



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMI**

**5-6 YAŞ ÇOCUKLARININ VE AİLELERİNİN DOĞRU
BESLENME DAVRANIŞLARINA YÖNELİK
FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP KIDİL

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMI**

**5-6 YAŞ ÇOCUKLARININ VE AİLELERİNİN DOĞRU
BESLENME DAVRANIŞLARINA YÖNELİK
FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ZEYNEP KIDİL
(170501007)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Duygu YALMAN POLATLAR)**

**İkinci Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Nihan ÇAKIR BİÇER)**

İSTANBUL, 2021

14/07/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Temel Eğitim Anabilim Dalı'nda 170501007 numaralı Zeynep EM'in hazırladığı "5-6 Yaş Çocuklarının ve Ailelerinin Doğru Beslenme Davranışlarına Yönelik Farkındalıklarının İncelenmesi" konulu Okul Öncesi Eğitimi Tezli yüksek lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 14/07/2021 Çarşamba günü saat 11:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE/REDDİNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Duygu YALMAN POLATLAR	14/07/2021	KABULÜNE
Dr. Öğr. Üyesi İsa KAYA	14/ 07/2021	KABULÜNE
Prof. Dr. Zariife SEÇER	14/07/2021	KABULÜNE
(İkinci Danışman) * Dr. Öğr. Üyesi Nihan ÇAKIR BİÇER	14/07/2021	KABULÜNE
* Dr. Öğr. Üy. Banu ÖZKAN	14/ 07/2021	KABULÜNE

*2. Danışman varsa doldurulacak

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zeynep KIDİL

İmza

TEŐEKKÜR

Her Őeyden önce, her zamana bana güvenen ve desteklerini eksik etmeyen ailem; Kemal Oğuz Kıdil, Ayla Kıdil, Eslem Karadeniz, Mehmet Akif ve Ali Eymen Kıdil' a bana kattıkları her Şey için çok teŐekkür ederim.

Sevgili eŐim Abbas Em'e hayatımın her anında hissettiğim sevgisi, desteği ve sabrı için teşekkürlerimi sunarım.

ZEYNEP KIDİL

İmza

Karnımdaki 7 aylık oğlum Selim Mirza'ya ithaf olunur.

5-6 YAŞ ÇOCUKLARININ VE AİLELERİNİN DOĞRU BESLENME DAVRANIŞLARINA YÖNELİK FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

Zeynep KIDİL

ÖZET

Bu çalışma, okul öncesi dönem 5-6 yaş çocukların doğru beslenme farkındalıklarının incelenmesi, çocukların en çok tükettiği besin grubunun belirlenmesi, tükettikleri besinlerin yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olup olmadığı hakkında bilgi edinilmesi ve bunların incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden, ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bağlı özel bir gündüz bakımevinde eğitim almakta olan beş-altı yaş grubuna devam eden 20 çocuk ve 12 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Çocukların doğru beslenmeye yönelik farkındalıklarını ortaya çıkarmak amacıyla veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ‘‘Süper Dedektif’’ görüşme formu, ‘‘Aile Bilgi Formu’’, ‘‘Aile Soruları Görüşme Formu’’ ve ‘‘Resimli Anket Formu’’ kullanılmıştır. Çocuklarla ve ebeveynlerle yapılan birebir görüşmeler sonucunda elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda çocukların beslenmeyi sağlıklı beslenme, sevdikleri besinler, sevmedikleri besinler, az ya da çok yemek yeme, alışverişte besin seçimleri, sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler, ile ilişkilendirdikleri belirlenmiştir. Çocukların beslenmeyi farklı kategoriler oluşturarak algıladıkları ve ailelerin de çocukların beslenme bilgilerinin oluşumunda etkileri olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler; Okul Öncesi Dönem, Beslenme, Okul Öncesi Dönemde Beslenme, Beslenme Farkındalığı

INVESTIGATION OF THE AWARENESS OF 5-6 YEARS OLD CHILDREN AND THEIR FAMILIES ON CORRECT NUTRITIONAL BEHAVIORS

Zeynep KIDİL

ABSTRACT

This study is carried out in order to examine the correct nutrition awareness of preschool children aged 5-6, to determine the food group that children consume most, to obtain information about whether the foods they consume are suitable for adequate and balanced nutrition and to examine them. In this study, which was designed as a qualitative research, criterion sampling, one of the purposeful sampling methods, was used. The research was carried out with 20 children and 12 parents in the five-six age group who are studying in a private day care center affiliated to the Istanbul Provincial Directorate of Social Services in the 2019-2020 academic year. "Super Detective" interview form, "Family Information Form", "Family Questions Interview Form" and "Picture Questionnaire Form" developed by the researcher were used as data collection tools to reveal children's awareness of proper nutrition. The data obtained as a result of one-to-one interviews with children and parents were analyzed by descriptive analysis method. As a result of the analyzes, it was determined that children associate nutrition with healthy eating, foods they like, foods they dislike, eating less or more, food choices in shopping, healthy and unhealthy foods. In summary, it has been revealed that children perceive nutrition by creating different categories and that families have an impact on the formation of children's nutritional knowledge.

Keywords; Preschool Period, Nutrition, Preschool Nutrition, Nutrition Awareness

ÖNSÖZ

Bu araştırma, okulöncesi eğitimi almakta olan beş-altı yaş grubu çocukların ve ebeveynlerinin doğru beslenme farkındalıklarına yönelik davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca her değerli bilgiyi benimle paylaşan, enerjisi ve güler yüzüyle beni çalışmaya heveslendiren, göstermiş olduğu desteği ve sabırla bana her zaman yardım eden, samimiyetini hiçbir zaman eksik etmeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Duygu Yalman Polatlar' a emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Değerli Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer' e çalışmama olan önemli katkıları ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ	xiii
GRAFİKLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2.1. Alt Amaçlar	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4. SAYILTILAR	5
1.5. SINIRLILIKLAR	5
1.6. TANIMLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	7
2.1. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNİN ÖNEMİ	7
2.2. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME	8
2.3. SAĞLIKLI BESLENME	9
2.3.1. Besin Öğeleri ve Besin Grupları	10
2.3.1.1. Süt ve Ürünleri Grubu	11
2.3.1.2. Et ve Ürünleri, Yumurta ve Kuru Baklagiller ile Sert Kabuklu Yemişler/Yağlı Tohumlar Grubu	12
2.3.1.3. Sebze ve Meyve Grubu	13

2.3.1.4. Ekmek ve Tahıl Grubu	15
2.3.1.5. Yağlar	15
2.3.1.6. Şekerler.....	16
2.4. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME EĞİTİMİ	16
2.5. ÇOCUKLARDA DOĞRU BESLENME FARKINDALIĞI	18
2.5.1. Çocuklarda Doğru Beslenme Farkındalığının Oluşmasında Etkili Faktörler	18
2.5.1.1. Aile ve Çevre.....	18
2.5.1.2. Sosyekonomik Durum.....	20
2.5.1.3. Ekran Kullanımının Beslenme Davranışlarına Etkisi	21
2.5.1.4. Reklamların Beslenmeye Etkisi	22
2.5.1.5. Okul Beslenme Programları	24
2.6. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	29
2.6.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	29
2.6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	32
3. YÖNTEM.....	36
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	36
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	36
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	38
3.3.1. Aile Bilgi Formu	38
3.3.2. “Aile Soruları” Görüşme Formu	38
3.3.3. “Süper Dedektif” Görüşme Formu	38
3.3.4. Resimli Anket Formu.....	40
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	41
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI.....	41
3.6. NİTEL VERİLERİN KODLANMASI	42
3.7. TEMALARA ULAŞMA	43
3.8. NİTEL VERİLERİN YORUMLANMASI VE RAPORLANMASI	43

3.9. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	43
4. BULGULAR	44
4.1. AİLE BİLGİ FORMU BULGULARI	44
4.2. GÖRÜŞME FORMU BULGULARI	48
4.2.1. Ebeveyn Görüşme Formu Bulguları	48
4.2.2. Süper Dedektif Görüşme Formu Bulguları	54
4.3. RESİMLİ ANKET FORMU BULGULARI	62
SONUÇ, TARTIŞMA	66
ÖNERİLER	83
KAYNAKÇA	86
EKLER	91
Ek-1: Aile Bilgi Formu	91
Ek-2: Ebeveyn Görüşme Formu	92
Ek-3: Süper Dedektif Görüşme Formu.....	94
Ek-4: Resimli Anket Formu	95

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Süt-Yoğurt-Peynir İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları.....	12
Tablo 2 Et-Tavuk-Balık-Yumurta-Kurubaklagil-Yağlı Tohum-Sert Kabuklu Yemişler İçin Önerilen Günlük Porsiyon Miktarları	13
Tablo 3 Sebzeler ve Meyveler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları.....	14
Tablo 4 Ekmek ve Tahıllar İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları.....	15
Tablo 5 Ülkelere göre beslenme eğitim müfredat.....	25
Tablo 6 Türkiye de Uygulanan Beslenme Eğitim Programları.....	27
Tablo 7 MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda bulunan “doğru beslenme” ve “sağlıklı yaşama” yönelik öz-bakım becerilerinde yer alan kazanımlar ve göstergeleri	28
Tablo 8 Çalışma Grubunu Oluşturan Ebeveynlere Göre Dağılım	37
Tablo 9Çalışma Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılım	38
Tablo 10 Genel Temaların Gösterimi	44
Tablo 11 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Çocuğa İlişkin Genel Bilgiler	45
Tablo 12 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Anneye İlişkin Demografik Bilgiler	46
Tablo 13 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Babaya İlişkin Demografik Bilgiler.....	47
Tablo 14 Ailelerin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Algıları.....	48
Tablo 15 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları	49
Tablo 16 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları	50
Tablo 17 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları	51
Tablo 18 Ailelerin Yemek Seçim Türlerine Yönelik Görüşleri.....	51
Tablo 19 Çocukların bilgisayar/TV Karşısında Tükettikleri Yiyecek/İçecek Alışkanlıkları.	52
Tablo 20 Ailelerin ve Çocukların Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları	53
Tablo 21 Genel Temalar Tablosu gösterilmektedir.	54
Tablo 22 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	62
Tablo 23 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	62
Tablo 24 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	63
Tablo 25 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	63
Tablo 26 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	63
Tablo 27 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	64
Tablo 28 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	64
Tablo 29 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	64
Tablo 30 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	65
Tablo 31 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları	65

FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 1 Görüşmede kullanılan Süper Dedektif' kuklası.....	40
Fotoğraf 2 Resimli Anket Formu	40

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1 Çocukların Çok Fazla Yemek Yemenin Zararları ile İlgili Algılarının Dağılımı....	54
Grafik 2 Çocukların Çok Az Yemek Yemenin Zararları ile İlgili Algılarının Dağılımı.....	55
Grafik 3 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı	56
Grafik 4 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı	57
Grafik 5 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri İle İlgili Algılarının Dağılımı	59
Grafik 6 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı	60

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
PC	: Bilgisayar
RTÜK	: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
TV	: Televizyon

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölümde; Problem Durumu, Problem Cümlesi, Alt Problemler, Araştırmanın Amacı ve Önemi, Sayıtlar, Sınırlılıklar ve Tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1. PROBLEM DURUMU

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre sağlık, insanın bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir. Her bireyin ve toplumun ortak amacı, çocukların her açıdan sağlıklı olmaları ve yetişkinlik döneminde sağlıklı bireyler olarak hayatlarına devam etmelerini sağlamaktır. Bireyin sağlığı üzerinde etkisi olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin en önemlilerinden biri beslenmedir. Bireyin sağlıklı ve dengeli bir beslenme biçimini sürdürmesi, fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal yönden sağlıklı ve verimliliğine katkı sağlamaktadır.

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmalıdır (TÜBER, 2015).

Çocukların gelecekte sağlıklı yetişkin bireyler olabilmeleri için, anne karnından itibaren sağlıklı bir ortamda büyümeleri gerekmektedir. 0-6 yaş arası çocukları kapsayan erken çocukluk dönemi; 1-3 yaş oyun çağı ve 3-6 yaş arası okul öncesi dönem olarak ikiye ayrılır. Bu dönem de beslenme alışkanlıklarının temelini atıldığı en önemli dönemdir ve çocukların beslenmesi kendisine sunulan besinlere bağlıdır (TÜBER, 2015).

