

**T.C  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI YEME İLE İLGİLİ AİLE DESTEĞİNİN  
SAĞLIKLI YEME  
ÖZ YETERLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**Ebru AKÇAY  
ORCID: 0000-0002-9970-0968**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İZMİR  
OCAK-2023**

**TEZ KODU: DEU.HSI.MSc-2020970157**

T.C  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI YEME İLE İLGİLİ AİLE DESTEĞİNİN  
SAĞLIKLI YEME  
ÖZ YETERLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ebru AKÇAY  
ORCID: 0000-0002-9970-0968

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Dijle AYAR  
ORCID: 0000-0001-5196-2355

İZMİR  
OCAK-2023

TEZ KODU: DEU.HSI.MSc-2020970157

**T.C.**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**ETİK BEYAN**

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırlayıp sunduğum “Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği Üzerine Etkisi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza:

Öğrencinin Adı Soyadı: Ebru AKÇAY

Tarih:27.01.2023

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren ve akademik anlamda gelişmeme büyük oranda katkı sağlayan, beni her zaman güdüleyen, destek olan, yeni bakış açıları kazandıran, motivasyon kaynağım sevgili danışmanım Doç. Dr. Dijle AYAR'a,  
Deneyim ve bilgilerini benimle paylaşarak tezime sağladıkları katkılardan dolayı tez jürimde yer alan Prof. Dr. Murat BEKTAŞ ve Dr. Aslı AKDENİZ KUDUBEŞ'e,  
Yüksek lisans eğitimim sürecinde çeşitli dersler aldığım, akademik bilgileriyle yoluma ışık tutan tüm hocalarıma,  
Araştırmaya gönüllü katılımları ile destek olan sevgili öğrencilere,  
Eğitim hayatım ve tüm yaşantım boyunca yanımda hissettiğim, varlıklarıyla onur duyduğum annem, babam ve kardeşlerime,  
Araştırmanın her aşamasında içtenlikle destek olan arkadaşım Şule GÜZLE'ye,  
sonsuz teşekkür ederim.

EBRU AKÇAY

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| TABLolar DİZİNİ .....                                                                                     | i   |
| ŞEKİL DİZİNİ .....                                                                                        | ii  |
| KISALTMALAR .....                                                                                         | iii |
| ÖZET.....                                                                                                 | iv  |
| ABSTRACT.....                                                                                             | v   |
| 1.GİRİŞ VE AMAÇ .....                                                                                     | 1   |
| 1.1 Problemin Tanımı ve Önemi .....                                                                       | 1   |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                                                             | 3   |
| 1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....                                                                        | 3   |
| 2.GENEL BİLGİLER .....                                                                                    | 4   |
| 2.1. Beslenme .....                                                                                       | 4   |
| 2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi .....                                                                  | 4   |
| 2.1.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme .....                                                              | 6   |
| 2.1.2.1. Okul Çağı Çocuklarında Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri .....                                | 7   |
| 2.1.2.2. Okul Çağı Çocukları İçin Günlük Menü Önerisi .....                                               | 10  |
| 2.1.2.3. Okul Çağı Döneminde Beslenmeye Etki Eden Etmenler.....                                           | 13  |
| 2.1.2.4.Ebeveynlerin Yeme Davranışlarının Okul Çağı Çocuğunun Beslenmesine Etkisi .....                   | 14  |
| 2.2. Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği .....                                                                     | 16  |
| 2.2.1. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği Üzerine Etkisi..... | 17  |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM .....                                                                                  | 19  |
| 3.1. Araştırmanın tipi .....                                                                              | 19  |
| 3.2. Araştırmanın Yeri ve zamanı: .....                                                                   | 19  |
| 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: .....                                                              | 19  |
| 3.3.1. Örnekleme Alınma Ölçütleri.....                                                                    | 19  |
| 3.3.2. Örneklemden Dışlama Ölçütleri .....                                                                | 20  |
| 3.4. Çalışma Materyali .....                                                                              | 20  |
| 3.5. Araştırmanın Değişkenleri: .....                                                                     | 20  |
| 3.5.1. Bağımlı değişken.....                                                                              | 20  |
| 3.5.2. Bağımsız değişken .....                                                                            | 20  |

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6. Veri toplama araçları:.....                                                                           | 20 |
| 3.6.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu (Ek-1) .....                                                                | 20 |
| 3.6.1.1. Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Ölçeği (Ek-2) .....                                         | 20 |
| 3.6.1.2. Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği (Ek-3) .....                                                     | 21 |
| 3.7. Araştırma Planı.....                                                                                  | 22 |
| 3.8. Verilerin Değerlendirilmesi .....                                                                     | 22 |
| 3.9. Tezin Bütçesi.....                                                                                    | 22 |
| 3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                                    | 22 |
| 3.11. Etik Kurul Onayı .....                                                                               | 23 |
| 4. BULGULAR .....                                                                                          | 24 |
| 5. TARTIŞMA .....                                                                                          | 30 |
| 5.1. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği ve Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Arasındaki İlişki ..... | 30 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....                                                                                 | 35 |
| 6.1. Sonuçlar.....                                                                                         | 35 |
| 6. 2. Öneriler .....                                                                                       | 35 |
| 7. KAYNAKLAR .....                                                                                         | 36 |
| 8. EKLER.....                                                                                              | 46 |

## **TABLÖLAR DİZİNİ**

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Besin Grupları ve Görevleri.....                                                                         | 5  |
| Tablo 2. Günlük Enerji İhtiyacının Yüzdesel Dağılımı .....                                                        | 8  |
| Tablo 3. Okul Çağı Çocukları İçin Örnek Yemek Listesi.....                                                        | 12 |
| Tablo 4. Çocuk ve Ebeveynlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgi Formu .....                                               | 24 |
| Tablo 5. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği ve Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Arasındaki Korelasyon..... | 28 |
| Tablo 6. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliliğini Yordama Durumu .....  | 28 |

## ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 1. Sağlıklı Beslenme Tabacı ..... 10

Şekil 2. Araştırma Planı ..... 22



## **KISALTMALAR**

**AFA:** Açıklayıcı Faktör Analizi

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**KCAL:** Kilo kalori

**KMO:** Kaiser Mayer Olkin

**TÜBER:** Türkiye Beslenme Rehberi

**BKİ:** Beden Kitle İndeksi



# **ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI YEME İLE İLGİLİ AİLE DESTEĞİNİN SAĞLIKLI YEME ÖZ YETERLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ebru AKÇAY**

**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı**

## **ÖZET**

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle okul çağı çocukları için bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerdendir. Beslenmeye ilişkin alışkanlıklar, çocukluk döneminde kazanılması ve yetişkinlik dönemindeki beslenme düzenini etkilemesi açısından önemlidir. Ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu bağlamda çalışma sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel olarak yapılmıştır. Çalışmanın dahil etme kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden, yazılı ebeveyn onam formu olan 621 öğrenci katılmıştır.

Çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ve sağlıklı yeme öz yeterlik toplam puan ortalamaları arasındaki korelasyon incelendiğinde; çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği toplam puan ortalamaları ve sağlıklı yeme öz yeterlik puan ortalamaları arasında ( $r=.489$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği puan ortalamaları ile sağlıklı yeme öz yeterliliği toplam puan ortalamaları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $\beta=.489$ ,  $p<.001$ ), çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğini etkileyen faktörlerin %24'ünün çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği puan ortalamaları ile açıklandığı bulunmuştur ( $F= 194.651$ ,  $p<.001$ ).

Bu çalışmanın sonunda çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** sağlıklı yeme, aile desteği, öz yeterlik, yeme öz yeterliliği.

**Tezin Sayfa Adedi:** 70

**Danışman:** Doç. Dr. Dijle AYAR

# **FAMILY SUPPORT ON HEALTHY EATING IN CHILDREN EFFECT ONSELF-EFFICIENCY**

**Master's Thesis**

**Ebru AKCAY**

**DOKUZ EYLUL UNIVERSITY INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES**

**Department of Pediatric Nursing**

## **ABSTRACT**

Healthy, adequate and balanced nutrition is one of the key factors that positively affect physical, mental, emotional and social development, especially for school-age children. The habits of nutrition are important for the achievement of childhood and for the effect of nutrition during adulthood. Parents' guidance, the variety of food they provide to children, affects the child's nutrition preferences and habits in the long term. In this context, the study was conducted to assess the impact of family support on healthy eating self-sufficiency.

The study was conducted as descriptive, cross-sectional and relational. 621 students who meet the inclusion criteria and agree to participate in the study, with written parental consent form, participated in the study.

When the family support scale for healthy eating of children is examined between the total score averages and the total score averages of healthy eating self-sufficiency scale; the family support scale for healthy eating has been determined to have a medium positive relationship between the total score averages of children and the total score averages of healthy eating self-sufficiency ( $r=0.489$ ,  $p<0.001$ ). Among the average family support points for healthy eating and healthy eating self-sufficiency total points, there is a positive medium-meaningful relationship ( $\beta=0.489$ ,  $p<0.001$ ), and 24% of the factors affecting healthy eating self-sufficiency of children were described with the average family support points for healthy eating of children ( $F=194.651$ ,  $p<0.001$ ).

At the end of this study, family support for healthy eating in children has a positive medium impact on healthy eating self-sufficiency.

**Key Words:** healthy eating, parent support, self-efficacy, self-efficacy related of eating.

**Page Number:** 70

**Thesis Advisor:** Assoc. Prof. Dr. Dijle AYAR

# 1.GİRİŞ VE AMAÇ

## 1.1 Problemin Tanımı ve Önemi

Sağlığın temelini yeterli ve dengeli beslenme oluşturmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme; bireyin, yaş, cinsiyet, fizyolojik durum ve aktivite düzeyine göre ihtiyaç duyduğu bütün besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda vücuduna alması olarak tanımlanmaktadır (1). Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle okul çağı çocukları için bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerdendir (2). Sağlıksız beslenmenin ise, çocuğun öğrenme potansiyelinde azalmaya neden olmasının yanı sıra hastalıklara da sebep olması açısından dikkat edilmesi gereken bir konu olduğu vurgulanmaktadır (3).

Beslenmeye ilişkin alışkanlıklar, çocukluk döneminde kazanılması ve yetişkinlik dönemindeki beslenme düzenini etkilemesi açısından önemlidir. Çalışmalar çocukluk döneminde obez olan çocukların %70-80'inin yetişkinlik döneminde de obezite sorunu yaşayacağını öngörmektedir (4,5). Bu nedenle çocuklara sağlıklı davranışların olduğu okul döneminden itibaren sağlıklı beslenmeye ilişkin eğitimlerin verilmesi ya da sağlıklı beslenmeyi etkileyen unsurları içeren çalışmaların incelenmesinin önemli olduğu, sağlıksız beslenmeye ilişkin oluşabilecek hastalıkların tedavisi yerine, sağlıklı beslenmenin davranış haline getirilerek sağlıksız beslenmenin neden olabileceği hastalıkların önlenmesinin daha akılcı bir yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır (6).

Çocukluk çağında yeterli ve dengeli beslenme önemli bir unsur olmasına rağmen, özellikle okul çağındaki çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir (7-9). Literatürde okul çağı çocuklarının çoğunlukla kahvaltı yapmadığı, okulda sıklıkla simit ve bisküvi yedikleri, önerilen miktarda meyve ve sebze tüketmediği, enerji-yağ-tuz içeriği fazla olan hazır yiyecek ve enerji içecekleri ile abur cuburu sık tükettiği bulunmuştur (7,8,10,11). Özellikle literatürde çocuklarda sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılmasının önemli olduğu; bu durumunda çocukların sağlıklı yemeye ilişkin öz yeterlik düzeylerinin artırılması ile gerçekleştirileceği vurgulanmaktadır (10-12).

Sağlıklı yeme öz-yeterliği çocuğun daha sağlıklı yiyecekleri seçme ve tercih etmesine ilişkin algılanan yeterlik düzeyi olarak tanımlanmaktadır (12). Sağlıklı yeme

öz-yeterliği, bilgi ve sağlıklı besin seğıimi yapabilme davranışlarının artışını sağlarken öz-yeterliğin artış göstermesi var olan alışkanlıkların değışmesi ve şekillenmesi ihtimalini de arttırmaktadır (13). Okul çağı dönemi, çocuğun ailesinin dışında, dış dünyaya açıldığı ve özerklik kazanmaya başladığı dönemdir. Bu gelişim döneminde özerklik, çocuklara hangi besini ne kadar yemeleri gerektiğı konusunda daha fazla sorumluluk vermektedir (14). Ebeveynlerin bulunmadığı ve bağımsız oldukları okul veya diğer ortamlar çocukların yeme konusunda sağlıklı kararlar vermeleri adına gerekli becerileri kazanmaları için fırsat oluşturmaktadır (15). Sağlıklı beslenmeye ilişkin öz-yeterlik düzeyi yüksek olan çocuklar doğru beslenmede düşük yağ oranlı ve daha az şekerli yiyecekler tercih ederken, buna paralel olarak daha fazla sağlıklı yiyecekler tükettiğı gözlemlenmektedir (12). Literatürde sağlıklı yeme öz yeterliğinin çocuklarda beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indeksi değerlerinin belirleyicisi olması nedeniyle ele alınması gereken önemli bir gösterge olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle sağlıklı beslenmenin değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme öz yeterliği üzerine etki eden etmenlerin incelenmesi gerekmektedir (15,12). Yapılan çalışmalar sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğı üzerine etkisinin olduğunu vurgulamaktadır (14,16,17).

Ebeveynler, çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını etkileyerek çocuklarda sağlıklı yeme davranışlarının geliştirilmesinde ve korunmasında kritik bir rol oynamaktadır (14). Ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuklara sundukları besin çeşitleri, çocuklarını besleme davranışları, tutumları ve yeme davranışı modelleri çocuğun besin seçimlerini etkilemekte ve çocuğun sağlıklı yeme öz yeterliliğı davranışının oluşmasında önemli rol oynamaktadır (1). Ebeveynler, ev ortamını şekillendirerek sağlıklı yeme davranışının kazandırılması için çocukların düzenli beslenmelerine katkı sağlarlar. Herkesin bir arada olduğu aile yemeklerinin düzenlenmesi, fast-food restoranlarına daha az gidilmesi, uygun fiyatlı sağlıklı gıdaların bulunduğu marketlerde daha fazla alışverişin yapılması gibi eylemler sağlıklı beslenme davranışlarını geliştirmenin yanı sıra yetişkin dönemde de sağlıklı yeme alışkanlıklarının temeli açısından bir fırsat oluşturmaktadır (18,19). Wenrich ve arkadaşları (2010) (20) çalışmasında, çocukların sebze seçimlerinin ebeveynlerinin sebze sunumundan etkilendiğini ortaya koymuştur. Groele ve arkadaşlarının (2018) (16) Polonya ve Romanya'da yaşayan anneler ve çocukları ile yürüttükleri bir başka çalışmada ise, annelerin ve çocuklarının tüketmediğı meyvelerin benzer olduğu tespit

edilmiş ve bu durumun besintercihlerinin genellikle aile ortamında öğrenilmesinden kaynaklandığı üzerinde durulmuştur (16).

Ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir (1,21). Yapılan literatür taramasında çocukların sağlıklı yeme davranışının belirlenmesinde önemli bir kavram olan, çocuklarda yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdeleyen çalışmalara rastlanamamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdelemektir.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdelemektir.

### **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

**H<sub>1</sub>:** Sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalaması çocukların sağlıklı yeme öz yeterlik ölçeği toplam puan ortalamasını yordar.

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beslenme

#### 2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

İnsan sağlığını etkileyen çeşitli genetik ve çevresel faktörler bulunmaktadır, beslenme bu faktörlerin en kritik parçasıdır (22). Çünkü canlılar hayati faaliyetlerini sürdürebilmek için ihtiyacı olan enerjiyi besinlerden sağlamaktadırlar (23). Vücuda alınan besin öğeleri kalp, beyin, akciğer gibi organların hayati destekleyici fonksiyonlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan enerjinin sağlanmasında temel rol oynamaktadır (24).

Beslenme sağlıklı yaşamın ön koşulu, temel bir gereksinim ve bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (25). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yapmış olduğu tanıma göre beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik ihtiyacı doğrultusunda alınan bir diyet ve beraberinde yapılan düzenli bir fiziksel aktivite ile birlikte, sağlığın temelini oluşturmaktadır (26).

Yeterli beslenme, kişinin cinsiyetine, yaşına, vücut ağırlığına göre uygun kaloriyi alması olarak tanımlanırken; vücudunun gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması ise dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır (27). Vücudun gereksinimi bu besinlerin içerisindeki besin öğelerine (protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral), kişinin cinsiyetine, gelişimine, yaşına ve fiziksel aktivitesine göre değişmektedir. Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin (protein, yağ, karbonhidrat, vitamin) her birinin yeterli miktarlarda alması ve vücutta uygun şekilde kullanılması "yeterli ve dengeli beslenme" olarak tanımlanmaktadır (28). Kişinin bir gruptaki besinlerden daha fazla tüketip, diğer gruptaki besinlerden daha az tüketmesi veya hiç tüketmemesi beslenme bozukluğuna yol açmaktadır. İhtiyaçtan daha fazla alınan besin öğeleri vücutta depolanarak çeşitli sağlık problemlerine neden olurken, ihtiyaçtan az alınan besin öğeleri ise vücudun işlevini yerine getirememesine neden olmaktadır (29).

Kötü beslenme ya da yetersiz beslenme, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, hastalıklara açık hale gelmesine, fiziksel ve zihinsel gelişmelerin bozulmasına, yaşam kalitesinin düşmesine sebep olmaktadır (28). DSÖ; obezite, hipertansiyon, diyabet gibi beslenme ve fiziksel aktivite ile yakından ilişkili olan kronik hastalıkların diğer kronik hastalıklardan daha fazla ölüme yol açtığını; bu hastalıklara bağlı görülen

ölümlerin %21-23'ünün (11 milyon) beslenmeye bağlı faktörler nedeniyle meydana geldiğini vurgulamaktadır (26). Bu nedenle bireysel düzeyde dahi olsa beslenmenin yeterli ve dengeli olması, daha güçlü bağışıklık sistemi ile daha düşük hastalık riskine neden olmakta ve dünyada kronik hastalıklar yükünün azaltılması için büyük önem arz etmektedir (27,28).

Yetersiz ve dengesiz beslenmeden en çok etkilenen grupların başında bebekler ve çocuklar gelmektedir (27). DSÖ çocuk ölüm hızının yetersiz beslenen toplumlarda, yeterli beslenen toplumlara göre daha yüksek olduğunu ve yetersiz beslenen toplumlardaki çocukların büyüme hızlarının yeterli beslenen toplumlara göre daha yavaş olduğunu tespit etmiştir (28). Çocuğun sağlıklı bir birey olarak büyüme ve gelişimini tamamlayabilmesinin ön koşulu öğün atlamadan tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli miktarda faydalanabilmesidir (29). Besinler beş temel grupta ele alınmaktadır (30). Besin grupları ve görevleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

**Tablo 1. Besin Grupları ve Görevleri**

| BESİN GRUBU                               | GÖREVLERİ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Süt Grubu</b>                          | Süt, yoğurt ve peynir ve süttten yapılan besinler bu grupta yer almaktadır. Protein, kalsiyum, riboflavin (B2) ve kobalamin (B12) ve pek çok besin ögesi kaynağı olan bu besin grubu; çocukluk döneminde büyüme, yetişkinlikte ise doku onarımının sağlanmasında görevlidir (30,31).                                                                                                |
| <b>Et/Yumurta/<br/>Kurubaklagil Grubu</b> | Bu gruba dâhil olan yiyecekler; et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve deniz ürünleridir. Ayrıca ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Vücutta büyüme, gelişme, yapım ve onarımdan sorumlu proteinlerden, özellikle sinir sistemi üzerinde etkili olan B vitaminleri, demir, çinko mineralleri bakımından zengindir (30,31). |

| <b>Tablo 1. Besin Grupları ve Görevleri-Devamı</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BESİN GRUBU</b>                                 | <b>GÖREVLERİ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sebze ve Meyve Grubu</b>                        | Bitkilerin yenilebilir kısımları sebze ve meyve olarak kabul edilir. Bu besin grubu vitaminler ve mineraller; özellikle folik asit, E, C, B2 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, lif ve antioksidanlar açısından zengindir. Büyüme ve gelişmeye yardım edip, hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Ayrıca kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler (30,31). |
| <b>Ekmek ve Tahıl Grubu</b>                        | Tahıl ve tahıl ürünleri; vitaminler, mineraller, karbonhidratlar ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Bulunduğu besinler; buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf, un, bulgur, yarma, gevrek gibi ürünler bu grubun içerisinde yer alır (30,31).                                                                                                                                                      |
| <b>Şeker ve Yağlar</b>                             | Bu besin grubu çoğunlukla enerji kaynağı olarak kullanılmakta olup; yağlar, zeytin, bal, pekmez, şeker, reçel, çikolata ve tahin gibi tatlılar bu grubun içerisinde yer alır (30,31).                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Kaynak:** Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022.

### **2.1.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme**

Okul çağı, altı-12 yaş grubundaki çocukları kapsamaktadır. Okul çağı dönemi; çocukların fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal yönden sürekli büyüme ve gelişme gösterdiği, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu, bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları ve yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli olduğu dönemdir (32). Bu dönem, çocukların yetişkin

dönemdeki yaşam tarzlarını etkileyecek alışkanlıkları kazandığı dönem olma özelliği taşımaktadır. Bu bağlamda okul çağı döneminde öğrenilen sağlık alışkanlıkları, diğer dönemlere kıyasla daha kolay öğrenilmekte ve daha kalıcı olmaktadır (33). Fiziksel olarak büyüme ve gelişimin hızlandığı bu yaş grubunda çocukların sağlıklı büyüme ve gelişiminin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterlive dengeli bir şekilde karşılanması gerekir (31).

Okul çağı çocuğunun yeterli ve dengeli beslendiğinin en önemli göstergesi yaşına uygun büyüme ve gelişme göstermesidir (34). Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk, hastalıklara karşı dirençsiz olacak ve sık hastalanacaktır. Hastalığı nedeniyle okula devamsızlık yapan çocuğun algılama, dikkat ve bilişsel yeteneklerinin etkilenmesi ile okul başarısı düşecektir. Çocukların okul başarısının artırılması, daha güçlü daha sağlıklı bir nesil oluşumuna temel hazırlanması ve çocukların bilişsel yeteneklerinin geliştirilmesi için çocukların sağlıklı beslenmesi büyük önem taşımaktadır (35, 36).

Okul çocuklarının sağlıklı büyüüp gelişmesi için;

- ✓ Besin alımında çeşitliliğin sağlanması,
- ✓ İdeal vücut ağırlığının korunması,
- ✓ Lif içeren besinler ile karbonhidratların dengeli tüketilmesi,
- ✓ Yağ ve şeker oranları yüksek besinlerin sınırlandırılması,
- ✓ Yeteri kadar vitamin ve mineral alımına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bu ilkeler doğrultusunda çocuğun sağlıklı diyet alışkanlığı kazanması ve bunu başarılıbir şekilde sürdürebilmesi önemlidir (34).

Sağlıklı beslenmede diğer önemli faktör; üç ana ve üç ara öğünün diyetinde tüketilmesidir. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri için tüketilen besinlerde çeşitliliğin sağlanması ve temel besin gruplarının (süt ve ürünleri, et, yumurta ve kuru baklagiller, taze sebze ve meyveler, yağ, ekmek ve diğer tahıllar) öğünler içerisinde yeterli ve dengeli bir biçimde dağıtılması gerekmektedir (30,35,36).

#### **2.1.2.1. Okul Çağı Çocuklarında Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri**

Okul çağı dönemi büyümenin en hızlı olduğu, enerjinin en çok harcandığı dönemdir. Bu dönemde metabolik faaliyetlerin artması vücut gereksinimlerini de arttırmaktadır

(37). Okul çağındaki kız çocuklarının boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki artış, erkek çocuklarına oranla menarş dönemine kadar daha hızlı olmaktadır. Bu hızlı büyümeyi karşılayabilmek için gereken enerji, makro ve mikro besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir beslenme ile alınması ile gerçekleşecektir. Eğer besin öğeleri bu dönemde yeterince alınamaz ise büyüme olumsuz etkilenecektir (38). Günlük beslenme programında ihtiyaç duyulan toplam enerjinin %45-60'nın karbonhidratlardan, %20-35'inin yağlardan ve %10-20'sinin proteinlerden karşılanması önerilmektedir (30). Okul çağı çocuklarının günlük alması gereken enerji oranı Tablo 2'de verilmiştir (30).

**Tablo 2.** Günlük Enerji İhtiyacının Yüzdesel Dağılımı

| Günlük Enerji İhtiyacının Yüzdesel Dağılımı |        |
|---------------------------------------------|--------|
| <b>Karbonhidrat</b>                         | %45-60 |
| <b>Protein</b>                              | %10-20 |
| <b>Yağ</b>                                  | %20-35 |

**Kaynak:** Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022.

Karbonhidratlar, vücudun enerji ihtiyacının önemli bir kısmını karşılamaktadır. Bir gram karbonhidratın verdiği enerji miktarı ortalama dört kalordir. Bitkisel besinler iyi bir karbonhidrat kaynağıdır. Bitki kökenli karbonhidrat olan posalı, bağırsak hareketlerinin çalışmasını artırıp dışkılamayı kolaylaştırarak kabızlığı önler. Karbonhidratlar ayrıca hayvansal besinlerde, süt ve süt ürünlerinde bulunmaktadır. Zengin karbonhidrat kaynakları arasında kuru baklagiller, tahıllar ve tahıl ürünleri, patates, kuru meyveler, bal, pekmez, meyveler ve sebzeler yer almaktadır (30,39).

Protein, okul çağı çocuklarında, büyüme ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin başında gelir. Hücrenin temel yapı taşı olan proteinler, bitkisel ve hayvansal besinlerde bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sert kabuklu meyveler, kuru baklagiller, soya ürünleri ve yağlı tohumlar da okul çağı çocuklarının günde iki-üç porsiyon tüketmesi gereken bitkisel protein

kaynakları arasında yer almaktadır. Vegan diyet ile beslenen, besin alerjisi bulunan veya bazı besinlerin kısıtlandığı diyetleri uygulayan okul çağı çocuklarında da protein eksiklikleri ve buna bağlı hastalıklar görülebilmektedir (30,39).

Yağlar, yağ asitleri ve gliserol olmak üzere iki temel bileşenden oluşmaktadır. Vücutta en fazla enerji veren besin ögesi olarak kullanılmaktadır. Bir gram yağ ortalama dokuz kalori enerji içermektedir. Bu enerji aynı miktardaki protein ve karbonhidratın verdiği enerjinin yaklaşık iki katına eşittir. Yağların vücut işleyişinde ve enerji yapımında kullanılmaları nedeniyle okul çağı çocuklarının beslenmesinde yağlara yer verilmesi önem taşımaktadır(30,39). Yağlar, molekülünde bulunan karbonlar arasındaki çift bağ sayısına göre adlandırılmaktadır. Yapısında çift bağ bulunmayanlar doymuş yağ asitleri, çift bağ bulunanlara ise doymamış yağ asitleri denilmektedir (38). Okul çağı döneminde vücuda alınan yağların türü ve miktarı oldukça önemlidir. Çünkü çocukluk döneminde alınan fazla miktardaki doymuş yağların, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kalp ve damar hastalıkları oluşumunda risk faktörü olduğu bilinmektedir. Bu nedenle okul çağında diyetle alınan doymuş yağların miktarı mümkün olduğunca azaltılmalı, doymamış yağ miktarı ise artırılmalıdır (30,39).

Vitaminler, büyümeyi, sağlıklı yaşam sürmeyi, sinir ve sindirim sistemlerinin düzenli olarak çalışmasını ve besin öğelerinin elverişli kullanımını sağlayarak vücut direncinin artmasını sağlayan organik maddelerdir. Metabolizmanın düzenli çalışmasında vitaminler oldukça önemli role sahiptir ve diğer besin öğeleri ile iş birliği halindedir. Mineraller ise, vücudun yaklaşık %4-5'ini oluşturmaktadır. Kalsiyum, fosfor gibi bazı mineraller kemik ve dişlerin yapısında yer alırken, demir, selenyum, gibi mineraller birçok enzim sisteminin düzenlenmesinden sorumludur (30,39).

Okul çağı çocuklarında sağlıklı beslenmenin neden olduğu iyot, demir, folat gibi besin ögesi yetersizlikleri beyin gelişimini ve bilişsel işlevleri etkilemektedir. İyot, insan sağlığı için elzem olan tiroid hormonunun sağlıklı çalışabilmesi için gereken en temel besin maddelerinden biridir. Beyin gelişimine ciddi katkıları bulunan iyotun eksikliğinde, bilişsel gelişimin olumsuz etkilendiği görülmektedir. İyot yetersizliğinden dolayı zihinsel fonksiyonlarda bozulmalar meydana gelirken, büyüme ve gelişmenin yavaşlaması, juvenil hipotiroidizm ve kretinizm gibi durumlar ise özellikle çocuklarda sıklıkla görülmektedir (35,36). Aslan ve arkadaşlarının (2015) (40) yedi- 12 yaş aralığındaki okul çocuklarında yaptıkları çalışmada çocukların %63.7'sinde iyot eksikliği (%0.7'sinde ciddi, %11'inde orta ve %52'sinde hafif

derecede eksiklik)bulunduğunu saptamıştır. İyot yetersizliğini önlemek için iyotlu tuz kullanımı önerilsede bazı bölgelerde ciddi iyot yetersizliğinin gözlemlendiği çalışmalar bulunmaktadır (40).

Demir ve çinko, çocuklarda büyüme ve gelişmede önemli role sahip elementlerdir. Her iki element de bağışıklık sistemini düzenler, hücre bölünme ve farklılaşmasında rol oynar, zekâ ve algılama fonksiyonu üzerinde etkilidir (41). Demirin bilişsel işlevler ve çocuk gelişimi için elzem bir besin ögesi olduğu belirtilmesine rağmen çocuklarda en sık karşılaşılan nutrisyonel eksiklik demir eksikliğidir (30,39).

