

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
OKULÖNCE SÖĞRETMENLİK BİLİM DALI

OKULÖNCESİ DÖNEM 4-6 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA
AILEDEN KAYNAKLANAN BESLENME
BOZUKLUKLARININ İNCELENMESİ

Sakine KÖROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya-2009

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Sakine KÖROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL FORMU

Sakine KÖROĞLU tarafından hazırlanan "Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Arasında Çocuklarda Aileden Kaynaklanan Beslenme Bozukluklarının İncelenmesi" başlıklı bu çalışma 19/11/2009 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarıyla bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve	İmza
	Üyeler	
Doç. Dr. Nurhan ÜNÜSAN	Danışman	
Yrd. Doç. Dr. Hakan SARI	Üye	
Yrd. Doç. Dr. Renan İLEKER	Üye	

ÖNSÖZ

Okulöncesi dönem, gelişimin hızlı olduğu ve hayatı şekillendirecek olan temel alışkanlıkların kazanıldığı yıllardır.

Bu dönemde iyi beslenmek ve iyi beslenme alışkanlığı kazanmanın önemi büyüktür. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak, sağlıklı bir birey, aile ve toplum oluşmasında ilk adımı oluşturmaktadır.

Çocuk doğduğu andan itibaren, ilk alışkanlıklarını kazandığı yer aile ortamıdır. Bu nedenle çocuğa sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada aile önemli rol oynar.

Bu çalışmada, çocuğun yaşamında önemli yere sahip olan ailelerin beslenme alışkanlıklarına bakılış olarak okulöncesi dönem 4-6 yaş grubu çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozuklukları incelenmiştir.

Araştırmanın yürütülmesinde beni her bakımdan destekleyen, çalışmalarının her aşamasında yardımcı olan, tez danışmanım Sayın Doç Dr. Nurhan ÜNÜSAN'a, çalışmaların süresince yardımını ve desteğini esirgemeyen elim Hakkı AYAR'a ve anket uygulamasında araştırmaya katılan 4-5 yaş okulöncesi dönem çocukları ve ailelerine içten teşekkürlerimi sunarım.

Sakine KÖROĞLU

Konya-2009

ÖZET

Y.Lisans Tezi

OKULÖNCESK DÖNEM 4-6 YAĞI ARASI ÇOCUKLARDA AKLEDEN
KAYNAKLANAN BESLENME BOZUKLUKLARININ KNCLENMESK

SAKNE KÖROKLU

SELÇUK ÜNKVERSKTESKSOSYAL BKLKMLER ENSTKTÜSÜ
KLKÖKRETkM ANABKLkM DALI OKULÖNCESKÖKRETMENLKkK BKLkM
DALI

Danđman: Doç. Dr. NURHAN ÜNÜSAN

2009, 96 sayfa

Jüri: Doç. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Yrd. Doç. Dr. Hakan SARI

Yrd. Doç. Dr. Renan ĖEKER

Araştırma, 4-6 yağı okulöncesi kuruma devam eden 183 çocuk ve aileleri üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, anket formu kullanılmıştır. 29 sorudan oluşan anket formu, ailelerin beslenme alışkanlıklarını çocuklarını beslerken gösterdikleri tutum ve davranışları saptamak amacıyla aileler tarafından doldurulmuştur. 29 sorudan oluşan anket formu, çocukların beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla aileler tarafından doldurulmuştur. Sonuçların istatistik değerlendirilmesinde t-testi kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, aileler çocuklarına tokluk durumlarında yemek yedirdiklerinden, çocuklar da tokluk durumlarında yemek

yemektedirler. Aileler, çocuklara servis edilen yemeği sevmediği durumlarda yemesi için bağka bir yiyecek hazırlamakta, çocuklarda bu durumu davranış haline getirmektedirler. Aileler gnlk tüketilmesi gereken besin gruplarından yeterli miktarda tketmemekte, ailelerin bu beslenme alėkanlıđı çocukların besin guruplarından yetersiz miktarda tüketmesine neden olmaktadır. Aileler, evlerinde abur-cubur ve İekerleme türü rnler bulundurmakta, bu durum çocukların da bu yiyecekleri sėk tüketmesine neden olmaktadır. Ailelerin bu beslenme tutumları çocuklarda yanlı beslenme alėkanlıđına, dolayėıyla çocuklarda beslenme bozukluğına yol açmaktadır.

Anahtar Kelimeler; okulöncesi eğitim, aile, beslenme bozukluğu, 4-6 yaş grubu

SUMMARY

Master Thesis

THE ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL DISORDERS OF THE CHILDREN
AGED BETWEEN 4 AND 6 IN THE PRESCHOOL PERIOD DUE TO THEIR
FAMILIES

Sakine KÖROĞLU

SELÇUK UNIVERSITY

SOCIAL STUDIES INSTITUTE

THE DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION, PRESCHOOL TEACHING
PROGRAMME

Supervisor: Doç. Dr. NURHAN ÜNÜSAN

2009, 96 pages

The Members Of The Jury: Doç. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Yrd. Doç. Dr. Hakan SARI

Yrd. Doç. Dr. Renan LEKER

This research has been carried out on 183 children aged between 4 and 6 at a nursery school and their families. Questionnaire form has been used in the study. Questionnaire consisting of 29 questions has been filled in by the families in order to determine eating habits of the families, their attitudes and behaviour while nourishing their children. T-test has been used in the statistical evaluation of the results.

According to the results, the parents nourish their children when they aren't hungry; so the children have to eat when they are full up. If the children dislike the meal which is served and object to eating, the parents prepare other meals. Thereby the children start manipulating this situation and it turns out to be their habits. The families don't consume sufficient amount of required nourishment groups daily and this eating habit of the families causes insufficient nourishment of the children. Besides, the families have junk foods and confectionary type products (candies, chocolate etc.) at their homes and the children often consume these kinds of products. These nourishment attitudes of the families cause wrong eating habits and nutritional disorders.

Key words: preschool education, family, nutritional disorders, 4-6 aged children

KÇK NDEKLER

Sayfa No

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
KÇK NDEKLER	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
1. Problem Cümlesi	1
2. Alt Problemler	2
3. Amaç	2
4. Hipotezler	3
5. Varsayımlar	4
6. Sınırlılıklar	4
7. Önemi	4
8. Tanımlar	4
BÖLÜM I	6
1. OKULÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARININ BESLENMESİ	6
1.1. Genel Beslenme İlkeleri	8
1.2. 4-6 Yaş Çocukların Gelişim Evresi ve Çocukların Beslenmesinde Beklenen Davranışlar	9
1.3. Çocuklarda Beslenme Problemleri	10
1.4. Okulöncesi Dönem Çocuklarının Besin Grupları	12
1.4.1. 1. Grup: Et, Yumurta Ve Kuru Baklagiller	12
1.4.2. 2. Grup: Süt Ve Süt Ürünleri	13
1.4.3. 3. Grup: Sebze Ve Meyve	14
1.4.4. 4. Grup: Tahıl Ve Türevleri	16
1.5. Okulöncesi Dönemi Çocuklarında Beslenme Bozukluklarının Yol Açtığı Hastalıklar	17
1.5.1. Malnütrisyon	17

1.5.2. Ralitim.....	17
1.5.3. Anemi.....	18
1.5.4. Basit Guatr.....	18
1.5.5. Dil Çürükleri	18
2.AİLENİN BESLENME ALIŞKANLIĞININ OKULÖNCESK DÖNEM 4-6 ARASI OKULÖNCESK DÖNEM ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİSK.....	20
2.1. Çocuğun Beslenme Alışkanlığı Kazanmasında Ailenin Tutumu	20
2.2. Ailenin K Yapışın Çocuğun Beslenme Üzerinde Etkisi.....	21
2.3. Ailenin Çocukların Beslenmesinde Kışlayıcı Tavırları.....	22
2.4. Ailenin Evde Yiyecek Bulundurma Durumu ve Çocukların Tercihleri	23
2.5. Ailenin Beslenme Tercihinin Çocuk Üzerinde Etkisi	24
2.6. Çocuğun Beslenme Alışkanlığı Kazanmasında Rol Aldığı Modeller	24
2.6.1. Anne-Babalar	24
2.6.2. Yalılar	25
2.7. Ailenin Yemek Zamanı ve Çocuğun Beslenme Alışkanlığı.....	25
2.7.1. Yemek Esnasında Ailenin Sosyal Yapısı.....	25
2.7.2. Televizyon Seyretmek.....	26
2.7.3. Dışarıda Yemek	27
2.7.4. Porsiyon Boyutları.....	27
2.8. Ailenin Sosyoekonomik ve Kültürel Yapısı ve Çocuğun Beslenme Alışkanlığı	28
2.8.1. Sıkı Zaman, Eğitim ve Gelir	28
2.8.2. Etnik Yapı ve Kültür	29
2.9. Ailenin Yemek Seçiminin Çocuk Sağlığı Üzerinde Etkisi	29
3. KILGILIK ÇALIŞMALAR	32
BÖLÜM II	36
YÖNTEM	36
Araştırma Modeli	36
Evren ve Örneklem.....	36
Veri Toplama Araçları.....	36
Verilerin Toplanması Ve Analizi	36
Verilerin Toplanması.....	36
Verilerin Analizi.....	37
BÖLÜM III.....	38

BULGULAR.....	38
BÖLÜM IV	57
TARTILMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
TARTILMA	57
SONUÇ.....	65
ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA.....	71
EKLER	82

KISALTMALAR LİSTESİ

vd. : ve diğerleri

DPT: Devlet Planlama Teşkilatı

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

N: Frekans

%: Yüzde

T: t dakikası

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Yaşı Durumlarına Göre Dağılımları.....	38
Tablo 2. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Yaşı Durumlarına Göre Dağılımları.....	38
Tablo 3. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları.....	39
Tablo 4. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları.....	39
Tablo 5. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Meslek Gruplarına Göre Dağılımları.....	39
Tablo 6. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Meslek Gruplarına Göre Dağılımları.....	40
Tablo 7. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Ailelerinin Çocuk Sayısı Durumlarına Göre Dağılımları.....	40
Tablo 8. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin İstedikleri Zaman İstedikleri Besini Tüketme Alışkanlıkları ile Ailelerinin Müsaade Etme Durumunun Karşılaştırılması.....	41
Tablo 9. Çocukların Yemek Seçmelerine, Ailelerin İzin Vermesi ile Çocukların Alışkanlık Haline Getirme Durumunun Karşılaştırılması.....	41
Tablo 10. Çocukların Servis Edilen Yemeği Beğenmedikinde, Başka Bir Yemek İstemesi ile Ailelerin Çocuklarının Bu İsteklerini Uygulamasının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 11. Ailelerin Çocuklarının Abur-Cubur Yiyecek Tüketmelerine İzin Verme Durumlarıyla Çocukların Bu Yiyecekleri Tüketme Durumlarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 13. Ailenin Tokluk Anında Çocuğuna Yemek Yedirmesi ile Çocuğun Aç Olmadığı Zamanlarda Yemek Yemesi Durumunun Karşılaştırılması.....	43
Tablo 14. Ailenin Sağlıklı Yiyecekler Tüketme Konusunda Çocuğunu Telvik Etmesi ile Çocuğun Sağlıklı Yiyecekler Tüketmesi Durumunun Karşılaştırılması.....	44
Tablo 15. Ailenin Yeni Yiyecekler Tüketmesi Konusunda Çocuğunu Telvik Etmesi ile Çocuğun Yeni Yiyecekler Tüketme İsteğinin Karşılaştırılması.....	44

Tablo 16. Ailenin Saklıklē Yiyeceklerin Tatlarıñıñ ıyı Olduğu Konusunda Çocuklarıñē Telvik Etmeleri ile Çocuklarıñ Saklıklē Yiyecekleri İstekli Tüketme Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	45
Tablo 17. Ailelerin Çelitle Yiyecekler Tüketmeleri Konusunda Çocuklarıñē Telvik Etme Durumlarıē ile Çocuklarıñ Çelitle Yiyecekler Tüketme Durumlarıñıñ Karlıđalıttēđmasıē.....	45
Tablo 18. Ailelerin Evlerinde Sürekli Saklıklē Yiyecekler Bulundurma Durumlarıē ile Çocuklarıñ Saklıklē Yiyecekleri Daha Çok Tercih Etme Durumlarıñıñ Karlıđalıttēđmasıē.....	46
Tablo 19. Ailelerin Evlerinde Abur-Cubur Yiyecekler Bulundurmalarıē ile Çocuklarıñ Abur-Cubur Yiyecekleri Tüketme Sıklıđıñıñ Karlıđalıttēđmasıē.....	46
Tablo 20. Ailelerin Evlerinde İlekerli Yiyecekler Bulundurmalarıē ile Çocuklarıñ İlekerli Yiyecekleri Tüketme Sıklıđıñıñ Karlıđalıttēđmasıē.....	47
Tablo 21. Ailelerin Yemek Hazırlamada Çocuklarıñdan Yardım İstemesi ile Çocuklarıñ Yardım Etmesi Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	47
Tablo 22. Ailelerin Besin Alđverili Yaparken Çocuklarıñdan Yardım İstemesi ile Çocuklarıñ Besin Alđveriliine Katđmak İstemesi Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	48
Tablo 23. Ailelerin Saklıklē Yiyecekler Yiyerek Çocuğuna Model Olmasıē ile Çocuğun Ailenin Sık Tükettiği Bu Besinleri Daha Çok Tüketmesi Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	48
Tablo 24. Ailelerin Çocuklarıñıñ Sevmedikleri Besinler Olsa Bile Yine De Önlerine Saklıklē Besinler Sunma Durumu ile Çocuklarıñ Bu Besinleri Tüketme Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	49
Tablo 25. Ailelerin Saklıklē Yiyecekler Tüketmenin Ne Kadar Zevkli Olduğunu Çocuklarıña Göstermeleri ile Çocuklarıñ Ailelerinin Zevkle Yediği Saklıklē Besinleri Çocuklarıñıñ Da Zevkle Tüketme Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	49
Tablo 26. Ailenin Çocuğuna Tabakđndaki Yiyeceğin Hepsini Bitirmesi Konusunda İsrar Etmesi ile Çocuğun Tabakđndaki Yiyeceği Her Zaman Bitirmesi Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	50
Tablo 27. Ailelerin Çocuklarıñē Açı Olmadıklarıē Zamanlarda Yemek Yemesi İçin Zorlamasıē ile Çocuklarıñ Açı Olmadıklarıē Durumlarda Da Yemek Yemesi Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	50
Tablo 28. Çocuklarıñ Servis Edilen Yemekten Sadece Birini Yemesi Halinde Ailenin Diğerlerinden Yemesi İçin Uđıralmasıē ile Çocuklarıñ Servis Edilen Diğer Yemeklerden De Yeme Durumunun Karlıđalıttēđmasıē.....	51

Tablo 29. Çocuğunun Kilosu Fazla Olma Durumunda Ailenin Kilo Alınma Kontrol Edip, Yasaklama Koymasla ve Çocuğun Bu Sınırlamaya Uygulama Durumunun Karşılaştırılması.....	51
Tablo 30. Ailelerin Çocuklara Bir Öğünde Fazla Yemil ve Gelecek Öğünde Yiyeceğini Sınırlamasla ve Çocukların Bu Sınırlamaya Uyuma Davrandıkları Karşılaştırılması.....	52
Tablo 31. Ailelerin Çocuklara ve Saklıklı Yiyecekler Yemenin Önemi Hakkında Tartışması ve Çocukların Kendileri için Hangi Besinlerin Daha Saklıklı Olduğu Bilincine Sahip Olma Durumun Karşılaştırılması.....	52
Tablo 32. Ailelerin Çocuklara ve Yiyeceklerin Besin Değerleri Hakkında Tartışması ve Çocukların Besin Değeri Yüksek Olan Yiyecekleri Tüketme Durumunun Karşılaştırılması.....	53
Tablo 33. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Tahıl Grubu Besinlerin incelenmesi	53
Tablo 34. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Sebze Grubu Besinlerin incelenmesi	54
Tablo 35. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinlerin incelenmesi	55
Tablo 36. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu Besinlerin incelenmesi.....	55

GİRİŞ

Beslenme, canlının gelişimi için doğal bir ihtiyaçtır. Ailenin bu doğal ihtiyaç karşısındaki aldığı duyarlılığı bir yandan yemek yemeyi sorun haline getirirken, diğer yandan aile-çocuk ilişkisini bile zedeleyebilmektedir.

Toplumların sağlıklı gelecekleri için temel unsur, sağlıklı yetiştirilmiş çocuklardır. Çocukların sağlıklı yetiştirilmiş bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Okulöncesi dönem, yaşamın en duyarlı dönemidir. Bu dönem içinde bulunan çevre, alınan duyular çocuğun fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden büyüme ve gelişiminde çok etken rol oynar.

Okulöncesi dönem çocukları yemek seçiminde tutucudurlar. Bu yaştaki çocukların yeni bir besini kabul etmek için yeterince büyümüş oldukları artık yetiştirilmişler gibi yiyebilecekleri düşünülmemektedir. Ancak onlar kendi bildikleri yiyecekleri seçme eğilimi göstermektedirler. Sık sık kendilerine sunulan yiyeceklerden kolaylıkla sıkılabilirler.

Anne-baba ve eğitimciler erken yaşlardaki model olarak öğrenmenin etkili olduğunu bildirerek; temizlik, düzen, yemek yeme vb. konularda örnek davranışlar sunmalıdır.

Ailenin yeterli ve dengeli beslenme düzeni varsa, çocuk için özel bir besin hazırlama gerekmez. Bu çağda çocuk yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına kazanmış olmalıdır. Çocuğun düzenli yemek yeme alışkanlığına kazanmasında ailenin tutumu önemlidir. Çocuk beslenmesindeki zorluk, beslenme modellerinin nasıl destekleneceği ile toplam diyetin yeterliliği ve yetersizliklerini anlayabilmektir.

1. Problem Cümlesi

Okulöncesi dönem 4-6 yaş arası çocuklarda oluşan beslenme bozukluğunda ailenin etkisi var mıdır?

2.Alt Problemler

Araştırmanın genel problem cümlesine bağlı olarak aşaştardaki sorulara cevap aranacaktır.

2.1.Aileler çocuklarına beslenme alışkanlığı kazandıma konusunda yeterli bilgiye sahipler mi?

2.2.Aileler çocuklarını beslerken açlık-tokluk durumlarını dikkate alıyorlar mı?

2.3.Aileler çocuklarını beslerken çocuklarının büyüme ve gelişimi açısından günlük almaları gereken besin gruplarını yeterince dikkate alıyorlar mı?

2.3.1.Tahıl grubundan günlük 3-5 porsiyon tüketiyor mu?

2.3.2.Sebze grubundan günlük 2-3 porsiyon tüketiyor?

2.3.3.Et, yumurta ve kuru baklagiller grubundan günlük; 1½-2 porsiyon tüketiyor mu?

2.3.4.Süt ve süt ürünleri grubundan günlük 2-3 porsiyon tüketiyor mu?

2.4. Ailenin tükettiği sağlıklı besinler çocuğun gelişenen beslenme alışkanlığına etki ediyor mu?

2.5. Aileler evlerinde genellikle sağlıklı yiyecekler bulundurarak ve tüketerek çocuklarına örnek oluyorlar mı?

3. Amaç

Bu araştırmada; okulöncesi kuruma devam eden çocuklardaki aileye bağlı beslenme bozukluklarının ortaya konulması ve bu çocuklara beslenme alışkanlıkları kazandırmada ailelerin dikkat ettikleri hususlar ile çocukların

beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarına olan etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

4. Hipotezler

Araştırmanın amacına bağlı olarak aşağıdaki hipotezler sınanacaktır.

4.1. 4-6 yaş okulöncesi dönem çocukların ailelerinin yalnız beslenme alışkanlıkları çocuklarında beslenme bozukluğu oluşması arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.2. 4-6 yaş okulöncesi dönem çocukların ailelerinin daha az tükettikleri besin gruplarına çocuklarının da daha az tüketmeleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.2.1.Ebeveynlerin tahıl grubu besinleri yetersiz ya da fazla tüketmeleri ile çocukta oluşan beslenme bozukluğu arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.2.2.Ebeveynlerin sebze grubu besinlerinden yetersiz tüketmeleri ile çocukta oluşan besleme bozukluğu arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.2.3.Ebeveynlerin et ve ürünleri grubu besinlerinden yetersiz tüketmeleri çocukta oluşan besleme bozukluğu arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.2.4. Ebeveynlerin süt ve türevleri besinlerinden yetersiz tüketmeleri çocukta oluşan besleme bozukluğu arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.3. Ailelerin evlerinde bulundurdıkları saklısız besinler ile çocukların saklısız besinleri tüketimleri miktarları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.3.1. Ailelerin evlerinde abur-cubur(cips, kola, vb.) yiyecekler bulundurmaları ile çocukların daha sık abur-cubur yiyecekler tüketmeleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4.3.2. Ailelerin evlerinde Íekerli yiyecekler bulundurmalarē ile çocuklarēn daha sēk Íekerli yiyecekler tūketmeleri arasēnda anlamlē düzeyde fark yoktur.

4.4. Ebeveynlerin çocuklarēna tokluk durumunda yemek yedirmesi ile çocuklarēn tokluk durumlarēnda yemek yemeleri arasēnda anlamlē düzeyde fark yoktur.

5. Varsayēnlar

5.1.Araítēmanēn örnekleminin evreni temsil ettiēi varsayēlacaktē.

5.2.4-6 yaı okulöncesi dönem çocuklarēn ebeveynlerinin anketi içtenlikle ve objektif olarak cevaplandēdēklarē varsayēlacaktē.

6. Sēnēlēdēlar

6.1. Araítēma Konya ıline baēlı Ereēli, Seydiİehir, Kulu, Selçuklu ve Karatay ilçeleri ile sēnēlēdē.

6.2. Ailelerin besin seēimi ve beslenmeye yönelik bilgi ve tutumlarē ile çocuklarēnda oluıan beslenme alēkanlıēē hakkēndaki bilgilerin öērenilmesi cevaplanan anket sorularēnēn cevaplarē ile sēnēlēdē.

7.Önemi

Araítēma ile toplanan verilerin, çocuklarda oluıan beslenme bozukluēu ile ilgilenen araítēmacē ve ebeveynler açēından önem taıēmaktadır.

8.Tanēnlar

Okulöncesi Eēitim:0-72 ay grubundaki çocuklarēn geliİim düzeyine ve bireysel özelliklerine uygun zengin uyarēē çevre imkanlarē saēlayan, onlarēn bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden geliİmelerini destekleyen, kendini toplumun kültürel deēerleri doērultusunda en iyi biēimde yönlendiren ve ilköēretime

hazırlayan temel eğitim bütünlüğü içerisinde yer alan bir eğitim sistemidir (Okulöncesi Eğitim Komisyon Raporu, 1993).

Beslenme: insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp, vücudunda kullanmasıdır (Baysal,2000).

BÖLÜM I

1.OKULÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARININ BESLENMESİ

En geniş anlamıyla çocuğun doğumundan ilkokula başlayınca kadar süren döneme okulöncesi dönem, bu dönemdeki eğitsel etkinliklerin tümüne de okulöncesi eğitim adı verilmektedir (Oktay,1990).