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden yükselebilmesi için bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin olduğu bir nesle ihtiyacı vardır. Çocukların okul öncesi dönemde kişiliğinin şekil alması ve yetişkinlik çağına

geldiğinde belirli alışkanlıkları edinmiş olması bu döneme dayanmaktadır. Ayrıca bu dönemde kazanılan yeme alışkanlıkları da çocukların bedensel, ruhsal, sosyal ve duygusal gelişimlerini ve davranışlarını şekillendirerek, gelecek yaşantısını büyük ölçüde etkilemektedir (Obalı, 2009).

Sağlıklı bir hayat için beslenme, doğumdan önce annenin sağlığı ve beslenmesi ile başlar ve yaşamı boyunca devam eder (Obalı, 2009). Çocuğun doğumundan, okul çağına kadar devam eden döneme ‘okul öncesi dönem’ adı verilmektedir. Çocukların yetişkinlik dönemini etkileyecek alışkanlıkları kazandığı ve kişiliğinin oluşmaya başladığı okul öncesi dönemde çocuklar öğrenmeye isteklidirler. Bu dönemin en verimli şekilde geçmesi çocuklara uygulanacak düzenli eğitim programları ile mümkün olacaktır.

Beslenme, her canlının büyümesi ve gelişmesi için doğal bir ihtiyaçtır. Çocukların ailede kazandığı beslenme alışkanlığı bazen sorun haline gelirken bazen de çocukta yanlış alışkanlıklara yol açabilmektedir. Bu dönemde ailesini ve çevresini model alan çocuğun doğru alışkanlıklar kazanabilmesi için dikkatli davranılmalı ve örnek davranışlar sunulmalıdır. Yanlış tutumların sergilenmesi ile çocuklarda yanlış ve dengesiz beslenme sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların engellenmesi için erken yaşta verilen beslenme eğitimi, çocuklarda doğru beslenme farkındalığının oluşmasında olumlu bir etkiye neden olabilmektedir.

Beslenme bilgisine sahip olan bireyler, sağlıklı toplumların oluşmasını sağlarken doğru ve dengeli beslenememe sonucunda oluşabilecek sorunlarında engellenmesini sağlamaktadırlar.

Çocukların büyüme ve gelişimlerinin yaşına uygun devam etmesi için ihtiyaçları doğrultusunda vücuda alması gereken besinlerin karşılanması, alınan besin miktarının belirlenmesi ve bu konuda ailelerin bilgilendirilmesi gerekmektedir. Vücudun büyümesi ve yenilenmesi için gerekli olan enerji ve vitamin miktarının yeterli ve doğru bir şekilde alınması, vücutta uygun kullanılması her çocuğun doğru ve dengeli beslenmesi ile yakın ilişkilidir.

Çocukların beslenmesinde en önemli unsur “doğru beslenme” ile yeme alışkanlığının kazandırılmasıdır. Çocuklar ilk duygusal bağımlı onu besleyen kişi olan

anne, okul çağında da öğretmeni ile kurmaktadır. Bu nedenle ailelerin ve öğretmenlerin çocuklara doğru rol model olmaları ve verdikleri doğru eğitimler ile çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmaları gerekmektedir.

Çocukların beslenme durumları yetişkinlerin beslenmesine göre daha karmaşıktır. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukta hastalık gelişimine yol açmakla birlikte daha ileriki yaşamında birçok fiziksel ve ruhsal bozuklukların gelişimine de neden olabilmektedir (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Çocukların yetersiz ve dengesiz beslenme nedenleri arasında ebeveynlerin çocukların beslenme ihtiyaçlarını ihmal etmeleri, ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersizliği, düşük sosyo-ekonomik durum ve ebeveynlerin yanlış besin seçimleri yer almaktadır. Ebeveynlerin, çocukların beslenmeye yönelik kazanmaları gereken temizlik, yeme kuralları, besin seçimi gibi öz bakım becerilerini de ihmal ettikleri gözlemlenmektedir.

Çocukların yaşamlarını etkileyecek sağlıklı beslenme davranışlarını yaşam tarzı haline getirebilmeleri için okul öncesi dönemde kazanılan alışkanlıklar oldukça önemlidir. Çocukların öncelikle beslenme, beslenmeyle ilişkin kavramları anlama ve beslenme bilgisinin oluşması gerekmektedir. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık problemlerine karşı küçük yaşlardan itibaren verilen besleme eğitimi kritik bir öneme sahiptir. Bu açıklamalardan hareketle, bu araştırmanın problem cümlesini “Okul öncesi dönem 5–6 yaş grubu çocuklarının ve ailelerinin beslenme farkındalıkları nasıldır?” oluşturmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yapılan araştırmalar incelendiğinde okul öncesi dönemde bulunan çocukların doğru beslenme farkındalıklarına yönelik çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, okul öncesi dönem 5-6 yaş çocukların doğru beslenme farkındalıklarının incelenmesi, çocukların en çok tükettiği besin grubunun belirlenmesi, tükettikleri besinlerin yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olup olmadığı hakkında bilgi edinilmesi ve bunların incelenmesi amacıyla yapılmaktadır.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Okul öncesi eğitimi alan 5-6 yaş çocukların ailelerinin doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıkları nasıldır?
2. Okul öncesi eğitimi alan 5-6 yaş çocuklarının doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıkları nasıldır?
3. Ailelerin doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıkları çocukların farkındalığını nasıl etkilemektedir?
4. Çocukların beslenme farkındalıklarının oluşmasında ailelerinin nasıl bir etkisi vardır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çocukların doğru beslenme alışkanlığını yaşam tarzı haline getirebilmesi için okul öncesi dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenememe sonucu oluşan sorunların önlenmesinde en önemli etkenlerden birisi de beslenme eğitimidir (Küçükali, 2006). Beslenme yetersizliği sonucunda gelişebilecek olası sorunların küçük yaşlardan itibaren en aza indirgenebilmesi için okul öncesi dönem oldukça kritik bir öneme sahiptir. Yanlış beslenme alışkanlıkları, çocukların sağlıksız besinleri tercih etmelerine ve bu nedenle de fazla kiloluk ve obezite ve diğer taraftan da enerji ve besin ögesi eksikliklerinin sıklığında artışa neden olmaktadır. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren ailelerin çocuklara sağlıklı yiyecek seçimlerinde teşvik edici rol oynamaları oldukça önemlidir. Çocukların doğru beslenmeye ilişkin farkındalıkları ve bu farkındalıklar üzerinde etkili olan faktörler ile ilgili detaylı bilgiye sahip olmak, aileler ve öğretmenler için büyük öneme sahiptir (Uzakgiden, 2006). Çocukların doğru beslenme ve doğru beslenmeye ilişkin kavramlar hakkında bilgi edinmesi için eğitimciler tarafından hazırlanacak programlar, çocukların beslenme farkındalıklarının oluşmasında etkili yöntemlerden biridir. Ayrıca çocukların okul öncesi dönemde doğru beslenme farkındalığı kazanması, ileriki yaşantısında ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların riskini de azaltmaktadır.

Çocukların ilk eğitim aldıkları yer olan aile; doğru beslenme için temelin atıldığı, besinler hakkında temel bilgilerin edinildiği bir kurumdur ve okul öncesi dönemde de öğrenilen bu bilgiler okulda pekiştirilmektedir. Çocukların özellikle

ailelerini ve çevresini taklit ettiği bu dönemde ailelerin tutum ve davranışları çocukların beslenme seçimlerinin oluşmasında etkilidir (Aktaç, 2016). Doğru beslenme aileler tarafından yanlış anlaşılabilmekte ve çocukların besinleri gereğinden fazla veya az almalarına neden olabilmektedir (Sümbül, 2009). Ailelerin çocuklara sağlıklı besin sunması, doğru beslenme davranışı kazandırması için sorumluluk üstlenmesi gerekmektedir.

Bu araştırma ile toplanan veriler, çocukların doğru beslenme farkındalıklarına yönelik yapılacak çalışmalar, ebeveynler ve eğitimciler açısından önem taşımaktadır.

1.4. SAYILTILAR

Ailelerin sorulara doğru cevap verdiği varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma, İstanbul ili Bayrampaşa ilçesindeki Bayram Gündüz Bakımevi'ne devam eden 20 çocuk ile sınırlıdır.

2. Araştırmaya katılan çocuklar, 5-6 yaş ile sınırlıdır.

3. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarında bulunan soruların ölçme gücüyle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Okul Öncesi Eğitim: Okul öncesi eğitim, 0-72 ay grubunu kapsayan çocukların bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde önemli ilerlemeler kaydettiği, öz bakım becerilerini kazandığı ve kişilik yapılarının temellerinin atıldığı en önemli dönemdir (Yaşar ve Aral, 2010).

Beslenme: Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır (TÜBER, 2015).

Dengeli ve Doğru Beslenme: Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin devam etmesi için gerekli olan besin öğelerini ve enerjinin gerekli miktarda, kaliteli

ve çeşitli bir şekilde düzenli sürekli ve ekonomik olarak vücuda alınmasıdır (Gül, 2011).

Beslenme Farkındalığı: 'Mindfulness' sözcüğünün karşılığı olan 'Bilinçli Farkındalık' kelimesi beslenme davranışına yansıtıldığında 'Yeme Farkındalığı' olarak karşımıza çıkmaktadır (Köse, 2016). Beslenme farkındalığı; ne yenildiğinden çok, tüketilen besinin ne olduğunu, nasıl ve neden yenmesi gerektiğinin anlaşılması ve besin seçimlerini yargılanmadan yenebilmesidir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

Okul öncesi eğitim, çocukların doğumundan ilkokula başlayana kadar olan süreyi kapsayan ve çocukların ileriki yaşlarında önemli derecede etkili olan, fiziksel, bilişsel, dilsel, sosyal ve devinimsel gelişimlerinin tamamlandığı bir eğitim sürecidir (Uzakgiden, 2015). Başta aile kurumu olmakla beraber, okul öncesi eğitim kurumları ve çocukların çevresi bu eğitim sürecine dahil olmaktadır. Bu süreç, çocukların gelecek yaşantılarında belirleyici bir faktör olmasıyla birlikte çocukların edindiği bilgiler, kazanım ve becerileri de etkilemekte, yetişkinlik dönemindeki davranışlarını şekillendirmektedir. Günümüzde okul öncesi eğitimi alan çocukların gelişim alanlarındaki farklılıkları ve davranışlarındaki olumlu etkileri araştırmalarla ortaya konmaktadır. Okul öncesi eğitimi alan çocukların hazır bulunuşlukları ve zihinsel gelişimlerinde farklılıklar oluşmaktadır (Erkan ve Kırca, 2010).

Çocuklar, okul öncesi dönemde yaşadıkları tüm olayları bir arada biriktirir ve bu olaylardan edindikleri bilgiler arasında ilişki kurmaya başlar (Yaşar ve Aral, 2010). Çocukların bu süreci başarıyla gerçekleştirebilmesi için verilen eğitim oldukça önemlidir. Okul öncesi eğitim, çocukların kendilerini tanımalarını, anlamalarını ve geliştirmelerini sağlayacak ortamı ve fırsatları sunmaktadır. Çocukların akıl yürütme, farklı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirir ve çocukların güvenli bir kişilik kazanmasını sağlar.

Çocukların gelecekte sağlıklı bireyler olabilmeleri için çocukluk döneminde gelişim özelliklerinin neler olduğu bilinmeli ve bu özellikler doğrultusunda ihtiyaçlarının karşılanması sağlanmalıdır (Gül, 2008). Çevresel faktörlerin en duyarlı olduğu okul öncesi dönemde hazırlanan planlı bir eğitim ile çocukların gelişimlerinin olumlu yönde değişmesi ve gelişmesi beklenmektedir. Bu nedenle çocukların okul

öncesi eğitiminden yararlanması, zihinsel ve bilişsel gelişimlerinin yanında sosyal ve dil gelişimlerinin de okul öncesi dönemde desteklenmesi gerekmektedir.

2.2. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME

Çocuğun kişilik oluşumu okul öncesi dönemde şekil almakta ve yetişkinlik çağında davranışına etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi özellikle bu yaş dönemine dayanmaktadır. Aynı şekilde çocuğun beslenme alışkanlığı da bu yaşlarda kazanılmakta ve hayatının geri kalan dönemini de etkilemektedir (Ekinci, 2018).

