

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK BESLENMESİNDE UYGULANAN GIDA
HAZIRLAMA TEKNİKLERİYLE İLGİLİ AİLELERİN
BİLİNÇ DÜZEYİNİN TESPİTİ

İrfan YOLAÇAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK

İSTANBUL, Temmuz 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK BESLENMESİNDE UYGULANAN GIDA
HAZIRLAMA TEKNİKLERİYLE İLGİLİ AİLELERİN
BİLİNÇ DÜZEYİNİN TESPİTİ

İrfan YOLAÇAN
(172059035)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK

İSTANBUL, Temmuz 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK BESLENMESİNDE UYGULANAN GIDA
HAZIRLAMA TEKNİKLERİYLE İLGİLİ AİLELERİN
BİLİNÇ DÜZEYİNİN TESPİTİ

İrfan YOLAÇAN
(172059035)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih:

Tezin Savunulduğu Tarih: 28.07.2021

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi İlkay GÖK _____

Diğer Jüri Üyeleri: Doç. Dr. Demet TÜZÜNKAN _____

Dr. Öğretim Üyesi Semra Geçkin ONAT _____

TEŞEKKÜRLER

Tez yazım süresince sürekli yanımda olarak, beni en iyi şekilde yönlendirerek, tez yazımında bana büyük katkıda bulunan, bu süreçte hangi konuların üzerinde durmam gerektiğini gösteren ve bu bilgileri nasıl kullanmam gerektiği konusunda çok değerli bilgiler vererek benim yönlendiren, Okan Üniversitesi Gastronomi bölüm başkanı Sayın Dr. Öğr. Üyesi İlkay Gök'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde sürekli yanımda olan ve sürekli desteğini eksik etmeyen Öncelikle Ailem ve Sayın İlker Günay'a Sayın Öznur Haşin'e Sayın Emrah Taş'a Sayın Azad Atmaca ve Sayın Alev Kaya'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Saygılarımla

İrfan YOLAÇAN

İstanbul, 2021

ÖNSÖZ

Çocuk beslenmesi, dikkat edilmesi ve önem gösterilmesi gereken bir konudur. Bu kapsamda hazırlanmış olan bu tezin, temel olarak ele almak istediği konu, çocuk beslenmesinde 2-8 yaşa aralığında çocukları olan ailelerin bilgi düzeyinin tespit edilmesi ve sosyo demografik etkilerinin araştırılmasıdır. Bir gıdanın, birden fazla şekilde işlenebilir olduğu, herkes tarafından bilinmektedir. Temel olarak baktığımızda çocuklar için en sağlıklı ürün, en uygun pişirme ve doğrama tekniğinin uygulanmasından geçmektedir. Bu anlam üzerine yola çıkılarak yapılmış olan bu araştırma sonucunda, ailelerin çocuklara hazırladıkları ürünleri, nasıl işlediklerini bizlere göstermektedir. Beslenme uzmanları tarafından ürünlerin besinsel özellikleri ile alakalı, birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırma ise çocuk beslenmesinde, sebzelerin, meyvelerin, et ürünlerinin, süt ve süt ürünlerinin aynı zamanda kullanılmakta olan yağ ürünlerinin sağlıklı bir şekilde işlenme yöntemleri hakkında detaylı bir bilgi verecektir. Araştırmada ele alınan ürünlerin, Türkiye’de bulunan ürünler tarafından tercih edilmesine önem gösterilmiştir. Coğrafi olarak ülkemiz, besin zincirine birçok kaliteli ve özgün ürünler sunmaktadır. Çocuk beslenmesinde bu ürünlere yönelmek yerine, çocukların sağlıksız gıdalara yönlendirilmesi doğru olmayacaktır. Ürünün sadece doğal veya kaliteli olması, ürünün en iyi şekilde tüketildiği anlamına gelmemektedir. Topraktan tabağa kadar bütün süreçte ürüne, en uygun pişirme, doğrama ve muhafaza tekniğinin uygulaması gerekmektedir. Hazırlanan ve sizlere sunulmakta olan bu tez, çocuklara sunulan gıdaların topraktan tabağa kadar en iyi şekilde işlenmesini hedefleyerek hazırlanmıştır.

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEŞEKKÜRLER	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
RESİM LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1 GİRİŞ ve AMAÇ	1
BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 ANNE SÜTÜ VE BESLENME SÜRECİ.....	3
2.2. BEBEKLERDE EK BESİN SÜRECİ	3
2.2.1. Ek Gıdaların Taşınması Gereken Özellikler.....	4
2.2.2. Ek Gıdalara Erken veya Geç Başlamanın Sonuçları.....	5
2.2.3. Bebek ve Çocukların Ek Gıda Tercihleri.....	5
2.3. ÇOCUK BESLENMESİNDE ORGANİK GIDANIN YERİ	6
2.4. ÇOCUK BESLENMESİ (2-8 YAŞ)	8
2.4.1. Çocuklarda Yeterli Ve Dengeli Beslenme	8

2.4.2. Başlıca Besin Öğeleri Ve Çocuklara Verilmesi Gereken Miktarlar.....	9
2.5. ÇOCUK BESLENMESİ İÇİN SAĞLIKLI GIDA İŞLEME YÖNTEMLERİ	10
2.5.1. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Süt Ve Süt Ürünleri Ve İşleme Yöntemleri	12
2.5.1.1. Süt.....	12
2.5.1.2. Çocuk Beslenmesinde Peynir ve İşleme Yöntemleri	15
2.5.1.3. Çocuk Beslenmesinde Kullanılan Peynir Çeşitleri	17
2.5.2. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Et Ürünlerinin İşleme Teknikleri.....	19
2.5.3. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Sebze, Meyve Ve İşleme Teknikleri.....	24
BÖLÜM 3 METODOLOJİ.....	26
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	26
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	26
3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	27
3.4. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	27
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	29
4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN VE SORULARIN FREKANSLARI... ..	28
4.2. ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİLİK ANALİZİ	28

4.2.1. Gruplandırılmış Faktör Analizi.....	30
4.3.KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN	
TERCİHE ETKİSİ	62
BÖLÜM 5 SONUÇ VE ÖNERİ.....	80
KAYNAKÇA	90
EKLER	94

ÖZET

ÇOCUK BESLENMESİNDE UYGULANAN GIDA HAZIRLAMA TEKNİKLERİYLE İLGİLİ AİLELERİN BİLİNÇ DÜZEYİNİN TESPİTİ

Çocuk beslenmesi, çocukların büyüme ve gelişim süreçlerini, etkilemesinden kaynaklı olarak, dikkat çekilmesi gereken, önemli konulardan bir tanesidir. Çocukların beslenme alışkanlıkları, çocukların gelişim süreçlerini etkilemektedir. Ailelerin bu süreç içerisinde daha bilinçli olmaları, çocukların beslenme alışkanlıklarına pozitif anlamda yansıyacaktır. Hazırlanan çalışma, ailelerin beslenme alışkanlıklarındaki bilinç durumlarını ölçerek çocukların sıklıkla tükettiği ürünleri, doğru ve sağlıklı bir şekilde işlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Sağlıklı bir şekilde üretilen besinlerin sağlıklı bir şekilde tüketilmesine kadar devam eden bu süreç, çocuk beslenmesi için önemlidir. Araştırma için nicel araştırma tekniklerinden anket modeli uygulanmıştır. Anket 400 kişi tarafından tamamlanmıştır ve sonuçlar SPSS tarafından analiz edilmiştir. Anket soruları SPSS ile faktörlere ayrılmıştır, Faktörlere daha sonraki süreçte ANOVA ve T-test uygulanmıştır. Anlamlı farklılıkları bulan faktörler ortaya çıkmıştır ve sonuç kısmında bu farklılıkların analizi detaylı olarak yapılmıştır. Sonuç kısmında ürün satın alma ve ürün işleme yöntemleri üzerinde eksiklikler tespit edilmiştir, bu eksikliklerin giderilmesi için ailelerin bilinç durumları göz önünde bulundurularak bu eksiklerin nasıl giderilebileceğinden bahsedilmiştir. Aileler çocukları hazır gıdalardan uzak tutmak istemektedir ama aile bireylerinin gıda satın alma ve gıda hazırlama sürecinde eksiklikleri olduğu tespit edilmiştir. Anket sonuçları da bunları göstermektedir. Çocukların beslenme alışkanlıklarının sadece hazır gıdalardan uzak tutmak ile olmayacağı, çocukların doğru bir beslenme alışkanlığının oluşturması ve ailelerinde buna 2 yaşından itibaren katkı sağlamaları gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, beslenme, menü hazırlama, ürün işleme, satın alma

ABSTRACT

DETERMINING THE CONSCIOUS LEVEL OF FAMILIES RELATED TO FOOD PREPARATION TECHNIQUES APPLIED IN CHILD NUTRITION

Child nutrition is an important issue that should be considered in our country and in the world. This is because it affects children's developmental processes. Children's eating habits affect the developmental processes of children. The fact that families are more conscious during this process will have a positive impact on their children's eating habits. It is thought that the prepared study can contribute to the correct and healthy processing of the products that children often consume by measuring the awareness of families in their eating habits. This process, which continues until the healthy consumption of foods produced in a healthy way, is important for child nutrition. Questionnaire model, one of the quantitative research techniques, was used for the research. The survey was completed by 400 people and the results were analyzed by SPSS. Questionnaire questions were divided into factors with SPSS, ANOVA and t-test were applied to the factors in the later process. Factors that found significant differences emerged, and in the conclusion, these differences were analyzed in detail. In the conclusion part, deficiencies in product purchasing and product processing methods have been identified, and in order to eliminate these deficiencies, it has been mentioned how these deficiencies can be eliminated by taking into account the awareness of the families. Families want to keep children away from ready-made foods, but it has been determined that family members have deficiencies in the process of purchasing food and preparing food. The survey results also show this. Children's eating habits will not only be by keeping them away from ready-made foods, children should form a correct eating habit and their families should contribute to this from the age of 2

Key words: Child, nutrition, menu preparation, product processing, purchasin

RESİM LİSTESİ

SAYFA NO

Resim 2. 1. Karkas Üzerinde Etin Bölümleri	22
Resim 4. 1. Organik Tarım Logosu.	432



TABLO LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 3.1. Örneklem Büyüklüğü.....	27
Tablo 4.1.Güvenilirlik İstatistiği	28
Tablo 4.2. Toplam Soru İstatistiği.....	28
Tablo 4.3.Faktör Analizi	310
Tablo 4.4. Faktör Analizi Dışarısında Kalan İfadeler	33
Tablo 4.5. Cinsiyet Hakkında Bulgular.....	343
Tablo 4.6. Yaş Hakkında Bulgular	34
Tablo 4.7. Eğitim Durumu Hakkında Bulgular.....	354
Tablo 4.8. Medeni Durum Hakkında Bulgular	354
Tablo 4.9. Mesleki Devamlılık Hakkında Bulgular	36
Tablo 4.10. Çocuk Sayısı Hakkında Bulgular.....	365
Tablo 4.11. Çocukların Cinsiyeti Hakkında Bulgular.....	37
Tablo 4.12. Çocuk Veya Çocukların Yaş Durumları Hakkında Bulgular	36
Tablo 4.13. Çocukluk (2-8 Yaş) Döneminde Çocuğuma Aldığım Gıdaların İçeriklerini İncelerim Sorusunun Dağılımı	37
Tablo 4.14. Çocukluk Döneminde (2-8 yaş) Aldığım Gıdaların Besleyici Özelliklerini Kontrol Ederim sorusunun dağılımı.....	38
Tablo 4.15. Çocuğumun Fast- Food (hamburger, patates cips ve kola vb.) Gıdaları Tüketmesine İzin Vermem sorusunun dağılımı.....	38

Tablo 4.16.Çocuğumun Tükettiği Gıdaların Sağlıklı Koşullarda Üretilmiş Olmasına Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı.....	39
Tablo 4.17. Çocuğum Beslenme Sürecini Düzenli Bir Şekilde Takip Ederim Sorusunun Dağılımı	410
Tablo 4.18. Gıda Ürünlerini Satın Alırken Özellikle Sağlıklı Olmasına Özen Gösteririm sorusunun dağılımı.....	41
Tablo 4.19. Gıda Ürünlerini Satın Alırken Özellikle Doğal Olmasına Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı	42
Tablo 4.20. Gıdaların Protein, Karbonhidrat, Vitamin ve Mineral Oranları Hakkında Bilgi Sahibiym sorusunun dağılımı	43
Tablo 4.21. Gıda Hazırlama Sürecinde Ürünlerin Besleyici Özelliklerini Kaybetmemesine Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı.....	44
Tablo 4.22. Gıda Ürünlerini Ürünün Yapısına Uygun Bir Biçimde Hazırlarım Sorusunun Dağılımı	45
Tablo 4.23. Süt Olarak Pastörize (Günlük Süt) Süt Tüketiriz Sorusunun Dağılımı	46
Tablo 4.24. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Balık Tüketimine Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı	46
Tablo 4.25. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Kırmızı Et Tüketimine Özen Gösteririm Sorusunu Dağılımı	46
Tablo 4.26. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Beyaz Et Tüketimine Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı	47
Tablo 4.27. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Ekşi Mayalı Ekmek Tüketimine Özen Gösteririm Sorusunun Dağılımı	48

Tablo 4.28. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Sebze Tüketimine Özen Gösteririm	
Sorusunun Dağılımı	49
Tablo 4.29. Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Meyve Tüketimine Özen Gösteririm	
Sorusunun Dağılımı	49
Tablo 4.30. Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Izgarada	
Piştirme Yöntemini Kullanırım Sorusunun Dağılımı.....	50
Tablo 4.31. Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Izgarada Piştirme	
Yöntemini Kullanırım	52
Tablo 4.32.Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Fırında Piştirme	
Yöntemini Kullanırım	53
Tablo 4.33. Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Fırında Piştirme	
Yöntemini Kullanırım Sorusunun Dağılımı.....	53
Tablo 4.34.Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Tencerede	
Ürünü Sos İçinde Piştirme Yöntemini Kullanırım Sorusunun Dağılımı.....	54
Tablo 4.35. Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Buharda	
Piştirme Yöntemini Kullanırım Sorusunun Dağılımı.....	55
Tablo 4.36. Çocuğumun Beslenmesinde Patates Tüketimi, Genel Olarak Fırınlanmış	
Patates Şeklindedir Sorusunun Dağılımı.....	56
Tablo 4.37. Çocuğumun Beslenmesinde Genel Olarak Zeytinyağı Kullanırım Sorusunun	
Dağılımı	55
Tablo 4.38. Çocuğumun Beslenmesinde Genel Olarak Tereyağı Kullanırım Sorusunun	
Dağılımı	56

Tablo 4.39. Çocuğumun Beslenmesinde Donmuş Gıdalar Kullanım Sorusunun Dağılımı	57
Tablo 4.40. Çocuğumun Beslenmesinde Konserve Gıdalar Kullanım Sorusunun Dağılımı	587
Tablo 4.41. Hazır Gıdaları Kullanmak Yerine Bu Gıdaları Kendim Hazırlarım Sorusunun Dağılımı	58
Tablo 4.42. Çocuğumun Beslenme Sürecini Doğru Bir Şekilde Yönettim Sorusunun Dağılımı	59
Tablo 4.43. Çocuğum Artık Kendi Beslenme Sürecini Doğru Yönettiğine İnanıyorum Sorusunun Dağılımı	59
Tablo 4.44. Aile Olarak Beslenme Noktasında Bilinçli Davranıyoruz Sorusunun Dağılımı	61
Tablo 4.45. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)	64
Tablo 4.46. Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)	676
Tablo 4.47. Katılımcıların Mesleki Devamlılık Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)	69
Tablo 4.48. Katılımcıların Çocuk Sayılarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)	71
Tablo 4.49. Katılımcıların Çocuklarının Yaş Ortalamasının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)	72

Tablo 4.50. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA).....	73
Tablo 4.51. Katılımcıların Yaş Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA).....	76
Tablo 4.52. Katılımcıların Çocuklarının Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA).....	76
Tablo 4 53.Faktör Testlerinde Anlamli Olanlar	77

BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

Çocuk beslenmesi, ülkemizde ve Dünya’da üzerinde önemle durulması gereken bir konu olduğunu tekrar belirtmek gerekmektedir. Bunun nedeni çocukların büyüme ve gelişimini etkileyecek en önemli unsurlardan bir tanesinin beslenme olmasıdır. Çocukların beslenmesine önem verildiği takdirde, çocuklar bir birey olarak da kendi beslenme sürecine yönetmeye başladığında alışkanlıkları devam edecektir, bunun anlamı ise sağlıksız ürünlere ve hazır gıdalara yönelim devam edilirse, çocuklar kendi beslenmesini şekillendirirken bu gıdalara yönelimi devam edecektir. Çocukların beslenme alışkanlıklarını şekillendiren aile ebeveynleridir. Eğer bu süreç uygun şekilde yönetilmez ise, bu alışkanlıklar devam edecektir. Bunun önüne geçebilmek için, çocuk sahibi olan ebeveynlerin, bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Yapılmış olan bu çalışmada çocukların nasıl beslendiği ve ailelerin bu beslenme süreçlerindeki yeri ve önemi, aynı zamanda çocuk beslenmesinde kullanılması gereken gıdalardan da bahsedilmektedir. Buradaki temel amaç 2-8 yaşa aralığındaki çocukları olan ailelerin bilgi düzeyinin tespit edilmesi, sosyo demografik etkilerinin araştırılması. Aileler bu beslenme süreçlerinde, en önemli kısımdır. Bu araştırma aile bireylerinin de çocuk beslenmesindeki durumlarını gözler önüne serecektir.

Temel tüketilmesi gereken besinlerin (et, tavuk, sebze, meyve, süt ürünleri vb.) nasıl işlenmesi gerektiği hakkında bilgi veren bu araştırma. Bununla birlikte çocukların, beslenme alışkanlıklarının iyi yönde değiştirebilir olması, onların da ileride kendi çocuklarını yetiştirirken bu beslenme ve ürün işleme yöntemlerini, hayatlarının bir parçası olmasını sağlayacaktır. Beslenme sürecine bakıldığında bir bireyin, gıdaların yetiştirilme sürecinden başlayarak, tüketim sürecine kadar geçen bütün evrelere hakim olması gerekmektedir. Bu doğrultuda gıda güvenliği ve sağlıklı gıda üretimi sağlanabilir. Bu süreçte hazırlanan bu araştırma ise bu sürecin en önemli parçalarından birisini yürütmektedir. Çocuk beslenmesinde gıda ürünlerinin işlenmesi ve bu gıdaların en uygun şekilde çocukların tüketmesini sağlamayı amaçlamakta ve hedeflemektedir.

Aile bireylerinin çocuk beslenmesinde sahip oldukları bilinç seviyesinin artırılması, sunulmakta olan bu çalışmanın temel hedefi ve amacı olarak belirlenmiştir. Ailelerin çocuk beslenmesi alanında bilinç seviyelerinin artması sonucunda sağlıklı gıda

işleme teknikleri, sağlıklı gıda satın alma gibi önemli konularında üzerinde durarak, bu konuların daha anlaşılır ve bilinçli bir şekilde yönetilmesini sağlayacaktır. Çalışmanın sonucunda aile ebeveynlerine sunulan anketten elde edilmiş olan veriler doğrultusunda eksiklikler tespit edilmiştir. Bilinçli satın alma, gıda tanıma ve gıda işleme tekniklerinin önemle üzerinde durulması gerekmektedir. Böylece çocuk beslenmesinde gözlemlenen eksikliklerin, aile bireyleri tarafından bilinçli olarak düzeltilebileceği düşünülmektedir.

Ülke, yöre beslenmesinde etkili faktörler arasında geleneksel yemeklerin küçük yaştan itibaren tüketilmesi vb. etnik tercihler bulunmaktadır. Bu nedenden kaynaklı olarak her toplum, her yöre içerisinde aile bireyleri tarafından uygulanan etnik farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar çocukların beslenme alışkanlığını değiştirmekte ve şekillendirmektedir. Örneğin Asya ülkelerinde tüketilen pirinç balık vb. ürünlerin tüketim ve işlenme teknikleri Türkiye’de tüketilen besinler arasında farklılık görülmektedir. Bu etnik ve coğrafi farklılıklar çocukların beslenme alışkanlığını doğrudan etkilemektedir.

BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER

2.1 ANNE SÜTÜ VE BESLENME SÜRECİ

Bebeklik ve küçük çocukluk döneminde yeterli beslenme; büyüme, gelişme ve sağlık açısından temel unsurdur. Doğumdan sonra anne sütü ilk altı ayda bebeğin K ve D vitaminleri dışında tüm gereksinimlerini karşılar (Akre, 1989).

Altıncı aydan itibaren bebeğin enerji gereksiniminin artması ve anneden çinko ve demir ihtiyacının karşılamaması noktasında anne sütü yeterli olmamaktadır. Altı aydan sonra bebeklerin ısırma ve çiğneme becerilerinin gelişmesi, ek besinlere geçilebilecek en uygun süreçtir. Bu sürece kadar bebeklerin, anne sütüne karşı alerjik bir reaksiyon durumunun kontrol edilmesi önem arz etmektedir. Bebekler için bu süreç çok önemlidir ve ailelerin bu dönemi takip etmesi gerekmektedir (Akre, 1989).

Anne sütü bebeğin sağlıklı olması için tüm besin öğelerini taşımaktadır. Tamamlayıcı besine geçiş sürecinde bebeğin gelişmesi ve büyümesi anne sütünün yeterliliğini kaybetmesine neden olmaktadır. Tamamlayıcı besinler bu süreç de bebeğin organlarının, kas yapısının gelişimi için gerekmektedir. Bebeklerin ek gıda sürecine geçerken, tüketmesi gereken gıdalar, toplumlar arasında farklılıklar göstermektedir. Bu sürecin bilinçli ve uzman kişiler tarafından kontrollü bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Bu süreç bebeklerin vücudunun en zayıf olduğu dönemdir. Vücut gelişmeye başlamaktadır. Yanlış beslenme veya gıdalara yanlış pişirme teknikleri uygulaması sonucunda bebeklerin organlarına zarar verilebilir (Akre, 1989).

2.2. BEBEKLERDE EK BESİN SÜRECİ

Altı ay sonunda bebekler, anne sütünün yetersiz kalması sonucunda ek besinler ile beslenmektedir. Bu süreçte bebeklerin sindirim sistemi, yeterli fonksiyonel kapasiteye ulaşmaktadır ve artık yarı katı besinleri tüketebilecek noktaya gelerek

ortalama iki yıl boyunca ek besin tüketimini sürdürebilmektedirler (Organization Health, 2003).

Ek besinler anne sütünün tamamlayıcısı olarak görülmektedir fakat anne sütü kadar vitamin ve mineral içermemektedir. Hijyenik olarak bu gıdalara dikkat edilmediği takdirde bebeği hastalığa sürükleyebilmektedir (Organization Health, 2003).

Ek besinlerde bebekler yiyecekleri farklı nedenlerden dolayı reddedebilmektedirler. Böyle durumlarda ise;

- Bebek doğru beslenmelidir veya bunun için yardım alması gerekmektedir.
- Besini tüketmediği zamanlarda veya reddettiği durumlarda farklı besinlerin denenmesi gerekmektedir.
- Bebeğin besine ilgisinin azalmaması ve dikkat dağılımının en aza indirilmesi gerekmektedir.
- Bebek ile göz teması kurularak ilginin yiyeceğe çekilmesi gerekmektedir.
- Bu süreçte bebeklerin kendine ait ürünleri olması gerekmektedir, örneğin kendisine ait olan, çatal ve kaşıklarının olması önemlidir (Organization Health, 2003).

2.2.1. Ek Gıdaların Taşınması Gereken Özellikler

Gıda tüketiminde çocuğa hangi gıdaların hangi yaş aralığında ve hangi sıklıkla verilmesi gerektiği önemli bir konudur. Örneğin tahıl, köklü gıdaların bir karbonhidrat kaynağı olduğunu ve karbonhidratın fazlalığında veya eksikliğinde çıkabilecek sonuçların bilinmesi gerekmektedir (Özkan & Özgür, 2007).

Süt ve süt ürünleri; protein, enerji ve B vitamini kaynağıdır. Et ve et ürünleri; protein demir ve çinko bakımından zengindir. Sebze ve meyveler; A ve C vitamini yönünden zenginlerdir. Katı ve sıvı yağlar; enerji ve esansiyel yağ asidi bakımından zenginlerdir. Hangi gıdaların bir bireye ne tür katkı sağlayacağı belirlendiği takdirde ürün ve bireysel ihtiyaçlar göz önüne alınarak, ek gıdalar tercih edilmelidir. Ek gıdalara

geçiş süreci dikkate alınmalıdır ve hangi ayda ek gıdaya geçilmesi gerektiği dikkatli şekilde analiz edilmelidir. Bebekler çiğneme, ısırma gibi yeteneklere kavuştuğunda, verilen besinlerin bebeği rahatsız etmeyecek, sindirimi kolay ve bebeğin alerjik bir reaksiyon göstermeyeceği gıdalardan seçilmesi gerekmektedir. Glüten, cölyak ve süt alerjisi gibi ölümcül sonuçlara neden olan bu alerjilerin, erken fark edilmesi, ileride daha büyük sorunlara yol açmadan kontrol altına alınması gerekmektedir. Gıdaların işlenme teknikleri de dikkate alınmalıdır, kullanılan gıdanın besinsel özelliklerini yitirmemesi gerekmektedir (Özkan & Özgür, 2007).