#### 2.1.2.2. Okul Çağı Çocukları İçin Günlük Menü Önerisi

Çocukların büyümeye devam ettikleri okul çağı döneminde dokuz-12 yaş aralığındaki kız çocukları günlük ortalama 1700 kilokalori'ye (kcal) ihtiyaç duyarken, erkek çocuklarıysa günlük ortalama 2100 kcal'ye ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (39).

Okul çağı çocuklarına, besin gruplarının ve günlük önerilen porsiyon miktarlarının hem anlatımını kolaylaştırmak hem de sağlıklı beslenme ile ilgili verilen eğitimlerin akılda kalıcılığını arttırmak için Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenme Tabağı” görselinden faydalanılmaktadır (30) (Şekil 1).

**Şekil 1.** Sağlıklı Beslenme Tabağı



**Kaynak:** Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022

Süt ve ürünleri grubu: Okul çağı çocuklarının günlük olarak üç porsiyon süt ve süt ürünlerini tüketmeleri gerekmektedir (30). Çocuklarda süt tüketim düzeyini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, Toptaş-Bıyıklı (2011) (42) çocukların %55.7'sinin, Yıldız (2009) (43) ise çocukların %71.7'sinin her gün süt tükettiklerini saptamışlardır (42,43). Özellikle okul çağı çocuklarında süt içme alışkanlığının oluşturulması, ileri yaşlarda da bu alışkanlığın devam ettirilmesinde önemli bir yere sahiptir (43).

Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu: Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar kasların güçlenmesini sağlamanın yanı sıra, sağlıklı bir vücut için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ile bazı mineralleri içermektedir. (30,39).Okul çağı çocukları için yumurtayı kahvaltıda, et çeşitlerini öğünlerde, kuru yemişleri de ara öğünlerde dengeli bir şekilde tüketmeleri önerilmektedir Tüketilmesi önerilen günlük miktarlar yaş gruplarına göre değişmekle birlikte; okul çağı çocukları için et-tavuk-balık-yumurta için; bir buçuk-iki porsiyon, kurubaklagiller için; üç porsiyon ve yağlı tohumlar için yarım veya bir porsiyondur (30).

Sebze ve meyve grubu: Sebzeler için tüketilmesi önerilen günlük erkek ve kız çocukları için ortalama iki-iki buçuk porsiyondur. Meyveler için tüketilmesi önerilen günlük miktarlar ise erkek ve kız çocuklar için ortalama iki porsiyondur (30).

Ekmek ve tahıllar grubu: Tahıllar vücutta kullanılan temel enerji kaynağıdır. Okul çağındaki erkek çocuklar için ortalama üç-dört porsiyon önerilirken, kız çocukları için ortalama üç-üç buçuk porsiyon önerilmektedir (30).

**Tablo 3.** Okul Çağı Çocukları İçin Örnek Yemek Listesi

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kahvaltı</b>                                                                             |
| 1 su bardağı süt veya evde hazırlanmış taze sıkılmış meyve suyu (tercihen meyvenin kendisi) |
| 1 haşlanmış yumurta                                                                         |
| 3-4 adet zeytin                                                                             |
| 1 tatlı kaşığı reçel, bal                                                                   |
| 1 ince dilim tam tahıllı ekmek                                                              |
| Söğüş sebze (mevsimine göre domates-salatalık, biber vb.)                                   |
| <b>Ara Öğün</b>                                                                             |
| Meyve                                                                                       |
| <b>Öğle</b>                                                                                 |
| 1 porsiyon Etli kuru fasulye                                                                |
| 1 porsiyon Sebzeli bulgur pilavı                                                            |
| 1 kâse yoğurt veya ayran, cacık / mevsim salata (değişimli)                                 |
| 1 ince dilim tam tahıllı ekmek (pilav, makarna veya patates varsa kaldırılabilir)           |
| <b>İkinci:</b>                                                                              |
| • 1 avuç fındık                                                                             |
| <b>Akşam</b>                                                                                |
| 1 porsiyon etli biber dolma (yoğurtlu)                                                      |
| 1 dilim peynirli tepsi böreği                                                               |
| 1 kase kuru üzüm hoşafı                                                                     |
| 1 ince dilim tam tahıllı ekmek                                                              |
| <b>Yatmadan 1-2 saat önce</b>                                                               |
| • Meyve                                                                                     |

**Kaynak:** Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022.

### **2.1.2.3. Okul Çağı Döneminde Beslenmeye Etki Eden Etmenler**

İlkokula başlayan çocukların sosyal yaşamları ve buna bağlı olarak beslenme alışkanlıkları da değişmektedir. Bu dönemde çocuklar günün en az bir öğününü artık ev yerine okulda tüketmektedirler. Okula gidip gelme zamanları, okulda geçirdikleri süre, öğle tatillerinde okulda yeme durumunda kalmaları gibi etmenler çocuğun beslenme alışkanlıklarını ve yemek tercihlerini yönlendirmektedir (44).

Ülkemizde ilköğretim okulları genel olarak özel okul ve devlet okulu olarak ayrılmaktadır. Her iki grupta da çeşitli beslenme sorunları görülmektedir. Devlet okuluna giden öğrencilerde genellikle öğün atlama, özel okullara giden öğrencilerde ise çıkan yemekleri beğenmeme ya da çıkan yemeklerin besleyici olmaması gibi beslenmeyi olumsuz yönde etkileyen sorunlar görülmektedir (45,46).

Okul çağı çocuğun beslenmesinde en önemli konu yeme alışkanlığının ‘sağlıklı beslenme’ çerçevesinde kazanılmış olmasıdır. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları arkadaş çevresi, reklamlar, çalışan annenin varlığına bağlı olarak okuldan eve gelen çocuğun kendi kendine yemek hazırlaması gibi birçok faktörden etkilenmekte ve bu faktörler çocukların öğün atlama, öğün dışı atıştırma, besin seçme, tek besinle beslenme gibi yanlış beslenme alışkanlıkları edinmelerine yol açmaktadır. Bu sebeple çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuk, aile ve öğretmenlerin de katılımı ile iş birliği içerisinde hareket edilmelidir (47-49).

Okul çağında en sık rastlanan olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri öğün atlanmasıdır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde okul çağında çocukların en fazla atladığı öğünün çok önemli olan kahvaltı öğünü olduğu görülmüştür (23,24). Çünkü sabahın erken saatlerinde okulda olmaları gereken öğrencilerin sabah kahvaltısını düzenli yapmaları zaman zaman zorlaşmaktadır (50).

Bunun yanı sıra, okul çağındaki çocuklarda gelişen arkadaş çevresi ile para harcama, kendi başına yiyecek seçme ve onları satın alma da başlamaktadır. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve fast-food beslenme biçimi bu dönemdeki beslenme alışkanlıklarının genel özelliklerindendir. Eğer doğru yönlendirme yapılmaz ise bu dönem çocuklarında yanlış beslenme alışkanlıkları oluşacak ve bu da beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını getirecektir (44,51).

Ayrıca uzun süre okulda oturarak geçirilen zamandan sonra, evde televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın da çok fazla olması, çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliğini ve atıştırma tarzında yeme davranışını meydana getirmektedir (52). Bunun yanı sıra reklamlardan sağlıksız beslenme alışkanlığını edinebilmektedirler. Reklamı yapılan yiyeceklerin birçoğu yağlı, şekerli ve tuzlubesinler ile fast-food tarzı yiyeceklerdir ve besin değerinden çok görüntüsü önem kazanmaktadır. Buda sağlıksız beslenme biçiminin yaygınlaştırılmasına neden olmaktadır (52).

Yılmaz ve Kocataş'ın (2019) (53), çocuklarda obezite sıklığı, beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla yapmış oldukları çalışmada; öğrencilerin büyük ölçüde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını, fiziksel aktivelerinin ise orta düzeyde olduğunu ve obezite açısından risk taşıdıklarını saptamıştır (53). Çocukluk döneminde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları yetişkinlik döneminde yaşam kalitesini artırır bu nedenle çocuklara bu alışkanlıkların nasıl kazandırılacağını belirlemek önem taşımaktadır (54).

Ebeveynler, çocukların yeme davranışlarını kazanmalarında önemli rol model olmaları sebebiyle, çocuğun sağlıklı beslenmesinde ve büyümesinde oldukça önemli bir role sahiptir. Ebeveynlerin hangi yiyeceklerin satın alınacağına karar vermesi, kahvaltı dâhil aile ile birlikte gerçekleştirilen öğünler gibi konularda çocuklarını etkilemektedirler (55,56). Özellikle de annelerinin sunduğu besinleri yemekle sınırlı kalmaları nedeniyle; annelerinin besinleri sunma davranışları, çocukların besinleri beğenme ve beğenmeme ile ilgili tutumlarını etkileyebilmektedir (57). Ebeveynlerin yemek zamanlarında sergiledikleri davranışlar çocuklarının yeme alışkanlıklarında doğrudan rol oynamaktadır. Çocuklara yemek için baskı yapma, besinleri ödül olarak kullanma, bazı besinlere ulaşmanın kısıtlanması gibi davranışlar sağlıklı beslenme davranışının gelişimi açısından belirleyici olmaktadır (58,59).

#### ***2.1.2.4.Ebeveynlerin Yeme Davranışlarının Okul Çağı Çocuğunun Beslenmesine Etkisi***

Günümüzde, herhangi bir yaş grubundaki bireylerin sahip olduğu beslenme davranışının birçok faktörden etkilendiği bilinmektedir (60). DSÖ başta olmak üzere, birçok uluslararası kuruluş, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında çeşitli programlar yürütmekte, birçok ülkede stratejiler geliştirilmesinde öncülük etmektedir. Geliştirilen stratejilerden biri de, çocuklarda sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesinde

ebeveynlerin dengeli beslenme ve sağlıklı yiyeceklerin tüketilmesi konularında rol model olmalarıdır (61,62).

Çocuklar başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, model alma ve taklit yoluyla birçok davranışı öğrenirler (63). Özellikle de çocuğun ilk çevresini oluşturan ebeveynler, çocuklarda erken dönemde beslenme davranışlarının şekillenmesinde önemli bir etmendir (64). Ebeveynlerini rol model alan çocuklar, ebeveynlerinin yiyecek seçimlerini ve yeme davranışlarını gözlemleyerek bu seçimlerden etkilenmektedir (65). Çocukların sebze tercihini değiştirmek için yapılan akran modellemesine ilişkin bir çalışmada, hedef grup çocukların yanına, dört gün üst üste bezelye yerine havuç tercih eden diğer çocuklar oturtulduğunda hedef grubun sebze tercihinde değişiklik olduğu, bu bağlamda ebeveynlerin de sağlıklı beslenme konusunda çocukları için iyi birer rol model oluşturabileceklerini vurgulamaktadır (66,67). Aile ortamı, çocukta yemek alışkanlığının şekillendiği en etkili ortamdır. Yemeyi yeme davranışı ailece oturulan sofralarda kazanılır. Ailenin yiyeceklere olan yaklaşımları çocukların besin seçimine doğrudan ya da dolaylı olarak etki etmektedir (68). Bir yiyeceğe karşı anne ve babanın olumlu ya da olumsuz tepki vermesi çocuğun o davranışı model alarak tekrarlamasına neden olacaktır. Anne ve babanın sevmediği yiyeceği çocuğa daha sınırlı sunması çocukta o yiyeceğe karşı tepki oluştururken, onların sevdiği yiyeceklere sempati geliştirebilmektedir (69). Literatürde birçok çalışma da ebeveynlerin, özellikle de annenin sevmediği besinlerle çocuğunkiler arasında anlamlı benzerliklerin olduğunu, sonuç olarak ebeveynlerin çocukların yeme ve beslenme davranışlarında büyük bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (70-73).

Çocuklara verilen besinlerin çeşitliliği ebeveynler tarafından kontrol edilmektedir. Bazı ebeveynler yiyecekleri genellikle çocuklarının uygun davranışlarını güçlendirmek amacıyla kullanırken bazı ebeveynler çocuklarını sakinleştirmek, öfke nöbetlerini kontrol edebilmek ya da iyi davranışlarını ilerletmek amacıyla besinleri teşvik olarak kullanmaktadır. Sık karşılaşılan diğer bir durum ise; ebeveynlerin çocuğun davranışlarını kontrol edebilmek amacıyla besin değeri düşük şekerli yiyecekleri çocuğa ödül olarak sunmalarıdır (74-76).

Beslenme ailenin sosyoekonomik düzeyi ile de yakından ilişkilidir. Ailenin gelir düzeyinin artması sağlıklı besinlere ulaşım olanağını artırır. Sağlıklı yiyeceklerin yüksek maliyetli oluşu nedeniyle sosyoekonomik düzeyi düşük aileler tarafından yeterince sağlanamamaktadır (77).

Annelerin eğitim düzeyinin yüksek olmasının da çocuk beslenmesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Anne eğitim düzeyi arttıkça, annenin sağlıklı beslenme konusundaki bilinçlenmesine bağlı olarak, çocuğa sağlıklı besinler sunma eğilimi de artmaktadır (78). Aileler çocukların yeme davranışlarını sadece onlara sundukları yiyecekler ile değil aynı zamanda çocuklar üzerinde kullandıkları beslenme stratejileri ile de etkilemektedir (79). Otoriter ebeveynlerin, çocuk üzerinde çok fazla kontrol uyguladığı ve bu durum sonucunda çocuğun davranışlarının ebeveyn kontrolünün tersi yönünde hareket ettiği, ebeveynlerin aşırı kontrol uygulamalarının çocuklarda kalori alımında düzensizliklerin oluşumuna, daha fazla yemeye ve kilo alımına yol açtığı vurgulanmaktadır (80).

## **2.2. Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği**

Bandura, öz-yeterliği bireyin bir amaca ulaşabilmek için kendi yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlamaktadır (81). Bir başka ifadeyle kişinin karşılaştığı olaylar karşısında kullanacağı beceri ve yeteneklerine olan inancı ve kapasitesine duyduğu güvenidir (82). Banduraya göre çeşitli becerilere sahip olma kadar gereken durumlarda bu becerileri kullanmakta önemlidir. Kişi bu beceri ve yetenekleri uygun koşullar altında kullanmaya yönelik inancı olmadığı sürece işlevsel olmayacaktır (83). Öz-yeterliği yüksek olan kişiler, karşılaştıkları zorluklara rağmen edindikleri bir davranışı sürdürebilmektedirler. Bu açıdan öz yeterlik, doğru sağlık davranışı değişikliği için iyi bir belirleyici olmaktadır (84).