Yaşamın ilk 6 yılını kapsayan dönem çocukların gelişimlerinin hızla olduğu, karakter ve kişilik yapışının şekillenmeye başladığı en önemlisi bazı temel alışkanlıkların kolayca kazandığı bir çocuğun yaşamındaki en önemli yıllardır. Bu dönemde çocuğa kazandırılacak temel alışkanlıklar, zamanla, yönlendirmeyle ve özellikle de tekrara bağlı olarak kazanılacak davranışlara dönüşmektedir. Kazandıktan bu temel alışkanlıklar; bireyin yaşadığı doğal ve toplumsal çevreye uyumunu sağlayan davranışlardır, bu davranışlar bir kez kazanıldıktan sonra tekrarlanarak çok kez yaşam boyu varlıklarını sürdürürler (Demiröz ve Dinçer, 2004).

Çocuğun kişiliği okulöncesi çağlarda şekillenmekte, yetkinlik çağındaki davranışlarına etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi, genellikle bu yıllara dayanmaktadır. Aynı şekilde, çocuğun bu yıllarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Çünkü, beslenme çocuğun bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkilemektedir (Kaya, 1999).

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal,2000).

Beslenme, büyüme, gelişme, yaşam ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı üretken olmak için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme anne karnından yalıtılma kadar insan yaşamının her döneminde önemlidir (Arlöv, 2003).

Beslenme, insan sağlığını etkileyen en önemli etmendir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme ve gelişmeyi engeller, sağlık harcamalarını artırır, yaşam süresini kısaltır (Yalçın, 1992).

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin organizmaya alınıp kullanılmasıdır. Bu nedenle de enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması çocukların sağlıklı olabilmeleri için önemlidir (Garibaşoğlu,1992).

Yaşamın her döneminde önemli olan beslenme, çocuklar için anne karnında balar ve büyüme gelişmenin devam ettiği 20'ye yallara kadar devam eder. Çocuklar doğumdan itibaren iyi beslenen toplumlar, daha sağlıklı ve üretken olurlar. Araştırmalar ilk 7 yılda sağlıklı beslenen çocukların, diğer etkenlerden bağımsız olarak okul başarılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymıştır (Gökçay, 2002).

Çocukluk çağında sağlıklı beslenme, çocuğun erişkin yaşta genetik yüküne uygun bir vücut yapısına erişebilmesi ve sağlıklı bir erişkin olabilmesi için de gereklidir. Yaşamın ilk iki yıl büyümenin ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemdeki doğru beslenmenin ileri yallara da yansıyan önemli etkileri vardır. İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalar yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölümünün, yeterli beslenen toplumlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir (Perry vd., 2007).

Oyun çocukluğu dönemlerinde kazandıan doğru ya da yanlış beslenme alışkanlıkları çocuğun erişkin dönemindeki sağlığını etkileyeceği için bu yıllardaki çocukların beslenmesi oldukça önemlidir (Özkan ve Erdemir, 2007).

Çocuğun bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri yasa, cinsine ve aktivitesine uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesidir (Ünusan, 2001).

Kamusal karar vericilerden beslenme araştırmacılarına kadar sağlık konusu ile ilgili uzmanlar, etkili beslenme eğitimi mesajlarının küçük yallardan başlayarak, çocuklara ulaşmasıyla, nüfusun diyet ve sağlık gelişimindeki etkinliğin maksimum düzeyde olacağını belirtmektedirler (Byrne ve Nitzke, 2002).

Çocuklukta geliştirilen yeme alışkanlıkları çocuklar okula başladıklarında, çocukluktan, yetişkinliğe geçerken ki beslenme seçimlerinde devam ettirilir. Bundan

dolayış okul öncesi dönemlerdeki beslenme eğitimi yaşam boyu sağlıklı yeme alışkanlıkları için bir temel oluşturabilir (Matheson vd., 2002).

Enerji ve besin maddesi gereksinimi, çocuğun büyümeye ve gelişmeye devam ettiği sürece önemini korur. Çocuk okula ilk başladığı dönemde, aniden hızla büyümeye başlar ve daha aktif hale gelir. Evde iyi beslenme alışkanlığı yerleştirilirse, bu daha sonra çok daha kolay olarak sürdürülecektir. Çok miktarda sebze ve meyve içeren çeşitli diyetlerle vitamin ve mineraller sağlanabilir ve iyi beslenme sağlanabilir (Wardlaw, 2003).

Okulöncesi çocukların iştahının azalması nedeniyle, onların beslenme ihtiyaçlarına karşayan planlı bir diyet sorunu bakımından karşılaştırmaktadır. Besin değeri yüksek yiyeceklerin seçimi, çocuklar için özellikle önemlidir. Yağ ve basit şeker alımının artırmaksızın tahıllar, meyveler ve sebzelerin vurgulanması için bu iyi bir zamandır. Sağlanmalı yağ ve şekerli kahvaltılı gevrekleri mükemmel bir seçimdir. Yağ ve basit şeker alımının aşırı derecede azaltmaya gerek yoktur, ama yağlı ve şekerli yiyecek seçimleri daha besleyici olanların önüne geçmemelidir. Okulöncesi yıllar çocuğun düzenli fiziksel aktiviteler ve besleyici yiyecekler üzerine odaklanarak, sağlıklı bir yeme ve içme düzeni kurmaya başlaması için en iyi zamanlardır. Anne-babalar ve diğer eğitimciler konu modelleridir: onlar çok çeşitlilikte yiyorsa, çocuklarda değişiklik yiyecekler yerler. Bir olası politika bir-şey politikasıdır: makul ölçülerde, çocuk en azından bir şey almalıdır veya ona sunulan yiyeceği tatmalıdır. Ara yemekler için, ebeveynler kabul edilebilir birkaç olası sunmalı ve çocuğun bunlar arasından seçim yapmasına izin vermelidir; yiyecek seçimi için sorumluluk erken başlamalıdır (Wardlaw, 2003).

1.1.Genel Beslenme İlkeleri

Çocuğun gelecekte sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olabilmesi için, çocuğun günlük beslenmesinde ve öğünlerinde ailelerin göz önünde bulundurması ve uyması gereken bazı kurallar ve ilkeler vardır. Bunlar;

Ç Hiçbir yiyecek tek başına çocuğun gereksinimi olan total protein, enerji, vitamin ve mineralleri karşılayamaz. Bu nedenle, her gün belirli yiyecek gruplarından belirli miktarlarda tüketilmelidir (Colkun,1997).

Ç Yemek öğünleri düzenli, porsiyonlar çocuğun yaşına uygun olmalıdır.

Ç Çocukların günlük gereksinimi üç ana öğünde verilen yiyeceklerle karşılanamaz. Ana öğünün tamamlayıcı ve dengeli bir diyetin önemli bir kısmını oluşturan ara öğünlerde seçilen yiyeceklerin besleyici değerinin yüksek olmasına dikkat edilmelidir.

Ç Diş sağlığı açısından tuz ve şekerin konsantrasyon miktarını içeren yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalıdır (Gariboğlu,1992).

1.2. 4-6 Yaş Arasındaki Çocukların Gelişim Evresi ve Çocukların Beslenmesinde Beklenen Davranışlar

Yaratıcı dönemi olarak değerlendirilir. Çocukta resim yapma, bir enstrüman ile ilgilenme bu yaşlarda baslar. Oyun hamurları su dolu kaplar, boyalar vb ile oynamak çocuğa büyük keyif verir. Mercimek, pirinç, fasulye gibi besinler oyun malzemesi olarak kullanılabilir. Çocuk bu malzemeleri avuçlamak, bir kaptan diğer kaba boşaltmak gibi hareketlerden çok hoşlanır (Merdol, 1999).

Çalışmalar belki yaşa kadar da çocukların kendi başına yemek yiyememelerinin normal kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Çocuk altı yaşından sonra da kendisi yiyemiyorsa, bu normaldir (Merdol,1999).

Çocuğun gıda alımının zaman zaman azalması doğaldır. Özellikle bir önceki öğünde tüketilen yüksek enerjili gıdaların bir sonraki öğünün miktarını azalttığı bu azaltımında genellikle çocuğun sevmediği gıdalar yönünde olduğu bildirilmiştir (Pehlivanoklu, 2002).

Süt çocukluğu döneminde sürekli beslenmesine alıştığı çocuğunun, oyun çağı ve okul öncesi dönemde yemeğe ilgisiz olması aileyi endişelendirebilir. Besin tüketimindeki yeterliliğin en iyi göstergesi çocuğun normal büyümesidir. Anne babalar büyüme eğrisinin kendilerine gösterilmesi ile rahatlatılabilir. Bu dönemde

gözlenebilecek bir diğer problemde biberon bağımlılığıdır. Biberonun uzun süre emzik gibi kullanılmasına izin verilmesi bu bağımlılığa neden olabilir. Sonuç olarak, kalori alımı uygunsuz şekilde artabilir. Veya fazla süte alımı diğer gıdaların reddine ve dolayısıyla beslenme bozukluğuna yol açabilir (Selinoğlu vd.,2000).

1.3. Çocuklarda Beslenme Problemleri

4-6 yaş okulöncesi dönem çocukların ortak ve önemli problemidir. Bu yaş çocuklarının beslenme problemlerini şu şekilde gruplayabiliriz;

- Yemek seçme
- Alıyememek yeme
- Demir eksikliği anemisi
- Kabızlık
- Besin alerjileri
- Besin zehirlenmeleri

Bu yaş grubu çocuklarda en sık karşılaşılan beslenme problemleridir. Bu problemlere çözüm ararken çok dikkatli davranmak gerekir. Yeme davranışlarını düzenlemeye katkıda bulunmak gelecekte ki sağlığı ve yeme davranışlarının üzerinde etkili olacaktır (Anon, 2002).

Oyun çocuğu döneminde yeme içme davranışlarının düzenlenmesinde dikkat etmek gerekir. Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirilmesinde en etkili ortamdır. Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Anne, baba, kardeşler bu yaş grubu çocuklar için en iyi birer modeldir. Yemek yeme adetleri aile sofrasında edinilir (Sencer, 1991).

Çocukların bu dönemde yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özellikleri arasında bulunmaktadır (Kavas, 2002).

Çocuğun yeme alǎkanlıklarǎnǎolumsuz etkileyen ebeveynlerin yemek ǎsrarlarǎ yemek bitirme zamanǎ için baskǎ uygulama, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme davranǎlarǎnǎolumsuz olarak etkiler (Kavas, 2002).

Bu yas grubu çocuklarda tek besin türüne baǎımlǎ kalma yayǎn bir uygulamadır (Kavas, 2002).

Çocuğun beslenmesinde besin ǎelıtliliǎı saǎlanmalǎdır. Çocuk zorlanmadan deǎılik yemek ǎelıtlilerine alǎtǎılmalǎ ve bu konuda ebeveynler olarak örnek oluıturulmalǎdır. Bu davranǎ ileri yaslara uzanan doǎru yemek seǎme alǎkanlıǎı edinilmesine ǎalǎılmalǎdır (Kavas, 2002).

Çocuklar düzenli ve öǎün atlamadan beslenmelidir. Öǎünler dǎında abur cubur tabir edilen bisküvi, simit, kola, ǎikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle çocuǎu düzenli bir beslenme programǎna alǎtǎımaya ǎalǎılmalǎdır (Kavas, 2002).

Çocuğun geliımı için kendi kendine yemek yeme alǎkanlıǎı kazandıılmalǎdır (Kavas, 2002).

Yiyecekleri tabaǎına gereksinmesinden fazla konulmamalıdır (Kavas, 2002).

Çocuğun gerek saǎıllǎ beslenme alǎkanlıǎı kazanmasǎ gerekse büyüme ve geliımelerini tamamlayabilmesi için, kendisine tüm besin gruplarından, besinlerin uygun pıirme yöntemleri ile sunulmasǎ ve öǎün atlanmadan beslenmesi, çocuğun saǎıllǎ bir birey olmasǎnǎ ön koıluludur (Kavas, 2002).

Çocuğun beslenmesinde en önemli husus hiç íüphesiz; óaǎıllǎ beslenme çerçevesinde yeme alǎkanlıǎı kazanmǎ olmasǎdır. Çocuk ilk duygusal baǎıllǎ kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakǎndan çocukların yemek yeme alǎkanlıǎı kazanmasǎnda ailedeki büyüklerin ǎok önemli bir yeri vardır. Çocuk beslenmesinde karıılǎdan en önemli sorunlar, çocukların yanlı beslenme alǎkanlıǎı kazanmalarǎna baǎlı olarak ortaya ǎıkmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmek için gerekli protein, yaǎ, karbonhidrat, vitamin ve mineral gibi besin öǎeleri besinlerle saǎlanır. Besinler,

içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarlarē yönünden farklıdır. Bazē besinler proteinden, bazēarē vitamin ve mineralden zengindir (Arlē vd., 2002).

1.4. Okulöncesi Dönem Çocuklarēın Besin Gruplarē

İnsan, gereksinimleri olduğu besin öğelerini tartarak alamaz. Bunlar doğal besinlerle karlığanır. Hiçbir besin günlük tüketilebilecek miktarda, tüm besin öğeleri günlük ihtiyacē karlığayacak düzeyde bulunmaz. Bu sebeple günlük diyetimizde her besin grubundan bir besin bulunur ve bunlarēın miktarlarē gereksinmemize uygun alırsak, yeterli ve dengeli beslenmiē olabiliriz. Besinlerimiz, içerdikleri besin öğelerinin türleri, kalitesi ve miktarlarē yönünden farklı olmaktadır. Örneğin; taze meyve ve sebzelerde su çok, protein azdır; kuru baklagillerde ise su az, protein çok bulunmaktadır. Her besini yeme olanağēnē bulunmamaktadır. Bu açđan yeterli ve dengeli beslenmede kēavuz olarak kullanmak ve besin seğıimini kolaylaıttırmak için besinlerimizi besleyici değerleri yönünden günümüzde besinler dört ana gruba ayırmā, dört grubun dēđndakiler belinci grupta toplanmāttır. Her mümkün olduğu takdirde her öğün, her yiyecek grubundan en az bir yiyecek yenebilmelidir (Baysal, 2000).

1.4.1. 1. Grup: Et, Yumurta Ve Kuru Baklagiller

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fēđđk, fēstēk gibi yağlıtohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarēına dikkat etmek gerekir. Bu gruptaki besinler; protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kurubaklagiller) içerir.

Bu grup besinler;

χ Büyüme ve geliēmeyi sağlarlar.

χ Hücre yenilenmesi, doku onarēnē ve görme illevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar.

χ Kan yapēmānda görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından saklanır.

χ Sinir, sinir sistemi ve deri saklılarında görev alan besin ökeleri en çok bu grupta bulunur.

χ Hastalıklara karlı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur (Merdol vd., 2004).

Okulöncesi çocuğun diyetinde bu gruptan günde ilk yıllarda ½ porsiyon kadardan başlayarak (bir yumurta, bir köfte kadar et yada bir yemek kalıı kuru baklagil), çocuk büyüdükçe (4-6 yıl) bu oran 1 - 1 ½ tam porsiyon arttııabilir. Et, yumurta, kuru baklagillerden, 5-6 yıl okulöncesi çocukların tüketebilecei porsiyon önerileri olarak 2-3 pııl köfte büyüklüğünde et, 3-4 parça küçük tavuk budu, 3-4 kalık pııl kuru baklaıl, 1 yumurta 1 porsiyon olarak değerlendirilebilecei gibi ½ fincan fasulye ve kase sert kabuklu kuru yemiıl (fındık, fıstık, ceviz) yaklaık olarak 28 gr. ete el değer gelir, yarın porsiyon(½) olarak değerlendirilebilir. Yine çocuğa, günlük beslenmesinde et, yumurta, kuru baklagil grubundan en azından günde bir yumurta yedirilir. Yumurta verilmedii gün et miktarı ancak ikisi de az verildiğinde dengeli beslenmeyi saılamak için kuru baklagil miktarı arttııı. Haftada bir kez böbrek, yürek, karaciğer gibi besinlerden birinin, en az bir kez de balık yedirilmesi yararlı olur. Okulöncesi çocukların beslenecei etler; çocuğun yaına, diıl yapışına ve kiısel bekenisine göre, ezilerek, köfte yapılarak, haıl olarak, sebze yemeklerine ve çorbalara katılarak yedirilebilir. Yaklı etler daha fazla enerji verirler. Bunun yanı sıra l yakşı etlerin kalori değerleri düük, protein değerleri yüksek olmaktadır (Baysal, 2000).

1.4.2. 2. Grup: Süt Ve Süt Ürünleri

Süt ve yerine geçen besinler; yoıurt, peynir ve sütozu gibi süttten yapılan besinlerdir. Bu besinler; protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin ökesinin önemli kaynaııdır. Balta yetilkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yıl gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir (Merdol vd., 2004).

Kalsiyum kemiklerin ve diıllerin saklıklılı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Süt ve ürünlerinin yanė sėa balėklar(özellikle kėçķē ile beraber yenilenler), koyu yeēil yapraklēsebzeler, tam tahē ürünleri, pekmez, zenginlētirilmē besinler ve kuru baklagiller de belirli bir miktar kalsiyum saēlar. Ancak bu besinlerden saēlanan kalsiyumun vücutta kullanēmēsüte göre daha sēālēē (Merdol vd., 2004).

Süt ve ürünleri yaē içeriēi yönünden de zengindir. Doymul yaē ve kolesterol ile yaēda eriyen A vitamini içerirler, Yaē ve kolesterol alēmē diyetle sēālandēmalarē gereken kēilerin yaē miktarē azaltēmē süt, yoēurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir (Merdol vd., 2004).

Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriēi yüksektir. Tuz tüketimini azaltmak üzere az tuz içeren peynirlerin tüketimi gerekmektedir (Merdol vd., 2004).

Okulöncesi çocukun diyetinde bu gruptan günde 2-3 porsiyon bulundurulmalēē. Süt ve türevlerinden, okul öncesi çocuklarēın tüketebileceēi porsiyon örnekleri olarak 1 fincan süt, 1 fincan yoēurt 1 porsiyon olarak deēerlendirilebileceēi gibi ½ fincan puding yarēn porsiyon (½) olarak deēerlendirilebilir. Sonuç olarak en azēdan verilecek olan 2 su bardaēēsüt(400-500 gr.), 1 kibrit kutusu kadar peynir ya da çökelek çocukun günlük ihtiyacēē karēdayabilir. Belirtilen sütün yarēē yoēurt, sütlü tatlē yaparak ya da balēa yemeklere katēarak yedirilebilir. Çocukun süt içmekten bēkmamasē için; sabah, ara kahvaltēda ve gece yatmadan önce verilebilir. Okulöncesi çocukun 500-600 gr. üzerinde süt tüketmesi için zorlanmamalēē. Çünkü alēē miktarda verilen süt, çocukun kendisi için gerekli diēer besinleri yemesini engelleyebilir (Merdol vd., 2004).

1.4.3. 3. Grup: Sebze Ve Meyve

Bitkilerin her türlü yenebilen kēēmē sebze ve meyve grubu altēnda toplanē. Bileēimlerinin önemli kēēmē sudur. Bu nedenle günlük enerji, yaē ve protein gereksinmelerine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanēda mineraller ve vitaminler bakımēndan zengindirler. Folik asit, A vitamininin ön öēesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diēer antioksidan

özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Vücuda yararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı besinler sebzeler ve meyvelerdir (Merdol vd., 2004).

Sebze ve meyvelerin fonksiyonları

- χ Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- χ Hücre yenilenmesini ve doku onarılmasını sağlarlar.
- χ Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler.
- χ Dil ve dil eti sağlığını korurlar.
- χ Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler.
- χ Hastalıklara karşı direncin olulmasında etkindirler.
- χ Doygunluk hissi sağlarlar.
- χ Dengesiz beslenmeye bağlı ilimanlık ve kronik hastalıkları (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) olulma riskini azaltır.
- χ Bağırsakları düzenli çalışmasına yardımcı olurlar (Merdol vd., 2004).

Taze sebze ve meyveler özellikle okul öncesi çocukları için vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaqlar. Özellikle patates ve meyvelerin çoklu yeşil yapraklı sebzelere oranla daha fazla karbonhidrat içerirler ki enerji değerleri yüksek olup, çocukların C vitamini ihtiyacı yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanabilir. Bu C vitamini demirin emilimini kolaylaştırır ve hastalıklardan koruyucu etkisi vardır. Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler A vitamininin ön maddesi karotenlerce zengin olmaktadır. Bu vitaminin bebeklerde gelişimi hızlandırır gibi, kemiklerin ve görme yetisinin güçlenmesini de sağlar. Genellikle taze sebze ve meyvelerin protein oranı düşüktür. Okul öncesi çocukların protein ihtiyacı karşılamada payı az olmaktadır. Ancak yeşil yapraklı sebzeler ve otlar B grubu vitaminlerinin çoklu, C, K ve E gibi vitaminler ve mineraller açısından

iyi kaynaqlar. Yine bu gruptaki besinler çocukların demir, kalsiyum ve minerallere ihtiyacın karşılanması az da olsa katkıda bulunabilir (Baysal, 2000).

1-3 yaşlarında çocuğun günlük alabileceği sebze ve meyve miktarı $\frac{3}{4}$ - 1 tam porsiyon kadardır ve büyüdükçe ancak $1\frac{1}{2}$ tam porsiyona arttırılabilir. Bunun için, 1-3 yaşlarındaki çocuğun 2 yemek kaşığı sebze yemeği, 2 adet küçük boy meyve ve sebze alması yeterli olabilirken, çocuk büyüdükçe verilen miktarda arttırılır. Örneğin; 5-6 yaş çocuklarının günlük olarak meyve grubundan 2 porsiyon, sebze grubundan 3 porsiyon almaları yeterli olabilir. Sebze ve meyvelerden, 5-6 yaş okul öncesi çocuklarının tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak meyvelerden; 1 normal boy muz, portakal, 1 elmalı, $\frac{3}{4}$ fincan meyve suyu, $\frac{1}{2}$ fincan elma ezmesi, kuru meyve (kayışüzüm), 15-20 kuru kayış sebzelere; yarım fincan yeşil fasulye, patates, 6-7 tane pilımlı küçük boy havuç, fincan marul (salata), yarım fincan bezelye porsiyon olarak değerlendirilir. Okulöncesi çocuğunun diyetinde bu gruptan her gün en az üç kez sebze ve meyve verilmektedir. Bunlardan biri, portakal, mandalina, elma, 1 elmalı, domates, havuç gibi çiğ olarak yenebilecek türde; diğere ise, yeşil yapraklı sebzelerden seçilmelidir. Üçüncü ise; başka türde sebze ve meyve olabilir. Çocuğun yaşına ve isteğine göre bir kış meyve suyu ve ezme şeklinde verilebilir (Baysal, 2000).

1.4.4. 4. Grup: Tahıl Ve Türeveleri

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğere besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlıklı açısından önemli besinlerdir. Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi arttırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağ vitamin E'den zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B12'deki b grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler, tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur (Merdol vd., 2004).

Tahıl ve Türevlerinden, okul öncesi dönem çocukların tüketebileceği miktar günlük 6 porsiyondur. Örnek olarak; 1 dilim ekmek, yarım fincan büyüklüğünde pasta ya da pilımlı tahıl, 4-6 tane kraker, 10-15 adet bisküvi, 4-6 kaık makarna ya da pilav, yarım fincan pilımlı tahıl 1 porsiyon olarak değerkendirilebilir (http://www.sdonmez.com).

1.5. Okulöncesi Dönemi Çocuklarında Beslenme Bozukluklarının Yol Açık Hastalıklar

Beslenme bozuklukları tüm dünya ülkelerinde sosyo medikal bir problem olmakla birlikte, gelişmekte olan ülkeler için daha fazla önem taşıyan toplumsal bir sorundur. Dengeli ve yeterli beslenme özellikle bebekler ve çocuklar için daha önemlidir. Sürekli büyüme ve gelişme içinde olduklarından beslenme yetersizliklerinden en fazla etkilenen gruplardır (Alp vd.,1991).

