

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



60-72 AY ÇOCUKLARIN VE ANNELERİNİN BESLENME KARARLARI VE
ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Fatma KUŞKAYA

Temel Eğitim Ana Bilim Dalı
Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı

Mart, 2022

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



60-72 AY ÇOCUKLARIN VE ANNELERİNİN BESLENME KARARLARI VE
ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Fatma KUŞKAYA
(Y1912.410031)

Temel Eğitim Ana Bilim Dalı
Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Yiğit KUTLUCA

Mart, 2022

TEZ SINAV TUTANAĞI



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarının karşılaştırılması” adlı çalışmamın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazdığımı ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (17/02/2022)

Fatma KUŞKAYA



ÖNSÖZ

Tezime başladığım ilk andan son ana kadar bilgi ve deneyimi ile bana yol gösteren, ilk defa çıktığım bu yolda beni yalnız bırakmayan, her soruma sabırla ve ilgiyle cevap veren, öneri ve eleştirileriyle beni destekleyen ve cesaretlendiren değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Yiğit KUTLUCA'ya sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin bütün aşamalarında ve araştırma sürecimde her zaman destekçim olan Sayın Fatma AKTAŞGİL'e ve çalışmama katkı sunarak veri toplamamda bana yardımcı olan öğretmen arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde maddi manevi desteğini esirgemeyen annem, babam ve kardeşim size minnettarım. İyi ki varsınız ve benim ailemsiniz.

Son olarak beni her anımda destekleyen, her konuda benim yükümü hafifleten, tezimin her aşamasında benimle her zorluğa göğüs geren, benimle yorulan ve beni cesaretlendiren canım eşim Gökhan KUŞKAYA'yateşekkürlerimi borç bilirim. Tezimi, çalışma sürecimin son aşamalarında bana sürpriz yapan, varlığını yeni öğrendiğim bebeğime adıyorum.

Mart 2022

Fatma KUŞKAYA



60-72 AY ÇOCUKLARIN VE ANNELERİNİN BESLENME KARARLARI VE ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, 60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarını belirlemektir. Bu araştırmanın ikincil amacı ise 60-72 ay çocukların annelerin beslenme karar ve algılarını karşılaştırmaktır. Nitel bir araştırma olan bu çalışmada durum çalışması yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim öğretim yılı, İstanbul ili Avcılar ilçesinde MEB'e bağlı bir ilkokulun anasınıfında öğrenim gören 60-72 aylık beş çocuk ve bu çocukların anneleri oluşturmaktadır. Araştırma verileri, iki farklı veri toplama aracı toplanmıştır. Birinci veri toplama aracı olarak, Yıldırım-Süt ve Kutluca (2021) tarafından geliştirilen *beslenme menüleri* izin alınarak kullanılmıştır. *Çocuklara kahvaltı, öğlen ve akşam yemeği* menüleri sunulmuştur. Bu menüler *sağlıklı, sağlıklı gibi görünen* ve *sağlıksız* olacak şekilde çocukların seçimine sunulmuştur. Menüler çocuklara işitsel olarak okunmasının yanında görsel olarak da sunulmuştur. Çocukların üç alternatifli menülerden birini seçmeleri istenmiştir. İkinci veri toplama aracı olarak üç uzman görüşü alarak hazırlanan *yarı yapılandırılmış görüşme* soruları kullanılmıştır. Çocukların menü seçim kararlarına ilişkin yarı yapılandırılmış görüşme soruları sorulmuştur. Daha sonra çocukların anneleri ile görüşülmüş aynı menüler annelere sunulmuştur. Annelerden üç alternatifli menülerden birini seçmeleri istenmiş, hazırlanan *yarı yapılandırılmış görüşme* sorulmuştur. Anne ve çocuklara karar verme, kararlarının gerekçelerini dile getirme, kendisi için faydalı ve zararlı olan besin gruplarını açıklama, edindiği tecrübeleri dile getirmeye yönelik görüşme soruları yöneltilmiştir. Görüşme sorularının temel amacı ise çocukların ve annelerin beslenme menülerini seçerkenki farkındalıklarıdır. Bu araştırmanın temel probleminin yanıtlanması için toplanan veriler üzerinde tümevarımsal içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Tümevarımsal içerik analizi gerçekleştirilirken sürekli

karşılaştırma yöntemine tabi kalınmıştır. Araştırma bulgularına göre anne ve çocukların beslenme kararları ve algılarının birbirlerine benzer olduğu görülmüştür. Çocukların ve annelerin daha çok sağlıksız menüyü tercih ettikleri görülmüştür. Genel analiz sonuçlarında ise çocukların ve annelerin besin tercihlerinde daha çok *Besin içeriği*, *Besin Değeri*, *Sağlıklı Beslenme* temalarının etkili olduğu görülmüştür. Aynı temalara değinen anne ve çocuklar farklı kavramları kullanarak görüşlerini dile getirmişlerdir. Çocukların annelerinden farklı olarak *Öğrenme* temasına atıf yaptıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular temelinde mevcut literatür göz önünde bulundurularak tartışmalar yapılmış ve gerekli öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Eğitimi, Beslenme, Beslenme Eğitimi, Anneler, Beslenme Kararları



COMPARISON OF DIETARY DECISIONS AND PERCEPTIONS OF 60-72 MONTHS OLD CHILDREN AND THEIR MOTHERS

ABSTRACT

The main purpose of this research is to compare the nutritional decisions and perceptions of 60-72 months old children and their mothers. The secondary aim of this research is the nutritional decisions and perceptions of mothers of 60-72 months old children. In this study, which is a qualitative research, the case study method was used. The study group of the research consists of five children aged 60-72 months and their mothers who are studying in the kindergarten of a primary school affiliated to the Ministry of National Education in the Avcılar district of Istanbul in the 2021-2022 academic year. Research data were collected by two different data collection tools. As the first data collection tool, the nutrition menus developed by Yıldırım-Süt and Kutluca (2021) were used with permission. Children are provided with breakfast, lunch and dinner menus. These menus are presented to the students' choice as healthy, seemingly healthy and unhealthy. The menus were presented visually to the children as well as being read audibly. Children were asked to choose one of the three alternative menus. As the second data collection tool, semi-structured interview questions prepared by taking the opinions of three experts were used. Semi-structured interview questions were asked about the menu selection decisions of the children. Afterwards, the mothers of the children were interviewed and the same menus were presented to the mothers. The mothers were asked to choose one of the three alternative menus, and the prepared semi-structured interview was asked. Interview questions were asked to mothers and children about making decisions, expressing the reasons for their decisions, explaining the food groups that are beneficial and harmful for them, and expressing their experiences. The main purpose of the interview questions is

the awareness of children and mothers while choosing their nutrition menus. In order to answer the main problem of this research, an inductive content analysis was carried out on the collected data. While performing inductive content analysis, continuous comparison method was used. According to the research findings, it was seen that the nutritional decisions and perceptions of mothers and children were similar to each other. It has been observed that children and mothers mostly prefer healthy menus. In the results of the general analysis, it was seen that the themes of Nutrient Content, Nutrition Value, Healthy Nutrition were mostly effective in the food preferences of children and mothers. Touching on the same themes, mothers and children expressed their views using different concepts. It was observed that the children referred to the learning theme differently from their mothers. On the basis of the findings reached as a result of the research, discussions were made and necessary suggestions were given considering the existing literature.

Keywords: Preschool Education, Nutrition, Nutrition Education, Mothers, Nutrition Decision

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xi
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiii
I. GİRİŞ	1
A. Problem Cümlesi	5
B. Araştırmanın Amacı.....	5
C. Araştırmanın Önemi	5
D. Varsayımlar	9
E. Sınırlılıklar	10
F. Tanımlar	10
II. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
A. Erken Çocukluk Eğitimi ve Önemi	11
B. Beslenme Eğitimi.....	13
C. Erken Çocuklukta Beslenme.....	16
D. Erken Çocukluk Beslenmesinde Ailenin Rolü	19
E. Beslenme Eğitimi ve Anne	21

F. Çocukların Beslenme Kararları ve Algıları	23
G. Erken Çocuklukta Karar Verme	26
H. Literatürdeki Çalışmalar	27
1. Ulusal Araştırmalar	27
2. Uluslararası Çalışmalar	37
III. YÖNTEM	45
A. Araştırma Deseni	45
B. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenilirliği	46
C. Çalışma Grubu	47
D. Veri Toplama Araçları	48
1. Örnek menü seçenekleri	48
2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	49
E. Uygulama-Veri Toplama Süreci	51
1. Aşama I	51
2. Aşama II	51
F. Veri Analizi	52
IV. BULGULAR	53
V. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	67
A. Sonuç ve Tartışma	67
B. Öneriler	70
VI. KAYNAKLAR	73
EKLER	89
ÖZGEÇMİŞ	99

KISALTMALAR

DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
FAO	: Food and Agriculture Organization (Gıda ve Tarım Örgütü)
ICN	: International Conference on Nutrition (Uluslararası Beslenme Konferansı)
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
TCSB	: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı
THSK	: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
TOÇBİ	: Türkiye Okul Çağı Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)



ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1: Katılımcıların bilgileri	47
Çizelge 2: Menü Bilgileri.....	48
Çizelge 3: Görüşme Sorularının Karakteristikleri.....	49
Çizelge 4: Anne ve Çocukların Menü Seçimleri	53
Çizelge 5: Çocuk ve Anne Görüşmelerine Dair Tema ve Kavramlar.....	54



I. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre sağlık, insanın bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir. Ülkelerin sosyal ve ekonomik yönden refah seviyelerinin artmasında sağlıklı bireyler yetiştirmek oldukça önemlidir. Tüm toplumların ortak hedefi çocukluk döneminden başlayarak yaşamlarının her döneminde çok daha sağlıklı bireyler olmalarını sağlamaktır. Bireylerin sağlıklı yetişmesinde birçok faktör etkilidir. Bu faktörlerden birisi de beslenmedir. Beslenme; büyüme, gelişme, vücutta onarımın sağlanması, sağlıklı bir hayat ve beden faaliyetlerine devam etmesi için bütün besin öğelerinin sistematik bir biçimde vücuda alınması süreci olarak tanımlanabilir (Mili Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013). Vücuda alınacak besinlerin seçimi sağlık açısından oldukça önemlidir. Sağlığın temelini dengeli ve düzenli beslenme oluşturmaktadır (Nader vd. 2006). Sağlıklı beslenen bireyler duygusal sosyal, zihinsel ve fiziksel olarak hem gelişmiş hem de verimli olurlar (Obalı, 2009). Psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik yönden iyilik halinde olmasının gereklerinden biride yeterli ve dengeli beslenmedir (Baysal, 2009). Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde büyük bir öneme sahiptir. Kişilerin iyilik halleri erken çocukluk döneminde başlayarak, çocuğun dünyaya geldiğinden okula devam edene kadar ki süreçte bu beslenme alışkanlıkları ailenin; okula başladıktan sonra ise okulla birlikte ailenin olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple yeterli ve dengeli beslenme okul döneminde de önemlidir.

İnsanın gelişiminde en hızlı gelişim gösteren dönemi erken çocukluk dönemidir. Erken çocukluk dönemi 0-6 yaş grubunu kapsamaktadır (MEB, 2013). Çocuğun hayatındaki en özel dönemlerden birisidir. Bu dönemde çocuklarınbeceri ve tecrübe edinmesi için verilen eğitimlerin kalitesi oldukça önemlidir (Dobbins vd. 2016).Bu dönem gelişimin hızlıdır ve çocuk çevreye karşı duyarlılık kazanmaktadır. Ayrıca bu dönemde beyin gelişimi devam ettiği için yapılacak herhangi bir müdahalenin fazlaca etkiye sebep olması da muhtemeldir. Okul öncesi eğitim, çocukların bedensel, zihinsel, duygusal gelişimini destekleyerek, iyi alışkanlıklar kazanmasını ve çocukları ilköğretime hazırlamayı amaçlamaktadır (Nakaş, 2020). Bu dönem, çocukların belirli beceriler

kazanmaya ve belirli gelişimsel konularda uzmanlaşıp, hızla geliştikleri bir dönemdir (Callahan ve Osofsky, 2015). Çocukluk yıllarında kazanılan bu davranışlar, bireyin davranış biçimini, değer yargılarını, karakter yapısını, büyük ölçüde etkilemektedir. Birçok alışkanlık gibi, beslenme alışkanlığı da erken çocukluk döneminde edinilmektedir (Murphey vd. 2011).

Sağlıklı beslenme davranışlarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu dönemde verilen eğitim bireyin yaşam boyunca sağlığı açısından büyük önem taşır (Dietz, 2004). Toplumların geleceklerinin sağlıklı olması için temel şartlarından biri sağlıklı bir şekilde yetişmiş çocuklardır. Çocukluk çağında beslenmede amaç; yeterli gelişme ve büyümeyi sağlamak ve eksiklikleri önlemektir (Başkale, 2010). Çocukluk çağında alışkanlıklarımız ve kişiliğimiz oluşmaktadır. Çocuklar yeni besinleri keşfeder, tadar, hoşlandığı ve hoşlanmadığı besinleri belirleyip, tercihler yapar (Özyürek vd. 2013). Bu dönem çocukların besinler konusunda çok seçici olduğu ve her besine verdiği tepkiler farklı olduğu bir dönemdir. Yetişkinlik için temellerin atıldığı bu dönemde; dengeli ve yeterli beslenme kadar doğru beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme yani sağlıklı beslenme sağlığın temelini oluşturmaktadır (Nader vd. 2006). Yeterli ve dengeli beslenme ile oluşan problemlerin önüne beslenme eğitimiyle geçilebilir (Kutluay-Merdol, 2012).

Contento (2015), beslenme eğitimi; sağlıklı besin seçiminin sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi amacıyla gönüllüğe dayanmasını sağlayacak, çevre desteğinin de eşlik ettiği bireysel veya sosyal faaliyetler içeren öğrenim stratejileri bütünü olarak tanımlamaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam sürmesi ve beslenme alışkanlıklarını geliştirmesi küçük yaşlardan itibaren beslenme bilgisine sahip olması gerekir. Araştırmalar, hem fiziksel hem de sosyal çevrenin çocukların beslenme düzeninin önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir (Patrick ve Nicklas, 2005). Çocukların için en büyük etkileşim yerleri de okullardır. Çocuklar zamanlarının büyük bir kısmını okullarda geçirmektedir. Okul, çocukların beslenme alışkanlıklarını oldukça etkilemektedir. Çocuklarda beslenme eğitiminin erken yaşlarda başlaması sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi açısından oldukça önemlidir. Zarnowiecki vd. (2011) 5-6 yaş arası çocukların, sağlıklı besinleri doğru bir şekilde belirleyebildikleri için beslenme eğitimi almasının uygun olduğunu belirtmiştir. Beslenme eğitimlerinin okul programlarında yer alması oldukça önemlidir. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını oluşturması için okul aracılığı ile sağlıklı besinleri teşvik etmek büyük

bir adımdır (Panunzio vd. 2007). Yanlış beslenme davranışlarının yaşla beraber artması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik koruyucu girişimlerin önemini göstermektedir. Dolayısıyla okul temelli sağlıklı beslenme programlarının bu sorunun çözümünde etkin rol oynayacağı düşünülmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005). Çocukların ilgisini çekecek eğitimler hazırlanmalıdır. Çocuklar deneyimlemeye, gözlemlemeye, tartışmaya, başkalarından duymaya, en önemlisi bütün bu aşamalarda ve kendi seçimlerinde aktif olarak yer almak isterler (FoodandAgricultureOrganization [FAO], 2005). Çocukların aktif olarak katılabilecekleri eğitimler sonucunda çocukların karar verme süreçleri ortaya çıkacaktır.

Grace (2009) karar vermeyi, ihtiyaç halinde bu ihtiyacı gidermek amacıyla ulaşılmak istenen hedeflerin belirlenmesi, bununla ilgili gereken bilgilerin toplanması ve elde edilen bu bilgilerin değerlendirilmesi, alternatiflerin oluşturulması ve alternatifler arasından duruma en uygun olanın seçilmesi olarak ifade etmektedir. Çocukların aldıkları bilgileri doğru kullanabilmeleri ve doğru şekilde karar verebilmeleri önemlidir. Doğru kararları verebilmek için de akıl yürütme becerilerini geliştirmek gerekmektedir. Akıl yürütme, bir sonuca ulaşmak, bir karara varmak için bilginin analiz edilmesiyle oluşan süreçtir (Storey, 2004). Akıl yürütme ve karar verme bilişsel gelişimin bir parçasıdır. Çocukların yaşla birlikte bilişsel becerileri de gelişmektedir. Karar verme ve yaş arasında bağlantı bulunmaktadır. Çocukların içinde buldukları yaş aralıklarına göre karar verme yetileri değişkenlik gösterdiği gözlenmektedir. Yaşla birlikte kişilerde daha mantıklı davranış artmakta zihinsel süreçlerde olgunlaşma ve gelişim görülmektedir. Çocuklara sosyobilimsel konularda fikirlerini almak, karar verme becerilerinin kazandırılmasının en etkili yoludur. Çünkü sosyobilimsel konular günlük yaşamla doğrudan ilişkili olup, öğrencilerin ilgisini çeker, gerçek düşüncelerinin ortaya çıkmasına olanak sağlar. Böyle aktiviteler çocukların karar verme becerilerinin yanında farklı becerilerinin de gelişmesine katkı sağlar. Beslenme eğitimi de son dönemde en popüler sosyobilimsel konular arasında yer almaktadır (Goloğlu, 2009). Okul öncesi dönem çocuklarının karar verme becerileri gelişim aşamasında olduğu için kararlarında aile bireylerinden etkisi gözlemlenmektedir.

Okul öncesi döneminde edinilen beslenme alışkanlıklarını çocuklar genellikle içinde büyümüş olduğu aile bireylerini rol model olarak almaktadır. Çocuğun ilk eğitimcileri

yeni bilgileri öğrenmesini sağlayan duygusal, toplumsal ve bilişsel yönden gelişmesini sağlayan ebeveynlerdir. Ebeveynler çocuklar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Beslenme de ailesel bir aktivitedir. Ebeveynlerin ise çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazandırabilmeleri için kendilerinin de sağlıklı beslenme konusunda doğru ve yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Çocukların beslenme davranışları ve yemek tercihleri üzerinde en etkili faktörler arasında ebeveynlerinin beslenme tarzı, ebeveyn besleme uygulamaları ve ebeveyn beslenme bilgisi yer almaktadır (Peters vd. 2014). Bu dönemde çocuklar, besin alımlarının düzenlenmesi açısından ebeveynlerine bağımlıdır. Dolayısıyla beslenme alışkanlıkları gelişimini ailedeki yeme ortamı önemli derecede etkilemekte ayrıca oluşabilecek bazı kronik hastalıkların önlemektedir (Cooke, 2007). Bu dönemde çocuklar yemekten daha çok oyun ile ilgilenerek anne, baba ve kardeşlerinden gördüklerini yapar. Anne ve babanın ise yemek saatlerine zaman ayırması ve sabırlı olması gerekir. Anne-babaların arasındaki etkileşim sağlıklı çocuklar yetiştirmek için önemlidir (Ak, 2018). Bu dönemde çocuklar, davranışları taklit yolu ile öğrendiği gibi besin alımını da taklit ederler. Anne-babaların hangi besinleri tükettiğini, hangi besinleri reddettiğini gözlemlerler, yani ailedeki bireylerin davranışları paralelinde çocuk da davranış kazanır. Anne-babaların ve çevresindeki kişilere karşı olan davranışları çocuğun beslenme davranışlarını etkilemektedir (Arlı vd. 2020). Dolayısıyla sosyal çevrenin diğer davranışları edinmede olduğu gibi yeme davranışı edinmede de etkisi olduğu görülmektedir.

Erken çocukluk döneminde beslenme genellikle anne tarafından sağlanmaktadır. Anne karnında başlayan beslenme sürecinde, annenin gebelik öncesindeki beslenme davranışları da bebek sağlığı üzerinde oldukça etkilidir. Sağlıklı bir bebek dünyaya getirebilmenin en temel şartı, annenin gebeliği boyunca yeterli ve dengeli beslenmiş olmasıdır. Çocukların sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde anne ile kurulan ilişki çok önemlidir. Özellikle annelerin çocukların beslenme alışkanlıkları gelişiminde yadsınamaz katkısı olduğu görülmektedir. Çocuğun beslenme davranışında anneler babaya oranla daha etkilidir. Annelerin büyük sorumluluklarından biri çocuğunu uygun bir şekilde beslemektir. Anneler çocuklarının sağlıklı yeme alışkanlıkları edinmelerini sağlamada etkin rol oynarlar. Anne çocuğuyla daha yakından ilgilenip zaman ayırmaktadır (Kanioğulları, 2015). Beslenme alışkanlıklarının temelinde çocuklar annelerini gözlemlemesinden dolayı çocukluk döneminde annelerin istek ve

beslenme alışkanlıklarından etkilendiği sıklıkla görülmektedir. Böylece çocuklar aile bireyleri içinde annelerinin seçmiş olduğu beslenme alışkanlıklarını örnek alarak büyümektedir. Bu bağlamda çocukların beslenme eğilimleri annelerinin beslenme eğilimlerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada okul öncesi çocukların ve annelerinin beslenme kararları incelenmiştir.

A. Problem Cümlesi

60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algıları nasıldır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, 60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarını belirlemektir. Bu araştırmanın ikincil amacı ise 60-72 ay çocukların annelerinin beslenme karar ve algılarını karşılaştırmaktır.

C. Araştırmanın Önemi

Sağlıklı bir geleceğin temelini, sağlıklı yetişen nesiller oluşturur. Ülkelerin gelişmiş ülkeler seviyesine erişebilmesi için bedenen ve ruhen sağlıklı bireylere ihtiyacı vardır. Toplumlar çocukların her yönden sağlıklı bireyler olmaları için çabalamaktadır. Toplumların sağlığı da toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmaları ile doğru orantıdadır. Sağlık pek çok faktörle ilişkilidir. Bu noktada etkili olan faktörlerin başında da beslenme yer almaktadır. Beslenme; hayatın devam edebilmesi ve yaşam standartların yükseltilebilmesi için gerekli olan besinlerin vücutta alınmasıdır (Türkiye Beslenme Rehberi [TÜBER], 2015). Her canlının gelişmesi için beslenmeye ihtiyacı vardır. Vücudun ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin her birinden uygun miktarda alınıp kullanılmasına dengeli beslenme denir (Boynukara ve Atlı, 2009). Beslenmenin yeterli ve dengeli olması beden sağlığı yanında ruh sağlığını da etkilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenemeyen bireyler hayatlarının her safhasında sağlık problemleriyle ve çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalmaktadır. DSÖ, dünya sağlığı için tehdit oluşturan hastalıkların sebebi olarak sağlıksız beslenmeyi göstermiştir (World Health Organization [WHO], 2020). Sağlıksız beslenme sonucunda diş çürükleri, kanser, mental gerilikler, ruhsal bozukluklar, şişmanlık, büyüme ve gelişme geriliği, diyabet gibi hastalıklar yaygınlaşmıştır. Bu hastalıkların genelini çocukluk döneminde kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları ve yetersiz beslenmeden kaynaklı

olduğu görülmektedir. Bu yüzden çocukluk döneminde sağlıklı bireyler yetiştirmek önemlidir. Nesillerin sağlıklı yetiştirmede en önemli araçlardan birisi eğitimidir.

Eğitimin ilk basamağı okul öncesi eğitimle başlamaktadır. Okul öncesi eğitim sıfır-altı yaş grubundaki çocukların etrafını keşfettiği ve roller benimsediği bir dönemdir (Arlı vd. 2020). Bu da çocukların büyüme ve gelişmeleri açısından oldukça kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Erken çocukluk dönemi; bütün gelişim alanlarının desteklenmesi ihtiyaç duyulan ve çevre uyarıcılara en açık olunan dönemdir. Bu dönemde elde edilen kazanımlar ileriki yaşları da etkileyerek; bulunduğu toplumuda sosyal yapısını etkileyeceği göz önünde bulundurularak şekillendirilmesi çok önemlidir. Bu dönem çocukların belirli beceriler kazanmaya ve belirli gelişimsel konularda uzmanlaşmaya çalıştıkları gelişme dönemidir (Callahan ve Osofsky, 2015). Yapılan eğitimlerin kalitesi fırsat ve deneyim kazandırmak için oldukça önemlidir. Kaliteli eğitim alan çocukların kişisel becerilerini ve zihinsel gelişimlerini daha aktif kullandıkları görülmektedir. Bireylerin eğitiminde önemli bir yere sahip olan okul öncesi eğitim, çocukların tüm gelişim alanlarını destekleyerek çocukları geleceğe hazırlamaktadır. Erken çocukluk döneminde kazandırılacak iyi alışkanlıklardan biride beslenmedir.

Beslenme, birey ihtiyaçlarının ilk sırasında bulunur. Beslenme bireyin yaşamını sürdürebilmesi için besinlerin tüketilmesidir. Okul öncesi döneminde oluşturulan beslenme davranışlarının ileriki yaşların beslenme davranışlarını etkilediği düşünülmektedir. Okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılması, çocuğun sağlıklı gelişip büyümesini desteklerken, dişlerin erken çürümesi, obezite, anemi gibi sorunları önler (T. C.Sağlık Bakanlığı [TCSB] 2013). Sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için sağlıklı besinler tüketilmelidir (Ekinci, 2018). Yeterli ve dengeli beslenme; sağlıklı yaşam için, bireyin ihtiyaç gereksinim duyduğu besinleri vücuda almasıdır. Besin çeşitliliğine dikkat eden çocuklar her açıdan gelişim göstererek yaşamlarını sürdürmektedirler (Sormaz ve Demirkol, 2015). Çocukların farklı gelişim alanlarındaki öğrenme faaliyetlerinin gelişmesi için sağlıklı beslenilmesi konusunda uzmanlar aynı görüştedir. Çocukta sağlıklı beslenme birçok hastalığı engellenmesini sağlar (Yabancı vd. 2013). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazanan çocuklar yaşamlarının ileriki dönemlerinde de yetişkin bireyler oldukları zamanda bu alışkanlıklarını devam ettirebilecektir. Beslenme ile ilgili

karşılaşılan problemlerin çözümünde beslenme eğitimi oldukça etkilidir (Küçükali, 2006).

Beslenme eğitiminin yetersiz ve dengesiz beslenmeyi engellediği varsayılmaktadır (Sümbül, 2009). Yeterli ve dengeli beslenmede besin çeşitliliği oldukça önemlidir. Dolayısıyla besin çeşitliliğinin alışkanlık haline dönüştürmek için beslenme eğitimine gereksinim duyulmaktadır (Uçar ve Aktaş, 2019). Beslenme eğitimi; doğru beslenme alışkanlıkları kazandırır, sağlıksız besinler hakkında doğru bilgiler vermeyi amaçlar (Baysal, 2009). Yanlış beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılmasında ise etkin yöntem eğitimidir (Powers vd. 2005). Beslenme bilgisinin kazandırılmasında en önemli yerlerden biri okullardır. Okullarda uygulanan beslenme programlarının çocukların sağlık durumlarında iyileşmelere yol açacağı aynı zamanda akademik hayatlarında da olumlu gelişmelere vesile olacağı düşünülmektedir. Bu eğitimler ile çocukların hayatlarında sağlanacak değişimlerin kalıcı olacağından sağlıklı birey sayısı artacaktır (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 2003). Gelecek nesillerimiz sağlıklı büyümesinde uygulanacak beslenme eğitimi programlarının büyük faydası olacaktır (Sütcü, 2006). Alınan eğitimler sonrasında ise çocukların karar verme süreçleri ortaya çıkacaktır.

Karar verme, belirli bir hedefe ulaşabilmek içinde bulunulan imkanlar neticesinde, çeşitli alternatifler arasından en doğru olanın seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Avşaroğlu, 2007). Günümüzde daha çok seçenek arasından karar vermek durumunda olunması, bireylerin daha fazla düşünmesini gerekli kıldığından karar vermeyi zorlaştırmaktadır. Doğru alınan karar, kişinin endişesini azaltmakta ve böylece mutlu olmasını kolaylaştırmaktadır (Çakır, 2004). Bu durum bireylerin karar verme becerisine sahip olmalarının önemini açıkça ortaya koymaktadır. Bireylerin karar verebilme becerisi erken çocukluk döneminde kazanılmaya başlar. Erken çocukluk döneminde özellikle bilişsel ve kişilik gelişimi oldukça hızlı ilerler ve büyük kısmı oluşur. Karar verme becerisi doğrudan bilişsel gelişimle ilgili olmakla beraber kişilik gelişimi ile de ilgilidir. Bu dönemde karar verme yetisi gelişen çocuğun hayatı boyunca kendi kararlarını verme konusunda zorlanmayacağı gibi bir problemle karşılaştığı zaman da çözümü kendi üretecek yeterlilikte olacaktır (Pekdoğan ve Ulutaş, 2018). Okul öncesi döneminde beslenme ve karar verme fen eğitimi ile ilgilidir. Fen eğitimi okul öncesi dönemde başlayan bir eğitim sürecidir. Fen eğitiminde daha çok sosyobilimsel aktiviteler öne çıkmaktadır. Sosyo bilimsel

aktiviteler çocukların karar verebilme becerilerinin gelişiminde oldukça etkilidir. Aktiviteler ise ilk olarak çocuğun içinde bulunmuş olduğu ailede kazanmış olduğu alışkanlıklarını içermektedir.