Öz yeterlik kişinin yeme davranışları üzerinde de etkili olabilmektedir. Bu durum yeme öz yeterlik kavramı ile tanımlanmaktadır. Yeme öz-yeterliği, bireyin daha sağlıklı yiyecekleri seçebileceğine dair kendisiyle ilgili algısı ve beslenme alışkanlıklarını bu doğrultuda değiştirebilme gücüdür. Bu nedenle sağlıklı beslenmenin değerlendirilmesinde ele alınması gereken bir göstergedir (12,13). Bireyin erken yaşta öz yeterlik düzeyi belirlenerek doğru sağlık davranışına başlaması, sağlıklı bir fiziksel ve bilişsel gelişim süreci geçirmesi hedeflenmektedir. Bu bağlamda özellikle ilköğretim döneminde çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmanın, çocukların fiziksel ve bilişsel gelişimine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir (85). Sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etki eden etmenler incelendiğinde; çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin önemli düzeyde etki ettiği belirtilmektedir (86).

### **2.2.1. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği**

### *Üzerine Etkisi*

Bandura, çocukların başkalarının eylemlerini gözlemleyip taklit yoluyla öğrendiğini savunmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına onların gelişimlerini destekleyecek şekilde rol model olma sorumluluğu bulunmaktadır (82). Çocuğa rol model olan ve çocuğun besin seçimlerinden doğrudan sorumlu olan ebeveynlerin, çocuklarına kazandırdıkları sağlıklı beslenme davranışları çocukların beslenmesine olumlu bir şekilde yansımaktadır (87). Ebeveynin herhangi bir besine karşı olan tutumu ile çocukların o besine olan ilgisi arasında güçlü bir bağ olduğu bilinmektedir (88). Çocukların, daha önce tatmadıkları bir besini yabancı bir yetişkin yerine ebeveynlerini tüketirken izlediklerinde, o besini deneme eğilimleri daha fazla olmaktadır. Ayrıca çocukların, bir yetişkin ile aynı yiyeceği yediğinde, yiyeceğin sadece onlara sunulmasına kıyasla o yiyeceği daha kabul edici oldukları görülmüştür (89).

Ebeveynlerin besin tercihleri, besin tüketimleri ve besin ile ilgili davranışları çocuklar tarafından taklit edilmekte ve çocuk da aynı doğrultuda besin seçmektedir (90). Öğün saatleri, besinlerin yenildiği ortam, evde kahvaltı dâhil olmak üzere düzenli öğünlerin tüketilmesi, öğün sayısı, sofrada bulunan yiyecek ve içecekler, gıdaların hazır gıda olma durumları, ailenin dışarıda yeme tercihleri ve tutumları çocukların beslenmesini doğrudan etkilemektedir (91). Çünkü aile ile oturan sofralar ebeveynler için çocuklarının davranışlarını gözlemleyip müdahale edebilecekleri, iletişim kurabilecekleri ve çocukların da ebeveynlerini izleyerek taklitedebilecekleri ortamı sunmaktadır (92).

Ebeveynlerin evde hazırladıkları yemeklerde kızartma gibi yöntemler yerine kaynatma, buharda ve fırında pişirme gibi yöntemleri kullanmaları, sağlıklı yiyecekler tüketmeyi eğlenceli hale getirmek için yiyecekleri süsleyerek tüketip, çocuklar ile birlikte hazırlamaları çocukların sağlıksız gıdalar ve atıştırmalıklar tüketme olasılığını azaltmaktadır (93,94). Sonuç olarak, ebeveynlerin sağlıklı beslenme davranışlarını modellemeleri ve çocuklarının temel gelişim aşamalarında evde sağlıklı bir yemek ortamı sunmaları önemlidir (95). Hangi yiyeceklerin ev ortamına ne sıklıkta gireceğini belirlemek, yasaklamalar yerine yönlendirmeler yapmak, küçükporsiyonların çocuk için her zaman yetersiz gelmeyeceğini anlamak çocuklara yeme davranışlarında öz yeterlik geliştirme fırsatı verecektir (96).

Ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede

çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir (1,21). Yapılan literatür taramasında çocukların sağlıklı yeme davranışının belirlenmesinde önemli bir kavram olan, çocuklarda yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdeleyen çalışmalara rastlanamamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdelemektir.



## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın tipi

Bu araştırma; çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliği üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel olarak yapılmıştır.

### 3.2. Araştırmanın Yeri ve zamanı:

İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ilkokullar arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen “Müşerref-Mahmut Tınaz İlkokulu” “Şehit Astsubay Ümit Başaran İlkokulu” “Ali Rıza Efendi İlkokulu” “Sınav Eğitim Kurumları Buca Kampüsü” “Sınav Eğitim Kurumları Bornova Kampüsü” “DEU 75. Yıl İlkokulu” “Süleyman Bilgen İlkokulu” “Narlidere İnönü İlkokulu” “İlhan Onat İlkokulu” ile “Asil Nadir İlkokulu’nda öğrenim gören 2., 3., ve 4., sınıfa devam eden 8-10 yaş aralığındaki öğrenciler ile Ekim 2021-Haziran 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Tez araştırması Haziran 2021’de literatür tarama ile başlamış; Ocak 2023’te tez savunması ile sonlanmıştır.

### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:

Örneklem sayısının belirlenebilmesi için; G-Power programında Tip 1 hata 0.01 ve Tip 2 hata 0.01 (%99 güç) kabul edilerek orta etki büyüklüğünde (0.15) her bir sınıf için gerekli örneklem büyüklüğü 205 olarak belirlenmiştir. Üç sınıf için toplam 615 çocuk gereklidir (97). Ancak çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkinin net olarak ortaya konması için ebeveyn izni olan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden çocukların tamamının çalışma kapsamına alınarak toplam 621 çocuğa anket formları uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Örneklem Alınma Ölçütleri

- Çocukların yaş aralığının 8-10 yaş olması
- Araştırmaya katılacak olan çocukların ankette yer alan soruları okuyabilme ve anlayabilme yeteneğine sahip olması
- Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve yazılı ebeveyn onam formu olan çocuklar çalışmaya dahil edilmiştir.

### 3.3.2. Örneklemiden Dışlama Ölçütleri

- Çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çıkmak isteyen çocuklar
- Ebeveyn onam formu olmayan çocuklar dışlama kriterini oluşturmaktadır.

### 3.4. Çalışma Materyali

Bu çalışmada veriler araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılarak oluşturulan “Tanımlayıcı Bilgi Formu”, “Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği Ölçeği” ve “Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

### 3.5. Araştırmanın Değişkenleri:

**3.5.1. Bağımlı değişken:** Araştırmanın bağımlı değişkeni; çocuklarda sağlıklı yeme öz yeterliği toplam puan ortalamalarıdır.

**3.5.2. Bağımsız değişken:** Araştırmanın bağımsız değişkeni; sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği toplam puan ortalamalarıdır.

### 3.6. Veri toplama araçları:

Çalışmada veri toplama aracı olarak, “*Tanımlayıcı Bilgi Formu*” (Ek-1), “*Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Ölçeği*” (Ek-2) ve “*Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği*” (Ek-3) kullanılmıştır.

#### 3.6.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu (Ek-1)

Tanımlayıcı bilgi formu, araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılarak oluşturulmuştur (18,19). Tanımlayıcı bilgi formu; öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve yeme tercihine yönelik soruları içermektedir.

##### 3.6.1.1. Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Ölçeği (Ek-2)

Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Ölçeği; Story ve arkadaşları (2003) (98) tarafından sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek beş madde ve bir alt boyuttan oluşmakta ve Cronbach alfa değeri 0.69’dur (98).

Kabasakal ve arkadaşları (2020) (18) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçek orijinal ölçekle benzer şekilde beş madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri ailelerin çocuklarının meyve ve sebze yemesini

destekleme düzeyini, gazlı içecekleri daha az içmesi ve su içmesini destekleme düzeyi ve yağsız süt içilmesine yönelik önerilerini içermektedir. Her soru için üç düzeyde yanıt alınmaktadır. Bu yanıtlardan “nerdeyse hiç”: 1 puan, “bazen”: 2 puan ve “hemen her zaman”: 3 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten en düşük 5 en yüksek 15 puan alınabilir. Ölçekten yüksek puan alma sağlıklı yeme için olumlu aile desteğini göstermektedir (18).

Türkçe ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, açıklama yüzdesi %56.49’dur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı erkek çocuklar için 0,741 olarak, kız çocukları için 0,804 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri erkek öğrenciler için 0,764, kız öğrenciler için 0,783 bulunmuştur. Ölçek 8-10 yaş arası hem kız hem de erkek çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğini değerlendirmeleri amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır (18). Bu çalışmada ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.85 bulunmuştur.

#### **3.6.1.2. Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği (Ek-3)**

Sağlıklı yeme öz yeterliğini ölçmek için Story ve arkadaşları (2003) (98) tarafından geliştirilen ölçeğin, Kabasakal ve arkadaşları (2020) (12) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır (12, 98). Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.62’dir. Ölçek çocukların sağlıklı yeme için öz yeterliğinin değerlendirmesinde kullanılmak amacıyla 8-10 yaş grubu çocuklar üzerinde geliştirilmiştir. Ölçek 9 maddeden ve tek boyuttan oluşan üçlü likert tipi bir ölçektir. Her soru için “hiç zor değil”, “biraz zor” ve “çok zor” seçenekleri yer almaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi sırasında işaretlenen her “Hiç zor değil” seçeneği için 0 puan, işaretlenen her “Biraz zor” seçeneği için 1 puan ve işaretlenen her “Çok zor” seçeneği için 2 puan olacak şekilde tüm maddelerden alınan puanlar toplanmaktadır. Ölçek puanının artması, sağlıklı yeme için öz yeterliğin arttığını göstermektedir (12). Ölçek 8-10 yaş grubu çocukların sağlıklı yeme özyeterliliğini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır (12). Bu çalışmada ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.80 bulunmuştur.

### 3.7. Araştırma Planı

|                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| Haziran 2021         | ✓ Ölçek İzinlerinin Alınması                     |
| Temmuz 2021          | ✓ Etik Kurul İzninin Alınması                    |
| Eylül 2021           | ✓ İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden Kurum İzni |
| Ekim 2021-Şubat 2022 | ✓ Veri Toplama                                   |
| Mart-Nisan 2022      | ✓ Verilerin Değerlendirilmesi                    |
| Mayıs 2022-Ocak 2023 | ✓ Araştırma Raporunun Yazımı                     |
| Ocak 2023            | ✓ Tez Savunma Sınavı                             |

### Şekil 2. Araştırma Planı

### 3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Çocukların tanımlayıcı bilgilerinin değerlendirilmesinde sayı, yüzde ve ortalama analizleri kullanılmıştır.

Sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ve sağlıklı yeme öz yeterliği arasındaki ilişki *pearson korelasyon analizi* ile, sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliği üzerine etkisi *basit regresyon analizi* ile değerlendirilmiştir. Ölçek puanlarının modele katılıp katılamayacağı ise çoklu doğrusal bağıntı analizi ile değerlendirilmiştir. Çoklu bağıntı testlerinin tolerans değeri 2'nin üzerinde, Condition Index değeri 15'in altında ve Variance Inflation Factor (VIF) değeri 10'un üzerinde olanlar modele dahil edilmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### 3.9. Tezin Bütçesi

Tezi bütçesi (anketlerin çoğaltılması, araştırmacıların okula ulaşım ücretleri) araştırmacılar tarafından karşılanmıştır.

### 3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

- ✓ Bu araştırma ölçekteki sorularla sınırlıdır.
- ✓ Ölçeği yanıtlayan öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır. Elde edilecek

bulgularından yola çıkılarak varılacak sonuç ve genellemeler, araştırmanın evreni için geçerlidir.

### **3.11. Etik Kurul Onayı**

- Araştırmada kullanılması planlanan ölçeklerin sahiplerinden, ölçeklerin kullanılabilmesi için e-posta yolu ile izin alınmıştır (Ek-4, Ek-5).
- Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 22.09.2021 tarihli (6539-GOA protokol numaralı Karar No: 2021/26-39) etik kurul onayı alınmıştır (Ek-6).
- İzmir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 14.09.2021 tarihli E-12018877-604.01.02-31890541 sayılı kurum izni alınmıştır (Ek-7).
- Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve yazılı ebeveyn onam formu olan çocuklar alınmıştır (Ek-8).

### 3. BULGULAR

**Tablo 4.** Çocuk ve Ebeveynlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgi Formu

| Tanıtıcı Özellik          | n   | %    |
|---------------------------|-----|------|
| <b>Çocuğun Cinsiyeti</b>  |     |      |
| Erkek                     | 292 | 47   |
| Kız                       | 329 | 53   |
| <b>Çocuğun Yaşı</b>       |     |      |
| 8 Yaş                     | 173 | 27,9 |
| 9Yaş                      | 311 | 50,1 |
| 10 Yaş                    | 137 | 22,0 |
| <b>Çocuğunun Sınıfı</b>   |     |      |
| 2.Sınıf                   | 22  | 3,5  |
| 3.Sınıf                   | 226 | 36,4 |
| 4. Sınıf                  | 373 | 60,1 |
| <b>Anne Eğitim Durumu</b> |     |      |
| Okur Yazar Değil          | 18  | 2,9  |
| İlkokul                   | 129 | 20,6 |
| Ortaokul                  | 158 | 25,4 |
| Lise Mezunu               | 192 | 30,9 |
| Üniversite (Lisans)       | 113 | 18,2 |
| Lisans Üstü               | 12  | 2,00 |

| <b>Tablo 4. Çocuk ve Ebeveynlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgi Formu-Devamı</b> |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Tanıtıcı Özellik</b>                                                     | <b>n</b> | <b>%</b> |
| <b>Baba Eğitim Durumu</b>                                                   |          |          |
| Okur Yazar Değil                                                            | 7        | 1.1      |
| İlkokul                                                                     | 130      | 20.9     |
| Ortaokul                                                                    | 135      | 21.7     |
| Lise Mezunu                                                                 | 219      | 35.3     |
| Üniversite (Lisans)                                                         | 119      | 19.2     |
| Lisans Üstü                                                                 | 10       | 1.8      |
| <b>Sabah kahvaltı yapma durumu</b>                                          |          |          |
| Düzenli olarak yaparım                                                      | 482      | 77.6     |
| Ara ara yaparım                                                             | 112      | 18       |
| Hiç kahvaltı yapmam                                                         | 27       | 4.4      |
| <b>Evden çıktıktan sonra beslenme durumu</b>                                |          |          |
| Yürürken atıştırırım                                                        | 90       | 14.5     |
| Okul kantininden bir şeyler alırım                                          | 359      | 57.8     |
| Öğlen yemeğine kadar aç kalırım                                             | 172      | 27.7     |
| <b>Kahvaltıda genel olarak yenilen besinler</b>                             |          |          |
| Yumurta                                                                     | 343      | 55.2     |
| Peynir                                                                      | 348      | 56       |
| Zeytin                                                                      | 420      | 67.6     |
| Domates                                                                     | 413      | 66.5     |
| Salatalık                                                                   | 348      | 55.2     |
| Poğaç-Simit-Açma                                                            | 420      | 67.6     |
| Salam-Sucuk-Sosis                                                           | 343      | 55.2     |
| Ekmek                                                                       | 348      | 56       |

| <b>Tablo 4. Çocuk ve Ebeveynlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgi Formu-Devamı</b> |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Tanıttıcı Özellik</b>                                                    | <b>n</b> | <b>%</b> |
| Patates Kızartması                                                          | 420      | 67,6     |
| Kahvaltılık Gevrek-Yulaf                                                    | 413      | 66,5     |
| Margarin-Tereyağı                                                           | 414      | 66,7     |
| Tost                                                                        | 347      | 55,9     |
| Reçel-Bal-Pekmez                                                            | 420      | 67,6     |
| Meyve                                                                       | 342      | 55,1     |
| Kuruyemiş                                                                   |          |          |
| <b>Kahvaltıda genel olarak tüketilen içecekler</b>                          |          |          |
| Süt                                                                         | 242      | 39       |
| Meyve suyu                                                                  | 119      | 19,2     |
| Çay                                                                         | 232      | 37,4     |
| Ayran                                                                       | 28       | 4,5      |
| <b>Öğlen yemeği yeme durumu</b>                                             |          |          |
| Düzenli yiyorum                                                             | 552      | 88,9     |
| Bazen yiyorum                                                               | 68       | 11,1     |
| <b>Teneffüslerde yemek için evden en sık getirilen besinler</b>             |          |          |
| Taze meyve                                                                  | 344      | 55,4     |
| Kuru Meyve                                                                  | 88       | 14,2     |
| Kuruyemiş                                                                   | 201      | 32,4     |
| Süt                                                                         | 272      | 43,8     |
| Ayran                                                                       | 213      | 34,3     |
| Kefir                                                                       | 51       | 8,2      |
| Hazır Meyve Suyu                                                            | 256      | 41,2     |
| Kola-gazoz                                                                  | 25       | 4        |
| Hazır kek                                                                   | 176      | 28,3     |
| Bisküvi                                                                     | 161      | 25,9     |
| Ev yapımı tost                                                              | 413      | 66,5     |
| Ev yapımı poğaç                                                             | 327      | 52,7     |
| Ev yapımı sandviç                                                           | 332      | 53,5     |
| Getirmem                                                                    | 32       | 5,2      |
| * Her çocuk birden fazla yanıt vermiştir.                                   |          |          |