1.5.1. Malnütrisyon

Malnütrisyon büyüme ve gelişme için gerekli olan bir ya da daha fazla besin öğesinin vücut dengesini Tüketimi bozacak şekilde yetersiz ve dengesiz alınması durumunda ortaya çıkan bir hastalıktır (Arlı ve ark., 2003). 1998-Türkiye Nüfus ve Saklık Araştırmasında kronik beslenme yetersizliğinin bir göstergesi olan yaşlarına göre kısa boylu (bodur) kabul edilen 5 yaş altı çocukların oranı % 16,0 olup, bu değer 1993 TNSA'da % 20,5'dir. Araştırmaya göre 5 yaşındaki çocukların yaklaşık altıda biri kronik olarak yetersiz beslenmektedir ve yine yaklaşık % 0,8'i ciddi şekilde düşük kiloludur. Çocuklarda büyüme ve gelişme bozukluğu, kırsal alanlardan kente, doğudan-batıya doğru 1,6 kez, eğitimsiz veya az eğitimli ailelerde ise eğitimli ailelere kıyasla 1,5 kez yüksek görülmektedir (ekutup.dpt.gov.tr).

1.5.2. Raıtizm

Çocuklarda protein-enerji malnütrisyonundan sonra görülen önemli beslenme sorunlarından birisi de raıtizmdir. D vitamini yetersizliği sonucu gelişen raıtizm gelişmiş ülkelerde alınan önlemlerle hemen hemen görülmez olmuştur. Ulusal ve bölgesel çalışmalar ülkemizde raıtizm görülme sıklığının % 7.9-20.0 arasında olduğunu göstermektedir (Pekcan, 2001).

1.5.3. Anemi

Sağlıklı kişilerde eritrosit sayısının azalması ve ya hemoglobin (Hb) konsantrasyonunun 0 yaş grubu için belirlenen normal değerlerin altına düşmesi anemi olarak tanımlanır. Demir eksikliği tanımı hemoglobin yapımı için yeterli miktarda demir bulunmaması durumunu ifade eder. Demir eksikliği anemisi ise bu eksikliğin, 0 yaş için belirlenen Hb değerlerinin 95. persentilin altına inmesiyle birlikte olan daha ağır formudur. Bu durum mental ve fiziki gelişim ile davranış üzerindeki önemli etkisi nedeniyle tüm dünyada ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilir (www.csh.dergisi.org). Çocukluk demir eksikliği anemisi, çocuğun 1 ve 2 yaşları arasında sıklıkla görülür. Hücrelerdeki oksijen miktarının azalmasından dolayı çocuğun hem öğreniminde hem de dayanıklılığında azalmaya neden olabilir. Diğer bir etkisi hastalıklara karşı direncin düşmesidir. Amerika Birleşik Devletlerinde federal hükümet tarafından desteklenen Kadınlar, Bebekler ve Çocuklar (WIC) için Özel Suplement Beslenme Programı vardır (Wardlaw, 2003).

1.5.4. Basit Guatr

Kıyot yetersizliğine bağlı basit guatr önemli bir halk sağlığı sorunudur. Prevalansı %30.5 (1998)'dir. Okul çocuklarında (1995) %33,3'dür. Karsal alan bölgesel araştırmalarda 0-5 yaş grubunda %7.9-15.8, 6-14 yaş grubunda %92.2- 14.2, gebelerde %17.9-39.5 ve emzikli kadınlarda %9.4.-17.9'dur (1998). Kıyot yetersizliği zihinsel geriliğin (Kreatinizim) başta gelen nedenidir (www.medinfo.hacettepe.edu.tr).

1.5.5. Diş Çürükleri

Süt dişlerindeki çürük prevalansı 6 yaşta %83.0, 8 yaşında %92.0, çocuk başına düşen çürük (d), süt dişi (t) sayısını gösteren dt indeksinin yaşla birlikte 4.4'ten 5.2'ye çıktığı bulunmuştur. Bölgesel çalışmalarda prevalans 6-12 yaş grubunda %64.0-100.0'dür. İçme sularında florür düzeyi düşük bulunmuştur (Pekcan, 2001).

Küçük yaşlarda diş çürükü riskini azaltmak için uygun bir diyet programının uzun bir süre uygulanması gereklidir. Daha önce, erken diş çürüklerine maruz kalan çocukların daha sonraları ciddi çürüklere maruz kalacakları belirtilmiştir. Çocuklarda diş problemlerinin azaltılması için; dişler çıkmaya başladığında oral hijyene başlaması, az miktarda tatlı tüketmesi ve yemekler arasında yapışkan, yüksek İkerli ara yemekler yememesi saklanmalıdır (Wardlaw, 2003).

Beslenme sorunları her toplumda oldukça yaygındır. Çocuklarda beslenme ve büyüme ile ilgili sorunlar temel olarak üç nedenden kaynaklanır: tıbbi veya fiziksel nedenler, uygun olmayan besin seçimi ve uygun olmayan beslenme dinamikleri. Bunun için çocukların her üç neden açısından değerlendirilmesi uygun olur (Pelto, 2003).

Çocukluk çağına erildikten itibaren en önemli özellik, sürekli bir büyüme ve gelişme durumudur. Beslenme bozuklukları enfeksiyonlar büyüme ve gelişmeyi etkileyerek yavaşlatmaya ya da durmasına neden olurlar. Bu etki, çocuğun yaşı ne kadar küçük olursa o kadar belirgin ve kalıcı olur. Büyüme ve gelişme dönemlerinde etkili faktörlerin kontrolü ve gerekli önlemler sayesinde çözülebilecek sorunlar önlenir. Böylece toplumun temelini oluşturan çocukların ruhsal, fiziksel ve zihinsel yönlerden sağlıklı bireyler olarak yetişmesi saklanabilir (Ceylan, 1996).

Çocuklar arasında kötü beslenme alışkanlıkları uzun vadeli kronik hastalık riski ve mevcut okul performansları ve devamları üzerindeki etkileri nedeniyle önemlidir (Brenowitz ve Tuttle, 2003).

2. AİLENİN BESLENME ALIŞKANLIĞININ OKULÖNCESİ DÖNEM 4-6 ARASI OKULÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİSİ

Beslenme ailesel bir aktivitedir. Aile üyeleri genellikle aynı diyeti paylaşıyor ve aynı oranda tuz, kalori, kolesterol ve yağ tüketirler. Ailede anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza gibi majör yeme bozukluklarının gelişimi ve tedavisinde de önemli rol oynamaktadır. Ebeveynler yiyeceği şekillerle ödül veya ceza olarak kullanmaktadırlar. Ebeveynlerin çocuğu yeme yönünde desteklemesi ile çocukluk çağı obesitesi arasında bir korelasyon gösterilmiştir. Öte yandan obezite tedavisinde aile desteğinin önemi üzerine yapılmış pek çok çalışma vardır (Bilgel, 1997).

2.1. Çocuğun Beslenme Alışkanlığı Kazanmasında Ailenin Tutumu

Yaşamın ilk yıllarında, yeme olayı temel olarak açlık ve yokluk sinyallerine göre meydana gelmektedir. Yetişkinlerde ise lezzetli yiyeceğin varlığı günün zamanı ve sosyal ortam gibi çevresel faktörlerde etkilemektedir. Çocuklar gelişip yetişkin beslenme düzenine geçtikçe, yiyecek ve yeme ile ilgili sosyal ve kültürel adetleri öğrenir, yetişkin yeme davranışları ve tutumlarına adapte olmak üzere sosyalleşir (Rolls vd., 2000).

Kendi kendine yeme isteği bir yıl civarında balar. Bu dönem, infant ve adolesan çağda görülen hızlı büyümenin yavaşladığı anne bakanlığından azaldığı ve kılilik kazanma çabasının belirginleştiği bir dönemdir. Bu yıl çocuğu tat ve lezzetle ilgilenmeye balar ve yemekleri elleri ile hissetmeyi, karıştırmayı ve yemeyi severler. Daha dünyaya olan merak artarken, yemek saatlerinde yemeğe karşı gösterdiği ilgi azalır. Açlık hissi çocuk büyüdükçe yerini sosyal ve çevresel faktörler karşısında baskılanır (Pehlivanoğlu, 2002).

Bir yılın doldurmuş çocuk kesin olarak aile sofrasındaki yerini almalıdır. Çocuğun erişkin hızında yemek yiyemeyeceği unutulmamalı ve buna sabır gösterilmelidir. Öğünlerdeki porsiyonların bitirilmesi için ısrarcı olunmamalıdır. Çocuk yemek istemiyor ise yemeyecektir. Bu nedenle çocuğa asla baksamamalı veya yemesi için vurulmamalıdır. İsrarcı olan anneler ile çocuk arasında psikolojik bir çatırma kaçınılmazdır. Bu noktaya geldiğinde hem anne, hem de çocuk için yemek saatleri bir kabusu dönüşecek ve çocuklar alışı ısrarcı anneye ötürerek ve

/veya kusarak karlığık vereceklerdir. Anneye kızarak, döverek bu savaş kazanamayacağı  srarc olunmadan gelecek     ne kadar su dışında başka bir g  lan  n çocuğa verilmemesi gerektiği anneye anlatılmalıdır. Daha çok ve daha kolay yesin diye çocuğun oyun alanı veya televizyon   n  yemek masası niyetine kullanılmamalıdır. Tabak kalık ile çocuğun arkasında dolaşılarak ona yemek yedirilmemelidir. Özellikle oyun   a    döneminde pek çok anne bu yanlış yapmaktadır (  n san, 2001).

Çocuklar    -dört ya  llar  na geldiklerinde, yemek yeme artık acıkma ile yönlendirilen bir   ley değil, çok çelitle çevresel faktörler ile yönlendirilen bir olay olmuştur (Rolls vd., 2000).

Bu dönemde çocukların sağlıklı ve düzenli bir beslenmeye gereksinimleri vardır. Çocuğun her öğünde sofrada en az on dakika oturması özendirilmeli ve çocuğun kendi kendine yemesine izin verilmelidir. Çocuklar için ayrı beslenme oturumlarından kaçınılmalı, eril  kin ve   ocuk beraber yemeye özendirilmelidir. Besinlerin seçimi ve hazırlanması aşılamasında da çocuğun yer alması desteklenmelidir. Çocuğun tabağına az miktarlarda yemek konmalı   ocuk isterse tekrar verilmelidir. Anne/babalar yemek zamanında yoğun olarak duygularını ifade etmemeli, belirli miktar ve besinlerde   rar etmemeli ve şikayetler üzerine ayrı yeme oturumları yapmamal  d  rlar. Aileler özellikle çocuğun sağlığı ile ilgili sorunlar olduğunda veya ailede başka yeme sorunları olduğunda çocuğun yemesi hakkında daha fazla endi  elenmektedirler.   ocuk ve aile bu yönden de ele alınmalıdır (Jellinek vd., 2002)

2.2. Ailenin    Yap    n    ocu  un Beslenme   zerinde Etkisi

Aile yap     ve aile içi etkile  m, hem sorun yarat     hem de sorun     c   özelliğe ve güce sahiptir. Aileyi oluşturan bireyler bir birini tamamlayan fonksiyonel bir b  t  n n parçasıdır. Aile en temel bağlantısal parça olup, bütün toplumlarda en yakın sosyal çevreyi oluşturmaya devam etmektedir. Bu nedenle de aile, aile üyelerinin fiziksel ve mental sağlığı üzerinde çok önemli etkiye sahiptir (Bozdemir, 2003).

2.3. Ailenin Çocukların Beslenmesinde Kışlayıcı Tavırları

Çocukların yemek yemeleri üzerinde sınılayıcı yaklaşımların benimsenme oranları aileden aileye farklılık gösterir. Özellikle, hem ebeveyn hem de çocukların yeme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı ile ilgili durumları çocukların yiyeceklerle ulaşmalarını sınılandırmak için etken olabilir (Fister ve Birch, 1999).

Tokluk durumunda kız çocuklarının kendilerine sunulan lezzetli yiyecekleri yemesi, annelerinin söz konusu yiyecekleri kızlarından saklaması ile ilişkilidir. Yiyeceklerle ulaşılabilirliği sınılamak, çocukların yaklaşı ve lekerli yiyecekler yemelerini engellemek ebeveynler için mantıklı ve doğrudan yol olarak uygun görülmektedir. Çocukların yaklaşı ve lekerli yiyeceklerle ulaşma sınılandırma yöntemi aileler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin bazı yiyeceklerle ulaşma engellenebilir, sınılı sayılı izin verilebilir. Lezzetli yiyeceklerle ulaşma sınılanması zamanla çocuğun bu yiyecekleri tüketme isteklerini sınılayabilir (Fister ve Birch, 1999).

Lezzetli bir yiyeceğe erişimin kışlanmasıçocukta o yiyeceğe karşı davranışsal tepkiyi ve o yiyeceğin tüketimini artırabilir. Çocukların kendi yiyecek alanları üzerinde davranışsal kontrol uygulama becerisi, çocuğun bir yiyeceğe karşı erişimini kışlayan ve çocuğun dikkatini o yiyeceğe çeken faktörler ile azalmaktadır. Böylece kışlanma erişim, anne-babaların bu yöntemi uygularken sakınmak istedikleri yeme biçimine neden olabilir (Fister ve Birch, 1999).

İleri derecede kontrol içeren yaklaşımlar, çocuğun yiyecek seçimini ve tüketiminde istenmeyen etkilere neden olabilir. Yapılan bir araştırmada, çocuk beslenmesinde kontrollü uygulamaların, çocuğun kendi kendisini kontrol etme olanağını kışladığı ve öğrenilmesini engellediği görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmada, ileri derecede anne-baba kontrolü ile okul öncesi çocukların enerji almasını düzenleme yeteneği arasında ters, adipoz doku miktarı ile doğru orantılı olduğu bulunmuştur (Fister ve Birch, 1999).

Örneğin, çocuklar, özellikle de anneleri yanlarında değilken ve herhangi bir yiyeceğe özgürce ulaşabilecek olduğunda, seçilmedi olan yiyecekleri kâşalanmamâ olanlara oranla daha çok seçeceklerdir (Fisher ve Birch, 1999).

2.4. Ailenin Evde Yiyecek Bulundurma Durumu ve Çocukların Tercihleri

Çocuklar istemedikleri yiyecekleri yemezler (Birch ve Fister, 1998). Verilen yemeği yeme alâkanlâğâ erken yıllarda bâlâlar ve çocukluk çağâ herhangi bir yiyeceği yiyebilme tercihinde en hassas zamandır (Cashdan, 1994). Aslında bebeklik sürecinde gelişen yiyecek seçimi büyük oranda aynı kalmaktadır ve ilerleyen yıllardaki yemek tercihinâ yansınmaktadır (Skinner vd., 2002; Singer vd., 1995). İlkokula giden çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, hiç yenmemiş bir sebzenin 10 gün boyunca tüketilmesi ile çocukların sebzeyi sevme ve tüketme oranında önemli bir artış izlenmiştir (Wardle vd., 2003).

Genel olarak, çocuklar kendilerine en çok sunulan yiyecekleri yeme eğilimindedirler. Örneğin; meyve ve sebze mevcut olduğunda, çocuklar daha çok sebze ve meyve yiyeceklerdir (Hearn vd., 1998). Bu nedenle, çocuklara düzenli olarak verilen yiyecekler onların tercih ve tüketim oranlarını şekillendirmektedir. Ergenlik çağındaki gençler ise, yemek seçimlerindeki en etkili faktörlerden birinin yiyeceğin elde bulunurluluğâ olduğunu söylemektedir. Çocuklara ve gençlere yiyecek ihtiyacını aileleri sakladâğâ için yemek seçimlerinde ve dolayışyla tüketimlerinde da ciddi bir etkisi olabilmektedir (Story vd., 2002).

Diğâ bir araştırmâ da sadece yiyeceğinin el altında olmasâ değil, daha saklıklâ besine ulaşılabilirliğinin önemini göstermektedir. Bu yüzden, yiyecekler kolay ulaşılabilir ve yenilmeye hazır olduğunda çocuklar daha fazla yiyebileceklerdir. Örneğin; Baranowski ve çalışmâ arkadaşları okula giden çocuklar açışından, yiyeceklerin sadece bulunmasâ değil, ulaşabildikleri yerlerde ve mümkün boyutlarda olduğı zaman, meyve ve sebze tüketiminin daha fazla olduğunu gözlemlediler. Bu yüzden, çocuklar genellikle havuç dolu bir paketten bir tane havuç almaya pek gönüllü olmamalarına rağmen, iyi yâkanmâ ve uygun boyutlardaki bir havucu yemeği daha çok isteyeceklerdir (Baranowski vd., 1999).

2.5. Ailenin Beslenme Tercihinin Çocuk Üzerinde Etkisi

Bu faktör; çocukların tercihlerinin ve yiyecekleri bulma olanaklarının aileleriyle aynı olmasıyla ilgilidir (Crockett ve Sims, 1995). Aslında çocukların yemeğe dair bilgileri, tercihleri ve tüketimleri, anne ve babanın tercihlerine, inançlarına ve yemeklere karşı olan tutumlarına bağlıdır (Skinner vd., 2002). Araştırmalar gösteriyor ki; 2 gibi küçük yaştaki çocuklarda yemek seçimleri, annelerinin yemek tercihiyle bağlantılıdır. Bu da şöyle bir gerçekle alakalı olabilir ki, aileler evlerinde sevdikleri ve yedikleri yiyecekleri bulundurma eğilimindedirler (Birch ve Fisher, 1998). Ailelerin hangi yiyeceğin sağlıklı olduğuna dair düşünceleri ve kendi deneyimleri de çocukların beslenmeleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin; Dennison, ve Jenkins'in araştırma sonuçlarına göre, tam yağlı sütün kalsiyum ve vitamin açısından az yağlı süte oranla daha zengin olduğuna, tam yağlı sütün çocuklar için daha sağlıklı olduğuna inanan ve az yağlı sütü hiç denememiş olan ebeveynler, çocuklarına da tam yağlı süt vereceklerdir (Dennison ve Jenkins, 2001).

2.6. Çocuğun Beslenme Alışkanlığına Kazanmasında Rol Aldığı Modeller

2.6.1. Anne-Babalar

Çocuklar yemek yemeği sadece kendi deneyimleriyle değil, baskınları izleyerek de öğrenmektedirler (Hayman, 2003). Araştırmanın gelişen boyutu, ebeveynler ile çocukların yemek seçimleri, tüketimleri ve yeni yiyecekler tüketmede istekli olmaları arasındaki benzerliği göstermektedir. Özellikle anneler ve çocuklar yiyecek seçimi ve yeme konusunda büyük benzerlik göstermektedir (Chen vd., 1991). Çocukların meyve ve sebze tüketimleri hiç kuşkusuz ebeveynleriyle benzerlik göstermektedir ve anne-babanın sağlıklı beslenme örnekleri az yağlı yiyecekler tüketmelerine bağlıdır (Fisher vd, 2002). Rozin ve çalışmaları arkadaşlarıyla araştırmalarına göre, Meksikalı ailelerde çocuklar, ailenin büyük fertlerine göre acı yemekleri daha çok istemeye başlamışlardır. Bilmedikleri bir yiyeceği yiyen herhangi bir yetilini gördüklerinde onu tatma eğiliminde daha çok olacaklarından, tanımadık birinden çok annesini yerken görmesi daha etkili olacaktır (Rozin, 1990). Diğer bir araştırma da bunu gösteriyor ki çocuklar baskınları

beslenme tarzlarının model olarak daha iyi benimseyebiliyorlar. Örneğin; beslenme konusunda baskıya ya da beslenmeleriyle ilgili sorunları bildiren ebeveynler, aynı benzer davranışları gösteren kız çocukları olacaktır. Bu sebeplerden dolayı ebeveynlerin yemek yeme ile ilgili tutum ve davranışları tercihleri ve beslenme düzenleri çocuklarında görülen benzer davranışlarla ilgilidir (Cutting vd., 1999).

2.6.2. Yaşlar

Ebeveynler, çocukların sağlık konusunda görül ve inançları bakımından en baskın etkiyi sağlamalarına rağmen, beslenme davranışlarını örnek aldıkları insanlar sadece aileleri değildir. Çocuklar ve gençler, kendi yaşlarının beslenme örneklerinden de etkilenmektedirler. Okul öncesi çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda çocuklar kendilerinin sevmediği sebzeleri yiyen diğer çocukları gördükleri zaman, sevmediği yiyecekleri yeme tercihlerinde bir artış gözlemlenmiştir. Özellikle akranlar, gençlerin beslenme örneklerinde etken faktördür. Gençler üzerinde yapılan çalışmada Feunekes ve çalışma arkadaşları gençler tarafından tüketilen yiyeceklerin % 19'u arkadaşlarıca tüketilenlerle aynı olduğunu gözlemlemiştir. Özellikle gençlerin beslenme örnekleri sütlu kahve, alkollü içecekler ve patates kızartması gibi atıştırmalık türünde yiyecekler olduğu gözlemlenmiştir. Kosta Rika'da gençler arasında yapılan çalışmada, yaşlarının etkisinin, özellikle doymuş yağ oranı zengin olan yiyeceklerin tüketiminde olduğu görülmüştür (Feunekes vd., 1998). Ergenlik çağındaki kızlar üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, diğer kişilerle arkadaşlar kontrol altına alındıktan sonra bile, akran baskısının hala güçlü bir unsur olduğu görülmüştür (Monge vd., 2002).

2.7.Ailenin Yemek Zamanı ve Çocuğun Beslenme Alışkanlığı

2.7.1.Yemek Esnasında Ailenin Sosyal Yapısı

Bir ailenin yemekte beraber olup olmamaları çocukların beslenme durumlarında önemli bir etkisi vardır. Araştırmanın geliştirilen boyutu, diğer aile fertleriyle birlikte yemek yiyen çocukların daha sağlıklı yiyecekler ve besinler tükettiklerini göstermektedir. Genel olarak bakıldığında, yemek saatlerinde çocuklara elilik edecek birileri varsa temel besin gruplarından daha çok yeme eğiliminde olmaktadır. Bir ailenin yemek yeme şekli meyve, sebze, tahıl ve kalsiyum

içerikli yiyeceklerin tüketimi ve protein, kalsiyum, demir, folat, lif, ve A,C,E ve B-6 vitaminlerinin alınmasıyla doğrudan ilgilidir (Neumark vd., 2003). Bir ailenin yemek yeme şekliyle alkolsüz içecekleri tüketmeleriyle ters oranda bağlantı vardır. Ergenlik çağındaki gençler için aile yemeklerinde ailelerinin olması onların meyve, sebze ve süt ürünlerinin tüketimi ile doğrudan ilişkiliyken, atlanan kahvaltılarla pek bir ilgisi bulunmamaktadır (Videon ve Manning, 2003).