Aile çocuğun beslenme alışkanlığı kazanmasında en etkili kurumdur. Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Aile bireyleri bu yaş grubu çocuklar için en iyi rol modelidir. Aile sofrasında birçok yemek yeme adetleri öğrenilir. Ebeveynler kendi yemek tercihleri ve davranışları ile de çocukların beslenme davranışları şekillendirmektedirler.

Anne ve babaların beslenme alışkanlıkları, çocukların da yiyecek seçimlerini ve beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir. Çocukların beslenme davranışları ve yemek tercihleri üzerinde en etkili faktörler arasında ebeveynlerinin beslenme tarzı, ebeveyn besleme uygulamaları ve ebeveyn beslenme bilgisi yer almaktadır (Peters, vd. 2014). Bu dönemde çocuklar zararlı veya sağlıklı bütün beslenme alışkanlıklarını aile bireylerinin tercihlerinden etkilenerek şekillendirdiği görülmektedir. Aile bireylerinin yemek tercihleri ve yeme sıklığı alışkanlıkları da etkin bir rol oynadığı görülmektedir. Bu sebeple, ailedeki beslenme ortamı çocuğun beslenme alışkanlıklarında büyük bir etkiye sahiptir (Cooke, 2007). Bu dönem çocuklarının beslenme davranışlarını düzenli hale getirebilmelerinde ailenin rolü oldukça önemlidir (Köroğlu, 2009). Çünkü bu dönemde çocuklar gıda alımının yapılandırılmasında hala anne-babalarına bağımlıdır. Çocukların bu dönemde düşünme ve merak kabiliyetleri fazla olduğundan, etrafı sorgulayabilir ve sevdiği bir besini istemeyebilir veya aynı besini sürekli yemek isteyebilir (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Dolayısıyla ebeveynlerin farklı metotlar deniyor olması çocukların beslenme davranışlarını etkilemektedir.

Çocukların beslenme davranışları kazanmasında en etkili kişilerin başında anneler gelmektedir. Sağlıklı beslenme, anne karnında başlayarak çocuğun geleceğine zemin hazırlar. Bir anlamda, anne ile çocuk arasında anne karnında başlayan ilişkinin eve, sosyal çevreye taşınması ve bu çevreye uyum sağlanmasıdır. Anne, çocuğun fiziksel ve psikolojik gereksinimlerinden kaynaklanan mesajlarını zamanında ve doğru algıladığında, bebeğine uygun, eş zamanlı ve doyum sağlayıcı yanıtlar verdiğinde uyumlu ve sağlıklı bir ilişkiden söz edilir (Erden ve Üstün, 2007). Yapılan araştırmaların genelinde annelerin çocuklar üzerinde beslenme etkisinin daha sık görüldüğü gözlenmektedir. Özellikle anneler çocuğun beslenme davranışı karşısında babaya oranla daha çok etkileşim içindedir. Çocuklar bu dönemde davranışlarını

şekillendirmeye başlamış olsalar bile annelerinin beslenme eğitimini ve isteklerini kendilerine örnek alabildikleri görülmektedir. Yetişkinlerin besin tercihini gören çocuklar da farklı tatları deneme eğilimine yönelmektedirler. Özellikle anneler bu konuda çocuklar üzerinde daha da büyük bir paya sahiptir. Annelerin düşünceleri ve bakış açısı çocuğun bakış açısını beslenme alışkanlıkları etkileyip, değiştirebilmektedir.

Erken çocukluk döneminde edinilen doğru beslenme alışkanlıkları ileriki yaşlarda sağlıklı ve daha iyi bir hayat için oldukça önemlidir (Öztürk ve Besler, 2008). Sağlıklı büyüyen nesiller, sağlıklı toplumlar inşa eder. Küreselleşen ve gelişen dünyaya ayak uydurmak ve teknolojik gelişmelerden geri kalmamak adına bir ülkede mental olarak güçlü, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı, yaratıcı ve yenilikçi bireylerin yetişmesi eğitim yoluyla insan sağlığını koruyucu ve hastalıkları önleyici içeriklere yer verilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple beslenme eğitimine gereken önemin verilmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultuda okul öncesi bağlamında beslenme eğitimi ile ilgili literatür tarandığında ulusal çalışmalar da *öğretmenlerle* (örn; Çınar, 2020; Perikkou vd. 2015) ve *öğretmen-öğretmen adaylarıyla* (örn; Şahin vd. 2018; Geisler ve Allwood, 2018) yapıldığı görülmektedir. Ayrıca literatürde *anne ve çocuklarla* (Yücekaya 2021; Kıldil, 2021) yapılan birçok çalışmada rastlanılmıştır. Uluslararası çalışmalar incelendiğinde ise *anne ve çocuklarla* (Bellows vd. 2013; Rodriguez-Oliveros vd. 2011) çalışıldığı görülmektedir. Bu bağlamda hem ulusal hem uluslararası literatür incelendiğinde çocukların ve annelerinin beslenme kararlarını karşılaştıran araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmaların daha çok *nicel* (örn; Balaban vd. 2018; Glanz vd. 2012) olarak yapıldığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın nitel bir çalışma olmasından dolayı alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın 60-72 aylık çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarının karşılaştırılarak alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

D. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan çocukların menü seçimlerinde önce bireysel alındıkları için birbirlerinden etkilenmedikleri ve objektif olarak yanıtlar vereceği;
2. Araştırmaya katılan annelerin menü seçimlerinde önce bireysel alındıkları için birbirlerinden etkilenmedikleri ve objektif olarak yanıtlar vereceği;
3. Çocukların uygulama sürecine etkin ve istekli katılacakları;

4. Kontrol altına alınamayan değişkenlerin çocukları aynı derecede etkileyeceği;
5. Uygulama sürecinde araştırmacının tüm çocuklara ve annelere tarafsız davranacağı varsayılacaktır.

E. Sınırlılıklar

Bu çalışma;

1. 2021-2022 eğitim-öğretim yılı,
2. İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir İlkokulu anasınıfında öğretim gören 60-72 aylık 5 çocuk,
3. Okul öncesinde beslenme eğitimi konusu
4. İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir İlkokulu anasınıfında öğretim gören 60-72 aylık 5 çocuğun anneleri ile sınırlıdır.

F. Tanımlar

Beslenme: Hayatın devam edebilmesi ve yaşam standartlarının yükseltilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin vücuda alınması işlemidir. (TÜBER, 2015).

Yeterli ve Dengeli Beslenme: Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin devam etmesi için gerekli olan besin öğelerini ve enerjinin gerekli miktarda, kaliteli ve çeşitli bir şekilde düzenli sürekli ve ekonomik olarak vücuda alınmasıdır (Gül, 2011).

Karar verme: Belirli bir amaca ulaşabilmek için mümkün olan imkân ve koşullar doğrultusunda, çeşitli olası eylemler arasından en uygun olanının seçilmesi olarak tanımlanan karar verme, farklı durumlar arasından seçim yapmakla ilgili zihinsel ve davranışsal çabaların bütünü şeklinde ifade edilebilmektedir (Avşaroğlu, 2007).

Okul Öncesi Eğitim: 0-72 aylık çocukların; kendilerine özgü özelliklerine özen gösterilerek bol uyaranların ve kültürel değerlerin sunulduğu, bütün gelişim basamaklarının desteklendiği ve bir sonraki eğitim basamağı için hazırlayıcı role sahip sistemli/düzenli bir eğitim sürecidir (Gordon ve Browne, 2011).

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda araştırmanın kuramsal bölümüne yer verilmiştir. Bu bağlamda okul öncesi eğitimin önemi, beslenme eğitimi, erken çocuklukta beslenme, erken çocukluk beslenmesinde ailenin rolü, beslenme eğitimi ve anne, çocukların beslenme kararları ve algıları, erken çocuklukta karar verme konuları ve bu konularda yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

A. Erken Çocukluk Eğitimi ve Önemi

Hem dünyada hem ülkemizde okul öncesi eğitim eğitim sisteminin en önemli ve ilk basamağıdır. İnsanın gelişim seviyesinde en üst düzeyde kazanabilmesi ancak okul öncesi eğitimle sağlanabilir. Bu sebeple çocuğun fiziksel ve sosyal çevresi çocuğun ilk yıllarında gelişimde önemli bir yere sahiptir. Erken çocukluk döneminde yaşanan olaylar akademik başarı, sağlık, eğitim gibi birçok alanı etkilemektedir (Case ve Paxson, 2010). Okul öncesi dönem gelişimin bütün alanlarını etkileyen kritik bir dönemdir. Bu bağlamda bu dönem çocuğun geleceğine etki eder. Gelecekteki başarılar, eğilimler okul öncesi dönemde saklıdır (Oktay, 2010).

Çocuk anne karnındayken algıları, öğrenme eğilimleri başlar ve gözlerini açtığı zamandan itibaren iletişime ve keşfetmeye devam eder. Yapılan bu faaliyetler çocuğun gelişimine yardımcı olur (Haktanır, 2012). Erken çocukluk dönemindeki bu süreci sağlıklı geçiren çocuklar kendi yaşamlarını oluştururlar. Bu yaşam, çocuğun üzerindeki çevrenin etkisiyle olur. Sinaptik bağlantılar en çok okul öncesi dönemde olur. Bu dönemde beyin gelişimi devam ettiği için yapılacak herhangi bir müdahalenin fazlaca etkiye sebep olması. Bunun yanında çocuğun bütün gelişim alanları için sağlam bir yapı oluşturur. Bunun nedeni çevrenin çocuğun gelişimini derinden etkilemesidir. Bu dönem beynin çevre etkilerine en açık olduğu zamandır. Çevrenin desteklemesi öğrenmeyi ve gelişimi hızlandırır (MEB, 2013). Çocuğun içerisinde bulunduğu çevrenin içeriği ne kadar zengin olursa öğrenme süreci bir o kadar hızlı ve verimli olacaktır. Çocuğa sunulan çevre ne kadar içerik bakımından zengin ve donanımlı olur ise öğrenme süreci de bir o kadar hızlı ve verimli gerçekleşmektedir.

Bireylerin hayatlarında bu denli öneme sahip okul öncesi eğitim zorunlu eğitim çağına gelene kadar çocuğun gelişim alanlarına destekte bulunur. Bu gelişim alanları desteklenirken eğitimciler ve aileler işbirliği içerisinde olurlar. Ayrıca bu dönemde çocuğun kendine ait eğilimleri, baskın yönleri ortaya çıkar (MEB, 2013). Bireyin doğduğu andan itibaren başlayıp ilköğretim zamanına kadar süren bu süreç yaşamdaki en kritik dönem olarak adlandırılmaktadır (Tierney ve Nelson, 2009).

Erken çocukluk döneminde çocuk, tüm becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmesi, sağlıklı bir kişilik oluşturması ve kendine güveninin yeterli düzeyde olması için birçok alanda desteklenip rehberlik edilmeye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar en iyi şekilde düzenlenen, sistemli bir okul öncesi eğitimden geçmektedir. Okul öncesi dönem, çocukların geleceğini biçimlendirmektedir. Buna bağlı olarak etkili bir okul öncesi eğitim, çocukların tüm gelişim alanlarını destekleyerek, çocukları ilerleyen yaşantılarında daha aktif, çok yönlü düşünebilen ve üretmekten mutlu olan bireyler olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Okul öncesi dönem insan hayatının temelini oluşturduğundan, ileri zamandaki hayata bakış açısını büyük ölçüde etkiler. Bireylerin sahip oldukları bilgi, beceri, davranış ve tutumların temeli bu dönemde atılmaktadır. Bu dönem çocukların hem yüksek öğrenme potansiyellerinin hem de kişiliklerinin, alışkanlıklarının şekillendiği dönemdir (Aral ve Duman, 2014). Ayrıca erken çocukluk döneminde verilen kaliteli eğitim, çocuğun IQ performansını ve sosyal duygusal gelişimini destekler (Heckman, 2017). Okul öncesi dönemde planlı ve sistemli eğitim, çocukların tüm gelişimsel alanlarını desteklenmesinin yanı sıra ileriki yaşamdaki iş imkanlarına, daha verimli bir birey olmasına, daha bilinçli ve sağlıklı olması gibi, birçok sosyoekonomik alanda da kendini göstermektedir (Shonkoff, 2003). Bu nedenle bu dönem en verimli şekilde geçirilmelidir.

Okul öncesi eğitimin genel amaçlarından biri de çocuğu ilköğretime hazırlamak ve gelecek döneme ait hazırbulunuşluk seviyesini yükseltmektir. Bu dönem çocuğun kendi potansiyelini farketmesi için tecrübeler sunar. Okul öncesi dönem birçok gelişim alanı için kritik bir süreç olmakla beraber, motor becerileri, dil gelişimleri, benlik algısı gibi temel yapı taşları şekillenmektedir. Bu süreci sağlıklı atlatan çocuklar okul yaşantısına ve okula karşı olumlu tutumlar geliştirmektedir (Tuncer, 2015). Dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi eğitime gösterilen özen ve verilen önem her yıl daha da artmaktadır. Dünya ile birlikte ülkemizde de okul öncesi eğitim üzerine

yapılan yenilikler takip edilmekte ve bu yeniliklere bağı olarak eğitim standartları güncellenmektedir. Ülkemizde okul öncesi eğitim programı gelişen ve çeşitlenen yeni konular ışığında güncellenerek son halini 2013 yılında almıştır. Hazırlanan yeni programda okul öncesi eğitimin temel amaçları şu şekilde belirtilmiştir:

1. Çocukların duygusal, fiziksel, zihinsel gelişimini destekleyerek ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlamak,
2. Çocukları ilköğretime hazır hale getirmek,
3. Koşulları iyi olmayan ailelerden ve sosyal çevreden gelen çocuklar için elverişli yetişme ortamı sağlamak,
4. Çocukların Türkçeyi doğru ve güzel konuşmalarını desteklemek (MEB, 2013).

Bu gelişim alanlarının tam sağlanması nitelikli bir okul öncesi eğitim ile gerçekleşeceği düşünülmektedir. Bunun yanında ülkelerde okul öncesinde ne kadar katılım olursa toplum olarak ilerlemenin de o kadar olacağı düşünülmektedir (Usaklı, 2010). Çocukların bu dönemde kazandıkları fikir, bilgi ve tecrübeler kendi refahları ve toplum refahı için fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu dönem yaşamları için önemli bir etkiye sahiptir. Öğrenmenin hızlı bir şekilde gerçekleşerek çocukların gelişimlerine büyük katkıları olan okul öncesi dönemde hazırlanacak olan öğretim programları sunulması son derece önemlidir.

Özetle bireyin yaşamı boyunca sürecek öğrenme sürecinin temelleri okul öncesi eğitim döneminde atılmaktadır. Hayatın ilk altı yılını içeren bu süreçte kazanılan deneyimler çocuğun ileriki yaşamını etkilemektedir. Okul öncesi dönemde çocukların bilişsel gelişimleri başta olmak üzere tüm motor becerileri en iyi şekilde desteklenmeli çocukların yaşama hazırlanmaları sağlanmalıdır. Bu sebeple bu yaş grubuna sağlıklı, kaliteli, iyi planlanmış ve düzenlenmiş bir okul öncesi eğitim sunulması çocuklar için hayati önem taşımaktadır.

B. Beslenme Eğitimi

Toplumların, ailelerin ve bireylerin öncelikli hedefi sağlıklı ve üretken olmaktır. Bunun olabilmesi için zihinsel, ruhsal ve zihinsel olarak bir beden sahip olmak gerekir. Beslenme, kalıtım ve çevre gibi unsurlar bu sürece etki eder. Bu unsurların başında da beslenme vardır.

Beslenme latince kökenli yaşamı desteklemek beslemek anlamına gelen *nourishment* kelimesinden türemiştir. Bir bilim dalı olan beslenme; canlının yaşamı sürdürebilmesi için gerekli olan besinleri almasını ve oluşan tepkileri inceler (Aksoy, 2011). Beslenme bireyin gelişim, büyüme, hastalıklara karşı korunma ve kaliteli bir hayat için temel ihtiyaçtır. Vücudun yaşamsal fonksiyonları yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanması durumuna yeterli, enerji dışındaki diğer besin öğelerinin de vücuda alınmasına dengeli, her iki alımın da gerçekleştirilmesine ise yeterli ve dengeli beslenme denir. Besin çeşitliliğinin ön koşulu yeterli ve dengeli beslenmedir (Arlı vd. 2020). Bilimsel olarak besin öğeleri yeterince alınmadığında ya da gereğinden fazla alındığında sağlığın bozulduğu ve büyüme gelişmeyi engellendiği kanıtlanmıştır. Dengeli ve yeterli beslenme sağlıklı beslenmenin temelini oluşturur. Yeterli Beslenme; bireyin yaşamı devam ettirmek için gerekli olan enerjinin karşılanması olarak belirtilebilir. Dengeli Beslenme ise; bireyin vücudunun ihtiyaç duyduğu besinleri gerekli olduğu miktarda alması olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2009). İnsan sağlığını etkileyen en önemli çevresel etkenlerden biri beslenmedir. Besinler insanların ihtiyaç duyduğu miktarda yeterli, çeşitli ve dengeli alınması sağlığın korunmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca sağlıklı beslenme davranışları kazanılması için doğumdan itibaren dikkat etmek hastalıkları engelleyecektir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda beslenme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. DSÖ, beslenme bozukluğunu gıdaların besinlerin yetersiz alınması ya da aşırı tüketilmesi olarak tanımlamaktadır. Sağlıksız ve dengesiz beslenme yaşam kalitesini düşürmekte ve birçok hastalığa neden olmaktadır. Son 10 yılda beslenme alışkanlıklarına bağlı olan hastalıklarda artış gözlenmiştir (TÜBER, 2015). Aynı zamanda yapılan araştırmalar sağlıksız beslenmenin; demans, şizofreni ve dikkat eksikliği gibi rahatsızlıklara da sebep olduğu görüşmüştür.

Bireyler yetersiz ve dengesiz beslendiğinde geleceğiyle ilgili yanlış adımlar atmış olur. Bunun sonucunda hastalıklara dirençsiz bireyler ve toplumlar oluşur (TÜBER, 2015). Doğru beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için bireylerin küçük yaşlardan itibaren yeterli beslenme bilgilerine sahip olması gerekir. Beslenme bilgisi ancak beslenme eğitimi ile edinilebilir. Yeterli ve dengeli beslenememe sonucunda sorunların engellenmesi için beslenme eğitimi en önemli etkenlerdendir (Küçükali, 2006).

Beslenme eğitimi; sağlığa uygun bir şekilde beslenmeyi öğrenme, doğru beslenme biçimini alışkanlık haline getirme ve edinilen bu bilgileri pratikte kullanabilme becerisini kazandırmaktadır (Akış, 2018). ABD’de ilk beslenme eğitimi çalışmalarının başladığı yerdir. I. Dünya Savaşı sonrası okul planlamalarına beslenme eğitimi de eklenmiştir. Ancak programın belirli okullarda uygulanması nedeniyle çok etkili olmamıştır. Tarih boyunca savaşların, kıtlığın, ekonomik sorunların yaşanması nedeniyle beslenme alışkanlıkları da değişimler göstermiştir. 1941’de ABD’de ülkelerin beslenme alışkanlıklarının konu alındığı ilk Beslenme Eğitimi Konferansı gerçekleştirilmiştir. 1980’li yıllarda ise diğer kuzey Avrupa ülkeleri kendi beslenme politikalarını oluşturmaya başladıkları bilinmektedir (Uçar ve Aktaş, 2019) Beslenme rehberlerinin oluşturulması fikri ise ilk olarak Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve DSÖ tarafından 1992’de Roma’da düzenlenen 22 Uluslararası Beslenme Konferansı (ICN) sayesinde desteklenmiştir. Bu konferansta her ülkenin kendi toplumunun özelliklerine göre beslenme rehberi oluşturmasına yönelik karar alınmıştır. Bu beslenme rehberi beslenme eğitimini geliştirme ve desteklemede etkili olacağı düşünülmüştür. 2014 yılında ülkeler beslenme rehberi ile ilgili inceleniş ve 100 ülkenin kendi beslenme rehberinin olduğu saptanmıştır. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri Enstitüsü Türkiye’deki ilk beslenme rehberini yayınlamıştır. Bu rehber sağlıklı yaşam önerilerinin toplumla paylaşılması adına verimli olacağı düşünülmektedir (Tüber, 2015). 1970’li yıllarındaki beslenme eğitimi programları beslenme hatalarına neden olmaktadır. Gelenekselcilik ve sınırlı iletişim araçları ile eğitimler verilmeye başlanmıştır. Günümüzde ise toplumsal temelli eğitimsel yerini almıştır (FAO/WHO, 1991). Türkiye ise bu süreç International Conference on Nutrition (ICN) Dünya Deklarasyonu (1992) ile bağlı bir program uygulanmıştır. Okullarda verilen eğitimlerin yanı sıra Tarım ve Orman Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı tarafından beslenme eğitimi hakkında çalışmalar yapılmaktadır (Uçar ve Aktaş, 2019).

Beslenme eğitimi, toplumun beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek yeterli ve dengeli besin tüketimine ilişkin bilgileri içerir. Ayrıca olumlu ve olumsuz beslenme davranışlarının giderilmesi, besin kaynaklarının doğru kullanımı üzerine eğitimleri içermektedir ve bunları yaşam biçimi olarak kazandırılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda ülkelerde halkın beslenmesi sağlık hakkında bilgi sahibi olması için çeşitli yollar izlenmektedir (Baysal, 2009). Beslenme eğitimini gerçekleştirmede üç aşama

önemlidir. İlki motivasyon aşamasıdır. Bu süreçte önemli olan hedefi belirlemek ve bu değişikliğe neden gerek duyulduğunu anlatmaktır. İkinci aşama eylem aşamasıdır. Bu aşamada süreçte neler yapılacağından ve ne gibi değişikliklerin olacağından söz edilir. Son ve üçüncü aşama ise eğitimciler çevresel etmenlerle süreci bir temele dayandırmasıyla olmaktadır (Contento, 2015). Ayrıca beslenme eğitiminin hangi konuda, ne zaman, nerede, kime, hangi yöntemlerle ve kim tarafından verileceği çok önemlidir (Merdol, 2012). Beslenme eğitiminin verilebileceği en imkânlı yer okullardır. Ancak beslenme eğitimlerinin okullardaki programlarda olması yeterli değildir. Bu programın yanında ayrıca aile ile iş birliğini, okul çevresininin (kantin, yemekhane vb.) bu programlara göre düzenlenmesi de gerekmektedir (FAO, 2005). Aktaç'ın (2016) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre aile katılımı ile uygulanan beslenme eğitiminin eğitimin etkisinin artacağına ulaşılmıştır.

Özetle, bireylerin sağlığına etki eden en önemli etmenlerden biri beslenmedir. Beslenme canlıların gelişmesi ve büyümesi için doğal bir ihtiyaçtır. Sağlıklı bireyler yetişmesi için besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesi çok önemlidir. Bu nedenle doğru beslenme alışkanlıkları kazanmamız ancak beslenme eğitimi ile mümkün olacaktır.

C. Erken Çocuklukta Beslenme

Her insan yaşarken sağlıklı olmak ister. Çocukların gelişimi, sosyal ve ruhsal hali onların sağlıklarıyla birlikte çalışır (Oral, 2012). Çocukların gelecek nesillerimizi sürdüreceği en değerli varlıklarımız olması ve onların sağlıklı bireyler olması öyle yaşaması toplum için oldukça önemlidir. Çocukların yaşamlarını sağlıklı geçirmeleri onları yeterli ve ihtiyaca göre beslenmesiyle olabilir. Beslenme çocukların sosyale, duygusal ve bedensel gelişimi üzerinde etkilidir ve beslenme alışkanlığı çocuk yaşta kazanılıp ileriki yaşlara aktarılır (Ekinci, 2018). Okul öncesi dönemde çocuklara dengeli ve doğru beslenme alışkanlığı kazandırılması yaşamlarını sağlıklı sürdürmelerini sağlar (Sümbül, 2009).

Okul öncesi dönem bilgi edinmeye ve alışkanlık kazanmaya en elverişli dönem olarak düşünüldüğünde bu dönemde alınacak olan beslenme eğitimleri sayesinde alışkanlıklar, onların sağlıklı nesiller yetiştirmesini de sağlayacağı düşünülmektedir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıkların yaşam boyu sağlığı etkilemesi nedeniyle ergenlik ve çocukluk döneminde dengeli ve yeterli beslenme önem arz etmektedir. Kız

ve erkek çocuklar farklı dönemlerde gelişme hızları farklı olduğundan, farklı beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle çocuğu özellikleri dikkate alınarak beslenme planı hazırlanmalıdır (TCSB, 2013).

Çocukların küçük yaşta aldıkları besinler gelişimleri, sağlıkları ve büyümeleri açısından çok önemlidir. Ayrıca yeterli ve dengeli beslenme büyük etken taşımaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme sosyolojik ve psikolojik gereksinimler, fizyolojik ve çevre gereksinimleri ile etkilenir (Merdol, 2012). Hastalıklara karşı vücudun direnci de beslenme ile başlar. Ayrıca iyi beslenen çocukların algıları açılır ve başarılarını artar. Beslenmenin farkına varan çocuklar, geleceğe ve kendilerine bilişsel anlamda faydası sağlayacaktır (Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarda (6-10 yaş grubu) Büyümenin İzlenmesi [TOÇBİ], 2011). Diğer bireyler için de yeterli ve dengeli beslenmek hem kendilerinin hem toplumun gelişimi için en temel unsurlardandır (Gül, 2011).

Çocukların beslenmesinde amaç; büyüme ve gelişmelerini normal seyirde devam ettirömleri ve hastalıklara karşı korunmalarınıdır (Aktaç, 2016). Okul öncesi çağı çocuklarının; kas, kemik, diş, beyin ve sinir sisteminin ve diğer organların gelişim gösterebilmesi için hacimsel olarak az ancak besin değeri bakımından yüksek gıdalar verilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra çocuğun yaşına ve geliştirdiği motor becerilerine uygun olarak da yeme kolaylığı sağlayan ve uygun dokuya sahip gıdalar tercih edilmelidir (TÜBER, 2015). Yeterli ve dengeli beslenebilmek için dört temel besin grubu olan süt, et, meyve ve sebze, tahıl gruplarından gün içerisinde yeterli kadar tüketmek gerekir. Çocuklar süt grubundan yoğurt veya süt, tahıl grubundan ekme, makarna veya bulgur, et grubundan et veya yumurta, sebze ve meyve grubundan tercih edilen herhangi bir besini her öğünde yeteri kadar tüketerek vücuda protein alımını gerçekleştirmelidir.

Okul öncesi dönem çocuklarının tüketmesi gereken besin grupları ve miktarları aşağıda incelenmiştir.

- **Süt ve Süt Ürünleri:** Okul öncesi dönemde günlük olarak çocukların 2-2,5 porsiyon tüketmesi gerekmektedir (MEB, 2013). Süt ve süt ürünleri, yoğurt ve peynir, gibi besinleri kapsar. Bu besinler protein ve kalsiyimbakımından zengindir (Köroğlu, 2009). Bir kâse yoğurt, bir bardak süt, yarım kâse puding, yarım kase dondurma ve bir dilim peynir okul öncesi dönem çocuğunun günlük süt grubu ihtiyacını karşılamaktadır (Altıncı, 2017).