Altı ve yedinci aylarda çocuklara verilen gıdaların ezme şeklinde ve yumuşak kıvamda olması gerekmektedir. Sekizinci aydan itibaren hafif pütürlü gıdalar verilebilmektedir. Bu süreçte bebeğin çiğneme ve yutma gibi becerilerinin gözlenmesi gerekmektedir. Bir yaşından itibaren aile ile yemek yemeğe başlamaktadırlar (Köksal & Gökmen Özel, 2012).

2.2.2. Ek Gıdalara Erken veya Geç Başlamanın Sonuçları

- Erken başlandığı zaman; Anne sütünden alınan verim azalacaktır. Anne sütünden alınan demir ve çinko gibi besin öğelerinin emilimde sorun yaratacaktır. Anne sütüne karşı ilginin azalmasına neden olacaktır. Verilen besinleri kabul etmeyebilir kusma, ishal gibi hastalıklara yol açabilecektir (Köksal & Gökmen Özel, 2012).
- Geç başlandığı zaman; Bebeğin büyüme ve gelişmesinde duraksama. Demir ve çinko yetersizliğine neden olmaktadır. Bebeğin çiğneme gibi yeme içme işlevlerinde eksikliklere yol açacaktır. Anne sütünün yeterliliğini yitirmesi ve bu süreç de ek besine geçilmemesi organların yetersiz bir şekilde gelişmesine neden olmaktadır (Köksal & Gökmen Özel, 2012).

2.2.3. Bebek ve Çocukların Ek Gıda Tercihleri

Bebekler doğum sonrasında, dış dünyayı algılamaya ağız yolu ile başlar. Tat duyusunun oluşma süreci 13 ve 14'ncü haftadan sonra başlamaktadır. Bebekler belirli

tat tercihleri ile doğmaktadır ve bunların içerisinde genel olarak şekerli tatlara yakınlık duymaktadırlar. Anne sütünün tatlı olması buna en büyük etken olarak görülmektedir.¹Toksik olan maddelerin acı veya ekşi olması bebek ve çocukların bu tatları reddetmesine yol açmaktadır. Annenin tükettiği gıdalar doğrultusunda anne sütünde değişkenlikler gözlemlenmektedir ve bu değişkenlikler doğrultusunda bebeğin farklı tatlara alışması sağlanabilmektedir. Anne beslenmesi, bebeğin ileride tercih etmek isteyebileceği gıdalarda önemli bir rol oynamaktadır (Özkan & Özgür, 2007).

Ek gıdalar ile beslenmeye geçildiği dönemde, bebekler bu gıdaları tüketmek istemeyebilir, bunu da kusma, ishal ve halsizlik ile göstermektedirler. Fiziksel olarak da gıdalara tepki göstermektedirler. Böyle bir durumda aileler gıdaları tüketmesi için zorlama, ısrar etme ve çocuğu kandırma gibi etkileşimlere girmemeleri gerekmektedir. Günlük olarak beslenme saatlerinde değişiklik yapılmaması gerekmektedir. Her gün aynı zaman diliminde yemek tüketmesini sağlamak gerekmektedir. Ek gıdaya geçişle birlikte hububatlar gibi sindirimi zor olan gıdalardan uzak durulması gerekmektedir. Yedi ve sekiz aylıktan sonra, böyle gıdalar yavaş yavaş verilebilmektedir. Bu süreçte de bu gıdaları tüketmek istemediği takdirde. Bu gıdaların zorla verilmemesi gerekmektedir (Holt, 2000).

2.3. ÇOCUK BESLENMESİNDE ORGANİK GIDANIN YERİ

Organik gıdalar 1990'dan başlayarak ve hızla gelişen bir alandır. Diğer gıdalara göre daha fazla talep görmektedir. Üretimde geçen süreç ve maliyet göz önüne alındığında sera gıdalarına göre satış fiyatı daha yüksektir. Ürünler genellikle sera ürünlerine göre %20 daha fazla fiyata satılmaktadır. Son dönemlerde organik ve yapay gıdalar arasında farklılıklar, yeterli bir seviyede bilinmediğinden ve aralarındaki fiyat, ulaşılabilirlik gibi farklılıklardan dolayı, ürün tüketimi istenilen noktada değildir. Bebek ve çocukların beslenmesinde, organik gıdalar önemli bir yer kaplamaktadır. Konsantre bir meyve suyunun yerine, taze meyvelerin sıkılması ile oluşturulan meyve suları daha sağlıklı ve daha lezzetli olduğu bilinmektedir. Besinlerin organik veya inorganik olması

¹ TOKSİK: Canlı bir organizmada fizyolojik ve biyokimyasal mekanizmaları bozarak hasar yaratan ya da ölüme sebep olan kimyasal maddelerdir.

gıdaların gübrelenme veya aşılamanın (gıdalar üzerin de bir bakteri veya toksin üretebilecek bir canlı olmaması için aşılantadır) dışında ilaçlanma görmemesi ve doğal yollarla gıdaların büyütülmesi gerekmektedir (Özkan & Özgür, 2007).

Organik veya inorganik gıda üretimi sadece sebzeler veya meyveler için geçerli değildir. Dünya da bir üretim bandından geçerek ve ısıt işlem görerek üretilen besinlerinde, üretim süreçlerini hızlandırarak, ürünlerin doğal dengesinde değişikliklere yol açabilmektedir. Isıt işlem ile üretilen bir sucuğun, olgunlaşma sürecini hızlandırmak ve bakterileri öldürmek için ısıt işlem gösterilir ve bu işlem ile gıdanın içerisinde bulunan nem kurutulmaktadır. Fermente olarak üretilen bir sucuğun, ısıt işlem ile üretilen bir sucuk arasında renk, koku ve tat farklılıkları gözlenmektedir. Tavukların veya diğer tüketim amacı ile çiftliklerde üretilen hayvanları aşı ve benzeri yöntemler ile olgunlaşma süreçleri hızlandırılmaktadır. Bu gıdaların organik olarak üretilen gıdalardan daha ucuz ve bulunabilir olması, sağlıklı olmadığı bilindiği halde, ebeveynler tarafından satın alınmaktadır. Bu gıdalar kısa veya uzun bir süreçte bebek veya çocukların hastalanmasına neden olabilmektedir (Özkan & Özgür, 2007).

2.4. ÇOCUK BESLENMESİ (2-8 YAŞ)

2 ve 8 yaş aralığında çocukların enerji ve besin maddelerine duydukları ihtiyaç, üst düzeyde olmaktadır.

Çocukların tüketmesi gereken besin öğeleri, çocuk beslenmesinde önemli bir yer kapsamaktadır. Çocuklar kendilerini besleyenlerle duygusal bir bağ kurmaktadır. Bir çocuğun yeme alışkanlığı kazanmasında, aile bireylerinin sergilemiş olduğu davranışlar, çocukların beslenme alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Herhangi psikolojik veya fiziksel bir sorun olmaksızın, çocuğun besin tüketiminde sorun çıkarması ve besin tüketimini reddetmesi. Aile bireyleri tarafından ise çocuğa besin tüketmesi için ısrar etmek doğru bir davranış değildir. Her çocuğun fizyolojik durumunun farklı olduğu göz önüne alınmak zorundadır (Arslan & Baysal, 2012).

Sevmediği veya tüketmek istemediği bir gıda için çocukları zorlamak doğru bir tutum değildir. Tam tersine yapılmaması gereken bir davranıştır. Çocuklara seçme şansı sunmak, onların yanlış bir beslenme sürecine girmesini engelleyecektir. Çocuklara seçme şansı sunulduğu takdirde iyi bir besleme alışkanlığı da kazanabilmektedirler. Aile bireyleri ve çocuklar arasında yemek yeme sürecinde oluşan anlaşmazlığın temel nedeni, aile bireylerinin belirli saat dilimlerinde ve çocuğun ihtiyacından fazla gıda tüketmesini sağlamaktan kaynaklanmaktadır. Her çocuğun metabolizma hızı aynı olmadığı için, aynı miktarda besin tüketmesi de beklenmemelidir. Önemli olan çocuğun gereksinimi olan yiyecek miktarının altında veya üstünde tüketmesini engellemektir. Beslenme sürecinde sürekli aynı gıdaların tercih edilmemesine önem gösterilmelidir (Arslan & Baysal, 2012).

2.4.1. Çocuklarda Yeterli Ve Dengeli Beslenme

2-8 yaş arasındaki çocuklar vücut, kas, sinir sisteminin ve diğer organlarının normal seviyede gelişmelerinde beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların hacim yönünden az, besin değeri yönünden yoğun beslenmeleri gerekmektedir. Yetişkinler gerekli olan besin miktarını, besin değeri düşük yiyeceklerden fazla miktarda tüketerek besin ihtiyacını karşılayabilmektedir. Çocuklarda ise bu durum

yiyecekleri vücuda alınan miktarın daha sınırlı olmasından dolayı, az miktardaki besinlerden gerekli olan besin öğelerini en üst seviyede almaları gerekmektedir (Arslan & Baysal, 2007).

Enerji, vitamin, protein ve minerallerin temel kaynakları besinlerdir. Her gıda, belirtilen besin öğelerini eşit miktarda içermemektedir. Besinlerde bulunan ve çocukların bu besinlerden günlük olarak alması gereken besin öğelerinin, aile bireyleri tarafından profesyonel bir şekilde yönlendirilmesi gerekmektedir. Bazı besin maddeleri, çocukların büyüme ve gelişme sürecinde onlara katkı sağlayamayabilir. Çocuk besin menüleri 3 ana gruptan 1 veya 2 ara öğünden oluşması gerekmektedir. Hazırlanan menülerde tuz ve sindirimi zor aşırı şekerli ürünlerden uzak durulması gerekmektedir (Arslan & Baysal, 2007).

2.4.2. Başlıca Besin Öğeleri Ve Çocuklara Verilmesi Gereken Miktarlar

1. Süt ürünleri: Süt ürünleri kemik gelişimi ve sağlığı için gereklidir. 500 gr yoğurt, 25 gr, peynir 100 gr süt yerine geçebilmektedir. Süt ürünleri içerdiği kalsiyum sayesinde kemiklerinin gelişmesine önemli katkı sağlamaktadır (Arslan & Baysal, 2007).
2. Taze sebze ve meyveler; Havuç ve yeşil yapraklı sebzeler, A vitamini bakımından zengindir. Portakal, mandalina gibi turuncgiller C vitamini bakımından zengindir. 6 yaşındaki bir çocuk ortalama günlük olarak 300 gr kadar sebze veya meyve tüketmesi gerekmektedir. Hazırlanan sebzeler uygun şekilde pişirilmeli ve besinsel özelliklerini kaybetmemesi gerekmektedir (Arslan & Baysal, 2007).
3. Tahıllar; Ekmek, pirinç, bulgur, makarna vb. ürünler, yüksek seviyelerde karbonhidrat içermesinden dolayı, enerji kaynağı sağlamaktadırlar. Çocuklar, günlük olarak 50 ila 100 gr arasında bu besinlerden yemek içerisinde veya başlıca bir ana öğün olarak tüketebilmektedirler. Vücuda alınan karbonhidratın, fazlası yağ olarak depolandığı için ileri yaşlarda çocuklarda kilo sorunlarına neden olabilmektedir. Aynı şekilde besinlerden alınamayan veya alınması

gereken miktarların altında alınan karbonhidrat miktarı, hastalıklara neden olabilmektedir (Arslan & Baysal, 2007).

4. Et, Tavuk ve balık; Bu ürünler protein bakımından zengin olan besinlerdir. Günlük olarak ortalama çocukların yaş farklılıkları göz önünde bulunarak 60-100 gr arasında değişiklik göstermektedir. Kaşık ölçüsünde ise ortalama 3-4 yemek kaşığı kadar almaları gerekmektedir (Arslan & Baysal, 2007).

2.5. ÇOCUK BESLENMESİ İÇİN SAĞLIKLI GIDA İŞLEME YÖNTEMLERİ

Çocukların büyüme sürecinde tükettikleri besinlerin önemi çok fazladır. Bu besinler doğru seçilmezse eğer çocukların büyüme süreçleri olumsuz bir şekilde etkilenecektir. Ürünlerin doğru seçilmesi sonucunda ise, düzenli bir beslenme süreci ve besinlerin içermiş olduğu vitamin, mineral, karbonhidrat ve yağ bakımında aldıkları besinler, onları tok tutarak açlık hislerini de ortadan kaldıracaktır. Bunun sonucunda açlık hissi ile çocukların şekerli veya zararlı gıdalara yönelmesi engellenebilmektedir. Bu süreç içerisinde, çocuklar sadece evlerde ebeveynleri tarafından beslenmemektedir. Kreş, okul vb. kurslarda yemek tüketmektedirler. Bu kurumlarda hazırlanan gıdaların ve menülerin işlevsellik bakımından çocuklara katkı sağlamaması ve çocukların beslenme süreçlerinin kötü yönde etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu kurumların bünyelerinde bulundurdıkları beslenme uzmanları yâda ürünleri hazırlayan kişilerin çocuk beslenmesi üzerine uzman olması gerekmektedir. Bu kişiler menüleri, sadece ürünlerin tat uyumlarına göre eşleştiriyorsa, bu gıdalardan, çocukların uygun besin değerlerini almaları mümkün olmayacaktır. Bunun engellenmesi için sadece gıda mühendislerinin çabaları yeterli olmayacaktır. Sürecin olumlu olarak sürdürülebilmesi için mutfakta çalışan personelinde gıda ham maddelerini en uygun şekilde işlemesi gerekmektedir. Bazı kurumların kalabalık olması çocukların beslenmesine verilen önemin göz ardı edilmesine de neden olmaktadır (Müftüoğlu, 2014).

Özellikle çocukların bireysel olarak, beslenme bilincine sahip olmadıkları yaşlarda ve en az günün bir öğünü, bu kurumlar tarafından karşılanmaktadır. Bu öğünde alınan gıdalar, diğer öğünleri de olumlu veya olumsuz olarak etkileyecektir. Beslenme

bilincinin doğru şekilde aşılması gerekmektedir. Bu gıdaların nasıl üretildiğini, organik olan, doğal olan gıda ile katkı maddesi eklenmiş, renklendiriciler kullanılmış ve yapay olan gıdaların, nasıl ayırt edilebileceği de öğretilmesi gerekmektedir (Müftüoğlu, 2014).

İki ve sekiz yaş aralığında olan çocukların beslenme alışkanlığı kazanması gerekmektedir. Bu alışkanlığı kazanırken büyümesi ve gelişmesine destek olacak besinleri tüketmesi ve bunu ileri seviyelerde kendilerine bir beslenme alışkanlığı olarak benimsemeleri gerekmektedir. Çocuklara cips, hamburger, kola veya diğer asitli içeceklerin, sağlıklarını kötü etkilediğinin öğretilmesi gerekmektedir. Bunların yerine badem, ceviz, kereviz ve ağır soslar yerine yoğurttan yapılabilecek soslar kullanılabilir. Oluşturulabilecek olan bu beslenme yöntemi, çocuğun bir birey olarak ileride kendi hayatını ve ailesinin beslenme alışkanlığını etkileyecektir (Müftüoğlu, 2014).

Sadece aile bireylerinin eğitilmesi ve tükettikleri gıdaların içeriği hakkında bilgilendirilmesi, bu oluşturulmak istenilen yeni beslenme zincirinin önemli bir parçası olsa da, bu tek başına yeterli olmayacaktır. Aileler ile birlikte bu ürünleri üretmekle yükümlü olan, toprakta tohumun oluşumundan ve büyümesinden sorumlu olan çiftçi, bu hammaddeleri işleyerek ürün haline getiren üreticiler ve tabaklarda çocukların önlerine sunan bütün aile bireyleri, mutfak şefleri, bu besleme zincirini tamamlayacak olan kişilerdir. Bunlarla birlikte özgün, uygun ve kaliteli bir beslenme olgusu çocuklara öğretilenektir (Müftüoğlu, 2014).

Çocuklar beslenme alışkanlığını oluşturulurken, sabah kahvaltısı, ara öğünler, öğlen yemeği ve akşam yemeği için hazırlanan menülere özellikle dikkat edilmelidir. Çocukların atıştırma olarak tercih ettikleri ve sağlıksız olarak nitelendirilebilecek besinlerden uzak tutulması gerekmektedir. Öğün başlangıcı olan kahvaltıda menülerinde süt, eğer süt tüketmiyorsa onun yerine peynir veya yoğurt, tahıl ürünleri, domates, zeytin gibi ürünler sunulması gerekmektedir. Günün diğer öğünlerinde ise sebze yemekleri, et ürünleri ve balık menüleri ile farklı seçenekler sunulmalıdır. Ürünlerde kullanılan malzemelerin doğal olmasına özen gösterilmesi gerekmektedir. Ürünleri hazırlarken genel olarak zeytinyağı kullanılmalıdır (Atilla, 2012).

2.5.1. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Süt Ve Süt Ürünleri Ve İşleme Yöntemleri

2.5.1.1. Süt

Süt ürünleri iki farklı yöntemle işlenmektedir. Bunlar pastörize ve Ultra - high temperature (UHT) olarak ikiye ayrılmaktadır. Süt çocuk beslenmesinde anne sütünden sonra çocukların tükettiği temel besin kaynağı olarak görülmektedir (Nursten, 1997).

Süt, çocukların gelişim süreçlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Çocukların süte bakış açıları belirli bir yaşa sonrası değişkenlik göstermektedir. İçilebilecek bir sütün, tat ve koku eşiği değişkenlik göstermektedir. Bunun birçok farklı nedeni bulunmaktadır. Sütün içerdiği yağ, laktoz ve minerallerin yanında, süt alınan hayvanın, beslenme şekilleri, ırkı ve yaşı önemli bir etmen oluşturmaktadır. Özellikle hayvanın beslenme yöntemi sütün aromasını direk olarak etkileyecektir. Bu değişkenlik süt yağının, kokuları absorbe edebilmesinden kaynaklanmaktadır. Süt üzerindeki tat ve koku da görünen değişkenlikler, sütlerin çocuklar tarafından tercih edilmesine veya tercih edilmemesine neden olmaktadır (Besler & Ünal, 2008).

Çocuk beslenmesinde sütün işlenmesine çok dikkat edilmesi gerekmektedir. Süt²patojen mikroorganizmaların hızlı bir şekilde çoğalabileceği bir yapıya sahiptir. Doğru şekilde işlenmesi gereken süt ve süt ürünlerinin, ham halinden tüketime kadar geçen sürecin sütün kalitesini olumsuz yönde etkilemeden ve sağlıklı bir şekilde çocuklara ulaştırabilmesi için özen gösterilmesi gerekmektedir. Sokaklarda satılan süt ürünleri veya pazarlarda satılan açık bir şekilde insanlara sunulan peynirlerin, çocuklar ve bireyler için sağlıklı olmadığı söylenebilmektedir. Soğuk zincirin böyle ortamlarda korunamaması bununla birlikte gıdaların kontamine olmasına neden olmaktadır (Besler & Ünal, 2008).

Çocukların tüketebildikleri sütün kalitesi ve alışkanlıkları, süte karşı duydukları ilginin artmasını sağlayacaktır. Bundan dolayı süt alımında çocukların tercihlerini de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İnek, manda ve keçi gibi hayvanlardan elde

edilen sütlerin farklı karakteristik özellikleri bulunmaktadır. Çocukların tüketebileceği seviyede olan içme sütlerinin önce szlmesi daha sonra soğutulması ve muhafaza edildikten sonra ısııl işlem yöntemi kullanılarak sütün raf ömrünün uzatılması sağlanmaktadır. Bu işlemler uygulandıktan sonra sütler raf üzerinde ortalama 6 ay kadar uygun koşullardan saklanabilmektedir (Besler & nal, 2008).

ocuk beslenmesinde, çocukların sütü tüketebilmesi için sütün işlenmesi gerekmektedir. Süte pastörizasyon işlemi veya sterilizasyon işlemi uygulanmaktadır. Bu işlem sonucunda üretilen sütlerin ocuk beslenmesinde kullanılması n görülmektedir. Çiğ süt tüketimi, ocuk beslenmesinde kullanıldığı takdirde hastalık yapıcı mikroorganizmalara neden olabilmektedir. Pastörize edilmiş süt içerisindeki hastalık yapıcı mikroorganizmalar işlevlerini yitirmektedirler. Bu nedenden dolayı ocuk beslenmesinde kullanılan sütün işlenmiş olması gerekmektedir. Bununla beraber işlenmiş olan bu sütlerinde, işlenme sürecinde besin kaybı yaşadığı da bilinmektedir (Yerlikaya & Kmk, 2019).

2.5.1.1.1. ocuk Beslenmesinde Pastörize Süt

Pastörize süt, çiğ sütün 72 derecede 12 saniye boyunca ısıtılması ile hazırlanmaktadır. Bu rn işleme tekniğinin günlük olarak tüketilebilecek ve halk arasında ise günlük süt olarak bilinen stlerdir. ocuk beslenmesinde genel olarak günlük süt olarak bilinmekte olan pastörize süt kullanılmaktadır. Bu sütler UHT sütler gibi uzun ömürlü değillerdir. Süt açıldıktan en fazla iki gün içerisinde tüketilmesi gerekmektedir. Üretim ve türetim boyunca soğuk zincirin bozulmaması gerekmektedir. Bunun için çocuklara sunulan bu sütlerin satın alımından sonra hızlı bir şekilde +4 derecede muhafaza edilmesi gerekmektedir (Besler & nal, 2008).

Pastörizasyon işlemi sürecinde, ısıya endeksli olarak besin kayıpları olmaktadır. Bu işlem, çiğ süte göre % 60 daha az besin kaybına neden olmaktadır. Süt ürünlerine uygulanan ısııl işlem yöntemleri sütün daha sağlıklı olmasını sağlamakla birlikte, ürünlerin raf ömrünü de uzatabilmektedir. ocuk beslenmesinde, genel olarak pastörize

² Patojen: Hastalık yapabilen mikroorganizmalar

süt tercih edilmesi gerekmektedir. Bunun temel nedeni pastörizasyon işleminde süt 72 derecede 12 saniye ısıtılarak, 5 derecede soğutulmasıdır. Uht işleminde ise sütün ısıya daha uzun süre maruz kalması, sütün içerisindeki besin değerlerindeki kayıp oranını da artırmaktadır. Bu nedenden dolayı tercih edilmesi gereken süt pastörizasyon işlemi görmüş süt olması gerekmektedir (Kasap, 2018).

2.5.1.1.2. Çocuk Beslenmesinde Uht Süt

UHT kelime anlamı olarak ultra high temperature baş harflerinden türetilmiştir. Türkçe olarak ise yüksek düzeyde sıcaklık anlamına gelmektedir. Uht işlemi de pastörizasyon işlemi gibi bir ısıtma işlemi yöntemidir. Süt, 135- 150 derece aralığında 20 saniye kadar ısıya tabi tutulmaktadır. Bu ısı sonucunda içerisinde çocuklara zarar verecek mikroorganizmaları yok etmektedir. Bu işlem de süte uygulanan ısıнын derecesinin çok yüksek olması sonucunda, sütün içerisinde barındırdığı besin değerlerinde kayıplar olmaktadır (Çağlar & Çağlar, 2013).

UHT sütler, yüksek ısıya maruz kalmasından kaynaklı olarak tat ve aromasında değişiklik göstermektedir. Bu bir lezzet kusuru olarak da adlandırılmaktadır, bu lezzet kusurunun da ısıtma işlem yöntemlerinin, sütün ısıtılmasından dolayı pişmiş süt aroması olarak bilinmektedir. Bu şekilde işlenen sütlerin, çiğ süte göre tat koku ve aroma konusunda ciddi bir fark olmaktadır. Aynı zamanda besinsel olarak da bu işlem yöntemleri arasında fark bulunmaktadır (Çağlar & Çağlar, 2013).

Çocuk beslenmesinde kullanılan sütlerin doğru şekilde analiz edilmesi gerekmektedir. Tercih edilen sütlerin besinsel özelliklerine bakılarak süt ve süt ürünlerin duyu ve kimyasal yapısında bir sorun olmaması gerekmektedir. Çocuk beslenmesinde kullanılması gereken sütün daha çok günlük süt olarak da bilinen, pastörize süt olması gerekmektedir. Sütün içilebilecek seviyeye getirilmesi için işlenmesi gerekmektedir, ama bu işleme yöntemi sütün besinsel olarak da değer kaybına neden olmaması gerekmektedir. Çiğ süte göre yine de işlenmiş olan sütlerde besinsel kayıplar kaçınılmazdır (Frank, 2007).

2.5.1.2. Çocuk Beslenmesin de Peynir ve İşleme Yöntemleri

Pastörize ve UHT işlemleri uygulanarak hazırlanan ve tüketilen süte farklı işlemler uygulanarak peynir yapılmaktadır. Hazırlanan bu peynirler birçok farklı işlemde geçirilerek üretilmektedir (Ubrach, 1997).

Peynirin temel oluşumunu sağlayan ürün süt ve mayadır. Peynir çiğ veya işlenmiş olan sütün pıhtılaştırılması ve kalıplaştırılması ile hazırlanmaktadır. Süte katılan peynir mayası sayesinde, peynir oluşumu sağlanmaktadır. Bu ürün yağlı veya yağsız sütlerden yapılmaktadır. Ortalama olarak bakıldığında 100 litre sütün 10 kg kadar yüksek besin değerinde peynir verdiği söylenilmektedir. Ham olarak elde edilen peynir olgunlaştırılabilir veya olgunlaşmadan da taze olarak da tüketilebilmektedir (Artun, 2017).