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli bu dönemde atıldığından bu çağlarda verilecek eğitimler çocukların ileriki yaşantılarında önemli rol oynamaktadır. Çünkü beslenme çocukların; bedensel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde etkilidir (Ekinci, 2018).

Türkiye Beslenme Rehberi'nin (TÜBER) tanımına göre beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan enerji, besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır. Çocuğun ruhsal, fiziksel gelişimini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkileyen faktörlerden en önemlisi yaşına, cinsine ve aktivitesini uygun olarak yeterli ve dengeli beslenebilmesidir.

Çocukların beslenmesinde amaç; normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayarak beklenen büyüme ve gelişmeleri sağlanmak, hastalıklara karşı direnci artırmaktır (Ataç, 2016). Okul öncesi dönemde en önemli basamak besinlerin tadılması ve tüketilmesinin sağlanmasıdır. Çocuklar okul öncesi dönem tamamlandığında bağımsız bir şekilde farklı türden besinleri tüketir duruma gelir. Çocuğun beslenmesinde rol oynayan kişi veya kişilerin görevi; çocuklara güvenli, besleyici, gelişimsel olarak uygun, düzenli öğün ve ara öğünler şeklinde besinler sunmak, çocukların görevi ise; ne kadar tüketeyeğine karar vermektir. Aynı besinin belirli aralıklarla tekrarlanması çocuğun kendiliğinden tatmayı istemesine yardımcı olacak ve sevilmeyen besinlerin ileri yaşlarda tüketimini olumlu yönde etkileyecektir. Ancak çocuğun beslenmesi ile ilgilenen kişinin yemek yedirmek için ısrarları,

ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları, iğneleyici, incitici sözler söylemeleri çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler (Ataç, 2016).

Okul çocukların ailelerinden sonra sosyal ilişki kurdukları, etkileşimde buldukları ilk toplum birimidir. Birçok çocuğa aynı anda ulaşımın sağlandığı okul birimleri toplumsal yapı içinde en önemli ögeyi oluşturmaktadır. Milli Eğitim İstatistik verilerine göre her geçen yıl Türkiye’de okullaşma oranı artış göstermektedir. Çocukların çoğu günün büyük bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle de günlük besin tüketimlerinin çoğu bu kurumlarda karşılanmaktadır. Günün büyük bir kısmını okulda geçiren çocukların beslenme durumunu değerlendirmek, eğitim vermek ve sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmak için okul kurumları en ideal yerdir. Bu kurumlarda servis edilen besinlerin iyileştirilmesi ve sağlıklı beslenmeleri için eğitimlerin artırılması gerekmektedir. Beslenme durumunun iyileştirilmesinin yanında kurumların sorumlulukları yerine getirmeleri ve iyileştirme programlarını oluşturmaları için birlikte çalışmaları gerekmektedir (Aktaç, 2016).

Okullarda beslenme eğitiminin yapılacağı en ideal zaman beslenme saatleridir. Bu zaman aralığında öğretmen; çocuklara sağlıklı beslenmenin önemi, yeterli ve dengeli beslenme, büyüme ve gelişme hakkında bilgiler vermeli, beslenmemize dikkat etmediğimizde karşılaştığımız sorunları çocukların yaş ve gelişimlerine uygun olarak anlatmalıdır. Öğretmenler çocuklara besinlerin içerikleri hakkında da bilgiler vermeli bunları çocuklara afiş, broşür, tartışma ve soru-cevap yöntemi ile çocuklarında katılımlarını sağlayarak anlatmalıdır (Uzakgiden, 2015).

Okullarda verilen beslenme eğitimleri de çocukların beslenme alışkanlığı kazanmaları da uzun vadede şekillenir. Bu nedenle çocuğun beslenmesiyle ilgilenen kişinin çocuğa karşı rol model olması gerekmektedir. Okul ve aile destekli eğitimler ile çocukların doğru beslenme tercihlerinin oluşması sağlanmalıdır (Uzakgiden, 2015).

2.3. SAĞLIKLI BESLENME

Türkiye Beslenme Rehberi’nin (TÜBER) tanımına göre beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, üretkenliğin sağlanması için gerekli

olan enerji, besin ögeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır.

Beslenme tüm insanlar için sağlıklı olmak ve sağlıklı bir yaşantıya sahip olmanın temelini oluşturmaktadır. Sağlıklı beslenme ile sağlıklı büyüme ve gelişimin tamamlanması, zihinsel gelişimin ve yaşam kalitesinin artırılması beklenmektedir (Melanson, 2008).

Ülkeler genelinde beslenme ile ilgili sorunlara bakıldığında, temel iki sorun olduğu görülmektedir. Birincisi; besin güvencesizliği, ikincisi ise dengesiz beslenmedir (Sümbül, 2009). Sağlıklı ve doğru beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirirken, fiziksel ve zihinsel gelişimi sağlar ve hastalık gelişim riskini azaltır. Doğru beslenme, hücrelerin yenilenmesi ve sağlıklı çalışabilmesi için gerekli olan enerji ve besin ögelerinin yeterli miktarda alınması olarak tanımlanabilir. Doğru ve dengeli beslenememe sonucunda fiziksel gelişimin yanında psikolojik davranışlar da etkilenmektedir. Bu nedenlerden dolayı çeşitli hastalık risklerinde artış görülebilmektedir.

Anne sütü, büyümenin ve gelişmenin devam etmesi, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi için gereken besin ögelerinin tümünü içeren tek besindir (Sümbül, 2009). Canlıların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli tüketmesi gerekmektedir. Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimleri, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir. Bu değişimler için belirleyici etkenler; yaş, cinsiyet, çalışma durumu, hastalık ve genetik yapıdır (Baysal, 2003). Bu sebeple, yaşamın sürdürülmesi için beslenme, bu etkenler açısından bireye özgü farklılıklar taşımaktadır.

2.3.1. Besin Ögeleri ve Besin Grupları

Türkiye Beslenme Rehberi'nin (TÜBER) tanımına göre besin; günlük beslenme örüntüsünde (diyet) yer alan yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin ögelerini içeren bitki ve hayvan dokularıdır. Besinlerin içerisinde vücut için gerekli olan besin ögeleri bulunmaktadır. Besinler “besin ögesi” denilen yapı taşlarından oluşmaktadır.

Besinler, içerdikleri besin ögesi türleri, kalitesi, çeşitliliği ve miktarı yönünden farklılıklar göstermektedir. Besinler, içerdikleri besin ögelerine göre gruplara ayrılmıştır ve her bir besin grubundan yaşa ve cinsiyete göre tüketilmesi gereken miktarlar belirlenmiştir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER) göre besin grupları;

- 1) Süt ve ürünleri grubu,
- 2) Et ve ürünleri, yumurta ve kuru baklagiller ile sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar grubu,
- 3) Sebze ve meyve grubu
- 4) Ekmek ve tahıl grubu olarak belirlenmiştir.

2.3.1.1. Süt ve Ürünleri Grubu

Süt ve süt grubunda yer alan besinler; çeşitli memeli hayvanlardan (inek, koyun, keçi, manda) sağlanan süt ile yapılan yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve süttozu gibi süttten yapılan ürünlerdir. Ana maddesi süt olan ve süttün belli işlemlere tabi tutulmasıyla üretilen besinler arasında; yoğurt, ayran, peynir, kaymak, süttozu, çökelek, dondurma ve sütlü tatlılar yer almaktadır. Süt ve süt ürünleri kalsiyum, fosfor, çinko, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 vitaminleri, niasin ve çocuklar için iyi kalitede protein içeren besin kaynaklarıdır (TÜBER, 2015).

Süt ve süt ürünleri, kemik-diş gelişimi ve kasların düzenli bir şekilde çalışması için gerekli vitamin ve mineralleri içermektedir (Uzavgiden, 2017). Bu besin grubunda yer alan yiyecekler kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesi, vücut ağırlığının yönetimi için önemlidir (TÜBER, 2015).

Süt ve süt ürünlerinin her yaş grubu için her gün tüketilmesi önerilmektedir. Çocukların günlük alması gereken porsiyon miktarı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 1 Süt-Yoğurt-Peynir İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

Cinsiyet Besin ögesi	Kız		Erkek	
	2-3 yaş	4-6 yaş	2-3 yaş	4-6 yaş
Süt Grubu (Porsiyon/gün)	2	2½	2½	2½

*(TÜBER, 2015).

2.3.1.2. Et ve Ürünleri, Yumurta ve Kuru Baklagiller ile Sert Kabuklu Yemişler/Yağlı Tohumlar Grubu

Bu grupta bulunan yiyecekler; büyüme ve gelişmeyi, doku onarımını ve hücre yenilenmesini sağlarken, aynı zamanda sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığı için gerekli besinler bakımından oldukça zengindir (TÜBER, 2015)

Et; protein, yağ, mineral ve vitaminler bakımından oldukça zengindir ve protein kaynağı olması nedeniyle hızlı büyümenin gerçekleştiği bebeklik ve çocukluk döneminde mutlaka tüketilmesi gereken bir besin grubudur (TÜBER, 2015).

Balık; önemli bir ve omega-3 yağ asitleri kaynağıdır. Balık içerdiği omega-3 sayesinde çocuklarda beyin gelişimine katkı sağlarken, yetişkinlerde kalp ve damar hastalıklarından korunmaya yardımcı olmaktadır. Sağlıklı beslenme için haftada en az 2 kez balık yenmesi tavsiye edilmektedir (TÜBER, 2015).

Et ve et ürünleri pişirilirken kızartmadan kaçınılmalı, haşlama, ızgara veya fırında pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.

Protein içeriğinin vücutta kullanılabilirliği oldukça yüksek olan yumurta, bebek ve çocuklar için önemli bir besindir. Bu nedenle sağlıklı bireylerin günde bir adet yumurta tüketmesi tavsiye edilmektedir (TÜBER, 2015).

Kurubaklagiller; nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Bu besin grubu içerdiği vitamin, mineral, yağ ve protein sayesinde sağlıklı beslenmede oldukça önemli rol oynamaktadırlar (TÜBER, 2015).

Fındık, ceviz, badem, susam gibi yiyecekler; sert kabuklu yemiş/yağlı tohum olarak adlandırılmaktadırlar. Bu besinler; vitamin, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin yiyeceklerdir. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel kaynaklı olduklarından kolesterol içermemektedirler (TÜBER, 2015).

Bu besin grubunda yer alan besinler, zeka gelişimi, büyüme ve gelişimin sağlanması için önemli protein kaynaklarıdır. Çocukların protein gereksiniminin büyük bir bölümü, bu besinlerle karşılanmaktadır (Ünver ve Ünüsan, 2005).

Çocukların bu besin grubundan günlük alması gereken porsiyon miktarı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 2 Et-Tavuk-Balık-Yumurta-Kurubaklagil-Yağlı Tohum-Sert Kabuklu Yemişler İçin Önerilen Günlük Porsiyon Miktarları

Cinsiyet Yaş	Kız		Erkek	
	2-3 yaş	4-6 yaş	2-3 yaş	4-6 yaş
Et, Tavuk, Balık, Yumurta (Porsiyon/gün)	$\frac{3}{4}$ -1	1	$\frac{3}{4}$ - 1	1 - 1½
Kurubaklagiller (Porsiyon/gün)	1	1 - 2	1	1-2
Yağlı Tohumlar (Porsiyon/gün)	$\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{3}$)	$\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$)	$\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{3}$)	$\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$)

*(TÜBER,2015)

2.3.1.3. Sebze ve Meyve Grubu

Günümüzde sebze ve meyveler iki ayrı besin grubu olarak ele alınmaktadır. Ancak besin ögesi içeriklerindeki benzerlikler nedeniyle birlikte de ele alınmaktadır (TÜBER, 2015).

Sebze ve meyve grubu; büyüme ve gelişme, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı ve hastalıklara karşı direncin artmasında önemli rol oynarken, verdiği doygunluk hissi ve düşük enerji içerikleri nedeniyle her yaş için sağlıklı ağırlığın korunmasına yardımcı olmaktadır (TÜBER, 2015).