Çalışmaya katılan çocuk ve ebeveynlerine ilişkin tanımlayıcı özellikler Tablo 4'te verilmiştir. Bu çalışma İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ilkokullar arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 2., 3., ve 4., sınıfa devam eden 621 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin %47'si kız (n=292) olup, sınıf düzeyi incelendiğinde; %3.5'i (n=22) ikinci sınıfa, %36.4'sı (n=226) üçüncü sınıfa, %60,1'i (n=373) dördüncü sınıfa devam etmektedir. Öğrencilerin %2.9'u (n=18) yedi yaşında, %25,0'i (n=155) sekiz yaşında, %50,1'i (n=311) dokuz yaşında ve %22,0'si (n=137) ise 10 yaşındadır.

Çalışmaya katılan ebeveynlere ilişkin tanımlayıcı bilgiler incelendiğinde ise; annelerin %2.9'unun (n=18) ise okuryazar olmadığı, %20.6'sı (n=129) ilkokul mezunu olduğu, %25.4'ü (n=158) ortaokul mezunu, %30.9'u (n=192) lise mezunu, 18.2'si (n=113) lisans ve %2'si (n=12) lisansüstü mezunudur. Çalışmaya katılan babaların eğitim durumları ise; %1.1'i (n=7) ise okuryazar olmadığı, %20.9'unun (n=130) ilkokul mezunu, %21.7'sinin (n=135) ortaokul, %35.3'ünün (n=219) lise, %19.2'sinin (n=119) lisans, %1.8'inin (n=10) lisansüstü olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan çocukların sabah kahvaltı yapma durumları incelendiğinde; çocukların %77.6'sının (n=482) sabah kahvaltı yaptıkları, kahvaltı yapan çocukların kahvaltıda genel olarak %55.2'si (n=343) yumurta, %56'sı (n=348) peynir, %67.6'sı (n=420) zeytin, %66.5'i (n=413) domates, %67.6'sı (n=420) poğaç-a-simit-açma, %55.2'si (n=343) salam-sucuk-sosis gibi besinler tükettiğini bildirmiştir.

Öğrencilerin kahvaltıda en çok tercih ettikleri içecekler; %39'u (n=242) süt %37.4'ü (n=232) çay, %19.2'si (n=119) meyve suyu ve %4.5'i (n=28) ayran içtiğini bildirmiştir. Çocukların %88.9'u (n=552) düzenli olarak öğle yemeği yediklerini ifade ederken, %11'i (n=68) ise bazen yediklerini ifade etmiştir.

Teneffüs aralarında yemek için evden en sık getirilen yiyecek sorulduğunda ise her çocuk birden fazla yanıt vermiştir. Çocukların %55.4'ü (n=344) taze meyve, %14.2'si (n=88) kuru meyve, %32.4'ü (n=201) kuruyemiş, %43,8'i (n=272) süt, %34.3'ü (n=213) ayran, %8.2'si (n=51) kefir, %41.2'si (n=256) hazır meyve suyu, %4'ü (n=25) kola-gazoz gibi yiyecekler getirirken, öğrencilerin %5,2'sinin (n=32) ise yiyecek getirmediikleri saptanmıştır.

**Tablo 5.** Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği ve Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Arasındaki Korelasyon

|                                                                   | 1     | 2   |
|-------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| 1. Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Toplam Puan Ortalamaları | 1.0   |     |
| 2. Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Toplam Puan Ortalamaları             | .489* | 1.0 |

\*p<0.001

Çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ve sağlıklı yeme öz yeterlik ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki korelasyon incelendiğinde; çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ve sağlıklı yeme öz yeterlik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ( $r=0.489$ ,  $p<0.001$ ) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

**Tablo 6.** Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliliğini Yordama Durumu

|                                                     | Model 1 |
|-----------------------------------------------------|---------|
|                                                     | $\beta$ |
| <u>Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteği Ölçeği</u> | .489*   |
| R <sup>2</sup>                                      | .239    |
| R                                                   | .489    |
| F                                                   | 194.651 |
| SH                                                  | 1.801   |
| B                                                   | 14.117  |
| t                                                   | 20.286  |
| p                                                   | <.001   |
| DW                                                  | 1.963   |

\*p<0.001; DW: Durbin Watson

Çalışma değişkenleri ile sağlıklı yeme öz yeterliliği arasındaki ilişkiler göz önüne alınarak bir model oluşturulmuştur. Modelin değerlendirilmesi basit regresyon analizi kullanılarak sağlanmıştır. Çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ve sağlıklı yeme öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışılan regresyon modelinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $F=194.651$ ,  $p<0.001$ ). Model 1 'de çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ile sağlıklı yeme özyeterliliği ölçeği toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $\beta=.489$ ,  $p<.001$ ), çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğini etkileyen faktörlerin %24'ünün ( $F= 194.651$ ,  $p<0.001$ ) çocukların sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği toplam puan ortalamaları ile açıklandığı bulunmuştur (Tablo 6).

#### 4.TARTIŞMA

Çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliği üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bu çalışma; 2. 3.ve 4. sınıfa devam eden 621 ilkokul öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, literatür bilgileri dahilinde ve araştırmada test edilen hipoteze göre tartışılmıştır.

##### *5.1. Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği ve Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Arasındaki İlişki*

Bu çalışmada, çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ve sağlıklı yeme öz yeterliliği ölçeği toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r= 0.643$ ,  $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır (Tablo 5). Çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğini etkileyen faktörlerin %24'ünün ( $F= 382.476$ ,  $p<.001$ ) sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ile açıklandığı bulunmuştur (Tablo 6).

Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme önemli olmakla birlikte, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çağı döneminde beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Fiziksel olarak büyüme ve gelişmenin hızlandığı bu yaş grubunda hızlı büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması gerekmektedir (34).

Okul çağı çocuğun beslenmesinde en önemli konu yeme alışkanlığının ‘’sağlıklı beslenme’’ çerçevesinde kazanılmış olmasıdır. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları arkadaş çevresi, reklamlar, çalışan annenin varlığına bağlı olarak okuldan eve gelen çocuğun kendi kendine yemek hazırlaması gibi birçok faktörden etkilenmekte ve bu faktörler çocukların öğün atlama, öğün dışı atıştırma, besin seçme, tek besinle beslenme gibi yanlış beslenme alışkanlıkları edinmelerine yol açmaktadır. Bu sebeple çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuk, aile ve öğretmenlerin de katılımı ile iş birliği içerisinde hareket edilmelidir (55-57).

İlkokula başlayan çocukların sosyal yaşamları ve buna bağlı olarak beslenme alışkanlıkları da değişmektedir. Bu dönemde çocuklar günün en az bir öğününü artık ev yerine okulda tüketmektedirler. Okula gidip gelme zamanları, okulda geçirdikleri

süre, öğle tatillerinde okulda yeme durumunda kalmaları gibi etmenler çocuğun beslenme alışkanlıklarını ve yemek tercihlerini yönlendirmektedir (53). Rongen ve arkadaşları (2019) (99) ilkokula devam eden 363 çocuğunun evde ve okulda tükettikleri öğle yemeklerinin içerik ve kalitesindeki farklılıkları araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada; öğle yemeğini okulda yiyen çocukların en çok tükettikleri ürünlerin ekmek, süt ürünleri ve şekerle tatlandırılmış içecekler olduğunu; meyve ve sebze tüketiminin ise düşük olduğunu saptamıştır. Öğle yemeğini evde yiyen çocukların süt ve diğer süt ürünlerini tüketim durumlarının öğle yemeğini okulda yiyen çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu, öğle yemeğini okulda yiyen çocuklar arasında şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketiminin, öğle yemeğini evde yiyen çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (99).

Okul çağı çocuklarında en sık rastlanan olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri de öğün atlamadır. Okul çağı çocuklarının en fazla atladığı öğün ise kahvaltıdır (23,24). Yılmaz ve arkadaşlarının (2022) (100) ilkokul öğrencilerinde obezite, fiziksel aktivite ve özetkililik-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi amacıyla 183 ilkokul öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin %60.1'nin düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %51.9'unun öğlen ve %84.7'sinin ise akşam öğününü atlamadığını, kahvaltı öğününü atlayan öğrencilerin, zamanlarının yetersiz olması (%47,6) ve istemediği (%42.7) için kahvaltı yapmadıkları saptanmıştır (100). Yao ve arkadaşları (2019) (101) kahvaltının öğrencinin bilişsel gelişimi üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla 238 ilkokul öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; hafta içi kahvaltı yapma sıklığı arttıkça öğrencinin akademik performansının da önemli ölçüde arttığı, bir hafta içinde kahvaltı yapma sıklığındaki her artışın öğrencilerin sınavlarında aldıkları puanlarını 12-17 puan artırdığını, hafta boyunca hiç kahvaltı yapmayan öğrencilerin akademik performansının ise her gün kahvaltı yapanlardan 32-38 puan daha düşük olduğunu belirlenmiştir (101). Çalışmamızda yer alan çocukların da sadece %77.6'sının (n=482) düzenli kahvaltı yaptığı, diğer çocukların ise düzenli kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir.

Yalınkaya ve arkadaşları (2018) (102) ilköğretim öğrencilerinin kantinlerden satın alma davranışlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; öğrencilerin kantinden sıklıkla kek (%86), çikolata (%74), kraker (%57), bisküvi (%54) ve dondurma (%46) ve şekerleme (%26) ürünlerini aldığı; öğrencilerin sıklıkla satın aldığı içeceklerin ise, ayran (%83), hazır meyve suyu (%80), soğuk çay (%46), şalgam (%31), soda ve gazoz (%8) olduğunu saptamıştır. Açıkta satılan ürünler arasında ise

en çok satılanların sırasıyla simit (%77), tost (%66), hamburger (%54), poğaçaya (%51), ve döner (%37) olduğu tespit edilmiştir (102).

Borradaile ve arkadaşlarının (2009) (103) yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin okul çevresindeki marketlerden satın aldıkları besinlerin; cips, şeker ve şekerli içecekler, düşük besleyici nitelikte gıdalar olduğu belirlenmiştir. Çocukların yarısından fazlasının (% 53.3) okul çevresinden günlük olarak bu besin maddelerini satın aldığı, % 21.9' unun ise haftada iki-dört kez satın aldığı belirlenmiştir (103). Köseadağ ve arkadaşları (2022) (104) 74 ilkokul öğrencisinin beslenme çantalarının içeriğini tespit edebilmek amacıyla yaptıkları çalışmada, yirmi gün boyunca besin gruplarına göre beslenme çantaları incelendiğinde; öğrencilerin dengeli ve düzenli beslenmediklerini ve her besin grubundan yeterli ölçüde almadıklarını, öğrencilerin beslenme çantalarında çoğunlukla tost, poğaçaya gibi karbonhidrat ağırlıklı ve tek tipte gıdalar olduğu belirlenmiştir (104). Çalışmamızda yer alan çocukların da teneffüs aralarında yemek için evden en sık getirdikleri yiyeceklerin çoğunlukla sağlıklı atıştırmalıklar olduğu, ancak bazı çocukların hazır meyve suyu, kola-gazoz gibi içecekleri tükettikleri, bazı çocukların yiyecek getirmediği saptanmıştır.