- **Et, Et Ürünleri Grubu:** Protein ihtiyacının yarısı hayvansal besinlerden karşılanmaktadır. Bu besinler arasında balık, et, yumurta, mercimek, tavuk ve nohut gibi besinler yer alır. Haftada dört beş adet yumurta tüketilmesi sağlanmalıdır (TÜBER, 2015). Ve günlük bir porsiyon kuru baklagil tüketmeleri önerilmektedir (Shaw, 2015). Ayrıca haftada iki kez balık tüketilmesi gerekmektedir.
- **Sebze ve Meyve Grubu:** Sebze ve meyveler mineral ve vitamin açısından zengindir. Meyveler pişirilerek, çiğ, kurutulmuş ya da tatlı ile tüketilir. Okul öncesi dönem çocuğu için günlük iki porsiyon meyve, üç porsiyon sebze yeterlidir (Altıncı, 2017).
- **Tahıl Grubu:** Okul öncesi dönem çocuklarının temel enerji kaynağıdır. Bu gruptaki besinler karbonhidrat bakımından oldukça zengindir. Günlük iki buçuk porsiyon tahıl grubu tüketilmesi önermektedir. Örnek verilecek olursa, üç dilim ekmek, iki üç kaşık pilav ya da makarna şeklindedir (Shaw, 2015).

Besin seçme, öğün atlama, sürekli atıştırma yemek gibi alışkanlıklar okul öncesi dönemde sıklıkla görülen yanlış beslenme davranışlarıdır. Türkiye’de yapılan araştırma bulgularına göre sabah kahvaltısı sonrasında ise öğlen öğünü okul öncesi dönemde en çok atlatılan öğün olarak belirtilmiştir (Ağören, 2011). Kahvaltı öğününü atlayan çocukların çabuk yoruldukları, kan şekerlerinin düştüğü görülen belirtiler arasındadır. Okul öncesi dönem çocuklarının ortak problemlerinden biride beslenme sorunlarıdır. 3-5 yaş çocuklarının beslenme sorunları altı başlıkta verilmiştir. Bunlar; *yemek seçme, çok miktarda yemek yeme, kabızlık, besin alerjisi demir eksikliği anemisi ve besin zehirlenmesi* şeklindedir.

- **Yemek Seçme:** Çocuklarda besinleri reddetme yiyecekleri seçme gibi davranışlar iştahsızlık olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2013). Okul öncesi dönemde çocuk yemek seçmeye başlar. Çocuklardan birden fazla yemeğe tepki gösterip seçiyorsa, beslenme alışkanlıklarında sorun olduğu düşünülebilir. Bu çocuklar için farklı yollarla yöntemler kullanılarak yemek yapılabilir. Örneğin ıspanak yemeyen ıspanağı seçen bir çocuğa ıspanaklı kek yapılabilir (Sabır, 2014).
- **Aşırı yemek yeme:** Yanlış beslenme sonuçlarından biri de aşırı yemek yemektir. Aşırı yemek yeme, unlu ve şeker oranı yüksek yiyecek tüketimi obez olma ihtimalini artırabilir. Kilosu fazla olan çocukların öğünlerinden şekerli ve unlu

gıdalar yerine, besin değeri yüksek olan kuruyemiş ve kuru meyve tercih edilebilir (MEB, 2013).

- **Demir eksikliği anemisi:** Hayvansal ve demir kaynaklı proteinli besinlerin yetersiz alınması anemi olarak tanımlanmaktadır. Hamilelikte annenin yeteri kadar mineral ve vitamin almaması sonucunda demir eksikliğine neden olmaktadır. Anemi görülen çocuklarda algılama zorluğu, öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği gibi problem ve ayrıca motor gelişimin problemler yaşanabilir. Anemi düzeltilemez ise yaşanan problemler kalıcı olabilmektedir (Arlı vd. 2020).
- **Kabızlık:** Kabızlığın net bir tanımı bulunmamaktadır fakat dışkı sıklığında azalma, sert dışkı, dışkılama anında zorlanma şeklinde bir tanım kullanılmıştır (Sabır, 2014).
- **Besin Alerjisi:** Beslenme bozukluklarından biri de besin alejisidir. Besin alerjisi gelişmiş toplumlarda artış göstermektedir. Besin alerjisinde genetik ve çevre faktörleri etki etmektedir.
- **Besin Zehirlenmeleri:** Katkı ve kimyasal maddelerinin yanında besin içerisinde çoğalan patolojik mikroorganizmaların neden olduğu zehirlenmedir.

Özetle, bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması bireylerin gelecek yaşantısı ve toplumların geleceği için oldukça önemlidir. Bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temelleri ise erken çocukluk döneminde atılmaktadır. Dolayısıyla erken çocuklukta kazandırılan beslenme alışkanlıkları hayati önem taşımaktadır.

D. Erken Çocukluk Beslenmesinde Ailenin Rolü

Okul öncesi dönem oyun çağı olmanın yanında taklit çağı olarak da belirtilmektedir. Aktif olan ve sürekli hareket eden çocuklar fazla enerji harcamaktadırlar. Harcadıkları enerji besin ihtiyaçlarını artırmaktadır. Okul öncesi dönem çocuklarının sağlıklı olduklarını onların aktif olması gösterir. Bu nedenle bu taklit döneminde olan, çevresindeki insanları taklit eden çocukların beslenme şekillerinin düzeltilmesi üzerinde durulmaktadır. Bu konuda en çok anne baba rol model olarak belirtilebilir (Arlı vd. 2020).

Çocuk sosyalleşme yolundaki ilk adımlarını ailede atar. Aile çocuğun hayatında önemli bir yere sahip olmasının yanında onun ilk eğitimcisidir (Arabacı ve Aksoy, 2005). Çocuğun davranışlarının ilk örneği ailede öğrenilip şekillenir. Davranışların ilk

örnekleri ailede öğrenilir ve orada şekillenir. Çocuğa karşı sergilenen davranış ve tutumlar, ilk yaşantıların temelini oluşturduğu için çok önemlidir. Bu durum ayrıca çocukların sağlıklı bir yaşam sürmeleri için de gerekli olabilir.

Okul öncesi dönem çocukları ebeveynlerini taklit ederler. Bu sebeple günlük yaşamda yemek zamanında ebeveynlerin yemeklere karşı tutumları çocukların beslenme davranışlarını etkilemektedir. Ailenin bu süreci iyi yönetmesi çocukların beslenme hayatını olumlu olarak etkiler.

Çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak ebeveynlerin bu konudaki davranışlarında tutarlılık göstermesi ile mümkün olmaktadır (Ping vd. 2016). Örneğin kendileri süt içmeyen sevmeyen ailelerin çocuklarının da sütü sevmesi ya da tüketmesi kolay olmayacaktır. Bu çocuklar okul öncesi dönemde besinlere karşı kesin ve net tavırlar edinmektedir. Bu dönem çocukları ayrıca en az sebze sevmektedir. Genellikle kereviz, lahana, pırasa, karnabahar ve ıspanak gibi sebzeler yenmemektedirler.

Çocuklar büyüdükçe beslenme tarzları değişiklik gösterir. Bu değişiklik sürecinde çocuklar düzenli beslenmeyi istemezler ve alışılmış besini isterler. Erken çocukluk döneminin sonunda bu durumlar olabilir. Çocuklarda en belirgin özellik besinler karşı koyma ve besini tüketmeme olarak başlangıç gösterir. Bu aşamada ailenin davranışları ve besinin sunumu çocuğu olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Savage vd. 2013). Örneğin çocuk et ürünlerini tüketirken büyük parça olması, iyi pişmemesi kolay kesilememesi gibi faktörler çocuğu olumsuz etkilerken, kıyma halinde veya ufak parçalar ile sunulması ve öyle tüketilmesi olumlun yönde etkiler (Merdol, 2012) Çocuklar en az sebzeleri sevmektedirler. Sebzelere karşı ön yargılıdır. Bu ön yargının aşılabilmesi için sunum ve tadına bakma arzusu uyandırmak ilk adım için çok önemlidir. Aileler çocukların yeme alışkanlıklarının oluşmasında önemli role sahiptir. Aileler çocukları ile birlikte yemek saatinde masada olmalı ve çocuğa küçük porsiyonlar verilmelidir. Fakat çocuktan yetişkin gibi yemesi beklenmemelidir (Köroğlu, 2009). Çocukların kendi kendine yeme davranışları bir yaş civarında başlar. Bir yaşını doldurmuş çocuk aile sofrasında yerini almalıdır. Fakat yediklerini bitirmeleri konusunda ısrarcı olmamalıdır. Çocuk yemek yemek istemediğinde bağırılmamalı ve vurulmamalıdır. İstemeyen çocuk yemeyecektir. Çocuklar için yemek yeme saati eğlenceli hale getirilmelidir. Olabildiğince yemek yemeye özendirilmelidir. Ara öğünlerde aileler çocuklarına uygun seçenekler sunarak tercih

yapmalarını istemeliler. Bununla çocuk besin tercihi konusunda sorumluluk kazanabilir (Wardlaw, 2003).

Ebeveynlerin eğitim durumları da besin seçimlerini etkilemektedir. Özgen ve Demiriz okul öncesi çocuklarla ilgili yaptıkları çalışmada ailelerin öğrenim durumunun yükselmesi çocukların beslenme davranışlarının olumlu olacağı belirtilmiştir (Ünlü, 2011). Ayrıca ailelerin beslenme ile ilgili bilgileri çocukların sağlıklı beslenme üzerinde olumlu etki etmektedir (Lohsevd, 2012). Aileleri eğitilmiş çocukların diğer çocuklara göre daha fazla süt ve sebze tükettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çocukların protein, lif ve vitamin aldığı da belirtilmektedir (Xie vd. 2003).

Ebeveynlerin besin seçimlerini bazen de çocuklar yönlendirmektedir. Çocukların besin tercihlerini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerden biride medyadır. Küçük yaş grubu çocukları tüketim alışkanlığına etki ederek satın alma davranışı konusunda reklamlardan çok etkilenmektedirler. Çocukların reklamlarda gıdaların ilgi çekiciliğine, ambalajına ve sunuluş şekline odaklanarak tüketme istekleri tetiklenmektedir (Dilber ve Dilber, 2018). Yapılan bir araştırma bulgularına göre araştırmaya göre 12 saat boyunca 225 reklam yayınlanmış ve bu reklamların %71'i yiyecek reklamı ve %80'i besin değeri düşük yiyecekler oluşturduğu belirtilmiştir (Köroğlu, 2009). Çocuklar bu tür reklamlar nedeniyle sağlıklı beslenmeye ilgi duymakta ve bunun sonucunda çocuklarda sağlıksız beslenme alışkanlığı oluşmaktadır. Aileler de bu durumlarda çocukların istekleri ve arzuları doğrultusunda bu besinleri almaya devam etmekte ve çocukta bu besin şeklinin yanlış olduğu algısı oluşması engellenmektedir.

Özetle okul öncesi dönem çocuklarının ilk sosyalleşme ortamı ailesidir. Aile bireyleri çocuğun gelişmesini yeni bilgiler öğrenmesini sağlayan ilk eğitimcilerdir. Aile bireylerinin beslenme konusundaki tutum ve davranışları çocukların beslenme alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Aileler çocukların düzenli ve sağlıklı bir besin alışkanlığı kazanması yolunda en önemli etki olarak görülmektedir. Dolayısıyla erken çocukluk beslenmesinde ailenin yeri oldukça önemlidir.

E. Beslenme Eğitimi ve Anne

Olumlu sağlık alışkanlıkları edinmek ailede başlar. Çünkü anne ve babanın beslenme alışkanlıkları çocuğun beslenme şeklini etkilemektedir (Moestue vd. 2007). Ebeveynler, çocuklarının beslenmesi ve yiyecek seçimi gelişiminde büyük rol

oynamaktadırlar (Metbulut, 2016). Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları ile çocuklarını besleme tarzlarının sağlıklı olması; çocuğun besinleri tanıması, farklı besinleri kabul etmesi ve ileri yaşlarda ebeveynin yokluğunda sağlıklı besinleri tercih etmesi bakımından önemlidir (Çalışkan ve Koç, 2020). Çocuklardaki ilk duygusal bağ kendilerini besleyen ile kurulur. İlk beslenme ise anne karnında başlar. Bu açıdan bakıldığında çocukların yemek yeme alışkanlıkları ailenin özellikle annenin tutumu oldukça önemlidir. Anne, çocuğun beslenme alışkanlığı geliştirmesindeki en etkili ortam ya da kişidir. Annenin etkisi çocukların birçok davranışını etkilemektedir. Çocukta annenin davranışları olumlu etki ederse olumlu, olumsuz etki ederse olumsuz sonuçlar görülmektedir. Dış dünyayı annesi sayesinde gören, tanıyan çocuk annesi ile sağlıklı iletişim kurarsa ileriki hayatında da sağlıklı ve mutlu olma ihtimalinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca anne ile çocuğun ilişkisi çocuğun başkaları ile ilişkisini de etkilemektedir. Sağlıklı çocuklar sağlıklı annelerin çocuklarıdır ve bu çocuklar sağlıklı toplumların yetişmesinde büyük önem taşırlar.

Çocuk gözlerini ilk açtığından itibaren ailesiyle ve çevresiyle iletişim kurar. Bu süreçte özellikler anne çocuk ilişkisi çocuğun kişiliğini ve büyümesini etkiler. Anne, çocuğun yaşamı için önem taşı, çocuğun tüm ihtiyaçlarını anne karşılar. Beslenme, çocukta yoğun duyguların oluşmasını sağlamaktadır. Çocuk, ihtiyaçlarını karşılayan ve kendisini besleyen annenin sevgisini hisseder. Erikson anne ile çocuk arasında kurulan bağda beslenmenin büyük oranda etkisi olduğunu belirtir. Beslenme ise ilk olarak anne karnında başladığı düşünüldüğünde annenin hamilelik süresince sağlıklı beslenmesi, sağlıklı bir bebek dünyaya getirmesi için oldukça önemlidir. Sağlıklı olarak dünyaya gelen çocuk dengeli ve yeterli beslenmeye devam ettikçe büyümesini ve gelişmesini sağlıklı tamamlayacaktır (Merdol, 2008). Dünyaya yeni gelen bebeğin sağlıklı beslenmesini sağlayan besin anne sütüdür. İlk altı ay anne sütü alan bebeğin tüm ihtiyaçları karşılanmış olur ve anne bebek arasındaki bağı kuvvetlendirir. Anne sütünün etkisi sağlık açısından sadece bebeklikte değil tüm hayatında görülmektedir (Ogden vd. 2014). Bu dönemdeki beslenme alışkanlıklarının gelecek beslenme yaşantılarını etkileyeceği düşünülmektedir.

Annelerin çocuklarının beslenmesini sağlarken sağlıklı yiyecek tercih etmesi de oldukça önemlidir. Annelerin besin tercihlerini ise etkileyen birçok neden vardır. Bunlardan birisi de gıda sektörünün gelişim göstermesidir. Yaşanan bu gelişmeler ailelerin gıda alımında farklılaşmaya yol açmaktadır. Evde beslenme sorumluluğu

kadında olması nedeniyle kadının eğitimi beslenme yanlışlıklarını etkilemektedir. Beslenmedeki yanlışlar eğitim seviyesi yükseldikçe azaldığı ve sağlıklı beslenme davranışlarının arttığı gözlenmiştir (Kılıç ve Şanlıer, 2007). Bu konudaki diğer önemli bir nokta besinleri tüketmeye olan yatkınlıktır. Yeni deneyimler çocukları farklı damak tatlarına ulaştırır. Beslenme konusunda annenin eğitimi olması çocuğun beslenmesini zenginleştirmektedir. Ayrıca annelerin eğitimi olması gelişiminin dengeli olması ve zihinsel anlamda pozitif olarak etkilemektedir (Ünal, 2017). Yapılan araştırmalara da annelerin menü planlama, besin seçme konusunda desteğe ihtiyaç duydukları belirtilmiştir. Beslenme eğitimine sahip anneler gelir düzeylerine göre iyi bir öğün planlaması yaparak çocuklara sağlıklı bir öğün sunabilirler. Yemek saatlerinde huzurlu ve sakin ortamın olması, televizyon gibi unsurların olmaması, yemeğin çocuğa göre porsiyon edilmesi, çocuğun yemekle ilgili düşüncelerinin önemsenmesi, yemeğin sunumu ve servisi çocuğa besleme alışkanlığı kazandırmada büyük önem taşımaktadır (Gözübüyük, 2015).

Özetle, çocuğun ilk iletişim kurduğu kişi annesidir. Anne ile çocuk arasında duygusal bir bağ vardır. Anne ile çocuk arasındaki bu bağı kuvvetlendiren en önemli faktör ise beslenmedir. Beslenme aracılığıyla anne ile sağlıklı kurulacak ilişki çocuğa tüm hayatı boyunca rehberlik edecektir. Dolayısıyla erken çocukluk döneminde anne ile çocuk arasında kurulan bağın sağlıklı olması oldukça önemlidir.

F. Çocukların Beslenme Kararları ve Algıları

Okul öncesi dönem çocuğu taklitçidir. Çevresindekilerden oldukça çabuk etkilenir. Bireysel faktörler, yaş ve cinsiyet gibi biyolojik belirleyicileri, çevresel faktörler beslenme bilgisini, besin tercihlerini ve beslenme alışkanlıklarını kapsamaktadır. Okul öncesi dönemdeki çocukların doğru beslenme alışkanlıklarına yönelik kendilerine yöneltilen besleme önerilerini yerine getirmek için uygun besinleri tercih etme yetenekleri oldukça zayıftır. Büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi ve erişkin dönemde daha sağlıklı olabilmeleri için çocukların sağlıklı besin tercihleri yapabilmeleri gerekmektedir. Bu sebeple okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme bilgi düzeylerinin artırılması gerekmektedir (Melanson, 2008). Çocuklar besin tercihi yaparken genellikle besinin tadına ve kişisel beğenilerine göre tercih yaparlar (Shephers vd. 2006). Okul öncesi dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıkları yaşlarına ve cinsiyetlerine göre değişiklik göstermektedir. Erkek çocukları kız

çocuklarına göre daha düşük beslenme riski altındadır. Çocuklarda kahvaltı tüketim alışkanlığına bakıldığında ilerleyen yaş ile kahvaltı alışkanlığının azaldığı görülmektedir. Her sabah düzenli kahvaltı etme alışkanlığı olan çocukların olmayan çocuklara göre diyet kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır (Taylor vd. 2005).

Erken çocukluk döneminde çocukların beslenme kararlarını etkileyen başlıca çevresel faktörler aile ve okul ortamıdır. Okul öncesi çocukların beslenme davranışlarını etkileyen en önemli faktör ailedir (Aydın vd. 2017). Yemek yeme ailesel bir aktivite olarak düşünüldüğünde okul öncesi çocukların yeme davranışlarını etkileyen faktörler arasında ilk sırada aileye ilişkin özellikler gelmektedir. Ailelerin çocuklara örnek olmaları, besin tarzları, çocuğa sundukları besinler, medya etkisi, yasaklar, ödüller gibi birçok unsur beslenme davranışlarını etkilediği belirtilmektedir (Mitchell vd. 2013). Ailenin çocuğun üzerindeki etkisi yalnızca yemek ortamı hazırlamak değil buna ek olarak çocukların beslenme durum ve davranışlarını etkileyerek besin tercihleri ve beslenme davranışları üzerinde örnek teşkil etmek olarak görülmektedir (BirchveDavison, 2001).

Çocukların beslenme alışkanlıklarında ailenin beslenme alışkanlığı ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Örneğin sebze ve meyveyi çok tüketen ailenin çocukların da meyve sebzeyi çok tükettiği görülmüştür (Öztürk, 2010). Okul öncesi dönem çocukları genellikle sebze türlerini pek tercih etmezler. Ebeveynlerin eğitim durumunun da çocukların beslenme durumu üzerine doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırma da ebeveynlerin eğitim düzeyi düştükçe çocukların diyet örüntülerinde yağ oranının arttığı ve mikro besin ögesi alım miktarının düştüğü görülmüştür (Pelto ve Backstrand, 2003). Çocukların beslenme tercihlerinde en etkili aile bireylerin başında anneleri gelmektedir. Annenin beslenme bilgi düzeyi çocukların besin tercihlerine doğrudan etki etmektedir. Yapılan araştırmalarda annenin beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme alışkanlıklarının çocuklarının beslenme bilgi düzeyi ile ilişkili olduğu ve annelerin beslenme tutumlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Vereecken ve Maes, 2010).

Özellikle okul öncesi dönemindeyken aile ortamı çocuğun beslenme davranışları üzerinde birincil etken iken ilerleyen dönemler de okul ortamı daha etkili olmaktadır (Kral veRauh, 2010). Ebeveynlerin ve öğretmenlerin tutumları da çocukların beslenme davranışı geliştirmekte etkisi büyüktür (Nicklas ve Hayes, 2008). Ayrıca çocuklar buldukları kreş ve anaokulu gibi ortamlardaki arkadaşlarından ve bakıcılardan da

etkilenirler (Yuan vd. 2021). Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda çocukların yemekten hoşlanmadığı bir yiyeceği yiyen akranlarını gördükleri zaman, yiyeceği tercih etme oranının yükseldiği sonucuna varılmıştır (Folkvord vd. 2016). Örneğin sebze meyve tüketmekten hoşlanmayan çocuklara, okulda tükettikleri öğünlerde sebze ve meyvelerin daha çok sunulmasıyla çocukların meyve ve sebze tüketim sıklığının arttığı, çocukların ekşi tatları benzer yaş gruplarının beraber olduğu okul ortamında daha kolay tükettiği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Brug vd. 2008). Ünlü (2011) ve Akdoğan (2019) tarafından yapılan çalışmalarda; öğretmen, bakıcı ve akranlarının okul öncesi çocuklarının beslenme alışkanlıklarını etkilediği belirtilmektedir.

Aile ve okul ortamı dışında ise beslenme tercihlerini etkileyen unsurlar arasında, kültür ve medyayı sayabiliriz. Bireyler beslenme kararlarında psikolojik etmenlerden ve kültürden etkilenmektedir (Şahin ve Özer, 2006). Ayrıca beslenme alışkanlıkları mevsime, ekonomik duruma ve yerleşim yerine göre de değişmektedir. Her yörenin kendine göre bir beslenme kültürü vardır (Kadioğlu vd. 2010).

Medya beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir (Kıngır ve Kardeş, 2019). Toplumun ikna etme yolunda medyanın etkisi oldukça fazladır. Özellikle çocukların besin satın alma beslenme alışkanlığı konusunda olumlu ve olumsuz etkiye sahiptir. Televizyon çocukların beslenme kararlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Çocukların televizyonda gördükleri gıda reklamları çocukları o ürünü almaya yönlendirmektedir. Gıda reklamları genellikle çocuklara yönelik mesajlar içermekte ve çocukları o ürünü almaya teşvik etmektedir. Bu reklamlardaki gıdalar genellikle protein bakımından ve besleyicilik bakımından fakir ürünlerdir (Büyükbaykal, 2007).

Özetle, erken çocukluk döneminde beslenme oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocuklar, etrafında gerçekleşen olayları gözlemler ve etkisinde kalarak kendi beslenme kararlarını vermeye çalışırlar. Bu kararları verirken de içinde buldukları sosyal çevrenin etkisinde kalırlar. Çocuğun ilk sosyalleştiği ortam olan ailesi ve sonrasında okul öncesi eğitimle birlikte öğretmenleri ve arkadaşlarıdır. Ayrıca günümüzde medyanın çocukların beslenme davranış ve kararlarını etkilediği de yadsınamaz bir gerçekliktir.

problemlerin çözümlenmesinde becerilerini geliştirdiği belirtilmiştir(Lundberg ve Romich, 2006).

Çocuklarda meraklı olma, çevreyi tanıma düşünme becerilerinin gelişiminde etkilidir (Fisher, 2005). Çocuklarda düşünme becerilerinin gelişmesi kendi davranışlarını düzenlemelerini, karmaşık süreçlerin üstesinden gelme gibi becerilerin de temelini oluşturur (Epstein, 2003). Karar verme becerisinin gelişmesi aynı zamanda problem çözme becerisinin de gelişmesi demektir (Tan ve Temiz, 2003). İyi bir düşünce yetisine sahip olmak iyi bir karar verme ve problem çözme becerisine de sahip olma anlamına gelir.

Özetle; bilişsel açıdan gelişim gösteren çocuk ilk olarak dil edinimi kazanmaktadır. Çocuklar dil edinimin kazanılmasıyla kendini daha iyi ifade etmeye başlamaktadır. Kendini daha iyi ifade etmeye başlayan çocuk, düşünme becerilerinin gelişimine de katkı sağlar. Böylece çocuk bağımsız birey olarak kendi deneyimlerini edinirken bazı sorunlarla karşılaşmakta, karşılaştığı sorunlar karşısında karar verme becerilerini kullanmaktadır.

H. Literatürdeki Çalışmalar

Bu bölümde okul öncesi dönemde beslenme, okul öncesi dönemde beslenme eğitimi, okul öncesi dönem ve ilköğretim döneminde karar verme ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmaların kronolojik sırayla incelenmesine yer verilmiştir. Her bir araştırma, detaylı olarak betimlenerek mevcut literatürün profili çıkarılmıştır.

1. Ulusal Araştırmalar

Bu kısımda ilk olarak okul öncesi döneminde beslenme, beslenme eğitimi ve karar verme ile ilgili ulusal çalışmaların incelenmesine yer verilmiştir. Beslenme eğitimi ile yapılan çalışmalar incelendiğinde *öğretmenlerle* (örn; Çınar, 2020; Gündoğdu 2009) ve *çocuklarla* (Karaaslan ve Bilgin 2021; Koç, 2020) yapıldığı görülmektedir. Karar verme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise genellikle çalışmaların ortaöğretim öğrencileri ve öğretmen adayları ile yapıldığı görülmüştür. (Adal, 2019; Çapkinoğlu, 2015; Gülhan, 2012). Alanda okul öncesi çocukları ile yapılan çalışmalar da (Pekdoğan, 2015; Koçyiğit, 2014; Demirtaş ve Sucuoğlu, 2009) mevcuttur. Ayrıca anne ve çocukla yapılan çalışmalara oldukça sık rastlanılmıştır. (Balaban vd. 2018; Demiriz ve Özgen, 2019). Yapılan çalışmaların daha çok *nicel* (Şenturan 2017; Aktaş,

2016) olarak yapıldığı görülmüştür. Okul öncesi dönemde beslenme eğitimine önem verildiği ve bu alanda birçok çalışma yapılmış olduğu görülse de çocukların beslenme kararları ve annelerin beslenme kararlarını karşılaştıran nitel çalışmalara pek de yer verilmediği görülmüştür. Bu amaçla yapılacak çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar aşağıda daha detaylı bir şekilde kronolojik sırayla incelenmiştir.

Leşkeri (1989), üç-altı yaşlarında bulunan ve okul öncesi dönemde olan çocukların nasıl beslendikleri ve beslenmelerine etki eden unsurlar konusunda araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma, İstanbul'da yer alan beş farklı kreşteki üç-altı yaş arası yüz elli çocuk üzerinde yapılmıştır. Araştırmada ağır bir beslenme bozukluğu ve şişmanlık durumu tespit edilmemiştir. Çocukların ailelerinin sahip olduğu ekonomik durum ve çocukların beslenme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ailelerin kaç kişi olduğu ele alındığında 0,753 oranda iki-dört kişilik aileler olduğu belirlenmiştir. Beslenmesinde bozukluk tespit edilen çocuklar ile ailelerinin kaç kişiden oluştuğu arasında istatistiklere dayanan bir farka ulaşılamamıştır. Çocukların bir günde kaç kalori aldıkları ele alınmış ve yetersiz kalori alımı olanların 0,067, fazla kalori alanların 0,033 oranda olduğu; beslenme bozukluğu tespit edilen çocukların 0,273'ünün yeterli beslenemediği, 0,091'inin ise yeterli düzeyde kalori aldığı saptanmıştır. Gruplar arasında gerçekleştirilen istatistiki incelemede ileri derecede farklılık saptanmıştır. İştah ile beslenme durumları arasında ileri derecede anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Mermer (2003) araştırmasını okul öncesi üç-altı yaş grubundaki 124 çocuk ve aileleri ile gerçekleştirmiştir. Ailelerin beslenme ile ilgili hangi tutum içerisinde olduklarını ve bu tutumlar üzerinde ailenin nasıl bir etkisi olduğu konusunu araştırmıştır. Ailelerden anket formları, gözlem formları, antropometrik ölçümler aracılığıyla veri toplanmış ve aile faaliyetleri anlamlı seviyede ön plana çıkmıştır.