Sağlıklı beslenmede önemli rol oynayan sebze ve meyvelerin farklı besin ögesi içerikleri nedeniyle gün içerisinde farklı renk ve türlerde çeşitlendirilerek tüketilmesi sağlanmalıdır (TÜBER, 2015).

Sebze ve meyve grubunda olan besinler, vücut için gerekli olan vitamin ve minerallerin karşılanmasını sağlarken, savunma sisteminden sindirim sistemine kadar vücudun düzgün işlemesine ve çalışmasına yardımcı olmaktadır (Uzalgiden, 2015).

Sebzeler yeşil yapraklı, kırmızı, sarı ve beyaz renkli sebzeler olarak sınıflandırmaktadır. Sebze grubundan yer alan patates, yüksek miktarda karbonhidrat içermektedir. Yeşil yapraklı sebzeler, C vitamini, sarı sebzeler A vitamini bakımından iyi kaynaklardır (TÜBER, 2015).

Meyveler çiğ olarak, pişirilerek ve kuru meyve (incir, üzüm, kayısı vb.) olarak yenmektedirler. Kuru meyveler, enerji değeri yüksek, mineraller ve demir yönünden zengin besin kaynaklarıdır. Meyve suları, enerji tüketimine katkı sağlar ancak meyve suyu ve kurutulmuş meyve tüketimine dikkat edilmeli, taze, bekletilmemiş ve şeker ilavesiz olanlar tüketilmelidir (TÜBER, 2015).

Çocukların günlük alması gereken sebze ve meyve porsiyon miktarı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3 Sebzeler ve Meyveler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

Cinsiyet Yaş	Kız		Erkek	
	2-3 yaş	4-6 yaş	2-3 yaş	4-6 yaş
Sebze (Porsiyon/gün)	1-2	2	1-2	2
Meyve (Porsiyon/gün)	1½	1½	1½	1½ - 2

*(TÜBER, 2015).

2.3.1.4. Ekmek ve Tahıl Grubu

Bazı bitkilerin tohumlarından elde edilen tahıl ürünleri, en çok tüketilen besin gruplarından. Bu grupta yer alan başlıca besinler; buğday, pirinç, kuskus, şehriye, un, irmik, erişte, börek, nişasta vb. ürünlerdir. Tahıl grubu, karbonhidrat ihtiyacını karşılayan ürünlerdir (TÜBER, 2015). Tahıl ve türevlerinden günlük karşılanması gereken miktar bireyin enerji ihtiyacına göre değişiklik gösterebilmektedir. Tahıl ve tahıl ürünleri hem ucuz hem de uzun süreli enerji sağlayan, nişasta açısından ve içerdiği vitamin ve mineraller sayesinde sağlık açısından önemli besinlerdir (TÜBER, 2015).

Çocukların günlük alması gereken ekmek ve tahıl ürünlerinin porsiyon miktarı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 4 Ekmek ve Tahıllar İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

Cinsiyet Yaş	Kız		Erkek	
	2-3 yaş	4-6 yaş	2-3 yaş	4-6 yaş
Ekmek ve Tahıl Grubu (Porsiyon/gün)	2½	2½	2½	2½ -3

*(TÜBER, 2015)

2.3.1.5. Yağlar

Yağlar, çeşitli yağ asitlerini içeren makro besin ögesidir. Enerji içeriğinin fazla olmasından ve yiyeceklere lezzet vermesinden dolayı yağın önemi büyüktür. Yağlar, yağda çözünen A, D, E, K, vitaminlerinin emilimi için gereklidir. Vücutta bulunan yağlar; ısı dengesini sağlarken aynı zamanda organlara destek olur ve gerektiğinde enerjiye çevrilirler. Ancak yağ tüketiminin gereğinden fazla olması, obezite, kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet, romatoid artrit gibi kronik hastalıklar için risk taşımaktadır. Bu nedenle yağ tüketiminde dikkatli olunması ve aşırıya kaçılmaması gerekmektedir. (TÜBER, 2015).

2.3.1.6. Şekerler

Beslenmede iki tür şeker bulunmaktadır. Biri yiyeceklerde doğal olarak bulunan şeker diğeri ise ilave şeker olarak adlandırılan ve yiyeceklere sonradan eklenen şeker veya enerji veren tatlandırıcılardır. Şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilen sofr şeker, bal, yüksek früktozlu mısır şurubu, şuruplar ilave şeker olarak kullanılmaktadır. Sofra şekerinden daha ucuz olduğu için früktoz şurubu, yiyecek endüstrisi tarafından sıklıkla tercih edilmekte ve işlenmiş, paketli gıdalar, hazır meyve suları, şekerlemeler, hazır pasta, kek ve kurabiye gibi yiyeceklerde bulunabilmektedir. Bu nedenle hazır yiyecekleri alırken üzerindeki şeker içeriğı okunmalıdır (TÜBER, 2015).

Şeker ve şeker içeren yiyeceklerin fazla tüketilmesi vücuda fazla ve gereksiz enerji alımına ve vücut ağırlığının artmasına neden olmaktadır. Fazla şeker tüketimi, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastalıkları riski ile ilişkili olduğundan, tüketimlerinin azaltılması önem taşır. Bunun yanı sıra fazla şeker tüketimi ve diş çürüğü riski arasında ilişki bulunmaktadır. Şeker, dişlerin mineral dokusunu çözerek diş minesinin bozulmasına ve çürüklerin başlamasına neden olabilmektedir (TÜBER, 2015). Dünya Sağlık Örgütü, günlük ilave şeker tüketiminin enerji gereksiniminin %5'ini geçmemesini önermektedir.

2.4. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME EĞİTİMİ

Okul öncesi dönem olarak belirlenen 3-6 yaş çocukların temel alışkanlıklarını kazandığı ve hayatlarını şekillendirdikleri önemli bir dönemdir. Çocukların fiziksel, mental ve sosyal gelişimlerini kapsadığını bu dönemde doğru ve dengeli beslenme şarttır (Uzakgiden, 2015). Bu nedenle ailede başlayan eğitimin okulda bilinçli bir şekilde öğretmenler tarafından da hakim olunması oldukça önemlidir.

Günümüzde toplumların en önemli problemlerinden olan beslenme biçimleri ülkelere göre farklılıklar göstermektedir (Küçükali, 2006). Yeterli ve dengeli beslenememe durumu sağlık sorunlarının yanı sıra eğitim ve öğretim alanını da büyük ölçüde etkilemektedir. Çocukların sağlıklı gelişim gösterebilmeleri ve bu alışkanlığı kazanabilmeleri için okul öncesi dönemde verilen beslenme eğitimi oldukça

önemlidir. Çocukların bu yaşlarda kazandıkları beslenme alışkanlıkları doğrudan bedensel, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkilemektedir (Küçükali, 2006). Doğru ve dengeli beslenme davranışı ile sağlıklı bir yaşam sürme oranı artarken, sağlık sorunlarının azalması ve sağlıklı büyümenin sağlanması amaçlanmaktadır. Sağlıklı beslenme ilkelerine uygun bir beslenme davranışının çocuğa kazandırılması için hem ailelerin hem de öğretmenlerin sorumlulukları bulunmaktadır.

Okul öncesi dönem, çocukların fiziksel aktivite ve besin ögesi içeriği yüksek besin tüketimi üzerine yoğunlaşarak, doğru ve dengeli bir beslenme alışkanlığı kazanması, sağlıklı bir yaşantının oluşması için en verimli zamandır (Sümbül, 2009). Okul öncesi yıllarda çocuklar ebeveynlerini, öğretmenlerini ve çevresini rol model alırlar. Olaylara karşı verilen davranışları taklit ederler ve model alırlar. Beslenme eğitiminde besinler ile ilgili verilen bilgi ve olumlu-olumsuz davranışlar, çocukların alışkanlıklarını kazanmasında önemli rol oynar. Ailenin besin tercihleri, çocukların besin farkındalıklarının oluşmasını ve alışkanlıklarını kazanmasını sağlamaktadır. Beslenme alışkanlıkları ailede başladığı için ebeveynlerin bu konuda dikkatli ve özverili olması, çocuklarına iyi bir rol model olmaları gerekmektedir (Sümbül, 2009). Ebeveynlerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlığını kazandırabilmeleri için sağlıklı beslenme ile ilgili yeterli bilgi ve donanıma sahip olmaları önemlidir.

Okul öncesi dönemde çocuklar sık yemek yeme ihtiyacı duyarlar (Melanson, 2008). Bu durum göz önünde bulundurularak, çocukların yemeklerini yemeleri konusunda fazla ısrarcı olunmamalı, ihtiyaç duyduğunda yemesi sağlanmalıdır. Çocukların yemek yemeleri için acele etmemeleri, sabırlı olmaları, küçük ısırıklarla yavaş çiğnemeleri ve bu şekilde alışkanlık kazanmaları sağlanmalıdır.

Sağlıklı bir yaşamın devam ettirilebilmesi için tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde besin tüketilmelidir (Ekinci, 2018). Bu nedenle çocukların beslenme programlarında her besin grubuna yer verilmeli, çocukların besinleri tanımaları, tatlarını bilmeleri için ailelerin ve öğretmenlerin rehber olması gerekmektedir.

2.5. ÇOCUKLARDA DOĞRU BESLENME FARKINDALIĞI

Farkındalık ve beslenme farkındalığı son yıllarda oldukça dikkat çeken kavramlar olmaya başlamıştır. “Mindfulness” sözcüğünün karşılığı olan “Bilinçli Farkındalık” kelimesi beslenme davranışına yansıtıldığında “Yeme Farkındalığı” olarak değerlendirilmektedir (Köse, 2016).

Beslenme farkındalığının oluşması ile ne yenildiğinden çok, tüketilen besinin ne olduğu, nasıl ve neden yenmesi gerektiğinin anlaşılması ve besin seçimlerinin yargılanmaması amaçlanmaktadır.

Beslenme farkındalığının kazanılması ilk olarak çocukluk döneminde başlamaktadır. Çocukların, aileleri tarafından öğrendikleri beslenme bilgileri ve besinlere karşı farkındalıkları ailede tamamlandıktan sonra okul döneminde de devam etmektedir. Bu dönemde oluşan eksiklikler, okul öncesi dönemde yaşanan yeme problemlerine neden olmaktadır (Uzakgiden, 2017). Bu nedenle ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocuklara beslenme ilkelerine uygun bilgiler vererek doğru alışkanlıklar kazandırmaları ve olumlu davranışlar edindirmeleri gibi sorumlulukları bulunmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2007).

2.5.1. Çocuklarda Doğru Beslenme Farkındalığının Oluşmasında Etkili Faktörler

2.5.1.1. Aile ve Çevre

Çocukların doğru ve dengeli beslenmesinde en önemli etmenler arasında aile ve çevresel faktörler yer almaktadır. Çocuk doğduğu andan itibaren onu besleyen annesi ve çevresi ile duygusal bir bağ kurar (Köroğlu, 2009). Bu nedenle çocuğun beslenmesinde aile ve çevresi, doğru beslenme alışkanlığı kazanmasında belirleyici olmaktadır. Doğru ve dengeli beslenme alışkanlığı ailesel bir aktivitedir (Köroğlu, 2009). Ailede tüketilen besin miktarı, seçilen sağlıklı atıştırmalıklar, ailenin besin bilgisi ve besinlere karşı verdiği tepkiler çocuklar tarafından taklit edilmektedir. Bu dönemde çocuklara yemeleri için ısrarcı olunmamalı, olumsuz etkileyecek davranışlar sergilenmemelidir. Yemeğin yemesi konusu çeşitli etkinlikler veya oyunlarla yemek yemenin önemi çocuklara anlatılmalıdır.

Çocuğun beslenme alışkanlığı kazanmasında karşılaşılan sorunlar, genel olarak yanlış beslenme alışkanlıklarının kazanılması olarak ortaya çıkmaktadır. Aile ve çevresi tarafından seçilen besin türleri çocukların beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır.