Taze sağılan çiğ sütün hazırlanan ve çocuk beslenmesinde de kullanılan peynirler eskisi kadar insanların dikkatini çekmemektedir. Bunun temel nedeni ise, çiğ sütün hazırlanan peynirlerin dayanıklılığının yeterli seviyede olmamasıdır. Çocukların tükettikleri peynirlerin, hazırlanma sürecinde kullanılan sütün ise pastörize olmasına önem verilmelidir. Çiğ sütün içerisinde bulunan bakterilerin varlığı, aile ebeveynleri tarafından bilinmektedir. Çiğ sütün hazırlanan peynirlerin, çocukların bu ürünleri tüketmesini istemeyeceklerdir. Bu nedenden, kaynaklı olarak çocukların tüketmesi gereken ve aileler tarafından tercih edilmesi gereken peynirlerin ısıtılmış sütlerden yapılması gerekmektedir (Artun, 2017).

Peynirin elde edilmesi için birçok farklı işlem aşamasından geçmesi gerekmektedir;

- Sütün Uygunluğu: Öncelikle seçilen sütün analizlerinin yapılması gerekmektedir. Süt içerisinde, sütün alınan hayvandan kaynaklı bir hastalık bulunabilir. Sütün yağ oranından içerisinde bulunan bakteri miktarına kadar bakılması gerekmektedir (Artun, 2017).
- Sütün İşlenmesi: Analizi yapılan sütün, işlenmesi gerekmektedir. Bu işlem, süte uygulanan ısıtılmış işlem olacaktır. Isıtılmış işlem sürecinden sonra süt içerisinde bulunan, bakterilerin ölmesi ile peynir için süt hazır hale gelecektir (Artun, 2017).

- Peynir Mayasının Eklenmesi: Peynir hazırlama sürecinde iki farklı maya kullanılmaktadır. Bunlar tabi ve yapma mayalardır. Genel olarak peynir yapımında kullanılan mayalar tabi mayalardır. Bu mayalar ot tüketmemiş sütle beslenen kuzu, buzağı ve oğlak kursağında yapılır. Bu mayaların ilavesi ile peynir mayalanmaya ve pıhtılaşmaya başlayacaktır (Memiş & Ersoy, 2015).
- Sütün Pıhtılaştırılması: Peynir hazırlama aşamalarının en önemli aşamasıdır. Sütün pıhtılaşması bu işlemden önce maya yerine bazı bitkilerde kullanılmıştır. Bu bitkisel mayaların daha sonralarda süte acı bir tat ve aroma verdiği bilinmektedir (Akar & Öner, 1994). Süt bu aşamada pıhtılaşarak peynir oluşumu başlatılmaktadır.
- Peynir Pıhtısının İşlenmesi: Peynir pıhtısı oluştuktan sonra tank içerisinde bulunan peynir, bir bıçak yardımı ile parçalanmaktadır. Bu parçalanma sayesinde, süzme işlemine gitmeden önce peynir içersin de bulunan, peynir altı suyunun da çıkması sağlanacaktır (Artun, 2017).
- Süzme ve Kalıplama İşlemi: Pıhtıların “çendele” adı verilen bir bez torbaya alınarak süzme işlemi gerçekleştirilir. Bu süzme işleminden sonra hangi kalıp da peynir işlenecekse, o kalıba alınır. Daha sonra da üzerine bir ağırlık eklenerek peynirin istenilen kalıba girmesi sağlanacaktır (Artun, 2017).
- Tuzlama İşlemi: Hazırlanan peynirin tuzlanması yani salamura işleminin yapılması gerekmektedir. Bu işlem ile peynirin hızlı bir şekilde olgunlaşması engellenmektedir. Gereğinden fazla olgunlaşma sonucunda ürün yapısında bozukluklar oluşabilmektedir. Tuzlama işlemi bu olgunlaşmayı engelleyecektir. Ürüne tat, aroma, sertlik, doku kazandırarak ürünün raf ömrünün uzamasında direkt olarak etki sahibidir (Artun, 2017).
- Olgunlaşma Süreci: Peynirlerin farklı karakteristik yapıları mevcuttur. Bazı peynirler üretimden hemen sonra tüketilebilirken, bazı peynirlerin uygun fiziksel şartlar doğrultusunda, olgunlaştırılması gerekmektedir. Uygun şartlarda saklanan peynirlerin istenilen dokuya kavuşması için içerisinde bulunan nem oranının yok edilmesi gerekmektedir. Birçok peynir bu koşullarda ve uygun alanlarda olgunlaştırıldıktan sonra tüketim için hazır duruma gelmektedir (Çağlar, 1997).

2.5.1.3. Çocuk Beslenmesin de Kullanılan Peynir Çeşitleri

- Beyaz Peynir: Türkiye sınırlarında işlenen, hazırlanan ve tüketilen bir peynir türüdür. Birçok çeşidi mevcuttur. Bu çeşitler, ürünün içerisinde bulunan sütün, yağlı veya yağsız olması, sütü alınan hayvanının cinsi ve beslenme yöntemi peynirin aromasında farklılıkların oluşmasına neden olmaktadır. Ailelerin çocuk beslenmesinde kullandıkları, ürünlerin başında gelmektedir. İçyapısının gözeneksiz olması gerekmektedir. Genel olarak yemeklerin içerisinde kullanmak yerine, kahvaltıda, ara öğünlerde tüketilmektedir (Bekiroğlu, 2019).
- Tulum Peyniri: Ham olarak hazırlanmış olan peynirin, ufalanma işleminden sonra tuzlanarak, tulumlara basılması ile olgunlaşma şartlarında bekletilerek üretilen bir peynir türüdür. Renk olarak krem ve beyaz renk de olmalıdır. Bu da ürünün bekletildiği tulumlardaki olgunlaşma süresinden kaynaklanmaktadır. Çocuk beslenmesinde beyaz peynire göre daha az tercih edilebilecek yapıda bir peynirdir. Bunun temel nedeni aromasının beyaz peynire göre daha keskin olması çocukların bu peynirleri seçmelerinde etken olabilmektedir. Beyaz peynir gibi kahvaltıda ve aynı zamanda, içerisine eklenen baharat, ot ve farklı ürünlerle de tüketilebilmektedir (Sert & Akın, 2008).
- Dil peyniri: Türk mutfağına ait olan önemli bir peynirdir. Yapı olarak yarı olgunlaşmış bir peynir olduğu söylenebilir. Bu sayede liflere ayrılabilir. Olgunlaştırma sürecinde salamura yöntemi ile korunmaktadır. Çocuk beslenmesinde genel olarak bakıldığında tulum ve beyaz peynire göre daha çok tercih edilebilmektedir. Yapısal olarak eritilebildiği için sıcak olarak da işlenebilmektedir. Örnek olarak, ızgara işlemi uygulanarak, salatalarda sunulabilmektedir. Tost ve sandviç gibi ürünlerde de tercih edilebilmektedir. Endüstriyel olarak üretilmiş bu peynirlerin, geleneksel yöntemlerle karşılaştırıldığında doku, tat ve aromalarında farklılıklar olduğu görülecektir (Hatimoğlu & Çelik, 2012).

- Kaşar Peyniri: Ülkemizde beyaz peynirle birlikte en çok üretilen peynirler arasında yer almaktadır. Kaşar peyniri üretim süreci ile birlikte, bir olgunlaştırma sürecinden geçmektedir. Tüketim sürecinde diğer peynirlerde de olduğu gibi yapısal ve saklama koşullarından kaynaklı olarak küflenmeler gözlemlenmektedir (Yaşar, 2000). “Vakum Paketlenmiş Kaşar Peyniri Yapımında Uygulanan Farklı İşlem Proseslerinin Kaşar Peynirinin Çeşitli Özelliklerine Etkisi” adlı eserde bu kayıpların %8 oranında gözlemlendiği söylenmektedir. Çocuk beslenmesi ve günlük hayatta çok fazla kullanılan bir peynir olduğu bilinmektedir. Genel olarak bakıldığında sıcak ve soğuk olarak işlenerek tüketilebilen bir peynirdir. Üretim sürecinden, olgunlaştırama sürecine kadar uzun bir yol izlenilmektedir. Çiğ süt yerine pastörize olarak üretilmiş olan sütün kullanılması gerekmektedir. Çiğ süttten kaynaklı olarak, sağlık problemleri yaşanabilmektedir (Yaşar, 2000).
- Çeçil Peyniri: Türkiye’de genel olarak doğu Anadolu’da üretilen bir peynir çeşididir. Kokusuz ve beyaz renktedir. Bununla birlikte, tüketirken kolay bir şekilde dağılmakta ve liflere ayrılmaktadır. Bir bütün parça olarak görünse de, el yardımı ile çok kolay bir şekilde liflere ayrılabilir. Süt olarak inek, keçi ve koyun sütü kullanılmaktadır. Olgunlaştırılmadan direkt olarak tüketilebilir ve bununla birlikte salamura yardımı ile kurutulmuş koyun, keçi derisi ve profesyonel saklama yöntemleri ile de muhafaza edilmektedir. Geleneksel saklama yöntemi olarak koyun ve keçi derisinde saklama tekniği belirtilmektedir. Profesyonel olarak saklama yöntemine ise vakumlama ve kutu ambalajlamaları örnek verilebilir. Çocuk beslenmesinde bu ürünler soğuk olarak tüketimi yapılmaktadır. Ebeveyn alışkanlıklarına bakıldığında bu peynir genel olarak sandviç ve kahvaltı destekli olarak tüketilmektedir (Elmalı & Uylaşer, 2011).
- Lor peyniri: Türkiye’nin birçok bölgesinde üretimi yapılmakta olan bir peynir çeşididir. Bununla birlikte, farklı besinsel değerlerde ve lezzetlerde üretilmektedir. Özellikle lezzet farklılığını oluşturan etmen peynir altı suyudur.

Bu peynir için kullanılan hayvanların sütleri aroma ve lezzet farklılığına neden olmaktadır. Bu peynirin protein yapısının yüksek olması, bu peyniri besinsel olarak çocuklar ve aileler tarafından tercih edilebilir kılmaktadır. Bu peynirin işleme tekniği irdelenecek olursa eğer inek, keçi ve manda gibi hayvanların peynir için kullanılan peynir altı suyundan elde edilmektedir. Ürünlerin ve yemeklerin içerisinde, hamur işlerinde, börek ve kahvaltılarda kullanılmaktadır. Yapısından kaynaklı olarak farklı şekillerde ve ürünler ile işlenebilmesi bu ürün üzerinden çocuk beslenmesi için hazırlanabilecek reçetelerin de gelişmesine katkı sağlayacaktır (Özkaya & Gün, 2007).

2.5.2. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Et Ürünlerinin İşleme Teknikleri

Çocukların beslenmesinde et ürünlerinin tüketilebilmesi için iyi pişirilmiş ve çiğnenebilir olabilmesi ve yumuşak bir şekilde servis edilmesi gerekmektedir (Ünüs, 2010). Çocuklar tarafından tüketilen etler, yumuşak olmadığı zaman veya ürünün iç kısmının pişme derecesi, az pişmiş bir form da olduğu takdirde çocuklar et tüketimini reddedebilirler. Bu tabir sadece etler için değil sebzeler içinde geçerlidir. Çocuk beslenmesinde kullanılacak etlerin marinyasyon sürecinde kullanılan otlar, baharatlar ve asidik oranları yüksek gıdaların dikkatli seçilmesi gerekmektedir. Et ve diğer besinlere uygun şekilde pişirme teknikleri uygulandığı takdirde gıdaların sindirilmesi ve emilimi daha uygun olacaktır (Koçak, 2005).

Beyaz Etler: Çocuk beslenmesinde beyaz et kullanımı, beslenme alışkanlıklarında önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak tüketilen ürünlerin içerisinde en fazla tavuk, tüketimi yapılmaktadır. Ailelerin bu ürüne kolay bir şekilde ulaşabilmesi ve ekonomik bir kıstas olarak da ürünün satın alım gücünün yüksek olması, ailelerin bu ürüne yönelmesine neden olmaktadır. Tavuk ürünleri, ilk olarak raflara bütün olarak getirilerek tüketime sunulmuştur. Bu süreçten sonra tavuklar parçalanarak but, kanat vb. şekilde servis edilmektedir (Ergezer & Gökçe, 2003).

- Soteleme Tekniği ile Pişirme Yöntemi: Tavuk etleri soteleme tekniği ile pişirilecekse eğer ince uzun jullien tekniği ile doğranmalıdır. Kúmes hayvanlarının genelinde, soteleme tekniğinde kullanılacak parçaları göğüs ve but kısımlarından seçilmektedir. Göđüs eti, but etine göre daha yumuşak olmasından dolayı, pişirilme sürelerinde farklılıklar gözlemlenmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2006). But etinin yağ oranının biraz daha fazla olması. Soteleme tekniğinde, katı bir yağ kullanılıyorsa örneğin tereyağı gibi, daha az yağ miktarı ile sotelenmesi gerekmektedir.

- Izgara Tekniği ile Pişirme Yöntemi: Tavuk etleri ızgara şeklinde pişirilerek servis edilecekse eğer göğüs eti ve but etlerinin açılarak inceltilmesi gerekmektedir. İnceltilmediği zaman ürünlerin iç dokusu istenilen kıvamda olmayacaktır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2006). Kullanılan ızgara uygun şekilde ısıtılması gerekmektedir. Özellikle çocuklar için hazırlanan gıdaların pişirme dereceleri, daha fazla önem arz etmektedir. Kuru ısıda ürün pişirme sırasında ısının uygun koşullarda kullanılamaması ürün üzerinde ki besinsel kayıplara neden olmaktadır. Bu nedenden dolayı ızgara veya diğer kuru ısıda pişirme teknikleri için ısı kontrolünün doğru şekilde uygulanması gerekmektedir (Babür & Gürbüz, 2015).

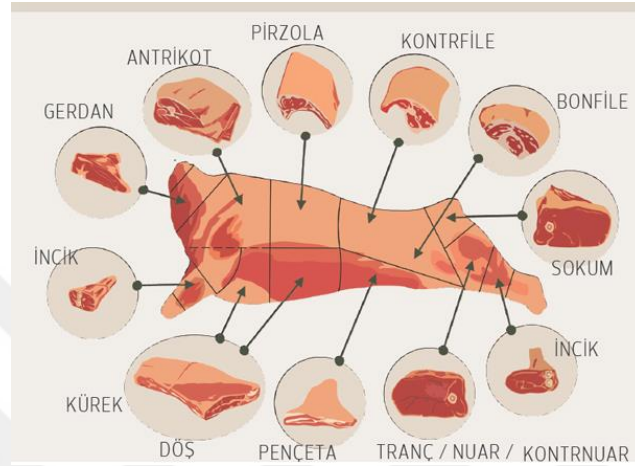
- Fırında Pişirme Tekniği: Fırında pişirilen ürünlerde en önemli hususların başında ısı kontrolü gelmektedir. Ortalama olarak ürünlere 150 – 180 ve üzerindeki derecelerde pişirme işlemi uygulanmaktadır. Bu ısı aralıkları ürünlerin yapısına göre değişkenlik göstermektedir. Fırında pişirilen ürünler için, özellikle et ve et ürünleri kapsamında, fırınların ısı dereceleri yüksek olması gerekmektedir. Bunun nedeni ise, ürünlerin fırında su kaybını engellemek amacı ile ürüne mühürleme yöntemini uygulamaktır (Çakmak, 2017). Ürün içerisinde besinsel özelliklerin korunması ve ürünün yapısına uygun şekilde pişirilmesi ile sağlıklı ve kaliteli bir pişirme yöntemi olacaktır. Ürünlerin fırın içerisinde üstü kapalı olarak pişirilmesi tamamlanırsa eğer ürünün bütünlüğüne kırırlık kazandırılması mümkün olmayacaktır. Bu neden ile ürün iç dokusu pişirildikten sonra dış yüzeyinin de kızartılması gerekmektedir (Çakmak, 2017).

• **Haşlama Tekniği ile Pişirme Yöntemi:** Haşlama tekniği sıvı ısıda pişirme tekniklerinden bir tanesidir. Bu teknik uygulanırken, suyun ısı derecesi önem arz etmektedir. Su istenilen ısıda olmadığı zaman, ürünlerin yapısal özellikleri zarar görebilmektedir. Su içerisinde ürün haşlama tekniği et, tavuk, sebze ve balık suları kullanarak ve gıdaları bu suların içerisinde pişirildiği zaman ürünler daha lezzetli olacaktır. Bu sular ile pişirilen, etler ve diğer gıdalar besinsel olarak da daha besleyici olacaktır (Shandilya, 2015). Haşlama işleminde en önemli nokta suyun kaynama derecesini iyi ayarlayarak ürünlerin yapısına uygun süre ile pişirilmesidir.

• **Kızartma Tekniği ile Pişirme Yöntemi:** Kızartılan ürünler için iki farklı teknik uygulanmaktadır. Bunlar, az yağda kızartma ve derin yağda kızartma yöntemidir. Az yağ da pişirilen ürünlerin tamamı yağ ile kaplanmaz daha uzun süre pişirilir ve ne kadar uzun süre pişirilirse, o kadar çok yağ çekecektir. Derin yağda ise ürünün tamamı yağ ile kaplanmaktadır. Yağın ısı derecesinin doğru ayarlanması gerekmektedir eğer yağ ısısı uygun olmaz ise ürünler ciddi bir şekilde yağ çekecektir. Bununla beraber kızartma işlemi sırasında yağı karıştırarak hava ile temasını sağlamak, kızartmayı kötü yönde etkileyecektir. Kızartma işleminde etlerin ve diğer ürünlerin besinsel değerlerinden kayıplar olmaktadır (Rakıcıoğlu & Baysal, 1988). Çocuk beslenmesi üzerinde yapılmış olan araştırmada sağlık ve besinsel olarak da kızartmanın kullanılması uygun olmadığı gözler önüne serilmiştir.

Kırmızı Etler: Kırmızı etler, önemli protein kaynaklarımızdan bir tanesidir. Bununla birlikte doğru koşullarda işlenmediği takdirde, hem besinsel olarak hem de lezzet olarak kayıplara yol açacaktır (Tezcan, 2020). Karkas göz önüne alındığında birinci kalite de kullanılan etlerin, sırt kısmından elde edilen parçalardan olduğu bilinmektedir. Et ve et ürünleri riskli ürünler arasında yer almaktadır, uygun koşullarda ayrıştırılmayan, kesilmeyen, saklanmayan ve işlenmeyen et ürünlerinin insan sağlığı açısından risk oluşturmaktadır (Taşçı F. , 2019). Hayvanlar hareket ettikleri için bacak ve boyun bölgelerinde bulunan etlerin bağ dokuları daha fazladır, bununla beraber hayvanın beslenme sürecinden, ırk ve yetiştirilme şekilleri etlerin kalitelerini etkilemektedir. Sırt kısmından elde edilen etlerin, pişirilmesi daha kolay olacaktır. Kuru

ısı için daha uygun olan etler yumuşak olan etler olurken. Su içerisinde pişirilmesi gereken etler genelde bağ dokusunun daha fazla olduğu etlerdir (Ekinciler & Yücecan, 1973). Çocuk beslenmesinde kullanılacak olan etlerin de hem yapısal özellikleri hem de kalite farklılıkları göz önünde bulundurularak pişirilmesi gerekmektedir.



Resim 2. 1. Karkas üzerinde etin bölümleri (Beef & Fish, 2014).

- Soteleme Tekniği ile Pişirme Yöntemi: Genel olarak jullien doğranmış etler için uygun bir tekniktir. Kullanılacak olan etlerin bağ dokularının az olması gerekmektedir. Isıtılmış olan tava içerisine yağ eklenerek, tavanın ısınması sağlanır daha sonra etler eklenerek, pişirme işlemi başlatılır. Bununla beraber etlerde maillard reaksiyonu ile etlerin renkleri değişmektedir. Yüksek ateş ve etlerin bağ dokusundan kaynaklı olarak pişirme süresi diğer pişirme tekniklerine göre daha hızlı bir şekilde oluşmaktadır. Bonfile ve kontrofile bu pişirme tekniği için uygun et parçalarıdır. Soteleme tekniğinin yanında sebze ve soslar eklenerek de sos içerisinde pişirme tekniği ile iki teknik birleştirilerek de kullanılabilir. Soteleme tekniği uygulanırken etler sıklıkla çevrilmez hatta kaşık kullanılmaz, etler sularını bırakmasın veya sebzelerin zarar görmemesi için, tava sallama tekniği ile ürünler pişirilmektedir (Aşçıoğlu, 2013).

- Izgara Tekniği ile Pişirme Yöntemi: Izgara pişirme yöntemi ülkemizde hem geleneksel hem de modern yöntemler olarak ikiye ayrılmaktadır. Et pişirme tekniklerinde en çok kullanılan yöntemlerden birisi geleneksel yöntemlerdir. Geleneksel yöntemde kömür ateşinde ve etin dumana maruz kalması ile ürünler hazırlanmaktadır.

Geleneksel yöntemler etin kalitesini besinsel olarak kötü yönde etkilenmektedir. Et ve diğer yağlı ürünlerin, kömür ızgarasına düşmesi ile çıkan duman ürüne zarar vermektedir. Modern yöntemler ile kullanılan ızgaraların diğer ızgaralara göre daha sağlıklı olduğu bilinmektedir. Bununla beraber pişirilen ürünlerde de dikkat edilmesi gereken hususlar bulunmaktadır. Etlerin iç ısılarının kontrollü bir şekilde pişirilmesi gerekmektedir. Etlerin mühürlenmesi ve su kaybının engellenmesi gerekmektedir. Aksi halde etin besinsel özellikleri kaybedilerek kuru ve sert bir et elde edilmektedir (Babür & Gürbüz, 2015).

Fırında Pişirme Tekniği: Mutfaklarda kullanılan kuru ısı tekniklerinden bir tanesi de fırında pişirme yöntemidir. Genel olarak fırında pişirilen etlerde, fırına bir ön ısıtma uygulanmaktadır. Daha sonra et ürünleri veya diğer ürünler, fırına eklenir. Et ürünlerinin, fırının iç ısısı belirli bir ısı derecesine ulaşmadan eklenmesi, ürüne zarar vermektedir. Fırında et ürünlerinin kurumaması için etin üzeri kapatılır ve sos eklenerek kurumaması engellenir. Büyük parçalarda etlerin tava içerisinde mühürlenmesi daha sonra fırınlanması olası su kaybının önüne geçecektir. Dış kısmın çıtır, iç kısmın ise sulu olması için fırında ürünün üzeri kapatılması gerekmektedir. Bu sayede ilk buharlama tekniği ile ürünün iç dokusu pişirilir daha sonra ürünün üst kısmı açılarak ürüne kızarıklık kazandırılır. (Mutlu & Sandıkcı, 2018). Eren Babür ve Ümit Gürbüz tarafından hazırlanan ‘‘Geleneksel Pişirme Yöntemlerinin Et Kalitesine Etkileri’’ adlı makalede etlerin düşük ısıda pişirilmesi ile besinsel kayıpların daha az olduğu gözlemlenmiştir. (Babür & Gürbüz, 2015).

- Haşlama Tekniği ile Pişirme Yöntemi: Haşlama tekniği iki şekilde yapılmaktadır. Yüksek ısıda 100 derecenin üzerinde bir su içerisinde ve düşük ısıda kaynama noktasının altında bir ısı ile hazırlanmaktadır. Yüksek ısı ile ürünlerin deforme olması engellenerek yapısındaki bozulmaların önüne geçilmektedir. Düşük ısı ise kemikleri ağartmak için kullanılır. Ürünlerin üzerindeki istenmeyen kanın temizlenmesini sağlamaktadır. Suyun kaynatılması istenilmez düşük ısıda suyun renginin değişmemesi, kaynama ile pıhtıların suya karışarak suyun berraklığının kaybedilmemesi amaçlanmaktadır. En sağlıklı olarak bilinen pişirme tekniklerindendir.

Bununla birlikte bir kaynatma işleminde kullanılan et, balık ve sebze suları da ürünlerin besinsel olarak daha sağlıklı ve besleyici olmasını sağlamaktadır. Ürünlerin ağartma tekniği ile düşük ısıda temizlenmesi ve daha sonra yüksek ısıda pişirilmesi daha sağlıklı olacaktır. Ürünlerin yapısına zarar vermeden ve su miktarını ürüne göre eklenmesi gerekmektedir. Gereğinden fazla su ekleme ürünün besinsel yapısını deforme edecektir. Su azaldıkça su miktarını artırmak ürünlerin yapısına daha uygun olacaktır (Gümüş & Yardımcı , 2019).