Ünver (2004), beş-altı yaş grubunda yer alan ve henüz okula başlamamış çocuklara özel geliştirilebilecek besinlerle ilgili verilen eğitimlerin, bu çocukların beslenme ile ilgili bilgileri ve tutumları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada bu yaş grubu için beslenme eğitim programları oluşturulmuş ve hayata geçirilmiştir. Amaçlanan, eğitimin çocukların beslenme bilgileri ve alışkanlıkları üzerindeki tesirini tespit etmektir. Eğitimde sırasıyla besinlerin sağlığımıza faydaları, gruplandırılmış besinler içerisinde her bir besinin çocuklar tarafından ne kadar tüketilmesi gerektiği ile ilgili

etkinlikler, oyun ve şiirler, tekerleme ve filmler, masallar ve araçlar kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda besinlerle ilgili bilgi seviyeleri ve yemek yeme alışkanlıklarında pozitif değişimler olduğu tespit edilmiştir. Kreşlerde ve benzer kurumlarda beslenme ile ilgili eğitimler düzenlenmesi, çocukların beslenme ve besinlerle ilgili bilgilerine katkıda bulunarak yeme tutumlarına pozitif etki oluşturduğu neticesine ulaşılmıştır.

Dereli (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada iki-beş yaş grubunda yer alan ve sağlığı yerinde olan çocukların beslenme nitelikleri ve aileleriyle olan etkileşimleri ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, ailenin çocuğun beslenmesi konusundaki bilgi ve tutumu çocuğun yeme özelliklerini etkilediği, ailelerin doğru beslenme alışkanlıkları konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

Sümbül (2009) çalışmasını 4-6 yaş grubu çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmeye yönelik alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürütmüştür. Araştırmada 34 veliyle görüşülmüş, anket çalışması uygulanmıştır. Verilen beslenme eğitiminden sonra beslenme eğitimi alan çocuklarda sağlıklı besinleri seçmelerinde artış görülmüş, hazır yiyeceklerin tüketiminde ise azalma görülmüştür.

Köroğlu (2009) çalışmasında ailelerin beslenme alışkanlıklarını, çocuklarını beslerken gösterdikleri tutum ve davranışlarını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre ailelerin çocuklarına karşı tutum ve davranışları, çocukların yanlış beslenme davranışları edinmesine sebep olmaktadır. Ailelerin çocukları tarafından yenilmeyen yemek karşısında başka seçenek sunması, günlük tüketilmesi gereken gıdaların tüketilmemesi ve evde abur cubur bulundurması çocukların yanlış beslenme alışkanlıkları edinmesine ve beslenme bozukluklarına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Goloğlu (2009) araştırmasında çalışma grubunu iki farklı 5.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmada araştırmacı hazırladığı açık uçlu soruları sormuştur. Sonrasında 12 saat ders işleyen araştırmacı bir gruba yapılandırmacı tarzda anlatırken diğer bir gruba yapılandırmacı yaklaşımın yanında sosyobilimsel aktiviteler kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyobilimsel faaliyetlerle verilen beslenme eğitiminin karar verme becerilerine fayda etkisinin sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Başkale (2010) çalışmasını beslenme eğitiminin geliştirilmesi, uygulanması ve bu eğitimin çocukların besin tüketim sıklıklarına, beslenme bilgisine, beden kütle indeksi

ve kol çevresi ölçümlerine etkisini araştırmak amacıyla yapmıştır. Araştırmada 238 çocuk ile çalışılmıştır. Eğitim sonucunda deney grubunda bulunan çocukların beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinde gözlemlenmiştir. Deney grubunda ise çocukların süt ve süt ürünleri, sebze, et ve balık tüketimlerinin arttığı, şekerli gıdaların tüketiminde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Oğuz (2011) araştırmasında Konya' da 40 farklı okula devam 201 erkek, 214 kız toplam 415 çocuk ile çalışılmıştır. Yapılan çalışmada çocukları kilo oranlarına göre sınıflandırılmıştır. Kız çocuklarına fazla yemek semediğ, erkek çocukların yemek seçtiği görölmüştür. Ayrıca ailelerin ekonomik durumu iyileştikçe çocukların çorba, peynir, zeytin, komposta-tatlı, meyve gibi sağlıklı yiyecekleri her gün tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Öncü vd. (2011) araştırmalarında 1-5 yaş arası çocuklarla ve aileleriyle çalışılmıştır. Ailelerin beslenme bilgi düzeyi ve sosyo ekonomik durumlarının çocukların büyüme ve gelişmesine olan etkilerini araştırmayı ve beslenme konusundaki bilgilerin aileler tarafından nasıl elde edildiğini saptamayı amaçlamışlardır. Verilerin analizi SPSS 10.0 ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda ailelerin ekonomik durumu ve eğitim seviyesinin doğru beslenme üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Ünlü (2011) araştırmasında Kanada' da geliştirilen Çocuklarda Yeme Davranışı Ölçeği Türk Çocuklarına uyarlanarak 322 çocuk ve bu çocukların aileleriyle çalışılmıştır. Gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının olumlu yeme davranışı ortalama puanı, gelir seviyesi düşük olan ailelerin çocuklarının olumlu yeme davranışı ortalama puanından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları, gelir düzeyi orta ve düşük olan ailelerin çocuklarına göre daha olumlu yeme davranışları sergilemektedirler.

Gülhan (2012) araştırmasında Sosyo-bilimsel konularda karar verme becerileri ve bilim-toplum sorunlarına duyarlılıklarına etkisi konusunu incelemiştir. Çalışma grubu 8. Sınıf toplam 48 öğrenciden oluşmuştur. Kontrol grubunda dersler normal programa göre anlatılırken, deney grubundan bunun yanında sosyobilimsel konularda senaryolar hazırlanarak işlenmiştir. Dersler 10 hafta boyunca araştırmacı tarafından işlenmiştir. Araştırma sonucunda derslerin duyarlılıklar konusunda normal programa göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Tonus (2012) araştırmasında 8. sınıf öğrencilerle çalışmıştır. Çalışmada eleştirel düşünme ve karar verme becerilerinin sosyobilimsel argümantasyona dayalı öğretiminde önemini araştırılmıştır. Araştırmada toplam 106 öğrenci ile çalışılmıştır. Öğrencilerden 51'i gecekondan 54'ü şehir merkezinden katılmıştır. Araştırma neticesinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca gecekondan veya şehir merkezinde oturan öğrencilerde araştırma sonucunda herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.

Özyürek vd. (2013) çalışmalarında katılan annelerin, çocuklarının sağlıklı besinleri tüketmeleri gerektiğini ancak yemek seçmek problemi olduğunu, ayrıca ekonomik durumu iyi olmayan annelerin çocuklarının abur cubur yiyecekleri aşırı tükettiğini dile getirmişlerdir. Çalışma sonucunda annelerin sağlıklı beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı karşılaşılan problemlerin yardıma ihtiyaçları olduğu görülmüştür.

Sormaz (2013) tarafından yapılan çalışmada yurtdışındaki okullarda uygulanan beslenme programları incelenmiş ve özetlenmiştir. Araştırmanın sonunda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının okullarda verilen beslenme eğitimleriyle gerçekleştiği belirtilmiştir.

Koçyiğit (2014) araştırmasının alt problemlerden biri de okul öncesi dönem çocuklarının karar verme sürecine yönelik görüşleridir. Çalışmada altı yaşında 45 çocuğa açık uçlu sorular sorulmuş, sonrasında ise çocuklardan okul öncesi eğitimi resmetmeleri ve anlatmaları istenmiştir. Bulgular incelendiğinde, çocuklar sınıfta kararları öğretmenin verdiği, genelde karar verme işinin büyükler tarafından gerçekleştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Kurt (2014) çalışmasında annelerin çalışma durumuna göre alt ölçekleri incelemiş, çalışan annelerin çocuklarının tokluk heveslisi ve duygusal az yeme alt ölçeklerinden anlamlı olarak yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Çalışmayan annelerin çocuklarının ise gıda heveslisi alt ölçeğinden anlamlı olarak yüksek puan aldığını görmüştür. Çalışmasında cinsiyet kriterinin yemek yeme davranışları üzerindeki etkisini de inceleyerek erkeklerin, kızlara göre içme tutkusu alt ölçeğinden daha yüksek puan aldığını saptamıştır.

Ünver ve Ünasan (2014) çalışmalarında beş-altı yaşındaki 50 çocuk ile görüşmüştür. Deney ve kontrol grubuna dört hafta eğitim vermiştir. Eğitim öncesi ve eğitim sonrası beslenme bilgi seviyesi ve yeme davranışlarındaki değişimleri incelendiğinde anlamlı

farklılıklar bulunmuştur. Deney grubundaki çocukların beslenme gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışları olumlu yönde gelişmiş ve okul öncesi dönemde çocuklara beslenme eğitimlerinin verilmesi çocukların bilgi düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Çapkınoğlu (2015) çalışmasında 7. sınıf öğrencileriyle görüşmüş, karar verirken dikkate aldıkları faktörlerin incelenmesi üzerinde çalışmıştır. Boluda geçen bu çalışmada beş yerel sosyobilimsel konu çerçevesinde üç farklı çalışma grubuyla çalışılmıştır. Bunlar gezi grubu, gazete grubu ve sunum grubudur. Araştırma sonucunda en iyi sözlü argümantasyonları üreten grup gazete grubudur. Gezi grubu ise en düşük performansı göstermiştir. Bu araştırma ile yerel sosyobilimsel konuların sınıf içinde/dışında öğretimine yönelik örnek bir uygulamanın nasıl olacağı ve 7. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları şehirdeki konularda argümantasyon ve karar verme süreci yaşamaları sağlanmıştır.

Hacıoğlu (2015) çalışmasında çocukların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesini hedefleyen aile merkezli girişimlerin obeziteyi önleme ve tedavi etmede etkili olduğu gösterilmiştir. Araştırma kesitsel ve girişimsel olarak iki bölümden oluşmaktadır. Kesitsel bölümün evreninde Balçova' da kamuya ailt bir anaokulunda 3-5 yaş gurubunda 191 çocuk ve ailesi ile çalışmıştır. Girişim grubu ise kesitsel bölümde obez veya fazla ağırlıklı olduğu belirlenen 23 anneden oluşmaktadır. 6 ay süren girişim dönemini 18 anne tamamlamıştır. Girişim öncesi ve sonrası veriler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda çocuğun ve annenin verdikleri bilgilerin obez olma durumunda etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Kanioğulları (2015) araştırmasını Lefkoşa' daki 120 çocuk ve anneleri ile yürütmüştür. Veri toplama aracı olarak anket uygulanmıştır. Araştırmada annelerin ve çocukların çoğunun düzenli olarak sebze ve meyve grubu besinlerinden ve et balık grubu besinlerinden tüketmediğini ve annelerin çocuk yeme davranışı anketi alt boyutlarından yemek seçiciliğinden en yüksek puanı aldığını tespit edilmiştir.

Pekdoğan (2015) çalışmasında 5-6 yaşındaki çocuklarla çalışmış, karar verme becerileri eğitimlerinin etkilerini gözlemlemiştir. Araştırmada 20 çocuk deney grubunu 20 çocuk kontrol grubunu ile çalışılmıştır. Araştırmada deney grubunu oluşturan çocuklara on hafta boyunca eğitim verilmiştir. Araştırma sonucunda karar

verme becerileri eğitimi programı sonrasında çocukların aldıkları puanlar arasında deney grubunun lehinde anlamlı fark tespit edildiği görülmüştür.

Aktaş (2016) çalışmasında çocuklar için aile katımlı beslenme eğitim modeli geliştirmeyi ve çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisini incelemiştir. Örneklem grubunu 74 çocuk oluşturmaktadır. Aile Katılım Grubu'na ise beslenme eğitimi uygulandıktan sonra ev etkinlikleri verilmiştir. Eğitim Grubu'na ise sadece beslenme eğitimi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ise aile katılımının olumlu etkileri olduğu ön görülmüştür.

Kabacık ve Gül (2016) Araştırmada 10 çocuk ve anneleriyle görüşülmüştür. Çocukların sebzelere yönelik tepkilerini belirlemek amacıyla yürütülen çalışmada, çocukların çalışma öncesi ve sonrasında yaptıkları sebzelerle ilgili resimler, anne bilgi formu, çocukların sebzelere ilişkin tepkilerine yönelik bilgi formu ve çocuklar için sebze çizelgesi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise besin grupları sıralamasında çocukların haftalık sebze tüketim miktarlarında artış gözlenirken yemekten hoşlanmadıkları sebze sayısında düşüş saptanmıştır.

Aydın vd. (2017) çalışmalarında 136 anne içinden 10 anne seçilmiştir. Sorulara verilen cevaplarla ilgili derinlemesine analiz için yüz yüze görüşmeler yapmışlardır. Araştırma sonucunda çocukların kendilerine sunulan yemeği istemediğinde annenin çoğunlukla çocuklarına istediği yemeği verdiklerini tespit edilmiştir.

Erol (2017), Konya ilindeki 40 okul öncesi çocuğuyla çalışmıştır. Çalışmasında çoklu zekâ kuramına dayalı beslenme eğitiminin çocuklarda etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda okulöncesi eğitim sürecine devam eden çocuklardan deneysel sürece katılanlarla, geleneksel programın uygulandığı kontrol grubu çocuklarının aldıkları davranışlarla test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Balaban vd. (2018) çalışmasında annelerin çocuklarını besleme uygulamaları ile çocukların yemek yeme davranışlarının değerlendirilmesi araştırmıştır. Araştırmada 255 anne ile çalışılmıştır. Toplanan veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda annelerin çocuklarının beslenmesi üzerinde baskı kurdukları görülmüştür.

Aslan (2018) araştırmasında 37 okul öncesi çocuğu ile 10 hafta boyunca çalışmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Verilerin SPSS 22 paket programında değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ise

okul öncesi dönemde besinler öğretimi ve sosyal beceri eğitiminde yaratıcı drama uygulamaların geleneksel yöntemler göre daha fazla tercih edilmesi gerektiğini sonucuna ulaşılmıştır.

Demiral ve Türkmenoğlu (2018) fen bilgisi öğretmenliği okuyan öğrencilerle çalışmıştır. Araştırmada veriler, senaryo ve görüşme sorularıyla toplanmıştır. 125 öğretmen adayına uygulanan bu çalışmada alan bilgisi yüksek olan öğretmen adaylarının karar verme becerilerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Demirbaş (2018) araştırmasında karar verme beceri düzeylerini geliştirmek için bir model ortaya konmasını ve hazırlanan programın sınıf içi uygulama sürecinin nasıl işlediğinin tespit edilmesini amaçlamıştır. Araştırmada 9-11 yaşlarında 29 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma bulgularına incelendiğinde, modelin çocukların daha iyi kavramasına ve becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Kerkez (2018) çalışmasında 4-5 yaşındaki 287 çocukla görüşmüştür. Araştırmasında çocukların besinleri tanıma düzeyleri ile besinleri sağlıklı ve sağlıklı olmayan olarak ayırt edemediklerini incelemiştir. Çocuklara resimleri gösterilen besinlerin ne olduğu, sağlıklı mı sağlıklı değil mi olduğu sorulmuştur. Araştırma sonucunu, çocukların besinlerin sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olmaları konusunda karışıklık yaşadıklarını göstermiştir. Ayrıca besinleri gruplarken yaş farkının anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Pekdoğan ve Ulutaş (2018) beş-altı yaşındaki 40 çocukla çalışmıştır. Çalışmada *karar verme becerileri eğitimi programı*'nın etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda deney ve kontrol grubundaki çocukların karar verme becerileri puanları arasında anlamlı fark olduğu (p,05) ve eğitim programının etkisinin devam ettiği görülmüştür. Ayrıca okul öncesi dönem çocuklarının karar verme becerilerini geliştirmek amacıyla ebeveynlere, araştırmacılara ve eğitimecilere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Şahin vd. (2018) çalışmalarında 12 okul öncesi öğretmeni ile görüşmüştür. Çalışmada medyanın çocukların beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda okul öncesi öğretmenleri, ailenin yeme konusundaki tutumunun ve medyanın, çocuklardaki beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerinde etkili olduğunu düşünmektedirler. Elde edilen veriler ışığında, sağlıklı beslenme üzerine farkındalık sağlamayı amaçlayan projeler planlanması, ailelere medya okuryazarlık eğitimleri ve aile katılımını sağlayacak eğitimlerin düzenlenmesi gibi öneriler sunulmuştur.

Adal (2019), Fen bilgisi öğretmen adaylarının sosyobilimsel konuya ilişkin bilimin doğası anlayışlarının ve karar vermelerinin fraktal model üzerinden araştırılması isminde bir çalışma yapmıştır. Kuram çalışması olan bu çalışmada, Fen bilgisi öğretmen adaylarıyla grup görüşmeleri yapmıştır. Daha sonra derinlemesine görüşmelerle 12 katılımcının açıklamaları analiz edilmiştir. Daha sonra gerçek yaşamdaki karar verme süreçlerini yansıtan *Franktal Model*' i geliştirilmiştir. Karar verirken tüm katılımcıların birden fazla bakış açısıyla karar verdiği tespit edilmiştir.

Ersoy (2019) çalışmasını sınıf öğretmenleri ile çalışmıştır. Çalışmada sosyobilimsel konulardaki tutumlar ile karar verme süreçleri incelenmiştir. Bu çalışma Rizede gerçekleşmiş, çalışma rastgele seçilen 10 öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Hem nicel hem de nitel yöntemler kullanılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda öğretmenlerin cinsiyetinin araştırma konusu ile bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin muhakeme becerilerinin düzeyinin, öğrencilere düşünme becerilerini geliştirici etkinlikler hazırlaması ile ilişkili olduğu sonucu ulaşılmıştır.

Kahraman (2019) araştırmasında Kırklareli ilinde 4 farklı anaokuluna devam eden çocukların anneleri ile çalışmıştır. Araştırmada 316 anneye form ve ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ailelerin aylık gelir seviyesine göre en az bir grubun çocuklarının ölçek puan düzeyleri diğerlerinin farklı bulunmuştur. Geniş aile yapısına sahip çocuklar yüksek puan almışlardır. Anne eğitim seviyesine göre ise yiyecek seçiciliği düzeylerinin farklı olduğu tespit edilmiştir.

Özeloğlu (2019) çalışmasında okul öncesi dönemdeki çocukların karar vermeleri ile ilgili öğretmen görüşlerini almıştır. Araştırmada, Antalya'da farklı anaokullarında görev yapan 211 öğretmenle görüşme sağlanmıştır. Araştırma karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın verileri anketler ve görüşme soruları ile elde edilmiştir. Bulgular sonucunda öğretmenler çocukların neredeyse her konuda karar verebilecekleri konusunda hem fikir olmuşlardır. Araştırma sonucunda sınıf ortamında çocukların karar verme fırsatlarının sağlanması gerektiği önerilmiştir.

Bilgiç ve Kandır (2020) araştırmasında Türkiye'de yapılan erken düşünme becerilerine yönelik bilimsel çalışmaları incelemiştir. Araştırmada Türkiye'de yapılan 2002 yılı ve sonrası makaleler, yüksek lisans tezleri ve doktora tez çalışmaları doküman olarak kabul edilmiştir. Dokümanlar analizinde *sosyal problem çözme* boyutunun üzerinde durulduğu görülmüştür. Yaratıcı düşünme becerileri

ailelerin de çocukların beslenme bilgilerinin oluşumunda etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Süt (2021) çalışmasında karar verme temelli beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarının beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini keşfetmeyi, beslenme eğitimi öncesinde ve sonrasında kullanılan akıl yürütme örüntülerini ortaya çıkarmayı hedeflemiştir. Araştırma Elazığ'da bulunan bir anaokulundan, hazırlık sınıfındaki sekiz çocuğun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Henüz beslenme eğitimi almamış olan çocuklara beslenme uzmanı tarafından hazırlanmış olan kahvaltı, öğlen ve akşam yemeği menüleri sunulmuştur. Bu alternatifli menülerden tercih yapmaları istenmiştir. Eğitim sonucunda çocuklara tekrar menü örnekleri gösterilip seçim yapmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda beslenme eğitimi öncesinde ve sonrasında farklı akıl yürütmeleri örüntülerini kullandıkları tespit edilmiştir.

Yücekaya (2021) araştırmasını çalışan ve çalışmayan toplam 305 anne ile gerçekleştirmiştir. Veri toplama aracı olarak *Çocuklarda Yeme Davranışı Değerlendirme Ölçeği* ve *Demografik Anket Formu* kullanılmıştır. Araştırma sonucunda annesi çalışan çocukların olumlu yeme davranışı sergiledikleri ve yemek esnasında sergiledikleri olumsuz yeme davranışlarının da düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda annesi çalışan çocukların farklı tatlardaki yiyecekleri yeme düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmalara göre sağlıklı beslenme temellerinin erken çocukluk döneminde atıldığı görülmektedir. Hatta anne karnında başlayan bu sürecin, tüm hayat boyunca devam ettiği görülmektedir. Beslenme eğitimi ile ilgili çalışmalar yer almasına rağmen okul öncesi dönem çocuklarının ve annelerinin beslenme karar ve algılarını karşılaştıran çalışmaların ön planda olmadığı görülmüştür. Bu sebepten bu konuda daha çok çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

2. Uluslararası Çalışmalar

Bu kısımda beslenme, beslenme eğitimi, karar verme ile ilgili uluslararası çalışmaların incelenmesine yer verilmiştir. Beslenme eğitimi ile yapılan uluslararası çalışmalar incelendiğinde okul öncesi dönem çocuklarıyla yapılan oldukça fazla çalışmaya rastlanılmıştır (Glanz vd. 2012; Fox, 2012). Karar verme ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ise çoğunlukla *ortaokul* öğrencileri ile çalışmalara rastlanılmıştır (Sakschewski vd. 2014; Papadouris, 2012). Anneler ve çocuklar ile ilgili çalışmalar

incelendiğinde çalışmaların yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca anne ile çocukların beslenme ve kararlarını karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Tüm çalışmalar aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Hendy (1999) tarafından hayata geçirilen çalışmada okul öncesi dönemde yer alan 64 farklı çocuğa öğle yemeklerinde değişik sebze ya da meyve tüketmeleri için tercihler sunulmuştur. Arzu edilen davranış gerçekleştirildiğinde çocuklar ödüllendirilmiş, çocukların besinleri tüketmesi için ısrarda bulunulmuş ve öğretmen aracılığıyla modelleme gerçekleştirilmiştir. Netice olarak çocukların farklı besinler arasında tercih yapabilecek olması ve karşılığında ödüllendirilmesinin diğer çalışmalara göre daha etkili olduğu saptanmıştır. Çocukların tatlı bir besin ile ödüllendirilmesine gerek olmadığı çünkü seçeneklerin artırılmasının daha etkin olduğu Hendy tarafından vurgulanmıştır.

Tripp (2001) tarafından yapılan araştırmada, bebeklik çağından altı yaşına kadar beslenme ile ilgili temel ilkeleri öğrenme ve ilgili yaşlardaki beslenme davranışlarının gelecek dönemde sağlık problemlerine engel olma konusunda önemli olduğunun altı çizilmiştir. Araştırmada erken çocukluk beslenme videosu şeklinde bir program oluşturulmuştur. Bu video, beslenme konusunun temel kritiklerini, beslenmenin büyüme üzerindeki etkisini, hayat süresince nasıl sağlıklı beslenileceğini, ABD'nin tarım departmanına gıda rehberi piramidi beslenme sunumundan oluşmaktadır. Ek olarak program içerisinde genç yaştakilerin obezite olmasının nasıl engelleneceği ve altı temel besim grubu ve besin piramidi nitelikleri yer almaktadır. Program, beslenmenin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiğini ve hayat boyu sağlıklı kalabilmek için bedensel faaliyetlerin gerekli olduğunu düşünen anne-babalar, bebek bakım uzmanları ve okuldan önceki dönem için eğitim almış uzmanların eğitilmesinde de kullanılabilir olarak belirtilmiştir.

Chamberlin vd. (2002) araştırmalarında aileler ile çalışmıştır. Düşük gelire sahip ailelerin okul öncesi dönem çocukları, çocuk gelişimi ve sağlıklı beslenme davranışları hakkında eksik bilgilere sahip olduklarını, besinler konusunda ise kural koymakta zorlandıklarını ve obez olmaya daha meyilli olduklarını görmüşlerdir. Aynı zamanda çocuklarının fazla kilolu olduklarını düşünmediklerini ve davranışsal değişikliklere kapalı olduklarını tespit etmişlerdir.

Hendy (2002), okul öncesi dönemde olan 38 çocuk üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada çocuklara sekiz masada beş çeşit kahvaltı verilmiş, üç yeni besin çeşidi çocuklara servis edilmiştir. Verilen üç çeşit yeni besin sonrasında 16 çocuğa minimum bir adet yeni besin için diğer çocuklara örnek teşkil etmesi için eğitim verilmiş, her yeni besin için bir kız, bir erkek çocuk modellenmiştir. İlerde verilecek besinler için ise herhangi bir modelleme bulunmamaktadır. Netice olarak, her cinsiyet grubunda yer alan çocuk için, kızların kendi modellerinden edindikleri örnekleri hızla hayata geçirdikleri gözlemlenmiştir. Geçen bir ay sonunda ise çocukların beslenme alışkanlıkları ve tercihlerinde düşüş gerçekleşmemiş ancak eğitilmeyen grupta düşüş tespit edilmiştir.

Jime'nezAleixandre (2002) çalışmasında sosyobilimsel konularda karar verebilme ve sınıf ortamında bunu ifade edebilmek için gerekli bilgi ve becerilerini araştırmıştır. Araştırmada görüşme soruları kullanılarak 11. Sınıf öğrencisi olan 38 öğrenci ile görüşülmüştür. Öğrencilerin kararlarında değer yargılarının da etkisi olduğunu tespit edilmiştir.

Sepp vd. (2002), beslenme davranışlarının okul öncesi dönemden başlayarak yedi günlük kayıtların araç olarak kullanıldığı bir anket, İsveç'te bazı okul öncesi eğitim kurumlarında gerçekleştirilmiştir. Ankete katılan 109 çocuk üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı hafta içi ve hafta sonu beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesidir. Belirtilen zaman dilimlerinde besinlerin hangi sıklıkla tüketildiği, enerji dağılımları, farklı yiyecek maddelerden yapılan gıdaların okul öncesi dönemde olan çocukların beslenme alışkanlıkları ile nasıl ilişkilendirildiği gibi bilgiler araştırılmıştır. Okul öncesi kurumların biri hariç diğer hepsi çocuklara günde bir kez sebze ya da meyve yedirmekte, çoğunlukla tüm çocuklar süt, et, peynir, mısır gevreği ve yağ tüketmektedir. Çocukların alması gereken asıl enerji ve protein kaynakları, süt, peynir, ekmek, kahvaltılık mısır gevreği ve et olarak belirlenmiştir. Ekmek, mısır gevreği, meyveler ve patates ise asıl lifli gıdalar kaynağıdır. Sandviç, şekerleme, alkolsüz içecekler gibi besin değeri yüksek olmayan besinler hafta içinde alınan enerjinin 0,20'sini, hafta sonu alınan enerjinin ise 0,33'ünü meydana getirmektedir. Tüm besin grupları ana içerik araştırmalarında aynı anda analiz edildiğinde değişikliğin 0,52'si belirtilmiştir.

Addes (2005) araştırmasında iki-beş yaşındaki 27 çocuk ile çalışmıştır. Çalışmada yeni tanışılan besinlere karşı olan tutumlar ele alınmıştır. Araştırma çocuklar yemek

yemediğinde, farklı renkte besinler tükettiklerinde ve yemek yediklerinde olarak üç farklı boyutta gerçekleştirilmiştir. Çalışma neticesince çocukların birinci ve ikinci durumda kendilerine verilen besinleri daha fazla tükettikleri saptanmıştır. Adde (2005) besinleri ısrar ederek yedirme gayretiyle beraber sosyal unsurların çocukların yeni besinleri kabul etme düzeyini arttırdığı konusunda kuvvetli bir araç olduğunu belirtmektedir.

Hendy vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise iki-beş yaş grubunda yer alan 27 çocuğa haftada 3 kez olacak şekilde 18 öğle yemeği verilmiştir. Çocuklar her meyve veya sebze yediğinde jeton verilmiş ve bu jetonları minik hediyeler karşılığında arkadaşları ile takas edebilecekleri iletilmiştir. Bu çalışma programı sonrasında iki hafta, yedi ay süren takip süreleri temel alınarak şahsi görüşmeler aracılığıyla çocukların beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Netice olarak, jeton verilmesi yoluyla çocukların tükettikleri meyve-sebze oranı arttırılmıştır. Yedi ay sonra edinilen bilgilere göre ise artış oranı tekrar düşmüştür.

Holub ve Eizenman (2008) çalışmasında okul öncesi dönem çocuklarıyla görüşmüştür. Çalışmasını çocukların beslenme bilgileri, sağlıklı sağlıksız beslenme ve besinleri gruplarına göre sınıflandırma ile ilgili sorulara verdikleri cevaplara göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda çocukların sağlıklı sağlıksız yiyecekleri sınıflarken sorulan sorulara yeterli cevapları veremedikleri tespit edilmiştir.