Çocuğun sosyal çevresinde yer alan ebeveynler, bakıcılar, öğretmenler ve akranları çocukların besin tercihlerine, besine karşı ilgisine ve yeme davranışına karşı olumlu veya olumsuz etki edebilmektedir. Doğru beslenme farkındalığının oluşması ve çocuğa bu davranışın kazandırılması, çocuğu besleyen kişinin kullandığı yöntemler, çocukta beslenme davranışının kazanmasında rol oynamaktadır. Besin seçiminde ailelerin tutarlı olması, çocuğa yemek yedirmek için abur cuburu ödül olarak kullanmaması gerekmektedir. Çocuklara yeme konusunda uygulanan ısrar, baskı, ödül ve ceza çocuklarda yeme problemlerini ortaya çıkarmaktadır. Ancak sosyal kolaylaştırmanın çocuğun yeme davranışına etkisi oldukça karmaşıktır. Çocukların etkilendiği kişi veya etkinin büyüklük derecesine göre değişiklik gösterirken küçük çocukların, büyük çocuklardan daha fazla etkilendiği görülmektedir (Biçer, 2018).

Ebeveynler, çocukların yeme alışkanlıklarının oluşmasında erken dönemde itibaren belirleyici bir rol oynamaktadır. Eve alınan besini kontrol etmede rol model olabilecekleri gibi ayrıca, çocuğun besin ihtiyacını karşılanmasını kontrol etmek için kısıtlama ve baskı gibi stratejiler uygulayabilmektedirler. Kısıtlama; en sevdikleri besin dahil olmak üzere belirli besinlere erişimi sınırlandırmaktır. Baskı ise genel olarak bazı besinleri daha fazla tüketmesi için çocuğa baskı yapılmasıdır. Ancak bu iki yöntemde olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Çocuklara yapılan kısıtlamanın besinlere karşı kaygı ve tüketimi arttırdığı, baskının ise ilerleyen dönemlerde o besine karşı tercihin ve isteksizliğin artacağı sonucunu ortaya koymaktadır (Biçer, 2018).

Çocuklara düzenli olarak verilen besin grubu çocuğun besin tercihlerini oluşturmada ve doğru beslenme farkındalıklarını etkilemektedir. Bu konuda ailelerin özverili olması her besin grubunu çocuğun tatmasına olanak sağlanması gerekmektedir. Çocuğun düzenli ve öğün atlamadan beslenmesi, ara öğünlerde çocuklara sağlıklı atıştırmalıklar verilmesi, abur cuburun seçenek olarak sunulmaması gerekmektedir.

Çocukların okul öncesi dönemde yiyecek tüketim miktarları yaş gruplarının özelliklerinden dolayı farklılık gösterebilmektedir (Melanson, 2008). Bu nedenle çocukların beslenmesinde çeşitli besin gruplarına yer verilmeli tek bir besin grubuna bağlı kalınması engellenmelidir. Bu alışkanlığın kazandırılması, çocuğun besin bilgisinin artmasını ve farkındalık kazanmasını sağlayacaktır

Çocukların aile ile belirlenen saatlerde masada bulunması ve çocuğa ait küçük porsiyonlarda yemek konması gerekmektedir. Çocukların yemek yerken erişkin hızında bitirmesi beklenmemeli, yemeğini yemesi için çocuğa zaman verilmelidir (Köroğlu, 2009).

Yapılan araştırmalar sonucunda çocukluk çağında yemek yeme alışkanlığı ve doğru besin seçiminde çevresel faktörlerin etkili olduğu ortaya konmaktadır. Bu dönemde çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanırken aynı zamanda dengeli ve doğru beslenmeye de ihtiyaçları vardır (Köroğlu, 2009). Bu nedenle çocuklar için yemek yeme saati keyifli hale getirilmeli, yemek ve sofranın hazırlanırken yardım etmeleri sağlanmalı ve yemek yeme davranışı çocuklara özendirilmelidir.

2.5.1.2. Sosyekonomik Durum

Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşaması ve toplumun ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır (TÜBER, 2015). İnsanların yeterli ve doğru beslenememe nedenlerinden birisi de sosyekonomik durumların ortaya çıkarttığı sorunlardır. İnsanların sosyekonomik durumları yükseldikçe fiziksel aktiviteleri azalmakta, enerji içeriği yüksek, besin ögesi içeriği düşük besin tüketimi artmakta; sosyekonomik durumları azaldıkça beden çalışması artmakta ve besin tüketimi azalmaktadır (Baysal, 2003)

Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşme, yaşam biçiminde ve beslenme şeklinde değişikliklere yol açmıştır. Bu değişikliklerin neden olduğu en önemli sorunlardan biri şişmanlıktır. Şişmanlık (obezite) vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen enerji metabolizması bozukluğu olup, fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme gibi modern yaşamın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (TÜBER, 2015).

Dengesiz beslenmenin ve ortaya çıkardığı hastalıkların nedenleri araştırıldığında sosyoekonomik durumun insanların beslenme seçimlerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları aşırı beslenme nedeniyle şişmanlarken, sosyoekonomik düzeyi düşük ve kalabalık ailelerin çocukları dengesiz beslenmeye bağlı olarak şişmanlamaktadır (Çınar, 2013).

Diğer taraftan her iki ebeveynin de ev dışında çalışması, o ailede bulunan fertlerin beslenme seçimlerini de etkilemektedir. Bu gibi durumlarda ebeveynlerin kısıtlı zamanlarından dolayı daha kolay ve kendilerini zora sokmayacak besinler seçerek, öğünlerini tamamladıkları görülmektedir.

Ülkemizde besin tüketimi açısından aileler arasında önemli oranda farklılıklar bulunmaktadır. Baysal'ın 2003'te yapmış olduğu bir çalışmada protein değeri yüksek besinlerin yüksek gelirli aileler tarafından tüketilmekte olduğu, sebze-meyve ve şekerli besinlerin düşük gelirli aileler tarafından tüketildiği ortaya konmaktadır.

Ebeveynlerin eğitim durumları da besin seçimlerini etkilemektedir. Anne babası eğitilmiş çocukların daha çok karbonhidrat, protein, lif ve vitamin aldığı ve diğer ailelere oranla daha fazla sebze ve süt ürünleri tükettikleri ortaya çıkmaktadır (Xie vd., 2003).

Ailelerin eğitim durumu, gelir düzeyi gibi çeşitli sosyodemografik faktörleri ailenin ve çocukların beslenme tercihlerini, alışkanlıklarını ve doğru beslenme farkındalıklarında belirleyici bir rol oynamakta ve beslenme kalitesini belirlemektedir.

2.5.1.3. Ekran Kullanımının Beslenme Davranışlarına Etkisi

Dünya da teknolojinin yaygınlaşması; internete ulaşım kolaylaştırmakta, ekran süresine ayrılan vaktin artmasında ve medya bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Televizyon, internet, mobil ve sosyal medya bağımlılığı gibi literatüre geçen çok sayıda bağımlılığın; ortaya çıkmasına neden olurken televizyon, bilgisayar, tablet, video/oyun, internet kullanımı başında geçen süre artmış bu durum başta fiziksel aktivite olmak üzere, psikososyal bozukluklar, uyku kalitesinin azalması, beslenme alışkanlıklarının değişimi ve sağlıklı olmayan besinlerin tüketiminde artış meydana gelmesi ile sonuçlanmıştır (Muslu, 2015).

2.5.1.4. Reklamların Beslenmeye Etkisi

Televizyon, insanların hayatına girdiği andan itibaren günlük yaşantının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Televizyon hareket, ses ve ışığı birleştirerek her yaşta insanın dikkatini çekmekte ve birden fazla duyumuza etkisi altına almaktadır (Büyükbaykal, 2007). Çocukların da günümüzde elektronik aletlere olan ilgisi artmaktadır. En yaygın kitle iletişim aracı olan televizyon karşısında çocukların geçirdikleri süre artış gösterirken, çocukların izledikleri programlar ve televizyondan etkilenme düzeyleri yaşlarına göre farklılık gösterebilmektedir.

Çocukların televizyon izleme ve yemek yeme isteği arasındaki ilişkinin bir nedeninin de reklamların etkisi olabileceği düşünülmektedir. Çocukların televizyon seyrederken reklamlarda sıkça gördükleri hazır yiyecekler ve şekerleme gibi yiyecekleri tükettikleri belirtilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre çocukların televizyon seyrettiği bir tatil gününün sabahı 12 saat boyunca 225 reklam yayınlanmış ve bu reklamların %71'i yiyecek reklamı ve %80'i besin değeri düşük yiyecekler olarak belirlenmiştir (Koroğlu, 2009). Abur cubur reklamlarının diğer besin gruplarına göre televizyonda daha fazla yayınlanması sağlıksız beslenme alışkanlığını ortaya çıkartmakta ve çocukların bu besin gruplarına özendirilmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Bu tür reklamlar sayesinde çocukların sağlıksız besinlere karşı ilgisi artmakta ve bu ürünleri tercih etmeleri sonucunda yanlış beslenme alışkanlıkları oluşmaktadır. Çocukların istekleri ve arzuları sonucunda ebeveynlerin de bu besinleri almaya devam etmeleri, çocukların bu besinleri tüketmelerinin yanlış olduğu algısını edinmemelerini ve tüketime devam ettikleri görülmektedir.

Çocukların doğru beslenme farkındalığı ve doğru yeme alışkanlıkları kazanması, sağlıklı bir toplumun oluşması anlamına gelmektedir.

Önder'in 2015'te yapmış olduğu 3-6 Yaş Grubu Çocukların Ailelerinin Görüşlerine Göre Çocukların Reklamlardan Etkilenme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Olarak İncelenmesi adlı araştırmanın sonuçlarına göre, televizyonda sağlıklı yiyeceklerin bulunmasına yönelik görüşlerin yaş aralığına göre farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. 3-4 yaş çocuklarının ebeveynleri ile 5-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin görüşleri birbirinden farklıdır. Buna göre 5-6 yaş

çocuklarının ailelerinin neredeyse yarısı televizyonda sağlıklı yiyeceklere yer verildiğini ifade etmektedir.

Reklamlar özellikle küçük yaş grubunda bulunan çocukları daha çok etkilemekte ve tüketim alışkanlığına etki ederek onları satın alma davranışına yönlendirmektedir. Çocukların korunmaya muhtaç oldukları bu dönemde reklamların zararları konusunda kaygılar artmış, Türkiye ve dünyada reklam denetimleri, bazı durumlarda sınırlamalar ve yasakların getirilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir (Yılmaz, 2020).

Türkiye’de reklamlar çoğunlukla sivil toplum kuruluşları tarafından gönüllü olarak, çocuk programları RTÜK tarafından ve çocuklara ilişkin reklamlar da Ticaret Bakanlığı Reklam Kurulu tarafından denetlenmektedir (Yılmaz, 2020).

RTÜK’ ün 6112 Sayılı Kanun’da çocukları korumaya yönelik düzenlemelerden gıda reklamlarıyla ilgili olan maddeler aşağıdaki gibidir (RTÜK, 2020).

“MADDE 8 – (2) Radyo ve televizyon yayın hizmetlerinde, çocuk ve gençlerin fiziksel, zihinsel veya ahlakî gelişimine zarar verebilecek türde içerik taşıyan programlar bunların izleyebileceği zaman dilimlerinde ve koruyucu sembol kullanılmadan yayınlanamaz.

MADDE 9 – (6) ç) Çocukların fiziksel, zihinsel veya ahlakî gelişimine zarar vermemek, deneyimsizliklerini veya saflıklarını istismar ederek, çocukları bir ürün veya hizmeti satın almaya veya kiralamaya doğrudan yönlendirmemek... (7) Genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve içeceklerin ticarî iletişimine, çocuk programlarıyla birlikte veya bu programların içinde yer verilemez.

MADDE 13 – (4) Haber bültenlerinde, çocuk programlarında ve dinî programlarda ürün yerleştirmeye izin verilmez.”

Ticaret Bakanlığı tarafından uygulanan yönetmeliğin 2018 ve 2019 tarihinde yürürlüğe giren ek 24/A maddesi ile çocuk tüketicilerin aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıdalara özendirilmesi, teşvik edilmesi veya yönlendirilmesinin azaltılması için Sağlık Bakanlığı’na yapılması gerekenlere işaret edilmektedir (Ticaret Bakanlığı, 2020).

Aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıdalara ilişkin reklamlar “MADDE 24/A – (Ek: RG-28/12/2018-30639) (2)

(1) Çocuklara yönelik radyo ve televizyon programlarının başında, sonunda veya program esnasında ve münhasıran çocuklara yönelik tasarlanan diğer her türlü mecraada, Sağlık Bakanlığınca hazırlanan gıda ve içecekler listesinin kırmızı kategorisinde yer alan aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve içeceklerin reklamı yapılamaz.