2.5.3. Çocuk Beslenmesinde Kullanılması Gereken Sebze, Meyve Ve İşleme Teknikleri

Beslenmenin temel taşlarından bir tanesi de sebze ve meyvelerin işlenmesi ve tüketilmesidir. Bununla beraber insanların büyüme ve gelişme sürecinde, ihtiyaç duydukları, en önemli ürünlerin arasında oldukları bilinmektedir. Sebze ve meyvelerin farklı farklı yenilebilen yapıları mevcuttur. Mevsimsel olarak farklı dönemlerde, mevsime uygun sebze ve meyveler yetiştirilmektedir. Bu ürünlerin mevsiminde alınarak tüketilmesi, beslenme açısından ciddi bir önem arz etmektedir. Ekonomik olarak daha uygun ve mevsiminde yetiştiği için daha sağlıklı, doğal veya organik olarak yetiştirilmekte ve tüketilmektedir. Bununla beraber seralarda ve mevsiminde olmayan ürünlerin tüketilmesi ya da satın alınması doğru değildir. Bu nokta da kişilerin daha çok bir ürün üzerinden durmamaları ve mevsimsel şartları öngörerek sebze ve meyve tüketmeleri gerekmektedir (Onur, Sarper, & Onur, 2017). Bazı sebze ve meyvelerin minimum ısıya tabi tutularak tüketilmesi gerekmektedir. Otlar ve yeşillikler bunlara birer örnektir taze tüketilmeli ve bununla beraber ısıya tabi tutulmadığı için temizlenme noktasında daha da özen gösterilmesi gerekmektedir. Sebze ve meyvelerin yapısına zarar gelmemesi için düşük ısılarda depolanmaları gerekmektedir (Tosun, 2005).

Sebzelerin pişirilme sürecine gelmeden de besinsel kayıplar oluşabilmektedir. Bunun nedeni topraktan alındıktan sonra uygun şekilde depolanmaması, ısıya maruz kalması gibi sorunlar ile ürünler zarar görebilmektedir. İster pişirilsin ister çiğ tüketilsin besinlerde kayıplar oluşabilmektedir. Bunların engellenmesi gerekmektedir. Pişirilirken ürünün yapısına uygun tekniklerin uygulanması, gereğinden fazla pişirmemek, doğrama

işleminde çok fazla bıçak kullanarak ürünün yapısının bozulmaması gerekmektedir (Ünver, 1988). Çocuk beslenmesinde ürünleri kullanırken temiz olması mevsimsel şartlara uygun olması ve besinsel kayıpların en aza indirilmesi gerekmektedir.



BÖLÜM 3 METODOLOJİ

3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmada araştırma yöntemi olarak, nicel araştırma yöntemlerinden, anket araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma modeli, örneklem ve evrenin oluşturulması gerekmektedir. Araştırma modelinin hazırlanması sürecinde “Nepotizmin Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisi” doktora tezi incelenmiştir (Yücekaya, 2007).

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Güvenilirliği kanıtlanmış olan anket ölçeğinin, bilimsel olarak örneklemin güvenilir ve uygulanabilir oranının bulunması gerekmektedir. Bu sayede anketin kaç kişi tarafından uygulanabilir olduğu ve güvenilir sayı aralığı ortaya çıkacaktır. Anketin uygulanması gereken evren İstanbul içerisinde bulunan çocuk sahibi aileler olarak belirlenmiştir. Türk İstatistik Kurumu tarafından hazırlanan verilerde, İstanbul içerisinde güncel olarak, 2019 tespit edilmiş olan 2.146.000 çocuk sahibi hane halkı bulunmaktadır. Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri üzerinden uygulanan araştırmalar da tablo 3.1’de sunulan veriler kullanılarak örneklem büyüklüğü tespit edilmiştir.

Araştırma için 2.146.000 bir evrene anketin uygulanacağı tespit edilmiş, evrende 0,05’lik öngörülebilir örneklem hatası düşünülerek hazırlanmıştır. 10.000.000’luk bir evrende gerekli örneklem büyüklüğünün güvenirliliğinin % 95 üzerinde olabilmesi için anketin en az 384 kişi tarafından uygulanması gerekmektedir. Öngörülebilir örneklem hatasını da göz önünde bulundurularak en az 400 kişiye anketin uygulandığı takdirde güvenilir bir araştırma sonucu elde edilebilecektir.

Tablo 3. 1. Örneklem büyüklüğü (Taştçı S. , 2016)

Evren (N)	Gerekli Örneklem Büyüklüğü (n)*		Evren (N)	Gerekli Örneklem Büyüklüğü (n)	
	% 95	% 99		% 95	% 99
50	44	47	10 000	370	624
100	79	87	15 000	375	637
250	151	182	20 000	377	644
350	183	229	30 000	379	651
500	217	286	40 000	381	655
750	254	353	50 000	381	657
1 000	278	400	75 000	382	660
1 500	306	461	100 000	383	661
2 000	322	500	250 000	384	661
3 000	341	545	500 000	384	664
5 000	357	587	1 000 000	384	665
6 000	361	599	10 000 000	384	665
8 000	367	615	100 000 000	384	666

* Hesaplama sonucu elde edilen sonuçlar, virgülden sonraki kısma bakılarak bir üst veya alt tam sayıya tamamlanmıştır.

3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Yapılan araştırma, İstanbul içerisinde bulunan ve 2 ile 8 yaş arasında çocuk sahibi olan aileler ile sınırlandırılmıştır. Bu araştırma ailelerin ekonomik ve bilinç durumlarına göre çocukların nasıl beslendiğini de ortaya çıkartmaktadır.

3.4. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Hazırlanan bu çalışmada kullanılan anket ölçeği, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Anket uygulanmadan önce güvenilirlik analizi ile test edilmiştir. Anket 5’li likert sisteme göre hazırlanmıştır (Hiç katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum). Bununla birlikte araştırmanın analizine uygun olarak demografik sorular sorulmuştur.

BÖLÜM 4 BULGULAR

4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN VE SORULARIN FREKANSLARI

Anket içerisinde kişilere soruların her bir soru SPSS ile analiz edilmiştir. Bununla birlikte ortaya çıkan detaylı sonuçlar analiz edilerek her soru aşağıdaki tablolar da tüm ayrıntıları ile verilmektedir.

4.2. ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİLİK ANALİZİ

“Çocuk Beslenmesinde Uygulanan Gıda Hazırlama Tekniklikleriyle İlgili Ailelerin Bilinç Düzeyinin Tespiti” anketinin güvenilirliği için Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Güven analizi için 60 aday belirlenmiştir. Adayların 58 tanesi ankete sorunsuz tamamlamıştır. İlk olarak 40 soru sorulmuştur. İlk olarak 40 Sorunun Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi 558 çıkmıştır. SPSS üzerinden anlaşılamadığı tespit edilen 7 soru anketten elenmiştir. Geriye kalan soruların Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi 788 olarak gözlemlenmiştir. Selim KILIÇ tarafından hazırlanan “Cronbachs Alpha Reliability Coefficient” adlı çalışmada analiz verilerini nasıl değerlendirilmesi gerektiği ve geçerli olan güvenilirlik analizi gözlemlenerek anketin nihai halinin güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Kılıç, 2016).

Tablo 4.1.Güvenilirlik istatistiği (Kılıç, 2016).

≥ 0.9	Mükemmel
$0.7 \leq \alpha < 0.9$	İyi
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Kabul edilebilir
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Zayıf.

Nihai olarak kullanılacak ölçek aşağıda belirtilmiş ve analizi yapılarak güvenilirliği kanıtlanmış olan anket sorularından oluşmaktadır. Güvenirlik katsayısı (Cronbach alfa) 788 = %78.8 iyi seviyede güvenilirliğe sahiptir. Tablo 4.2’de verilmiş olan güvenilirlik analizi, Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler

İçin İstatistik Programı) ile yapılmıştır. Nihai olarak ankette sorulması gereken soruların en son hali ve Cronbach alfa oranları ile verilmiştir.

Tablo 4.2. Toplam soru istatistiği

İFADELER	Öge Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Öge Silindiğinde Varyans Ölçeği	Düzeltilmiş Öge-Toplam Korelasyonu	Öge Silindiğinde Cronbach's Alpha
Çocukluk (2-8 yaş) döneminde çocuğuma aldığım gıdaların içeriklerini incelerim.	118,8621	109,630	,463	,776
Çocukluk döneminde aldığım gıdaların besleyici özelliklerini kontrol ederim.	118,8793	111,090	,389	,779
Çocuğumun fast- food (hamburger, patates cips ve kola vb.) gıdaları tüketmesine izin vermem.	119,5172	114,394	,134	,789
Çocuğumun tükettiği gıdaların sağlıklı koşullarda üretilmiş olmasına özen gösteririm.	118,8448	113,081	,357	,781
Çocuğum beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ederim.	119,0517	104,436	,684	,765
Gıda ürünlerini satın alırken özellikle sağlıklı olmasına özen gösteririm.	118,8448	112,940	,305	,782
Gıda ürünlerini satın alırken özellikle güvenilir olmasına özen gösteririm.	118,6724	112,540	,392	,780
Gıda ürünlerini satın alırken özellikle doğal olmasına özen gösteririm.	118,9828	111,140	,403	,778
Gıdaların protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral ürünleri hakkında bilgi sahibiyim.	119,3793	107,292	,454	,774
Gıda hazırlama sürecin de ürünlerin besleyici özelliklerini kaybetmemesine özen gösteririm.	119,2414	108,116	,560	,772
Gıda ürünlerini ürünün yapısına uygun bir biçimde hazırlarım.	119,2931	106,807	,584	,770
Süt olarak pastörize (günlük süt) süt tüketiriz.	119,7069	114,492	,074	,795
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla balık tüketimine özen gösteririm.	119,6034	111,331	,310	,781
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla kırmızı et tüketimine özen gösteririm.	119,1379	114,998	,183	,786
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla beyaz et tüketimine özen gösteririm.	119,6724	120,294	-,145	,801
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm.	120,5862	108,563	,371	,778
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen gösteririm.	119,1724	110,566	,455	,777
Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm.	118,8793	114,704	,211	,785
Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım.	119,8621	106,717	,440	,774
Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım.	120,0517	111,804	,227	,785
Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım.	119,9310	107,293	,435	,775

Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım.	119,5690	111,723	,350	,780
Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için tencerede ürünü sos içinde pişirme yöntemini kullanırım.	119,6552	113,879	,142	,789
Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için buharda pişirme yöntemini kullanırım.	120,1897	110,753	,240	,785
Çocuğumun beslenmesinde patates tüketimi, genel olarak fırınlanmış patates şeklindedir.	119,8276	110,812	,279	,783
Çocuğumun beslenmesinde genel olarak zeytinyağı kullanırım	119,2586	105,879	,484	,772
Çocuğumun beslenmesinde genel olarak tereyağı kullanırım	119,1552	117,467	,001	,793
Çocuğumun beslenmesinde donmuş gıdalar kullanırım	121,1897	119,420	-,104	,800
Çocuğumun beslenmesinde konserve gıdalar kullanırım	121,3621	118,656	-,069	,798
Hazır gıdaları kullanmak yerine bu gıdaları kendim hazırlarım	119,0172	114,368	,212	,785
Çocuğumun Beslenme sürecini doğru bir şekilde yönettim	119,1552	109,046	,591	,773
Çocuğum artık kendi beslenme sürecini doğru yönettiğine inanıyorum	119,4655	118,078	-,047	,799
Aile olarak beslenme noktasında bilinçli davranıyoruz	119,1552	107,993	,619	,771
Soru sayısı	Cronbach's Alpha			
33	,788			

4.2.1. Gruplandırılmış Faktör Analizi

Anket soruları SPSS sistemi ile faktörlere ayrılmıştır, tüm sorular 9 farklı faktöre ayrılmıştır ve bu faktörlerin soru içeriklerine göre değişken isimler ile adlandırılmıştır. Bu faktörlerin daha sonraki süreçte varyans analizlerine tabi tutulması için gruplandırılmıştır. SPSS üzerinde bazı sorular faktör analizine dahil edilmemiştir. Bunun nedeni ise Tablo 4.3’de Faktör Analizi Dışarısında Kalan İfadeler adlı tabloda belirtilmiştir.

- Faktör 1. Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri
- Faktör 2. Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri
- Faktör 3. Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci

- Faktör 4. Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri
- Faktör 5. Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi
- Faktör 6. Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi
- Faktör 7. Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi
- Faktör 8. Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı
- Faktör 9. Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi

Tablo 4.3'e göre gruplandırılmış faktör analizi görülmektedir. Yukarıdaki ölçek üzerinde 27 tane ifadeye yer verilmiştir 5 soru analiz dışında kalmıştır ve ifadelerin analiz dışarısında kalma nedenleri aşağıdaki tablo 4.4'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 4.3. Faktör analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans	Cronbach Alpha
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri Faktör 1	1.Çocukluk (2-8 yaş) döneminde çocuğuma aldığım gıdaların içeriklerini incelerim	761	13.625	,776
	2.Çocukluk döneminde aldığım gıdaların besleyici özelliklerini kontrol ederim	714		,779
	4.Çocuğumun tükettiği gıdaların sağlıklı koşullarda üretilmiş olmasına özen gösteririm	727		,781
	5.Çocuğum beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ederim	672		,765
	6.Gıda ürünlerini satın alırken özellikle sağlıklı olmasına özen gösteririm	771		,782
	7.Gıda ürünlerini satın alırken özellikle doğal olmasına özen gösteririm	656		,778
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri Faktör 2	18.Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım	856	9.371	,774
	19.Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım	859		,785
	20.Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım	659		,775
	21.Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım	647		,780

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans	Cronbach Alpha
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci Faktör 3	30.Çocuğumun Beslenme sürecini doğru bir şekilde yönettim	795	7.725	,773
	31.Çocuğum artık kendi beslenme sürecini doğru yönettiğine inanıyorum	781		,799
	32.Aile olarak beslenme noktasında bilinçli davranıyoruz	704		,771
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri Faktör 4	8.Gıdaların protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral ürünleri hakkında bilgi sahibiyim	560	7.308	,774
	9.Gıda hazırlama sürecin de ürünlerin besleyici özelliklerini kaybetmemesine özen gösteririm	793		,772
	10.Gıda ürünlerini ürünün yapısına uygun bir biçimde hazırlarım	807		,770
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi Faktör 5	15.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm	570	6.797	,778
	16.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen gösteririm	773		,777
	17.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm	776		,785
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi Faktör 6	12.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla balık tüketimine özen gösteririm	510	6.599	,781
	13.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla kırmızı et tüketimine özen gösteririm	820		,786
	14.Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla beyaz et tüketimine özen gösteririm	698		,801
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi Faktör 7	27.Çocuğumun beslenmesinde donmuş gıdalar kullanırım	851	6.116	,800
	28.Çocuğumun beslenmesinde konserve gıdalar kullanırım	711		,798
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı Faktör 8	25.Çocuğumun beslenmesinde genel olarak zeytinyağı kullanırım	696	5.140	,772
	26.Çocuğumun beslenmesinde genel olarak tereyağı kullanırım	700		,793
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi Faktör 9	19.Süt olarak pastörize (günlük süt) süt tüketiriz	729	4.895	,795
Toplam Açıklanan Varyans			67.576	
KMO, 787		Bartlett Testi: 4088,667		

Tablo 4.4 göre Faktör analizi dışarısında kalan ifadeler ve faktör analizine dâhil edilmemiş olan değerleri göstermektedir. Bu değerler faktör analizine dâhil edilmese de. Faktör analizinden önce her bir değere verilen cevaplar tek tek değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler “4.1. Demografik Özelliklerin Ve Soruların Frekansları” başlığı altındaki tablolarda bulunmaktadır.

Tablo 4.4. Faktör analizi dışarısında kalan ifadeler

İfade Numarası	İfade	İfadeni Analiz Dışında Kalma Nedeni
3	Çocuğumun Fast- Food (hamburger, patates cips ve kola vb.) Gıdaları Tüketmesine İzin Vermem	İfade Yük Değeri 5.00'nın altında kalmıştır
24	Çocuğumun Beslenmesinde Patates Tüketimi, Genel Olarak Fırınlanmış Patates Şeklindedir	Faktör Analizinde Anlamsız Olarak Gözlemlenmiştir
22	Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Tencerede Ürünü Sos İçinde Pişirme Yöntemini Kullanırım	Matrix Değeri Bulunamamıştır
23	Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Buharda Pişirme Yöntemini Kullanırım	Matrix Değeri Bulunamamıştır
29	Hazır Gıdaları Kullanmak Yerine Bu Gıdaları Kendim Hazırlarım	Matrix Değeri Bulunamamıştır

Tablo 4.5.'e göre ankete katılan kişilerin cinsiyet durumları gözlemlenmiştir. Anket 418 kişi tarafından tamamlanmıştır, 18 kişinin verilerinde eksiklikler olduğu için 18 kişi anketi tamamlayamamıştır. Bu sonuca göre 400 kişi tarafından uygun şartlar da doldurulmuş olan anketin yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi 84 kişi erkek katılımcı 316 kadın katılımcı tarafından doldurulmuştur. Ortalaması alındığı zaman anketin %79.0'u kadınlar tarafından doldurulurken, %21'i erkekler tarafından doldurulmuştur.

Tablo 4 5. Cinsiyet hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
Erkek	84	21,0
Kadın	316	79,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.6.'a göre katılımcıların yaş ortalamaları gözlemlenmiştir. Anketi doldurmuş olan kişilerin 150 tanesi 21 ve 30 yaş aralığında, 31 ve 40 yaş arasında 191 kişi, 41 ve 51 yaş aralığında 56 kişi, 51 ve üzeri olarak da 3 kişi ankete katılmıştır. En yüksek katılımı %47,8 ile 31 ve 40 yaşlarında kişiler oluşturmuştur. Bu rakamı %37,5 ile 21 ve 30 yaşların da olan kişiler takip etmekte. %14.0'ü 41 ve 50 yaş üzerindeki kişiler oluştururken geriye kalan %3'lük kısmı ise 51 ve üzeri kişiler tamamlamıştır.

Tablo 4 6. Yaş hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
21 – 30	150	37,5
31 – 40	191	47,8
41 – 50	56	14,0
51 ve üzeri	3	,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.7.'e göre katılımcıların eğitim durumları gözlemlenmiştir. Uygulanan anketin eğitim durumu analizine bakıldığında. İlkokul 33 kişi, lise düzeyinde 69 kişi, ön lisans düzeyinde 97 kişi, lisans düzeyinde 146 kişi, yüksek lisans veya doktora seviyesinde ise katılan 55 kişinin olduğu gözlemlenebilmektedir. Ankete en çok katılım sağlanan eğitim seviyesi lisans düzeyindeki katılımcılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Ortalama değeri ise % 36,5'tir. Lisans sonrasında, % 24,3 ile ön lisans , % 17,3 ile lise, % 13,8 ile yüksek lisans ve doktora, % 8,3 ilköğretim seviyesindeki kişiler tarafından anket tamamlanmıştır. Tablo 4,7'e bakıldığında, ailelerin eğitim seviyelerinin üniversite ve yüksekokul seviyesinde bir eğitime sahip olanların % 74,6 ile büyük çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu sonuç anket sorularına, kişiler tarafından verilen cevapların ciddi bir şekilde düşünülerek ve kendi çocuklarının beslenme alışkanlıklarını göz önünde bulundurularak verildiği söylenilebilir.

Tablo 4.7. Eğitim durumu hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
İlkokul	33	8,3
Lise	69	17,3
Ön lisans	97	24,3
Lisans	146	36,5
Yüksek lisans / Doktora	55	13,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.8.'e göre katılımcıların medeni durumları gözlemlenmiştir. Ankete katılan ebeveynlerin 325 kişi evli bireylerdir. Geriye kalan 75 kişi ise boşanmış veya eşini kaybederek çocuğunu tek başına büyötmeye çalışan kişilerdir. Yüzdelik dileme bakıldığında anketin % 81,3'nü evli ebeveynler oluştururken. %18,8'ni ise dul/bekar olarak adlandırmış olan, ayrı ve eşini kaybetmiş olan kişiler oluşturmaktadır

Tablo 4.8. Medeni durum hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
Evli	325	81,3
Bekar (Boşanmış çocuk sahibi olanlar)	75	18,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.9.'a göre ankete katılan kişilerin, mesleki olarak devamlılığı gözlemlenmiştir. 400 kişinin 240 kişisi birer meslek sahibi olduğunu belirtirken. 160 kişi ise bir iş de çalışmadıklarını belirtmiştir. Yüzdelik olarak bakıldığında ise 400 kişinin %60'ı çalışırken geriye kalan %40'lık kısmım ise çalışmadığı ifade edilmektedir. %40'lık kısmın çocuk beslenmesi için kullanılması gereken gıda alım gücünün daha az olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni gıda alım gücünün İstanbul gibi bir şehirde çalışmayan bir birey için daha zor olmasından kaynaklıdır..

Tablo 4.9. Mesleki devamlılık hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
Çalışıyor	240	60,0
Çalışmıyor	160	40,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.10.'a göre katılımcıların çocuk sayıları gözlemlenmiştir. Bir evde 2 ve 8 yaş arasında bulunan çocuk sayısına bakıldığında 354 kişinin, 1 veya 2 çocuğu olduğunu gözlemlenirken, 46 kişinin 3 ve üzerinde çocuk sahibi olduğu gözlemlenmiştir. Tablo 4.11'nin verilerine göre, sorulara verilen cevapları etkileyecek faktörlerden birisi de çocuk sayısıdır. Bunun nedeni ise çocukların sayısındaki artış, onların beslenme alışkanlıklarını düzgün bir şekilde yönetmeyi daha da zor bir duruma getirmesidir.

Tablo 4.10. Çocuk sayısı hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
1 – 2	354	88,5
3 – 4	42	10,5
5 ve üzeri	4	1,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.11.'e göre anketi dolduran ailelerin sahip oldukları çocukların cinsiyet dağılımı gözlemlenmiştir. Tablo 4.11'e bakıldığında, erkek çocuk sayısı 133 kişi olarak gözlemlenmiştir. Kız çocuk sayısı 156 kişi olarak gözlemlenmiştir. Bununla birlikte 111 tane hanede birden fazla çocuk olduğu görülmektedir. Aynı ev içerisinde hem kız hem erkek çocuk sahibi olan ailelerin sayısı 111 kişidir.

Tablo 4.11. Çocukların cinsiyeti hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
Erkek	133	33,3
Kız	156	39,0
Kız ve Erkek	111	27,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.12.'e göre çocuk veya çocukların yaş ortalamaları gözlemlenmiştir. Çocukların 281 tanesi 2 ve 5 yaş aralığındadır. 5 yaş üzerinde ise 119 çocuk bulunmaktadır. Anket soruları cevaplayan ailelerin ortalama olarak bakıldığında %70,3 2 ve 5 yaş aralığında. 5 yaş ve üzerinde ise %29,7 çocuk bulunmaktadır. Verileri değerlendirilirken anketin yüzdesel olarak daha çok 2 ve 5 yaşında olan çocuk sahibi ailelere ulaştığı görülmektedir. Hipotez sonuçlarına ve anlamlı farklılıkların da bu yaş aralığındaki çocuklar üzerinde daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Tablo 4.12. Çocuk veya çocukların yaş durumları hakkında bulgular

Değişkenler	N	%
2 – 3	139	34,8
4 – 5	142	35,5
6 – 7	35	8,8
8	84	21,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.13.'e göre “Çocukluk (2-8 Yaş) Döneminde Çocuğuma Aldığım Gıdaların İçeriklerini İncelerim” olarak sorulan soruya 375 kişi gıdaların içeriklerini incelediğini belirtmektedir. 14 kişi ürünlerin içeriklerini incelemeyeceğini belirtirken, 11 kişi ise kararsız olduğunu belirtmiştir. Tablo 4.13'de verilerin yüzdelik dağılımına baktığımızda %93,8'i gıdaların içeriklerini incelediklerini belirtirken, %3,5'i gıdaların içeriklerini incelemeyeceğini belirtmektedir. %2,8'lik kesim ise bu konuda kararsız kalmıştır. Tablo 4.13'de gösterilmiş olan verilere bakıldığında, gıda ürünlerini işlemeye başlamadan önce satın alma işlemi ilk yapılması gereken işlemdir. Eğer bu noktada beslenme süreç zincirinde bir kopukluk olması durumunda kaliteli ve uygun ürünün,

doğru bir yöntem ile işlenmesi mümkün olamayacaktır. Bununla birlikte 400 kişinin 375'i gıdaların satın alınma sürecinde, içerisindeki maddelerin ne olduğunu incelendiğini belirtmiştir. Bu veriler ise çocuk beslenmesinde gıdaların işlenme yönteminin ilk basamağı olan satın almada olumlu bir gözlem olarak görülmektedir.

Tablo 4 13. Çocukluk (2-8 yaş) döneminde çocuğuma aldığım gıdaların içeriklerini incelerim sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	4	1,0
Katılmıyorum	10	2,5
Kararsızım	11	2,8
Katılıyorum	161	40,3
Kesinlikle Katılıyorum	214	53,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.14.'e göre "Çocukluk Döneminde (2-8 yaş) Aldığım Gıdaların Besleyici Özelliklerini Kontrol Ederim" şeklinde sorulmuş olan soruya 383 kişi gıdaların besleyici değerlerini kontrol ettiğini belirtmiştir. 9 kişi kararsız kalırken 8 kişi ise gıdaların besleyici değerlerini kontrol etmediklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte yüzdesel olarak verilere bakıldığında, %95,8 gibi yüksek bir oranla gıdaların besinsel özellikleri incelenmektedir. Tablo 4.14'de ki verilere göre alınan gıdaların besinsel olarak %95,8'lik bir kitle gıdalar hakkında bilinçli ve çocuklarına yedirmek istedikleri gıdaların içerikleri hakkında bilgi sahibidirler. Tablo 4.14'de bahsedilmek istenilen sağlıklı ve güvenilir satın alma, beslenme zincirin ilk adımıdır, burada da görüldüğü gibi, çocuklara verilen gıdaların uygun şekilde ve kaliteli olarak satın alındığını görülmektedir. Bununla beraber kişilerin ekonomik durumları da bu kaliteyi etkileyebilir veya değiştirebilir.