2.7.2. Televizyon Seyretmek

Amerikalı bir çocuk 17 yaşına kadar tüm zamanının okulda geçirdiği 12,000 saatine göre, yine zamanının 15,000 saatten 18,000 saate kadar televizyon seyretilmekle geçirmektedir (Andersen vd., 1998). Televizyon seyretilmekle çocukların yiyecek tüketimleri arasında yakın bir ilişki vardır. Araştırmalar bunu gösteriyor ki, yemek yerken televizyon başında olmanın normal bir şey olduğu ailelerin ferdi olan çocuklar, yemek zamanı televizyon izlemeyenlere göre, daha az meyve, sebze tüketmekte ve daha fazla pizza, aperatif yiyecekler ve gazlı içecekler tüketme eğilimindedirler (Coon vd., 2001). Bazı araştırmacılar, televizyon izlemek ile yiyecek tüketimi arasında doğan farklılıkların reklamcılarının bir sonucu olabileceğini tahmin etmektedirler. Çocukların televizyon seyrederken yedikleri şeyler, genelde reklamlarda sıkça görülen ürünlerdir ve bu ürünlerin çoğu da fast-food türü yiyecekler ve çikolata, şeker ağırlıklıdır. Yapılan bir çalışmaya göre, çocukların televizyon izlediği bir cumartesi sabahı tam 12 saat boyunca toplam 225 reklam yayınlanmıştır; bunların % 71'i yiyecek reklamıdır ve % 80'i besin değeri düşük yiyeceklerin reklamıdır. Bisküvi, şeker, sakız, patlamış mısır ve abur cubur özelliklerinde yiyeceklerin reklamları tüm yiyecek reklamlarının 1/3'ünden fazlasını oluşturmaktadır. Reklamla az yapılan ya da hiç yapılmayan ürünler (meyve ve sebze gibi) oldukça az tüketilirken, şeklele reklamla yapılan gıda ürünleri daha çok tüketilme doğrultusundadır. Aslında yapılan araştırma çocukların televizyon seyretilmelerinin reklamla yapılan yiyecekleri isteme ve tüketmeleriyle ve ebeveynlerinin çocuklarını hangi yiyeceği istediklerinden haberdar olmalarıyla doğrudan ilgili olduklarını göstermektedir. Bir ileri araştırma da, yemek saati boyunca televizyon izlemenin 2-24 yaş arası insanların beslenmelerinin olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Coon ve Tucker, 2002).

2.7.3. Dışarıda Yemek

1970  de bir ailenin bütçesinin sadece % 34  i ev dışında tüketilen yiyeceklere giderken, 1990  dar  n sonuna doğru bu oran % 47 fazla bir artış göstermiştir. Dışarıda yemek, evde yemekle kıyaslandığında alınan ya   ve enerji daha yüksektir ve fast-food restoranlarında yemek yemek ne kadar sık olursa, meyve, sebze ve süt ürünlerinin tüketimi o kadar az olmaktadır (Kant ve Graubard, 2004).

2.7.4. Porsiyon Boyutları

Amerika  n  n yemek menülerini super-sized (büyük boy) olarak adlandırdığı durumu esas alınırsa, Amerika  daki her   leyn giderek büyüdüğü gayet a    t  . Yeti  lkinler, 1990 y    ndakine göre, ortalama %25 daha kilolular ve çocuklar da 1980 yığına göre % 30 daha kiloludurlar (Flegal vd., 2002). Restoranlarda devamlı müşteriler her öğünde 15 y   öncesine göre yakla  k 350 kalori fazla almaktadırlar. Fast-food restoranları yeti  lkin menülerinin dahil olduğu büyük boy   ocuk menüsü de çıkardılar (Nicklas vd., 2001). Domino  s ve pizza hut gibi pizza acentaları artık küçük boy pizza     armamaya ba  lad  lar. Evlere de servis yapan ünlü restoranlardaki çabuk tüketilmesi gereken yiyecekler üzerinde yapılan ve 2000 yığında yayınlanan bir ankete göre, USDA (Amerika Tarçın Bakanlığı) ve FDA (Amerika G    da ve   la   Dairesi)   n  n standartlarına göre, dilimlenmiş beyaz ekmek harici bütün yemek porsiyonları öncekilere göre daha çok talep görüşmüştür. Örneğin; parmak patates, hamburger ve alkolsüz i  cek (gazlı i  cekler) gibi fast-food tarzı yiyeceklerin şimdiki boyutları marketlerde sat  lanlar  nkinden 2-5 kat daha büyüktür. 1977 ve 1998 y  lar  aras  nda, gazlı i  ceklerdeki enerji miktar  49 kalori kadar, hamburgerler 97 kalori ve patates k    artmalar  68 kalori kadar artmıştı (Young ve Nestle, 2002). Bogalusa Kalp Sağlığı Merkezi  nden alınan verilere göre, dışarıda yenen     le ve a  l  am yemeklerinde 1973  den 1993  e kadar büyük artış izlenmiştir. Bu nedenle, büyük porsiyonlar sadece daha fazla enerji içermekte ve ayrıca insanları yemeğe daha çok teşvik etmektedir (Rolls vd., 2000).

4-6 ya   aras   çocuklarda, b  y  k men   boyutları(küçük, orta ve büyük boy) ile onların tüketimi arasında birinci dereceden bir ilişki vardı. Başlangıç yemeklerini yaşla uygun porsiyonlar  n   iki katına     armalar   t  ketimlerini% 25       armakta ve

daha büyük porsiyonlar verilen çocukların daha büyük lokmalar alma eğiliminde oldukları fark edilmiştir. Bundan dolayı bu çalışmalardan elde edilen bulgular daha büyük menülerin çocukların beslenmeleri üzerinde etkili olduğunu öne çıkarmaktadır (Fisher vd., 2003).

2.8. Ailenin Sosyoekonomik ve Kültürel Yapısı ve Çocuğun Beslenme Alışkanlığı

2.8.1. Sınırlı Zaman, Eğitim ve Gelir

Çalışmanın ebeveynleri illerinde uzun saatler geçirmekte ve birçok ailede ya tek ya da her iki ebeveyn de ev dışında çalışmaktadır. Bu yüzden aileler gittikçe kendilerini zora sokmayacak yiyecekler yönelmektedir (Hart, 1997).

Ulusal temsili olan bir ankette, NPD Grubu (Geliştirilmiş Yeni Ürün), ev yemekleriyle yer değiştiren restoran ve hazır yiyecekler son zamanlarda revaçta olduğundan, yemek hazırlamaya ayrılan zamanda 1994 ile 1999 yılları arasında %10'dan daha fazla bir azalma olduğunu bildirmiştir. Kısıtlı zamanlara ek olarak, anne-babanın eğitim seviyesini ve gelir düzeyleri gibi diğer çeşitli sosyodemografik faktörler çocukların ve gençlerin beslenme kalitesini etkilemektedir (North ve Emmett, 2000).

Ebeveynin eğitim seviyesi, sağlıklı yiyecekleri seçme bilincini etkileyebilmektedir. Anne-babası eğitilmiş gençler, daha çok karbonhidrat, protein, lif, folat, A vitamini ve kalsiyum almışlar ve daha fazla sebze ve günlük önerilen süt ürünlerini tüketmektedirler. Annelerin eğitim düzeyi; okul öncesi çocukların fazla şeker almışları ve gençlerin fazla yağlardan aldıkları enerji ile ters orantılıdır. Eğitim durumu lise düzeyinden aşağı olan ebeveynlerin bulunduğu ailelerde yaklaşık sütünü kullanmış daha fazla iken, az yağlı sütünü kullanmış ise üniversite eğitimi almış anne-babanın çocukları arasında daha yaygındır (Xie vd., 2003).

Gelir durumu da beslenmede önemli bir belirleyicidir. Diğerlerine göre sosyoekonomik açıdan düşük seviyede olan grupların her bir bireyinin beslenme şekli, daha çok et, süt, yağ, şeker, reçel, patates ve tahıl almış ve daha az sebze, meyve ve beyaz ekmek tüketimi yönündedir. Yüksek gelirli ailelerin çocukları daha

fazla yağ, protein, folat, kalsiyum ve demir alǎlar ve süt ürünlerinden gnlk yeterli miktar evlerinde mevcuttur. Diğer bir araştırma İunu bildiriyor ki, dlk gelirli genęlerin %40'ı, gnlk önerilen miktarda meyve ve sebzeyi bulamamaktadır. Tek ebeveynli ailelerin zenci ęocuklarına bakıldığında, daha yüksek bir gelirli ęocukların vitamin almaları ve gnlk önerilen yiyecekleri yemeleri arasında yakın bir iliski olduğu görülmektedir (Lee ve Huang, 2001).

Meksika'da dlk gelirli aileler, ihtiyağı duydukları besinleri daha az bulabilmektedir ve bu yüzden kalsiyum alǎnları daha dlktr. Daha dlk sosyoekonomik gruptaki bir İngiliz ęocuęu ise; gnlk mikro besinleri dlkken, yağ tketim oranları yüksektir ve yaklı st tüketme ve sosyoekonomik ağdan yüksek gruptaki ęocukların abur cubur yiyeceklerden aldıkları enerji ve besin oranlarından daha fazlasını alma eğilimindedirler (Wyatt ve Triana, 2000).

2.8.2. Etnik Yapı ve Kültür

Etnik grupların, beslenme kalitelerinde ve beslenme İekillerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu da; daha ęok yiyeceklerin türü ve hazırlanma usullerindeki sosyodemografik ya da kültürel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bogalusa Kalp Sağlığı Araştırmasından alınan verilere göre, zenci ęocuklar ve genęler Avrupa kökenli Amerikalılarla kıyaslandığında, yakdan aldıkları enerji daha yüksek orandadır. Son bir ęalışma da gösteriyor ki, alınan yağ oranı Asya kökenli Amerikalılarda en dlk ve Zenci Amerikalılarda en yüksek orandadır ve Asyalı Amerikalılara, Zencilere, İspanyollara ve İspanyol aslı olmayan beyazlara göre, Asyalı Amerikalılar daha az st rnleri tüketmektedir. Buna karşın, bir diğer araştırma da, Kzderililerin meyve tüketimi konusunda yetersiz olduklarını ve Zencilerin Amerika'daki diğer ęklara göre sebze tüketiminde geri olduklarını göstermektedir (Nicklas vd., 1995).

2.9. Ailenin Yemek Seçiminin ęocuk Sağlığı zerinde Etkisi

ęocukların yemek yeme tutum ve davranşlarının anlaşıması ęocuk sağlığı ağşından önemlidir. Kanılar, tanıdıkları ęocukluk ęaęında edinilen beslenme alıkanlıklarının, yetilkinlik döneminde de devam ettiğinin göstergesidir (Kelder, 1994; Nicklas, 1995; Steptoe vd., 1995). Ayrığa, araştırmalar da yetilkin sağlığı

üzerinde çocukluk dönemindeki beslenmenin bir rolü olduğunu gösterir (Hales vd., 1991; Moller vd., 1994; Berenson vd., 1998).

Sağlıklı güçlü ve dingin olabilmek, beslenmeyle ilişkili süregelen hastalıkları önlemek ve yaşam niteliğini artırmak için yeterli ve dengeli beslenmeye gereksinim vardır (www.ttb.org.tr).

Dünyanın birçok bölgesinde çocukluk çağındaki beslenme bozuklukları (bodurluk/zayıflık) önemli bir halk sağlığı sorunudur(<http://www.ttb.org.tr>).

Zayıflık üzerine olan sosyal değerler anne ve babaların, kız çocuklarının tükettiği yiyecek miktarı ve türleri ile özellikle ilgilenmelerine sebep olmaktadır. Geleneksel olarak yüksek vücut ağırlığına sahip ve çok yiyen çocuk sağlıklı kabul edilmektedir. İyi anne baba olabilmek, iyi ve sağlıklı çocuk yetiştirebilmek kaygıları ile iyi çocuk, sağlıklı çocuktur inancı ile de birleşince; anne babalar iyi çocuk yetiştiremediklerini düşünmeye, suçluluk duyabilirler (Anon, 2000).

Anne-baba ve eğitimciler erken yıllardaki model olarak öğrenmenin etkili olduğunu bildirerek; temizlik, düzen, yemek yeme vb. konularda örnek davranışlar sunmalıdır (Lawatsh, 1990).

Yapılan bir araştırmada, ebeveynlerin, kendilerini yada çocuk için potansiyel olarak problemlili ve önemli olan alanlarda çocukların davranışları üzerinde kontrollerini kullandıkları gözlemlenmiştir. Örneğin, kendi beslenme veya vücut ağırlığını dengelemek ile ilgili sorunu olan ebeveynler çocuklarının ösakaşsız ve olmanlatıcı yiyecekler yemesi konusunda dikkatli olabilirler. Bu konu problemlili yiyen yada kilo problemi olan ebeveynlerin bulunduğu ailelerde açıkça ortaya çıkmaktadır (Fester ve Bärch, 1999).

Son yıllarda çocukların yaşam biçimleri ve yeme alışkanlıklarındaki değişimler, genelde aile ve sosyal çevredeki değişikliklere bağlanabilir. Bu değişimler, çalışan ailelerin artması, doğum sayısı ve aile birey sayısında azalma, tarım, balıkçılık, yiyecek teknolojisinde ilerlemeler, nüfusun hızla kentlere doğru

kayması, sağlık kurumları ve eğitimin yaygınlaşması, televizyonun etki alanının artması ve çocukların daha erken yaşıta okula başlamalarıdır (Selimoğlu, 2000).

3. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Dolunay (1992), Yuvaya devam eden okul öncesi yaşı grubu değişik sosyo - ekonomik düzeydeki çocukların beslenme ve büyümelerinin bir yıl süreyle izlenmesi konulu araştırmasında, bir yıl arayla yapılan antropometrik ölçümlerde cinsiyetin büyümeye etkisi belirgin değildir. 1989-90'da yürütülen çalışmada düşük sosyoekonomik düzeydeki çocuklarla köy çocukları arasında istatistiksel olarak anlamlı antropometrik ölçüm farkları vardı. Araştırmada 2.5-4 yaşı grubu kızların boy, tartı boy-tartı artıları tüm deri kıvrım kalınlıkları kol çevresi artışı ve göğüs çevresi ölçümlerinde iki sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Sadece 2.5-4 yaşı grubu erkeklerin boyları orta sosyo-ekonomik düzeyde düşük sosyo-ekonomik düzeyden anlamlı olarak uzundur.

Aygün (1994), beş-altı yaşı okulöncesi çağı çocuklarına verilen beslenme eğitiminin çocukların bilgi düzeylerine ve yemek yeme ile ilgili bırakma durumlarına etkisini saptamak amacıyla Jandarma Gündüz Bakımevi ve Milli Piyango Kızı ve Bakımevinde uygulama için 60 kişilik deney ve 50 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Çocukların evdeki ve kurumdaki beslenme alışkanlıkları ve artık yemek bırakma durumlarına bakılmıştır. Eğitimden önce ve eğitimden sonra fazla bir fark görülmemekle birlikte süt, yoğurt, sebze ve meyve tüketiminde artış olduğu saptanmıştır. Eğitimin etkisiyle, sebzelerden en çok ıspanak, meyvelerden de portakal tüketimindeki artışın yüksek oranda olduğu belirlenmiştir. Eğitimin çocuğun beslenme alışkanlıklarına yansıtılması için daha uzun süre tekrara yer verilerek, konuların teker teker pekiştirilerek anlatılması sonucuna varılmıştır.

Uyar (1997), Konya il merkezi kamu kuruluşunda çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla 450 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada; kadınların %47,78'inin beslenme bilgilerinin yeterli, %32,67'sinin iyi, %10,89'unun çok iyi, %8,67'sinin ise yetersiz olduğunu belirlemiştir. Kadınların; %48,89'unun protein, %87,78'inin karbonhidrat, %76,47'sinin A vitamini, %96,89'unun C vitamini ve eksikliğinde meydana gelen hastalıklar hakkında bilgileri olduğu saptanmıştır.

Golan ve Weizman (1998), yaptıkları araştırmada yerel bir süpermarkette alı verili yapan kadınları ele almışlardır. Sadece 6-11 yaşları arasında çocuk anneleri kaydedilmiştir. Onlardan, çocuklarından bir tanesini seçmeleri, obez veya obez değil olarak tanımlamaları ve seçtikleri çocuğa göre anketi doldurmaları istenmiştir. Daha sonra bu çocukların kiloları ölçülmüştür. Toplam 40 anne kaydedilmiştir. 20 tanesi obez (Ö20 % istenen ağırlıkların üstünde) ve 20 tanesi de normal bir çocuğa sahiptir. Anket zayıflama programına katılan 60 aileye uygulanmıştır. Deneysel program grubunda olan çocuklar (Grup oturumlarına sadece ebeveynler katılmıştır. Çocuklar değişim sürecine direk olarak katılmamış ve bu işlemde hiçbir görev almamışlardır), geleneksel program grubunda olanlarla (Grup oturumlarına sadece çocuklar katılmıştır. Her çocuğa bir 6.3 MJ/d diyeti tayin edilmiştir. Oturumlar sırasında onlara, tedbirli bir diyet nasıl takip edilir, kalori alımı nasıl sınırlandırılır, kendini denetim teknikleri nasıl kullanılır vb. konular öğretilmiştir) karşılaştırıldığında daha fazla kilo kaybetmiş ve anket skorlarında daha büyük değişiklik üretmişlerdir.

Basdevant, Boute ve Borys (1999), çalışmalarında, beslenme eğitimi programının ailede beslenme alışkanlıklarında değişimi teşvik ettiğini ve özellikle de yağ oranı zengin gıdaların alınmasında azalmaya gidildiğini belirtmişlerdir.

Er (1999), Sağlık bakanlığı Ankara hastanesi çocuk sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocukların annelerinin bebek beslenmesi konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını belirlemek, yanlış uygulamaları ortaya çıkarmak ve gerekli önlemlerin alınmasına katkıda bulunmak amacıyla 400 anne üzerinde yaptığı çalışmada; annelerin beslenme için bilgi kaynağı olarak %33'ünün sağlık personeline, %44,8'inin akraba ve arkadaşlarına başvurdukları genç ve eğitim düzeyi düşük annelerin bilgi kaynağı olarak daha çok akraba ve arkadaşları tercih ettikleri saptanmıştır. Ek gıdaya, annelerin %42,3'ünün erken, %52,2'sinin zamanında ve %5,5'inin geç başladıklarını ve annelerin %52,2'sinin ek gıdaya başlama zamanında doğru bildiğini belirtmiştir.

Kaya (1999), Çocuğun beslenme alışkanlıkları okulöncesi çağlarda şekillenmekte ve bu yıllarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı hayatının daha

sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır.

Noble vd. (2003), İngiltere'de 1981-1997 yılları arasında yaptıkları çalışmada ortaöğretim çağındaki çocukların yağ (özellikle doymuş yağ asitleri) ve leker açısından zengin; kalsiyum, demir ve antioksidant vitaminlerden yetersiz beslendikleri belirlenmiştir. Okul çağındaki çocukların çok fazla miktarlarda kek, bisküvi, cips ve asitli içecekleri tükettikleri saptanmıştır.

Özmert vd. (2003), Ankara'da yaptıkları çalışmada çocuklarda görülen dengesiz beslenmenin nedeni olarak anne eğitimi, gelir düzeyi ve babanın eğitim düzeyinin etkisi gösterilmiştir. Bu çalışmada sonucunda sosyoekonomik düzeyi düşük semtte oturan çocukların kan kuru ağırlık düzeylerinin nispeten yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun uzun süreli beslenme bozukluğundan kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Zira kalsiyum, çinko, demir ve proteinden fakir diyet tüketimi ile kan kuru ağırlık artışı göstermektedir.

Dölek (2004), annelerin beslenme konusundaki yeterliklerinin ve eğitim gereksinimlerinin saptanması amacıyla 5 ilköğretim bünyesinde eğitim gören çocuğu olan 183 kadın üzerinde bir çalışmada yürütmüştür. Araştırma sonucunda; annelerin beslenme ile ilgili bilgi sahibi olma açısından beslenme konusundaki yeterlikleri, genelde olumlu düzeydedir. Bazı konularda annelerin yarısının genellikle de yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ilişkin olarak beklenen davranış ve görüşlerle uyum içinde olduğu gözlemlenmiştir. Fakat annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırma konusundaki başarı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ilişkin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri görünmektedir. Genel olarak annelerin % 75,0'ın çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görüş ve davranışlara sahipken, annelerin % 65,0'ın çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmada başarılı olmaktadır.

Ay (2006), Çocukların yaz ve kış dönemindeki beslenmesinde, besin öğelerinin tüketiminde yetersizlikler olduğunu ve sebze-meyve tüketiminin arttırılmasında bu

yalı grubu çocuklar ve ailelerine yönelik eğitim programlarının hazırlanması okul beslenme programlarının geliştirilmesi gerekliliği sonucuna varmıştır.

Erkan vd. (2007), çalışmalarında; gelişme çağındaki çocukların hafif veya orta dereceli beslenme bozukluklarının gözden kaçtığını ve buna paralel olarak çocukların gelişimlerinin ve okul başarılarının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmektedir. Çocukların beslenmesindeki hafif ve orta dereceli beslenme yetersizliklerinin dikkatli bir şekilde izlenerek bu yetersizliklerin ortadan kaldırılması sağlıklı nesiller yetiştirmek açısından önem taşıdığı savunmaktadır.

Hayta ve Ülner (2007), Toplumun geleceğini oluşturan çocukların beslenme konusundaki eksiklikleri belirlenerek, bu eksikliklerin verilecek beslenme eğitimi ile düzeltilmesi gerektiğini belirtmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme bilincinin ise bireylere çocukluktan kazandırılması gerektiğini çünkü çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmeden en çok etkilenen grupların arasında geldiğini belirtmişlerdir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölüm, araştırma modeli, veri toplama araçları ve verilerin değerlendirilmesi kısımlarından oluşmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modelindedir. ilişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Eroğlu, 2006). Konya il merkezinde bulunan 4-6 yaş okulöncesi dönem çocuklarının ailelerinin beslenme alışkanlıklarına bakılarak, çocukta olmuş aileden kaynaklanan beslenme bozuklukları değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Konya ilindeki 4-6 yaş grubundaki okulöncesi kuruma devam eden çocuklar oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, Konya iline bağlı Ereğli, Seydişehir, Kulu, Selçuklu ve Karatay ilçelerinde tesadüfî seçilen, okulöncesi kuruma devam eden 4-6 yaş grubu 183 çocuk ve ebeveynleri oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamada anket formu kullanılmıştır. Ailelere "Çocukların Beslenmesinde Ailelerin Tutum Ve Davranışları" (Ek-2), çocuklara "Çocukların Beslenme Etnasında Ve Beslenmeye Yönelik Gösterdikleri Tutum Ve Davranışları" (Ek-3) formu uygulanmış, davranışları ne şekilde gösterdikleri likert ölçeği ile (sık sık, bazen, nadiren, hiç) sorulmuştur.

Verilerin Toplanması Ve Analizi

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler ebeveynlerden anket yoluyla toplanmıştır. Anket uygulaması nisan ayında başlanmış ve mayıs ayına kadar sürdürülmüştür.

Arařtarmacę anketleri okulöncesi kurumlara götürüp, ebeveynler ile görölerek; araştormanın amacını ve içeriğini ebeveynlere anlatarak anketi doldurup, getirmeleri için bir hafta süre vermiştir. Anket, 270 ebeveyne dağığımdıştı, geri toplanmasında arařtarmacęya 183 adet anket ulağımdıştı. Araştırma, 183 ebeveynden toplanan verilerle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler arařtarmacę tarafından oluşturulan anket aracđđđđđ ile elde edilmiştir. Anketin geğerlik ve güvenirlik ęalıřması için 183 veri kullanđımdıř olup yapığan analizler sonucunda; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= .917, Bartlett testi = 3934.01 değerinde anlamlıdış ve Cronbach Alpha= .979 olarak hesaplanđıřtı. Maddelerin faktör yüklerine bakđđđđđda illemeyen madde görölmemiş olup tüm anket maddeleri araştırma için kullanđımdıřtı.