Halverson vd. (2009) araştırmasını üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada kök hücre konusunda karar verirken hangi açıdan baktıkları incelenmiştir. Verilerin analizinde tümevarım ve tüm dengelim metodu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda karar verme bakış açısında etkili olan farklı etmenler belirtilmiştir.

Gao vd. (2009) çalışmalarında üç, dört ve beş yaşındaki çocuklarla çalışmıştır. Çocuklara Lowa Kumar Testi' ni kullanarak, çocukların karar verme becerilerinin gelişimin incelemiştir. Araştırma sonucunda ise çocukların karar vermelerini yaş ile birlikte geliştiğini tespit etmiştir.

Grace (2009), on beş ve on altı yaşındaki katılımcılarla çalışmıştır. Araştırmasında sosyobilimsel konulardan biri olan biyoçeşitliliğin korunmasını incelemiştir. Yapılandırılmış sosyobilimsel uygulamaların karar verme konusunda daha kaliteli olduğu sonucuna varmıştır.

Ayieko ve Ayango (2011) çalışmalarında çocukların beslenme bilgilerini ölçerek öğretmenlerin beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin, beslenme eğitimini nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Çalışma grubunu ise Kenya-Kisumu Bölgesinde bulunan anaokullarından öğrenci ve öğretmenler oluşturmuştur. Çalışma sonucunda çocukların toplam ortalama beslenme bilgi puanlarının 100 üzerinden 51,7 olduğu ve çocukların 100 üzerinden 39,2 sinin sık tüketmeleri gereken besinler konusunda doğru bilgi sahibi oldukları ortaya çıkmıştır. Erken çocukluk dönemi eğitimi alan öğretmenlerin, almayan öğretmenlere göre yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Rodriguez-Oliveros vd. (2011) çalışmasında obezite ve nedenlerini araştırmıştır. Araştırma Mexico City' de çocuk bakım merkezlerinde çocuğu olan annelerle gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerden obezite, yiyecekler ve fiziksel aktiviteler konusunda bilgiler toplanmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin sağlıklı besinler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı ve halka açık yerlerdeki sağlıksız besinlerin obeziteye neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zarnowiecki vd. (2011) çalışmalarında okul öncesi dönemdeki çocukların ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin beslenme bilgileri konusunda en önemli belirleyici kriter olduğunu, ailelerin eğitim düzeyleri ile çocukların sahip oldukları beslenme bilgileri arasında artı yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Fox vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada çocukların besin modelleri tanımlanmıştır. Araştırmada ABD' de bulunan 2-3 yaş aralığındaki çocuklarla çalışılmıştır. Çalışma sonucunda ise çocukların en çok tükettiği yiyeceğin patates kızartması olduğu tespit edilmiştir. Çocukların çoğunluğunun günde bir çeşit şekerli içecek tükettiği görülmüştür.

Glanz vd. (2012) yaptıkları çalışmada beslenme eğitiminin davranış, tutum ve bilgi durumlarını değiştirip değiştirmeyeceğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, eğitim sonrasına uygulanan anketler eğitimin; sağlıklı beslenme ve menü planlama alanında olumlu etkilediği görülmüştür.

Papadouris (2012) yaptığı araştırmayı Kıbrıs'ta on iki yaşındaki çocuklar üzerinde uygulamıştır. Bu araştırmada sosyobilimsel konularda seçim yapma üzerinde karar verme stratejilerini geliştirmek için yardımcı olmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda da erken yaşlarda sosyobilimsel konularla tanışmanın karar verme ve akıl yürütme üzerinde olumlu etkilerinin olduğu açıklanmıştır.

Bellows vd. (2013) araştırmasında hikâye kitaplarının beslenme üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmada 24 anne ile görüşülmüş, annelerin çocuklarının yemek seçmede çok fazla problem yaşadıklarını dile getirmiştir. Anneler, sağlıklı beslenme hakkında hikâye kitaplarının fayda sağladığı görüşünü benimsemişlerdir.

Danner ve Jonyniene (2013) Litvanya'da farklı şehirlerde bulunan anaokulu görevlileri ve öğretmenleri ile görüşmüştür. Anaokullarındaki problemlerin çözümü, çocuk hakları ve uygulanan projelerde karşılaşılan güçlükleri incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin çocuklarla demokratik ilişkiler kurdukları tespit edilmiştir. Çocukların kendi kararlarını kendi verebildikleri, seçimlerinde özgür oldukları ve sorunlarını çözebilmek için demokratik yöntemlere başvurdukları tespit edilmiştir.

Sakschewski vd. (2014) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyobilimsel konulara ilişkinakıl yürütme ve karar verme süreçlerini incelemiştir. Farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenim gören toplam 850 çocuk ile gerçekleştirilmiş, bireylerin yeterliliklerinin akıl yürütme ve karar verme ile ilgili karşılaştırma yapabilmesi ve argümanları tartabilmesi ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wang vd. (2017), araştırmalarını Çin'de gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmanın amacı Kırsal kesimde yaşayan ortaokul öğrencilerinin okul temelli beslenme eğitiminin etkisi incelenmesidir. İki farklı okuldan kontrol ve deney grupları seçilmiştir. Müdahale grubunda sağlıklı sağlıksız yiyecek içecek ayrımlarının yapıldığı daha dengeli beslenen öğrenciler olduğu tespit edilmiştir.

Doustmohammadian vd. (2018) İranda beslenme okuryazarlığı ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada on ile on iki yaşlar arasındaki çocuklarla görüşülmüştür. Araştırma sonucunda bilişsel anlamda beslenme okuryazarlığı üst seviyelerdeyken (%69), beceri alanında dipler düşmüştür (%3). Bu araştırma İran'da pratik anlamda beslenme becerilerini okullarda yaygınlaştırmayı önermiştir.

Geisler ve Allwood'un (2018) İsveç'te üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma karar verme becerilerinin sosyal ilişkiler ve zaman yönetimi ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Sonucunda ise rasyonel karar verenlerin zamanı daha iyi yönettiği, spontane karar verenlerin kendi kararlarına diğerlerine oranla daha az saygı duydukları, kaçınan karar verenlerin ise sosyal hayatlarının diğerlerine göre daha zayıf olduğu sonucuna varılmıştır.

Jung vd. (2019) ilköğretime devam eden öğrenciler ile ilgili çalışmada bulunmuşlardır. Bu çalışmanın amacı okul temelli sağlıklı beslenmenin beslenme seçimlerine etkisi incelenmesidir. Araştırma sonucunda öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin oldukça arttığı hatta bu artışın okuldaki öğle yemeğinde sağlıklı seçimler yapıldığı tespit edilmiştir.

Modjadji vd. (2020) araştırmasında 379 okul öncesi çocuğu ile çalışmışlardır. Araştırma Güney Afrika' nın Kuzey Batı Eyaletinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında düşük ve orta gelirli ailelerin çocuklarının sağlıksız olduğu, tahıl tükettiği ve deniz ürünlerini fazla tüketilmediği görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada sağlıklı beslenme için beslenme eğitiminin önemi vurgulanmıştır.

Uluslararası çalışmalarda erken çocukluk döneminde beslenme eğitimi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Özellikle okul öncesi dönem çocuklarıyla yapılan çalışmalarda ebeveynlerle de görüşülmüş onlar da çalışmaya dahil edilmiştir. Karar verme becerisini erken çocukluk döneminde gelişmeye başlamaktadır. Bu sebepten bu konuda daha çok çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.



III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma deseni, araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizi başlıklarına yer verilmiş, detaylı bir biçimde incelenmiştir.

A. Araştırma Deseni

Bu araştırma, 60-72 aylık çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarını belirlemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan durum çalışması ile yapılmıştır. Nitel araştırma yöntemi okuyucuya *doğal ortamında, gerçekçi ve bütüncül* bir şekilde bulgular sunmak için yapılan araştırma yöntemidir (Güçlü, 2019). Nitel araştırma yöntemi araştırmayı derinlemesine incelemeyi sağlar (Karataş, 2015). Durum çalışması, en basit tanımıyla belirli bir olgunun ya da olayın derinlemesine incelenmesini amaç edinen bir nitel araştırma desendir (Glesne, 2015). Bogdan ve Biklen (2007) durum çalışmasını; tek bir doküman, tek bir konu deposu, bir ortam veya bir özel olayın ayrıntılı bir biçimde incelenmesi şeklinde tanımlamışlardır. Durum çalışmalarında amaç, bütüncül bir yaklaşımla ilgili etkilerin incelenip ilgili duruma yönelik sonuçlar çıkarmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Durum çalışmasında olay var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Hancock ve Algozzine, 2006). Creswell'e (2018) göre durum çalışması araştırmacının doğal yaşamda gözlem, rapor, mülakat gibi veri toplama araçlarıyla bilgi toplayıp bunları derinlemesine rapor ederek sonuçlarına varmasıdır. Çoklu durum çalışmaları; bir konuya ilişkin içgörü sağlamak için birden çok durum ve olgunun tanımlandığı ve karşılaştırıldığı araştırmalardır (Yin, 2017). Çoklu durum çalışması tekli durum çalışmasına göre genelleyci, daha kapsayıcı ve daha güvenilirdir (Creswell, 2018). Bu bağlamda araştırmada durum çalışması türlerinden çoklu durum çalışması kullanılmıştır.

Durum çalışmasının ilk aşamasında planlama yapılmıştır. Bu aşamada araştırma soruları oluşturulmuştur. İkinci aşamasında tasarlama yapılmıştır. Bu aşamada durum çalışmasının türüne karar verilmiştir. Yapılan çalışmayla vurgulanan konular, öneriler ve kuramlar tanımlanmıştır. Son hazırlık aşamasında ise durum çalışması protokolü

belirlenmiştir. Katılımcılardan gereken izinler alınmıştır. Bir sonraki aşama olan toplama aşamasında bir önceki adımda belirlenen protokoller uygulanmış ve veriler toplanmıştır. Araştırmanın analizinde kuramsal altyapıya bağlı analiz yapılmıştır. Bu aşamada araştırmacı objektif olarak bulguları kendi yorumlarını katmadan sunmuştur. Son olarak bulgular kanıtlarla birlikte verilmiştir. Araştırmada durum çalışması türlerinden olan çoklu durum çalışması kullanılmıştır. Araştırma durumu çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarıdır. Bu çalışmada daha önce hazırlanan beslenme menülerini tercihlerine sunularak çocuklar ve anneleri arasında beslenme kararları ve algıları karşılaştırılarak raporlanmıştır.

B. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenilirliği

Bir araştırmanın sonuçlarının inandırıcı olması en önemli ölçütlerden biri olarak görülmektedir. Güvenirlik ve geçerlik araştırmalarda en çok kullanılan iki ölçüttür. Geçerlilik ve güvenirlilik nicel araştırmalarda göstergelerle sağlanır. Fakat nitel araştırmalarda kanıtlamak için göstergeler olmadığından araştırmacı belirli kriterleri sağlamak durumundadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nitel araştırmada geçerlilik, araştırmacının yaptığı çalışmayı tarafsız bir şekilde sunması olarak tanımlanabilir (Baltacı, 2019). Lincoln ve Guba (1985) nitel araştırmalarda dört temelden bahsetmişlerdir. Bunlar; iç ve dış geçerlik, güvenirlilik ve objektifliktir. Bir araştırmada bulguların doğruluğu için bu maddelerden bir ve birden fazlasını garantilemelidir (Creswell, 2003). Bu araştırmada da yapı geçerliğini sağlamak için *veri çeşitlemesi* yoluna gitmiştir (Denzin, 2015). Araştırmacı iki farklı nitel veri toplama aracı kullanmıştır. Bunlar beslenme menüleri, yarı yapılandırılmış görüşme sorularıdır.

Araştırmacının tüm katılımcıları önceden tanıyor olması ve uygulamayı daha önce girdiği sınıfta yapması inandırıcılığı artıran bir etmendir. Böylece araştırmanın inanırılığı artmakta dolayısıyla araştırmanın iç geçerliliği sağlanmaktadır. Araştırmanın iç güvenirliliğini sağlayan bir diğer yöntem ise uzman görüşleridir. Alanında uzmanların araştırmayı çeşitli boyutlarıyla incelemesi istenmektedir (Creswell, 2003). Bu çalışmada da uzman görüşleri alınıp gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırmacı tüm uygulamaları kendisi yaparak ve alıntılarını doğrudan yazarak güvenirliliği sağlamıştır. Toplanan veriler ses kaydına alınarak hatasız bir şekilde araştırmaya yansıtılmıştır. Verilerin net ve doğru olması çalışmanın aktarılmasını sağlar (Karamanlı, 2019). Okul öncesi bağlamda nitel veri toplama

yapılırken sınırlı bir grup ile pilot uygulama yapılarak dış denetim sağlanmaya çalışılmıştır (Berg ve Luna, 2015). Yapılan pilot çalışma sonrası uygulamaya geçilmiştir.

C. Çalışma Grubu

Bu araştırma nitel bir çalışmadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme başvurulmuştur. Amaçlı örnekleme olguları araştırıp açıklamayı sağlar. Ölçüt örnekleme öncesinde belirlenmiş ölçütleri karşılamayı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Yani, araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların belirlendiği bir örnekleme türüdür (Fraenkel vd. 2012). Bu çalışmada verilerin nitelikli toplanabilmesi için üç ölçüt kullanılmıştır. Bunlardan birincisi araştırmanın evreninin en az 60 aylık çocukların oluşturması, ikinci ölçüt beslenme menüsü tercih ederken ikilemde olmaları, üçüncü ölçüt ise anneleri ile birlikte yaşıyor olması dikkate alınmıştır.

Çizelge 1: Katılımcıların bilgileri

Çocuk	Anne	Cinsiyeti	Çocuğun Yaşı	Annenin Yaşı	Annenin Mesleği
Çocuk-1	Anne-1	Kız	68 Aylık	32	Ev hanımı
Çocuk-2	Anne-2	Erkek	67 Aylık	30	Ev hanımı
Çocuk-3	Anne-3	Erkek	68 Aylık	25	Ev hanımı
Çocuk-4	Anne-4	Kız	70 Aylık	40	Ev Hanımı
Çocuk-5	Anne-5	Kız	64 Aylık	38	Ev hanımı

Araştırmaya 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan, MEB'e bağlı İlkokul anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocukların arasından amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilen beş çocuk ve bu çocukların anneleri katılmıştır. Katılımcıların gerçek isimleri yerine takma isimler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların hepsi 2016 doğumludur. En büyük çocuk katılımcı ile en küçük çocuk katılımcının aralarındaki ay farkı altıdır. Beş katılımcımız da aynı sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmanın diğer katılımcıları ise çocukların annesidir. Katılımcı annelerin hepsi ev hanımıdır. Katılımcı annelerin en küçüğü ile en büyüğü yaş farkı 15'tür.

D. Veri Toplama Araçları

Nitel araştırmalarda veri toplama araçlarının birden fazla yani çeşitli olması oldukça önemlidir (Flick, 2018). Dolayısıyla bu araştırmada iki farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1. Örnek menü seçenekleri

Bu araştırmada birinci veri toplama aracı olarak Yıldırım-Süt ve Kutluca (2021) tarafından hazırlanan beslenme menüleri izin alınarak kullanılmıştır. Bu veri toplamada her bir öğün için üç alternatifli *sağlıklı*, *sağlıksız*, *sağlıklı gibi görünen* menüler sunulmuştur. Daha sonra katılımcıların bu üç menüden alternatifli olarak birini seçmeleri istenmiştir. Menüler Çizelge 2 yardımıyla detaylandırılmıştır.

Çizelge 2: Menü Bilgileri

MENÜLER	Sağlıklı	Sağlıksız	Sağlıklı gibi görünen
Kahvaltı Menüsü	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Hellim peynir, Yumurtalı ekmek kızartması, Zeytin, Meyvesuyu	Beyaz peynir, Sucuk, Börek, Zeytin, Meyvesuyu
Öğlen Menüsü	Etlü türlü, Şehriyeli pirinç pilavı, ayran	Kızartılmış tavuk köfte, Soslu makarna, Kola	Kırmızı mercimek Çorba, Zeytinyağlı dolma, Meyvesuyu
Akşam Menüsü	Etlü kuru fasulye, Bulgur pilavı, Cacık	Köfte kızartma, Patates kızartma, Kola	Sebze çorba, Karnabahar haşlama, Soslu makarna

Kahvaltı menüsü; haşlanmış yumurta, bal, zeytin, söğüş sebze, süttten oluşan menü sağlıklı bir menüdür. Hellim peynir, yumurtalı ekmek kızartması, zeytin, meyve suyundan oluşan menü sağlıksız bir menüdür. Sağlıklı gibi görünen menü ise; beyaz peynir, sucuk, börek, zeytin, meyve suyundan oluşmaktadır. Öğlen Menüsü; etli türlü, şehriyeli pirinç pilavı, ayrandan oluşan menü sağlıklı bir menüdür. Kızartılmış tavuk köfte, soslu makarna, koladan oluşan menü sağlıksız bir menüdür. Sağlıklı gibi görünen menü ise; kırmızı mercimek çorba, zeytinyağlı dolma, meyve suyundan oluşmaktadır. Akşam Menüsü; etli kuru fasulye, bulgur pilavı, cacıktan oluşan menü sağlıklı bir menüdür. Köfte kızartma, patates kızartma, koladan oluşan menü sağlıksız bir menüdür. Sağlıklı gibi görünen menü ise; sebze çorba, karnabahar haşlama, soslu makarnadan oluşmaktadır.

2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

İkinci veri toplama aracı olarak da araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu 3 uzman görüşü alınarak hazırlanmıştır. Çocuklar ve anneler için iki ayrı görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan soruların iç geçerliliğini artırmak için alanında uzman kişilerin de görüşleri alınarak düzeltmeler yapılmıştır. İç geçerliliği sağlamak adına, beş çocuk ve anneleri ile pilot çalışma yapılmıştır. İlk önce çocuk ile görüşülmüştür. Çocuklara önce kahvaltı menüleri gösterilmiştir. Çocuklara, *Bu yiyeceklerden hangisini seçersin? Neden bu yiyeceği seçtin? Seçtiğin yiyecek sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden? Annen evde ne gibi yiyecekler hazırlıyor?* Soruları yöneltilmiştir. Daha sonra çocuğun annesi ile görüşülmüştür. Annelere, *Sizce çocuğunuz hangi menüyü seçti? Sizce çocuğunuz neden bu menüyü seçmiş olabilir? Sizce çocuğunuzun seçtiği menü sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden? Siz evde ne gibi menüler hazırlarsınız? Neden?* Soruları yöneltilmiştir. Tüm sorular beslenme kararları ve algıları bağlamında oluşturulmuş sorulardır (EK-1). Sorularla çocukların ve annelerin beslenme hakkındaki fikirlerinin belirlenmesi hakkında detaylı bir bakış açısı sunmaktadır (Çizelge 3).

Çizelge 3: Görüşme Sorularının Karakteristikleri

Soru	Karakteristiği
Soru 1	Beslenme Karar ve Algıları Çağrışımı
Soru 2	Beslenme Karar ve Algıları İşlevi
Soru 3	Sağlıklı Beslenme Kazanımları
Soru 4	Beslenme Etkinlikleri

Çizelge 3'te görülebileceği üzere, yarı yapılandırılmış görüşme soruları iki aşamadan oluşmaktadır. Aynı karakteristiğe sahip fakat farklı olan menüler ışığındaki dörder soru, önce çocuklara sonrasında ise annelerine yöneltilmiştir. Araştırmacı 60-72 Aylık çocukların ve annelerinin beslenme karar ve algılarını tespit etmek için yapılan görüşme soruları ve soruların içerikleri, amaçları aşağıda detaylandırılarak sunulmuştur.

a. Çocukların yanıt verdiği sorular

- ***Bu yiyeceklerden hangisini seçersin?*** Bu soru çocukların düşünmelerini sağlamaktadır. Çocukların beslenme menüleri ile ilgili bilgilerini ortaya çıkarır. Ortaya çıkan bilgiler sonucunda karar verir.
- ***Neden bu yiyeceği seçtin?*** Bu soruda nedenbu menüyü seçtiklerini gerekçelendirmeleri istenmiştir. Soruyla çocuklarakıl yürütmelerini sağlamaktadır. Çocuklar mantıksal, duygusal, sezgisel akıl yürütmeleri yapıp açıklama yapar. Daha önce edindiği bilgileri kullanarak yaptığı seçimin sebeplerini söyler.
- ***Seçtiğin yiyecek sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden?*** Bu soru çocukların beslenme menülerini sağlıklı ve sağlıksız olarak gruplamasını sağlamaktadır. Çocuklar kendisi için faydalı olan besin gruplarını açıklar. Doğru yanlış kendi fikrini dile getirir.
- ***Annen evde ne gibi yiyecekler hazırlıyor?*** Bu sorudaha önce yaşadığı tecrübeleri ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda anne tarafından uygulanan beslenme eğitimi de ortaya çıkartmaktadır. Çocuk daha önce edindiği bilgi ve tecrübelerini kullanarak annesini hazırladığı yiyecekleri ifade eder.

b. Annelerin yanıt verdiği sorular

- ***Sizece çocuğunuz hangi menüyü seçti?*** Bu soru annelerin tahminlerini öğrenmek için sorulmuştur. Bu soru, annelerin çocukların beslenme karar ve algıları üzerinde ne derece etkili olduklarını ortaya çıkarır.
- ***Sizece çocuğunuz neden bu menüyü seçmiş olabilir?*** Bu soru annelerin beslenme alışkanlıklarının çocuklar üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaktadır. Anne daha önce edindiği tecrübeleri kullanarak çocuğun yaptığı seçimin sebeplerini söyler.
- ***Sizece çocuğunuzun seçtiği menü sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden?*** Bu soru çocukların ne derece sağlıklı ve faydalı besinler aldığını veya ne derece sağlıksız ve zararlı beslenme alışkanlıkları oluşturduklarını ortaya çıkartmaktadır.
- ***Siz evde ne gibi menüler hazırlarsınız? Neden?*** Bu soru annelerin evde nasıl bir beslenme eğitimi uyguladığını ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda annelerin beslenme bilgi ve deneyimlerini de göstermektedir.

E. Uygulama-Veri Toplama Süreci

Toplamda beş katılımcının katıldığı çalışmada veri toplama süreci; üç gün sürmüştür. Araştırmacı daha önceden uygulamayı yapacağı sınıfta oturma düzenini ve ses kayıt cihazı konumlandırmasını yapmıştır. İlk gün iç geçerliliği ve dış denetimi sağlamak adına, beş çocuk ve annesi ile pilot çalışma yapılmıştır. Pilot uygulama sonrasında uygulama başlamıştır. İlk olarak çocuk sabah, öğlen ve akşam yiyeceklerinden seçimler yapmış, görüşme soruları sorularak bu konudaki tüm veriler toplanmıştır. Daha sonra çocuğun annesi sabah, öğlen ve akşam menülerinden seçimlerini yapmış, görüşme soruları sorularak bu konudaki tüm veriler toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara belirli bir süre sınırlaması yapılmamıştır. Soruları yanıtlayan çocuklar ve annelerinin açıklamaları ses kayıt cihazı yardımıyla kaydedilmiştir.

1. Aşama-I

Birinci aşama olarak örnek menüler işitsel olmasının yanında çocuklara görsel olarak sunulmuştur. Her bir öğün için istediği bir menüyü seçmeleri istenmiştir. İlk önce kahvaltı yiyecekleri gösterilmiştir. Sonra öğlen yiyecekleri gösterilmiştir. Son olarakta akşam yiyecekleri gösterilmiştir. Her menü seçiminde de çocuklara birtakım sorular yönlendirilmiştir. (*Bu yiyeceklerden hangisini seçersin? Neden bu yiyeceği seçtin? Seçtiğin yiyecek sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden? Annen evde ne gibi yiyecekler hazırlıyor?*). Tüm bu görüşmeler katılımcılardan izin alınarak ses kayıt altına alınmış ve verileritoplama süreci tamamlanmıştır.

2. Aşama-II

İkinci aşama olarak çocukların annelerine menüler görsel olarak sunulmuştur. Her bir öğün için istediği bir menüyü seçmeleri istenmiştir. İlk önce kahvaltı yiyecekleri gösterilmiştir. Sonra öğlen yiyecekleri gösterilmiştir. Son olarakta akşam yiyecekleri gösterilmiştir. Her menü seçiminde annelere birtakım sorular yönlendirilmiştir. (*Sizce çocuğunuz hangi menüyü seçmiştir? Sizce çocuğunuz neden bu menüyü seçmiş olabilir? Sizce çocuğunuzun seçtiği menü sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden? Siz evde ne gibi menüler hazırlarsınız?*). Tüm bu görüşmeler katılımcılardan izin alınarak ses kayıt altına alınmış ve verileri toplama süreci tamamlanmıştır.

F. Veri Analizi

Nitel çalışmaların en önemli aşamalarından biri veri analizi kısmıdır (Flick, 2013). Toplanan nitel verilerin analizine ilk olarak *tümevarımsal içerik analizi* aracılığıyla analiz yöntemiyle başlanmıştır. Sürekli karşılaştırma yöntemi temelinde tümevarımsal içerik analizi yapılmıştır. Bu veri analizin ilk basamağı olarak görülür (Merriam, 2013). Deşifre ise toplanan verilerin metne dönüştürülmesidir (Merriam, 2013). İçerik analiz sürecinde ilk olarak *Deşifre* uygulanmıştır.

Nitel veri analizlerini içeren diğer adımda ise Tümevarımsal içerik analizi yapılmıştır. Önce kodlara ulaşılmıştır. Veri analizinde ikinci basamak data immersion (veri aşinalığıdır). Araştırmacı bu aşamada verileri okur, sonra tekrar tekrar okur ve son olarak okudukları hakkında düşünür (Barbour, 2014). Metin haline dönüştürülen tüm verilerin tümü anlam bütünlüğünü kaybetmeden anlamlı parçalara ayrılır (Miles ve Huberman, 2016). Böylece kodlama işlemi tamamlanmıştır. Sonrasında araştırmacı belirli elemeler yapılarak temalara ulaşılmıştır. Temalar; net bir sonuca ulaşmak için analiz sonrasındaki kavramları temsil eder (Schreier, 2012). Temalar daha soyuttur ve genelleme içerir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu süreç; *açık kodlama, kategori oluşturma ve özetlemeyi* içerir.

Öncelikle iç geçerliliği ve dış denetimi sağlamak adına, beş çocuk ve beş anne ile pilot çalışma yapılmıştır. Pilot uygulamada elde edilen veriler uzmana gönderilmiştir. Uzman ile birlikte değerlendirme yapılarak sonrasında ana uygulamaya geçilmiştir. Kavram ve tema anahtarı oluşturma sürecinde uzmanla tekrar görüşülerek, analizin nasıl yapılacağına dair çerçeve belirlenmiştir. Uzmanla birlikte sınırlı bir kısım analiz edilerek, sonrasında uzman ve araştırmacı ayrılmıştır. Yapılan analizlerin güvenilirliğini sağlamak amacıyla kodlama anahtarının hazırlanması ve belirli temalar altına gönderilmesi sırasında bir araştırmacı daha uygulamaya katılmıştır. Uzman, belirlenen analiz çerçevesi temelinde bağımsız olarak veri analizi yapmıştır. Sonrasında bir araya gelinerek analiz sonuçları karşılaştırılmıştır ve kodlayıcılar arası güvenilirlik yüzdesi elde edilmiştir. Bu araştırma temelindeki kodlama güvenilirliği %88 bulunmuştur. Dolayısıyla veri analizi güvenilir bulunmuştur.

IV. BULGULAR

60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarının karşılaştırılmasını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan çocukların ve annelerinin içerik gösterimi ve görüşme sorularına verdikleri yanıtlar üzerinden nitel veri analizi sonrasında ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Anne ve çocukların tüm öğünlere seçtikleri menüler aşağıdaki Çizelge 4'te yer almaktadır.