Tablo 4.14. Çocukluk döneminde (2-8 yaş) aldığım gıdaların besleyici özelliklerini kontrol ederim sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	4	1,0
Katılmıyorum	4	1,0
Kararsızım	9	2,3
Katılıyorum	167	41,8
Kesinlikle Katılıyorum	216	54,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.15.'e göre “Çocuğumun Fast- Food (hamburger, patates cips ve kola vb.) Gıdaları Tüketmesine İzin Vermem” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında, 400 katılımcının 258 tanesi çocuklarının fast- food tüketmesine engel olmaktadır. Yüzdesel olarak bakıldığında ise bu oran % 64,6’ sına tekabül etmektedir. Fakat kararsız olan ve katılmayan kişilerin 142 kişi olduğunu ve yüzdesel olarak % 35,4’e tekabül ettiği görülmektedir ve bu oranında küçümsenmemesi gerekmektedir. 84 kişi hızlı hazırlanan ve hazır gıdaların zararı konusunda, bilgileri olmadığı varsayılabilir, 58 kişi ise çocukların bu ürünleri tüketmesine izin vermektedir. Çocuklara verilen hazır gıdaların yerine onları sağlıklı gıdalara alıştırmak tıpkı bir kartopu gibi, ileride de kendi beslenmeleri veya çocuklarının beslenmelerini şekillendirecektir. Çocuklar kendi besleme sürecine yönelttiklerinde, bu ürünlerin zararlarını bilerek, kendi iradeleri ile o ürünlerden uzak durmaları gerekmektedir.

Tablo 4.15. Çocuğumun Fast- Food (hamburger, patates cips ve kola vb.) Gıdaları Tüketmesine İzin Vermem sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	8	2,0
Katılmıyorum	50	12,5
Kararsızım	84	21,0
Katılıyorum	125	31,3
Kesinlikle Katılıyorum	133	33,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.16.'a göre “Çocuğumun Tükettiği Gıdaların Sağlıklı Koşullarda Üretilmiş Olmasına Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 383 kişi ürünlerin üretim koşullarına önem göstermektedir. Yüzdesel olarak ise %95,5'i gibi ciddi bir oran gözlemlenmiştir. Bu istatistiksel verilere bakıldığında aileler, gıdaların üretildiği ve satıldığı alanların hijyenik koşullarında olmasına önem vermekte. Bu koşullara uygun olmadığını düşündükleri yerlerden ürün almamaktadırlar.

Tablo 4.16. Çocuğumun tükettiği gıdaların sağlıklı koşullarda üretilmiş olmasına özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	2	,5
Katılmıyorum	2	,5
Kararsızım	14	3,5
Katılıyorum	162	40,5
Kesinlikle Katılıyorum	220	55,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.17.'e göre “Çocuğum Beslenme Sürecini Düzenli Bir Şekilde Takip Ederim” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. 375 kişi çocuklarının beslenme süreçlerini takip ettiklerini, 19 kişi kararsız olduğunu geri kalan 6 kişi ise çocuklarının beslenme sürecini takip etmediklerini belirtmiştir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise kişilerin %93,8'i çocuklarının beslenme süreçlerini takip etmektedir. Çocuklar sadece aileleri tarafından beslenmemektedir kreş, bakıcılar veya aile büyükleri tarafından da beslenmektedir. Belirtilen bu kıstaslardaki yemek anlayışları farklılık gösterebilmektedir. Özellikle toplu yerlerde verilen yemeklerin çocuklara olan etkilerinin, iyi analiz eden kişiler tarafından hazırlanması ve ailelerin de bu süreci takip etmesi gerekmektedir. Tablo 4.17.'de ailelerin çocuklarının beslenme süreçlerini yüksek bir oranda takip ettikleri gözlemlenmiştir.

Tablo 4.17. Çocuğum beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ederim sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	2	,5
Katılmıyorum	4	1,0
Kararsızım	19	4,8
Katılıyorum	164	41,0
Kesinlikle Katılıyorum	211	52,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.18.'e göre “Gıda Ürünlerini Satın Alırken Özellikle Sağlıklı Olmasına Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. 387 kişi satın aldıkları gıdaların sağlıklı olmasına özen göstermektedirler. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %96,8’lik bir yüzde ile alınan her gıdanın sağlıklı olduğuna inanmaktadırlar. Tabi ki aileler bu durumu gıda içeriğine bakarak ve ürünü satın aldıkları işletmeye duyulan güven ile ölçmektedir. Ne kadar sağlıklı olarak düşünülse de bazı gıdaların, içerisinde bulunan katkı maddeleri çocuklara ve aynı zamanda bireylere de zarar vermektedir. Bu noktada gıda üzerinde bulunan etiketlerin doğru şekilde analiz edilmesi gerekmektedir. İçerik etiketleri, gıda içeriğini gözler önüne sermektedir. Ebeveynler bu etiketlere önem vermelidir. Çocuklar kendi kendilerine gıda satın alma sürecine girdiklerinde, o gıdaların etiketlerini nasıl irdelenmesi gerektiğinin de öğretilmesi gerekmektedir.

Tablo 4.18. Gıda ürünlerini satın alırken özellikle sağlıklı olmasına özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	2	,5
Katılmıyorum	1	,3
Kararsızım	10	2,5
Katılıyorum	171	42,8
Kesinlikle Katılıyorum	216	54,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.19.'a göre “Gıda Ürünlerini Satın Alırken Özellikle Doğal Olmasına Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında, katılımcıların 351 tanesi çocuklarına verilen gıdaların doğal olduğuna ve gıdaları satın alırken bunu da önemli bir husus olarak göz önünde bulundurdıklarını belirtmektedir. 38 kişi ise tüketilen gıdaların doğallığı konusunda bilgi sahibi olmayabilir veya bunu çocuklarının beslenmesinde önemli bir ölçüt olarak görmemektedirler. 11 kişi ise çocuklarına sunulan bu gıdaların doğal olmasına önem göstermediklerini belirtmektedirler. Bu 11 kişide ise ekonomik şartlar onları bu duruma yönlendirebilir. Yüzdesel olarak bakıldığında %87,8 ile çocuk beslenmesinde tüketilen gıdaların doğal olmasına önem verilmektedir. %9,5'lik kısım kararsız kalırken % 2,8'lik kısım ise gıdaların doğal olmasına önem vermemektedir. Bütün gıdalarda çok önemli bir kıstas olan doğallık, ebeveynlerin bir çoğu tarafından genel olarak önemsendiği görülmektedir. Sebze ve meyvelerin ³kantitatif özellikleri bulunmaktadır. Daha çok sebze ve meyvelerde çok önemli bir kıstas olan bu durum, kişiler tarafından gözlemlenebilir. Örnek olarak, doğal koşullarda ve mevsiminde yetiştirilmiş olan bir domatesin, duyu kalitesi ve kantitatif özellikleri, sera da yetiştirilmiş bir domatesten, gözlemlenerek ayırt edilebilmektedir. Gıdalar için doğallık ve organik tescil, tarım bakanlığı tarafından verilmiş olan sertifika ile tescillenmektedir.

Tablo 4.19. Gıda ürünlerini satın alırken özellikle doğal olmasına özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	2	,5
Katılmıyorum	9	2,3
Kararsızım	38	9,5
Katılıyorum	192	48,0
Kesinlikle Katılıyorum	159	39,8
Toplam	400	100,0

³ Gıdalarda Kantitatif Özellik: Gıdaların doğal olgunlaşma sürecinin tamamlanması sonucunda kalite olarak, besin değeri olarak ve duyu kalitesinin istenilen seviyeye gelmesidir.

Organik ürünlerin sertifikalanmasından sonra kullanılmakta olan logo resim 4.1’de Gıdaların ayırt edilmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda bu logo Orman ve Tarım bakanlığı tarafından ürünün, tescillenmiş ve organik olduğunu göstermektedir.



Resim 4. 1.. Organik Tarım Logosu (Peker, 2015)

Tablo 4.20.’e göre “Gıdaların Protein, Karbonhidrat, Vitamin ve Mineral Oranları Hakkında Bilgi Sahibiyim” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında, katılımcıların 290 tanesi, gıdaların besinsel ve çocuklara katkı sağlayacak olan besin değerlerini incelemekte olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte 82 kişi bu ürünlerin besin değerlerini incelemekte kararsız kalırken, 28 kişi ürünlerin besinsel özelliklerini incelemediklerini belirtmişlerdir. Gelişim çağında olan çocukların, besinsel olarak doğru bir şekilde gıda tüketiminin sağlanması gerekmektedir. Bu sadece gıdaların, satın alınma sürecinde besinsel değerlerine bakmak ile yeterli olmayacaktır. Alınan besinlerin hazırlanma sürecinde kalitelerinde, olumsuz yönde değişimi en az seviyeye indirmek gerekmektedir. Tablo 4.20.’de ailelerin %72,5’i çocuklarının beslenmesinde, gıdaların besinsel değerlerini göz önünde bulundurmuştur. Aileler çocukların beslenme sürecine uygun ve kaliteli olan besinleri tüketmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte yüzdelik olarak % 27,5’lik kısım, ürünlerin besinsel değerlerine dikkat etmekle alakalı olarak kararsız kalmaktadır. Daha sağlıklı ve daha bilinçli bir şekilde, ürün satın alma ve ürünü işlemek için %72.’lik kesimin ileride %90’ları görmesi ile birlikte bilinçli bir şekilde, gıdaların işlenmesi ve satın alınması, çocuk beslenmesinde daha kaliteli bir beslenme sürecini getirecektir.

Tablo 4.20. Gıdaların protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral oranları hakkında bilgi sahibiyim sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	6	1,5
Katılmıyorum	22	5,5
Kararsızım	82	20,5
Katılıyorum	168	42,0
Kesinlikle Katılıyorum	122	30,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.21.'e göre “Gıda Hazırlama Sürecin de Ürünlerin Besleyici Özelliklerini Kaybetmemesine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. Katılımcıların 338 tanesi gıdaların işlenme sürecinde en uygun pişirme ve doğrama tekniğini uygulayarak hazırladıklarını belirtmektedir. 49 kişi bu durum hakkında kararsız kalmıştır. 13 kişi gıdaları işleme sürecinde besinleri uygun yöntemlerle hazırlamadığını belirtmektedir. Yüzdesel olarak % 96,9'luk kısım gıdaların hazırlama sürecinde besinsel değerlerini kaybetmemesine önem gösterirken, %3,1'lik kesim bu değerleri önemsememektedir. Satın alınan ürün doğru şekilde hazırlanmadığı zaman, ürün de besinsel olarak ciddi kayıplar oluşmaktadır. Bu gıdadan istenilen verimin alınamamasına neden olacaktır.

Tablo 4.21. Gıda hazırlama sürecinde ürünlerin besleyici özelliklerini kaybetmemesine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	1	,3
Katılmıyorum	12	3,0
Kararsızım	49	12,3
Katılıyorum	193	48,3
Kesinlikle Katılıyorum	145	36,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.22.'e göre “Gıda Ürünlerini Ürünün Yapısına Uygun Bir Biçimde Hazırlarım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 342 kişi ürünlerim yapısına

uygun bir şekilde hazırladıklarını belirtmiştir. 51 kişi kararsız kalmıştır, 7 kişi ise gıdaları, yapısına uygun olarak hazırlamadıklarını belirtmektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında %85,5 kişi ürünleri işleme süreçlerinde bilinçli davranmaktadır. Her gıda ürününün farklı şekilde işlenmesi gerekmektedir. Ürünlerin sertlik, yumuşaklık gibi özellikleri vardır. Temel olarak ürünleri hazırlarken gıdaların yapılarına en uygun şekilde hazırlanması gerekmektedir. Tablo 4.23’de ailelerin çoğunluğu bunu göz önünde bulundurmaktadır. Fakat aileler ürün hazırlama üzerine eğitim almaları önemli bir husustur. Bunun nedeni gastronomi alanında çok farklı ürünler mevcuttur ve ürünlerin bazıları bilinmemektedir. Temel olarak pişirme ve doğrama eğitimi almış bireyler ürün hazırlama sürecinde daha bilinçli olacaklardır. Bu durum çocuklarının beslenmesini de olumlu bir şekilde etkilerken, aile içerisinde de sağlıklı bir beslenme sürecinin oluşmasını sağlayacaktır.

Tablo 4.22. Gıda ürünlerini ürünün yapısına uygun bir biçimde hazırlarım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	3	,8
Katılmıyorum	4	1,0
Kararsızım	51	12,8
Katılıyorum	198	49,5
Kesinlikle Katılıyorum	144	36,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.23.’e göre “Süt Olarak Pastörize (günlük süt) Süt Tüketiriz” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 280 kişi günlük sütlerden tükettiklerini belirtirken, 61 kişi günlük süt tüketmediklerini belirtmektedir. 40 kişi ise bu duruma kararsız kalmıştır. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %70,2’lik kesim günlük süt kullanırken, %14,8’i kararsız, %15 ise günlük süt tüketmediklerini belirtmiştir. Süt çiğ, pastörize veya Uht. olarak tüketilmektedir. Çiğ olarak tüketilen süt, içerisinde barındıracağı bakteri nedeni ile çocukları hasta edebilmektedir. Uht olarak adlandırılan uzun ömürlü sütler ise ısıtma işlemi ile içerisindeki besin kaynaklarını kaybedebilmektedir. Pastörize işleminde ise kısa sürede ısıtma işlemi uygulanarak daha sonra hızlı bir şekilde soğutulmaktadır. Genelde sağlıklı olan ve çocuk beslenmesinde kullanılması gereken

yöntemde budur. Tablo 4.23.'e baktığımızda ise %70'lik kısım bu sütleri tüketirken %30'luk kesim bu sütleri tüketmekte kararsız veya tüketmemektedir. Çocukluk döneminde tüketilmesi gereken en önemli besinlerden birisi olan süt konusunda ise ailelerin daha çok bilinçlenmesi ve çocukları için uygun olan ürünü satın almaları gerekmektedir.

Tablo 4.23. Süt olarak pastörize (günlük süt) süt tüketiriz sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	21	5,3
Katılmıyorum	40	10,0
Kararsızım	59	14,8
Katılıyorum	141	35,3
Kesinlikle Katılıyorum	139	34,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.24.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Balık Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 281 kişi genel olarak çocuklarının beslenmesinde, balık tüketimine özen göstermektedir. 85 kişi kararsız kalırken, 34 kişi olumsuz olarak düşünmektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise 70,3 ile aileler tarafından balık tüketimine önem gösterilirken. %29,7 ile de kararsız ve tüketmek istemeyen bir kısım mevcut bulunmaktadır. Balık tüketimi önem verilmesi gereken besin gruplarından. Mevsiminde uygun koşullarda satılan balıklar tercih edilmelidir. Araştırmanın evrenine bakıldığında Evrenin İstanbul içerisini kapsadığı için bu oran %70'lerde çıkmış olsa da, Kıyı şehirleri olmayan veya kıyıya uzak kalan şehirlerimizde balık tüketimi daha az olabilmektedir. Akdeniz, Marmara, Karadeniz veya Ege de balık tüketim oranı daha yüksek seviyededir. Çocuk beslenmesinde dikkat edilerek, tüketilmesi gereken bir üründür. Taze olması ve balığa uygun pişirme işlemi uygulanması gerekmektedir. Her balığın pişirme tekniği farklılık göstermektedir. Genel olarak balıklarda Kızartma, Fırınlama ve ızgara pişirme tekniği aktif olarak kullanılmaktadır. Taze olması da pişirme tekniği kadar önem arz etmektedir. Balık satın alırken; yüzgeçlerine, solungaçlarına, pullarına, dokusuna ve gözlerine bakılarak satın

alınması gerekmektedir. Av yasağı döneminde olan balıkların satın alınmaması gerekmektedir ve mevsiminde olan balıkların tüketilmesi doğru olacaktır.

Tablo 4.24. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla balık tüketimine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	8	2,0
Katılmıyorum	26	6,5
Kararsızım	85	21,3
Katılıyorum	174	43,5
Kesinlikle Katılıyorum	107	26,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.25.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Kırmızı Et Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 328 kişi çocuklarının beslenmesinde kırmızı et tüketimine önem göstermektedir. 45 kişi kararsız kalırken 27 kişi ise kırmızı et tüketiminde önem vermediklerini belirtmektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %82'lik bir kısım kırmızı et tüketimine önem göstermektedir. Tablo 4.24.'de gözlemlenen balık tüketimine göre İstanbul'da daha fazla kırmızı et tüketildiği görülmektedir. Kırmızı et ile yapılan yemeklerin daha uzun süre saklanabilir olması ve balıklara duyulan ilginin daha çok kıyı kesimlerden olması, kırmızı et tüketiminin daha fazla olmasının nedenlerindendir. Bir diğer nedeni ise Türk mutfağı geleneklerinde göçebe bir toplum olmamızdan kaynaklı olarak, kırmızı etin balığa göre daha çok tercih edilebilir olması da çocuk beslenmesinde kırmızı et tüketimini daha öne çıkarmaktadır.

Tablo 4.25. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla kırmızı et tüketimine özen gösteririm sorusunu dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	6	1,5
Katılmıyorum	21	5,3
Kararsızım	45	11,3
Katılıyorum	189	47,3
Kesinlikle Katılıyorum	139	34,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.26.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Beyaz Et Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 269 kişi çocuklarının beslenmesinde beyaz et tüketimine önem göstermektedir. Kırmızı et ve balık tüketimine göre daha az olarak beyaz et tüketimi olduğunu söylenilebilmektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise beyaz et tüketimine önem gösteren aile yüzdesi, %67,3'tür. Kararsız kalan kısım ise %18' ile ciddi bir oran göstermektedir. Olumsuz olarak gözlemlenmiş olan cevaplara bakıldığında ise %13'lük bir kısım olduğunu görülmektedir. Kırmızı et ve balık kadar önemli bir protein kaynağı olan beyaz etlerin de tüketimi uygun işleme ve satın alma yöntemleri uygulanarak tüketilmelidir. Bu ürünler yüksek riskli gıdalar arasında olduğu bilinmektedir. Eğer uygun koşullarda işlenmez ve saklanmaz ise hızlı bir şekilde bakteri üreterek çocukların hasta olmasına neden olabilmektedir.

Tablo 4.26. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla beyaz et tüketimine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	11	2,8
Katılmıyorum	46	11,5
Kararsızım	74	18,5
Katılıyorum	173	43,3
Kesinlikle Katılıyorum	96	24,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.27.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Ekşi Mayalı Ekmek Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 149 kişi ekşi mayalı ekmek tüketimi hakkında olumlu düşünürken. 125 kişi kararsız kalmakta ve 126 kişi olumsuz yönde düşündüklerini belirtmektedir. İstanbul gibi bir şehirde ekşi mayalı, çavdar ekmeği vb. ekmelere yönelimin düşük olduğu gözlemlenmektedir. Beyaz ekmeğe yönelimin alışkanlık ve ekonomik durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocuklara küçük yaşta beyaz ekmek yerine, daha sağlıklı ekmekleri tüketmesini sağlamak tat eşiklerinde değişikliğe yol açabileceği düşünülmektedir. Ailelerin beyaz ekmek yerine, bu tür ekmeklere yönelmesi gerekmektedir. Tablo 4.27.'e yüzdesel olarak

bakıldığında ise; %37’lik kısım ekşi mayalı ekmek tüketirken %31’lik kısım kararsız kalmaktadır. %31’lik kısım da ekşi mayalı ekmek tüketiminde olumlu düşünmemektedir.

Tablo 4.27. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	34	8,5
Katılmıyorum	92	23,0
Kararsızım	125	31,3
Katılıyorum	101	25,3
Kesinlikle Katılıyorum	48	12,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.28.’e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Sebze Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 356 kişi tarafından çocukların beslenmesinde, sebze tüketimine önem vermektedir. 36 kişi kararsız kalırken 8 kişi ise sebze tüketimine önem vermemektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise % 89’u buna önem vermekte % 9’luk kesim kararsız kalırken % 2’lik kısım ise olumsuz düşünmektedir. Olumsuz olarak düşünen kısmın çok az kişiyi kapsadığı görülmektedir. Sebze tüketimi diğer gıdalara göre çocuk beslenmesinde en çok tercih edilen besin grubu olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeni çok rahat ürüne ulaşılabilmesi, kolay olarak işlenebilmesi ve ekonomik kolaylıktır. Sağlıklı bir şekilde ürünü tüketilebilmesi için alınan gıdanın doğru şekilde işlenmesi gerekmektedir. Eğer sebzeler doğru şekilde işlenmezse besinler lezzet, doku ve görünüm olarak kötü yönde değişikliğe uğrayacaktır. Alınan gıdaların sağlıklı ve organik olmasına özen gösterilmedi. Çocuklar için kullanılması gereken gıdaların önemle seçilerek hazırlanması gerekmektedir.

Tablo 4.28. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla sebze tüketimine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	1	,3
Katılmıyorum	7	1,8
Kararsızım	36	9,0
Katılıyorum	168	42,0
Kesinlikle Katılıyorum	188	47,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.29.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Meyve Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 371 kişi çocukların beslenmesinde, meyve tüketimine önem vermektedir. 15 kişi kararsız kalırken, 14 kişi ise meyve tüketimine önem vermemektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %92’lik bir kısım meyve tüketimine önem verirken %3,8’lik kısım bu konu hakkında kararsız, %3’lük kısım ise olumsuz olarak düşünmektedir. Katılan kişilerin büyük çoğunluğu, sebze tüketiminde olduğu gibi meyve tüketimine de önem göstermektedir. Sağlıksız gıdalar yerine bu ürünlerin tüketilmesi, çocuk beslenmesi için önemli bir gelişim olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde meyvelerinde mevsimlerinde ve organik olanlarının tercih edilmesi gerekmektedir. Eğer işlenecekse besinsel özelliklerini yitirmesine engel olunmalıdır.

Tablo 4.29. Çocuğumun beslenmesinde sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	2	,5
Katılmıyorum	12	3,0
Kararsızım	15	3,8
Katılıyorum	126	31,5
Kesinlikle Katılıyorum	245	61,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.30.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Izgarada Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında.

210 kişi tarafından ızgara pişirme yöntemi kullanılırken, 112 kişi bu soruda kararsız kalmaktadır. 78 kişi ise ızgara pişirme yöntemini kullanmadıklarını belirtmektedir. Kırmızı etler birçok şekilde işlenebilmektedir, ızgara da pişirme yöntemi de bunlardan bir tanesidir. Izgara sayesinde etin içerisinde ki suyu tutarak mühürleme yöntemi ile pişirilebilmektedir. Her etin ızgarada pişirilmesi doğru değildir. İncik, gerdan gibi sert yapıda olan etlerin, ızgara yerine farklı yöntemlerle pişirilmesi gerekmektedir. Bonfile, antrikot ve kontrofile gibi bağ dokusu daha az olan etler ızgara da pişirilebilmektedir. Et için uygun pişirme yöntemi, uygun ⁴karkas parçasına uygulanması gerekmektedir. Yoksa et sert, kuru veya dağılabilmektedir. Çocuk beslenmesinde kullanılması gereken pişirme yöntemi sos içerisinde pişirme, fırınlama yöntemi ve ızgara tekniği ile hazırlanması gerekmektedir. Karkas parçasının, pişirme yöntemine uygunluğu asla göz ardı edilmemelidir.

Tablo 4.30. Çocuğumun beslenmesinde kırmızı etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	18	4,5
Katılmıyorum	60	15,0
Kararsızım	112	28,0
Katılıyorum	142	35,5
Kesinlikle Katılıyorum	68	17,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.31.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Izgarada Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. 167 kişi tarafından ızgara pişirme yöntemi kullanılırken 140 kişi bu soruda kararsız kalmıştır. 93 kişi ise ızgara pişirme yöntemini kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Beyaz etlerde aileler genellikle soteleme yöntemini kullanmaktadırlar. Kırmızı etlere göre beyaz etleri pişirmek için daha az ızgara yöntemi kullanılmaktadır. Beyaz etler genel olarak pişirilmesi daha kolay olan etlerdir. Birçok şekilde hazırlanabilmektedir.

⁴ Karkas: Büyük baş ve küçükbaş hayvanların kesildikten sonra, baş, ayak ve iç organlarının çıkarıldıktan sonra elde kalan gövde ettir

Izgara, sos içerisinde, buharda veya haşlanarak pişirilmektedir. Kırmızı etlere göre işlenmesi daha kolay olduğu söylenilebilir. Çocuk beslenmesinde genel olarak kullanılması gereken yöntem gıdaların besinsel değerlerini korunması için haşlama, buharlama ve tavada az yağ ile pişirme yöntemi olacaktır. Diğer tekniklerde kullanılabilir fakat gıdaların ve envanterleri doğru bir şekilde işlenmesi durumunda. Örneğin: Izgara pişirme tekniğinde ızgaranın temizliği ve doğru kullanımı önem arz etmektedir.