Ebeveynler, çocukların yeme davranışlarını kazanmalarında önemli rol model olmaları sebebiyle, çocuğun sağlıklı beslenmesinde ve büyümesinde oldukça önemli bir role sahiptir (63). Ailenin besinlere ve aynı zamanda beslenmeye ilişkin yaklaşımları çocuklarının besin seçimine doğrudan ya da dolaylı olarak etki etmektedir (79). Bir besine karşı aile bireylerinin olumsuz bir tepki vermesi, çocuğun model olarak o davranışı tekrarlamasına yol açabileceği gibi ebeveynler tarafından tercih edilmeyen besinlerin, çocuğa daha sınırlı sunulacağı çocuğun besin tercihinde ve yeme davranışlarında doğrudan etki edeceği vurgulanmaktadır (79,80). Dolayısıyla çocuğun birincil yakın çevresini oluşturan ebeveynlerin çocuğun gelişiminde önemli bir role sahip olması gibi çocuğun yeme ve beslenme alışkanlıklarını belirlemede de önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

Köroğlu (2009) (105) ebeveynlerin çocuklarına abur cubur türü yiyecekleri tüketmelerine izin verme durumları ile çocukların bu yiyecekleri tüketmeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yürüttüğü çalışmada; evlerinde şekerli yiyecek bulunduran ailelerin çocuklarının şekerli yiyecekleri sık tükettiği, ebeveyn tutumu ile sağlıklı beslenme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (105). Aileler evlerinde şekerli yiyecekleri bulundurarak çocuklarını bu

sağlıksız yiyeceklere sık ulaşma konusunda teşvik etmekte ve beslenme bozukluğu oluşmasına neden olmaktadır (47). Özdoğan ve arkadaşları (2018) (106) ise çalışmalarında çocuklarına yeme konusunda baskı uygulayan ebeveynlerin çocuklarında yemek seçiciliği, tokluk heveslisi ve yavaş yeme durumunu etkilediğini saptamıştır (106). Martin-Biggers ve arkadaşları (2018) (107) 384 ebeveyn ile yaptıkları çalışmada, obezite riski taşıyan annelerin, sağlıklı annelere göre daha az meyve ve sebze tükettiği, hep birlikte yenilen aile yemeklerinin daha az olduğu, çocukların BKİ değeri ile anne obezite riski arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Sağlıklı kiloya sahip olan çocukların bulunduğu evlerin de daha sağlıklı yiyecek seçeneklerine sahip olduğu, sağlıksız yiyeceklere erişimin sınırlandırıldığı saptanmıştır (107). Holley ve arkadaşları (2018) (108) sebzeleri seçen ve daha az miktarda sebze tüketen çocukların ebeveynlerinin de sebze tüketiminin az olduğunu saptamıştır (108). Ebeveynlerin yemek zamanlarında sergiledikleri davranışlar çocuklarının yeme alışkanlıklarında doğrudan rol oynamaktadır. Çocuklara yemek için baskı yapma, besinleri ödül olarak kullanma, bazı besinlere ulaşmanın kısıtlanması gibi davranışlar sağlıklı beslenme davranışının gelişimi açısından belirleyici olmaktadır (66). Jansen ve arkadaşlarının Hollanda’da (2017) (109) 4845 anne ve çocuk grubunun katıldığı çalışmada; annelerin, çocukların seçici yeme durumuna tepki olarak beslenme uygulamalarında baskı yaptıkları, yemek yeme baskısının, çocuklarda seçici yeme davranışlarını daha da arttırdığı belirlenmiştir (109). Ulusoy’ un (2022) (110) ebeveynlerin yeme davranışlarını ve çocuklarını besleme tarzlarını incelediği çalışmada, annenin yeme baskısı ile çocuğun besin seçiciliği arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (110). Woods ve arkadaşları (2010) (111) çalışmalarında yemek süresince ailenin çocuğa ilgi göstermesinin çocuğun uygunsuz yemek davranışını azalttığını ve uygunsuz yemek davranışı gösteren çocuğu tatlı dil ile ikna etmenin çocuğun yeniden yemeğe başlamasını sağladığı gösterilmiştir. Her lokmadan sonra çocuğunun kendini besleme çabalarının engellenmesi gibi aşırı titiz ebeveyn tutumunun, çocuğun yemekten zevk almasını, dolayısıyla da sağlıklı beslenme davranışının gelişmesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (111).

Cam ve arkadaşları (2021) (112) ilkökul öğrencilerinin sağlıklı gıda tercihlerinde beslenme davranışı ile ilişkili olabilecek faktörlerin ve beslenme öz-yeterliği ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; beslenme öz-yeterliğinin beslenme davranışını etkileyen önemli bir faktör olduğunu bu bağlamda, beslenme davranışı ile beslenme öz-yeterliği arasındaki yakın ilişkinin izlenmesinin erken

yaşlardan itibaren faydalı olabileceği saptanmıştır (112). Orhan ve arkadaşları (2022) (113) öğrencilerde beslenme davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin Beslenme Öz Yeterlik Ölçeği ile Beslenme Davranışı Ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, ayrıca çocuğun yeme davranışlarını düzenlemede ebeveynlerin potansiyel olarak itici bir güç olduğunu saptamıştır (113). Bu çalışmaların aksine Kulik ve arkadaşları (2018) (10) yaptıkları çalışmada, çocuklarda sağlıklı beslenme bilgisini geliştirmek için öz-yeterliğin tek başına yeterli olmadığını ancak öz-yeterlikte meydana gelecek bir davranış değişikliğinin diğer psikososyal belirleyicileriyle birlikte önemli bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamaktadır (10).

Literatürde aileyle birlikte yemek yemek, yemek hazırlamak ve başkalarıyla birlikte yemek yemek, her yaştan insanın yemek hakkında bilgi edinmesi ve yemek kültürlerini paylaşması için bir fırsat olduğu belirtilmektedir. Çocukla beraber alışveriş yapma, yemek pişirme ve birlikte yenilen öğünler, çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak için olanak sağlar. Besin ögesi içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerin (Örneğin, et yemekleri, yumurtalı sebze yemekleri, ayran, salata) ev ortamında tüketiminin rutin hale gelmesi, çocukların ilerleyen yaşamlarında uygulayabileceği sağlıklı davranışları gözlemlene ve öğrenme fırsatı sunar. Çocuğa rol model olan ve çocuğun besin seçimlerinden doğrudan sorumlu olan ebeveynlerin çocuklarına kazandırdıkları sağlıklı beslenme davranışları çocukların beslenmesine olumlu bir şekilde yansımaktadır (98). Bu çalışmada literatürde yer alan çalışmalar ile benzer şekilde çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin çocukların yeme öz yeterliliği üzerine etkisi olduğu, bulgularımızın, “**H1**: Sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalaması çocukların sağlıklı yeme öz yeterlik ölçeği toplam puan ortalamasını” yordar hipotezini destekler nitelikte olduğu belirlenmiştir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

---

### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışma okul çağındaki çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ve sağlıklı yeme öz yeterliliği toplam puan ortalaması arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.
- Çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğini etkileyen faktörlerin %24'ünün sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği toplam puan ortalamaları ile açıklandığı bulunmuştur.

### 6. 2. Öneriler

- Çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ve sağlıklı yeme öz yeterliliğine ilişkin girişimsel çalışmaların yapılması önerilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Eyinacar M. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması projesi kapsamında ilkokul öğrencilerinin ebeveynlerine verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine etkileri [yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
2. Çoban T, Özcebe H. Çocuklarda sağlığın geliştirilmesinde sağlık okuryazarlığının rolü. Türkiye Halk Sağlığı Dergisi. 2019; 17(3): 337-349.
3. Taşdemir A. İlköğretim öğrencilerinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. Sağlık Akademisi Kastamonu. 2019; 4(1): 34-52.
4. Lithopoulos A, Liu S, Rhodes RE, Naylor PJ. The role of identity in parental support for physical activity and healthy eating among overweight and obese children. Health Psychology and Behavioral Medicine. 2020; 8(1): 185-201.
5. Sal Altan S. Ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilen obezite önleme programının etkinliği [doktora tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. 2020; (Danışman: Prof. Dr. Bektaş M).
6. Akder RN, Meseri R, Çakıroğlu FP. Okul çağı çocukluk döneminde beslenme eğitimi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018; 7(2): 1-10.
7. Öztürk Y, Alpkaya U, Keskin K, Çubuk A. 11-13 yaş çocukların beslenme davranışları ile obez akranlarına yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of International Social Research. 2017; 10(53):622-626.
8. Akçay D, Yıldırım A. Ebeveynlerin okul kantininde satılan gıdalar ile ilgili görüşleri. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018; 7(1): 14-22.
9. Kocataş S, Yılmaz A. Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. Journal of Public Health Nursing. 2019; 1(3):66-83.
10. Kulik NL, Moore EW, Centeo EE, Garn AC, Martin JJ, Shen B et al. Knowledge, attitudes, self-efficacy, and healthy eating behavior among children: results from the building healthy communities trial. Health Education & Behavior. 2019; 46(4): 602-611.
11. Karacabey K, Angın M. Farklı okullarda eğitim gören 10-15 yaş arasındaki çocuklarda beslenme öz yeterlik düzeyinin belirlenmesi. Hemşirelik Bilimi Dergisi. 2019; 2 (2):14-17.
12. Kabasakal E, Arslan UE, Üner S, Konşuk Ünlü H, Bilir N, Yardım MS, ve ark.

- Çocuklar için sağlıklı yeme öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türkiye Çocuk Hast Dergisi. 2020;1(6): 72-77.
13. Çolak E. Beslenme eğitimi açısından ortaokul ders kitapları ve öğretim programlarının durumu ve ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri[doktora tezi]. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi; 2019.
  14. Balantekin KN, Anzman-Frasca S, Francis LA, Ventura AK, Fisher JO, Johnson SL. Positive parenting approaches and their association with child eating and weight: A narrative review from infancy to adolescence. *Pediatric Obesity*. 2020;15(10): e12722. doi: 10.1111/ijpo.12722. PMID: 32881344; PMCID: PMC8018716.
  15. Ha SA, Lee SY, Kim KA, Seo JS, Sohn CM, Park HR et al. Eating habits, physical activity, nutrition knowledge, and self-efficacy by obesity status in upper-grade elementary school students. *Nutrition Research and Practice*. 2016; 10(6): 597- 605. doi: 10.4162/nrp.2016.10.6.597. PMID: 27909557; PMCID: PMC5126409.
  16. Groele B, Glabska D, Gutkowska K, Guzek D. Mother's fruit preferences and consumption support similar attitudes and behaviors in their children. *Int J Environ Res Public Health*. 2018; 15(12):28-33.
  17. Yılmaz G. Çocuklarda yeme davranışı ve annelerin besleme tutumları. *Euras J Fam Med*. 2020; 9(2):109-16.
  18. Kabasakal E, Arslan UE, Üner S, Konşuk Ünlü H, Bilir N, Yardım MS ve ark. Çocukların sağlıklı beslenmesinin değerlendirilmesine yönelik bir Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması: Sağlıklı yeme ile ilgili aile desteği ölçeği. *Sağlık ve Toplum*. 2020; (3):88-95.
  19. Berge JM, Fertig AR, Trofholz A, Neumark-Sztainer D, Rogersd E, Loth K. Associations between parental stress, parent feeding practices, and child eating behaviors within the context of food insecurity. *Preventive Medicine Reports*. 2020; 19: 101146. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101146>
  20. Wenrich TR, Brown JL, Miller-Day M, Kelley KJ, Lengerich EJ. Family members' influence on family meal vegetable choices. *J Nutr Educ Behav*. 2010;42(4):225-234.
  21. Tang D, Bu T & Dong X. Are parental dietary patterns associated with children's overweight and obesity in China? *BMC Pediatrics*. 2020;20(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-1910-z>
  22. Elmacioğlu F. Beslenmede genel ilkeler. Tamer İ, Editör. *Aile Hekimliğinde Her*

- Yönüyle Beslenme. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. 1-5.
23. Gürel Z, Aslan D. Halk sağlığı bakış açısıyla gıda kaynaklı krizler ve önleme yaklaşımları. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi. 2019; 76(3):361-376.
  24. Ünsal, A. Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2019; 2(3): 1-10.
  25. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No: 1132, Ankara, 2019.
  26. World Health Organization (WHO). Obesity and overweight. 2019.  
[Erişim Tarihi 12 Aralık 2022]. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  27. Öztora S, Karaman M. Hastalıklardan korunmada beslenmenin yeri ve önemi. Tamer İ, Editör. Aile Hekimliğinde Her Yönüyle Beslenme. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. 6-9.
  28. Okur Şahin Z. Yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutum ölçeği geliştirilmesi ve lise öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutumlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi [yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2019.
  29. Tamer İ, Erol R. Adölesanda beslenme. Tamer İ, Editör. Aile Hekimliğinde Her Yönüyle Beslenme. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. 27-30.
  30. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022.
  31. Uzşen H. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi [yüksek lisans tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2016.
  32. Uncuoğlu A. Oyun ve okul çocuğu beslenmesi. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci. 2017; 13(1):38-43.
  33. Akca A, Ayaz Alkaya S. Okul çağı döneminde sağlık okuryazarlığı ve okul sağlığı hemşiresinin rolü. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2021; 8(3): 328-334.
  34. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.
  35. Bingöl Ç. Pandemi sürecinde uzaktan ders alan okul çağı çocuklarında dijital oyun bağımlılığı beslenme tutum ve davranışları [yüksek lisans tezi]. Erzurum: Atatürk

- Üniversitesi; 2021.
36. Çelik H. Ortaokul öğrencilerinde sağlık tutum davranışları ile beslenme öz-yeterlilikleri ve anne baba tutumları arasındaki ilişki [yüksek lisans tezi]. Düzce: Düzce Üniversitesi; 2021.
37. Gülerman F, Ünal F, Çetin F. Okul çocukluğu ve ergen beslenmesi rehberi. TürkÇocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği 2020.
38. Reyhan R. Ebeveyn besleme tarzının okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları, uygulamaları, antropometrik ölçümleri ve yaşam kaliteleri üzerine etkisi [yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2021.
39. Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayın No: 915, Ankara 2013.
40. Aslan N, Kurku H, Pirgon Ö. Urine iodine excretion and iodine deficiency statusin school age children at Isparta province. Journal of Clinical and Analytical Medicine. 2015; 6(155): 612-616.
41. Ünal F. 0-12 Yaş arası çocuklarda dengeli beslenmenin önemi. Klinik Tıp Pediatri Dergisi. 2017;9(6): 17-27.
42. Toptaş Bıyıklı E. Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine bir araştırma [yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2011.
43. Yıldız N. Altı – on dört yaş grubu çocukların süt tüketim durumu. [yüksek lisanstezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2009.
44. İcral Sümbül E. 4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması. [yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2009.
45. Kardaş F, Orbak Z. Ergenlerde beslenme. Sendrom Aktüel Tıp Dergisi. 2002; 90-96.
46. Karakaş, H. Törnük, F. Geleneksel gıdaların okul çağı çocuklarının beslenmesindeki rolü üzerine bir araştırma. Cumhuriyet Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Fen Bilimleri Dergisi. 2016;37(3):292-302. DOI:10.17776/csj.59128.
47. Gross SM, Bronner Y, Welch C, Dewberry-Moore N, Paige DM. Breakfast and lunch meal skipping patterns among fourth-grade children from selected public schools in urban, suburban, and rural maryland. Journal of the American Dietetic Association. 2014; 104(3):420-423.
48. Basch CE. Breakfast and the achievement gap among urban minority youth. Journal of School Health. 2011; 81(10):635-640.

49. Demirsezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi STED*. 2005; 14(8): 174-178.
50. Hu J, Li Z, Li S, Li H, Wang S, Wang S et al. Skipping breakfast and physical fitness among school-aged adolescents. *Clinics (Sao Paulo)*. 2020;75(10):e1599. doi: 10.6061/clinics/2020/e1599. PMID: 32725071; PMCID: PMC7362721.
51. Babaoğlu K, Hatun Ş. Çocukluk çağında obezite. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi STED*. 2002; 11(1): 8-10.
52. Robinson TN, Banda JA, Hale L, Lu AS, Fleming-Milici F, Calvert SI et al. Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*. 2017; 140(2): 97–101. doi:10.1542/peds.2016-1758K .
53. Yılmaz A, Kocataş S. Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*. 2019;1(3):66-83.
54. Sharps M, Robinson E. Encouraging children to eat more fruit and vegetables: Health vs. descriptive social norm-based messages. *Appetite*. 2016;1(100):18- 25. doi:10.1016/j.appet.2016.01.031. PMID: 26820776; PMCID: PMC4819560.
55. Callender C, Velazquez D, Adera M, Dave JM, Olvera N, Chen TA et al. How Minority Parents Could Help Children Develop Healthy Eating Behaviors: Parent and Child Perspectives. *Nutrients*. 2020;12(12):3879. doi: 10.3390/nu12123879. PMID: 33353032; PMCID: PMC7766451.
56. Birch LL, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Markey CN, Sawyer R, Johnson SL. Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: A measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*. 2001; 36(3): 201-10.
57. Tudor-Locke C, Craig CL, Beets MW, Belton S, Cardon GM, Duncan S et al. How many steps/day are enough? For children and adolescents. *Int J Behav NutrPhys Act*. 2011;8(1):78.
58. El-Nmera F, Salamab A, Elhawaryc D. Nutritional knowledge, attitude, and practice of parents and its impact on growth of their children. *Menoufia MedicalJournal*. 2014; 27(3):612–616.
59. Tural Büyük E, Topçu S. İki farklı ilkokulda okuyan birinci sınıf öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015;5(1):10-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/duzcesbed/issue/4848/66642>.