Çizelge 4: Anne ve Çocukların Menü Seçimleri

	Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Anne-1	Sağlıksız	Sağlıklı	Sağlıksız
Çocuk-1	Sağlıklı	Sağlıksız	Sağlıklı
Anne-2	Sağlıklı gibi görünen	Sağlıksız	Sağlıksız
Çocuk-2	Sağlıklı gibi görünen	Sağlıklı gibi görünen	Sağlıksız
Anne-3	Sağlıklı	Sağlıksız	Sağlıksız
Çocuk-3	Sağlıksız	Sağlıksız	Sağlıklı gibi görünen
Anne-4	Sağlıklı	Sağlıklı	Sağlıksız
Çocuk-4	Sağlıksız	Sağlıklı	Sağlıklı gibi görünen
Anne-5	Sağlıksız	Sağlıklı gibi görünen	Sağlıklı
Çocuk-5	Sağlıksız	Sağlıksız	Sağlıksız

Çizelge-4 incelendiğinde ve kahvaltı menüsü açısından bakıldığında annelerin çoğu sağlıklı ve sağlıksız menülere atıf yapmışlardır. Örneğin; Anne-1 sağlıksız menüye atıf yaparken, Anne-3 sağlıklı menüye atıf yapmıştır. Diğer yandan onların çocukları ise Çocuk-1 sağlıklı menüye atıf yaparken, Çocuk-3 sağlıksız menüye atıf yapmıştır. Dikkat çeken noktaların bir tanesi de Anne-1 ve Çocuk-1'in menüleridir. Bir diğer önemli nokta ise Anne-2 kahvaltıda sağlıklı gibi görünen menüyü atıf yaparken, Çocuk-2' de sağlıklı gibi görünen menüye atıf yapmıştır. Anne-5 kahvaltıda sağlıksız menüyü seçmişken, Çocuk-5 de sağlıksız menüyü seçmiştir.

Çizelge-4 incelendiğinde ve öğlen menüsü açısından bakıldığında anneler sağlıklı ve sağlıksız menülere atıf yapmışlardır. Örneğin; Anne-2 öğlen yemeğinde sağlıksız menüye atıf yaparken, Anne-3 sağlıklı menüye atıf yapmıştır. Diğer yandan onların

çocukları ise; Çocuk-2 sağlıklı gibi görünen menüüatıf yaparken, Çocuk-3 sağlıksız menüye atıf yapmıştır. Dikkat çeken noktalaran bir tanesi de Anne-3 ve Çocuk-3' ün sağlıksız menü, Anne-4 ve Çocuk-4' ün ise sağlıklı menüleri tercih ettiği tespit edilmesidir.

Çizelge-4 incelendiğinde ve akşam menüsü açısındanbakıldığındaannelerin çoğu sağlıksız menülere atıf yapmışlardır. Örneğin; Anne-1 ve Anne-3 sağlıksız menüye atıf yapmıştır. Diğer yandan onların çocukları ise Çocuk-1 sağlıklı menüye atıf yaparken, Çocuk-3 sağlıklı gibi görünen menüye atıf yapmıştır. Dikkat çeken noktalaran bir tanesi Anne-1 ve Çocuk-1' in menüleri açısındanandır. Bir diğer önemli nokta ise Anne-3 ve Anne-4 sağlıksız menüye, Çocuk- 3 ve Çocuk-4 sağlıklı gibi görünen menüye atıf yaptıkları tespit edilmesidir.

Çizelge 5: Çocuk ve Anne Görüşmelerine Dair Tema ve Kavramlar

Sorular	Çocuklar	Anneler
Beslenme Karar ve Algıları İşlevi	<p><i>Öğrenme</i> Besin deneyimi Oyun temelli öğrenme <i>Sosyal deneyim</i> <i>Besin Değeri</i> Besin değeri(+20) Besin değeri (-11) <i>Besin içeriği</i> Besin tadı Besin yapımı Vitamin grubu</p>	<p><i>Besin İçeriği</i> Besin yapımı Besin tadı Besin tercihi <i>Besin Değeri</i> Besin değeri (+6) Besin değeri (-3) <i>Sosyal Deneyim</i> <i>Sağlıklı Beslenme</i> Diyet beslenmesi Hastalık beslenmesi Mevsimsel beslenme</p>
Sağlıklı Beslenme Kazanımları	<p><i>Öğrenme</i> Besin deneyimi Oyun temelli öğrenme <i>Sosyal deneyim</i> <i>Besin Değeri</i> Besin değeri(+20) Besin değeri (-11) <i>Besin içeriği</i> Besin tadı Besin yapımı Vitamin grubu</p>	<p><i>Besin İçeriği</i> Besin tercihi Besin yapımı <i>Besin Değeri</i> Besin değeri (+22) Besin değeri (-5) <i>Sosyal Deneyim</i> <i>Sağlıklı Beslenme</i> Beslenme önemi Besin önerisi</p>

Beslenme Etkinlikleri	<i>Besin Değeri</i>	<i>Besin İçeriği</i>
	Besin değeri(+8)	Besini tadı
	<i>Sağlıklı Beslenme</i>	Besin tercihi
	Mevsime göre beslenme	Besin yapımı
	<i>Besin İçeriği</i>	Vitamin grubu
	Besin yapımı	Hızlı-Kolay beslenme
	Besini tadı	<i>Besin Değeri</i>
	<i>ğrenme</i>	Besin değeri (+21)
	Besin deneyimi	Besin değeri (-4)
	<i>Sosyal deneyim</i>	<i>Sosyal Deneyim</i>
	<i>Sağlıklı Beslenme</i>	
	Mevsimsel beslenme	
	Genetiğe uygun beslenme	

Çizelge 5'te yer alan verilere göre çocukların ve annelerin görüşme sorularına verdikleri yanıtlar birlikte incelenmiştir. Anneler ve çocukların menü tercihlerine ilişkin görüşlerinde aynı temalara atıf yaptıkları tespit edilmiştir. Aynı temalara değinen anne ve çocuklar farklı kavramları kullanarak görüşlerini dile getirmişlerdir. Soru 1'e yanıtlar yukarda izelge 4'te detaylı olarak açıklanmıştır. Bu menülerin gerekçelerine ilişkin sorulan Soru-2' ye ilişkin yapılan tümevarımsal içerik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, genel anlamda annelerin ve çocukların benzer temalara atıf yaptıklarını göstermiştir. Çocuklar *Besin içeriği*, *Besin Değeri* ve *Sosyal Deneyim* temalarına atıf yapmışlardır. Anneler ise *Besin içeriği*, *Besin Değeri*, *Sosyal Deneyim* ve *Sağlıklı Beslenme* temalarından bahsetmiştir. Annelerin besin seçiminde, çocukların beslenme seçiminden farklı olarak *Sağlıklı Beslenme* türlerine eğiliminde oldukları görülmüştür. Anneler besin tercih ederken mevsimine göre sebze-meyve seçmeyi önemsemişlerdir. Obezite vb. hastalıklar için diyet beslenmesi tercih etmişlerdir. Ayrıca alerjik vb. hastalıklarında annelerin besin tercihlerini etkiediği görülmüştür. ÖrneğinAnne- 1 veÇocuk-1 Kahvaltı da besin değerlerine atıf yapmıştır. Anne-5 diyete uygun besinlere atıf yaparken, çocuğu ise sosyal deneyime atıf yapmıştır.

Çocuk-1 Kahvaltı: Boyu uzatmak için. Bal da güçlendiriyor. Sütte beynimizi çalıştırıyor. Çünkü bunlar hep sağlık veriyor. Beynimizi çalıştırıyor. Kas veriyor.

Anne-1 Kahvaltı: Sevdiği için bunları. Yani eminim ki bence C demiştir ama haşlanmış yumurtadan dolayı b yi de seçmiş olabilir ama orda sadece haşlanmış yumurtayı seviyor bir de meyve suyu. Komposto yapıyorum mesela çok içerlerdi şimdi de içmiyorlar hazırı tercih ediyorlar. Evet, yumurtalı bayat ekmek kalmışsa kahvaltılık bir şey yoksa yumurtalı ekmeği hem yumurtayı yemiyorlarsa onu yiyorlar hani bir dilim iki dilim yiyorlar.

Çocuk-1'in kahvaltıda daha çok vücut gelişimini artıracak besinleri tercihler ettiği görülmektedir. Besin tercihlerinin genellikle besinlerin içeriğine göre yaptığı görülmüştür. Tercihlerini yaparken mantıksal akıl yürütme yoluna gittiği görülmüştür. Anne-1 kahvaltıda tadından ve içeriğinden dolayı çocuğunun evde alışık olduğu besinleri tercih ettiğini düşünmüştür. İçerisinde zeytin olan menüyü seçmeyeceğini düşünmüştür. Anne-1'in tercihlerinde ev yapımı sağlıklı besinlere atıf yaptığı görülmüştür. Anne-1 ve Çocuk-1 birbirinden farklı menüler seçmiştir. Fakat menüleri neden tercih ettikleri karşılaştırıldığında cevapların belirli yönlerden benzerlik gösterdiği görülmüştür. Anne-1 ve Çocuk-1 yumurtanın besin değerine atıf yapmışlardır. Fakat Çocuk-1 yumurtanın sağlıklı bir biçimde sunulduğu menüyü seçerken, Anne-1 sağlıksız sunulduğu menüyü seçmiştir. Anne-1 çocuğunun sağlıklı veya sağlıksız besinler hakkında bir fikri olmadığını düşünmüştür. Bu nedenle evde tükettiği besinleri tercih ettiğini düşünmüştür. Fakat Çocuk-1 tercih ettiği menüye ve gerekçesine bakıldığında sağlıklı besinler hakkında bir fikri olduğu görülmüştür.

Çocuk-5Kahvaltı: Çünkü patates kızartmasını ve meyve suyunu çok seviyorum. Hıhı ketçaplı yanında çok seviyorum. Ben meyve suyunu içiyorum kahvaltıda. Normalde çay içiyorum.

Anne-5 Kahvaltı: A menüsünde sadece sucuk ve meyvesuyu demişti beyaz peynir arada yiyor arada yemiyor değiştire biliyor hım patates herşeyden önce geliyor. Evet, patates kızartmasını yer ama sürekli değil yani iki gün arayla falan biz diyetle yapıyoruz o yüzden birazcık kesiyoruz arada. Çok seçeneği olmadığı için çok da zayıf kalıyordu yetersiz besleniyordu hep ilaçlarla takviye alıyordu.

Çocuk-5 kahvaltıda daha çok damak tadına göre besin tercihlerini yapmıştır. Tercihlerinde duygularının etkisi olduğu, duygusal akıl yürütme örüntüsü kullandığı görülmüştür. Kendince sevdiği yiyecekleri seçerken, çevresinden etkilenecek çay da tükettiği görülmektedir. Kendisini çok güzel ifade edebilen, özgüvenli ve aşırı hareketli olduğu gözlemlenmiştir. Anne-5 kahvaltıda çocuğun bazı sağlık problemleri dolayı küçüklüğünden beri alışa gelen beslenme alışkanlıklarına atıf yapmıştır. Sevdiği besinlere göre bir tercih yaptığını düşünmüştür. Özellikle patates kızartması olan menüyü seçtiği konusunda kesin bir yargıya varmıştır. Anne-5 ve Çocuk-5 in tercih ettikleri menülerin aynı olduğu görülmüştür. Anne-5 ve Çocuk-5 in besin tercihlerini besinin tadına göre yaptıkları görülmüştür. Çocuk-5' in menüler içerisinden sadece patates kızartması ve meyve suyuna atıf yapması, Anne-5'in sağlık sorunları sebebiyle besinleri yeni tanıdığını söylemeni desteklemektedir.

Çocuk-5 Öğlen Menüsü: Güçlendiğim için onu yiyince çok kanımız artıyor. Şey köfteyi alıyor şey vitaminler var. Şey alıyor onu dolaptan şey tavaya koyuyor bir böyle kızartıyor sonra belki yap atıyordur yağ atıyor mu bilmiyorum. Hıhıpeyniride çok seviyorum. Çünkü kaslarımızı güçlendiriyor. Şey kola kolayı annemle babam sevdiği için seçmişim ben hımm annem bana dedi ki ıı böcek suyundan böcek kanından yapılıyor korktum o zaman içmek istemedim.

Anne-5 Öğlen Menüsü: Makarnayı seçmiştir kolayı zaten asla içmiyor. Ee makarnayı da babamız çok makarna seviyor kendine eş ararken bir makarna yapalım hadi kızım dediği için onların ortak paylaşımları ondandır ama dolma mercimek meyve suyu muhakkak yer. Ben eekızımada her zaman söylüyorum beslenmenin ilk bence sofrada olması gerekeni çorba diyorum her zaman mide bağırsak sistemi için çorbasını muhakkak içer o yüzden zeytinyağlı dolmayı da yine hem sebze hem ee hepsi bir arada vitamin olarakta.

Çocuk-5'in öğlen menüsü tercihlerinde mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullanmıştır. Çünkü peyniri, köfteyi ve patates kızartmasını çok sevdiğini dile getirerek duyguları ile karar vermektedir. Aynı zamanda köftenin vitaminleri olduğunu kan değerlerini artırdığı dile getiriyor, peynirin ise kaslarımızı güçlendirdiğini söyleyerek mantığı ile karar veriyor. Kola için kararını verirken sosyal öğrenmenin etkisi olduğu vermektedir. Anne-5 öğlen yemeğinde evde sürekli yaptığı yemeklerin olduğu menüleri seçtiğini düşünmüştür. Anne-5 sağlıklı menüler tercih ettiğini vurgulamıştır. Fakat makarna gibi sağlıksız gördüğü besinleri de çevresinden öğrendiğini ve sevdiğini söylemiştir. Anne çocuğun iki menü arasında kalabileceğini belirtmiştir. Anne-5' in ve Çocuk-5' in farklı menüleri seçmişlerdir. Fakat Anne-5' in açıklamalarından anlaşıldığı üzere B menüsü de göz önünde bulundurmıştır. Anne-5 ve Çocuk-5' in açıklamalarına bakıldığında annenin mantıksal akıl yürütme çocuğun ise tercihlerinde mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullandığı görülmüştür.

Çocuk-3 Öğlen Menüsü: bu bububu köfte kola ve makarna tatları güzel çok güzel böyle şey gibi makarna gibi tat var çok güzel böyle uzun gibi hüp diye çekiyorsun makarnaları bile var çok güzel. (kola) böyle köpükler oluşuyor böyle işte hımm seviyorum böyle.

Anne-3 Öğlen Menüsü: Sadece çorba makarna menülerimiz var bizim ailecek sevdiğimiz için o yüzden bunu seçmiştir. Sadece tek bir menü olarak yapmıyorum makarnayı dedim ya üstüne peynir koyarak yapabilirim ıı kıymalı yapabilirim sebzelerle yapabilirim yani her şekilde ben onu değerlendirebilirim o yüzden vitaminli bi hale getirebilirim. Bütün sebzeler mevsiminde güzel diye vitaminli olduğunu düşünmüyorum.

Çocuk-3'in öğlen menüsü tercihlerinde sosyal deneyimlerinin etkili olduğu görülmüştür. Besin içeriğinin de tercihlerinde etkili olmuştur. Kendini ifade ederken

oldukça akıcı konuşmaktadır. Anne-3 öğlen yemeğinde evlerinde makarnanın sürekli tüketilen bir yiyecek olduğunu vurguluyarak çocuğunun bu menüyü seçtiğini düşünmüştür. Anne-3'ün aslında makarnayı sağlıklı bir besin olarak düşündüğü görülmektedir. Besin değerini artırmak için ise içeriğine farklı malzemeler eklediği görülmektedir. Anne-3'ün seçtiği besinlerin mevsimine göre olmasına özen gösterdiği görülmektedir. Anne-3 ve Çocuk-3 aynı menüyü tercih ettikleri görülmektedir. Anne-3 ve Çocuk-3'ün menü tercihindeki cevapların birbiriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir. İkiside makarna ve kola ilgili sosyal deneyimlerini paylaşmıştır. Annenin makarnayı sağlıklı bir besin olduğunu bildiği halde, çocuğun beslenme menüsünde sürekli olarak kullanmasından dolayı, Çocuk-3'ün bu besinleri faydalı besinler olarak düşündüğü görülmektedir.

Anne-1: Patatesten dolayı yine patatesten dolayı kolay içerse bile o patatesten dolayı köfteyi yemese bile patatesten dolayı yine bunu seçti eminim köfte zorla bir tane zorla belki bir tane yemiştir eminim çok sevmiyor. Çok hani ikisini yanyana koysak patatesi seçer. Kızartıyorum bazen de patatesli yumurta kahvaltıya yumurta da yemiş olsun daha az yağda kızartıyor.

Çocuk-1 Akşam Menüsü: Çünkü onlar sağlık veriyor. Üstüne yaprak koymaz sos döker. Cacığında içine havuç koyarak salatalık koyarak üstüne sos ekliyoruz. Çünkü biz öyle seviyoruz bilmiyorum. Onlar hem güç sağlıyor hem de beynimizi çalıştırıyor hem de okula gitmemizi sağlıyor.

Çocuk-1'in akşam menüsü tercihlerinde besinin tadının etkili olduğunu görülmüştür. Besin tercihlerinde ailesinden etkilendiği görülmektedir. Akşam menüsü tercihlerinde mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullanmıştır. Sevdiğini söyleyerek duyguları ile güç sağlaması ve beynimizi çalıştırması ifadesi ile mantığı ile karar verdiği görülmektedir. Anne-1 akşam menüsü tercihlerinde besin değerlerine ve içeriğine önem verdiği görülmektedir. Fakat Anne-1' in az yağda kızartılmış patates kızartmasını sağlıklı görmesi, besin değerleri konusunda yanlış bilgi sahibi olduğunu göstermektedir. Çocuk-1'in beslenme tercihlerin sağlıklı olan menüye atıf yaptığı görülmektedir. Anne-1 ise çocuğunun patatesi sevdiği belirtip duygusal akıl yürütme kullandığı, sağlıklı menüye atıf yaptığı görülmektedir. Anne-1'in besin değerleri konusundan kavram yanılgısına düştüğü görülmektedir. Anne-1 besin tercihlerini sağlıklı yiyeceklerden yana kullanırken, Çocuk-1'in tercihini sağlıklı menüden yana kullanması Çocuk-1' in sağlıklı besinler ile ilgili daha doğru bilgiye sahip olduğunu göstermektedir.

Soru 3' ye yanıt veren çocuklar *Besin içeriği, Besin Değeri, Öğrenme* temalarından bahsetmiştir. Çocukların besinleri besinlerin faydaları, zararları, besinin nasıl yapıldığı, besin tadı ve çevresinin etkileşimiyle tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Anneler ise *Besin içeriği, Besin Değeri, Öğrenme ve Sağlıklı Beslenme* temalarından bahsetmiştir. Annelerin besin seçiminde, çocukların beslenme seçiminden farklı olarak *Sağlıklı Beslenme* türlerine eğiliminde oldukları görülmüştür. Annelerin besin tercihlerinde sağlıklı beslenmenin önemini dikkate aldıkları görülmüştür. Aynı zamanda da sağlıklı beslenme önerisinde buldukları görülmektedir. Örneğin Anne-4 ve Çocuk-4 besin değeri ve içeriği temalarından bahsederken, Anne-4 farklı olarak besin önerisine atıf yapmaktadır.

Anne-3 Kahvaltı: Ee bence sağlıklı tabiki sonuçta yumurta protein ee bal eğer zaten gerçeğini bulursan en güzel şey hiçbir şey yemese onu yese yeterli ee zaten süt aynı şekilde zeytin yese yemiyor burdaki hepsi çok vitaminli çok salatalık domates hepsi çok vitaminli.

Çocuk-3 Kahvaltı: Sağlıklı bu bubu ve bu yumurtalı ekmek ım portakal suyu zeytin ve peynir. Patates kızartması sağlıksız çok kötü tadı ama güzel keçapla yeniliyor. İnsanları vücuduna eror vermek için yapıyor vücudlarımızı geliştirir bu peynir bu yumurtalı ekmek bi de zeytin portakal suyu vücudumuzu geliştiriyor böyle askerler açıyor böyle savaşıyor güçlü.

Çocuk-3'ün soruları cevaplarırken oldukça rahat tavırlar sergilediği, hayal dünyasının oldukça geniş olduğu görülmektedir. Seçtiği yiyeceklerin daha çok besin değerlerine vurgu yaptığı görülmektedir. Anne-3'ün besin değerleri ile ilgili bilgilerinin doğru olduğu görülmektedir. Anne-3'ün besin tercihlerinde vitamin değerlerine göz önünde bulundurması, mantıksal akıl yürütme örüntüsünü kullandığını göstermektedir. Anne-3 evde sürekli hazırladığı besilerden dolayı çocuğunun *B Menüsinü* seçtiğini düşünmüştür. Anne-3 ve Çocuk-3'ün menü seçimlerinin birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Anne-3 ve Çocuk-3'ün tercihlerinin farklı olmasına rağmen, besinlerin işlevleri konusunda doğru bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Fakat çocuk-3 duygularıyla hareket ederek yanlış menüyü tercih ettiği görülmektedir. Anne-3 ve Çocuk-3' in açıklamalarına bakıldığında annenin mantıksal akıl yürütme, çocuğun ise tercihlerinde mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullandığı görülmüştür.

Anne-4 Kahvaltı: Sağlıklı çünkü bütün proteinler var onun içerisinde, kalsiyum bakımından süt ee faydalı olduğunu düşündüğüm için zeytinde keza öyle vitaminli ya vücudundaki bütün besinleri daha iyi enerji harcayabilmesi için daha iyi enerjik olması

için ee daha çok tercih ediyorum. İşte şunları da söylüyorum ne kadar fazla yersen herşeyi zararlı olduğunu söylüyorum ee bu şekilde tavsiye veriyorum.

Çocuk-4Kahvaltı: Neden çünkü çok sevdiğimden (pataes kızartması) E çünkü onuda seviyorum. (zeytin) Çünkü onuda seviyorum. Annem sevdiğimden yapıyor. Ee çilekli meyve suyu. ee siyah zeytin.

Çocuk-4 kahvaltıda daha çok damak tadına göre besin tercihlerini yapmıştır. Terichlerinde duygularının etkisi olduğu, duygusal akıl yürütme örüntüsü kullandığı görülmüştür. Ayrıca besin tercihlerinde annesinin de çocuğun tercihlerine saygı gösterdiği görülmüştür. Anne-4'ün kahvaltıda sağlıklı yiyecekleri seçtiği görülmektedir. Besinleri seçerken de gerekçeleriyle açıklayarak mantıksal akıl yürütme örüntüsünü kullanmıştır. Anne-4'ün günlük rutinlerinde sağlıklı yiyecekleri tercih ettiklerini belirtsede Çocuk-4'ün sağlıksız yiyecekleri tercih ettiği görülmektedir. Anne-4 mantıksal akıl yürütme örüntüsü kullanırken, Çocuk-4 duygusal akıl yürütme kullanmıştır. Anne-4' ün besin değerlerine göre karar verip beslenme önerilerinde bulunurken, Çocuk-4' ün besinin tadına göre tercih yaptığı görülmektedir.

Çocuk-2 Öğlen Menüsü: Biber çünkü toprakta yetişiyor vitaminli. Çekirdeğinden ekilebiliyor tohumları. Bu yüzden de sağlıklı. O yüzden yine C vitaminlerinde bulunuyor. (meyve suyu) mesela sağlıklı birşeylerden yapılırsa sağlıklı olur. Mesela çilekli çilekle yapılıyor. Çilek sağlıklı. Şeftali sağlıklı. Bu yüzden ı o vitaminlerden meyve suyu yapılıyor.

Anne-2 Öğlen Menüsü: Ayran koysalar yanına sağlıklı ama mesela kızartılmış tavuk köfte, makarna sos bence ama sağlıklı diye düşünüyorum. Çünkü et de zaten şey var. Karbonhidratlar mı vardı? Protein sağlıyor. Kola olmasaydı sağlıklı diye düşünüyorum hani. Çünkü fazla şekerli hani aşırı şekerli, gaz var içinde yani böyle asitler var içinde. Marketteki paketlenmiş ürünlerin çoğunu sağlıklı bulmuyorum ben.

Çocuk-2'nin kendini oldukça iyi ifade ettiği görülmektedir. Aynı zamandahayal dünyasının çok geniş olduğu gözlemlemekteyim. Konurken çok heyecanlı ve akıcı olduğunu gözlemlemekteyim. Besinlerin sağlıklı olması sebeplerini yetiştirilme tarzına ve vitamin içeriklerine göre olduğunu belirtmiştir. Seçtiği besin grubunu sağlıklı olduğunu belirttiği, nedenlerini söylerken de mantıksal akıl yürütme yoluna gittiği görülmektedir. Anne- 2'nin besin değeri ile ilgili kavram yanılgılarının olduğu görülmektedir. Besin değerleri ile ilgili net bir bilgiye sahip değildir. Ancak kolanın zararları ve paketli gıdaların sağlıksız besinler olduğu konusunda doğru bilgiye sahip olduğu görülmektedir. Anne-2' nin sağlıksız menüye atıf yaparken, Çocuk-2'

ninsağlıklı gibi görünen menüye atıf yaptığı görülmektedir. Anne-2 seçtiği menünün besin değerlerini sağlıklı görürken, Çocuk-2 besinin doğal ortamda toprakta yetiştirilmiş olmasını sağlıklı görmektedir.

Anne-4 Öğlen Menüsü: Yani sağlıklı her birinden belirli vitaminler var ee bu yüzden de tercih ediyorum açıkçası ee tok hissediyor kendini ve tok olduğu zamanda sonuçta vücudu enerji harcaması için bir enerji alıyor ve o enerjiyi harcıyor. Yani bir insan açken herşeyi düşünemiyor mesela ama tokken daha çok fazla düşünebiliyor daha çok oyun oynamak istiyor. Ben genelde komposto yaparım meyvelerden.

Çocuk-4 Öğlen Menüsü: Nerden anladık. Ee ya sağlıklıklınıherşeyimizi neyimiz gelişebilir vücudumuz gelişebilir karnımız gelişebilir, elimiz gelişebilir, kolumuz gelişebilir, gözümüz gelişebilir, ayağımız gelişebilir ee başka neden sağlıklı.

Çocuk-4 Öğlen menüsü seçiminin, besin değerlerine göre sağlıklı olduğunu belirtmiştir. Nedenini açıklarken vücut gelişimine vurgu yapmıştır. Mantıksal akıl yürütme yoluna gittiği görülmektedir. Anne-4 öğlen menüsünde sağlıklı besin tercih etmiştir. Anne-4 besin içeriğine göre beslenme tercihleri oluştururken pilavlı menüye atıf yapmıştır. Çocuğun pilav yediği zaman daha enerjik ve hareketli olduğunu söylediği görülmektedir. Anne-4 sağlıklı besinlerin daha doyurucu ve tok tutacak yiyecekler olduğuna atıf yapmaktadır. Anne-4 ve Çocuk-4 ün besin tercihlerinin aynı olduğu görülmektedir. Anne-4'ün besinlerin değerine ve yapımına atıf yaptığı, Çocuk-4' ün ise besin değerine atıf yaptığı görülmektedir. Çocuğa tokluk hissi verecek içeceklerden uzak durması ve kompostu tarzı meyve özlü ağırlıklı içeceklere yönelmesinden de yine annenin seçimlerinde besin değerine atıf yaptığı göstermektedir.

Anne-2 Akşam Menüsü: Evet yine kola olmasa sağlıklı diye düşünüyorum. Neden sağlıklı çünkü köfte var, patatesten yine patates olduğu için sağlıklı ama kızartma olması sağlıksız. Yani naparım ben mesela bunu köfte patates bide pilav yapıp o şekilde yiyebilir yani bunu. Doyurucu olduğunu düşünüyorum öncelikle. İşte boyunun uzamasına faydası olabilir. Sağlıklı olması işte hasta olmaması için yararlı olabilir çocuğa.

Çocuk-2 Akşam Menüsü: Köfte patates sağlıklı. Iıı sağlıklı değil. Çünkü ellerimizle yapıyoruz tat veriyoruz. Bu yüzden de çok sevdiğim. Çünkü tatları çok güzel. Onları çok merak ediyorum. (kola) çünkü zararlı olduğu için. Mesela toprağa dökersen bişey yetiştirmek için yetişmez ölür toprakta. Evet, mesela hasta olmamıza sebep olabilir gaz asiti. Immmmmmm mesela denize atarsak balıklar birkaç saat sonra ölür. Çünkü zekâmızı geliştiriyor.