Tablo 4.31. Çocuğumun beslenmesinde beyaz etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	21	5,3
Katılmıyorum	72	18,0
Kararsızım	140	35,0
Katılıyorum	105	26,3
Kesinlikle Katılıyorum	62	15,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.32.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Fırında Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 248 kişi kırmızı etleri fırınlama yöntemi ile pişirmektedir. 105 kişi ise kararsız olduğunu belirtmektedir. 47 kişi ise farklı pişirme teknikleri ile kırmızı etleri pişirmektedirler. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %62'lik bir kısım etleri bu yöntemle pişirirken %26'lık bir kısım kararsız kalmaktadır. %11'lik bir kısım ise farklı pişirme teknikleri ile kırmızı etleri pişirmektedir. Fırında pişirme yöntemi, büyük parça etler ve sert yapılı etlerin pişirilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Çocuk beslenmesinde genel olarak tranc gibi parça etlerin fırınlanması ile lif olarak ayrılarak tüketimi diğer etlere göre çok daha kolay olmaktadır. Bu yöntem ile ürünlerin üst kısımlarını kapatarak buharla iç dokuları pişirilir daha sonra yüksek ısı ile ürünün kızarması sağlanacaktır.

Tablo 4.32.Çocuğumun beslenmesinde kırmızı etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	12	3,0
Katılmıyorum	35	8,8
Kararsızım	105	26,3
Katılıyorum	180	45,0
Kesinlikle Katılıyorum	68	17,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.33.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Fırında Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 265 kişi beyaz etleri fırınlama yöntemi ile pişirmektedir. 83 kişi kararsız kalırken, 52 kişi ise beyaz etleri farklı yöntemlerle pişirdiklerini belirtmektedir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %66'lık bir kısım fırınlama yöntemi ile etleri tüketirken %20'lik bir kısım kararsız kalmıştır. %14'lük bir kısım ise farklı yöntemler ile beyaz etleri pişirmektedir. Çocuk beslenmesinde kırmızı etlere göre beyaz etler daha çok fırınlama yöntemi kullanılmaktadır. Çocuk beslenmesinde beyaz etler genel olarak fırın, ızgara, soteleme, haşlama ve buharda pişirme teknikleri ile hazırlanmaktadır.

Tablo 4.33. Çocuğumun beslenmesinde beyaz etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	13	3,3
Katılmıyorum	39	9,8
Kararsızım	83	20,8
Katılıyorum	195	48,8
Kesinlikle Katılıyorum	70	17,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.34.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Tencerede Ürünü Sos İçinde Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. 240 kişi sebze yemeklerini genel olarak tencerede pişirirken

85 kişi kararsız kalmıştır. 75 kişi ise sebzelerin pişirilmesinde farklı pişirme yöntemleri kullandıklarını belirtmektedir. Tablo 4.30.'a yüzdesel olarak bakıldığında, %60'lık bir kısım sebzeleri genel olarak sos içerisinde pişirirken, % 21'lik kesim kararsız ve %18'lik kesim ise farklı pişirme yöntemlerini kullandıklarını belirtmiştir. Sebzelerin yapısal durumlarından kaynaklı olarak ve bulunduğumuz Türk mutfak kültürüne de bakıldığında tencere yemeklerinin sayısal olarak fazla olması Tablo 4.34.'de ortaya çıkan verileri desteklemektedir. Sebzelerin, mevsimsel özellikleri göz önünde bulundurularak kullanılması gerekmektedir. Mevsiminde alınamayan ürünler için ise saklama yöntemlerini (fermantasyon, dehidrasyon, tutsüleme ve konserve) kullanarak ürünleri korumaktadırlar. Çocuk beslenmesi için ve sağlıklı olarak ürün işleme yöntemi olarak da buharda pişirme ve haşlama yöntemi kullanılabilir. Ürünün yapısal olarak ve besin değerinde ki düşüş oranını engelleyecektir. Çocuklar için daha kaliteli sebze yemekleri üretilmektedir.

Tablo 4.34. Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için tencerede ürünü sos içinde pişirme yöntemini kullanırım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	9	2,3
Katılmıyorum	66	16,5
Kararsızım	85	21,3
Katılıyorum	170	42,5
Kesinlikle Katılıyorum	70	17,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.35.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Buharda Pişirme Yöntemini Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 221 kişi tarafından çocuklarının beslenmesinde buharda pişirme yöntemi kullanırken. 89 kişi kararsız kalmıştır. 90 kişi ise farklı pişirme yöntemlerini kullandıklarını belirtmektedir. Tablo 4.35.'e yüzdesel olarak bakıldığında ise %55,3 çocuklarının beslenmesinde buharda pişirme yöntemini kullanırken, %22,3'lük kısım kararsız kalmıştır. %22,6'lık kısım ise buharda pişirme yöntemini kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Tablo 4.35.'e bakıldığında çocukların beslenmesinde buharda pişirme yönteminin %55'lik bir oranla kullanıldığı görülmektedir. Ebeveynlerin yaş

ortalamasına bakıldığında, genel olarak 21 ve 40 yaş arasında olduğu görülmektedir. Gastronomi sürekli gelişmekte olan bir bilim dalıdır ve bununla birlikte, teknolojiye aktif kullanan aileler ve çocuk beslenmesi konusunda daha bilinçli bireyler daha fazla bu yöntemleri beslenme alışkanlıklarına ekleyecektir. Farklı sağlıklı pişirme yöntemleri gelişmekte ve bu teknolojilerinde aileler tarafından takip edilmesi gerekmektedir. Buna örnek olarak sous vide tekniği verilebilmektedir

Tablo 4.35. Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için buharda pişirme yöntemini kullanırım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	25	6,3
Katılmıyorum	65	16,3
Kararsızım	89	22,3
Katılıyorum	148	37,0
Kesinlikle Katılıyorum	73	18,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.36.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Patates Tüketimi, Genel Olarak Fırınlanmış Patates Şeklindedir” olarak sorulmuş olan soruya 225 kişi çocuklarının beslenmesinde patatesi fırınlama yöntemi kullanarak hazırladıklarını belirtmişlerdir. 103 kişi kararsız olarak gözlemlenmiş ve 72 kişi ise farklı pişirme teknikleri ile patatesi işlemektedir. Çocukların en çok tükettikleri ve sevdikleri ürünlerin başında gelen patates aileler tarafında %56,3'lük bir kısım patatesi fırınladıklarını söylerken % 25,8'lik kısım kararsız %18'lik kesim ise patatesi farklı tekniklerle hazırladıklarını belirtmektedir. Birçok farklı şekilde işlenen patates, çocukların yaş aralıklarına göre de farklı şekilde işlenmesi gerekir 2 veya 3 yaşında bir çocuk için püre haline gelmiş patates daha uygun olabilir. Kızartılarak hazırlanan ve çocuklar tarafından çok fazla tercih edilen patates kızartması, aynı formda sağlıklı bir şekilde hazırlayan fırınlar üretilmektedir. Bununla birlikte artık fırınlanmış patateslerde, kızartılan patates kıtırılığı yakalanmaktadır ve bunların çocuklar için daha sağlıklı olduğu, asla göz ardı edilmemelidir.

Tablo 4.36. Çocuğumun beslenmesinde patates tüketimi, genel olarak fırınlanmış patates şeklindedir sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	16	4,0
Katılmıyorum	56	14,0
Kararsızım	103	25,8
Katılıyorum	138	34,5
Kesinlikle Katılıyorum	87	21,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.37.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Genel Olarak Zeytinyağı Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 328 kişi tarafından çocukların beslenmesinde zeytinyağı kullandıklarını belirtmektedir. 42 kişi kararsız kalırken 30 kişi ise çocuklarının beslenmesinde farklı yağlar kullandıklarını belirtmişlerdir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %82'lik bir kısım zeytinyağı kullanımına önem vermektedir. Çocuk beslenmesinde Ayçiçek veya margarin yağı yerine zeytinyağını kullanmaları çocuk beslenmesi için önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir

Tablo 4.37. Çocuğumun beslenmesinde genel olarak zeytinyağı kullanım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	6	1,5
Katılmıyorum	24	6,0
Kararsızım	42	10,5
Katılıyorum	160	40,0
Kesinlikle Katılıyorum	168	42,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.38.'e göre “Çocuğumun Beslenmesinde Genel Olarak Tereyağı Kullanırım” şeklinde sorulmuş olan soruya 277 kişi tereyağı kullandıklarına belirtirken 85 kişi kararsız kalmaktadır. 38 kişi ise tereyağı kullanmadıklarını belirtmiştir. Tablo 4.38.'e tekrar bakıldığında tablo 4.39. ile yakın oranların ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Buradan anlaşılabileceği gibi genel olarak çocuk beslenmesinde kullanılan yağ, zeytinyağı ve tereyağıdır. Ayçiçek yağı da kullanılmakta ama çocukların ve bireylerin sağlıklı yağ kullanımı için tüketilmesi gereken yağların bunları olduğu

bilinmektedir. Bununla birlikte buradaki yağlardan alınması gereken miktarın fazlası tüketildiği zaman, insan sağlığını da olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Tablo 4.38. Çocuğumun beslenmesinde genel olarak tereyağı kullanırım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	12	3,0
Katılmıyorum	26	6,5
Kararsızım	85	21,3
Katılıyorum	172	43,0
Kesinlikle Katılıyorum	105	26,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.39.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Donmuş Gıdalar Kullarım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında ise 41 kişi tarafında bu gıdaların kullanıldığını görülmektedir. 64 kişi ise kararsız kalırken, 285 kişi çocuklarının beslenmesinde bu gıdaları kullanmadıklarını belirtmektedirler. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %12.8 kişi bu ürünleri kullanırken, %16'sı kararsız kalmıştır. %71,2'si ise bu ürünleri kullanmadıklarını belirtmektedir. Donuk olarak hazırlanan gıdalara bakıldığında kalite ve gıda güvenliği hususunda güvenli olmadığı görülmektedir. İnsanlarında bu ürünlerden uzak durmasının en temel nedenin bu olduğu düşünülmektedir. Dondurma yöntemi, aslında gıdaları saklamak için kullanılan bir yöntemdir, taze ürünle aynı kalite de olmayacağı da bilinmektedir. Bazı gıdaların dondurularak satılması önem arz etmektedir. Eğer bu gıdalar satın alınacak ise, dondurulmuş olan gıdanın hangi koşullarda saklandığı ve ürünün gıda güvenliği önlemleri kapsamında güvenilir olmasına önem gösterilmelidir.

Tablo 4.39. Çocuğumun beslenmesinde donmuş gıdalar kullarım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	150	37,5
Katılmıyorum	135	33,8
Kararsızım	64	16,0
Katılıyorum	30	7,5
Kesinlikle Katılıyorum	21	5,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4.40.'a göre “Çocuğumun Beslenmesinde Konserve Gıdalar Kullarım” şeklinde sorulmuş olan soruya 55 kişi bu ürünleri kullandıklarını belirtirken 292 kişi ise bu ürünleri kullanmadıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte geriye kalan 53 kişi ise kararsız kalmıştır. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %13,8'lik kısım bu ürünleri kullanırken %13,3'lük kısım kararsız kalmıştır. 73,1'lik kısım ise bu ürünleri kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Konserve gıdalar genel olarak iki amaçla hazırlanmaktadır, sebzelerin mevsiminde olmadığı zamanlarda o ürünler işlenerek konserveler hazırlanır ve doğal tüketim mevsimi yazın olan bir ürünü kışında tüketebilirsiniz. Bir diğer hazırlanma amacı ise hazır konserve gıdalar olarak da adlandırılabilir. Haşlanmış nohut fasulye, bamya vb. ürünlerin işlenmiş, tüketilecek duruma getirilmektedir. Yiyecek ve içecek işletmeleri konserve gıdaları çok fazla tercih etmektedir. Kendi hazırladıklarınız dışında güvenilir olmayan hazır gıdalar veya konserveler, çocukların beslenme süreçlerine eklenmemesi gerekmektedir.

Tablo 4.40.Çocuğumun beslenmesinde konserve gıdalar kullarım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	185	46,3
Katılmıyorum	107	26,8
Kararsızım	53	13,3
Katılıyorum	39	9,8
Kesinlikle Katılıyorum	16	4,0
Toplam	400	100,0

Tablo 4.41.’de “Hazır Gıdaları Kullanmak Yerine Bu Gıdaları Kendim Hazırlarım” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 346 kişi, çocuklarının tükettikleri gıdaları hazır almak yerine, kendilerinin hazırladıklarını belirtirken. 15 kişi ise ürünleri hazır almayı tercih etmektedir. 39 kişi ise kararsız kalmıştır. Yüzdesel olarak bakıldığında ise % 86.6’lık kısım, hazır gıda yerine ürünleri kendileri hazırlamaktadır. % 3.8’lik kısım ise hazır gıda ile tüketimin daha fazla olduğunu belirtmektedir. % 9.8’lik kesim ise kararsız kalmıştır. Tablo 4.41.’e bakıldığında aileler genel olarak çocuklarına dışarıdan hazır yemek yedirmek yerine, daha çok kendileri bu yemekleri hazırlamayı tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.41. Hazır gıdaları kullanmak yerine bu gıdaları kendim hazırlarım sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	5	1,3
Katılmıyorum	10	2,5
Kararsızım	39	9,8
Katılıyorum	163	40,8
Kesinlikle Katılıyorum	183	45,8
Toplam	400	100,0

Tablo 4.42.’e göre “Çocuğumun Beslenme Sürecini Doğru Bir Şekilde Yönettim” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 325 kişi çocuklarının beslenme süreçlerini doğru yönettiklerini düşünmektedir. 9 kişi ise bu süreci doğru yönetemediklerini belirtmektedir. 66 kişi ise kararsız kalmıştır. Yüzdesel olarak bakıldığında ise %81,3’lük kesim, süreci doğru yönettiklerini beyan ederken. %2,3’lük kısım bu süreci yanlış yönettiğini düşünmektedir, %16,5’lik kesim ise bu süreç de kararsız kalmıştır. Anketin uygulanan ailelerin geneli çocuklarının beslenmesini iyi bir şekilde yönettiklerini düşünmektedir.

Tablo 4.42. Çocuğumun beslenme sürecini doğru bir şekilde yönettim sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	3	,8
Katılmıyorum	6	1,5
Kararsızım	66	16,5
Katılıyorum	195	48,8
Kesinlikle Katılıyorum	130	32,5
Toplam	400	100,0

Tablo 4.43.'e göre “Çocuğum Artık Kendi Beslenme Sürecini Doğru Yönettiğine İnaniyorum” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında, 241 kişi bu sürecin çocuklar tarafından doğru şekilde yönetildiği düşünmektedir. 49 kişi bu sürecin doğru yönetilmediği düşünmektedir. 110 kişi kararsız kalmıştır. Genel olarak bakıldığında 5 yaş üzerinde olan çocukların beslenme alışkanlıkları oluşmaya başlamaktadır ve bununla birlikte, gıdaları kendi tercihlerine göre ret edebilmekte veya tüketmek istemektedir. Bu noktada çocukların tercih ettiği besinlerin daha çok onlar için sağlıklı olan gıdalara yönelmesini sağlamak önemlidir. Yüzdesel olarak bakıldığında ise bu %60,3'lük kesim bu sürecin doğru şekilde devam ettiğini belirtmektedir. %12,3'lük kısım ise durumun iyi yönetilmediğini düşünmektedir. %27,5'lik kısım ise kararsız olduklarını belirtmektedir.

Tablo 4.43. Çocuğum artık kendi beslenme sürecini doğru yönettiğine inanıyorum sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Hiç Katılmıyorum	14	3,5
Katılmıyorum	35	8,8
Kararsızım	110	27,5
Katılıyorum	151	37,8
Kesinlikle Katılıyorum	90	22,5
Toplam	400	100,0

,Tablo 4.44.'e göre “Aile Olarak Beslenme Noktasında Bilinçli Davranıyoruz” şeklinde davranıyoruz olarak sorulmuş olan son soruya ebeveynlerin 338 tanesi bilinçli bir şekilde beslenme süreçlerini yönettiklerini belirtmişlerdir. 9 kişi aile olarak iyi yönetemediklerini belirtmektedir. 53 kişi ise kararsız kalmıştır. Anne veya baba olarak, kişi beslenme sürecinde bireysel olarak bilinçli veya bilinçsiz davranabilmektedir. Bu çocukların beslenme alışkanlıklarında bir karmaşaya neden olabilmektedir. Aileler genel olarak çocuklarının beslenme tercihlerinde doğru kararlar vererek bu süreci yönettiklerini belirtmektedirler.

Tablo 4.44. Aile olarak beslenme noktasında bilinçli davranıyoruz sorusunun dağılımı

Değişkenler	N	%
Katılmıyorum	9	2,3
Kararsızım	53	13,3
Katılıyorum	203	50,7
Kesinlikle Katılıyorum	135	33,8
Toplam	400	100,0

4.3.KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN TERCİHE ETKİSİ

Faktörlere katılımcıların demografik durumlarına göre, testler uygulanmıştır. Bu testler katılımcıların verileri ve demografik durumları arasında, karşılaştırma yaparak farklılıkları gösterecektir. İlk olarak 2 değişkenli olan demografik sorulara t-testi uygulanmıştır. İki'den fazla değişken sahibi olan demografik sorularda ise ANOVA testi kullanılmıştır. Bu değerler ANOVA ile hem Tukey hem de Scheffe testlerine tabi tutulmaktadır. Değerler arasında bulunan anlamlı farkların analizi, aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir. Tukey ve Scheffe testleri ile anlamlı olanlar teyit edilmiştir. Bununla beraber anlamlı olanlar yorumlanarak detaylı olarak belirtilmiştir. Anlamlı farklılıkların hepsi tek bir tablo üzerinde ayrı olarak da belirtilmiştir (tablo 4.54.). Bu sonuçlar daha sonra, bulgular ve öneriler kısmında detaylı olarak belirtilirken. Yapılan diğer araştırmaların ışığında, veriler hem desteklenmiş hem de karşılaştırılmıştır. Bu testlerin temel olarak yapılma nedenleri, yukarıda da bahsedildiği gibi, demografik özellikleri farklı olan bireylerin, sorulara vermiş oldukları cevaplar arasındaki farklılıkları gözler önüne sermektir. Uygulanan testler aşağıdaki gibidir;

- Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)
- Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)
- Katılımcıların Mesleki Devamlılık Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı (t-test)
- Katılımcıların Çocuk Sayılarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)
- Katılımcıların Çocuklarının Yaş Ortalamasının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)
- Katılımcıların Çocuklarının Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında “Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri, Faktör 1” de ($t = -1,335$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri, Faktör 2” de ($t = -,206$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci, Faktör 3” de ($t = 255$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri, Faktör 4” de ($t = -1,342$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi, Faktör 5” de ($t = 1,017$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi, Faktör 6” de ($t = ,111$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.'e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve

Konserve Gıda Tüketimi, Faktör 7’ de ($t=1,913$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.’e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı, Faktör 8” de ($t = -1,677$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45.’e göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi, Faktör 9” de ($t = -,866$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.45. Katılımcıların cinsiyet dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık dağılımı (t-test)

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	P
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	Erkek	84	4,37	,470	-1,335	,184
	Kadın	316	4,44	,539		
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	Erkek	84	3,50	,720	-,206	,837
	Kadın	316	3,51	,850		
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	Erkek	84	3,99	,680	,255	,799
	Kadın	316	3,98	,690		
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	Erkek	84	4,01	,707	-1,342	,182
	Kadın	316	4,13	,655		
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	Erkek	84	4,04	,628	1,017	,311
	Kadın	316	3,96	,677		
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	Erkek	84	3,90	,654	,111	,912
	Kadın	316	3,89	,761		
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	Erkek	84	2,22	,970	1,913	,058
	Kadın	316	1,99	1,007		
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	Erkek	84	3,87	,741	-1,677	,096
	Kadın	316	4,02	,755		
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	Erkek	84	3,74	1,272	-,866	,388
	Kadın	316	3,88	1,130		

* $p < 0.05$

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında “Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri, Faktör 1” de ($t = -,014$ $p < ,989$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri, Faktör 2” de ($t = -,776$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci, Faktör 3” de ($t = -1,542$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri, Faktör 4” de ($t = -,055$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi, Faktör 5” de ($t = -1,610$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi, Faktör 6” de ($t = 1,939$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi, Faktör 7’ de ($t = ,001$ $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Konserve veya donmuş gıdaların çocukların tüketim sürecinde evli, bekar veya dul olan kişiler arasında istatistiksel olarak farklılık görülmüştür.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı, Faktör 8” de ($t = ,483$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46.'a göre Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi, Faktör 9” de ($t = 1,040$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.46. Katılımcıların medeni hallerinin dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık dağılımı (t-test)

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	S.S.	t	P
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	Evli	325	4,43	,481	-,014	,989
	Bekar	75	4,43	,689		
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	Evli	325	3,50	,760	-,776	,440
	Bekar	75	3,60	1,06		
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	Evli	325	3,95	,686	-1,542	,126
	Bekar	75	4,09	,683		
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	Evli	325	4,10	,647	-,055	,957
	Bekar	75	4,11	,752		
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	Evli	325	3,95	,618	-1,610	,111
	Bekar	75	4,11	,839		
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	Evli	325	3,94	,677	1,939	,056
	Bekar	75	3,71	,946		
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	Evli	325	1,95	,960	-3,549	,001*
	Bekar	75	2,43	1,1		
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	Evli	325	3,99	,761	,483	,630
	Bekar	75	3,95	,722		
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	Evli	325	3,88	1,13	1,040	,301
	Bekar	75	3,71	1,3		

*p < 0.05

Tablo 4.48.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında “Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri, Faktör 1” de ($t = 1,049$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri, Faktör 2” de ($t = 1,577$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci, Faktör 3” de ($t = 3,358$ $p < ,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulunan beslenme farklığı, çalışan aileler ve çalışmayan aileler arasında farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri, Faktör 4” de ($t = ,534$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi, Faktör 5” de ($t = ,608$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi, Faktör 6” de ($t = -,422$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.'e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde

Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi, Faktör 7’ de ($t = -0,541$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.’e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı, Faktör 8” de ($t = -1,586$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47.’e göre Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı adlı tabloya bakıldığında, “Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi, Faktör 9” de ($t = -0,541$ $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.47. Katılımcıların mesleki devamlılık durumlarının dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık dağılımı (t-test)

Değişkenler	Mesleki Devamlılığı	N	Ort.	S.S.	t	P
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	Çalışıyor	240	4,4507	,51183	1,049	,295
	Çalışmıyor	160	4,3938	,54481		
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	Çalışıyor	240	3,5677	,83016	1,577	,116
	Çalışmıyor	160	3,4359	,81130		
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	Çalışıyor	240	4,0722	,67524	3,358	,001*
	Çalışmıyor	160	3,8396	,68115		
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	Çalışıyor	240	4,1167	,70219	,534	,593
	Çalışmıyor	160	4,0813	,61173		
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	Çalışıyor	240	3,9931	,68214	,608	,544
	Çalışmıyor	160	3,9521	,64520		
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	Çalışıyor	240	3,8847	,73761	-,422	,673
	Çalışmıyor	160	3,9167	,74301		
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	Çalışıyor	240	1,9833	,94389	-1,319	,188
	Çalışmıyor	160	2,1219	1,08266		
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	Çalışıyor	240	3,9417	,76312	-1,586	,114
	Çalışmıyor	160	4,0625	,73491		
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	Çalışıyor	240	3,8167	1,14609	-,541	,589
	Çalışmıyor	160	3,8813	1,18360		

*p < 0.05

Tablo 4.48.'e göre Katılımcıların Çocuk Sayılarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık farklılığı için ANOVA testi uygulanmıştır. Bununla birlikte Çocuk Sayılarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.48. Katılımcıların çocuk sayılarının dağılımına göre faktörler arasında

Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	p	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	1 - 2	354	4,43	,526	1,327	,266	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	4,49	,484				
	5 >	4	4,04	,821				
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	1 - 2	354	3,52	,840	,812	,445	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	3,49	,704				
	5 >	4	3,00	,540				
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	1 - 2	354	3,96	,695	1,977	,140	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	4,17	,595				
	5 >	4	3,83	,638				
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	1 - 2	354	4,08	,681	2,412	,091	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	4,31	,517				
	5 >	4	4,25	,500				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	1 - 2	354	3,97	,676	,083	,921	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	4,00	,594				
	5 >	4	4,08	,788				
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	1 - 2	354	3,89	,743	,265	,767	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	3,95	,728				
	5 >	4	4,08	,631				
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	1 - 2	354	2,06	1,003	,969	,380	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	1,86	,965				
	5 >	4	2,38	1,376				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	1 - 2	354	3,99	,743	1,359	,258	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	4,01	,815				
	5 >	4	3,38	,946				
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	1 - 2	354	3,82	1,175	,579	,561	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	3 - 4	42	3,98	1,047				
	5 >	4	4,25	,957				

anlamlılık (ANOVA)

Tablo 4.49.'a göre “Katılımcıların Çocuklarının Yaş Ortalamasının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)” tablosuna bakıldığında “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi (Faktör 5)” de 2-3 ve 8 yaş arasında ($p=,012$ - $p<0,05$) bir farklılık gözlemlenmiştir. Faktöre uygulanan, Scheffe ve Tukey testlerinin ikisinde de bu sonuç mevcuttur. Faktör 5 içerisinde 3 soru bulunmaktadır bu sorular; “15. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm 16. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen gösteririm. 17. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm” şeklinde

sorulmuştur. Analiz sonucunda ise 2-3 yaş arasında çocuğa sahip olan ailelerin, 8 yaşında çocukları olan ailelere göre sebze, meyve ve ekmek ürünleri tüketiminde farklı düşüncelere sahip oldukları analiz doğrultusunda tespit edilmiştir.