60. Akman M, Tüzün S, Ünalın P. Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. Nobel Medicus. 2016;8(1):24-29.
61. Verma P, Prasad J B. Stunting, wasting and underweight as indicators of under-nutrition in under five children from developing Countries: A systematic review. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 2021;15(5):102243. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.102243>.
62. Welker E, Lott M, Story M. The School Food Environment and Obesity Prevention: Progress Over the Last Decade. Curr Obes Rep. 2016;5(2):145-55. doi: 10.1007/s13679-016-0204-0. PMID: 27066793.
63. Thuita F, Mukuria A, Muhomah T, Locklear K, Grounds S, Martin SL. Fathers and grandmothers experiences participating in nutrition peer dialogue groups in Vihiga County, Kenya. Matern Child Nutr. 2021;17 1(1):e13184. doi:10.1111/mcn.13184. PMID: 34241953; PMCID: PMC8269141.
64. Özdemir Ş. Çocukluk çağı obezitesini değerlendirmede kullanılan “aile beslenme ve fiziksel aktivite ölçeği’nin” türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması [tıpta uzmanlık tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2020.
65. Tatlıoğlu SS. Öğrenmeye sosyal- bilişsel bir bakış: Albert Bandura. Sosyoloji Notları. 2021;5(1):15-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosnot/issue/63416/892420>.
66. Luecking CT, Dobson P, Ward DS. Barriers and Facilitators of Parent Engagement With Health Promotion in Child Care: A Mixed-Methods Evaluation. Health Educ Behav. 2020;47(6):914-926. doi: 10.1177/1090198120952040. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32815417.
67. Altıntaş HB. Beslenme dostu okullar programının öğrencilerin besin seçimi ve beslenme durumlarına etkisinin değerlendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2018.
68. Bayhan P, Demir E, Öz S. Çocukların yeme davranışlarında ebeveynlerin etkisini ele alan lisansüstü çalışmaların incelenmesi. Çocuk ve Gelişim Dergisi. 2021;4(8):73-87. DOI: 10.36731/cg.1027789.
69. Güzel A, Üner S, Konşuk Ünlü H, Yardım M S, Arslan U E, Araz Ö ve ark. Evde sağlıklı beslenme önündeki engeller ölçeği Türkçe geçerlik ve güvenirliği. TurkJPH. 2020; 18(2): 141-154.
70. Akalın S, İrkin R. Ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukluk çağı obezitesi ile ilişkisi. İzmir Democracy University Health Sciences Journal. 2018;1(3):49-62. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/duhes/issue/41889/505241>.

71. Köksal G, Gökmen H. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Köksal G editör. Beslenme Yetersizliği Hastalıkları ve Beslenme Tedavisi. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2016.
72. Baysal A, Arslan P. Doğumdan yetişkinliğe çocuk yemekleri çocuğun bilinçli ve sağlıklı beslenmesi. İstanbul: Özgür Yayınları; 2007.
73. Cooke L J, Wardle J, Gibson E L, Sapochnik M, Sheiham A, Lawson M. Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by preschool children. Public Health Nutrition. 2004; 7(2): 295-302. doi: 10.1079/phn2003527.
74. Cathey M, Gaylord N. Picky eating: a toddler's approach to mealtime. Pediatric Nursing. 2004; 30(2);101-109.
75. Skinner JD, Carruth BR, Wendy B, Ziegler PJ. Children's food preferences: a longitudinal analysis. Journal of the American Dietetic Association. 2002; 102(11); 1638-1647.
76. Falciglia G, Pabst S, Couch S, Goody C. Impact of parental food choices on childhood neophobia. Children's Health Care. 2004; 33(3): 217-225. doi: 10.1207/s15326888chc330.
77. Adalı T, Tezcan S. Sosyal eşitsizliğin bir yansıması: türkiye'de çocukluk döneminde yetersiz beslenme. Nüfusbilim dergisi. 2016; 35(1):3-17.
78. Lundahl A, Kidwell KM, Nelson TD. Parental underestimates of child weight: ameta-analysis. Pediatrics. 2014;133(3):689-703. doi:10.1542/peds.2013-2690.
79. Karakuş E. İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme özellikleri ile okuduğunu anlama başarısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2020.
80. Fıskın G ve Ölçer Z. Annelerin beslenme davranışları ve çocuklarının beslenme sürecine yönelik tutumları arasındaki ilişki. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi.2022;7(1):53-61. doi: 10.26453/otjhs.1010231.
81. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H.Freeman Company,1997.
82. Şener Tuncer Ö. İlkokul öğrencilerinin öz yeterlik seviyeleri ve öz yeterlik seviyelerine etki eden faktörler [yüksek lisans tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2021.
83. Kadioğlu M, Ergül A. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2015; 5(2) :96-104.

84. Kadioğlu M. Üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ve öz-etkililik [yükseklisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2009.
85. AbuSabha R, Achterberg C. Review of self-efficacy and locus of control for nutrition and health-related behaviour. *Journal of American Dietetic Association*. 1997;97(10):1122-1132. doi:10.1016/S0002-8223(97)00273-3.
86. Ruiz-Zaldibar C, Serrano-Monzó I, Lopez-Dicastillo O, Pumar-Méndez MJ, Iriarte A, Bermejo-Martins E et al. Parental Self-Efficacy to Promote Children's Healthy Lifestyles: A Pilot and Feasibility Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9):4794. doi: 10.3390/ijerph18094794. PMID: 33946225; PMCID: PMC8125552.
87. Karakuş E. İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme özellikleri ile okuduğunu anlama başarısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2020.
88. Dzielska et al. Weight reduction behaviors among european adolescents changes from 2001/2002 to 2017/2018. *Journal of Adolescent Health*. 2020; 66(6):70-80.
89. Sönmez B S. Okul öncesi çocukların yemek yeme davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. [yüksek lisans tezi]. Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi; 2019.
90. Kaniogluları A O. Lefkoşa' da kreş ve anaokuluna devam eden çocukların beslenme davranışlarına ve vücut ağırlığına annenin çocuk besleme tutum ve davranışlarının etkisi [yüksek lisans tezi]. Kuzey Kıbrıs: Doğu Akdeniz Üniversitesi;2015.
91. Neumark-Sztainer D, Wall MM, Story M, Perry CL. Correlates of unhealthy weight-control behaviors among adolescents: implications for prevention programs. *Health Psychol*. 2003;22(1):88-98. doi: 10.1037//0278-6133.22.1.88. PMID: 12558206.
92. Gregory J E, Paxton S J, Brozovic A M. Maternal feeding practices, child eating behaviour and body mass index in preschool-aged children: A prospective analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010;7:55-65. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-55>.
93. Shloim N, Edelson LR, Martin N, Hetherington MM. Parenting styles, feeding styles, feeding practices, and weight status in 4-12 year-old children: a systematic review of the literature. *Front Psychol*. 2015;6:1849.
94. Shrewsbury VA, King LA, Hattersley LA, Howlett SA, Hardy LL, Baur LA. Adolescent-parent interactions and communication preferences regarding body weight and weight management: a qualitative study. *International Journal of*

- Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010;7(1):1-7.
95. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*. 2018;10:1-17. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>.
96. Sabate J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *The American journal of clinical nutrition*. 2010;91(5):1525-1529.
97. Şencan, H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
98. Story M, Sherwood NE, Himes JH, Davis M, Jacobs DR, Cartwright Y et al. An after-school obesity prevention program for African-American girls: The Minnesota GEMS pilot study. *Ethnicity and Disease*. 2003;13(1):54-64.
99. Rongen FC, Van Kleef E, Sanjaya S, Vingerhoeds MH, Buurma-Rethans EJM, Van Den Bogaard C et al. What's for lunch? The content and quality of lunches consumed by dutch primary schoolchildren and the differences between lunches consumed at home and at school. *BMC Public Health*. 2019; 24:19(1):1365. doi: 10.1186/s12889-019-7750-9. PMID: 31651297; PMCID: PMC6814114.
100. Yılmaz M, Ağartıoğlu Kundakçı G, Uyanık G, Ongan D, Yıldırım Sarı H, Akay N ve ark. İlkokul öğrencilerinde obezite, fiziksel aktivite ve özetkililik-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Med J*. 2022;6(2):174-183. DOI:10.46332/aemj.841750.
101. Yao J, Liu Y, Zhou S. Effect of eating breakfast on cognitive development of elementary and middle school students: an empirical study using large-scale provincial survey data. *Med Sci Monit*. 2019; 22(25):8843-8853. doi: 10.12659/MSM.920459. PMID: 31755480; PMCID: PMC6883765.
102. Yalın-Kaya S, Şahin E, Duymaz A, Şimşek N. Kantin çalışanlarına göre ilköğretim öğrencilerinin okul kantininden tüketim tercihleri: Adana ve Mersin'de bir inceleme. *Futourism Congress, Türkiye*. 2018, Eylül 27-29.
103. Borradaile KE, Sherman S, Vander Veur SS, McCoy T, Sandoval B, Nachmani J et al. Snacking in children: the role of urban corner stores. *Pediatrics*. 2009; 124(5):1293-1298.
104. Köseadağ İ, Taşkın-Bedizel NR, Güngör-Cabbar B, Özgür S. İlkokul öğrencilerinin beslenme çantası içeriklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2022;42(3):2181-2211.
105. Köroğlu S. Okul öncesi Dönem 4-6 Yaş Arası Çocuklarda Aileden Kaynaklanan

- Beslenme Bozukluklarının İncelenmesi [yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2009.
- 106.Özdoğan Y, Balaban S, Uçar A. Annelerin çocuk besleme uygulamaları ve çocukların yemek yeme davranışları. Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi. 2018;7(1):1- 13.
- 107.Martin-Biggers J, Quick V, Spaccarotella K, Byrd-Bredbenner C. An exploratory study examining obesity risk in non-obese mothers of young children using a socioecological approach. *Nutrients*. 2018;10(6):781-804. doi: 10.3390/nu10060781. PMID: 29914210; PMCID: PMC6024647.
- 108.Holley CE, Haycraft E, Farrow C. Predicting children's fussiness with vegetables: The role of feeding practices. *Maternal & Child Nutrition* 2018;14(1):e12442. doi:10.1111/mcn.12442
- 109.Jansen PW, de Barse LM, Jaddoe VW, Verhulst FC, Franco OH, Tiemeier H. Bi-directional associations between child fussy eating and parents' pressure to eat: Who influences whom?. *Physiology & Behavior*. 2017;176:101-106. doi:10.1016/j.physbeh.2017.02.015
- 110.Ulusoy H. Ebeveynlerin yeme davranışları, çocuk besleme tarzları ve ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022;11(2): 710-722.
- 111.Woods JN, Borrero JC, Laud RB, Borrero CS. Descriptive analyses of pediatric food refusal: the structure of parental attention. *Behav Modif* 2010;34(1):35-56. doi:10.1177/01454455093556 46.
- 112.Çam C, Atay E, Aygar H, Öcal EE, Göktaş S, Işıklı B, Önsüz MF, Metintaş S. İlkokul öğrencilerinde sağlıklı besin seçiminde beslenme davranışı ve diyet öz-yeterliği ile ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*. 2021;13(2): 319-326.
- 113.Çeltek Orhan Ö, Karayagız Muslu G, Manav G, Kara R. An investigation of the relationship between nutritional behaviours and nutritional self-efficacy in children. *Child Care Health Dev*. 2022;48(5):744-750. doi: 10.1111/cch.12982. PMID: 35128713.

## 8. EKLER

### Ek-1.Tanımlayıcı Bilgi Formu

- 1)Cinsiyet: Erkek Kız
- 2)Yaşınız:.....
- 3)Sınıfınız:.....
- 4)Okulunuzun adı:.....
- 5) Annenizin eğitim durumu nedir?
- ( ) Okur yazar değil
- ( ) İlkokul mezunu
- ( ) Ortaokul mezunu
- ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite (lisans)
- ( ) Lisansüstü
- 6) Babanızın eğitim durumu nedir?
- ( ) Okur yazar değil
- ( ) İlkokul mezunu
- ( ) Ortaokul mezunu
- ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite (lisans)
- ( ) Lisansüstü
- 7) Sabah kahvaltı yapma durumunuz ile ilgili uygun seçeneği işaretleyiniz
- ( ) Düzenli olarak sabah kahvaltısı yaparım
- ( ) Ara ara kahvaltı yaparım
- ( ) Hiç kahvaltı yapmam
- 8) Evden çıktıktan sonra okul yolunda ve benzer yerlerde kahvaltı yaparım?
- ( ) Yürürken atıştırırım
- ( ) Okul kantininden bir şeyler alırım
- ( ) Öğlen yemeğine kadar aç kalırım

### Ek-1.Tanımlayıcı Bilgi Formu-Devamı

9) Kahvaltıda içtiğiniz içecekleri işaretleyiniz

☐ Süt

☐ Meyve suyu

☐ Çay

☐ Ayran

10) Öğlen yemeği yeme durumunuz nedir?