Çocuk 2'nin kendisini ifade ederken oldukça rahat bir tavır sergilediği gözlemlenmiştir. Öğrendiği bilgileri günlük hayatına uyguladığı görülmektedir. Hayal dünyası oldukça geniş olduğu gözlemlenmektedir. Nedenlerini açıklarken sevdiği yiyeceklerden bahsederek duygusal akıl yürütme örüntüsü kullanmış, sağlıksız yiyeceklerin gerekçeleriyle anlatarak mantıksal akıl yürütme örüntüsünü kullanmıştır. Anne-2'nin besin tercihlerinde sağlıksız besinleri tercih ettiği görülmektedir. Besin değerleri konusunda yanlış bilgilere sahip olduğu görülmektedir. Anne-2'nin vermiş olduğu cevaplara bakıldığında daha çok çocuğun doyurucu şeyleri yemesini sağlıklı yiyecekler gibi değerlendirdiği görülmüştür. Anne-2 ve Çocuk 2'nin aynı beslenme menülerini tercih etikleri görülmektedir. Anne-2 ve Çocuk 2'nin besinlerin içeriği konusunda kavram yanılgıları bulunmaktadır.

Anne-5: Kuru bakliyatın birçok sağlık açısından yararı var yani ete eş değer nerdeyse vitaminleri barındırıyor. Ağız içi özellikle ağız problemlerimizden. Yine dediğim gibi kışın özellikle daha iyi koruduğunu düşündüğümüz için daha besleyici olduğu için onu tercih ediyorum. Mide bağırsak problemi yaşadığı için Yanında bulgur pilavı da aynı şekil kilo aldırmayan ama doyurucu olduğu için.

Çocuk-5 Akşam Menüsü: İki sağlıklı yiyecekler. Patates öncelikle sonra köfte vitaminli ve kanlı olduğu için şey mikroplarımızı öldürecek. Vücudumuz daha çok güçlenecek. Sağlıklı oluruz hiç bir mikrop bize gelemez. Him hı böcek kanından yapıldığı için him him belki şişmanlatır belki belki. N olur şey gazlı gazlı belki olur. Çocuklara zararlı olur.

Çocuk-5'in kendini ifade ederken oldukça rahat bir tavır sergilediği gözlemlenmektedir. Çocuk burada sağlıksız bir menüyü seçmiştir. Fakat gerekçelerini dile getirildiğinde sağlıklı ve sağlıksız menüler hakkında fikri olduğunu, seçtiği menünün kola dışında sağlıklı olduğunu ifade etmiştir. Gerekçelerini dile getirirken mantıksal akıl yürütme örüntüsünü kullandığı görülmüştür. Anne-5 çocuğun besim seçimlerinde sağlıklı besinler seçeceğini söylese de çocuk sağlıksız besinler seçmiştir. Anne-5'in bulgur pilavı, cacık, kuru bakliyat gibi besinleri seçerken besin değerlerini göz önünde bulundurarak doğru tercihler yaptığı görülmektedir. Anne-5 sağlıklı besinleri tercih etmesinin en önemli sebebi ise çocuğun sağlık problemleri yaşamasıdır. Çocuk-5 sağlıksız yiyecekleri tercih ederken, Anne-5 sağlıklı yiyecekleri tercih etmiştir. Çocuk-5'in besin değerleri ile ilgili kavram yanılgısına düştüğü, Anne-5'in ise doğru bilgilere sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Soru 4'e yanıt veren çocuklar *Besin içeriği*, *Besin Değeri*, *Öğrenme* temalarından bahsetmiştir. Soru 4'e yanıt veren anneler de *Besin içeriği*, *Besin Değeri*, *Öğrenme*,

Sağlıklı Beslenme temalarından bahsetmiştir. Anneler ve çocukların menü tercihlerine ilişkin görüşlerinin aynı olduğu tespit edilmiştir. Annelerin çocuklardan farklı olarak genetiğe göre beslenmeye atıf yaptığı, besinlerin vitaminlerini göre tercihler yaptıkları görülmektedir. Örneğin Anne-5 kahvaltıda genetiğe uygun beslenmeye atıf yaparken, Çocuk-5' in daha edindiği sosyal deneyimlere atıf yaptığı görülmektedir.

Anne-5 Kahvaltı: Öncelikle alerjilerinide göz önüne alarak yani sucuğun baharatlarına bir alerjisi vardı o azaldığı için bu aralar sucuk yiyebiliyor ee patates kızartmasını birazcık ağzımı kapatarak az yağda buharda yapıyorum ondan yiyor. Ee peynir muhakkak kalsiyum protein onları muhakkak yemesini sağlıyorum. Kahvaltıda yani şimdi ee tam büyüme çağında birazcıkta boyumuz o rahatsızlıklarından dolayı kısa kaldı bizde genetik olarak çok uzun değiliz.

Çocuk-5 Kahvaltı: Zeytin koyuyor ben zeytin yemiyorum annem kendisi yiyor ekmek bazen patates kızartması oluyor çay oluyor çorba oluyor ama sabahları biz çorba içmiyoruz kahvaltıda çünkü tercih etmiyor. Hım hım tercih etmiyorum annem genelde tercih ediyor çünkü sabah kahvaltılarında yemem. Çünkü pek bir güçlüyümdür sabah enerjimi sorarsan akşama kadar uyumak istemem.

Çocuk-5 daha çok annesinin neler yediğinden bahsetmiştir. Gözlem yeteneğinin çok iyi olduğu ve kendisini çok iyi ifade edebildiği görülmektedir. Aynı zamanda hayal dünyasının oldukça geniş olduğu nu, hiç bitmeyen bir enerjisi olduğunu belirtmiştir. Anne-5 besin tercihlerinde genetik özelliklerini ve çocuğun hastalığını göz önünde bulundurduğuna atıf yapmaktadır. Anne-5'in besin değerleri ile ilgili bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Anne-5 çocuğun besinleri daha sağlıklı tüketmesi için alternatifler bulduğunu belirtmiştir. Anne-5 ve Çocuk-5 ortak damak zevkinden bahsederek patatese atıf yapmaktadır. Çocuk -5 annesinin tükettiği besinleri çok iyi gözlemlemiş, fakat kendisinin tercih etmediğini belirtmiştir. Anne-5 besin tercihlerinde genetik özelliklerini ve çocuğun hastalığını atıf yaparken, Çocuk-5' in damak tadına atıf yaptığı görülmektedir.

Anne-3 Kahvaltı: Peynir yemediği için ben genelde peynirli kaşarlı omlet yapmaya çalışırım çünkü bir şekilde onun vitaminini alsın diye onun dışında sütü mesela balla ya da çikolatayla yediği için ya da çikolatanın en kötüsünü değil de en iyisini almaya çalışıyorum çok az da yese en azından ee sevdiği bi şeyi yesin zorlama yapmayayım diye.

Çocuk-3 Kahvaltı: Portakalı çok sağlıklı vücudumuzu çok geliştirir ve çok güzel kaslı yapar organlarımızı ben bilmem. Bi tane patates kızartması sonra yiyeceklere geçiyoruz tatildeyken patates kızartması bi de yumurta böyle kaşarlı maşarlıoof. Menemen yapar pişmiş soğan domates biber seviyorum çok güzeller sevdiğim için çok seviyorum.

Çocuk -3 annesinin besin tercihlerinin genellikle besinlerin içeriğine göre yaptığını belirtmiştir. Annenin tercihlerini yaparken mantıksal akıl yürütme yoluna gittiği görülmüştür. Çocuk -3'ün sosyal deneyimlerinden bahsederek kendini çok iyi ifade ettiği gözlemlenmektedir. Anne-3 besin değerleri hakkında yüzeysel bir bilgiye sahip olduğu görülmüştür. Sağlıklı besinleri tüketebilmesi için farklı yöntemlere başvurduğunu söylemiştir. Sağlıksız olduğunu bilse de bazen çocuğun seçimlerine de saygı duyduğu görülmektedir. Çocuk -3 ve Anne-3'ün farklı beslenme bilgi ve deneyimleri olduğu görülmektedir. Anne-3'ün tercihlerinde daha çok mantıksal akıl yürütme yoluna giderken, Çocuk-3 sevdiği yiyecekleri belirterek daha çok duygusal akıl yürütme örünütsü kullanmıştır. Çocuk-3 ve Anne-3'ün besin değerleri konusunda yüzeysel bilgiye sahip olduğu görülmektedir.

Anne-2 Öğlen Menüsü: Kpss hazırladığım için ne kolaysa kolayıma gelirse onu yapıyorum daha doğrusu. Bazen patates kızartıyorum. Çorba ısıtıyorum yanına bir yumurta kırıyorum öyle, ekmek çayla kahvaltılıklar tarzında veriyorum. Protein var içinde. Havuç rendeliyorum, patates rendeliyorum hani böyle bütün hepsini ekleyince böyle ekleyince daha vitaminli daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.

Çocuk-2 Öğlen Menüsü: Mesela tarhana çorbası hazırlıyor. Evet. Mercimek tarhana evimizde ne bulunursa o çorbalardan yapıyor. Iııı mercimek çorbasında mercimek var. Tarhana çorbasında tarhana, adı üstünde tarhana çorbası mercimek çorbası tabi ki onlar olacak. Evet, çünkü tadı bana güzel geliyor.

Çocuk-2 duygularından bahsetmiştir. Beslenme konusunda seçici bir yapısı olmadığını gözlemlenmektedir. Annesinin de tadını sevdiği yiyecekleri yaptığı görülmektedir. Anne- 2' in öğlen yemeği besin tercihlerinde, yapımı kolay ve doyurucu besinlere ağırlık verdiği görülmektedir. Bu tercihlerini sebzelerle destekleyerek daha sağlıklı hale getirmeye çalışmaktadır. Anne- 2' nin besin tercihlerinde sağlıksız yiyecekleri de seçtiğine atıf yaparken, Çocuk-2 ' nin sağlıklı yiyeceklere atıf yaptığı görülmektedir. Anne- 2 kendisine yapımı kolay gelen besinlere tercih ettiği görülürken, Çocuk-2' nin besinlerin tadına göre tercih ettiği görülmektedir. Çocuk-3 ve Anne-3' ün besin değerleri konusunda yüzeysel bilgiye sahip olduğu görülmektedir.

Anne-4 Öğlen Menüsü: Genelde işte çorbası yayla çorbasını çok seviyor pirinç tarzı şeyleri çok aşırı seviyor yayla çorbasını mesela tek tek içtiği çorba yayla çorbası ya da ezo gelin çorbaları çok seviyor mesela ezogelin yayla bunları doyurucu görüyor tek onunla mesela öğününü geçirebilir. A vitamini mi vardı tam hatırlamıyorum ee o tarz vitaminlerini alsın.

Çocuk-4 Öğlen Menüsü: Ee pilav, ayran, makarna bir de şey hazırlar meyve suyu. Sağlıklı olduğu için ayran pilav bir de neydi? Ayağımız, kolumuz, gözümüz, ağzımız, burnumuz, elimiz, gözümüz, kolumuz, kafamız, yanağımız, kulağımız noluyor bilmiyorum noluyor bunlara unuttum. Evet, iyi gelir.

Çocuk-4, annesinin hazırladığı yiyecekleri besin değerlerine göre tercih ettiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda faydalı besinler tükettiğini ve vücut gelişimine katkı sağladığını düşünmektedir. Anne-4' ün beslenme alışkanlıklarının çorba tüketiminin yer aldığı görülmektedir. Anne-4 çorbaların en önemli özelliği olarak doyurucu olmasına atıf yapmıştır. Anne-4 besin tercihlerinde çocuğun duygularını da göz önünde bulundurduğunu belirtmiştir. Çocuk-4 ve Anne-4' ün besin değerleri konusunda yüzeysel bilgiye sahip olduğu görülmektedir. Anne-4 ve Çocuk-4' ün besin tercihlerinin farklı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla Anne-4 ve Çocuk-4' ün beslenme ve bilgi deneyimlerinin birbirinden farklı olduğu görülmektedir.

Anne-1 Akşam Menüsü: Makarna ya da pilav yoksa mesela patates fırında ya da patates tavuk patates köfte fırına veriyorum. Sulu bir gıda direk keşke hepsini yeseler hani midelerine önce çorba içse daha faydalı hem kış ayındayız. Çünkü yediklerini geçen gün börek yaptım fırında yaptım böyle çokta güzel oldu sodalıydı soda böyle çıtırlık ve kabartıyor. Neden onların şey karınlarını doyurması için özel bir sebebi yok.

Çocuk-1 Akşam Menüsü: Çünkü onlar sağlık veriyor. Üstüne yaprak koymaz sos döker. Cacığına içine havuç koyarak salatalık koyarak üstüne sos ekliyoruz. Çünkü biz öyle seviyoruz bilmiyorum. Onlar hem güç sağlıyor hem de beynimizi çalıştırıyor hem de okula gitmemizi sağlıyor.

Çocuk-1'in akşam menüsü tercihlerinde besinin tadının etkili olduğunu görülmüştür. Besin tercihlerinde ailesinden etkilendiği görülmektedir. Akşam menüsü tercihlerinde mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullanmıştır. Sevdiğini söylerek duyguları ile güç sağlaması ve beynimizi çalıştırması ifadesi ile mantığı ile karar verdiği görülmektedir. Anne-1' in besin tercihlerinde daha çok çocuğunun doymasına atıf yaptığı görülmektedir. Anne-1 besinlerin yapım aşaması ve içeriği konusunda detaylı bilgi vermiştir. Anne-1 çocuğunun sağlıklı besinleri tüketebilmesi için farklı yöntemlere başvurduğunu belirtmiştir. Çocuk-1'in akşam menüsü tercihlerinde besinin tadlarına atıf yaparken, Anne-1 doyurucu besin olmasına atıf yapmaktadır. Çocuk-1 mantıksal-duygusal akıl yürütme örüntüsü kullanırken, Anne-1 ise duygusal akıl yürütme örüntüsü kullandığı görülmektedir. Anne-1 ve Çocuk-1' in besin değerleri konusunda yüzeysel bir bilgiye sahip olduğu görülmektedir.

Anne-5 Akşam Menüsü: Akşam yemeği B menüsü. Kışın ıı karnabahar yapabiliyorum yanında yine bulgur pilavı cacık seçeneğimiz pek olmuyor ama marul salatası yapıyorum. Çok fazla ııı karnabahar çok sağlıklı çünkü içinde yine içinde birçok vitamin ve mineral barındırıyor hatta kızımın bunun bir araştırmasını yaptık. Boy uzamasına, daha sağlıklı sindirim ve dolaşım sistemi için her şeye iyi geldiğini gördük yedi derde deva olduğu için onu tercih ediyoruz. Mevsimine göre yiyecekleri tercih ediyorum.

Çocuk-5 Akşam Menüsü: Çay ee öğlen yemeklerinde de karnabahar oluyor. Çay patates kızartması hım köfte belki olur. Şey hım bir tanesini biliyorum karnabahar karnabaharın özellikleri git git artıyor ve çok sağlıklı olmamızı sağlıyor ee ve b, c vitaminleri bulunduğu için ee kaslarımızı kemiklerimizi geliştiriyor. Şey mesela şey hazırlıyor mevsime göre karnabahar hazırlıyor ama mevsimde olmayan bir yiyecek var ben onu çok seviyorum havuç.

Çocuk-5 annesinin hazırladığı yiyecekleri besin değerlerine göre tercih ettiğini ifade etmiştir. Annesinin vitamin grubuna göre tercihler yaptığını ve sağlıklı beslenmenin önemini belirtmiştir. Annenin tercihlerini yaparken mantıksal akıl yürütme yoluna gittiği ön görülmektedir. Ayrıca çocuk-5'in kendini çok güzel ifade ettiği, nden sonuç ilişkisini çok iyi kurduğu görülmektedir. Anne-5 sağlıklı besinler tercih ettiği görülmektedir. Anne-5 besinlerin değerleri hakkında doğru bilgilere sahiptir. Aynı zamanda Anne-5' in besin tercihlerinde mevsimine göre tercihler yaptığı görülmektedir. Anne-5 ve Çocuk-5' in beslenme alışkanlıklarının ve bilgilerinin aynı olduğu görülmektedir. Besin değerlerine göre tercihlerinde özellikle karnabahara atıf yaptıkları görülmektedir. Anne-5 ve Çocuk-5' in mevsimine göre besin tercihleri olduğu görülmektedir. Anne-5 ve Çocuk-5'in besinlerin işlevlerine göre tercih ettiklerini belirterek, mantıksal akıl yürütme örüntüsü kullandıkları görülmektedir.

V. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada 60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarının karşılaştırılması incelenmiştir. Durum çalışmasıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya beş çocuk ve bu çocukların anneleri katılmıştır. Araştırma verileri, iki farklı veri toplama aracı toplanmıştır. Birinci veri toplama aracı olarak, Yıldırım-Süt ve Kutluca (2021) tarafından geliştirilen *beslenme menüleri* izin alınarak kullanılmıştır. İkinci veri toplama aracı olarak üç uzman görüşü olarak hazırlanan *yarı yapılandırılmış görüşme* soruları kullanılmıştır. Çocukların üç alternatifli menülerden birini seçmeleri istenmiştir. Çocukların menü seçim kararlarına ilişkin yarı yapılandırılmış görüşme soruları sorulmuştur. Daha sonra çocukların anneleri ile görüşülmüş aynı menüler annelere sunulmuştur. Annelerden üç alternatifli menülerden birini seçmeleri istenmiş, hazırlanan *yarı yapılandırılmış görüşme* sorulmuştur. Burada çocuklar ve anneler bireysel olarak etkinliğe alınmıştır. Bunun temel amacı ise çocuklar ve annelerin birbirlerinden etkilenmemesi yönündedir.

A. Sonuç ve Tartışma

Toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilen nitel veri analizleri sonrası ulaşılan sonuçlar aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

1. Araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.
2. Araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde sağlıksız besinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.
3. Araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde *Besin içeriği, Besin Değeri, Sosyal Deneyim ve Sağlıklı Beslenme, Öğrenme* temalarına atıf yaptığı tespit edilmiştir.
4. Araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde aynı temalara değindikleri ancak farklı kavramları kullandıkları tespit edilmiştir.
5. Araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların besin tercihlerinde çocukların annelerinden farklı olarak *Öğrenme* temasına atıf yaptığı tespit edilmiştir.

Buna göre araştırmada ulaşılan en önemli sonuç, araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde sağlıksız besinlere atıf yapmalarıdır. Sağlıklı beslenme, hayat kalitesini artıran ve uzun bir ömür için gerekli olan en önemli etkenlerden biridir (Lanuza vd. 2020). Sağlıklı beslenmenin temelinde ise, doğru beslenme tercihleri yapabilmek ve nasıl beslenileceğini bilmek vardır (Black ve Heidkamp, 2018). Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında katılımcıların daha çok sağlıksız besinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Literatdeki araştırmaların bulguları incelendiğinde, Holub ve Eizenman (2008) alışmasında çocuklar besinlerin sağlıklı sağlıksız mı olduğu sorularına yeterli cevaplar veremediklerini gözlemlemiştir. Pazarlı (2008) ise çocukların beslenme bilgi düzeylerinin incelediği araştırma bulgularında, çocukların önemli derecede beslenme bilgi yetersizliğine sahip olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında Kerkez (2018)'in araştırma bulgularına göre de; 4-5 yaşındaki çocukların besinleri tanıma düzeyleri ile besinleri sağlıklı ve sağlıksız olarak ayırt edip edemediklerini tespit etmiştir. Bu bağlamda literatdeki birçok araştırmanın bulgularına bakıldığında da çocukların besin tercihlerinde sağlıksız yiyecekleri tercih ettikleri, sağlıklı sağlıksız besinleri ayırt edemedikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu ise, araştırmaya katılan 60-72 ay çocukların ve annelerinin besin tercihlerinde farklılıklar olmasıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları erken yaşlarda kazanılır, yaşamın ileriki dönemleri için zeminini hazırlar. Çocukların yeme davranışları doğrudan veya dolaylı bir şekilde aileden, annesinin ve babasından etkilenmektedir (TCSB, 2013). Erken ocukluk döneminde çocuklar, yemekten daha çok oyun ve taklitlerle ilgilenir ailesinden gördüklerini yapar. Bu dönemde anne babanın yemeklere zaman ayırması gerekir. Tam olarak yemekte bağımsızlığın kazanılması seneler içinde olur (Selimoğlu vd. 2018). Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında katılımcıların daha çok annelerinden farklı besinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Literatdeki araştırma bulgularına bakıldığında; ztrk (2010) okul öncesi dönemde çocukların farklı yeme davranışları ve bu davranışlara neden olan ebeveyn kaynaklı faktörleri incelemiş ve ebeveynlerin beslenme tarzları, kullandıkları yöntemler, eğitim düzeyleri ve çocuklarına karşı davranışlarının çocukların gelişiminde etkileyici faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, literatde belirtilenin aksine çocukların ve annelerinin besin tercihlerinin uyuşmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda annelerin sağlıklı besinlere

atıf yapması beklenirken, annelerin de sağlıksız besinlere atıf yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca annelerin çocuklarını sağlıklı besinlere yönlendirmesi beklenirken de sağlıksız besinlere yönelmesi literatürdeki bazı araştırmaların bulguları ile tutarlılık sağlamaktadır. Köroğlu (2009) araştırma bulgularında ailelerin günlük tüketmesi gereken besinleri yeterli miktarda tüketmediklerini tespit etmiştir. Ailelerin çocukları tarafından tüketilmeyen besinler karşısında başka alternatifler sunması, günlük tüketilmesi gereken gıdaların tüketilmemesi ve evde zararlı besinler bulundurması çocukların yanlış beslenme davranışları edinmesine ve beslenme bozukluklarına yol ağtığı tespit edilmiştir. Özyürek vd. (2013)'e göre annelerin çocuklarının sağlıklı beslenmediğini ve besin değerine uygun menüler tüketmediğini düşündüklerini, annelerin çocuklarının sağlıklı beslenmesi konusunda bilgi eksikleri olduğunu ve beslenme sorunlarının çözümlünde yardıma ihtiyaçları olduğunu tespit etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre annelerin de bilgi eksiklikleri olması ve çocuklarını sağlıksız besinlere yönlendirmesi, belirtilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Başka bir açıdan bakıldığında çocukların sağlıksız besinlere atıf yapmasının sebepleri, annelerinin yanında olmaması, ailenin baskıcı tutumları, ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi, medyanın etkisi ve akran etkisi olduğu düşünülebilir. Literatürdeki araştırma bulguları incelendiğinde çocukların sağlıksız besinlere atıf yapmasının sebeplerinin çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Chamberlin vd. (2002) araştırma bulgularında ekonomik durumu yetersiz olan ailelerin çocuklarının, büyüme ve sağlıklı beslenme davranışları hakkında bilgilerinin yetersiz oldukları, gıdalar konusunda ise kurallar koymakta zorlandıklarını tespit etmişlerdir. Bu bağlamda araştırma örneklemini oluşturan okul öncesi dönem çocuklarının ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinden etkilendiği görölmektedir. şen (2020) çalışma bulgularında, ailerin gelir durumu, beslenme konusundaki tutumları ve yemek yeme özellikleri çocukların beslenme tutumlarını belirlediğini tespit etmiştir. Bu bağlamda araştırma örneklemini oluşturan okul öncesi dönem çocuklarının ailelerin sosyo-ekonomik düzeyinden etkilendikleri düşünülebilir. şahin vd. (2018) ise medyanın çocukların beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerindeki etkisini okul öncesi öğretmenlerinin gözüyle değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışma bulgularında ailenin yeme konusundaki tutumunun ve medyanın, çocuklardaki beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerinde etkili

olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda araştırma örneklemini oluşturan okul öncesi dönem çocuklarının fazlaca televizyondan etkilendikleri düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu da araştırmaya katılan 60-72 ay çocukları besin tercihlerinde annelerinden farklı olarak *Öğrenme* temasına atıf yapmasıdır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında çocukların besin tercihlerinde sosyal deneyimin, oyun temelli öğrenmenin, besin deneyiminin etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda literatürdeki birçok araştırmanın bulguları incelendiğinde de çocukların beslenme tercihlerinin de öğrenmenin etkili olduğu görülmüştür. Aslan (2018) okul öncesi dönem çocuklarının besin tercihlerinde drama uygulamalarının öğrenmeye etkisini incelediği araştırma bulgularına göre, yararlı drama uygulamaların geleneksel yöntemle oranla daha fazla tercih edilmesi gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Erol (2017) araştırmasında okul öncesi dönem çocuklarına çoklu zekâ kuramına uygun program uygulamış ve geleneksel programın uygulanan çocukların test puanları ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olduğu tespit etmiştir. Tüm bu bulgular, araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

B. Öneriler

Bu bölümde 60-72 ay çocukların ve annelerinin beslenme kararları ve algılarının karşılaştırılması incelenmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçların literatür ile tartışılmıştır. Bunun sonucunda yapılan öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Çocukların ailelerinden sonra en çok vakit harcadıkları yerler okullardır. Çocukların sağlıklı beslenme davranışları kazandırmada okulların da önemli katkısı olabilir. Okul yönetimi ve öğretmenler çocukların gelişim ve yaş düzeylerine uygun beslenme programları hazırlayabilirler. Bunun için Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı üniversitelerin ilgili bölümleri ortak çalışmalar geliştirebilir.
2. Çocukların beslenme davranışlarında şekillenmesinde öğrenmenin oldukça etkili olduğu görülmüştür. Beslenme gibi önemli bir konuda çocukların aktif katılımını sağlayacak etkinlikler düzenlenebilir. Örneğin, çocukların yaş seviyesine göre hikâye, etkinlik, oyun ve drama yoluyla bilgi aktararak, çocukların beslenme konusunda bilgi sahibi olmaları sağlanabilir.

3. Çocukların sağlıksız menüleri tercih etmeleri, annelerin bu konuda çocuklara bilgi aktaramaması olabilir. Bu bağlamda anneleri bilgilendirici seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.
4. Çocukların sağlıksız besin tercihlerinde medyanın da etkisi olduğu düşünülmektedir. Bunun için tavsiye edilen ekran izleme süresine dikkat edilebilir ve çocukların takip ettiği televizyon kanallarında sağlıklı beslenmeye yönelik aktiviteler sunulabilir.
5. Anneler, küçük yaşlardan itibaren çocuklarda besin bilgisinin oluşmasına katkı sağlayabilmeli ve sunduğu yiyecekleri dikkatlice seçmesine özen göstermelidir.
6. Araştırmanın örneklem grubu değiştirebilir, 60-72 ay çocukların babalarıyla da çalışılabilir.



VI. KAYNAKLAR

KİTAPLAR

- AKSOY M. (2011). *Beslenme biyokimyası (3. Baskı)*, Hatiboğlu Yayınları
- ARAL, N. VE DUMAN G. (2014). *Çocuklarda sanat ve yaratıcılığın gelişimi*. Nobel Yayınevi.
- ARLI, M., ŞANLIER, N., KÜÇÜKKÖMÜRLER, S. VE YAMAN, M. (2020). *Anne ve çocuk beslenmesi (9. Baskı)*. Pegem Akademi.
- BAYSAL, A. (2009). *Beslenme (10. Baskı)*. Hatiboğlu Yayınları.
- BERG, B. L., & LUNA, H. (2015). *Görüşmeye tiyatral bir bakış, Hasan Aydın (Çev. Edt.), Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Eğitim Yayınevi.
- BOGDAN, R. C., & BİKLEN, S. K. (2007). *Qualitative research for education (5. Baskı)*. Pearson Education Inc.
- BOYNUKARA, Z. VE ATLI, M. (2009). *Sağlık ve trafik*. Pegem Akademi.
- CONTENTO, I. R. (2015). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- CRESWELL, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- CRESWELL, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (M. Bütün, & S. B. Demir, Çev.) Siyasal Kitabevi.
- DENZİN, N. K. (2015). *Triangulation*. The Blackwell Encyclopedia Of Sociology.
- DOBBİNS, D., MCCREADY, M., & RACKAS, L. (2016). *Unequal access: Barriers to early childhood education for boys of color*. Princeton, New Jersey: Robert Wood Johnson Foundation.
- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı). (2003). *Ulusal gıda ve beslenme stratejisi çalışma grubu raporu (Rapor No: 2670)*. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı.
- ELLİS, A. K. (2007). *Teaching and learning elementary social studies*. Pearson Education Inc.