Tablo 4.49. Katılımcıların çocuklarının yaş ortalamasının dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık (ANOVA)

Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	p	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	2 - 3	139	4,52	,529	2,440	,064	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	4,41	,531				
	6 - 7	35	4,31	,453				
	8 >	84	4,36	,528				
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	2 - 3	139	3,52	,950	,204	,893	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	3,55	,748				
	6 - 7	35	3,45	,811				
	8 >	84	3,48	,735				
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	2 - 3	139	3,98	,705	,898	,442	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	4,00	,677				
	6 - 7	35	3,80	,759				
	8 >	84	4,00	,639				
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	2 - 3	139	4,14	,756	,360	,782	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	4,10	,587				
	6 - 7	35	4,08	,627				
	8 >	84	4,05	,660				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	2 - 3	139	4,11	,669	3,697	,012*	2-3 ile 8 yaşlarda Anlamlı bir farklılık bulunmuştur	2-3 ile 8 yaşlarda Anlamlı bir farklılık bulunmuştur
	4 - 5	142	3,958	,641				
	6 - 7	35	3,85	,692				
	8 >	84	3,84	,666				
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	2 - 3	139	3,85	,869	2,031	,109	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	4,00	,588				
	6 - 7	35	3,95	,780				
	8 >	84	3,77	,702				
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	2 - 3	139	1,99	1,062	,291	,832	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	2,04	,989				
	6 - 7	35	2,04	,826				
	8 >	84	2,12	1,00				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	2 - 3	139	4,02	,738	1,872	,134	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	3,97	,763				
	6 - 7	35	4,22	,789				
	8 >	84	3,88	,735				
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	2 - 3	139	3,95	1,138	,606	,612	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	4 - 5	142	3,79	1,141				
	6 - 7	35	3,77	1,239				
	8 >	84	3,79	1,203				

Faktör 1: Tablo 4.50.'e göre “ Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)” bakıldığında Faktör 1’de bulunan “Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri” faktöründe ($p=,006$ - $p<0,05$) farklılık gözlemlenmiştir. Faktöre uygulanan Scheffe ve Tukey testlerine bakıldığında ilkökul eğitimine sahibi olan kişilerin, çocuklarına aldıkları ürünler ile lisans ve ön lisans eğitimine sahip olan kişilerin çocuklarına aldıkları ürünler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Faktör 1 içerisinde bulunan sorular şu şekildedir; “1. Çocukluk (2-8 yaş) döneminde çocuğuma aldığım gıdaların içeriklerini incelerim. 2. Çocukluk döneminde aldığım gıdaların besleyici özelliklerini kontrol ederim. 4. Çocuğumun tükettiği gıdaların sağlıklı koşullarda üretilmiş olmasına özen gösteririm. 5. Çocuğum beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ederim. 6. Gıda ürünlerini satın alırken özellikle sağlıklı olmasına özen gösteririm. 7. Gıda ürünlerini satın alırken özellikle doğal olmasına özen gösteririm.” Şeklinde sorulmuş olan sorular ailelerin gıdaları satın alırken nasıl bir süreç izlediklerini bizlere göstermektedir. Bu analiz doğrultusunda uygulanan iki testte de ilkökul ve lisans, ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılıklar tespit edilmiştir.

Faktör 5. : Tablo 4.50.'e göre “ Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)” bakıldığında Faktör 5’de bulunan “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi” faktöründe ($p=,009$ - $p<0,05$) farklılık gözlemlenmiştir. Faktöre uygulanan Scheffe ve Tukey testlerine bakıldığında lise ve ön lisans eğitimi alan kişilerin, çocuklarının beslenmesinde kullandıkları sebze, meyve ve ekmek tüketimlerinde farklılık gözlemlenmiştir. Faktör 5 de bulunan sorular ise şu şekildedir “15. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm 16. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen gösteririm. 17. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm” Bu analiz doğrultusunda uygulanan iki testte de lise ve ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılık tespit edilmiştir.

Faktör 8.: Tablo 4.50.'e göre “ Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık (ANOVA)” bakıldığında Faktör 8’de bulunan “Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı” adlı tabloda ($p=,018$ - $p<0,05$) farklılık

gözlemlenmiştir. Faktöre uygulanan Scheffe ve Tukey testlerine bakıldığında ön lisans eğitimi alan kişiler ile lisans ve yüksek lisans eğitimi alan kişiler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Faktör 8'nin içerisinde bulunan sorular ise şu şekildedir. “25. Çocuğumun beslenmesinde genel olarak zeytinyağı kullanırım. 26. Çocuğumun beslenmesinde genel olarak tereyağı kullanırım” belirtilen sorulara bakıldığında ön lisans eğitimi alan kişiler ile lisans ve yüksek lisans eğitimi almış kişilerin, çocuk beslenmesinde ki kullanılması gereken yağlar arasında farklı düşünmektedirler

Tablo 4.50. Katılımcıların eğitim durumlarının dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık (ANOVA)

Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	p	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	İlkokul	33	4,17	,817	3,648	,006*	İlkokul, Önlisans ve Lisans Anlamlı bir farklılık bulunmuştur	İlkokul, Önlisans ve Lisans Anlamlı bir farklılık bulunmuştur
	Lise	69	4,39	,468				
	Ön lisans	97	4,50	,536				
	Lisans	146	4,50	,448				
	Y.L./Doktora	55	4,33	,496				
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	İlkokul	33	3,48	,818	1,676	,155	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	3,51	,793				
	Ön lisans	97	3,68	,872				
	Lisans	146	3,40	,791				
	Y.L./Doktora	55	3,56	,846				
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	İlkokul	33	4,10	,598	1,146	,334	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	3,90	,735				
	Ön lisans	97	4,08	,628				
	Lisans	146	3,95	,740				
	Y.L./Doktora	55	3,93	,614				
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	İlkokul	33	3,92	,874	1,251	,289	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	4,04	,597				
	Ön lisans	97	4,18	,553				
	Lisans	146	4,09	,714				
	Y.L./Doktora	55	4,18	,657				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	İlkokul	33	3,84	,746	3,429	,009*	Lise ve ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılık tespit edilmiştir.	Lise ve ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılık tespit edilmiştir
	Lise	69	3,82	,66060				
	Ön lisans	97	4,12	,672				
	Lisans	146	4,04	,629				
	Y.L./Doktora	55	3,84	,657				
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	İlkokul	33	3,85	,773	,487	,745	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	3,83	,740				
	Ön lisans	97	3,95	,721				
	Lisans	146	3,93	,747				
	Y.L./Doktora	55	3,82	,742				

Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	İlkokul	33	2,33	1,18	2,587	,037*	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	2,11	,973				
	Ön lisans	97	2,20	1,080				
	Lisans	146	1,87	,906				
	Y.L./Doktora	55	1,95	,970				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	İlkokul	33	3,97	,819	3,007	,018*	Ön lisans ile lisans ve yüksek lisans eğitimi arasında farklılık tespit edilmiştir	Ön lisans ile lisans ve yüksek lisans eğitimi arasında farklılık tespit edilmiştir
	Lise	69	3,91	,806				
	Ön lisans	97	3,81	,815				
	Lisans	146	4,09	,675				
	Y.L./Doktora	55	4,15	,673				
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	İlkokul	33	3,55	1,092	,743	,563	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Lise	69	3,78	1,149				
	Ön lisans	97	3,86	1,199				
	Lisans	146	3,90	1,155				
	Y.L./Doktora	55	3,93	1,168				

*p<0.05

Faktör 5. : Tablo 4.51.'e göre “Katılımcıların Yaş Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık” tablosuna bakıldığında “Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi” faktöründe anlamlı bir farklılık ($p=,033$ - $p<0,05$) bulunmuştur. 21-30 ile 31-40 yaş arasında sebze, meyve ve ekmek tüketiminde farklılık gözlemlenmektedir. Bu anlamlılık sadece Tukey testine göredir, faktör Scheffe göre ise anlamlılık içermemektedir. Faktör 5'in içerisinde bulunan sorular şu şekilde sıralanmaktadır. “15. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm 16. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen gösteririm. 17. Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm” bu sorular doğrultusunda ekmek sebze ve meyve tüketimleri arasında belirtilmiş olan iki yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık analiz tespit edilmiştir.

Tablo 4.51. Katılımcıların yaş durumlarının dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık (ANOVA)

Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	p	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	21 - 30	150	4,45	,473	1,531	,206	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	4,44	,499				
	41 - 50	56	4,30	,712				
	51 >	3	4,67	,289				
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	21 - 30	150	3,59	,851	,934	,424	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	3,49	,799				
	41 - 50	56	3,39	,839				
	51 >	3	3,33	,722				
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	21 - 30	150	4,01	,696	,510	,675	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	3,97	,704				
	41 - 50	56	3,90	,596				
	51 >	3	4,22	,770				
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	21 - 30	150	4,1	,631	,485	,693	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	4,1	,670				
	41 - 50	56	4,11	,745				
	51 >	3	4,55	,510				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	21 - 30	150	4,09	,665	2,941	,033	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	21-30 ile 31-40 yaş arasında, anlamlı bir farklılık vardır
	31 - 40	191	3,89	,636				
	41 - 50	56	3,95	,745				
	51 >	3	4,33	,333				
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	21 - 30	150	3,90	,760	1,315	,269	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	3,95	,711				
	41 - 50	56	3,74	,765				
	51 >	3	3,55	,839				
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	21 - 30	150	2,21	1,075	2,607	,051	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	1,92	,929				
	41 - 50	56	1,96	,988				
	51 >	3	2,5000	1,323				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	21 - 30	150	3,8900	,815	1,587	,192	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	4,0314	,759				
	41 - 50	56	4,1071	,528				
	>	3	4,1667	,289				
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	21 - 30	150	3,8200	1,165	1,399	,243	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	31 - 40	191	3,8848	1,195				
	41 - 50	56	3,6964	1,025				
	51 >	3	5,0000	,000				

*p<0.05

Tablo 4.52.'e göre “Katılımcıların Çocuklarının Cinsiyet Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık” farklılığı için ANOVA testi uygulanmıştır. Bununla birlikte çocukların cinsiyet dağılımına göre bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.52. Katılımcıların çocuklarının cinsiyet dağılımına göre faktörler arasında anlamlılık (ANOVA)

Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	p	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	Erkek	133	4,39	,445	2,039	,132	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	4,49	,523				
	Kız ve erkek	111	4,37	,607				
Çocuk Beslenmesinde Ürün İşleme Yöntemleri	Erkek	133	3,57	,779	,645	,525	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	3,52	,897				
	Kız ve erkek	111	3,45	,772				
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	Erkek	133	3,92	,663	,907	,405	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	4,03	,709				
	Kız ve erkek	111	3,99	,682				
Çocuk Beslenmesinde Gıdaların Besinsel Özellikleri	Erkek	133	4,01	,574	2,325	,099	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	4,13	,744				
	Kız ve erkek	111	4,18	,648				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	Erkek	133	3,94	,682	,281	,755	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	3,99	,678				
	Kız ve erkek	111	4,00	,636				
Çocuk Beslenmesinde Et Ürünleri Tüketimi	Erkek	133	3,90	,829	,142	,868	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	3,88	,712				
	Kız ve erkek	111	3,92	,665				
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	Erkek	133	4,00	,732	1,097	,335	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	3,93	,816				
	Kız ve erkek	111	4,07	,683				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	Erkek	133	1,97	,944	1,262	,284	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	2,14	1,050				
	Kız ve erkek	111	1,99	1,001				
Çocuk Beslenmesinde Süt Tüketimi	Erkek	133	3,75	1,209	1,989	,138	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı
	Kız	156	3,79	1,208				
	Kız ve erkek	111	4,02	1,013				

*p<0.05

Tablo 4.53.'e göre faktör testlerinde anlamlı olanlar belirtilmiştir. Hem t-test hem ANOVA üzerinden alınan veriler hangi değerler arasında, ne gibi farklılıklar olduğu belirtilmektedir. Bulgular ve öneriler kısmına bakıldığında ise bu farklılıkların diğer yapılan araştırmalar ile karşılaştırılarak nihai bir sonuç elde edilebilecektir.

Tablo 4.53. Faktör testlerinde anlamlı olanlar

1.ANOVA								
Değişkenler		N	Ort.	S.S.	F	P	Scheffe	Tukey
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	2 – 3	139	4,11	,669	3,697	,012*	2-3 ile 8 yaşlarda Anlamlı bir farklılık bulunmuştur	2-3 ile 8 yaşlarda Anlamlı bir farklılık bulunmuştur
	4 – 5	142	3,958	,641				
	6 – 7	35	3,85	,692				
	8 >	84	3,84	,666				
Çocuk Beslenmesinde Satın alma Yöntemleri	İlkokul	33	4,17	,817	3,648	,006*	İlkokul, Önlisans ve Lisans Anlamlı bir farklılık bulunmuştur	İlkokul, Önlisans ve Lisans Anlamlı bir farklılık bulunmuştur
	Lise	69	4,39	,468				
	Ön lisans	97	4,50	,536				
	Lisans	146	4,50	,448				
	Y.L/Dr.	55	4,33	,496				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	İlkokul	33	3,84	,746	3,429	,009*	Lise ve ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılık tespit edilmiştir.	Lise ve ön lisans eğitimi alan kişiler arasında farklılık tespit edilmiştir
	Lise	69	3,82	,66060				
	Ön lisans	97	4,12	,672				
	Lisans	146	4,04	,629				
	Y.L/Dr.	55	3,84	,657				
Çocuk Beslenmesinde Yağ Kullanımı	İlkokul	33	3,97	,819	3,007	,018*	Ön lisans ile lisans ve yüksek lisans eğitimi arasında farklılık tespit edilmiştir	Ön lisans ile lisans ve yüksek lisans eğitimi arasında farklılık tespit edilmiştir
	Lise	69	3,91	,806				
	Ön lisans	97	3,81	,815				
	Lisans	146	4,09	,675				
	Y.L/Dr.	55	4,15	,673				
Çocuk Beslenmesinde Sebze, Meyve ve Ekmek Tüketimi	21 – 30	150	4,09	,665	2,941	,033*	Anlamlı Bir Farklılık Bulunamadı	21-30 ile 31-40 yaş arasında, anlamlı bir farklılık vardır
	31 – 40	191	3,89	,636				
	41 – 50	56	3,95	,745				
	51 >	3	4,33	,333				

*p<0.05

2. t-testi						
Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	S.S.	t	P
Çocuk Beslenmesinde Donmuş ve Konserve Gıda Tüketimi	Evli	325	1,95	,960	-3,549	,001*
	Dul	75	2,43	1,1		
Çocuk Beslenmesinde Beslenme Süreci	Çalışıyor	240	4,0722	,67524	3,358	,001*
	Çalışmıyor	160	3,8396	,68115		
*p<0.01						

BÖLÜM 5 SONUÇ VE ÖNERİ

Bu araştırma, ailelerin çocuk beslenmesi üzerine bilinç düzeyi incelenmiştir. Araştırma sürecinde ise nicel araştırma yöntemlerinden anket araştırma modeli uygulanmasına karar verilmiştir. Bununla birlikte, anket ölçeği oluşturulmuştur. Anket ölçeği uygulanmadan önce güvenilirlik analizin yapılarak, ölçeğin güvenilirliği teyit edilmiştir. Örneklem ve evren belirlenerek, 60 adaya ilk olarak, 40 adet soru sorularak güven analizi için veri toplanmıştır. Toplanan veriler Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) ile analiz edilmiştir. Toplam 40 sorunun Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi 558 çıkmıştır. Bununla birlikte adaylar tarafından anlaşılamadığı tespit edilen 7 soru ankette elenmiştir ve anketin nihai Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi 788 olarak tekrar güncellenmiştir. Güncel olan 33 sorunun istatistiksel olarak güvenilir olduğu kanıtlanarak. Anketin uygulanmasına karar verilmiştir.

Anket için belirlenmiş evren ve örnekleme bakıldığında. İstanbul içerisinde, 2 ve 8 yaş arasında çocuk sahibi olan bireylere uygulanması ile evren oluşturulmuştur. İstanbul içerisinde istatistiksel olarak %95 gibi bir güvenilir sonuç için anketin, 2.146.000 kişilik bir evrende en az 384 kişiye uygulanması ve örneklem hata payı ile en az 400 kişiye ulaşılması gerekmektedir. Yapılan araştırmada ise, anket 418 kişi tarafından doldurulmuştur.

Alınan veriler ise Statistical Package for the Social Sciences ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde ilk olarak verilerin demografik oranları dağılımlar üzerinde durulmuştur. Bu analizlerin ardından ise her soruya verilen cevaplar tek tek incelenmiş ve açıklanmıştır. Sorulmuş olan sorular arasında ki anlamlı farklılığı ortaya koymak için, sorulara faktör analizi uygulanarak gruplandırılmıştır. Bu gruplandırma ile 9 faktör ortaya çıkarılmıştır. Bu analiz ile ortaya çıkarılan faktörlere, demografik durumların faktörler ile karşılaştırılmıştır. Bu işlem için ise Tek yönlü ANOVA ile t- testi kullanılmıştır.

- Tablo 4.46. “Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı” (t-test) tablosu.
- Tablo 4.47. “Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı” (t-test) tablosu.
- Tablo 4.49. “Katılımcıların Çocuklarının Yaş Ortalamasının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık” (ANOVA), tablosu.
- Tablo 4.50. “Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık” (ANOVA) tablosu
- Tablo 4.51. “Katılımcıların Yaş Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık” (ANOVA) tablosu

Analizi yapılan tabloların, anlamlı farklılıkları olanlar, madde madde yukarıda belirtilmiştir. Belirtilen tabloların içerisinde bulunan, bazı faktörler arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olarak ortaya çıkan sonucalar tek bir tablo üzerinde toplanmıştır (bkz. Tablo 4.53.). Anketin uygulandığı 2 ve 8 yaş aralığında çocuk sahibi olan ebeveynler arasında, farklı düşüncelere sahip anne ve babalar ortaya çıkmıştır. Anlamlı farklılık bulunan testler “Tablo 4.53. Faktör Testlerinde Anlamlı Olanlar” tablosunda gösterilmektedir. Farklılıklar İstanbul içerisinde yetiştirilen 2 ve 8 yaş arasındaki çocukların, nasıl bir beslenme sürecinden geçtiklerini ve süreç içerisinde ailelerin gıdaları nasıl bir teknik ile hazırladıklarını ve bilinç seviyelerini göstermektedir. 'Tablo 4.53.'e bakıldığında hangi faktörler arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılığın nedeninin detayları görülebilmektedir.

Araştırma modelinde elde edilen veriler doğrultusunda, literatür kısmında araştırma verilerine göre eksik görünen alanlara değinilmiştir. Araştırma sürecinde gıdaların işlenmesi hakkında eksiklikler görülmüştür. Bu doğrultuda literatürde, gıda işleme yöntemleri üzerine araştırma yapılmıştır. Besinlerin satın alınmasından başlayarak tüm sürecin doğru şekilde yönetilmesi için pişirme tekniklerine dikkat edilmesi gerekmektedir. Besinlerin detaylı olarak satın alınması, organik veya doğal olmasının önemi, gıdaların işlenme teknikleri öngörülen ve giderilmesi gereken

eksikliklerdir. Bunların giderilmesi için gıda eğitim üzerine aile bireyleri ve gençlerinde bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Araştırmaya katılmış olan 400 adayın 84'ü erkek, 316'sı ise kadındır. Bu katılımcıların yaş durumları incelendiğinde ise 21 ile 40 yaş arasında 341 kişi araştırmaya katılırken, geriye kalan 59 kişi ise 41 ve üzerinde olan kişilerdir. Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumlarına bakıldığında, 243 kişi ön lisans ve lisans eğitimi almıştır. Çocukların cinsiyetlerine bakıldığında ise ailelerin 156'sı kız çocuğa sahip, 133'ü ise erkek çocuğa sahiptir. Geriye kalan 111 aile ise hem kız çocuğa hem de erkek çocuğa sahiptirler. Bu çocukların yaş ortalamalarına bakıldığında, çocukların 281 tanesi 2 ve 5 yaş aralığında. 5 yaş üzerinde ise 119 kişi bulunmaktadır. Ankete verilen cevapların genel dağılımında ise, anketin %70,3'ü 2 ve 5 yaş arasında olan çocukların beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurularak cevaplanmıştır. Sonuç olarak kişilere sorulmuş olan soruların, ailelerin çocuklarına ürün satın alma süreci ile başlayarak, ürün işleme yöntemleri ve çocukların tüketim alışkanlıkları gözlemlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında ise beslenme sürecinde eksik görülen, ürün işleme yöntemleri, ürün satın alınması literatür kısmında da belirtilen açıklamalarla da desteklenmiştir.

Ailelerin vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda, aileler çocuklarının fast- food tüketmesine engel olmayı hedeflemektedirler. Bu analiz de çocuk yaşının %70'lik bir dilimini 2 ve 5 yaş arasında ki çocuklar oluşturmaktan kaynaklı olarak ve yaş aralığını da göz önünde bulundurarak fast-food yerine daha sağlıklı olan gıdalara yönelmelerine etken olarak gözlemlenmiştir. 2011'de yayınlanmış olan Ergül ve Kalkım tarafından hazırlanmış “Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite” (Ergül & Kalkım, 2011) adlı makalede Türkiye’de son 20 yıl içerisinde obezite oranının %6,7’den %15-16 ‘ya çıktığı belirtilmektedir. Bu araştırma ergenlik döneminde olan bireyler için yapılmıştır. Gözlemlenen bu artışın çocukların beslenme alışkanlıklarının etkisinin de olduğu bilinmektedir. Aileler çocukluk döneminde, çocuklarının beslenme süreçlerini ve ürünlerin işleme süreçlerini doğru şekilde yönetirken, ergenlik dönemine geldiğinde bu beslenme sürecinin obeziteye doğru da ilerlediği gözlemlenen bir gerçektir. “Çocuğum Beslenme Sürecini Düzenli Bir Şekilde Takip Ederim” şeklinde sorulmuş olan soruda

375 kişi Çocuklarının beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ettiklerini belirtmektedirler. Alınan bu veriler ile çocuklarının 2-5 yaş arasında beslenme süreçleri kontrollü bir şekilde takip ettiklerini, ergenlik ile bu sürecin iyi yönetilmediği görölmektedir. Beslenme düzenin devamlılığı sağlanması gerekmektedir. Ergenlik dönemine gelindiğinde çocuklar kendi beslenme alışkanlıklarını oluştururken, daha bilinçli ve daha sağlıklı gıdaları ve ürün işleme yöntemlerinin gösterilmesi gerekmektedir. Aileler tarafından sebze, balık, peynir vb. ürünlere uygun işleme tekniği ile daha sağlıklı bir gıda hazırlama sürecine geçiş yapılabilmektedir bununla birlikte çocuklar için devamlılığı sağlanmış, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı oluşturacaktır.

Tablo 4.16'a göre "Çocuğumun Tükettiği Gıdaların Sağlıklı Koşullarda Üretilmiş Olmasına Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 383 kişi ürünlerin üretim koşullarına önem göstermektedir. Yüzdesel olarak ise %95,5 gibi bir oran gözlemlenmiştir. Çalışma şartlarından kaynaklı olarak, restoranda yemek tüketimi veya hazır işlenmiş gıdaların satın alınarak, hızlı bir şekilde hazırlanabilen ürünlerin tercih edilmesi, son yıllarda ciddi bir şekilde artış göstermektedir. Aileler ürün hazırlamak yerine hazır gıdaları tercih etmelerinden kaynaklı olarak, çocuklarda, hazır gıdaya bir yönelim oluşturmaktadır. Türkiye'de Çanakkale sınırlarında üniversite öğrencilerine Oğuz Taşpınar tarafından hazırlanan "Fast-Food Tüketiminde Ailelerin Rolü; Çanakkale Örneği" adlı araştırma, çocukların haftada 3 öğünden fazla fast-food ürünleri tükettiklerini belirtmektedir (Taşpınar, 2018).

Fast food tarzı gıdaların içeriklerinin incelenmesi eğer uzmanlık alanınız yiyecek ve içecek üzerine değilse, işlenme yöntemlerine hakim olmanız kolay değildir. 2-8 yaş arasında ki çocuklar için satın alınan gıdaların daha detaylı olarak incelendiği, yapılan araştırmada gözlemlenmiştir. Bununla birlikte çocukların ergenlik ve üniversite dönemlerinde ise hazır gıdalara yöneldikleri yapılan diğer araştırmalar da gözlemlenmiştir. Bu süreç içerisinde çocukların gıdaların nasıl hazırlanması gerektiği hakkında aileler tarafından yeterli olarak yönlendirilmediği ve çocukların, hazır gıdaları yönelimlerinin nedenlerinden bir tanesi de bu olduğu düşünölmektedir.