Verilerin analizinde çocukların beslenmesinde ailelerin tutum ve davranışları ile çocukların beslenme esnasında ve beslenmeye yönelik gösterdikleri tutum ve davranışlar arasđ farkı ortaya ęıkarmak amacıyla t-testi uygulanđıřtı. Ancak t-testi için uygulamadan önce dağığımın homojenliği test edilmiştir. Anlamlıdış düzeyi 0.05 olarak alđımdıřtı.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde; ailelerin genel bilgilerine(yaşı, meslek, eğitim durumu, ailedeki çocuk sayısı) yönelik bulgular ve denence sınaması için kullanılan bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Yaşı Durumlarına Göre Dağılımları

Annelerin Yaşı	N	%
20-24	32	17.5
25-29	87	47.5
30-34	56	30.6
35 ve üstü	8	4.4
Toplam	183	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne yaşı durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %17,5'ü 20-24 arası yaşı aralığında, %47,5'ü 25-29 arası yaşı aralığında, %30,6'sı 30-34 arası yaşı aralığında ve %4,4'ü 35 ve üstü yaşı aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin yaşı durumu genellikle 25-29 arası şeklindedir.

Tablo 2. Araştırmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Yaşı Durumlarına Göre Dağılımları

Babaların Yaşı	N	%
20-24	-	-
25-29	40	%21.8
30-34	118	%64.5
35 ve üstü	25	%13.7
Toplam	183	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba yaşı durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %21,8'ü 25-29 arası yaşı aralığında, %64,5'ü 30-34 arası yaşı aralığında ve %13,7'si 35 ve üstü yaşı aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin babalarının yaşı durumu genellikle 30-34 arası şeklindedir.

Tablo 3. Araştışmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre Dağığımları

Anne Öğrenim Durumu	N	%
İlköğretim	27	14,8
Lise	51	27,8
Yüksek Öğretim	105	57,4
Okur-Yazar Değil	-	-
Toplam	183	100

Araştışmaya katđıan öğrencilerin annelerinin öğrenim durumları incelendiğinde, %14,8'inin ilköğretim mezunu, %27,8'inin lise mezunu, %57,4'ünün yüksek öğretim mezunu olduğu sonucuna ulaşılmadıştır. Okur yazar kimsenin olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin annelerinin çoğunun yüksek öğretim mezunu olduğu söylenebilir. Bu durum da araştışmaya katđıan öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesinin genellikle üst düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Araştışmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağığımları

Baba Öğrenim Durumu	N	%
İlköğretim	11	6
Lise	49	26,8
Yüksek Öğretim	123	67,2
Okur-Yazar Değil	-	-
Toplam	183	100

Araştışmaya katđıan öğrencilerin babalarının öğrenim durumları incelendiğinde, %6'ının ilköğretim mezunu, %26,8'inin lise mezunu, %67,2'sinin yüksek öğretim mezunu olduğu sonucuna ulaşılmadıştır. Okur yazar kimsenin olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin babalarının çoğunun yüksek öğretim mezunu olduğu söylenebilir. Bu durum da araştışmaya katđıan öğrencilerin babalarının eğitim seviyesinin genellikle üst düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Araştışmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Annelerinin Meslek Gruplarına Göre Dağığımları

Anne Mesleği	N	%
Serbest Meslek	-	-
İşçi	32	17,5
Memur	85	46,4
Ev Hanımı	45	24,6
Diğer	21	11,5
Toplam	183	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin meslek durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %17,5'inin işçi, %46,4'ünün memur, %24,6'sının ev hanımı ve %11,5'inin diğer meslek gruplarıyla ulaşılmaktadır. Serbest meslekle ulaşılan kimsenin olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin annelerinin çoğunun memur olduğu söylenebilir. Bu durum da araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin genellikle bir işte çalıştığı sonucunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Babalarının Meslek Gruplarına Göre Dağılımları

Baba Mesleği	N	%
Serbest Meslek	10	5,5
İşçi	43	23,5
Memur	97	53
Diğer	33	18
Toplam	183	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının meslek durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %5,5'inin serbest meslek, %23,5'inin işçi, %53'ünün memur ve %18'inin diğer meslek gruplarıyla ulaşılmaktadır. Öğrencilerin babalarının çoğunun memur olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Araştırmaya Kapsamındaki Öğrencilerin Ailelerinin Çocuk Sayış Durumlarına Göre Dağılımları

Ailedeki Çocuk Sayış	N	%
Bir	51	27,8
İki	92	50,3
Üç	27	14,7
Dört ve Daha Fazla	13	7,2
Toplam	183	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin çocuk sayış durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %27,8'inin bir, %50,3'ünün iki, %14,7'sinin üç, %7,2'sinin dört ve daha fazla çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ailelerinin çoğunun iki çocuk sahibi oldukları söylenebilir.

Tablo 8. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin İstedikleri Zaman İstedikleri Besini Tüketme Alđkanlıđları ile Ailelerinin Müsaade Etme Durumunun Karlığalı tđrđlmesi

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailelerin Müsaade Etme Durumu	3,6±0,6	0-128	0,589
Çocukların Tüketme Durumu	2,99±0,3	0-72	

p>0,05

Ailelerin, çocukların istedikleri zaman istedikleri besinleri tüketmelerine müsaade etme durumu incelendiğinde, ailelerin ortalaması 3,6±0,6 olup, yoğunluğu 0-128 arasındadır. Çocukların istedikleri zaman istedikleri besinleri tüketme alđkanlıđları incelendiğinde, çocukların ortalaması 2,99±0,3 olup, yoğunluğu 0-72 arasındadır. Ailelerin, çocukların istedikleri besinleri tüketmelerine müsaade etme durumları ile çocukların istedikleri zaman istedikleri besini tüketme alđkanlıđları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 9. Çocukların Yemek Seçmelerine, Ailelerin İzin Vermesi ile Çocukların Alđkanlıđ Haline Getirme Durumunun Karlığalı tđrđlmesi

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailelerin Müsaade Etme Durumu	3,48±0,5	0-114	0,878
Çocukların Tüketme Durumu	3,53±0,6	0-115	

p>0.05

Çocukların istedikleri besini seçmesinde ailelerin müsaade etme durumu incelendiğinde, ailelerin ortalaması 3,48±0,5, yoğunluğu 0-114 arasındadır. Çocukların istedikleri besini seçme durumu incelendiğinde, çocukların ortalaması 3,53±0,6, yoğunluğu 0-115 arasındadır. Ailelerin çocuklarına yemekte servis edilen yemekten istedikleri arasında seçim yapmasına müsaade etmeleri ile çocukların servis edilen yemeklerden istedikleri arasında seçim yapmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 10. Çocukların Servis Edilen Yemeği Beğenmedikinde, Başka Bir Yemek İstemesi ile Ailelerin Çocuklarının Bu İsteklerini Uygulamasının Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Başka Bir Yemek Hazırlaması	3,5±0,5	0-111	0.957
Çocukların Alışkanlık Haline Getirme Durumu	3,54±0,6	0-117	

p>0.05

Çocukların servis edilen yemeği beğenmedikinde, ailenin başka bir yemek hazırlama durumu incelendiğinde, ailelerin ortalaması 3,5±0,5, yoğunluğu 0-111 arasındadır. Servis edilen yemeği beğenmediği durumlarda çocukların yeni bir besin hazırlanmasına isteme durumu incelendiğinde, çocukların, ortalaması 3,54±0,6, yoğunluğu 0-117 arasındadır. Ailelerin çocukların servis edilen yemeği sevmedikinde yemesi için ona başka bir lezzetler yapmaları ile çocukların servis edilen yemekleri sevmemeleri halinde ailelerinden başka bir yemek yapmasına istemeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 11. Ailelerin Çocukların Abur-Cubur Yiyecek Tüketmelerine İzin Verme Durumları ile Çocukların Bu Yiyecekleri Tüketme Durumlarının Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin İzin Verme Durumu	2,38±0,3	0-72	0,035*
Çocukların Tüketme Durumu	2,89±0,2	0-79	

*p<0,05

Ailelerin çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketmelerine izin verme durumu incelendiğinde, ailelerin ortalaması 2,38±0,3, yoğunluğu 0-72 arasındadır. Çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketme durumları incelendiğinde ortalaması 2,89±0,2, yoğunluğu 0-79 arasındadır. Ailelerin çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketmelerine izin verme durumları ile çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır (p<0,05).

Tablo 12. Yemek Süresince Aile Bireylerinin Yemek Masasında Bulunması ile Çocuğun Bu Davranışa Benimsemesinin Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Aile Bireylerinin Masada Bulunması	3,68±0,7	0-139	0,879
Çocuğun Masada Bulunması	3,5±0,5	0-114	

p>0.05

Yemek esnasında aile bireylerinin masada bulunma durumu incelendiğinde, ortalaması 3,68±0,7, yoğunluğu 0-139 arasındadır. Çocukların yemek esnasında masada bulunma durumu incelendiğinde, ortalaması 3,5±0,5, yoğunluğu 0-114 arasındadır. Yemek esnasında aile bireylerinin masada bulunmaları ile çocukların yemek esnasında masada bulunmaları arasında istatistiksel olarak fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 13. Ailenin Tokluk Anında Çocuğuna Yemek Yedirmesi ile Çocuğun Aç Olmadıkça Zamanlarda Yemek Yemesi Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Yemek Yedirmesi	2,97±0,3	0-80	0,514
Çocuğun Yemek İstemesi	3,05±0,4	0-98	

p>0.05

Çocuğun tokluk anında ailenin yemek yedirme durumu incelendiğinde, ortalaması 2,97±0,3, yoğunluğu 0-80 aralığındadır. Çocukların aç olmadıkları zamanlarda yemek yeme durumları incelendiğinde, ortalaması 3,05±0,4, yoğunluğu 0-98 arasındadır. Ailenin tokluk anında çocuğuna yemek yedirmek istemesi ile çocuğun tokluk anında yemek yemesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 14. Ailenin Saklıkl  Yiyecekler Tüketme Konusunda  ocukunu Telvik Etmesi ile  ocukun Saklıkl  Yiyecekler T ketmesi Durumunun Karlı al t r lmesi

	Ortalama�Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Telvik Etmesi	3,6�0,6	0-132	0,610
�ocukun Saklıkl� Yiyecek T�ketmesi	1,98�0,3	0-89	

p:0>0.05

Ailelerin çocuklarını saklıkl  yiyecekler tüketme konusunda telvik etme durumu incelendiğinde, ortalamas 3,6 0,6, yoğunluğu 0-132 aras dad r. Çocukların saklıkl  yiyecekler tüketme durumu incelendiğinde, ortalamas 1,98 0,3, yoğunluğu 0-89 arasıdır. Ailelerin saklıkl  yiyecekler tüketme konusunda çocuklarını telvik etmeleri ile çocukların saklıkl  yiyecekler t ketmesi arasında istatistiksel olarak anlaml d zeyde fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 15. Ailenin Yeni Yiyecekler T ketmesi Konusunda  ocukunu Telvik Etmesi ile  ocukun Yeni Yiyecekler Tüketme İsteğinin Karlı al t r lmesi

	Ortalama�Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Telvik etmesi	3,7�0,7	0-133	p:0,929
Çocukların Tüketme İsteği	3,2�0,5	0-103	

p>0.05

Ailelerin çocuklarını yeni yiyecekler tüketme konusunda telvik etme durumu incelendiğinde, ortalamas 3,7 0,7, yoğunluğu 0-133 aralığındadır. Çocukların yeni yiyecekler tüketme isteği incelendiğinde, ortalamas 3,2 0,5, yoğunluğu 0-103 aralığında olduğu görülmektedir. Ailelerin yeni yiyecekler tüketme konusunda çocuklarını telvik etmeleri ile çocukların yeni yiyecekler tüketme istekleri arasında istatistiksel olarak anlaml d zeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 16. Ailenin Saklıklē Yiyeceklerin Tatlarēnē İyi Olduğu Konusunda Çocuklarēn Telvik Etmeleri ile Çocuklarēn Saklıklē Yiyecekleri İstekli Tüketme Durumunun Karlığalı tērdēmasē

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Telvik Etmesi	2,56±0,2	0-69	0,530
Çocuğun İstekli Tüketmesi	1,63±0,5	0-98	

p:0>0.05

Ailelerin çocuklarēnē saklıklē yiyeceklerin tatlarēnē iyi olduğu konusunda telvik etme durumu incelendiğinde, ortalamasē 2,56±0,2, yoğunluğu 0-69 aralıđındadē. Çocuklarēn saklıklē yiyecekleri istekli tüketme durumlarē incelendiğinde, ortalamasē 1,63±0,5, yoğunluğu 0-98 arasındadē. Ailenin çocuklarēnē saklıklē yiyeceklerin tatlarēnē iyi olduğu konusunda telvik etmesi ile çocuklarēn saklıklē yiyecekleri isteyerek tüketmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlē düzeyde fark yoktur(p>0,05)

Tablo 17. Ailelerin Çelitle Yiyecekler Tüketmeleri Konusunda Çocuklarēn Telvik Etme Durumlarē ile Çocuklarēn Çelitle Yiyecekler Tüketme Durumlarēnē Karlığalı tērdēmasē

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Telvik Etmesi	3,66±0,7	0-137	0,751
Çocuğun İstekli Tüketmesi	3,29±0,4	0-97	

p:0>0.05

Ailelerin çocuklarēnē çelitle yiyecekler tüketmeleri konusunda telvik etme durumu incelendiğinde, ortalamasē 3,66±0,7, yoğunluğu 0-137 aralıđındadē. Çocuklarēn çelitle yiyecekler tüketme durumu incelendiğinde, ortalamasē 3,29±0,4, yoğunluğu 0-97 aralıđındadē. Ailelerin çelitle yiyecekler tüketmeleri konusunda çocuklarēnē telvik etme durumlarē ile çocuklarēn çelitle yiyecekler tüketme durumlarē arasında istatistiksel olarak anlamlē düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 18. Ailelerin Evlerinde Sürekli Saklıkl  Yiyecekler Bulundurma Durumları ile  ocuklar n Saklıkl  Yiyecekleri Daha  ok Tercih Etme Durumlarının Karlığalı t ğmas 

	Ortalama�Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Tutumu	3,61�0,7	0-141	0,544
Çocuğun tüketimi	3,24�0,4	0-102	

p>0.05

Ailelerin evlerinde sürekli saklıkl  yiyecek bulundurma durumu incelendiğinde ortalaması 3,61 0,7, yoğunluğu 0-141 aral ğ ndad . Çocukların saklıkl  yiyecekleri daha çok tüketme durumu incelendiğinde a r ğ kl  ortalaması 3,24 0,4, yoğunluğu 0-102 aral ğ ndad . Ailelerin evlerinde sürekli saklıkl  yiyecekler bulundurma durumları ile çocukların saklıkl  yiyecekleri daha çok tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 19. Ailelerin Evlerinde Abur-Cubur Yiyecekler Bulundurmaları ile  ocuklar n Abur-Cubur Yiyecekleri Tüketme Sıklığının Karlığalı t ğmas 

	Ortalama�Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Tutumu	3,11�0,3	0-75	0,653
Çocuğun Tüketimi	3,52�0,6	0-129	

p>0.05

Ailelerin evlerinde abur-cubur yiyecekler bulundurma durumu incelendiğinde ortalaması 3,11 0,3, yoğunluğu 0-75 aral ğ ndad . Çocukların abur-cubur yiyecekleri sık tüketme durumları incelendiğinde ortalaması 3,52 0,6, yoğunluğu 0-129 aral ğ ndad . Ailelerin evlerinde abur-cubur yiyecekler bulundurmaları ile çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 20. Ailelerin Evlerinde İlerli Yiyecekler Bulundurmaları ile Çocukların İlerli Yiyecekleri Tüketme Sıklığı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Tutumu	2,82±0,2	0-59	0,528
Çocuğun Tüketimi	3,48±0,6	0-123	

p>0.05

Ailelerin evlerinde ilerli yiyecekler bulundurma durumları incelendiğinde ortalaması 2,82±0,2, yoğunluğu 0-59 aralığındadır. Çocukların ilerli yiyecekleri sık tüketme durumları incelendiğinde ortalaması 3,48±0,6, yoğunluğu 0-123 aralığındadır. Ailelerin evlerinde ilerli yiyecekler bulundurmaları ile çocukların ilerli yiyecekleri tüketme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 21. Ailelerin Yemek Hazırlamada Çocuklarından Yardım İstemesi ile Çocukların Yardım Etmesi Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin yardım istemesi	2,85±0,2	0-67	0,546
Çocuğun yardım etmesi	3,51±0,6	0-68	

p>0.05

Ailelerin yemek hazırlamada çocuklarından yardım etmesini istemesi durumu incelendiğinde ortalaması 2,85±0,2, yoğunluğu 0-67 aralığındadır. Çocukların yemek hazırlamada ailelerine yardım etme durumu incelendiğinde ortalaması 3,51±0,6, yoğunluğu 0-68 aralığındadır. Ailelerin yemek hazırlamada çocuklarından yardım istemesi ile çocukların yemek hazırlamada ailesine yardım etmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 22. Ailelerin Besin Alđverili Yaparken Çocuklarından Yardım İstemesi ile Çocukların Besin Alđveriliine Katılmak İstemesi Durumunun Karlığalı tđrđlmesi

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Yardım İstemesi	2,88±0,2	0-63	0,928
Çocuğun Yardım Etmesi	3,57±0,6	0-125	

p:0>0.05

Ailelerin besin alđverili yaparken çocuklarından yardım istemesi durumu incelendiğinde ortalaması 2,88±0,2, yoğunluğu 0-63 arasındadır. Çocukların besin alđveriliine katılmaya istekliliği incelendiğinde ortalaması 3,57±0,6, yoğunluğu 0-125 aralığındadır. Ailelerin besin alđverili yaparken çocuklarından yardım istemesi ile çocukların besin alđveriliine katılmak istemesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 23. Ailelerin Saklıklılı Yiyecekler Yiyerek Çocuğuna Model Olması ile Çocuğun Ailenin Sık Tükettiği Bu Besinleri Daha Çok Tüketmesi Durumunun Karlığalı tđrđlmesi

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Model Olması	3,11±0,3	0-81	0,887
Çocuğun Sık Tüketimi	3,51±0,6	0-129	

p:0>0.05

Ailenin saklıklılı yiyecekler tüketerek çocuğuna model olması durumu incelendiğinde, ortalaması 3,11±0,3, yoğunluğu 0-81 aralığındadır. Çocukların ailelerinin sık tđkettiđi saklıklılı besinleri daha sık tüketme durumu incelendiğinde ortalaması 3,51±0,6, yoğunluğu 0-129 aralığında bulunmaktadır. Ailelerin saklıklılı yiyecekler yiyerek çocuğuna model olması ile çocuğun ailenin sık tđkettiđi bu besinleri daha çok tüketmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 24. Ailelerin Çocukların Sevmedikleri Besinler Olsa Bile Yine De Önlerine Sağlıklı Besinler Sunma Durumu ile Çocukların Bu Besinleri Tüketme Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Sağlıklı Besinler Sunması	3,07±0,3	0-83	0,922
Çocuğun Sağlıklı Besinleri Tüketimi	3,43±0,6	0-121	

p>0.05

Ailelerin çocukların sevmedikleri yiyecekler olsa bile yine de önlerine sağlıklı besinler sunma durumu incelendiğinde ortalaması 3,07±0,3, yoğunluğu 0-83 aralığında olmaktadır. Çocukların sevmedikleri halde ailelerin önlerine sunduğu besinleri tüketme durumu incelendiğinde ortalaması 3,43±0,6, yoğunluğu 0-121 aralığındadır. Ailelerin çocukların sevmedikleri besinler olsa bile yine de önlerine sağlıklı besinler sunma durumu ile çocukların sevmedikleri halde ailelerinin önlerine sunduğu sağlıklı besinleri tüketme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 25. Ailelerin Sağlıklı Yiyecekler Tüketmenin Ne Kadar Zevkli Olduğunu Çocuklarına Göstermeleri ile Çocukların Ailelerinin Zevkle Yediği Sağlıklı Besinleri Çocukların Da Zevkle Tüketme Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Sağlıklı Besinleri Zevkle Tüketmesi	3,27±0,5	0-114	0,839
Çocukların Sağlıklı Besinleri Zevkle Tüketmesi	3,53±0,6	0-124	

p>0.05

Ailelerin sağlıklı besinleri tüketmenin ne kadar zevkli olduğunu çocuklarına göstermeleri durumları incelendiğinde, ortalaması 3,27±0,5, yoğunluğu 0-114 aralığındadır. Çocukların ailelerinin zevkle yediği sağlıklı besinleri çocukların da zevkle tüketmeleri durumu incelendiğinde, ortalaması 3,53±0,6, yoğunluğu 0-124 aralığında olmaktadır. Ailelerin sağlıklı yiyecekler tüketmenin ne kadar zevkli olduğunu çocuklarına göstermeleri ile çocukların ailelerinin zevkle yediği sağlıklı

besinleri çocukların da zevkle tüketme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 26. Ailenin Çocuğuna Tabakındaki Yiyeceğın Hepsini Bitirmesi Konusunda İsrar Etmesi ile Çocuğın Tabakındaki Yiyeceğı Her Zaman Bitirmesi Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin İsrar Etmesi	3,65±0,7	0-136	0,730
Çocuğın Yiyeceğini Bitirmesi	3,4±0,5	0-115	

$p>0.05$

Ailenin çocuğının tabakındaki yiyeceğın hepsini bitirmesi konusunda ısrar etmesi durumu incelendiğinde, ortalaması 3,65±0,7, yoğunluğu 0-136 aralıktadır. Çocuğın tabakındaki yiyeceğı her zaman bitirmesi durumu incelendiğinde ortalaması 3,4±0,5, yoğunluğu 0-115 aralıktadır. Ailenin çocuğuna tabakındaki yiyeceğın hepsini bitirmesi konusunda ısrar etmesi ile çocuğın tabakındaki yiyeceğı her zaman bitirmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 27. Ailelerin Çocuklarını Aç Olmadıkları Zamanlarda Yemek Yemesi için Zorlaması ile Çocukların Aç Olmadıkları Durumlarda Da Yemek Yemesi Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	p
Ailenin Tutumu	3,17±0,4	0-98	0,866
Çocuğın Besin Tüketimi	3,55±0,6	0-128	

$p>0.05$

Ailelerin çocuklarını aç olmadıkları zamanlarda yemek yemesi için zorlama durumu incelendiğinde, ortalama 3,17, standart hatası 0,4, yoğunluğu 0-98 aralıktadır. Çocukların aç olmadıkları durumlarda da yemek yemesi durumu incelendiğinde, ortalama 3,55, standart hatası 0,6, yoğunluğu 0-128 aralıktadır. Ailelerin çocuklarını aç olmadıkları zamanlarda yemek yemesi için

zorlaması ile çocukların aç olmadıkları durumlarda da yemek yemesi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 28.Çocukların Servis Edilen Yemekten Sadece Birini Yemesi Halinde Ailenin Diğerlerinden Yemesi için Ukrılması ile Çocukların Servis Edilen Diğer Yemeklerden De Yeme Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	P
Ailenin Tevrik Etmesi	3,22±0,4	0-94	0,981
Çocuğun Tüketimi	3,48±0,6	0-125	

$p>0.05$

Ailelerin, çocukları sadece servis edilen yemeklerden bir tanesini yiyorsa diğer yemeklerden de yemesi için ukrılması durumu incelendiğinde ortalaması 3,22±0,4, yoğunluğu 0-94 aralığındadır. Çocukların servis edilen yemeklerden sadece bir tanesini sevmesi halinde diğer yemeklerden de yemesi durumu incelendiğinde ortalaması 3,48±0,6, yoğunluğu 0-125 aralığındadır. Çocukların servis edilen yemekten sadece birini yemesi halinde ailenin diğerlerinden yemesi için ukrılması ile çocukların servis edilen diğer yemeklerden de yeme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 29.Çocuğunun Kilosu Fazla Olma Durumunda Ailenin Kilo Alınması Kontrol Edip, Yasaklama Koymasına ile Çocuğun Bu Sınırlamaya Uygulama Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	P
Ailenin Sınırlama Koymasına	3,07±0,3	0-89	0,629
Çocuğun Yasaklamaya Uymasına	3,11±0,4	0-99	

$p>0.05$

Çocuğun kilosu fazla olma durumunda ailenin kilo alınması kontrol edip, sınırlama koymasına durumu incelendiğinde ortalaması 3,07±0,3, yoğunluğu 0-89 aralığında bulunmaktadır. Çocukların kilo alınmasına bağlı olarak ailelerinin koydukları yasak ve sınırlamalara uymaları durumu incelendiğinde ortalaması 3,11±0,4,

yoğunluğu 0-99 aralığında. Çocuğunun kilosu fazla olma durumunda ailenin kilo alımını kontrol edip, yasaklama koymasına ile çocuğun bu sınırlamaya uygulama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 30. Ailelerin Çocukları Bir Öğünde Fazla Yemiş ise Gelecek Öğünde Yiyeceğini Sınırlamasına ile Çocukların Bu Sınırlamaya Uyma Davranışının Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	P
Ailenin Sınırlama Koymasına	3,15±0,4	0-93	0,017*
Çocuğun Sınırlamaya Uymasına	2,05±0,2	0-78	

* $p:0<0,05$

Ailelerin çocukları bir öğünde normalden fazla yemiş ise gelecek öğünde yiyeceğini sınırlamaya çalışması durumu incelendiğinde, ortalaması 3,15±0,4, yoğunluğu 0-93 aralığında. Çocukların ailelerinin koyduğu bu sınırlamaya uyma davranışları incelendiğinde ortalaması 2,05±0,2, yoğunluğu 0-78 aralığında bulunmaktadır. Ailelerin çocukları bir öğünde fazla yemiş ise gelecek öğünde yiyeceğini sınırlamasına ile çocukların bu sınırlamaya uyma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$).