- ERDEN, G. VE ÜSTÜN, B. (2007). **Bebeklik ve çocukluk döneminde yeme sorunları: beslenmede ilişkinin önemi.** Aysev, A.S. Ve Taner, Y.I. (Editörler). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları.* Johnson & Johnson.
- FİSHER, R. (2005). *Teaching thinking.* Continuum Books.
- FLİCK, U. (2018). *Triangulation in data collection. the sage handbook of qualitative data collection.* Sage Publications.
- FRAENKEL, J. R., WALLEN, N. E., & HYUN, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education.* Mcgraw-Hill.
- GLESNE, C. (2015). *Nitel araştırmaya giriş* (Çev. Ed. A. Ersoy, P. Yalçınoğlu). Anı Yayıncılık.
- GORDON, A. M., & BROWNE, K. W. (2016). *Beginnings & beyond: Foundations in early childhood education.* Cengage learning.
- GÜÇLÜ, İ. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri: Teknik, yaklaşım, uygulama.* Nobel Yayınevi.
- HAKTANIR, G. (2012). *Okul öncesi eğitime giriş.* Anı Yayıncılık.
- KUTLUAY-MERDOL, T (2012) **Küreselleşmenin beslenme biçimine etkilerinin tarihsel gelişim bakış açısı ile değerlendirilmesi.**T. Kutluay-Merdol (Ed.) *Beslenme Antropolojisi İçinde (ss. 17-33).* Hatipoğlu Basım ve Yayım.
- LİNCOLN, Y. S. & GUBA, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry.* Sage Publications.
- MERDOL, T. K. (2012). *Okul öncesi dönem eğitimi veren kişi ve kurumlar için beslenme eğitim rehberi.* Hatipoğlu Basım ve Yayın.
- MERRİAM, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber.* (3. Baskıdan Çeviri S.Turan) Nobel Yayınevi.
- MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI [MEB] (2013). *Okul öncesi eğitim programı.* MEB Basımevi.
- OKTAY, A. (2010). *Okul öncesi eğitim ve ilköğretimin çocuğun yaşamındaki yeri ve önemi.* Pegem Akademi.
- ÖZTÜRK, M. VE BESLER, T. (2008). *Besin alerjileri.* Klasmat Matbaacılık.
- PİAGET, J. (1959). *Çocukta dil ve düşünme* (Çev. S. E. Siyavuşgil). Ankara: Palme.
- SABIR, E. (2014). *Okul öncesi eğitimde yaratıcı drama oyun destekli beslenme eğitimi.* Pales Yayıncılık.
- SCHREIER, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice.* Sage Publications.
- T. C. SAĞLIK BAKANLIĞI (2015). *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER),* 1031, Ankara.

- T. C. SAĞLIK BAKANLIĞI [TCSB]. (2013), *Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları*. Ankara.
- UÇAR, A., AKTAŞ, N. (2019). **Beslenme eğitimi**. Şanlıer, N., Akdevelioğlu, Y. (Ed). *Beslenme eğitimi neden gereklidir? İçinde (39-48)*. Hedef Cs Yayını.
- WARDLAW, G. M. (2003). *Contemporary nutrition: Issues and insights*. McGraw-Hill Companies.
- YILDIRIM, A. VE ŞİMŞEK, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (9. Genişletilmiş Baskı)*. Seçkin Yayıncılık.
- YİN, R. K. (2017). *Case study research and applications: Design and methods*. Sage Publications.

MAKALELER

- ALTINCI, E. (2017). **Children and nutrition**. *Journal of Human Sciences*. 14(3), 2345-2351.
- ARABACI, N., & AKSOY, A. B. (2005). **Okul öncesi eğitime katılım programının annelerin bilgi düzeylerine etkisi**. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 18-26
- AVŞAROĞLU S. (2007). **Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi**, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- AYDIN, G., AKAY, D. VE İBİŞ, E. (2017). **3-7 yaş çocuğa sahip annelerin beslenmeyle ilgili davranışlarının incelenmesi**. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 683-683.
- AYİEKO, M. A., & ANYANGO, J. L. (2011). **Evaluation of nutrition knowledge and perception of good food among nursery school pupils in kisumu municipality-Kenya**. *Advance Journal Of Food Science And Technology*, 3(3), 165-172.
- BALABAN, S., ÖZDOĞAN, Y., & UÇAR, A. (2018). **Annelerin çocuk besleme uygulamaları ve çocukların yemek yeme davranışları**. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7(1), 1-13.
- BALTACI, A. (2017). **Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli**. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-15.

- BELLOWS, L., SPAETH, A., LEE, V., & ANDERSON, J. (2013). **Exploring the use of storybooks to reach mothers of preschoolers with nutrition and physical activity messages.** *Journal of nutrition education and behavior*, 45(4), 362-367.
- BİLGİÇ Ş. VE KANDIR A. (2020). **Erken düşünme becerilerine yönelik türkiye’de yapılan bilimsel çalışmaların incelenmesi.** *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1),69-84
- BİRCH L. L., & DAVISON K.K. (2001) **Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight.** *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 893-907.
- BRUG, J., TAK, N. I., TE VELDE, S. J., BERE, E., & DE BOURDEAUDHUIJ, I. (2008). **Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies.** *British Journal of Nutrition*, 99(1), 7-14.
- BÜYÜKBAYKAL, G. (2007). **Televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri.** *İletişim Fakültesi Dergisi*, 28, 31-44.
- CALLAHAN, K. L., & OSOFSKY, J. D. (2015). **Preschool development.** *Psychiatry*, 1, 159-178.
- CASE, A. & PAXSON, C. (2010). **Causes and consequences of early-life health.** *Demography*, 47, 65–85.
- CHAMBERLİN, L. A., SHERMAN, S. N., JAİN, A., POWERS, S. W., & WHİTAKER, R. C. (2002). **The challenge of preventing and treating obesity in low-income, preschool children: perceptions of WIC health care professionals.** *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 156(7), 662-668.
- COOKE, L. (2007). **The importance of exposure for healthy eating in childhood: A review.** *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 20(4), 294-301.
- ÇAKIR, M. A. (2004). **Meslekî karar envanterinin geliştirilmesi.** *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 1-14.
- DANNER, S., & JONYNIENĚ, V. Ž. (2013). **The promotion of democratic and civic participation of kindergarten children: Possibilities and environmental preparedness.** *Socialinis ugdymas*, 1, 18-29.

- DEMİREZEN, E., & COŞANSU, G. (2005). **Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi.** *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- DEMİRTAŞ, V. Y., & SUCUOĞLU, H. (2009). **In the early childhood period children's decision-making processes.** *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 2317-2326.
- DİETZ, W. H. (2004). **Overweight in childhood and adolescence.** *New England Journal of Medicine*, 350(9), 855-857
- DİLBER, A. VE DİLBER, F. (2018). **Çocukların beslenme alışkanlıklarına gıda reklamlarının etkisi: Karaman ili alan araştırması.** *Al-Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 150-178.
- DOUSTMOHAMMADIAN, A., KESHAVARZ MOHAMMADI, N., OMİDVAR, N., AMİNİ, M., ABDOLLAHI, M., EİNİ-ZİNAB, H., ... & NUTBEAM, D. (2019). **Food and nutrition literacy (FNLIT) and its predictors in primary schoolchildren in Iran.** *Health promotion international*, 34(5), 1002-1013.
- EKİNCİ, G. M. (2018). **Okul öncesi çocuklarda beslenme.** *Ayrıntı Dergisi*, 5(59), 1-27.
- EPSTEİN, A. S. (2003). **How planning and reflection develop young children's thinking skills.** *Young children*, 58(5), 28-36.
- FOLKVORD, F., ANSCHÜTZ, D. J., BOYLAND, E., KELLY, B., & BUIJZEN, M. (2016). **Food advertising and eating behavior in children.** *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 9, 26-31.
- GEİSLER, M., & ALLWOOD, C. M. (2018). **Relating decision-making styles to social orientation and time approach.** *Journal of Behavioral Decision Making*, 31(3), 415-429.
- GLANZ, K., HERSEY, J., CATES, S., MUTH, M., CREEL, D., NICHOLLS, J., ... & ZARİPHEH, S. (2012). **Effect of a nutrient rich foods consumer education program: results from the nutrition advice study.** *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(1), 56-63.
- GRACE, M. (2009). **Developing high quality decision-Making discussions about biological conservation in a normal classroom setting.** *International Journal of Science Education*, 31(4), 551-570.

- GÜÇRAY, S. S. (2001). **Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi.** *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- HALVERSON, K. L., SIEGEL, M. A., & FREYERMUTH, S. K. (2009). **Lenses for framing decisions: undergraduates' decision making about stem cell research.** *International Journal of Science Education*, 31(9), 1249-1268.
- HENDY, H. M. (2002). **Effectiveness of trained peer models to encourage food acceptance in preschool children.** *Appetite*, 39(3), 217-225.
- HENDY, H. M., WILLIAMS, K. E., & CAMISE, T. S. (2005). **“Kids Choice” school lunch program increases children's fruit and vegetable acceptance.** *Appetite*, 45(3), 250-263.
- HENDY, H.M. (1999) **Comparison of five teacher actions to encourage children's new food acceptance.** *Annals of Behavioral Medicine*, 21, 6-20.
- HOLUB, S. C., & MUSER-EIZENMAN, D. R. (2010). **Examining preschoolers' nutrition knowledge using a meal creation and food group classification task: age and gender differences.** *Early Child Development and Care*, 180(6), 787-798.
- JUNG, T., HUANG, J., EAGAN, L., & OLDENBURG, D. (2019). **Influence of school-based nutrition education program on healthy eating literacy and healthy food choice among primary school children.** *International Journal of Health Promotion and Education*, 57(2), 67-81.
- KABACIK, S. Ç., & GÜL, E. D. (2016). **Anasınıfına devam eden çocukların sebzelere ilişkin tepkilerinin incelenmesi: Proje yaklaşımı örneği.** *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2323-2334.
- KADIOĞLU, B., KADIOĞLU, S., KAYA, C., & TURAN, Y. (2010). **Kırsalda beslenme kültürü (Erzurum İli Örneği).** *Alınleri*, 18(1), 20-27.
- KARATAŞ, Z. (2015). **Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.** *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- KERKEZ, F. İ. (2018). **4-5 yaş çocukların sağlıklı besin bilgisinin incelenmesi.** *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 47-59.
- KILIÇ, E., & ŞANLIER, N. (2007). **Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması.** *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.

- KINGIR, S., & KARDEŞ, N. (2019). **Medyanın sağlıklı beslenme davranışı üzerindeki etkisi.** *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 163-176.
- KIRANLI, S., & ILÇAN, A. (2007). **Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik.** *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 150-162.
- KRAL, T. V., & RAUH, E. M. (2010). **Eating behaviors of children in the context of their family environment.** *Physiology & Behavior*, 100(5), 567-573.
- KÜÇÜKALİ, R. (2006). **Çocuklarda beslenme bozuklukları ve beslenmenin okul çocuklarının üzerindeki etkileri.** *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 223-239.
- LOHSE, B., RİFKİN, R., ARNOLD, K., & LEAST, C. (2012). **A digital program informs low-income caregivers of preschool-age children about family meals.** *Journal of nutrition education and behavior*, 44(3), 256-261.
- MELANSON, K. J. (2008). **Nutrition review: lifestyle approaches to promoting healthy eating for children.** *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(1), 26-29.
- MİTCHELL, G. L., FARROW, C., HAYCRAFT, E., & MEYER, C. (2013). **Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions.** *Appetite*, 60, 85-94.
- MODJADJİ, P., MOLOKWANE, D., & UKEGBU, P. O. (2020). **Dietary diversity and nutritional status of preschool children in North West Province, South Africa: A cross sectional study.** *Children*, 7(10), 174-188.
- MOESTUE, H., HUTTLY, S., SARELLA, L., & GALAB, S. (2007). **'The bigger the better'—mothers' social networks and child nutrition in Andhra Pradesh.** *Public health nutrition*, 10(11), 1274-1282.
- MURPHEY, D., MACKİNTOSH, B., & MCCOY-ROTH, M. (2011). **Early childhood policy focus: Healthy eating and physical activity.** *Child Trends: Early Childhood Highlights*, 2(3), 1-9.
- NADER, P. R., O'BRIEN, M., HOUTS, R., BRADLEY, R., BELSKY, J., CROSNOE, R., ... & SUSMAN, E. J. (2006). **Identifying risk for obesity in early childhood.** *Pediatrics*, 118(3), 594-601.

- OGDEN, C. L., CARROLL, M. D., KİT, B. K., & FLEGAL, K. M. (2014). **Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012.** *Jama*, 311(8), 806-814.
- ÖNCÜ, Ü., NALBANTOĞLU, B., GÜZEL, E., NALBANTOĞLU, A., DEMİRSOY, U., & ÇAKAN, M. (2011). **Bir-beş yaş arası çocukların persantillerine ailenin sosyoekonomik düzeyinin ve annenin beslenme konusundaki bilgisinin etkisi.** *Çocuk Dergisi*, 64-72.
- ÖNEREN, M., & ÇİFTÇİ, G. E. (2013). **Yöneticilerin öz yeterlilik ve karar verme tarzlarına ilişkin özel bankalarda bir araştırma.** *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 27(3), 305-322.
- ÖZYÜREK, A., BEGDE, Z., & ÖZKAN, İ. (2013). **Okul öncesi dönem çocukların beslenmesi konusunda ebeveyn görüşlerinin belirlenmesi.** *Uluslararası Hakemli Beşerî ve Akademik Bilimler Dergisi*, 2(4), 130-144
- PANUNZIO, M. F., ANTONICIELLO, A., PISANO, A., & DALTON, S. (2007). **Nutrition education intervention by teachers may promote fruit and vegetable consumption in Italian students.** *Nutrition Research*, 27(9), 524-528.
- PAPADOURIS, N. (2012). **Optimization as a reasoning strategy for dealing with socioscientific decision-making situations.** *Science Education*, 96(4), 600-630.
- PATRICK, H., & NICKLAS, T. (2005). **A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality.** *Journal Of The American College Of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- PEKDOĞAN, S., & ULUTAŞ, İ. (2018). **Karar verme becerileri eğitim programının okul öncesi dönem çocuklarının karar verme becerileri üzerindeki etkisi.** *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 230-244.
- PELTO GH., & BACKSTRAND JR. (2003). **Interrelationships between power-related and belief-related factors determine nutrition in populations.** *The Journal Of Nutrition* 133(1), 297-300.
- PERIKKOU, A., KOKKINO, E., PANAGIOTAKOS, D. B., & YANNAKOULIA, M. (2015). **Teachers' readiness to implement nutrition education programs: beliefs, attitudes, and barriers.** *Journal of Research in Childhood Education*, 29(2), 202-211.

- PETERS, J., PARLETTA, N., CAMPBELL, K., & LYNCH, J. (2014). **Parental influences on the diets of 2-to 5-year-old children: systematic review of qualitative research.** *Journal Of Early Childhood Research*, 12(1), 3-19.
- PİNG, L. Y., CHİNG, C. J., & CHOU., JU. (2016). **Effects of exposure on themed picture books on children's dietary attitudes.** *Sociology and Anthropology*, 3, 152-166.
- POWERS, A. R., STRUEMLER, B. J., GUARİNO, A., PARMER, S. M. (2005). **Effects of a nutrition education program on the dietary behavior and nutrition knowledge of second-grade and third-grade students.** *Journal Of School Health*, 75(4), 129-133.
- SAATY, T. L. (2008). **Decision making with the analytic hierarchy process.** *International journal of services sciences*, 1(1), 83-98.
- SAVAGE, J. S., PETERSON, J., MARİNİ, M., BORDİ JR, P. L., & BİRCH, L. L. (2013). **The addition of a plain or herb-flavored reduced-fat dip is associated with improved preschoolers' intake of vegetables.** *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(8), 1090-1095.
- SEFEROĞLU, S.S., & AKBIYIK C. (2006). **Eleştirel düşünme ve öğretimi.** *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 193-200.
- SELİMOĞLU E., BEKTAŞ Y., ÖZKOCAK V., & GÜLTEKİN T. (2018). **Beslenme şeklinin zaman içindeki tarihsel yolculuğu.** *SETSCI Conference Indexing System*, 3, 390-398.
- SEPP, H., HOFVANDER, Y., & ABRAHAMSSON, L. (2001). **The role of milk in Swedish pre-school children's diet.** *Näringsforskning*, 45(1), 131-136.
- SHEPHERS J., HARDEN A., REES R., BRUNTON G., GARCÍA J., OLİVER S., & OAKLEY A. (2006). **Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators.** *Health Education Research*, 21(2), 239-257.
- SHONKOFF, J. P. (2003). **From neurons to neighborhoods: old and new challenges for developmental and behavioral pediatrics.** *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 24(1), 70-76.
- SORMAZ, Ü. (2013). **Okul beslenme eğitimi programları.** *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 36-48.

- SORMAZ, Ü., &DEMİRKOL, M. (2015). **Okulda kontrollü kahvaltı uygulaması ile sağlıklı beslenme becerilerinin geliştirilmesi.** *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*,4, 20-30.
- ŞAHİN M.K., ÇOBAN A. E., & KARAMAN N. G. (2018). **Okul öncesi öğretmenlerinin medyanın çocukların beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerindeki etkisine yönelik bakış açıları.** *Elementary Education Online*, 17(1), 125-142
- ŞAHİN, A.,& ÖZER, B. Ş. (2006). **Beslenme kültüründeki farklılıkların bayan tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışları üzerindeki etkileri.** *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(1), 127-145.
- TAYLOR, J. P., EVERS, S., & MCKENNA, M. (2005). **Determinants of healthy eating in children and youth.** *Canadian Journal of Public Health*, 96(3), S22-S29.
- TIERNEY, A.L. & NELSON, C.A. (2009). **Brain development and early learning research on brain development.** *Zero To Three*, 30(2), 9-13.
- TUNCER, B. (2015). **Okul öncesi eğitimdeki çağdaş yaklaşımların incelenmesi ve meb okul öncesi programıyla karşılaştırılması.** *International Journal Of Field Education*,1(2), 39-58
- USAKLI, H. (2010). **Early childhood education: The case of Turkey.** *Contemporary Issues In Early Childhood*, 11(2), 215-218.
- ÜNAL, F. (2017). **0-12 yaş arası çocuklarda dengeli beslenmenin önemi.** *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 9(6), 17-27.
- VERECKEN, C., & MAES, L. (2010). **Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes.** *Appetite*, 54(1), 44-51.
- WANG, D., STEWART, D., CHANG, C., & SHI, Y. (2015). **Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China.** *Environmental health and preventive medicine*, 20(4), 271-278.
- XIE, B., GILLILAND, F. D., LI, Y. F., & ROCKETT, H. R. (2003). **Effects of ethnicity, family income, and education on dietary intake among adolescents.** *Preventive medicine*, 36(1), 30-40.

- YABANCI, N., KISAÇ, İ., & KARAKUŞ, S. Ş. (2013). **The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition.** *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 116, 4477-4481
- YUAN, J., JIANG, X., ZHU, T., ZHANG, Y., WANG, Y., YANG, X., & SHANG, L. (2021). **Caregivers' feeding behaviour, children's eating behaviour and weight status among children of preschool age in China.** *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 34(5), 807-818.
- ZARNOWIECKI, D., DOLLMAN, J., & SİNN, N. (2011). **A tool for assessing healthy food knowledge in 5-6 yearold australian children.** *Public Health Nutrition*, 14(7), 1177-1183.

TEZLER

- ADAL, E. E. (2019). *Investigation of preservice science teachers' nature of science understanding and decision making on socioscientific issue through the fractal model* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- AK, M. (2018). *İlkokul kademesindeki öğrencilerin ebeveynlerine verilecek olan 3 adım anne babalıkta ustalaşma eğitim programının çocuğa yönelik anne-baba ilgisi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Bitirme Projesi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- AKDOĞAN, R. (2019). *Okul öncesindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının büyüme ve gelişmeleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cerrahpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- AKTAÇ, Ş. (2016). *Okul öncesi çağ çocuklar için aile katımlı beslenme eğitim modelinin geliştirilmesi ve çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ASLAN, N. (2018). *Yaratıcı drama uygulamalarının okul öncesi dönemi öğrencilerinin besinler konusundaki öğrenmelerine ve sosyal uyum becerileri kazanmalarına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.

- BAŞKALE, H(2010). *Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisine, davranışlarına ve antropometrik ölçümlerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ÇINAR D. K. (2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin beslenme eğitimine ilişkin öz-yeterliliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- DEMİRBAŞ, B. (2018). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin bilişsel karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir model uygulaması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- DERELİ, F. (2006). *2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, F. Z. (2017). *Çoklu zekâ kuramına dayalı beslenme eğitiminin okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 60-72 ay grubundaki çocukların beslenme alışkanlıklarına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- ERSOY, M. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin sosyobilimsel konulardaki tutumları ile karar vermesüreçlerinin incelenmesi: Rize örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- GOLOĞLU, S. (2009). *Fen eğitiminde sosyobilimsel aktivitelerle karar verme becerilerinin geliştirilmesi: Dengeli beslenme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- GÖZÜBÜYÜK, F. (2015). *Annelerin ebeveynlik öz-yeterlilik algıları, sözel etkileşim uygulamaları ve 1-3 yaş aralığında çocukların gelişimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GÜL, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- KAHRAMAN, D. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının yeme davranışlarının değerlendirilmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Kırıkkale ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- KANİOĞLULARI, A.O. (2015). *Lefkoşa'da kreş ve anaokuluna devam eden çocukların beslenme davranışlarına ve vücut ağırlığına annenin çocuk besleme tutum ve davranışlarının etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, KKTC.
- KARAMANLI, E. (2019).*Sosyobilimsel konularda sınıfıçi destekli blog uygulamaları ile ortaokul öğrencilerinin argümantasyon düzeylerinin ve informal akıl yürütme örüntülerinin incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- KIDİL Z. (2021). *5-6 yaş çocuklarının ve ailelerinin doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıklarının incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KOÇ, M. (2020). *Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimi sonrasında çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- KOÇYİĞİT, A. (2015). *Fen bilimleri öğretmenlerinin genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO) ve ürünleri konusunda bilgi düzeyleri, öz yeterlik inançları, tutum ve risk algılarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- KÖROĞLU, S. (2009). *Okul öncesi dönem 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelenmesi.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- KURT, E. (2014). *Okul öncesi ve okul dönemi çocuklarda yemek yeme davranışının değerlendirilmesi*(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Turgut Özal ÜniversitesiTıp Fakültesi, Manisa.
- LEŞKERİ N. (1989). *Yuvaya devam eden 3-6 yaş grubu çocukların beslenme durumları ve bu durumu etkileyen faktörler*(YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). İ.Ü. Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- NAKAŞ, R. (2020).*Okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan okul öncesi öğretmenlerinin drama alanındaki yeterliliklerinin*

- belirlenmesi*(YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- OBALI, H. (2009). *Okulöncesi eğitimi almakta olan altı yaş grubu çocuklarına verilen proje yaklaşımıyla beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyine etkisi*(YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- OĞUZ, Ş. (2011).*Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıkları*(YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ÖZELOĞLU, T. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların karar vermelerine ve karar vermeye katılımlarına yönelik öğretmen görüşleri ve uygulamaları*(YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Akdeniz ÜniversitesiEğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- ÖZTÜRK, M. (2010). *Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi*(YayımlanmamışDoktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- PAZARLI, A. (2008). *Kırsal alanlarda eğitim gören ilkokulu öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin tespiti ve sosyo ekonomik özellikleri* (YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- PEKDOĞAN, S. (2015). *Karar verme becerileri eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının karar verme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi ÜniversitesiEğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- SORMAZ Ü.(2013).*Okulda kontrollü kahvaltı uygulamaları ile sağlıklı beslenme becerilerinin geliştirilmesi*(Yayımlanmamış Doktora Tezi).İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- SÖNMEZ, B. S. (2019). *Okul öncesi çocukların yemek yeme davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* (YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- STOREY, S. O. (2004). *Teacher questioning to improve early childhood reasoning* (Doctoral Thesis, The University Of Arizona). Available From Proquest Dissertations And Theses Database.

- SÜMBÜL, E. (2009). *4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- ŞEN, B.(2020). *1-5 yaş çocukların beslenme durumlarının antropometrik ölçümler ve ailelerin beslenme bilgisi sağlık okuryazarlığı durumları ile değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TORUN, F. (2015). *Sosyal bilgiler dersinde argümantasyon temelli öğretim ve karar verme becerisi arasındaki ilişki düzeyi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÜNLÜ, H. (2011). *Okul öncesi dönem çocuklar için yeme davranışı değerlendirme ölçeğinin türk çocuklarına uyarlanması*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ÜNVER, Y. (2004). *Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- YILDIRIM-SÜT Ö. (2021). *Beslenme eğitiminin okul öncesi öğrencilerinin beslenme davranışları ve karar verme faktörleri üzerine etkisinin incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- YÜCEKAYA, M. B. (2021). *4-5 yaş okul öncesi dönem çocuklarında beslenme davranışlarının annelerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- FAO (2005). Nutrition Education In Primary Schools. Erişim Tarihi:16.10.2021.
Erişim Linki: [Http://Www.Fao.Org/Docrep/009/A0333e/A0333e00.Htm](http://Www.Fao.Org/Docrep/009/A0333e/A0333e00.Htm)
- Hacıoğlu, S.D. (2015). *Okul öncesi dönemdeki çocukların ailelerine uygulanan sağlıklı yaşam girişimlerinin çocukta obeziteye ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi* <https://Tez.Yok.Gov.Tr/Ulusaltezmerkezi> Sayfasından Erişilmiştir(Tez Numarası 424554).

Heckman, J. (2017). Early Learning Boost Adult Health.
<https://Heckmanequation.Org>.

Lundberg, S. & Romich, J. (2006). Decision-Making By The Children Of The Nlsy
<http://Www.Iser.Essex.Ac.Uk/Seminars/Mondays/2006>.



EKLER

- EK-1** : Menü Seçenekleri
EK-2 : Menü Seçenekleri-Çocuk Görüşme Formu
EK-3 : Menü Seçenekleri-Anne Görüşme Formu
EK-4 : Etik Kurul Onay Belgesi





EK-1: Menü Seçenekleri

KAHVALTI

A) Beyaz Peynir

Sucuk

Börek

Zeytin

Meyve suyu

B) Haşlanmış yumurta

Bal

Zeytin

Söğüş sebze

Süt

C) Hellim peynir

Yumurtalı ekmek kızartması

Patates kızartması

Zeytin

Meyve suyu

A= Sağlıklı gibi görünen, B= Sağlıklı, C= Sağlıksız

ÖĞLEN YEMEĞİ

A) Etlü türlü

Şehriyeli pirinç pilavı

Ayran

B) Kızartılmış tavuk köfte

Soslu makarna

Kola

C) Kırmızı mercimek çorba

Zeytinyağlı dolma

Meyve suyu

A= Sağlıklı, B= Sağlıksız, C= Sağlıklı gibi görünen,

AKŞAM YEMEĞİ

A) Sebze çorba

Karnabahar haşlama

Soslu makarna

B) Etlü kuru fasulye

Bulgur pilavı

Cacık

C) Köfte kızartma

Patates kızartma

Kola

A = Sağlıklı gibi görünen, B = sağlıklı, C = Sağlıksız



EK-2: MENÜ SEÇENEKLERİ – ÇOCUK GÖRÜŞME FORMU



GÖRÜŞME SORULARI

1. Bu yiyeceklerden hangisini seçersin?
2. Neden bu yiyeceği seçtin?
3. Seçtiğin yiyecek sağlıklı mıdır? Sağlıksız mıdır? Neden?
4. Annen evde nasıl yiyecekler hazırlıyor?



EK-3: MENÜ SEÇENEKLERİ – ANNE GÖRÜŞME FORMU



GÖRÜŞME SORULARI

1. Sizce çocuğunuz hangi menüyü seçer?
2. Sizce çocuğunuz neden bu menüyü seçmiş olabilir?
3. Sizce çocuğunuzun seçtiği menü sağlıklı mıdır? / Sağlıksız mıdır? Neden?
4. Siz evde ne gibi menüler hazırlarsınız? Neden?



EK-4: ETİK KURUL ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2022-45182



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-45182
Konu : Etik Onayı hk.

16.03.2022

Sayın Fatma ALTUNEL

Tez çalışmamızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 35A4DHD1T3 Pin Kodu : 73942 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebya7>
Adres : Bayezit Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kültürcük/İSTANBUL. İliği için : Hüseyin KAZAN
Telefon : 444 1 428 Unvanı : Müdür Yardımcısı
Web : <http://www.aydin.edu.tr/>
Kep Adresi : iaa.yazisleri@iaa.haf03.kep.tr





ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Fatma KUŞKAYA

ÖĞRENİM DURUMU:

Yüksek Lisans : 2022, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Okul Öncesi Öğretmenliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Lisans : 2012, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Programı

Lise : 2007, Nedim Ökmen Anadolu Öğretmen Lisesi

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

Milli Eğitim Bakanlığı- Okul Öncesi Öğretmeni

11.09.2012-

TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

KUŞKAYA, F. & KUTLUCA, A. Y. (2022). 60-72 Ay Çocukların Çocukların Ve Annelerinin Beslenme Kararları Ve Algılarının Karşılaştırılması. *Ege 4. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi*, Şubat 12-13, 2022, Online sunum. (Sözel Bildiri)