Tablo 4.19'a göre "Gıda Ürünlerini Satın Alırken Özellikle Doğal Olmasına Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında katılımcıların, 351 tanesi çocuklarına verilen gıdaların doğal olduğuna ve gıdaları satın alırken bunu da önemli bir husus olarak göz önünde bulundurdıklarını belirtmektedir. Gıdaların işlenmeden önce ilk aşaması, uygun şartlarda üretilmiş olan gıdalara, uygun pişirme ve doğrama tekniklerinin uygulanmasıdır. Yapılan araştırmaya bakıldığında kişilerin, tükettikleri gıdaların doğal olduğu görülmektedir. Yener Ataseven ve Erdoğan Güneş tarafından hazırlanan "Türkiye'de İşlenmiş Organik Tarım Ürünleri Üretimi ve Ticaretindeki Gelişmeler" adlı çalışmada 2006 yılında Organik gıda olarak 203 farklı üründen, 458.095 ton üretim yapılmakta olduğunu belirtmektedir (Ataseven & Güneş, 2008). Sera üretimi ile doğal ve organik gıda üretimi, son dönemlerde artış göstermektedir. Bu çalışmada aileler çocuklarına sağlıklı, organik ve doğal sebze, et, tahıl ürünleri ve süt ürünlerini satın aldıklarını göstermektedir. Özellikle ailelerin dikkat etmesi gereken bir husus da mevsimine uygun gıdaların satın alınmasıdır. Doğal gıdanın yapısal olarak sera ürünlerine göre, tat ve doku farklılığı göstermektedir. Bu ürünleri tercih ederken ailelerin bunlara dikkat etmesi gerekmektedir.

Gıdaların satın alma sürecinden sonra, bir o kadar önemli süreç olan, bir gıdanın en uygun şekilde nasıl işlenmesi gerektiğidir. Bu aşamada gıdaya uygulanacak yanlış doğrama ve pişirme tekniği gıdanın tat, doku, lezzet ve besinsel olarak ürünün kötü yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte, bu araştırma da ailelerin çocuklarına hazırladıkları gıdaları, hangi yöntemler ile işlediklerini ve ürünlere uygulanan pişirme teknikleri üzerine veriler toplanmıştır. Bu verilere göre; Tablo 4.21'de "Gıda Hazırlama Sürecin de Ürünlerin Besleyici Özelliklerini Kaybetmemesine Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. Katılımcıların 338 tanesi gıdaların işlenme sürecinde en uygun pişirme ve doğrama tekniğini uygulayarak hazırladıklarını belirtmektedir. Tablo 4.22'de "Gıda Ürünlerini Ürünün Yapısına Uygun Bir Biçimde Hazırlarım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında ise 342 kişi ürünlerin yapısına uygun bir şekilde hazırladıklarını belirtmektedir. Aileler çocukları için satın aldıkları gıdaların doğal olmasına ve alınan bu ürünlerin uygun koşullarda işlenmesi ile çocuklarının sağlıklı gıdalar tüketmesini önemsemektedir. Bu araştırmanın

2 ve 8 yaş arasında ki çocuk sahibi aileler üzerinde yapıldığını unutmamak gerekiyor. Çünkü ergenlik süreci ile ve çocuk kendi beslenme sürecini kontrol etmeye başladığında, satın alma sürecinden itibaren, ürün tüketimine kadar değişken bir beslenme süreci oluşmaktadır. Bu hipotez de yukarıda belirtilen yapılan diğer araştırmalarla da desteklenmektedir.

Tablo 4.23'e göre "Süt Olarak Pastörize (günlük süt) Süt Tüketiriz" şeklinde sorulmuş olan soruya 280 kişi günlük sütlerden tükettiklerini belirtirken, 61 kişi günlük süt tüketmediklerini belirtmektedir. 40 kişi ise bu duruma kararsız kalmıştır. Bu verilere bakıldığında ise ailelerin %70,2'lik kısmı günlük süt kullanmaktadır. Ersin Karakaya ve Cuma Akbay tarafından 2013 yılında hazırlanan "İstanbul İlinde Tüketicilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları" adlı çalışmaya bakıldığında ise İstanbul'da ki süt tüketiminin %26.5'inin açık süt, %26.2'sinin pastörize süt % 87.7'sinin ise sterilize süt tükettiklerini belirtmişlerdir (Karakaya & Akbay, 2013). Ailelerin çocukları için önemli bir besin kaynağı olan süt noktasında, çiğ sütleri tercih etmemeleri gerekmektedir. Günlük olarak üretilen süte uygulanan ısıtma işlemi ile UHT sütleri uygulanan ısıtma işlemi aynı değildir. Bu iki ısıtma işlemi arasında derece ve zaman farklılıkları mevcuttur. Bu farklılıklar süt içerisinde bulunan zararlı mikroorganizmaları inaktif etmeyi hedeflemektedir. Bu nedenden dolayı ailelerin tercih ettikleri sütlerin, nasıl bir teknikle sterilize edildiği de önem arz etmektedir.

Yapılan bu araştırmada et ve et ürünlerinin tüketimine bakıldığında, Tablo 4.24'de "Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Balık Tüketimine Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruda 281 kişi genel olarak çocuklarının beslenmesinde, balık tüketimine özen gösterdiklerini belirtmektedirler. Tablo 4.25'de "Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Kırmızı Et Tüketimine Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında ise 328 kişi çocuklarının beslenmesinde kırmızı et tüketimine önem göstermektedir. Son olarak Tablo 4.26'da "Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Beyaz Et Tüketimine Özen Gösteririm" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 269 kişi çocuklarının beslenmesinde beyaz et tüketimine önem göstermektedir. Genel olarak en fazla kırmızı et tüketiminin fazla olduğu ve bununla birlikte balık ve diğer beyaz et tüketiminin de % 60'ın üzerinde bir sıklıkla tüketildiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.27’de ”Çocuğumun Beslenmesinde Sıklıkla Ekşi Mayalı Ekmek Tüketimine Özen Gösteririm” şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 149 kişi ekşi mayalı ekmek tüketimi hakkında olumlu düşünürken. 125 kişi kararsız kaldıklarını belirtmektedirler. 126 kişi olumsuz yönde düşündüklerini belirtmektedir. Genel olarak ekmek tüketimi sürecinde ailelerin somon ekmek diyerek tabir edilen beyaz ekmek tüketimi yaptıkları bilinmektedir.

‘2012 yılı itibarıyla ülkemizde; günde 25.295 ton, yılda 9,2 milyon ton ekmek üretilmektedir. Bu miktar, standart 250 gr ekmek baz alınarak adete dönüştürüldüğünde, üretilen ekmek miktarı; günlük 101 milyon, yıllık 37 milyar adede karşılık gelmektedir. Üretilen ekmeğin bir bölümü henüz fırınlarda satılmadan, bir bölümü de satın alındıktan sonra tüketilemeyerek israf edilmektedir’ (Türkiye’de Ekmek İsrafi Araştırması, 2013).

Türkiye’de Ekmek İsrafi Araştırmasından alınan bu paragrafa bakıldığında Türkiye’de ki ekmek tüketim oranını çok yüksek bir seviyede olduğu gözler önüne serilmektedir. Bununla birlikte ekmeklerin daha fırından çıkarılmadan israf edildiği de belirtmektedir. Ekmek çocuk beslenmesinde de en çok kullanılan ürünlerden bir tanesi olma özelliğini taşımaktadır. Ekşi mayalı veya diğer tahıllardan hazırlanan ekmeklerin çok fazla tercih edilmediği görülmektedir. Alınan sonuçlara bakıldığında kararsız kalan 121 kişi ve olumsuz düşünen, 126 kişi bulunmaktadır. Bu da ekmek tüketiminde , bilgi eksikliği olduğunu göstermektedir.

Ailelerin ekmek olarak sadece bir çeşit üzerinde durmaları ve bu ekmeği genel olarak diğer tahıllara tercih etmeleri, çocuk beslenmesinde diğer ekmeklerin ikinci planda kalmasına yol açmaktadır. 2-8 yaş aralığında çocukların beslenme alışkanlığını oluştururken ekmek tüketimini değiştirmek, ileride diğer tahıllardan hazırlanan bu ekmeklere olan bakış açısını değiştirebileceği düşünülmektedir.

Aillerin aldıkları ürünleri ne tür bir teknik ile işledikleri, bu araştırmanın en önemli basamaklarından birisini oluşturmaktadır. Ailelere sorulmuş olan gıdaların işlenme teknikleri ile ilgili sorulara bakıldığında sonuçlar aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.30'a göre "Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Izgarada Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 210 kişi tarafından ızgara pişirme yöntemi kullanılırken 112 kişi bu soruda kararsız kalmış 78 kişi ise ızgara pişirme yöntemini kullanmadıklarını belirtmektedir.

Tablo 4.31'e göre "Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Izgarada Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 167 kişi tarafından ızgara pişirme yöntemi kullanılırken 140 kişi bu soruda kararsız kalmış 93 kişi ise ızgara pişirme yöntemini kullanmadıklarını belirtmektedir.

Tablo 4.32'e göre "Çocuğumun Beslenmesinde Kırmızı Etleri Hazırlamak İçin Fırında Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 248 kişi kırmızı etleri fırınlama yöntemi ile pişirmektedir. 105 kişi ise kararsız olduğunu belirtmekte. 47 kişi ise farklı pişirme teknikleri ile kırmızı etleri pişirmektedirler.

Tablo 4.33'e göre "Çocuğumun Beslenmesinde Beyaz Etleri Hazırlamak İçin Fırında Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 265 kişi beyaz etleri fırınlama yöntemi ile pişirmektedir. 83 kişi kararsız kalırken, 52 kişi ise beyaz etleri farklı yöntemlerle pişirdiklerini belirtmektedir.

Tablo 4.34'e göre "Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Tencerede Ürünü Sos İçinde Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında. 240 kişi sebze yemeklerini genel olarak tencerede pişirirken 85 kişi kararsız kalmıştır. 75 kişi ise sebzelerin pişirilmesinde farklı pişirme yöntemleri kullandıklarını belirtmektedir.

Tablo 4.35'e göre "Çocuğumun Beslenmesinde Sebze Yemeklerini Hazırlamak İçin Buharda Pişirme Yöntemini Kullanırım" şeklinde sorulmuş olan soruya bakıldığında 221 kişi tarafından çocuklarının beslenmesinde buharda pişirme yöntemi kullanılırken. 89 kişi kararsız kalmıştır. 90 kişi ise farklı pişirme yöntemlerini kullandıklarını belirtmektedirler.

Tablo 4.36'a göre "Çocuğumun Beslenmesinde Patates Tüketimini, Genel Olarak Fırınlanmış Patates Şeklindedir" olarak sorulmuş olan soruya 225 kişi çocuklarının beslenmesinde patatesi fırınlama yöntemi kullanarak hazırladıklarını belirtmişlerdir. 103 kişi kararsız olarak gözlemlenmiştir ve 72 kişi ise farklı pişirme teknikleri ile patatesi işlemektedir.

Gıdalar birçok farklı şekilde işlenmektedir bu doğrultuda;

- Bu gıdaların işlenmesi için en sağlıklı tekniklerin uygulanması gerekmektedir.
- Gıdanın yapısına uygun bir pişirme tekniği uygulanması gerekmektedir.
- Alınan sonuçlarda ailelerin gıdaları hazırlarken işleme yöntemlerine önem verildiği ama satın alınma ve gıda etiketlerinin bilinçli bir şekilde analiz edildiği noktasında eksiklikler bulunmaktadır.
- Bu eksikliklerin birçok nedeni olabilir. Ailelerin sosyo-ekonomik durumu besin satın alma sürecinde farklı ürünlere yönelerek, kaliteden ödün verilebileceğini tahmin edilmektedir.
- Alınan besinlerin genel olarak iyi bir şekilde işlendiği düşünülmektedir.
- Bununla birlikte verilere uygulanan faktör analizinde farklı düşüncelere sahip denekler mevcuttur. Bu anlamı olarak bulunan farklılıkların aşağıda madde madde belirtilerek tablolarda detaylı olarak nedenleri ile anlatılmaktadır.
- *Tablo 4.46 "Katılımcıların Medeni Hallerinin Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı" (t-test) tablosu.*
- *Tablo 4.47 "Katılımcıların Mesleki Devamlılık Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık Dağılımı" (t-test) tablosu.*
- *Tablo 4.49 "Katılımcıların Çocuklarının Yaş Ortalamasının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık" (ANOVA), tablosu.*
- *Tablo 4.50 " Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık" (ANOVA) tablosu*
- *Tablo 4.51 "Katılımcıların Yaş Durumlarının Dağılımına Göre Faktörler Arasında Anlamlılık" (ANOVA) tablosu*

- Araştırma analizi noktasında ailelerin 2-8 yaş arasında ki çocukların tükettikleri gıdaların sağlıklı olarak işlediklerini düşünmektedirler.
- Temel ürün işleme noktasında, ailelerin eğitim alarak gıdaları en efektif bir şekilde nasıl işlemesi gerektiği hakkında eğitimler verilebilir.
- Bu araştırma bir akademik çalışmanın yanında ailelerin çocuklarını yetiştirirken, gıdaları bir gastronomi eğitimi almış bir kişi tarafından farklı bir bakış açısı ile nelere dikkat etmeleri gerektiğini göstermektedir.
- Gıdaların besinsel özellikleri çocuk beslenmesi için önem arz ederken, ürünü uygun koşullardan işlenmediği zaman bu besinsel özellikler niteliklerini kaybedecektir. Aileler bunları fiziksel veya duyuşal olarak gözlemlemeleri mümkün olmayabilir. Bunun için standart gıdaların işleme teknikleri uygulanırsa gıdaların besinsel özellikleri korunacaktır. Sadece besinsel olarak da değil lezzet, aroma, tekstür gibi ürünlerin duyuşal özellikleri de korunacaktır.
- Ailelerin çocuklarına 2-8 yaş sonrasında da beslenmeleri ile ilgilenmesi gerekmektedir.
- Çocuklar kendi beslenme süreçlerini doğru şekilde yönetene kadar takip ve müdahale edilmesi gerekmektedir. Bu şekilde daha sağlıklı ve lezzetli ürünler ile daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanılacaktır.
- Aileler gıdaların pişirilmesi için aşçı, şef ve beslenme uzmanlarından destek almalı veya bu doğrultuda hazırlanan çalışmaları, kitap makale vb. yayınları okuması ve yeni reçeteler denemesi gerekmektedir.
- Marketlere gidildiğinde çocuklara gıdaların etiketlerin nasıl okunması gerektiği öğretilmesi çok önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akar, B., & Öner, M. D. (1994). İncir Sütünün Saflaştırılması ve Antep Peyniri Yapımına Uygulanması. (s.329)
- Akre, J. (1989). The physsological basis. (s.67-68)
- Arslan, A, & Baysal, P. (2007). Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri (s. 55). İSTANBUL: Özgür Yayınları.
- Arslan, A, & Baysal, P. (2012) Genel Beslenme (s. 150-151). ANKARA: Hatipoğlu Yayınları
- Artun, Ü. (2017). Süt Uyuyunca . İstanbul : Yapı Kredi Yayınları.
- Aşçıoğlu, Ç. (2013). Farklı Pişirme Yöntemlerinin Sığır Bonfilelerinin (Longissimus dorsi) Besinsel ve Kalitesi Özellikleri Üzerinde Etkisi (s.10).
- Atilla, S. (2012). Halk Sağlığı Temel Bilimler III. Cilt (s. 1291). ANKARA: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Babür, E. T., & Gürbüz, Ü. (2015). Geleneksel Pişirme Yöntemlerinin Et Kalitesine Etkileri. (s.59)
- Beef & Fish. (2014). Etin temel bölümleri.
- Bekiroğlu, B. (2019). Türkiye'de Bulunan Peynir Çeşitleri ve Peynir İle Yapılan Yemekler. (s.7-8)
- Besler, T, & Ünal, R. N. (2008). Beslenmede Sütün Önemi. (s.11-23) İSTANBUL: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı yayınları.
- Çağlar, A. (1997). Peynirde Hızlı Olgunlaştırma Metodları -1,(s. 319-320)

- Çağlar, A., & Çağlar, M. Y. (2013). Süt ve Süt Ürünleri, (s. 35-36)
- Çakmak, M. (2017). Uluslararası Mutfakların Ana Yemeklerinin İçeriği Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. (s. 9)
- Elmalı, G., & Uylaşer, V. (2011). Geleneksel Gıdalardan Çeçil Peynirinin Üretimi ve Özellikleri. (s.85)
- Ekinciler, T., & Yücecan, S. (1973). Etin Beslenmemizdeki Yeri ve Kullanılması (s.140).
- Ergül, Ş. & Kalkım, A. (2011). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. (s.225)
- Ergezer, H., & Gökçe, R. (2003). Kanatlı Hayvanların Marinasyon Tekniği İle İşlenmesi. (s.229-230)
- Frank, J. F. (2007). Milk and Dairy Products (s.147-148)
- Gümüş, A. B., & Yardımcı , H. (2019). Pişirme Sırasında Meydana Gelen Mutajenik - Karsinogenik Bileşikler . (s.150).
- Hatimoğlu, A., & Çelik, Ş. (2012). Diyarbakır İli Karacadağ Havzasında Üretilen Geleneksel Peynirler ve Karşılaşılan Sorunlar. 1-2.
- Holt, L. E. (2000). Çocuk Bakımı ve Beslenmesi İstanbul: Cumhuriyet Yayınları
- T.C Milli Eğitim Bakanlığı. (2006). Yiyecek ve İçecek İşletmeleri, Etlerin Hazırlanması Ankara: T.C Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Memiş , E., & Ersoy, Y. (2015). Geleneksel Gıda Muhafaza Yöntemleri (s. 883-884)
- Mutlu, A. S., & Sandıkcı, M. (2018). Farklı Pişirme Yöntemlerine Göre Tabak Artığı Oluşumu : Afyon Kocatepe Üniversitesi Merkez Yemekhane Örneği. (s.523.)
- Müftüoğlu, O. (2014). Yaşasın Hayat II. İstanbul: abm yayınları.

- Nursten , H. (1997). International Journal of Dairy Technology, Milk of different kinds, milk powder, butter and cream (s. 50-51)
- Onur, N., Sarper, F., & Onur, F. (2017). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Sebze-Meyve Tüketim Durumları. (s.106).
- Organization, W. H. (2003).Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (s. 1-20). Who kitaplığı yayınları
- Özkan, T. B. & Özgür, T. (2007). Bebek ve Çocuk Beslenmesinde Yeni Kavramlar ve Görüşler (s. 71-84). İstanbul: Danone Enstitüsü Türkiye Derneği yayınları.
- Özkaya, F. D. & Gün, İ. (2007). Anadolu'da Peynir Kültürü. (s.494)
- Karakaya, E., & Akbay, C. (2013). İstanbul İlinde Tüketicilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları. (s.76)
- Kasap, M. (2018). Çiğ Süt, Pastörize Süt VE UHT Sütün Farkları Nelerdir ? (s.1)
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı. (s.47-48)
- Koçak, H. (2005). Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları-Amasya Örneği (s.14)
- Köksal, G. & Gökmen Özel, H. (2012) Bebek Beslenmesi. (s.5-10)
- Rakıcıoğlu, N., & Baysal, A. (1988). Yağda Kızartma Yöntemi ile Pişirmede Oluşan Fiziksel ve Kimsasal Değişiklikler ve Bunlaro İnsan Sağlığı Üzerine Etkisi. (s.122-126).
- Sert, D, & Akın, N. (2008). Türkiye'de Bazı Önemli Tulum Peyniri Çeşitlerinin Geleneksel Üretim Metotları. (s.717)
- Shandilya, A. K. (2015). Food Production Foundation. New Delhi. Trinity Press yayınları.
- Peker, M. U. (2015) Organik Tarım Standartları. Appelasyon E- dergisi. Sayı : 23

- Taşpınar, O. (2018). Fast Food Tüketiminde Ailelerin Rolü; Çanakkale Örneği. (s.888-890)
- Taşçı, F. (2019). Et ve İşlenmiş Et Tüketiminin Halk Sağlığına Etkileri. (s.231)
- Taşçı, S. (2016). Siyaset Sosyolojisi Araştırma Yöntemleri. (s. 55)
- Tezcan, E. E. (2020). Kırmızı Etlerin B1, B2 ve B3 Vitamini Pişirme Kayıplarının ve İn Vitro Gastrointestinal Sistemde Biyoerişebilirliğinin İncelenmesi, (s.4)
- Tosun, H. (2005). Minimum İşlem Görmüş Sebze ve Meyvelerde Mikrobiyal Güvenlik. (s.8).
- Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması. (2013). Ankara Toprak Mahsülleri Ofisi Genel Müdürlüğü Yayınları
- Ubrach, G. (1997). International Journal of Dairy Technology The flavour of milk and dairy products. (s.79)
- Ünüsân, N. (2010). Anne-Çocuk Beslenmesi. İstanbul. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Ünver, B. (1988). Sebzelerin Hazırlanması ve Pişirilmesi Sırasında Oluşan Vitamin Kayıpları. (s.30-31).
- Yaşar, K. (2000). Vakum Paketlenmiş Kaşar Peyniri Yapımında Uygulanan Farklı İşlem Proseslerinin Kaşar Peynirinin Çeşitli Özelliklerine Etkisi. (s.2-3)
- Yerlikaya, O. & Kınık, Ö. (2019). Gıda Güvenliği ve İnsan Sağlığı Açısından Çiğ ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütü Tüketimi. (s 2-8)
- Yücekaya, P. (2007). Nepotizmin Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisi:Mülkiyet Sahipliği Yoluyla ve Özel Girişimlere Devir Şeklinde Özelleştirilen İşletmelerde Doktora Tezi, Kastamonu Üniveristesi Sosyal Bilimler Entitüsü. (s.95-96)

EKLER

Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli katılımcı;

Bu anket formu Okan Üniversitesi Gastronomi Mutfak Sanatları bölümü Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülmekte olan *Çocuk Beslenmesinde Uygulanan Gıda Hazırlama Teknikleriyle İlgili Ailelerin Bilinç Düzeyinin Tespiti* başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Bu anket 2 ve 8 yaş arasında, çocuk yetiştirmekte olan aile bireyleri tarafından doldurulması gerekmektedir

Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK

İrfan Yolaçan

Okan Üniversitesi

Okan Üniversitesi

Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Gastronomi Mutfak Sanatları

(Tez Danışmanı)

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyetiniz	() Kadın () Erkek
Yaş	() 21-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 () 60 üzeri
Eğitim	() Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek Lisans/Doktora
Medeni Durum	() Evli () Dul (Ayrı yaşıyorlar)
Mesleki Devamlılığı	() Çalışmıyor () Çalışıyor
Çocuk Sayısı	() 0 () 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve üzeri
Çocuğunuzun cinsiyeti	() Kız () Erkek () Kız ve Erkek (Birden fazla çocuk sahibi olanlar için)
Çocuk veya çocukların yaş ortalaması	() 2-3 () 3-4 () 5-6 () 6-7 .() 7-8

	İFADELER	1	2	3	4	5
	A- Aşağıdaki tabloda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı uygun yere (X) koyarak işaretleyiniz. B- Bu anket (X ve Y) kuşağı temel alınarak tasarlanmıştır C- (1) Hiç katılmıyorum (2)Katılmıyorum (3)Kararsızım (4)Katılıyorum (5)Kesinlikle Katılıyorum					
1	Çocukluk (2-8 yaş) döneminde çocuğuma aldığım gıdaların içeriklerini incelerim					
2	Çocukluk döneminde aldığım gıdaların besleyici özelliklerini kontrol ederim					
3	Çocuğumun fast- food (hamburger, patates cips ve kola vb.) gıdaları tüketmesine izin vermem					
4	Çocuğumun tükettiği gıdaların sağlıklı koşullarda üretilmiş olmasına özen gösteririm					
5	Çocuğum beslenme sürecini düzenli bir şekilde takip ederim					
6	Gıda ürünlerini satın alırken özellikle sağlıklı olmasına özen gösteririm					
7	Gıda ürünlerini satın alırken özellikle güvenilir olmasına özen gösteririm					
8	Gıda ürünlerini satın alırken özellikle doğal olmasına özen gösteririm					
9	Gıdaların protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral ürünleri hakkında bilgi sahibiyim					
10	Gıda hazırlama sürecin de ürünlerin besleyici özelliklerini kaybetmemesine özen gösteririm					
11	Gıda ürünlerini ürünün yapısına uygun bir biçimde hazırlarım					
12	Süt olarak pastörize (günlük süt) süt tüketiriz					
13	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla balık tüketimine özen gösteririm					
14	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla kırmızı et tüketimine özen gösteririm					
15	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla beyaz et tüketimine özen gösteririm					
16	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Ekşi mayalı ekmek tüketimine özen gösteririm					
17	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla Sebze tüketimine özen					

	gösteririm					
18	Çocuğumun beslenmesinde Sıklıkla meyve tüketimine özen gösteririm					
19	Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım					
20	Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için ızgarada pişirme yöntemini kullanırım					
21	Çocuğumun beslenmesinde Kırmızı etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım					
22	Çocuğumun beslenmesinde Beyaz etleri hazırlamak için fırında pişirme yöntemini kullanırım					
23	Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için tencerede ürünü sos içinde pişirme yöntemini kullanırım					
24	Çocuğumun beslenmesinde sebze yemeklerini hazırlamak için buharda pişirme yöntemini kullanırım					
25	Çocuğumun beslenmesinde patates tüketimini, genel olarak fırınlanmış patates şeklindedir					
26	Çocuğumun beslenmesinde genel olarak zeytinyağı kullanırım					
27	Çocuğumun beslenmesinde genel olarak tereyağı kullanırım					
28	Çocuğumun beslenmesinde donmuş gıdalar kullanırım					
29	Çocuğumun beslenmesinde konserve gıdalar kullanırım					
30	Hazır gıdaları kullanmak yerine bu gıdaları kendim hazırlarım					
31	Çocuğumun Beslenme sürecini doğru bir şekilde yönettim					
32	Çocuğum artık kendi beslenme sürecini doğru yönettiğine inanıyorum					
33	Aile olarak beslenme noktasında bilinçli davranıyoruz					

Anket bitti. Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.