(2) Birinci fıkra kapsamı dışında bu ürünlerin reklamının yapılması halinde; televizyonda ekranın alt kısmında izleyiciler tarafından rahatça okunabilir akar bant şeklinde, diğer mecralarda ise mecranın yapısına uygun bir şekilde ve içerisinde düzenli ve dengeli beslenmeyi teşvik eden ifadelere yer veren yazılı veya sözlü uyarılarla birlikte yapılır. Hangi ürün gruplarında hangi ifadelerin kullanılacağı Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenir.

(3) (Değişik: RG-12/10/2019-30916) Aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıdaların satışını artırmaya yönelik uygulamalar kapsamında, çocuklar hedef alınarak, asıl ürünün dışında çocukların ilgi alanlarına ve beğenilerine yönelik ürünler, ürünle birlikte ayrıca hediye olarak verilemez.”

Televizyon izleme süresinin artışı ile çocukların fiziksel aktiviteleri de azalmakta ve beraberinde sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Çocukların dengeli ve doğru beslenme farkındalıkları kazanabilmeleri için ailelere büyük görevler düşmektedir. Bu nedenle aileler eğitimler almalı, bilinçlendirilmeli ve çevresel faktörleri olumlu hale getirebilmelidirler.

2.5.1.5. Okul Beslenme Programları

Aile, toplumun en küçük birimi ve sosyal ilişkilerin ilk kurulduğu yerdir. Toplumsal ilişkilerin devam ettiği okul birimi de toplumun yapısı için önemli bir yer tutmaktadır. Yetersiz ve sağlıksız beslenme sonucu ortaya çıkan sorunların önlenmesi için en kalıcı ve önemli etken doğru verilen beslenme eğitimidir. Çocukların sağlıklı beslenme ilkelere yönelik doğru beslenme alışkanlığı kazanmasında ailenin etkisi kadar okulda verilecek eğitimin de rolü büyüktür

Sağlıklı beslenmenin okulda da sürdürülmesi, okul öncesi dönemde bulunan çocukların hem fiziksel gelişimlerinin yaşlarına uygun devam etmesi hem de çocukların karşılaşacakları hastalıklardan korunması bakımından oldukça önemlidir. Çocuk beslenmesinde amaç; normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır (Küçükali, 2010).

Beslenmenin beden sağlığını etkilemesinin yanında bilişsel performansı da büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Beyin gelişiminin en hızlı olduğu yaşamın ilk 3 yılında çocukların sağlıksız beslenmesi okul çağına geldiklerinde öğrenmelerini de olumsuz etkilediği ortaya konmaktadır (Baysal, 1999)

Tablo 5 Ükelere göre beslenme eğitim müfredat

Ülke	Müfredat içeriği
Avusturya	a) Hijyen, sağlıklı yaşama teşvik, sağlıklı besin seçimi b) Beslenme ve aile, biyoloji ve kimya
Belçika	a) Hijyen b) Beslenme alışkanlıkları, metabolizma
Danimarka	a) Okul beslenme politikaları, ev ekonomisi, sağlık, b) Beslenme eğitimi
Finlandiya	Beslenme önerilerinin amacını anlamak, sağlıklı gıda seçimi ve gıdaları hazırlama yöntemleri
Fransa	Ulusal politika, sindirim, metabolizma, sağlık programlarının başlatılmasında lokal inisiyatifler
Almanya	a) Fen bilimleri merkezli b) Ev ekonomisi, kimya, biyoloji
Hollanda	a) Sağlıklı davranış müfredatı için beslenme

	b)	Ev ekonomisi ve sağlık eğitiminin karışımı
İspanya	a)	Sağlıklı beslenme için dersler ve el kitabı
	b)	Sağlıklı beslenme için kurallar, diş bakımı
İngiltere	a)	Gıda kaynakları, üretim metotları, sosyo-ekonomik faktörler, gıda hijyeni, gıda seçimi ve pratik gıda hazırlama yöntemleri
	b)	Diyet ve sağlıklı beslenme önerileri, güncel tavsiyeler, gıda seçimi, gıda üretimi ve işlenmesi

a: ilköğretim b: ortaöğretim

*(Ünüsarı, 2005).

Yapılan araştırmalar sonucunda ebeveynler; anaokuluna gittikten sonra ilköğretime başlamış öğrencilerin, anaokuluna gitmeden ilköğretime başlamış öğrencilere göre beslenmelerine daha dikkat ettiklerini gözlemlemiş ve araştırmacıya aktarmışlardır (Küçükali, 2010). Özellikle ocukların güne kahvaltı yapmadan başlamaları okul başarılarını olumsuz yönde etkilemekte ve başarı düzeylerini düşürmektedir.

Çocuklara sağlıklı beslenme eğitimi verilerak bilgi düzeylerini artırmak ve beslenme farkındalığını kazandırmak için Türkiye’de ve diğer ölkelerde beslenme eğitim müfredatı, çeşitli programlar ve projeler bulunmaktadır (Sormaz, 2014).

Dünya ölkelerinin eğitim müfredatlarına bakıldığında beslenme eğitimi genel olarak hijyen, besin seçimi ve sağlıklı beslenme kurallarına yönelik eğitim uygulamaları üzerine kurulmaktadır. Oluşturulan eğitim müfredatları, ilköğretim ve orta öğretim yaş grubunu içermekte, okul öncesi eğitimde beslenme eğitimine yönelik sınırlı sayıda müfredat bulunmaktadır. Türkiye’de uygulanan beslenme eğitimi programları aşağıdaki tabloda özetlenmektedir.

Tablo 6 Türkiye de Uygulanan Beslenme Eğitim Programları

Program	Beslenme Eğitiminin Amacı		
‘‘Akıllı Çocuk Sofrası’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının
‘‘Şarkılarla Besleniyorum’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının
‘‘Beslenebilirim’’ (MEB 2012)	İlköğretim öğrencilerinde beslenme konusunda farkındalık oluşturmak ve bilinç kazanımı sağlamak		
‘‘Okulumda Besleniyorum’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının
‘‘Yemekte Denge’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının
‘‘İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının
‘‘Beslenme Dostu Okul’’ (MEB 2012)	Sağlıklı geliştirilmesi	beslenme	alışkanlıklarının

*(Ünüsan, 2005)

Yetişkinlik döneminde çocukların bütüncül açıdan sağlıklı birer birey olabilmeleri için okul öncesi dönemden itibaren çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu eğitimlerin verilmesinde önemli görev düşen eğitim kurumları sağlıklı yaşama yönelik eğitim programları oluşturmalıdırlar. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı’nda bulunan sağlık ve beslenme kavramları incelendiğinde; okul öncesi programının çocukların sağlıklı olmalarına yönelik davranışları kazanmasını beklediği ancak kazanım ve göstergelere bakıldığında sağlık kavramına yönelik çok az bilgiye yer verildiği görülmektedir.

Okul öncesi dönem çocukların temel alışkanlıklarını kazandıkları ve kişilik yapılarının oluştuğu yılları kapsamaktadır (İş, 2017). Bu dönemlerde çocuklar tüm

gelişim alanlarına yönelik öğrenmeyi gerçekleştirirken, öz-bakım becerileri kapsamında çocuklara kendi işini yardımsız yapabilme, tuvalet, el yüz temizliği, yemek yeme alışkanlığı, eşyalarını toplama ve düzenleme davranışlarını öğrenmeye yönelik çalışmalara yer verilmektedir (İş, 2017). Okul öncesi dönemde bu alışkanlıkları kazanan çocuklar, ilköğretime başladıklarında bu davranışları kazanmamış çocuklara göre daha hazır bir şekilde geçiş yapmaktadırlar. Çocukların öz-bakım becerilerine hazır olması gelecek yaşantısında kendine yeten ve bağımsız yaşayabilen bireyler olarak yaşamalarına zemin hazırlamaktadır.

MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda "Doğru Beslenme" ve "Sağlıklı Yaşam'a yönelik öz-bakım becerilerinde yer alan kazanımlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 7 MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda bulunan "doğru beslenme" ve "sağlıklı yaşama" yönelik öz-bakım becerilerinde yer alan kazanımlar ve göstergeleri

Öz-Bakım Becerileri Kazanımları	Öz-Bakım Becerileri Göstergeleri
Kazanım 4: Yeterli ve dengeli beslenir.	Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Öğün zamanlarında yemek yemeye çaba gösterir. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.
Kazanım 8: Sağlığı ile ilgili önlemler alır.	Sağlığını korumak için yapması gerekenleri söyler. Sağlığına dikkat etmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları açıklar. Sağlığını korumak için gerekenleri yapar.

* (MEB, 2013).

MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı incelendiğinde doğru beslenme ve sağlıklı yaşama yönelik çocukların beslenme bilgilerinin artması ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarına yönelik çok az bilgiye yer verildiği görülmektedir.

MEB 2013 Okul Öncesi Dönem Programı'nda bulunan öz-bakım becerilerine bakıldığında öğretmenlerin kazanım ve göstergeleri yeterli buldukları görüşünü bildirmekte ve programı uygulamakta sorun yaşamadıklarını aktarmaktadırlar (İş, 2017). Ancak, çocukların sağlıklı bireyler olarak yaşamlarına devam edebilmeleri için okul öncesi dönemde çocuklara beslenme eğitiminin verilmesi ve bu alışkanlıkları kazandırılması için daha kapsamlı eğitim programları geliştirilmeli ve bu alanda çalışmalara destek verilmelidir.

2.6. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak doğru beslenme farkındalığı, okul öncesi dönemde beslenme, okul öncesi dönem çocuklarının doğru beslenme algıları, beslenme eğitimi, beslenme programları ile ilgili çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

2.6.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

“Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Arası Çocuklarda Aileden Kaynaklanan Beslenme Bozukluklarının İncelenmesi” adlı Köroğlu tarafından 2009’daki araştırma yürütülen araştırma ailelerin beslenme alışkanlıklarını, çocuklarını beslerken gösterdikleri tutum ve davranışlarını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma, 183 çocuk ve aileleri üzerinde yapılmış, anket formu aileler tarafından doldurulmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ailelerin çocuklarına karşı tutum ve davranışları, çocukların yanlış beslenme alışkanlıkları edinmelerine yol açmaktadır. Ailelerin çocukları tarafından yenilmeyen yemek karşısında başka seçenek sunması, günlük tüketilmesi gereken gıdaların tüketilmemesi ve evde abur cubur bulundurması çocukların yanlış beslenme alışkanlıkları edinmesine ve beslenme bozukluklarına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

“4 – 6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması” adlı Sümbül tarafından 2009 yılında yapılan araştırma, 4-6 yaş grubu çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmeye yönelik alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve 34 veliye anket çalışması uygulanmıştır. Deney grubunda bulunan çocuklara 1 ay süren beslenme eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise

beslenme eğitimi uygulanmamıştır. Verilen beslenme eğitiminden sonra eğitim verilen aileler ve eğitim verilmeyen aileler arasında anlamlı farklar elde edilmiş, beslenme eğitimi alan çocuklarda sebze-meyve, süt ve süt ürünleri ve tahıl tüketiminde artış görülmüş, hazır yiyecek tüketiminde azalma olduğu saptanmıştır.

Obalı tarafından 2009 yılında yürütülen “Okul Öncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi” adlı çalışma, okul öncesi altı yaş grubunda bulunan 15 kişilik deney, 15 kişilik kontrol grubunda bulunan 30 çocuk ile proje yaklaşımı kullanılarak verilen 5 haftalık eğitimde çocukların beslenmeye yönelik bilgi düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan çocuklara öğretmenleri tarafından bilgi verilmiş, araştırma sonucunda her iki grubun da bilgi düzeyleri tekrar değerlendirilmiş ve deney grubunda bulunan çocukların kontrol grubuna oranla bilgi düzeylerine yönelik olumlu artış olduğu görülmüştür.