Tablo 31. Ailelerin Çocukları ile Sağlıklı Yiyecekler Yemenin Önemi Hakkında Tartışmasına ile Çocukların Kendileri İçin Hangi Besinlerin Daha Sağlıklı Olduğunu Bilincine Sahip Olma Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	P
Ailenin Sağlıklı Besin Konusunu Tartışması	3,21±0,4	0-99	0,013*
Çocuğun Sağlıklı Besin Bilinci	2,14±0,2	0-73	

* $p: 0<0,05$

Ailelerin çocukları ile sağlıklı besinler tüketmenin önemi hakkında tartışması durumu incelendiğinde ortalaması 3,21±0,4, yoğunluğu 0-99 aralığında. Çocukların kendileri için hangi besinin daha sağlıklı olduğu bilincine sahip olma durumu incelendiğinde ortalaması 2,14±0,2, yoğunluğu 0-73 aralığında bulunmaktadır. Ailelerin çocukları ile sağlıklı yiyecekler yemenin önemi hakkında

tartışması ile çocukların kendileri için hangi besinlerin daha sağlıklı olduğu bilincine sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardı ($p<0,05$).

Tablo 32. Ailelerin Çocukları ile Yiyeceklerin Besin Değerleri Hakkında Tartışması ile Çocukların Besin Değeri Yüksek Olan Yiyecekleri Tüketme Durumunun Karşılaştırılması

	Ortalama±Standart Hata	Yoğunluk	P
Ailenin Yiyeceklerin Besin Değeri Hakkında Tartışması	3,33±0,5	0-107	p: 0,016*
Çocuğun Besin Değeri Yüksek Yiyecekleri Tüketmesi	2,46±0,2	0-64	

*p: 0<0.05

Ailelerin çocukları ile yiyeceklerin besin değerleri hakkında tartışması durumu incelendiğinde ortalama 3,33±0,5, yoğunluğu 0-107 aralığındadır. Çocukların besin değeri yüksek yiyecekleri daha çok tüketmeleri durumu incelendiğinde ortalama 2,46±0,2, yoğunluğu 0-64 aralığındadır. Ailelerin çocukları ile yiyeceklerin besin değerleri hakkında tartışması ile çocukların besin değeri yüksek olan yiyecekleri tüketme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardı ($p<0,05$).

Tablo 33. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Tahıl Grubu Besinlerin İncelenmesi

AİLE			ÇOCUK		
Porsiyon	N	%	Porsiyon	N	%
1-5	70	%38	1-2	67	%37
6-11	42	%23	3-5	54	%30
11'den fazla	43	%24	5'den fazla	41	%22
Genelde Tüketmez	28	%15	Genelde Tüketmez	21	%11
Toplam	183	100	Toplam	183	100
p:0,528					

p>0.05

Ailelerin günlük tahıl grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; ailelerin %38'i günlük 1-5 porsiyon arası %23'ü 6-11 porsiyon arası %24'ü 11

porsiyondan fazla tüketmektedir, %15'inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Çocukların günlük tahıl grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %37'si günlük 1-2 porsiyon arası, %30'u 3-5 porsiyon arası, %22'si 5 porsiyondan fazla tüketmektedir, %11'inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 34. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Sebze Grubu Besinlerin İncelenmesi

AİLE			ÇOCUK		
Porsiyon	N	%	Porsiyon	N	%
1-2	73	%40	1	78	%43
3-5	51	%28	2-3	54	%30
5'den fazla	36	%20	3'den fazla	43	%23
Genelde Tüketmez	23	%12	Genelde Tüketmez	8	%4
Toplam	183	100	Toplam	183	100
p:0,682					

$p>0,05$

Ailelerin günlük sebze grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; ailelerin %43'ü günlük 1-2 porsiyon arası, %28'i 3-5 porsiyon arası, %20'si 5 porsiyondan fazla tüketmektedir, %12'sinin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Çocukların günlük sebze grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %43'ü günlük 1 porsiyon, %30'u 2-3 porsiyon arası, %23'ü 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, %4'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin sebze grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların sebze grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 35. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinlerin İncelenmesi

AİLE			ÇOCUK		
Porsiyon	N	%	Porsiyon	N	%
1-2	80	%44	1	68	%37
3-4	64	%35	2-3	59	%32
4'den fazla	27	%15	3'den fazla	32	%18
Genelde Tüketmez	12	%6	Genelde Tüketmez	24	%13
Toplam	183	100		183	100
p:0,820					

p>0.05

Ailelerin günlük süt ve süt ürünleri grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; ailelerin %44'ü günlük 1-2 porsiyon arası, %35'i 3-4 porsiyon arası, %15'i 4 porsiyondan fazla tüketmektedir, %6'sının ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Çocukların günlük süt ve süt ürünleri grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %37'si günlük 1 porsiyon, %32'si 2-3 porsiyon arası, %18'i 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, %13'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p>0,05).

Tablo 36. Ailelerin ve Çocukların Günlük Tükettikleri Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu Besinlerin İncelenmesi

AİLE			ÇOCUK		
Porsiyon	N	%	Porsiyon	N	%
1-2	71	%39	1	70	%38
3-4	55	%30	1½-2	41	%23
4'den fazla	33	%18	2'den fazla	44	%24
Genelde Tüketmez	24	%13	Genelde Tüketmez	28	%15
Toplam	183	100		183	100
p:0,736					

p>0.05

Ailelerin gnlk et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinleri tketim durumları incelendiğinde; ailelerin %39u gnlk 1-2 porsiyon aras %30u 3-4 porsiyon aras %18i 4 porsiyondan fazla tüketmektedir, %13inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Çocukların gnlk et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinleri tketim durumları incelendiğinde; çocukların %38i gnlk 1 porsiyon, %23i 1½-2 porsiyon aras %24i 2 porsiyondan fazla tüketmektedir, %15inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden gnlk tketim miktarlar ile çocukların et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden gnlk tketim miktarlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

BÖLÜM IV

TARTILMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTILMA

Çocuklar erişkinliğe kadar, ailelerin besin seçimine bağlıdır. Okulöncesi ve okul çağında kazandıkları beslenme alışkanlıkları çocuğun gelecekteki yiyecek seçimini belirleyeceği için, aileler çocuklarının yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini benimsetmeye çalışmalıdırlar.

Çocuğun kıliğı okulöncesi dönemde İekillenir. Ayrıca alışkanlıkların oluşumunda dört-altı yaşların kritik dönem olduğu düşünölmektedir. Bu yaşlar süresince oluşacak yeme ve beslenme alışkanlıkları hayat boyu sürebilir. Okulöncesi dönem çocukların yiyecek tercihlerini oluşturmada önemli bir dönemdir. Çocuğun bu dönemde edinilen düzensiz yeme alışkanlığı fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini de etkilenmektedir.

4-6 yaş okulöncesi dönem çocukların ailelerinin beslenme davranışlarından kaynaklanan beslenme bozukluklarına saptamak amacıyla yapılan araştırma, Konya iline bağlı Ereğli, Seydişehir, Kulu, Karatay ve Selçuklu ilçelerinde bulunan 183 okulöncesi kuruma devam eden 4-6 yaş arası çocuklar ve aileleri ile yapılmıştır.

Yapılan bir araştırmada, küçük çocukların enerji alımlarının 24 saatlik dönemlerde genelde benzer olduğu saptanmıştır. Eğer çocuk kahvaltıda az yerse, öğle ya da akşam çok yemek yer. Bunun tersi de geçerlidir. Eğer çeşitli ve uygun besinler saklanırsa çocuk dengeli beslenir. Sadece öğünlerdeki yoğunlaşma değılebilir. Araştırmacılar, son yıllarda çocukların yemek yeme alışkanlıklarının değıltiğini ve İilman çocuk sayısının arttığını bildirmektedirler. Bu durumda, İekerleme ve çikolatanın payı çoktur. Aileler çikolata ve İekerlemelere ulaşane kolaylaştırırsa, çocuğun beslenmesini dengeleyemezler. Ebeveynin günlük hayattaki davranışları çocuğun yüksek enerjili besinler mi yoksa sağlıklı besinler mi alacağını belirler (Kaivisto ve Felliniusa, 1994).

Çalışmamızda, çocukların istedikleri zaman istedikleri besini tüketme durumu ortalaması $2,99 \pm 0,3$ olduğu görölmektedir. Ailelerin çocuklarının istedikleri zaman

istedikleri besini tüketmesine izin verme durumuna bakıldığında ortalamanın $3,6\pm0,6$ olduğu görülmektedir (Tablo 8). Çocuklar öğün saatlerini benimsemeyerek, tükettikleri besinlerin sağlıklı olup olmadığına dikkat etmeksizin istedikleri besini istedikleri zaman tüketmektedirler ve aileler de bu duruma izin vererek çocuklarda yanlış beslenme alışkanlığına dolayısıyla beslenme bozukluğuna neden olmaktadır.

Çalışmamızda, çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketmelerine izin veren ailelerin ortalaması $2,38\pm0,3$ dir. Abur-cubur yiyecekleri tüketen çocukların ortalaması $2,89\pm0,2$ dir (Tablo 11). Aileler, çocukların abur-cubur ürünleri sık tüketimine izin vermemekle dengeli beslenme açısından doğru bir yaklaşım sergilemişlerdir. Ancak, evlerinde abur-cubur yiyecek bulunduran aileleri ortalamasına bakıldığında $3,11\pm0,3$ olup, bu yiyecekleri sık tüketen çocukların ortalaması ise $3,52\pm0,6$ dir (Tablo 19). Çocuklar evlerinde kolaylıkla ulaşabilecekleri sağlıklıları açısından zararlı besinleri daha sık tüketirler. Aileler bu davranışları ile çocukların abur-cubur yiyecekleri daha sık tüketmeye teşvik etmektedirler.

Araştırmamızda, evlerinde İkerli yiyecek bulunduran ailelerin ortalaması $2,82\pm0,2$ iken, İkerli yiyecekleri sık tüketen çocukların ortalaması $3,48\pm0,6$ bulunmuştur (Tablo 20). Aileler evlerinde İkerli yiyecekleri bulundurarak çocukların bu sağlıklı yiyeceklere sık ulaşma konusunda teşvik etmekte ve beslenme bozukluğu oluşmasına neden olmaktadır.

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde çocukların tükettikleri enerji kadar, enerji alabilecekleri besinleri de kendilerinin ayarlayabileceklerine ilişkin veriler vardır. Çocuğun ne ve ne kadar yiyeceği ebeveyn tarafından belirlenerek denetim altına alınır. Katı ve kontrollü yaklaşımlar çocuğun açlık ve doyumluk duygularının daha hızlı şekilde gelişmesine neden olabilir (Carper vd., 2000).

Kışlayıcı yöntemler çocuğun yeme kontrolünün gelişmesini baskılayabileceği gibi, çocuğun kışlanma gıdalara ulaşacağı zaman bunları yeme isteğini artırır. Çalışmalar çocuğun beslenmesine aile müdahale edilmesinin çocuğun açlık ve

doygunluk duygusunu kullanarak yemeği baílatma yada durdurmayı öğrenmesini engelleyebileceği gösterilmiştir (Carper vd., 2000).

Obezite sıklığı son 15 yılda hızla artmaktadır. Bu durumdan en çok etkilenen çocuklar olmaktadır. Aynı oranda artmaya devam ettiği takdirde, ABD’de 2030 yılında nüfusun %100’ünün obez olacağını göstermektedir (Amling, 2004; Resta ve ark., 2004).

Çalışmamızda, çocukluklarında tokluk anında yemek yediren $2,97 \pm 0,3$ ailelerin ortalaması bulunmuştur. Tokluk anında yemek yiyen çocukların ortalaması $3,05 \pm 0,4$ bulunmuştur (Tablo 12). Aç olmadıkları zaman çocuklarına yemek yediren ailelerin ortalamasına bakıldığında $3,17 \pm 0,4$ ’tür. Aç olmadıkları halde yemek yiyen çocukların ortalamasının $3,55 \pm 0,6$ ise olduğu görülmektedir (Tablo 27). Çalışmamızda, çocukların kilosu fazla ise sınırlamaya çalışan ailelerin ortalaması olduğu bulunmuştur. Bu yasaklamaya uyan çocukların ortalaması ise olduğu görülmektedir (Tablo 29). Aileler çocuklarına tokluk anında yemek yedirerek ve kilo almamaları önemsemeyip, sınırlama koymadıkları görülmektedir. Bu durum çocuklarda zamanla kilo almaları ve çağın hastalığı olan obeziteye neden olabilmektedir. Aileler yine aynı şekilde, çocukları bir öğünde fazla yemiş ise diğer öğünde sınırlama koyan ailelerin ortalaması $3,15 \pm 0,4$ ’tür. Bu sınırlamaya uyan çocukların ortalaması ise $2,05 \pm 0,2$ ’dir (Tablo 30). Görüldüğü gibi aileler çocuklarının öğünlerde ne kadar yemek yediklerine dikkat etmeyip, sınırlama koymayarak çocuklarını beslenme bozukluğuna terk etmektedirler.

Araştırmamızda, çocukların servis edilen yemeği bekenmediğinde, ailelerinden başka bir yemek hazırlanmasını isteme durumunda, yemek hazırlayan ailelerin ortalaması $3,5 \pm 0,5$ ’dir. Servis edilen yemeği bekenmediği durumlarda, ailelerinden yeni bir besin hazırlanmasını isteyen çocukların ortalaması $3,54 \pm 0,6$ ’dır (Tablo 10). Çocuklara bu şekilde sağlıklı-sağsız besin bilinci verilmeksizin, çeşitli besin tüketmeye alıştırmaksızın, aileler çocukları sadece sevdikleri besinler ile besleyerek tek tip beslenme terk etmektedirler.

Ebeveyn denetimi önceki çalışmalar doğrultusunda (Birch, 1999; Fisher ve Birch, 1999) bakıldığında, aynı zamanda, yiyecek kısılamasına dayalı anne-baba zorlaması belki de çocuklarda, tetikleyici alış yemenin paradoksal etkisine sahip olması olasıdır yaratıyordur. Böyle bir etki, çocuk diyetleri üzerine yapılan deneysel çalışmalara uygun olarak (Fisher ve Birch, 1999), ve aynı zamanda yeme davranış üzerine kendi kendine empoze edilmiş yiyecek kısılamasının etkisi ve diyetle kendine hakim olma çalışmalarında karşılaş bulur [örneğin (Herman ve Mack, 1975; Ogden, 2003)].

Çalışmamızda, çocuklarından tabağındaki yiyeceğin hepsini bitirmesi için ışar eden ailelerin ortalama $3,65 \pm 0,7$ dir. Tabağındaki yiyeceklerin hepsini bitiren çocukların ortalaması $3,4 \pm 0,5$ olduğu görülmektedir (Tablo 26). Aileler, çocuklarına tabağındaki yiyeceklerin hepsini bitirme konusunda ışar ederek, çocukların tokluk duygusundan uzaklaşmasına, yiyebileceği miktarı kendisinin ayarlayamamasına neden olmakta ve alış yemeyi tetiklemektedir.

Ebeveyn etkisine dayalı modelleme kuramının desteklenmesini sağlar ve çocukların diyetlerinin ebeveynleri tarafından yenilen yiyecek türleri tarafından etkilendiğini gösterir (Klesges vd., 1991; Olivera vd., 1992; Wardle, 1995).

Modelleme, özellikle, çocukların yiyecekler etrafında hem nasıl dölüneceği ve hem de nasıl davranacağına ilışkin, anne-babaların ve çocuklarının yeme davranış ve tutumları arasında bulunan tutarlı bir birliktelik doğrultusunda oldukça ağığ, net bir etkiye sahip olduğunu buldu. Ayrıca ebeveyn kontrolü de, güçlü bir etki için çaba sarf etmeyi buldu. Kontrol beslenmenin de üzerinde, çocuk tutumlarına değil ama gıda tüketimlerini etkilemesine rağmen, kontrol davranışındaki yiyecek kullanmanın ters etkiye sahip olduğunu buldu. Buna göre, modelleme, çocuğun beslenme ve tutumları üzerinden tutarlı bir etkiye sahip olabilir, ve ebeveyn kontrolünün etkisi, çocuğun davranışlarının diğer görünümelerini değilıştirmekte, bu kontrol doğrudan ya da dolaylı olarak diyet kullanmaya bağlıdır. Bugüne kadar, modelleme ve kontrol kuramları farklı yöntemler kullanarak ve farklı nüfusları inceleyerek bağımsız perspektifler olarak geliştiler. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, ebeveyn etkisinin bu farklı biçimlerinin göreceli etkisi içinde bazı iç görüler sağlar ve olumlu bir ebeveyn

rol modelinin kolaylaştıran değilim yönünden, çocuğunun gıda tüketimi üzerinde kontrol empoze etmeye çalışan ebeveynlerden daha etkili olabileceğini gösterir. Bu tür sonuçlarđn, sağlık eğitimi müdahalelerinin geliştirilmesi için doğrudan etkileri vardır. Müdahale programlarđn geliştirilmesi için yapığan yeni öneriler, anne-babalarđn ilgili menünün içerik, boyut ve zamanlamasıyla zorlayıcı beslenme pratiklerinin olası zararlı etkileri hakkındaki detaylar konusundaki bilginin sağlanmasıolarak adlandırılır (Birch ve Davison, 2001).

Çalışmamızda, sağlıklı besinler tüketerek çocuklarına model olan ailelerin ortalaması $3,11 \pm 0,3$ bulunmuştur (Tablo 23). Ailelerin sağlıklı yiyecekler tüketmenin zevkini çocuklarına gösteren ailelerin ortalaması $3,27 \pm 0,5$ dir. Aileler sağlıklı yiyecekler tüketerek çocuklarđn doğru beslenme alışkanlığı kazanmasına olumlu model olmaktadır (Tablo 25). Ancak çocuklarına sağlıklı yiyeceklerin tatlarđn iyi olduğunu söyleyen ailelerin ortalaması $2,56 \pm 0,2$ ve sağlıklı yiyecekleri zevkle tüketen çocuklarđn ortalaması $1,63 \pm 0,5$ dir (Tablo 16). Ailelerin sağlıklı yiyeceklerin tatlarđn iyi olduğu hakkında çocukları ile konuşmadığından dolayı çocukları da sağlıklı besinleri severek ve isteyerek tüketmemektedirler.

Çocuklarđn en iyi beslenme alışkanlıkları kazandıkları yer aile yemeğidir. Bu konuda yapığan çelıtlı araştırmalar da aile yemeğinin bu konudaki önemini göstermiştir. Ebeveynin yemek sırasında davranışları ile çocuğun yemekte davranışları arasında bir ilişki vardır. Ailenin olumsuz tepkisi çocuğun yetersiz beslenmesine bir tepki olabileceği gibi bunun bir habercisi de olabilir. Sosyal etkilim ortamı çocuğun besin seçiminde önemli bir belirleyicidir. Çocuk hakkındaki olumsuz yaklaşımlar ailelerin sık kullandıkları bir davranış biçimi olduğu görülmektedir (Contento ve Basch, 1993).

Aileler çocuklarđn besin öğeleri açısından zengin yiyeceklerle beslenmesini ve evdeki sofraya kurallarına uyulmasını isterler. Ancak ailelerin yeme davranışları ile yiyeceklerle ilgili tepkileri çocuklar için bir model olmaktadır. Anne , baba ve kardeşlerin yönelimleri, çocuğun yeme yaklaşımı ve isteğini etkiler. Yemek saatlerinin düzenli olması kahvaltıda alışkanlığın oluşturulması ve hoş bir atmosferde besin değeri yüksek ara öğünler sunulması önemlidir (Ünüsün, 2001).

Çalışmamızda, yemek esnasında bir arada bulunan ailelerin ortalaması $3,68 \pm 0,7$ bulunmuştur. Bu davranış benimsenip, aileleri ile birlikte masada yemek yiyen çocukların ortalaması ise $3,5 \pm 0,5$ dir (Tablo 12). Aileler yemek esnasında masada bulunarak çocukların beslenme alışkanlıklarının kazanma konusunda çocuklarına doğru bir yaklaşım sergilemişlerdir.

Birch, yiyecek tüketimi üzerinde ebeveyn kontrolünün her biçimiyle empoze edilme etkisi için de çeşitli tanımları inceledi ve sonuç olarak da: çocukların aperiitif yiyeceklere alışmaları anlamındaki çocuk beslenme stratejileri, gerçekten de alışılan yiyecekleri daha cazip hale getirir (Birch, 1999).

Çocuklar ve annelerinin besinler karşısındaki tutumları belirgin bir farklılık göstermektedir. Çocuklar besini yalnız bir gereği olarak algıladıkça, anneleri zorunluluk ve beslenmeden ziyade besini bir memnuniyet kaynağı olarak göstermektedirler. Anneler genellikle ailenin ihtiyaçlarını karşılamak için hayatını şekillendiren beslenmeyi ve yemek saatlerinde mutlu bir atmosfer oluşturmayı bir araya getirilmesi zor olan unsurlar olarak göstermektedir. Çocukların yemek karşısındaki tutumları annelerine karşı duydukları güvenin büyüklüğü hakkında ve annelerinin de onlar için besleyici besinleri bulma yetisiyle ilgili bir takım bilgiler vermiştir (Macaux, 2001).