☐ Öğlen yemeğimi düzenli yiyorum

☐ Öğlen yemeği bazen yiyorum

☐ Öğlen yemeği yemiyorum

11) Teneffüslerde yemek için evden en sık ne getirirsin? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐ Taze meyve

☐ Kuru meyve

☐ Kuruyemiş

☐ Süt

☐ Ayran

☐ Kefir

☐ Hazır meyve suyu

☐ Kola-gazoz

☐ Hazır kek

☐ Bisküvi

☐ Ev yapımı tost

☐ Ev yapımı poğaç(

) Ev yapımı sandviç(

) Getirmem

**Ek-2. Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği Ölçeği**

| Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuduktan sonra, her bir maddenin sizin için ne sıklıkla doğru olduğunu işaretleyiniz. |                  |       |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-----------------------------|
|                                                                                                                              | Neredeyse<br>Hiç | Bazen | Hemen<br>Hemen Her<br>Zaman |
| 1. Ailem veya diğer büyüklerim ara öğün olarak meyve yememi sağlamaya çalışır.                                               |                  |       |                             |
| 2. Ailem veya diğer büyüklerim ara öğün olarak sebze yememi sağlamaya çalışır.                                               |                  |       |                             |
| 3. Ailem veya diğer büyüklerim gazlı içeceklerden daha az içmemi sağlamaya çalışırlar.                                       |                  |       |                             |
| 4. Susadığımda, ailem veya diğer büyüklerim gazlı içecek veya meyveli gazsız içecek yerine su içmemi sağlamaya çalışır.      |                  |       |                             |
| 5. Ailem veya diğer büyüklerim tam yağlı süt yerine az yağlı veya yağsız süt içmemi sağlamaya çalışır.                       |                  |       |                             |

**Ek-3. Sağlıklı Yeme Öz Yeterlilik Ölçeği**

| <b>Yönerge: Aşağıdaki sorular senin yeme alışkanlıkların ile ilgilidir. Bazı yiyeceklerden daha az, bazı yiyeceklerden ise daha fazla tüketmenin senin için ne kadar zor olduğunu düşünüyorsun?</b> |                          |                      |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                     | <b>Hiç zor<br/>değil</b> | <b>Biraz<br/>zor</b> | <b>Çok zor</b> |
| 1) Okul sonrası ara öğünde meyve yemek                                                                                                                                                              |                          |                      |                |
| 2) Ara öğünde sebze yemek                                                                                                                                                                           |                          |                      |                |
| 3) Susayınca, gazlı içecekler ya da meyveli gazsız içecekler yerine su içmeyi tercih etmek                                                                                                          |                          |                      |                |
| 4) Tam ya da yarım yağlı süt yerine az yağlı ya da yağsız süt içmek                                                                                                                                 |                          |                      |                |
| 5) Büyük boy yerine küçük boy patates kızartması seçmek                                                                                                                                             |                          |                      |                |
| 6) Patates kızartması, cips, kek, kurabiye ya da dondurma gibi fazla miktarda yağ içeren yiyeceklerden daha az miktarda yemek                                                                       |                          |                      |                |
| 7) Cips yerine daha az yağlı kraker yemek                                                                                                                                                           |                          |                      |                |
| 8) Gazlı içecekleri daha az içmek                                                                                                                                                                   |                          |                      |                |
| 9) Meyveli gazsız içecekleri (oralet, lezzo vb.) daha az içmek                                                                                                                                      |                          |                      |                |

#### Ek-4. Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği İzin Yazısı



## Ek-5. Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği Ölçeği İzin Yazısı



**dijle özer**  
Alıcı: ben

3 Ha

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

**Kimden:** Esmâ KABASAKAL  
**Tarih:** 3 Haziran 2021 11:06:50 GMT+3  
**Kime:** dijle özer  
**Konu:** Ynt: ölçek izni hk.

Elbette, Çocuklar İçin Sağlıklı Yeme Öz Yeterlik Ölçeği yine bu alandaki ilişkisel çalışmalarda kullanabileceğiniz bir ölçektir. Başarılar.

3 Haz 2021 Per 10:59 tarihinde dijle özer şunu yazdı:  
Sayın Hocam,

Eğer uygun görürseniz biz çalışmamızda  
Çocukların Sağlıklı Beslenmesinin Değerlendirilmesine  
Yönelik Bir Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği Ölçeği'ni  
izininiz olursa kullanmak istiyoruz  
Saygılarımızla

## Ek-6. Etik Kurul İzni

### DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Sayın Doç.Dr. Dijle Ayar

Araştırmanıza ilişkin Kurulumuz kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederiz.

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ETİK KOMİSYONUN ADI | DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ                                                |
| ARAŞTIRMA           | GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU                            |
| ACIK ADRES          | Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2. Kat İnciraltı-İZMİR |
| TELEFON             | 0 232 412 22 54-0 232 412 22 58                                         |
| FAKS                | 0 232 412 22 43                                                         |
| E-POSTA             | goack@deu.edu.tr                                                        |

|                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BAŞVURU BİLGİLERİ | DOSYA NO:                                               | 6538-GOA                                                                                                                                                                                             |
|                   | ARAŞTIRMA                                               | UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/> MÜNFERİT ARAŞTIRMA <input type="checkbox"/> ÖÇM <input type="checkbox"/><br>YÜKSEKLİSANS <input checked="" type="checkbox"/> DOKTORA <input type="checkbox"/> |
|                   | ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI                                   | Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliliği Üzerine Etkisi                                                                                                      |
|                   | ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|                   | SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI ve UZMANLIK ALANI | Doç.Dr. Dijle Ayar<br>Hemşirelik Fakültesi                                                                                                                                                           |
|                   | ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER                           | TEK MERKEZ <input type="checkbox"/> ÇOK MERKEZLİ <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                 |

|                          |                                     |        |                   |                                                                                                              |
|--------------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEĞERLENDİRİLEN BELGELER | Belge Adı                           | Tarihi | Versiyon Numarası | Dili                                                                                                         |
|                          | ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ                 | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR      | Mevcut |                   | Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input checked="" type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | OLGU RAPOR FORMU                    | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/> |

## Ek-6. Etik Kurul İzni-Devamı

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |          |                            |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|---------------------------------------|
| KARAR BİLGİLERİ                                                                  | Karar No:2021/26-39                                                                                                                                                                                                                                        | Tarih:22.09.2021                                             |          |                            |                                       |
|                                                                                  | Doç.Dr. Dijle Ayar'ın sorumlusu olduğu "Çocuklarda Sağlıklı Yeme ile İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği Üzerine Etkisi" isimli klinik araştırmaya ait sorumlu araştırmacı dilekçesine ilişkin;<br>Kurum izni ile ilgili bilgi edinilmiştir. |                                                              |          |                            |                                       |
| <b>ETİK KURUL BİLGİLERİ</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |          |                            |                                       |
| ÇALIŞMA ESASI                                                                    | Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu İşleyiş Yönergesi İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu                                                                                                                                    |                                                              |          |                            |                                       |
| <b>ETİK KURUL ÜYELERİ</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |          |                            |                                       |
| Unvanı/Adı/Soyadı                                                                | Uzmanlık Alanı                                                                                                                                                                                                                                             | Kurumu                                                       | Cinsiyet | Araştırma ile ilişkili mi? |                                       |
| Prof.Dr.Mehmet Birhan Yılmaz (Başkan)                                            | Kardiyoloji                                                                                                                                                                                                                                                | DEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü                | Erkek    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Prof.Dr. Emel Çalikoğlu (Başkan Yardımcısı)                                      | Preventif Onkoloji                                                                                                                                                                                                                                         | Onkoloji Enstitüsü                                           | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Prof.Dr. Ahmet Okay Çağlayan                                                     | Moleküler Tıp                                                                                                                                                                                                                                              | Sağlık Bilimleri Enstitüsü                                   | Erkek    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Prof.Dr. Suna Asilsoy                                                            | Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları                                                                                                                                                                                                                              | DEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü                | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr.Seher Özyürek                                                             | Muskuloskeletal Fizyoterapi                                                                                                                                                                                                                                | DEÜ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu              | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr.Nil Hocaoglu Aksay                                                        | Tıbbi Farmakoloji                                                                                                                                                                                                                                          | DEÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı            | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr. Meryem Öztürk Haney                                                      | Halk Sağlığı Hemşireliği                                                                                                                                                                                                                                   | Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği                | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr. Aylin Özgen Alpaydın                                                     | Göğüs Hastalıkları                                                                                                                                                                                                                                         | DEÜ Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı           | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr. Aliye Akcalı                                                             | Periodontoloji                                                                                                                                                                                                                                             | Diş Hekimliği Fakültesi                                      | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Doç.Dr. Şule Özbilgin                                                            | Anesteziyoloji ve Reanimasyon                                                                                                                                                                                                                              | DEÜ Tıp Fakültesi Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü               | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dr.Öğr.Üyesi Özlenen Şimşek Papur                                                | Tıbbi Biyoloji ve Genetik                                                                                                                                                                                                                                  | Sağlık Bilimleri Enstitüsü                                   | Kadın    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dr.Öğr.Üyesi Tolga Şahin                                                         | Spor Yönetim Bilimleri                                                                                                                                                                                                                                     | Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi                        | Erkek    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Öğr.Gör.Dr.Kıvanç Yüksel                                                         | Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim                                                                                                                                                                                                                            | Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Bilişim A.D | Erkek    | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |          |                            |                                       |

## Ek-7. Kurum İzin Yazısı



T.C.  
İZMİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-12018877-604.01.02-31890541  
Konu : Araştırma İzni - Ebru AKÇAY

14/09/2021

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2).  
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü'nün 07.09.2021 tarihli ve 105485 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Dijle AYAR' ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Ebru AKÇAY' ın, "Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliği Üzerine Etkisi" konulu tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı ekli listede belirtilen okullarda uygulama isteği ilgi (b) yazıda belirtilmektedir.

Söz konusu ölçüklerin uygulanmasının, Müdürlüğümüze bağlı ekli listede belirtilen okullarda 2021-2022 Eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Dr. Murat Mücahit YENTÜR  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
Mustafa YILDIZ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek:  
1-Araştırma Değerlendirme Formu (1 Sayfa)  
2-Anket Formları (9 Sayfa)

Adres : Fevzipaşa mh. 452 sk. no:15 konak/ İZMİR

Telefon No : 0 (232) 280 36 31  
E-Posta: strateji35\_1@meh.gov.tr  
Kep Adresi : meh@ts01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ebys>

Bilgi için: Duda ALP Bilgisayar İşletmeni

Unvan : Bilgisayar İşletmeni

İnternet Adresi: Faks:2322803547

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden 791c-94fb-33bf-8291-5b71 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek-8. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Değerli Anne/Babalar,

Sağlığın temelini yeterli ve dengeli beslenme oluşturmaktadır. Çocukların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerden biri yeterli ve dengeli beslenmedir. Beslenmeye ilişkin alışkanlıklar çocukluk döneminde kazanılmaya başlayarak yetişkin dönemindeki beslenme düzenini de etkileyebilmesi açısından çok önemlidir. Çünkü sağlıklı beslenmeye ilişkin oluşabilecek hastalıkların tedavisinden ziyade sağlıklı beslenmenin davranış haline getirilerek bu hastalıkların önlenmesinin daha akılcı bir yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır. Çocukların beslenme düzenini etkileyen diğer bir unsuru ise ebeveynler oluşturmaktadır. Ebeveynlerin yönlendirmeleri, çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir.

Yapılan literatür taramasında çocukların sağlıklı yeme davranışının belirlenmesi ve bu doğrultuda çocukların sağlıklı yeme davranışlarına ilişkin ailenin desteğinin geliştirilmesi ve aile desteğinin çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdeleyen çalışmalara rastlanamamıştır. Bu nedenle çalışmanın amacı; çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini irdelemektir. “Çocuklarda Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteğinin Sağlıklı Yeme Öz Yeterliliği Üzerine Etkisi” isimli çalışmamıza katılarak, çocuklarda sağlıklı yeme ile ilgili aile desteğinin sağlıklı yeme öz yeterliliği üzerine etkisini tam ve doğru olarak anlamamıza yardımcı olacaksınız. Bu nedenle 9 maddeden oluşan “Çocuklar İçin Sağlıklı Yeme Öz-Yeterlik Ölçeği”, 5 maddeden oluşan “Sağlıklı Yeme İle İlgili Aile Desteği Ölçeği” ile 14 sorudan oluşan “Tanımlayıcı Bilgi Formu” nu doldurması gerekmektedir. Ölçek formunun doldurulması, çocuğunuzun yaklaşık 15-20 dakikasını alacaktır. Araştırmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir; ancak katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çocuğunuzun çalışmaya katılmasını istemeyebilirsiniz, ya da başlangıçta katılmayı kabul edip herhangi bir aşamada vazgeçme hakkına sahipsiniz.

Araştırmanın sizin için bir riski bulunmamakla birlikte çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda sorumlu araştırmacı ile iletişim kurabilirsiniz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgi vermek istiyorum. Bu bilgileri dikkatlice okuyup değerlendirdikten sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayarak araştırmacıya teslim ediniz. Bu çalışmada yer aldığınız süre içerisinde kayıtlarınız kesinlikle gizli kalacaktır. Bununla birlikte kayıtlarınız kurumun yerel etik kurul komitesine ve Sağlık Bakanlığı'na açık olacaktır.

Hassas olabileceğiniz kişisel bilgileriniz yalnızca araştırma amacıyla toplanacak ve işlenecektir. Çalışma verileri herhangi bir yayın ve raporda kullanırken bu yayında isminiz kullanılmayacak ve veriler izlenerek size ulaşamayacaktır. Araştırmanın bütçesi araştırmacılar tarafından karşılanacaktır. Bu araştırma için size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmanın masrafı siz katılımcılara ya da bağlı bulunduğunuz sosyal güvenlik kurumuna ödettirilmeyecektir.

Yukarıdaki bilgileri okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarda söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Ebeveynin Adı- Soyadı:

Telefon

Adres:

İmzası:

Açıklamaları yapan araştırmacının

Adı Soyadı: Ebru AKÇAY

Telefon:

Adres: T.C. Tuzla Devlet Hastanesi

İmzası:

Rıza alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin

Adı Soyadı:

Görevi: İmzası:



**EBRU AKÇAY**

## Kişisel Bilgiler

### İletişim Bilgileri

İletişim Adresi

Telefon

E-posta

İnternet Sayfası

### Öğrenim Bilgileri

04 Ekim 2020 - Şu Anda (2 yıl 3 ay)  
Yüksek Lisans, Tezli Program, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
(YL) (TEZLİ)  
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 3.67 / 4.0

21 Eylül 2018 - Şu Anda (4 yıl 4 ay)  
Lisans, Açıköğretim, ANADOLU ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE  
AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ, SAĞLIK YÖNETİMİ PR. (AÇIKÖĞRETİM)  
Diploma Numarası: -  
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 2.65 / 4.0

02 Eylül 2013 - 11 Haziran 2018 (4 yıl 10 ay)  
Lisans, Anadal/Normal Öğretim, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE  
HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ, HEMŞİRELİK PR.  
Diploma Numarası: 18-567-038  
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 2.81 / 4.0

### Deneyim / İşyeri Bilgileri

01 Mayıs 2022 - Şu Anda (8 ay) (Tam Zamanlı)  
HEMŞİRE, SAĞLIK BAKANLIĞI TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU  
BAŞKANLIĞI İSTANBUL İLİ ANADOLU GÜNEY BÖLGESİ TÜRKİYE KAMU HASTANE  
BİRLİĞİ GENEL SEKRETERLİĞİ İSTANBUL TUZLA DEVLET HASTANESİ

01 Ocak 2018 - 01 Aralık 2018 (1 yıl) (Tam Zamanlı)  
HEMŞİRE, GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

### Yabancı Dil Bilgileri

İNGİLİZCE (Okuma: Orta, Yazma: Orta, Konuşma: Orta)

---

#### Makaleler

E. AKÇAY, Psychometric properties of the Turkish version of the Epilepsy Disclosure Scale - Youth and Parent Versions, Epileps Behavior, 2022, 1525-5050, 134, 108770, 7.

#### TÜBİTAK Burs ve Destekleri

##### Panelistlik/İzleyicilik/Raportörlük Sayısı

|                                             |               |          |          |
|---------------------------------------------|---------------|----------|----------|
| Hakemlik/Panelistlik/Dış Danışmanlık Sayısı | ARDEB/BİDEB 0 | TEYDEB 0 | Toplam 0 |
| İzleyicilik/Danışmanlık Sayısı              | ARDEB/BİDEB 0 | TEYDEB 0 | Toplam 0 |
| Raportörlük Sayısı                          | ARDEB/BİDEB 0 | TEYDEB 0 | Toplam 0 |