Başkale tarafından 2010 yılında yürütülen “Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi” adlı çalışma Piaget’in bilişsel gelişim kuramına göre beslenme eğitiminin geliştirilmesi, uygulanması ve bu eğitimin çocukların besin tüketim sıklıklarına, beslenme bilgisine, beden kütle indeksi ve kol çevresi ölçümlerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan 238 çocuk ile deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve Piaget’in kuramına dayanılarak beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitim sonucunda deney grubunda bulunan çocukların kontrol grubuna göre beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinde artış elde edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Verilen eğitim sonucunda deney grubunda bulunan çocukların süt ve süt ürünleri, sebze, et ve balık tüketimlerinin arttığı, şekerli gıdaların tüketiminde azalma olduğu gözlemlenmiştir.

Ünver ve Ünasan tarafından 2014 yılında yürütülen “Okul Öncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmada beş-altı yaş grubu çocuklarına yönelik verilen beslenme eğitimine etkisini belirlemek amacıyla 25 deney, 25 kontrol grubu oluşturulmuş ve dört hafta boyunca deney grubuna eğitim verilmiştir. Kontrol grubuna ise öğretmenlerinin vermiş olduğu bilgiler haricinde herhangi bir bilgi verilmemiştir. Grupların eğitim öncesi ve eğitim sonrası beslenme bilgi seviyesi

ve yeme davranışlarındaki değişimleri incelendiğinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Deney grubundaki çocukların beslenme gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışları olumlu yönde gelişmiş ve okul öncesi dönemde çocuklara beslenme eğitimlerinin verilmesi çocukların bilgi düzeylerini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Uzakgiden tarafından 2015 yılında yürütülen “Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi” adlı çalışma, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden beş ve altı yaş grubu çocukların beslenmeye yönelik algılarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya şehir merkezinde yaşayan 20 çocuk ve köyde yaşamını sürdüren 20 çocuk katılmış ve 40 çocuk ile birebir görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilerinin genellikle olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Çocuklarla yapılan görüşmeler sonucunda çocukların sevdikleri besin grubunun çoğunlukla sebze-meyve olduğu, şekerleme grubunda ise az sayıda ifadenin bulunduğu saptanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda çocukların beslenmeyi, sağlıklı-sağlıksız beslenme, az yeme, çok yeme, sağlıklı besin seçimleri ve öğün sayıları ile ilişkilendirerek algıladıkları ortaya konmuştur.

Kobak ve Pek tarafından 2015 yılında yürütülen “Okul Öncesi Dönemde (3-6 Yaş) Ana Çocuk Sağlığı ve Anaokulundaki Çocukların Beslenme Özelliklerinin Karşılaştırılması” adlı çalışma, ana çocuk sağlığı ve anaokulunda bulunan çocukların beslenme özelliklerinin belirlenmesi ve bu özelliklerin karşılaştırılması amacıyla planlanmıştır. Polikliniğe başvuran anne ve babaların ve anaokulunda çocukları bulunan anne-babalar ile araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda ana çocuk sağlığı ve anaokulunda bulunan çocuklar karşılaştırıldığında, çocukların yarımsız yemek yemeye başlama zamanı, annelerin yemek yedirme yöntemleri, yemek yenilmediğinde uygulanan yöntemler, sevilen yemek grubu, ara öğün sayısı ve ara öğünü bırakma nedeni, diş fırçalama alışkanlığı ve fırçalama süresi, ishal ve kabız sıklığı, hastalanma süreci gibi parametrelerde, anaokulunda bulunan çocukların lehine fark bulunduğu araştırmalar sonucunda saptanmıştır.

“Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Yeme Alışkanlıkları ve Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi” adlı Erdem tarafından 2018 yılında yürütülen

araştırmanın amacı okul öncesi dönem çocuklarında yeme davranışlarını ve ebeveynlerin çocuklarının vücut ağırlığı ve iştah durumu algısının incelenmesidir. Çalışmaya 3-6 yaş arası çocukların ebeveynleri katılmıştır. Ailelere çocuklarının iştah durumu sorulduğunda; annelerin %46'sı çocuğunun iştahsız olup, %45,9'u vücut ağırlığının çok zayıf ve zayıf olduğunu belirtmiştir. Çocukların olumlu yeme davranışlarının anne babaların eğitim durumu, gelir düzeyi ile ilişkili olduğu ve çocukların olumsuz yeme davranışlarının anne babaların eğitim durumu, gelir düzeyi ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek çocukların kız çocuklarına kıyasla olumsuz yeme davranışının ve yemek hazırlama davranışlarının düşük yönde olduğu saptanmıştır.

2.6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Plum tarafından 1997 yılında yürütülen “Okul Öncesi Çocuklarının Beslenme Bilgilerinin Değerlendirilmesi” adlı araştırmanın amacı, anaokulunda bulunan çocukların besin, besin grubu, besin kaynakları, besin hazırlama yöntemleri ve besinlerin vücut tarafından nasıl kullanıldığı hakkındaki bilgi düzeylerinin değerlendirilmesidir. Araştırma erken çocukluk eğitimi alan lise öğrencileri tarafından çocuklara sorulan açık uçlu sorular ile yürütülmüştür. Bu sayede çocukların daha ayrıntılı bilgi verdikleri gözlemlenmiştir. Araştırmanın örneklemini VA-Reston’da bulunan anaokulları ve çocuk bakım merkezlerinde eğitim alan 5 yaş grubu oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışma, çocuklar için faydalı bilgiler sağlarken aynı zamanda öğretmenlerin müfredat planlarken değerlendirmelerden faydalanabilmesine imkân sunmaktadır. Araştırma sonucunda okul öncesi öğretmenlerinin var olan beslenme eğitimi materyallerini daha fazla kullanmaları gerektiği bildirilmiştir.

D’Agostino ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yürütülen “Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Bilgisinin Artırılması: Sağlıklı Başlangıç Projesi” adlı çalışmada katılımcıların beslenme bilgileri resimler kullanılarak ölçülmüş, katılımcılara farklı beslenme programları hazırlanmış ve uygulanmıştır. Çalışma iki deney ve bir kontrol grubu oluşturularak uygulanmış, araştırmaya üç farklı bölgede bulunan 9 merkezden 844 çocuk katılmıştır. Bir yıl süren araştırma sonucunda çocukların beslenme bilgileri ve sağlıklı besinler ile ilgili bilgilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır

Matheson, Spranger ve Saxe (2002) tarafından “Okul Öncesi Çocukların Besin Deneyimleri ve Besin Algıları” adlı çalışma okul öncesi dönem çocuklarının yiyecekleri sınıflandırmak için kullandıkları kriterleri ve günlük yiyecek deneyimlerini yorumlamak amacıyla yürütülmüştür. Araştırma kapsamında okul öncesi dönemde bulunan üç sınıfla iki yıl boyunca görüşmeler yapılmış, çocukların oyuncak mutfaklardaki oyunları gözlemlenmiştir. Araştırmanın birinci yılında 24 çocukla gözlem ve görüşme yapılmış, ertesini yıl 79 çocuk ile yapılan görüşme araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada çocukların oyuncak mutfaklardaki oyun zamanlarında menü planlama, masa hazırlama, yemek servisi, temizleme ve yemek aktivitelerinde farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda (1) kız ve erkek çocukların mutfak oyunlarında, (2) çocukların yiyecek seçimlerinde, (3) çocukların yemeye karşı verdikleri tepkiler arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukların oyun seanslarında gösterdikleri aktiviteler arasında yemek planlama, yemek hazırlama, yemek hazırlama, yemek hazırlama, yemek yeme ve temizlik sayılabilir.

Holub ve Eizenman tarafından 2008 yılında yapılan “Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Bilgilerini Bir Yemek Oluşturma Ve Yiyecek Grubu Sınıflandırma Görevi Kullanarak İnceleme: Yaş Ve Cinsiyet Farklılıkları” adlı çalışmada okul öncesi dönemde bulunan çocukların beslenme bilgileri, sağlıklı-sağlıksız beslenme ve besinleri gruplarına göre sınıflandırma ile ilgili sorulara verdikleri cevaplara göre değerlendirilmiştir. Çocukların oluşturdukları sağlıklı-sağlıksız yiyecek menüleri ile ilgili sorulara yeterli cevapları veremedikleri gözlemlenmiştir. Çocukların meyve ve sebze sınıflandırmalarının diğer besin sınıflandırmalarına göre daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır.

“Tahran’daki İlkokul Çocuklarının ve Annelerin Beslenme Bilgileri ile İlgili Nitel Bir Çalışma” adlı Abdollahi ve arkadaşları tarafından 2008 yılında yapılan araştırmaya Tahran’da bulunan 8 ilkokuldan, 6-11 yaşları arasındaki 128 çocuk ve anneleri katılmıştır. Çalışmada çocuklar ve anneler için odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların, farklı besin gruplarının tüketilmesinin büyümeye ve zekâ gelişimine katkısı olduğu hakkında bilgi sahibi oldukları sonucuna varılmıştır. Çocukların ulaştıkları bu bilgilerin; öğretmenler, arkadaşlar, aileler ve

televizyon sayesinde öğrenildiği belirtilmiştir. Anneler çocuklarda beslenme bilgisinin oluşmasında en çok reklamların ve arkadaşlarının etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Fox ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılan araştırmada “Okul Öncesi Çocukların Gıda Tüketim Kalıpları: Doğru Yoldan Başlıyorlar mı?” adlı çalışma ABD’de bulunan 2-3 yaş çocuklarının yiyecek modellerini tanımlamak amaçlanmıştır. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlara göre çocukların dörtte biri günde en az bir kez süt, %70’i günde en az bir kez sebze tüketmektedir. Araştırmaya katılan çocukların %73’ü günde en az bir kere meyve tüketirken, %59’u %100 meyve suyu tüketmektedir. Çocukların yaklaşık %85’i günde bir çeşit şekerli içecek, tatlı ve tuzlu atıştırmalık tüketmektedir. Araştırma sonuçlarına göre ABD’de bulunan 2-3 yaş çocuklarının en çok tükettikleri besin patates kızartmasıdır.

Rodriguez-Oliveros ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yürütülen “Meksika’da Okul Öncesi Çocuklarının Obezite Belirleyicileri: Ebeveyn Algıları, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteye İlişkin Uygulamalar” adlı çalışmada okul öncesi dönemdeki obeziteye neden olan algı ve uygulamaların araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Mexico City’deki altı çocuk bakım merkezinde çocuğu bulunan 38 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerden, çocuklardaki obezitenin nedenleri ve sonuçları, çocuk bakım merkezinde ve evdeki beslenme tarzı, sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler, fiziksel aktivite ve aktiviteye teşvik edici faktörler hakkında bilgiler alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, ebeveynlerin çocuklarına izin verdikleri beslenme seçimlerinin değişkenlik gösterdiği, beslenme hakkında bilgi yetersizliklerinin olduğu ve halka açık yerlerde sağlıksız yiyeceklerin çok fazla bulunmasının sağlıksız beslenme algısına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algının önündeki engeller ise sokak güvenliği, spor merkezlerine erişimin düşük olması ve spor merkezlerinin bakım merkezleriyle iletişim kurmamaları olarak belirlenmiştir.

“Kenya – Kisumu Bölgesindeki Anaokulu Çocukları Arasında Beslenme Bilgisi ve İyi Besin Algısının Değerlendirilmesi” adlı Ayieko ve Ayango tarafından 2011 yılında yürütülen çalışmanın amacı, anaokuluna devam eden çocukların beslenme bilgilerini ölçmek, tüketilen iyi besin algılarını değerlendirmek ve öğretmenlerin beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin, beslenme eğitimini nasıl etkilediğini belirlemektir. Çalışmanın örneklemini Kenya-Kisumu Bölgesinde bulunan 36

anaokulundan 365 öğrenci ve 146 öğretmen oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucunda çocukların toplam ortalama beslenme bilgi puanlarının 100 üzerinden 51,7 olduğu ve çocukların 100 üzerinden 39,2 sinin sık tüketmeleri gereken besinler konusunda doğru bilgi sahibi oldukları ortaya çıkmıştır. Erken çocukluk dönemi eğitimi alan öğretmenlerin, almayan öğretmenlere kıyasla yüksek puan aldıkları görülmektedir. Öğretmenlerin ortalama beslenme puan bilgisinin ise 100 üzerinden 53 olduğu belirlenmiştir. “Ebeveynlerin Görsel Algıları Çocukların Ağırlık Durumunu ve Onların Beslenme Tarzlarını Nasıl Etkiler” adlı Yılmaz ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yürütülen çalışmada çocukların vücut ağırlıklarını, annelerinin görsel algısı ve beslenme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 5-7 yaşları arasında bulunan 380 okul öncesi çocuğun annesi katılmıştır. Araştırmada annelerin beslenme tarzlarına göre belirlenen alt boyutlar “duygusal beslenme” ve “yemeye teşvik” olarak belirlenmiş ve fazla kilolu çocukların beslenme algılarının düşük olduğu saptanmıştır. Fazla kilolu çocukların beslenme algılarının annelerinin beslenme tarzına göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur

Bellows ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yürütülen “Hikaye Kitapları Kullanarak Annelerin Okul Öncesinde Beslenme ve Fiziksel Aktivite Algılarını Araştırma” adlı araştırma hikaye kitaplarının beslenme üzerine etkisini belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmaya 24 anne katılmış ve 24 anne ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler sonucunda anneler çocuklarının yemek seçme problemlerinin çok fazla olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucunda anneler hikâye kitaplarının sağlıklı beslenme hakkında olumlu mesaj veren bir model olduğunu desteklemişlerdir.