Meksika'da devlet okulu öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada meyve, meyve suyu, sebze ve yüksek oranda yağ içeren yiyeceklerin tüketimi araştırılmış ve genel olarak meyve ve sebzelerin az, içeceklerin ve yüksek oranda yağ içeren besinlerin aşırı miktarda tüketildiği saptanmıştır. Bu da çocukların ileriki yaşamlarında ciddi sağlık sorunlarına maruz kalabileceklerinin işareti olarak düşünülmektedir (Serra-Majem vd., 2001).

Çalışmamızda ailelerin ve çocukların günlük tükettikleri tahıl grubu besinler incelendiğinde, ailelerin %38'i bu grup besini günlük 1-5 porsiyon arası çocuklar ise %37'si günlük 1-2 porsiyon arası tüketmektedirler. Yetişkin bir insan günlük 6-11 porsiyon arası tahıl grubu besinlerden tüketmesi gerekirken bu miktarın yetersiz olduğu görülmektedir. 4-6 yaş arasındaki bir çocuğun günlük 3-5 porsiyon arası

tüketmesi gerekirken çocuklar da yine bu grup besinleri yetersiz tüketmektedirler (Tablo 33).

4-6 yaş çocuklarının günlük olarak sebze grubundan 2-3 porsiyon almaları yeterlidir. Okulöncesi çocuğunun diyetinde bu grup besinlerin her gün bulunması gerekmektedir (Baysal, 2000).

Araştırma da, ailelerin ve çocukların günlük tükettikleri sebze grubu besinler incelendiğinde, ailelerin %40'ı bu grup besini günlük 1-2 porsiyon arası çocuklar ise %43'ü günlük 1 porsiyon tüketmektedirler. Yetişkin bir insan günlük 3-5 porsiyon arası sebze grubu besinlerden tüketmesi gerekirken bu miktarı yetersiz olduğu görülmektedir. 4-6 yaş arasındaki bir çocuğun günlük 2-3 porsiyon arası sebze grubu besinlerden tüketmesi gerekirken çocuklar da yine bu grup besinleri yetersiz tüketmektedirler (Tablo 34).

Okulöncesi çocuğun diyetinde bu gruptan günde 2-3 porsiyon bulundurulmalıdır. Süt ve türevlerinden, okul öncesi çocukların tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak 1 fincan süt, 1 fincan yoğurt 1 porsiyon olarak değerlendirilebileceği gibi ½ fincan puding yarım porsiyon (½) olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak en azından verilecek olan 2 su bardağı süt(400-500 gr.), 1 kibrit kutusu kadar peynir ya da çökelek çocuğun günlük ihtiyacını karşılayabilir (Merdol vd., 2004).

Çalışma da ailelerin ve çocukların günlük tükettikleri süt ve süt ürünleri grubu besinler incelendiğinde, ailelerin %44'ü bu grup besini günlük 1-2 porsiyon arası çocukların ise %37'si günlük 1 porsiyon tüketmektedirler. Yetişkin bir insan günlük 3-4 porsiyon arası süt ve süt ürünleri grubu besinlerden tüketmesi gerekirken bu miktarı yetersiz olduğu görülmektedir. 4-6 yaş arasındaki bir çocuğun günlük 2-3 porsiyon arası tüketmesi gerekirken çocuklar da yine bu grup besinleri yetersiz tüketmektedirler (Tablo 35).

Okulöncesi çocuğun diyetinde bu gruptan günde ilk yıllarda ½ porsiyon kadardan başlayarak(bir yumurta, bir köfte kadar et ya da bir yemek kalıң kuru

baklagil), çocuk büyüdükçe(4-6 yaşı) bu oran 1 - 1 ½ tam porsiyon arttırılabilir (Baysal, 2000).

Çalışmamızda ailelerin ve çocukların günlük tükettikleri et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinler incelendiğinde, ailelerin %39'u bu grup besinleri günlük 1-2 porsiyon arası çocuklar ise %38'i günlük 1 porsiyon tüketmektedirler. Yetişkin bir insan günlük 3-4 porsiyon arası et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden tüketmesi gerekirken bu miktarın yetersiz olduğu görülmektedir. 4-6 yaş arasındaki bir çocuğun günlük 1½-2 porsiyon arası tüketmesi gerekirken çocuklar da yine bu grup besinleri yetersiz tüketmektedirler (Tablo 36).

Ailelerin çocuklarını ne ile besleyeceklerine dair bir eğitime ek olarak; anne-babaların beslenme düzeni kendi başına da değişime odaklanmalıdır. Eğer ebeveynler, kendi beslenmelerinin, beslenme davranışlarından çocukları için en önemli bilgi kaynağı olduklarının bilincine varabiliyorlarsa; belki böylece anne-babalar, çocuklarının gıda tüketiminde ösöyledikimi değil, yaptıklarını yapô yaklaşımlarıyla da uygulayabileceklerdir (Brown ve Ogden, 2004).

Araştırmamızda ailelerin ve çocukların günlük tüketimleri gereken besin grupları incelendiğinde, bütün besin gruplarından ailelerin yetersiz miktarda beslendiği ve ailenin bu öyetersiz beslenme tutumundan dolayı çocuklarının da yetersiz beslendiği görülmektedir. Bu durum çocuklarda yetersiz beslenmeye ve bundan dolayı beslenme bozukluğuna neden olmaktadır(Tablo 33,34,35,36)

SONUÇ

Ailelerin, çocukların istedikleri besinleri tüketmelerine müsaade etme durumları ile çocukların istedikleri zaman istedikleri besini tüketme alışkanlıkları arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ailelerin bu tutumu çocukların beslenmesinde olumsuz beslenme alışkanlığına neden olmaktadır.

Ailelerin çocuklarına yemekte servis edilen yemekten istedikleri arasında seçim yapmasına müsaade etmeleri ile çocukların servis edilen yemeklerden istedikleri arasında seçim yapması arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Çocukların yemek seçmeleri, sadece istedikleri besinleri tüketmeleri çoğu zaman tek tip beslenmeye yol açabileceği için çocuklarda yalnız beslenmeye dolayısıyla da beslenme bozukluğuna yol açmaktadır.

Ailelerin çocukları servis edilen yemeği sevmeyişinde yemesi için ona başka bir şeyler yapmaları ile çocukların servis edilen yemekleri sevmemeleri halinde ailelerinden başka bir yemek yapmasını istemeleri arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Aileler bu tutumları ile çocukları her zaman istedikleri besini yemeye, istedikleri zaman tek besin ögesi ile sürekli beslenmeye yol açmaktadır. Bu durum da beslenme bozukluğu oluşturmaktadır.

Yemek esnasında aile bireylerinin masada bulunmaları ile çocukların yemek esnasında masada bulunmaları arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Yemek esnasında bütün ailenin bir araya geldiği güzel bir andır. Çocuğun bu kültürü benimsemesi beslenme saatlerinin keyif verici zamana dönüşmesini sağlar. Araştırmada çocukların yemeklerini bitirdikleri an masadan kalktıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan aileler çocuklarına bu yemek kültürünü benimsetmediklerinden dolayı çocukta beslenme saatlerinin önemini kavramaktan uzaklaşmaktadır.

Ailenin tokluk anında çocuğuna yemek yedirmek istemesi ile çocuğun tokluk anında yemek yemesi arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde

anamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bu durumda çocuklarda bir süre sonra açlık-tokluk duyumu azalmakta ve sunulan her yemeği tükettirmektedir. Bu durum zamanla beslenme bozukluğına hatta obeziteye dahi yok açabilmektedir.

Ailelerin evlerinde abur-cubur yiyecekler bulundurmaları ile çocukların abur-cubur yiyecekleri tüketmeleri arasında yapığan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ailelerin evlerinde abur-cubur yiyecekler bulundurmaları çocuklar için fayda talınmayan bu sağıksız besinlere telvik ederek beslenme bozukluğuna neden olmaktadır.

Ailelerin evlerinde İeekli yiyecekler bulundurmaları ile ocukların İeekli yiyecekleri tüketme sağığı arasında yapığan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ailelerin evlerinde İeekli yiyecekler bulundurmaları çocukların sağıklıkla beslenmesi için bir anlam talınmazken, evlerinde bu besinleri gören ve tüketen çocuklar daha sağ tüketeceklerdir. Aileler bir nevi bu yanlış yiyecekleri çocukların tüketmelerini desteklemiş olmaktadır. Bu durum çocuklarda sağıksız beslenmeye dolayışıyla beslenme bozukluğuna neden olmaktadır.

Ailenin ocuğına tabağındaki yiyeceğin hepsini bitirmesi konusunda őrretmesi ile çocuğun tabağındaki yiyeceği her zaman bitirmesi arasında yapığan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ailelerin bu őrrarları ile ocuk doymuş olsa bile tabağındaki ailesinin uygun gördüğü porsiyonu tüketecektir. Bu durumda ocuk kendi istediği kadar değil de ailenin istediği kadar yemeye bağlayacaktır. Ailenin bu davranış çocukta beslenme bozukluğu oluşturmaktadır.

Ailelerin çocuklarını a olmadıkları zamanlarda yemek yemesi için zorlaması ile çocukların a olmadıkları durumlarda da yemek yemesi arasında yapığan analizler sonunda 0,05 anlam düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Aileler bu zorlama ile çocukların açlık-tokluk durumlarını dikkate almamaktadırlar. Çocuklarda da tokluk anlarında yemek yiyerek beslenme bozukluğu meydana gelmektedir.

Ailelerin çocukları bir öğünde fazla yemiş ise gelecek öğünde yiyeceğini s   lamas  ile çocukların bu s   lamaya uyma davranış arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam d zeyinde anlamlı bir fark ortaya   km  t . Ailelerin bir öğünde fazla yemiş olan çocuklarına diğer öğünde s   lama koymamaları çocuklarında zamanla fazla kilo al n na yol açabileceği için beslenme bozukluğuna neden olabilecektir.

Ailelerin tah  grubu besinlerden g nl k t ketim miktarlar  ile çocukların tah  grubu besinlerden g nl k t ketim miktarlar  arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam d zeyinde anlamlı bir fark ortaya   km  t . Yetişkinlerin t ketmesi gereken g nl k 6-11 porsiyon olan tah  grubu besinlerini araştırmaya katılan ailelerimizin sadece %23 i tüketmektedir. %38  yani  okunlu u bu besin grubundan g nl k 1-5 porsiyon aras  tüketmektedirler. Çocukların g nl k t kettikleri tah  grubuna bak dd  nda, 4-6 ya  aras  okulöncesi dönem bir çocuğun g nl k 3-5 porsiyon tah  grubu besinlerden t ketmesi gerekmektedir. Araştırmaya katılan çocukların g nl k t kettikleri tah  grubu besinlerin porsiyon miktarlar  incelendiğinde, çocukların yaln  %30 u bu besin grubundan g nl k 3-5 porsiyon aras  tüketmektedir, %37 si ise bu besin grubundan yaln  1-2 porsiyon tüketmektedir. Ailelerin g nl k tah  grubu besinleri yetersiz t kettiklerinden, çocuklarının da bu grup besinleri eksik t kettikleri görülmektedir. Bu durum çocukta besleme bozukluğuna neden olmaktadır.

Ailelerin sebze grubu besinlerden g nl k t ketim miktarlar  ile çocukların sebze grubu besinlerden g nl k t ketim miktarlar  arasında yapılan analizler sonunda 0,05 anlam d zeyinde anlamlı bir fark ortaya   km  t . . Yetişkinlerin t ketmesi gereken g nl k 3-5 porsiyon olan sebze grubu besinlerini araştırmaya katılan ailelerimizin sadece %28 i tüketmektedir. %40  yani  okunlu u bu besin grubundan g nl k 1-2 porsiyon tüketmektedirler. Bu yetişkin bir kişinin g nl k alması gereken sebze grubu besinlerin porsiyon miktarını altında bulunmektedir. Çocukların g nl k t kettikleri sebze grubu besinleri incelendiğinde, 4-6 ya  arası okulöncesi dönem bir çocuğun g nl k 2-3 porsiyon sebze grubu besinlerden t ketmesi gerekmektedir. Araştırmaya katılan çocukların g nl k t kettikleri sebze grubu besinlerin porsiyon

miktarlarđ incelendiğinde, çocuklarđn yalnđ %30đu bu besin grubundan gđnlđk 2-3 porsiyon arasđ tüketmektedir, %43đi ise, yani bđyđk çocukluğu bu besin grubundan yalnđ 1 porsiyon tüketmektedir. Ailelerin gđnlđk sebze grubu besinleri yetersiz tđkettiklerinden, çocuklarđn da bđyđme ve geliğimlerinde önemli rol oynayan bu grup besinleri eksik tđkettikleri grđlmektedir. Bu durum çocukta besleme bozukluğuna neden olmaktadır.

Ailelerin sđt ve sđt őrđnleri grubu besinlerden gđnlđk tđketim miktarlarđ ile çocuklarđn sđt ve sđt őrđnleri grubu besinlerden gđnlđk tđketim miktarlarđ arasđnda yapđan analizler sonunda 0,05 anlam dđzeyinde anlamlđ bir fark ortaya ėkmamđtđ. Yetilkinlerin tđketmesi gereken gđnlđk 3-4 porsiyon olan sđt ve sđt őrđnler grubu besinlerini arağtmaya katđan ailelerimizin sadece %35đ tüketmektedir. %44đi yani oğuunluğu bu besin grubundan gđnlđk 1-2 porsiyon tüketmektedirler. ocuklarđn gđnlđk tđkettikleri sđt ve sđt őrđnleri grubu besinlerin porsiyon miktarlarđ incelendiğinde, 4-6 yağ arasđ okulöncesi dönem bir ocuğuun gđnlđk 2-3 porsiyon sđt ve sđt őrđnleri grubu besinlerden tđketmesi gerekmektedir. Arağtmaya katđan çocuklarđn gđnlđk tđkettikleri sđt ve sđt őrđnler grubu besinlerin porsiyon miktarlarđ incelendiğinde, çocuklarđn yalnđ %32đi bu besin grubundan gđnlđk 2-3 porsiyon arasđ tüketmektedir, %37đi ise bu besin grubundan yalnđ 1 porsiyon tüketmektedir. Ailelerin gđnlđk sđt ve sđt őrđnleri grubu besinleri yetersiz tđkettiklerinden, çocuklarđn da bđyđmelerinde özellikle kemik geliğiminde önemli yere sahip olan bu grup besinleri eksik tđkettikleri grđlmektedir. Bu durum çocukta besleme bozukluğuna neden olmaktadır.

Ailelerin et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden gđnlđk tđketim miktarlarđ ile çocuklarđn et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden gđnlđk tđketim miktarlarđ arasđnda yapđan analizler sonunda 0,05 anlam dđzeyinde anlamlđ bir fark ortaya ėkmamđtđ. Yetilkinlerin tđketmesi gereken gđnlđk 3-4 porsiyon olan et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinleri arağtmaya katđan ailelerimizin sadece %30đ tüketmektedir. %39đu yani oğuunluğu bu besin grubundan gđnlđk 1-2 porsiyon tüketmektedirler. ocuklarđn gđnlđk tđkettikleri et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinler incelendiğinde, 4-6 yağ arasđ okulöncesi dönem bir

ocukun g nl k 1½-2 porsiyon yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden t ketmesi gerekmektedir. Araştırmaya katılan çocukların g nl k t kettikleri yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerin porsiyon miktarları incelendiğinde, çocukların yalnız %23 i bu besin grubundan g nl k 1½-2 porsiyon aras  tüketmektedir, %38 i ise bu besin grubundan yalnız 1 porsiyon tüketmektedir. Ailelerin g nl k et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinleri yetersiz t kettiklerinden, çocukların da bu grup besinleri eksik t kettikleri görülmektedir. Bu durum çocukta besleme bozukluğına neden olmaktadır.

ÖNERİLER

Aileler, 4-6 yaşı okul öncesi dönem çocuklarına beslenme alışkanlıkları kazandırırken çocuklarının ileriki yaşamlarında beslenme bozukluğu oluşturmaması için ailelere şu önerilerde bulunulabilir;

Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır.

Yemek saati ailenin bir araya geldiği güzel bir zamandır. Yemek saatlerinin sakin ve stressiz geçmesi ve tüm aile bireylerinin bir arada olması sağlanmalıdır.

Sofraya çocuk içinde tabak, çatal, kaşık ve bardak konulmalı sofrada onunda bir yeri olduğu gösterilmelidir.

Çocuğun tabağına yiyebileceği miktarda ve sevdiği bir çeşit türden yemeğin bulunmasına özen gösterilmeli, yemek seçmesini önlemek için, çeşitlik tattaki besinlere alıştırmalıdır.

Çocuklara hangi yiyecekten ne kadar yemeleri gerektiği konusunda bilgilendirmeler yapılmalı ve özendirilmelidir.

Evde anne-baba ve kardeşler çocuğa yemek yeme ve beslenme alışkanlıklarıyla model olmalıdır.

Çocuk yemek istemediği zaman ısrar edilmemeli, bir sonraki öğünde telafi etmesi sağlanmalıdır.

Eğer çocuk iştahsız ve az yemekle doyan bir çocuk ise yemek aralarına çikolata, bisküvi vb. yiyecekler verilmemelidir.

4-6 yaş çocuklarında çeşitli etmenlerden veya aile yaşamının farklılarından dolayı bazen yanlış yeme davranışları ortaya çıkabilir. Bu durumun düzeltilmesi için önce esas problem bulunmalı ve düzeltilmelidir.

KAYNAKÇA

- Andersen, RE., Crespo, CJ., Bartlett, SJ., Cheskin, LJ., Pratt, M., (1998).
- Amling C.L., (2004). The Association Between Obesity And The Progression Of Prostate And Renal Cell Carcinoma, *Urol Oncol*, (22), 478-84.
- Anon,(2000). *Evde ve Okulda Mutlu Çocuk Yetiştirmenin Temelleri*(2. Baskı). Ankara: Çocuk ve Aile Yayınları 37
- Anon, (2002) *Toplumun Beslenmesinin Bilinçlendirilmesi*. Ankara:Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü ve H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü ile Birliği ile
- Arlı M., İlanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. ,(2003). *Anne ve Çocuk Beslenmesi* (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları 82
- Ay, N.,(2006). *Okul çağı çocuklarında taze sebze ve meyve tüketim durumu ile tüketimi etkileyen etmenlerin saptanması* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara
- Aygün,Ç., (1994). *5-6 Yaşı Okulöncesi dönemi Çocukları için Geliştirilecek Beslenme Eğitimi Programları için Çocukların Beslenme ile ilgili Bilgi Tutum Ve Davranışlarına etkisi*, Bilim Uzmanlığı Tezi(basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baranowski, T., Cullen, KW., Baranowski, J.,(1999). Psychosocial Correlates Of Dietary intake: Advancing Dietary intervention. *Annual Review Nutrition* (19), 17-40.
- Basdevant, A., Boute, D., Borys, J.M. (1999). Who Should Be Educated? Education Strategies: Could Children Educate Their Parents?, *International Journal of Obesity*, 23(4), 10-13
- Baysal,A.,(2000). *Genel Beslenme*(10. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 52-118.

- Berenson, G.S., Srinivasan, S.R., Bao, W., Newman, W.P., III, Tracy, R.E. and Wattigney, W.A. (1998). Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. *New England Journal of Medicine* (338), 1650-1656.
- Bilgel, N.,(1997). *Halk Sağlığı ve Bakımıyla Anne ve Çocuk Sağlığı* 1. Baskı. İstanbul: Günel 8 Nobel Tıp Kitapevi, 43
- Birch, LL., Fisher, JO.,(1998). Development Of Eating Behaviors Among Children And Adolescents, *Pediatrics* 101(3 Pt 2), 539-549.
- Bozdemir, N., Gündoğan, F.D.(2003). Ailenin Sağlığı Üzerine Etkileri. *Öz Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*(13),3.
- Brenowitz, N., Tuttle,C.(2003). Development and Testing Nutrition-Teaching Self-Efficacy Scale for Elementary School Teachers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*(35), 308-311.
- Brown, R., Ogden, J., (2004). Children's Eating Attitudes And Behaviour: A Study Of The Modelling And Control Theories Of Parental Influence, *Health Education Research* (19), 269.
- Byrne, E., Nitzke, S. (2002). Preschool Children's Acceptance of a Novel Vegetable Following Exposure to Messages in a Storybook. *Journal of Nutrition Education and Behavior*(34), 211-214
- Carper, J.L., Fisher, J.O., Birch, L.L.,(2000). Young Girls' Emerging Dietary Restraint And Disinhibition Are Related To Parental Control In Child Feeding, *Appetite*, (35), 121-129.
- Cashdan, E A.,(1994). Sensitive Period For Learning About Food, *Human Nature* (5), 279-291.

- Ceylan, R., (1996). 9-12 Aylık Çocukların Beslenme, Büyüme ve Psikomotor Gelişim Durumları Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chen, VW., Fontham, E., Groves, FD., Craig, JF., Correa, P.,(1991). Cancer Incidence In South Louisiana, *Cancer In Louisiana* (7), 1983-1986.
- Contento, I.R., Basch, C., (1993). Relationship Of Mothers' Food Choice Criteria To Food Intake Of Preschool Children: Identification Of Family Subgroups, *Health Education. Quarterly*, (20), 243-259.
- Coon, KA., Goldberg, J., Rogers, BL., Tucker, KL.,(2001). Relationships Between Use Of Television During Meals And Children's Food Consumption Patterns. *Pediatrics* (107), 7.
- Coon, KA., Tucker, KL, (2002). Television And Children's Consumption Patterns. A Review Of The Literature, *Minerva Pediatric* (54), 423-436.
- Colkun, T.(1997). *Çocuklarda Enteral ve Parenteral Beslenme*. Ankara: Sinem Ofset Yayınları
- Crockett, JS., Sims, LS.,(1995). Environmental Influences On Children's Eating, *J Nutrition Education* (27), 235-249.
- Cutting, TM., Fisher, JO., Grimm-Thomas, K., Birch, LL.,(1999). Like Mother, Like Daughter: Familial Patterns Of Overweight Are Mediated By Mothers' Dietary Disinhibition, *Am J Clinical Nutrition* (69), 608-613.
- Dennison, BA., Erb, TA., Jenkins, PL., (2001). Predictors Of Dietary Milk Fat Intake By Preschool Children, *Pediatric Medicine*(33), 536-542.
- Dolunay B.G.,(1992). *Yuvaya Devam Eden Okul Öncesi Yaş Grubu Değişik Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Çocukların Beslenme ve Büyüme ve Hastalıklarının Bir Yıllık Süreyle İzlenmesi*, Uzmanlık Tezi, KÜ.T.F.Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.B.D., İstanbul.

Dölek, F. (2004). *Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterliklerinin Ve Eğitim Gereksinimlerinin Saptanması (Amasya Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Halk Eğitimi Programı), Ankara.

DPT (Devlet Planlama Teşkilatı), (2003). *Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı I. Aşama Çalışması)*, (Rapor No: 2670), Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı

Er, P., (1999). *T.C. Sağlık Bakanlığı Ankara Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Çocukların Annelerinin Bebek Beslenmesi Konusundaki İlk Bilgi, Tutum ve Davranışları*, Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Ankara Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Ankara.

Erkan, T., Yalvaç, S., Erginoz, E., Çokuş, F.C., Kutlu, T. (2007). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Yuvasındaki Çocukların Beslenme Durumlarının Antropometrik Ölçümlerle Değerlendirilmesi, *Türk Pediatri Arşivi*, 42(4), 142-147.

Feunekes, G.I.J., Graaf, C., Meyboom, R.D., Staveren, W.A., (1998). Food Choice And Fat Intake Of Adolescents And Adults: Associations Of Intakes Within Social Networks, *Prevention Medical* (27), 645-656.

Fisher, J.O., Birch, L.L., (1999). Restricting Access to foods on children's eating. *Appetite*(32), 405-419.

Fisher, J.O., Mitchell, D.C., Smiciklas-Wright, H., Birch, L.L., (2002). Parental Influences On Young Girls' Fruit And Vegetable, Micronutrient, And Fat Intakes, *J Am Diet Associations* (102), 58-64.

Fisher, J.O., Birch, L.L., (1999). Restricting Access to a plate food affects children's behavioral response, food selection and intake. *Am. J. Clinical Nutrition*.(69), 1264-1272.

- Fister, J.O., Birch, L.L.,(2000). Parentsö restrictive feeding practices are associated with young girlsö negative self-evaluation of eating. *Journal Of The Am. Diet. Associations.*(100), 1341-1346.
- Fisher ,JO., Rolls, BJ., Birch, LL.,(2003). Childrenö Bite Size And intake Of An Entree Are Greater With Large Portions Than With Age-Appropriate Or Self-Selected Portions, *Am J Clinical Nutrition* (77), 1164ñ1170.
- Flegal, KM., Carroll, MD., Ogden, CL., Johnson, CL., (2002). Prevalence And Trends in Obesity Among US Adults, 1999ñ2000, *JAMA* (288), 1723ñ1727.
- Garibařaořlu M., (1992). *Farklı Sosyo-Ekonomik-Kültürel Düzeyde 3-6 Yaş grubu Anaokulu Çocuklarıñda Beslenme ve Obeziteyi Etkileyen Faktörler*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Golan, M., Weizman, A., (1998). Reliability and Validity of the Family Eating and Activity Habits European, *Journal of Clinical Nutrition*(52), 771-777.
- Gökçay, G., Garipaşaoşlu, M., (2002). *Çocuk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*(7. Basım). İstanbul: Saga Yayınları
- Hales, C.N., Barker, D.J.P., Clark, P.M.S., Cox, L.J., Fall, C., Osmond, C. And Winter, P.D., (1991). Fetal And Infant Growth And Impaired Glucose Tolerance At Age 64, *British Medical Journal*,(303), 1019-1022.
- Hayman, LL., (2003). The Dietary Intervention Study in Children (DISC): Progress And Prospects For Primary Prevention, *Progress Cardiovasc Nutrition* (18), 4ñ5.
- Hayta, A., İlanlıer,N. (2007). İlköğretim 6. 7. 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Sosyal Onaylanma İsteği, *Milli Eğitim*, (174), 193-205.
- Hearn, M., Baranowski, T., Baranowski, J., Doyle, C., Smith, M., Lin, LS., Resnicow, K.,(1998). Environmental Influences On Dietary Behavior Among Children: Availability And Accessibility Of Fruit And Vegetables Enable Consumption, *J Health Education* (29), 26ñ32.

- Kaivisto, U., Felliniusan, P.,(1994). Relations Between Parental Mealtime Practices and Children's food intake, *Appetite*, (22), 245-258.
- Kant, AK., Graubard, BI.,(2004). Eating Out in America, 1987-2000: Trends And Nutritional Correlates, *Prevention Medical* (38), 243-249.
- Kaya, M. (1999). *Ana-Baba Eğitimi Destekli Beslenme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kavas, A. (2002). *Sakılgan Yaşam için Doğru Beslenme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kelder, S.H., Perry, C.L., Klepp, K.-I. and Lytle, L.L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviours. *American Journal of Public Health* (84), 1121-1126.
- Lawatsh, E.D.(1990). A Comparison of Two Teaching Strategies on Nutrition Knowledge, Attitudes and Food Behavior of Preschool Children. *Society for Nutrition Education*(22),117.
- Lee, MM., Huang, S.,(2001). Immigrant Women's Health: Nutritional Assessment And Dietary Intervention, *West J Med* (175), 133-137.
- Macaux, A., (2001). Eat To Live Or Live To Eat? Do Parents and Children Agree?, *Public Health Nutrition*. 4(1), 141-146.
- Matheson, D., Spranger, K., Saxe, A., (2002). Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*(34), 85-92.
- Merdol, T.K.,(1999). *Okul Öncesi Dönem Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar için Beslenme Eğitimi Rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları
- Merdol K.T, vd., (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: Hacettepe Yayınevi.

- Moller, J.H., Taubert, K.A., Allen, H.D., Clark, E.B. and Lauer, R.M. (1994). Cardiovascular health and disease in children: current status. *Circulation*(89), 923-930.
- Monge-Rojas, R., Nunez, HP., Garita, C., Chen-Mok, M.,(2002). Psychosocial Aspects Of Costa Rican Adolescents' Eating And Physical Activity Patterns, *J Adolescence Health*(31), 212-219.
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, PJ., Story, M., Croll, J., Perry, C.,(2003). Family Meal Patterns: Associations With Sociodemographic Characteristics And Improved Dietary Intake Among Adolescents, *J Am Diet Associations*(103), 317-322.
- Nicklas, T.A., (1995). Dietary Studies Of Children And Young Adults (1973-1988): The Bogalusa Heart Study, *American Journal of Medical Science*, (310), 101-108.
- Nicklas, TA., Johnson, CC., Myers, L., Webber, L., Berenson, GS.,(1995). Eating Patterns, Nutrient Intakes And Alcohol Consumption Patterns Of Young Adults: The Bogalusa Heart Study, *Medical Exercise Nutrition Health*(4).316-324.
- Nicklas, TA., Elkasabany, A., Srinivasan, SR., Berenson, G., (2001). Trends in Nutrient Intake Of 10-Year-Old Children Over Two Decades (1973-1994), *The Bogalusa Heart Study. Am J Epidemiol* (153), 969-977.
- Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., (2003). Food Choice and Secondary School Meals: The Nutritional Implications Of Choices Based On Preference Rather Than Perceived Healthiness, *Hospitality Management*, (22), 197-215.
- North, K., Emmett, P.,(2000). Multivariate Analysis Of Diet Among Three-year-Old Children And Associations With Socio-Demographic Characteristics. The Avon

- Longitudinal Study Of Pregnancy And Childhood (ALSPAC) Study Team, *Eur J Clinical Nutrition*(54), 73-80.
- Oktaý, A.,(1990).Türkiye'de Okul Öncesi Eðitim. *Eðitim Bilimleri Dergisi,Marmara Üniversitesi Eðitim Fakóltesi Yayınları* s.2.
- Özkan, B.T., Erdemir, G.(2007). Oyun ve Okul Çocukluğu Çağında Beslenme. *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci* 3(7), 120-123.
- Özmert, E., Yurdakök, K., Laleli, Y., (2003). Ankara'da İlkokul Çocuklarında Kan Kırılının Düzeyi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 46(1), 20-23.
- Pehlivanoklu ,E.,(2002). Pediatriye Beslenme. *Klinik Çocuk Formu*(2),1.
- Pelt G., Levitt, E., Thairu, L.(2003). Improving feeding practices: current patterns, common constraints, and the design of interventions. *Food Nutrition Bull*(24), 45-82.
- Perry, H., Berggren, W., Berggren, G. (2007). Long-term reductions in mortality among children under age 5 in rural Haiti: effects of a comprehensive health system in a impoverished setting. *Am J Public Health* (97),240-6.
- Relationship Of Physical Activity And Television Watching With Body Weight And Level Of Fatness Among Children: Results From The Third National Health And Nutrition Examination Survey. *Jama* (279), 938-942.
- Resta, F., Triggiani, V., Saba, C., Licchelli, B., Ghiyasaldin, S., Liso, A., Quaranta, M., Paradiso, A., Tafaro, E., Guastamacchia, E., (2004). The Impact Of Body Mass Index And Type 2 Diabetes On Breast Cancer: Current Therapeutic Measures Of Prevention, *Curr Drug Targets Immune Endocr Metabol Disord*, (4), 327-33.
- Rolls, B.J., Engel, D., Birch, L.L.,(2000). Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intakes. *J. Am. Diet. Associations*. 100(2), 232-234.

- Rozin, P.,(1990). Acquisition Of Stable Food Preferences, *Nutrition Rev* (48), 106ñ113, *discussion*, 114ñ131.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Aranceta, J., Garaulet, M., Carazo, E., Mataix, J., Perez-Rodrigo, C., Quemada, M., Vazquez, C., (2001). Risk Of inadequate intakes Of Vitamins A, B1, B6, C, E, Folate, iron and Calcium in The Spanish Population Aged 4 To 18, *Int. J. Vitam. Nutrition. Res.*, 71(6), 325-31.
- Sencer, E., (1991). *Beslenme ve Diyet*. İstanbul: Güven Matbaasë 62.
- Selimoklu, M.A., Aydođdu, S., Yağcë R.V., (2000). *Sağlık Çocuk Beslenmesi* (12),8
- Singer, MR., Moore, LL., Garahie, EJ., Ellison, RC.,(1995). The Tracking Of Nutrient intake in Young Children: The Framingham Children's Study, *Am J Public Health* (85), 1673ñ1677.
- Skinner, JD., Carruth, BR., Wendy, B., Ziegler, PJ.,(2002). Children's Food Preferences: A Longitudinal Analysis, *J Am Diet Association* (102), 1638ñ1647.
- Skinner, JD., Carruth, BR., Bounds, W., Zeigler, PJ., (2002). Do Food-Related Experiences in The First Two Years Of Life Predict Dietary Variety in School-Aged Children?, *J Nutrition Education Behaviour*(34), 3105ñ315.
- Stephoe, A., Pollard., T.M. and Wardle, J., (1995). Development Of A Measure Of The Motives Underlying The Selection Of Food: The Food Choice Questionnaire, *Appetite*, (25), 267- 284.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S.,(2002). Individual And Environmental influences On Adolescent Eating Behaviors, *J Am Diet Association* (102 (3 Suppl)), 40-51.
- Uyar, A., (1997). *Konya İl Merkezi Kamu Kurulunda Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi(basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Ünüs n, N., (2001).Okulöncesi  ocuklar n Yeme Problemlerinin  ncelenmesi, * ocuk Forumu Dergisi*(4),1.
- Videon, TM., Manning, CK.,(2003). Influences On Adolescent Eating Patterns: The  mportance Of Family Meals, *J Adolescence Health* (32), 365 373.
- Yal  n, N., (1992). *Gecekondu Bölgesinde Bebekleri Besleme Uygulamalar  zerine Bir Araştırma*. Bilim Uzmanl   Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü, Ankara.
- Young, LR., Nestle, M.,(2002). The Contribution Of Expanding Portion Sizes To The US Obesity Epidemic, *Am J Public Health* (92), 246 249.
- Wardlaw, G., (2003). *Contemporary Nutrition Issues and Insights*. Published. by Grow. Newyork, USA.
- Wardle, J., Herrera, ML., Cooke, L., Gibson, EL.,(2003). Modifying Children s Food Preferences: The Effects Of Exposure And Reward On Acceptance Of An Unfamiliar Vegetable, *Eur J Clinical Nutrition* (57), 341 348.
- Wyatt, CJ., Triana, Tejas, MA.,(2000). Nutrient  ntake And Growth Of Preschool Children From Different Socioeconomic Regions   The City Of Oaxaca, Mexico, *Ann Nutrition Metabolism* (44), 14 20
- Xie ,B., Gilliland, FD., Li, YF., Rockett, HR.,(2003). Effects Of Ethnicity, Family  ncome, And Education On Dietary  ntake Among Adolescents, *Prevation Medical*(36), 30 40.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

Alp, H., Altınkaynak, S., Kürkçüoğlu, M. (1991). *Aile ve Toplum*, 1(1),43(<<http://www.aile.gov.tr>> adresinden 15.01.2009 tarihinde alınmıştır.)

Demiriz, S., Dinçer, Ç., (2001). 5-6 Yaş Çocukların Öz Bakım Becerilerinin Cinsiyet ve Okul Öncesi Eğitim Alma Durumlarına Göre İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 150.<<http://yayim.meb.gov.tr>>. erişim tarihi: 09.11.2007.

Eroğlu, O., (2006). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri, İnceleme Araştırmaları* Tezsiz Yüksek Lisans Program, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 80.251.40.59/education.ankara.edu.tr/aksoy/eay/eay/.../oeroglu.doc. erişim tarihi: 22.11.2009

Hart, L. (1997). Eating healthy on the run. Heart Information Network, Accessed January, (21) <http://www.heartinfo.com/nutrition/onrun12197.htm>. erişim tarihi: 25.05.2008.

Pekcan, G. (2001). *Türkiye’de Beslenme Sorunları ve Boyutları Besin ve Beslenme Politikaları ve Önemi*. <http://195.142.135.65/who/nutrition/> erişim tarihi: 22.01.2008

www.csh.dergisi.org Erişim Tarihi:27.03.2008

www.medinfor.hacettepe.edu.tr Erişim Tarihi: 04.09.2008

www.salikvakfi.org.tr Erişim Tarihi: 04.09.2008

http://www.sdonmez.com/sf-index-of-Okul_oncesi_Donemde_Beslenme_Egitimi-cp-2_17_137.htm) Erişim Tarihi: 05.05.2008

<http://www.ttb.org.tr/STED/sted1204/cocuk.pdf> Erişim Tarihi: 30.04.2009

EKLER

Ek 1- Aile Bilgileri

Ek 2-Çocukların Beslenmesinde Ailelerin Tutum Ve Davranışları

Ek 3- Çocukların Beslenme Esnasında Ve Beslenmeye Yönelik Gösterdikleri

(Ek-1)AİLE BİLGİLERİ

1. Annenin yaşı

a)20-24 b)25-29 c)30-34 d)35 ve üstü

2. Babanın yaşı

a)20-24 b)25-29 c)30-34 d)35 ve üstü

3. Annenin eğitim durumu;

a)İlköğretim b)Lise c)Yüksek öğretim d)Okur yazar değil

4. Babanın eğitim durumu;

a)İlköğretim b)Lise c)Yüksek öğretim d)Okur yazar değil

5. Annenin mesleği;

a) Serbest meslek b)İşçi c)Memur d)Ev Hanımı e)Diğer e e (belirtiniz)

6. Babanın Mesleği;

a) Serbest meslek b)İşçi c)Memur d)Diğer e e (belirtiniz)

7. Ailedeki çocuk sayısı

(Ek-2)ÇOCUKLARIN BESLENMESİNDE AKALELERİN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

		Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiç
2.1.	Çocuğunuzun istediğı her şeyi yemesine izin veriyor musunuz?				
2.2.	Çocuğunuza yemekte servis edilen yemekten istedikleri arasında seçim yapmasına izin veriyor musunuz?				
2.3.	Eğer çocuğunuz servis edilen yemeğı sevmeyse ona yemesi için başka şeyler yapar mısınız?				
2.4.	Çocuğunuzun istediğı her zaman abur cubur yemesine izin veriyor musunuz?				
2.5.	Eğer aileniz yemeğini bitirmeyse ve çocuğunuz doyduysa onun masadan kalmasına izin verir misiniz?				
2.6.	Çocuğunuz aç olmasa bile tokluk anında ona yemek yedirir misiniz?				
2.7.	Sağlıksız yiyeceklerden önce çocuğı sağlıklı yiyecekler yemesi için telvik eder misiniz?				
2.8.	Çocuğunuzu yeni yiyecekler yemesi için telvik eder misiniz?				
2.9.	Çocuğunuza sağlıklı yiyeceklerin tatlarını iyi olduğunu söyler misiniz?				
2.10.	Çocuğunuzu çeşitli yiyecekler yemesi için telvik eder misiniz?				
2.11.	Evinizde sürekli sağlıklı yiyecekler bulundurur musunuz?				
2.12.	Evinizde daha çok abur cubur yiyecekler bulundurur musunuz (cips gibi)?				
2.13.	Evinizde daha çok şekerli yiyecekler bulundurur musunuz(şekerleme gibi)?				

2.14.	Çocuğunuzun yemekleri hazırlamada size yardım etmesini ister misiniz?				
2.15.	Alđveriđ yaparken çocuğunuz da sizinle birlikte yiyecek alđveriđi yapmasđ konusunda telvik eder misiniz?				
2.16.	Saklıđklđ yiyecekler yiyerek çocuğunuzun da saklıđklđ yiyecekler yemesi için model olur musunuz?				
2.17.	Çocuğunuzun sevmediği yiyecekler olsa bile onun önüne yine de saklıđklđ yiyecekleri sunar mđđđđ?				
2.18.	Saklıđklđ yiyecekler yemenin ne kadar zevkli olduğunu çocuğunuza gösterir misiniz?				
2.19.	Çocuğunuza tabağındaki yiyeceğin hepsini yemesi için şrar eder misiniz?				
2.20.	Çocuğunuz aç değilim derse onu yemek yemesi için zorlar mđđđđ?				
2.21.	Eğer çocuğunuz yalnızca servis edilen 1 yemeği yiyorsa onun diğerlerinden de yemesi için uđralđ mđđđđ?				
2.22.	Çocuğunuzun kilosu fazla ise yiyecek alđmđđ kontrol edip, yasaklama koyar mđđđđ?				
2.23.	Eğer çocuğunuz bir öğünde normalden fazla yiyorsa gelecek öğünde onun yiyeceğini sđđđlamaya çalđđ mđđđđ?				
2.24.	Çocuğunuzla saklıđklđ yiyecekler yemenin önemli olduğu konusunda tartđđ mđđđđ?				
2.25.	Çocuğunuzla yiyeceklerin besin değerleri hakkında tartđđ mđđđđ?				
2.26.	1 dilim ekmek 1 porsiyon 4-6 yemek kađđmakarna yada pilav 1 porsiyon Yarđm kase piğmiğ tahđ(bulgur, şehriye,) 1 porsiyon 10-15 adet bisküvi 1 porsiyon Yukarığdaki örnekler göz önünde bulundurularak günlük bu besin gruplarından toplam kaç porsiyon tüketirsiniz?	1-5	6-11	11öden fazla	Genelde tüketmeyiz
2.27.	1 fincan salata 1 porsiyon Yarđm fincan yeğil fasulye veya patates 1 porsiyon Yarđm fincan bezelye 1 porsiyon 6-7 tane küçük boy havuç 1 porsiyon	1-2	3-5	5öden fazla	Genelde tüketmeyiz

	Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak günlük bu besin gruplarından toplam kaç porsiyon tüketirsiniz?				
2.28.	1 su bardağı süt 1 porsiyon 1 kibrit kutusu peynir 1 porsiyon 1 fincan yoğurt 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak günlük bu besin gruplarından toplam kaç porsiyon tüketirsiniz?	1-2	3-4	4'den fazla	Genelde tüketmeyiz
2.29.	2-3 pişmiş köfte büyüklüğünde et 1 porsiyon 3-4 parça günlük tavuk budu 1 porsiyon 4-5 küçük balık 1 porsiyon 1/3 kase sert kabuklu kuru yemiş 1 porsiyon Yarın fincan pişmiş kuru baklagil; nohut, mercimek, kuru fasulye vb 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak günlük bu besin gruplarından toplam kaç porsiyon tüketirsiniz?	1-2	3-4	4'den fazla	Genelde tüketmeyiz

(Ek-3) ÇOCUKLARIN BESLENME ESNASINDA VE BESLENMEYE YÖNELİK GÖSTERİMLERİN TUTUM VE DAVRANISLAR

		Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiç
3.1.	Çocuğunuz istediği zaman istediği her ġeyi yeme davranıġı gösterir mi?				
3.2.	Çocuğunuz yemekte servis edilen yemekten istedikleri arasında seçim yapar mı?				
3.3.	Eğer çocuğunuz servis edilen yemeği sevmediyse sizden sevdiği başka bir yiyeceği yapmanızı ister mi?				
3.4.	Çocuğunuz acur-cubur yiyecekler tüketir mi?				
3.5.	Aile bireyleri yemeğe devam ederken çocuğunuz doyduğunda masadan kalkar mı?				
3.6.	Çocuğunuz tok olduğu zamanlarda da yemek yemek ister mi?				
3.7.	Çocuğunuz sağlıklı yiyeceklerden ziyade sağlıklı yiyecekler tüketmesi gerektiği bilincine sahip midir?				
3.8.	Çocuğunuz bilmediği yeni yiyeceklerin tatlarına denemek ister mi?				
3.9.	Çocuğunuz sağlıklı yiyecekleri isteyerek ve severek tüketir mi?				
3.10.	Çocuğunuz çeltili yiyecekler tüketir mi?				
3.11.	Çocuğunuz daha çok sağlıklı yiyecekler mi tüketir?				
3.12.	Çocuğunuz daha çok abur cubur yiyecekler mi tüketir(cips gibi)?				

3.13.	Çocuğunuz daha çok İkerli yiyecekler mi tüketir(İekerleme gibi)?				
3.14.	Çocuğunuz yaptığınz yemeklerin nasİ hazİlandığınİ merak eder mi?				
3.15.	Çocuğunuzun sizinle birlikte besin alİ verİİine gelmek ister mi?				
3.16.	Çocuğunuz sizin daha sİk yediğiniz besinleri daha çok mu tüketir?				
3.17.	Çocuğunuz çok sevmese bile sizin sağıİİİle olduğunu söylediğınız besinleri tüketir mi?				
3.18.	Çocuğunuzun yanİnda sizin İİ tahla yediğiniz sağıİİİle besinlerden çocuğunuz daha çok yemek ister mi?				
3.19.	Çocuğunuz tabağındaki yiyeceğın hepsini bitirir mi?				
3.20.	Çocuğunuz aç olmadığİ zamanlarda yemek yer mi?				
3.21.	Çocuğunuz yalnızca servis edilen bir yemeğı seviyorsa diğİr yemeklerden de yemek ister mi?				
3.22.	Çocuğunuzun kilosu fazla ise yiyecek tüketiminde koyduğunuz kurallara uyum sağılar mı?				
3.23.	Çocuğunuz bir öğünde normalden fazla yemiİ ise sonraki öğünde de istediğı kadar yer mi?				
3.24.	Çocuğunuz hangi besinlerin kendisi İin daha sağıİİİle olduğı bilincinde midir?				
3.25.	Çocuğunuz besin değİrleri yüksek yiyecekleri daha çok tüketir mi?				
3.26.	1 dilim ekmek 1 porsiyon 4-6 yemek kağığİmakarna yada pilav 1 porsiyon Yarİn kase piİmiİ tahİ(bulgur, İehriye,) 1 porsiyon 10-15 adet bisküvi 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak çocuğunuz bu besin gruplarından günlük toplam kaç porsiyon tüketir?	1-2	3-5	5İden fazla	Genelde tüketmez
3.27.	1 fincan salata 1 porsiyon	1	2-3	3İden fazla	Genelde tüketmez

	Yarım fincan yeşil fasulye veya patates 1 porsiyon Yarım fincan bezelye 1 porsiyon 6-7 tane küçük boy havuç 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak çocuğunuz bu besin gruplarından günlük toplam kaç porsiyon tüketir?				
3.28.	1 su bardağı süt 1 porsiyon 1 kibrit kutusu peynir 1 porsiyon 1 fincan yoğurt 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak günlük bu besin gruplarından toplam kaç porsiyon tüketirsiniz?	1	2-3	3'den fazla	Genelde tüketmez
3.29.	2-3 pişmiş köfte büyüklüğünde et 1 porsiyon 3-4 parça günlük tavuk budu 1 porsiyon 4-5 küçük balık 1 porsiyon 1/3 kase sert kabuklu kuru yemiş 1 porsiyon Yarım fincan pişmiş kuru baklagil; nohut, mercimek, kuru fasulye vb 1 porsiyon Yukarıdaki örnekler göz önünde bulundurularak çocuğunuz bu besin gruplarından günlük toplam kaç porsiyon tüketir?	1	1½-2	2'den fazla	Genelde tüketmez