Üçüncü Bölüm

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesi üzerinde durulmuştur.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada okul öncesi çocuklarının ve ailelerinin doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıklarını belirlemek amacıyla nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji kullanılmıştır.

Fenomenoloji (olgubilim) deseni farkında olduğumuz ancak ayrıntılı bir araştırma yapmadığımız durumların derinlemesine ve daha ayrıntılı bir biçimde farkında olmamızı sağlar. Fenomenoloji olguların temelinde yatan nedenleri derinlemesine araştırır ve ortaya çıkarır. Bize tamamen yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamıyla kavrayamadığımız olayları araştırmamız için bize uygun bir zemin oluşturmamızı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu yaklaşımın amacı, katılımcının tecrübelerinden yararlanmak ve bireylerin olaylara yüklediği anlamları incelemektir (Göçer, 2013). Bu nedenle fenomenoloji deseni ile genelleme yapmak yerine olguları derinlemesine tanımlamak önemlidir. Fenomenoloji yaklaşımı kullanılarak yürütülen çalışmalarda toplanan veriler, olguyu yaşayan ve dışa yansıtabilecek bireyler veya gruplardan elde edilmektedir (Baş ve Akturan, 2008). Fenomenoloji yaklaşımının kullanıldığı araştırmalarda veri toplama aracı genellikle görüşmelerdir. Olgulara ilişkin yaşantıları ortaya çıkarmak için görüşmelerin araştırmacılara sağladığı karşılıklı etkileşim, görüşmelerde sağlanan esneklik ve açıklayıcı yanıtların verilmesi gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Böyle bir görüşmenin sağlandığı bir ortamda bireyler kendilerinin bile farkına varmadığı anlamları ortaya koyabilirler.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden, ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemleri birçok durumu araştırır ve olguların açıklanmasında faydalı olur. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yönteminde temel anlayış, önceden

belirlenmiş ölçütlerin hepsini karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu araştırmada nitelikli veri toplanabilmesi ve veri doyumunun sağlanabilmesi için araştırmacı tarafından iki ölçüt belirlenmiştir. Birincisi araştırmanın evreninin 5-6 yaş grubuna devam eden çocukların oluşturması, ikincisi 20 çocuğun araştırmaya katılımının sağlanmasıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda belirtilen şartları sağlayan bir gruba ulaşılmış ve çalışma bu grup üzerinden yürütülmüştür. Yıldırım ve Şimşek'in (2006) ifade ettiği üzere, belirlenen ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulup hazırlanan bir liste ile ölçüt listesi kullanılabilir.

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bağlı özel bir gündüz bakımevinde eğitim almakta olan beş-altı yaş grubuna devam eden 20 çocuk ve 12 ebeveyn oluşturmaktadır.

Çalışmaya başlamadan önce lisansüstü eğitim enstitüsünden çalışmanın yapılabileceğine dair yazılı "Etik Kurul" onayı alınmıştır. Daha sonra çalışmanın yürütüleceği kurumun yöneticileri ile 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde görüşülmüş, yapılacak araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve kendilerinden çalışma için izin alınmıştır. Bu görüşmelerden sonra, çocukların araştırmaya katılabilmeleri için aileleriyle bir toplantı düzenlenmiş, araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve ailelerden çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair yazılı "Onam Formu" alınmıştır.

Tablo 8 Çalışma Grubunu Oluşturan Ebeveynlere Göre Dağılım

Katılımcılar	f	%
Anne	9	75
Baba	3	25
Toplam	12	100

Tablo 9Çalışma Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılım

Katılımcılar	f	%
Kız	9	45
Erkek	11	55
Toplam	20	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada çalışmaya katılan çocukların ve ailelerin demografik özelliklerine ait bilgileri içeren “Aile Bilgi Formu” (Ek.3), ebeveynlerin besin bilgilerine yönelik görüşlerini içeren “Aile Soruları” (Ek.4), çocukların beslenme bilgilerine yönelik görüşleri içeren “Süper Dedektif” (Ek.5) görüşme formu ve doğru beslenmeye yönelik farkındalık kartlarının bulunduğu “Resimli Anket Formu” (Ek.6) olmak üzere dört veri toplama aracı kullanılmıştır

3.3.1. Aile Bilgi Formu

Araştırmaya katılan çocukların ve ailelerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından anket formu geliştirilmiştir. Bu formda ebeveynlerin, cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, mesleği, çocuğun yaşı, çocuk sayısı ile ilgili toplam 10 soru bulunmaktadır.

3.3.2. “Aile Soruları” Görüşme Formu

Araştırmada “Aile Soruları” görüşme formu ebeveynlerle yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Bu anket formunda velilerin beslenme bilgileri, beslenme farkındalıkları ve çocuklarına günlük yedirdikleri öğünler ve yeme durumları araştırılmıştır.

3.3.3. “Süper Dedektif” Görüşme Formu

Görüşme formunda bulunan açık uçlu sorular gerekli düzenlemelerden geçirilerek ve uzman görüşüne başvurularak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Görüşme tekniğinin nitel araştırmalarda kullanılmasının temel nedeni, bireylerin deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koymaktır

(Türnükli, 2000). Çalışmalardan elde edilen bilgiler araştırma için yeterli olduğu durumda araştırmaya katılım sayısının da tamamlanmış olduğu anlamına gelmektedir. Bu konuyu destekler nitelikte Patton (1987) belirlenen amaçlara göre seçilen örneklemin asıl hedefi çalışılan konu ile ilgili daha fazla bilgi sunacak kişilerin seçiminin temel amaç olduğu ve sayı konusunda araştırmacının esnek olabileceğini ifade etmektedir.

Bu çalışmada yapılan görüşmeler “standartlaştırılmış açık uçlu görüşme” türündedir. Bu görüşme türü, dikkatle yazılmış ve belirli bir sırada olan bir dizi sorudan oluşur ve çalışmada katılımcılara sorular aynı tarzda ve sıra ile sorulur (Patton, 1987). Görüşme formunda 5 soru bulunmaktadır. Çocuklarla yapılan görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve arşive alınmıştır. “Süper Dedektif” görüşme formu oluşturulurken çocukların doğru beslenmeye yönelik farkındalıkları, beslenme bilgi düzeyleri, besinleri tanıma durumları, sevdikleri ve sevmedikleri besinleri belirleme durumları, en çok ve en az tercih edilen besin grubunu belirleme amacıyla çeşitli sorular oluşturulmuştur. Beslenme ve diyetetik alanında çalışan 3 öğretim üyesinin ve okul öncesi alanında çalışan 3 öğretim üyesinin önerileri doğrultusunda görüşme soruları ile ilgili düzenlemeler yapılmıştır. Yapılan düzenlemeler sonucunda doğru beslenmeye yönelik farkındalıklarını ortaya çıkarmak için sorulacak olan 5 soru belirlenmiştir. Çocuklar ile yapılacak görüşmenin başında araştırmacı tarafından hazırlanan kukla ile sohbet edilerek çalışma hakkında çocuklara bilgi verilmiştir. Kukla ile tanışıldıktan sonra çocuklara formdaki açık uçlu sorular sorulmuş ve soruların altında bulunan resimlerden bir tanesini seçerek işaretlemesi istenmiştir.

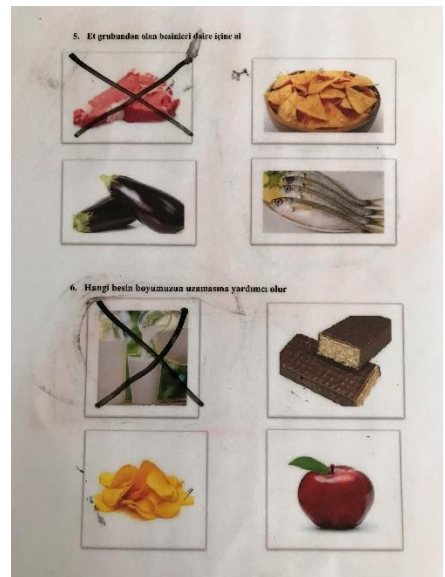
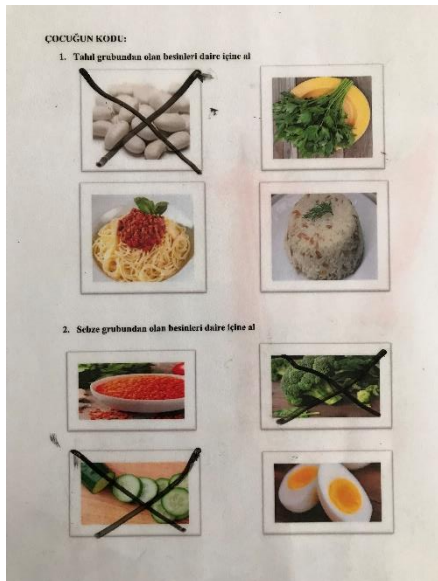


Fotoğraf 1 Görüşmede kullanılan “Süper Dedektif” kuklası

3.3.4. Resimli Anket Formu

Araştırmada çocuklara uygulanan “Süper Dedektif” görüşme formunun başında araştırmacı tarafından hazırlanan dedektif kuklası kullanılarak, çocuklarla kısa bir sohbet edilmiş ve çalışma hakkında çocuklara bilgi verilmiştir. Çocuklarla tanışma sohbetinden sonra Süper Dedektif aracılığı ile çocuklara görüşme formundaki sorular yöneltilmiştir.

Fotoğraf 2 Resimli Anket Formu



3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmacı tarafından oluşturulan görüşme formları son halini aldıktan sonra, araştırmanın yapılacağı okula gidilerek, çocuklar ile görüşmeler yapılmıştır. Okul idaresi tarafından belirlenen odada görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çocuklar ile yapılan görüşmeler ortalama 10 dakika sürmüştür ve cep telefonu ile kaydedilmiştir. Araştırmacı, yapılan görüşmelerin ses kayıtlarını görüşme sonrasında dinleyerek, Microsoft Office Word programında tablo haline getirilerek kaydetmiştir. İlk olarak “Süper Dedektif” (Ek.1) görüşme formunda bulunan sorular çocuklara araştırmacı tarafından sorulmuş ve elde edilen verilerin daha sonra incelenmesi için görüşme formundaki soruların altına verilen cevaplar yazılmıştır. İkinci olarak “Resimli Anket” (Ek.2) görüşme formunda bulunan sorular çocuklara araştırmacı tarafından okunmuş ve çocuğun resimlere bakarak işaretlemesi istenmiştir. Her çocuk için yapılan bu görüşme ile toplam 20 sayfa veri elde edilmiş, “Resimli Anket” formunun verileri her çocuk için ayrı ayrı fotoğraflanmıştır. Ebeveynler ile yapılacak görüşme için ilk olarak 12 ebeveyn ile okul içerisinde görüşülmüş, “Ebeveyn Görüşme Formundaki” (Ek.3) sorular araştırmacı tarafından ebeveynlere okunmuş ve verilen cevaplar soruların altına yazılmıştır. Ebeveynlerle yapılan görüşmeler ortalama 10 dakika sürmüştür, veliler onay vermediği için herhangi bir kayıt yapılamamıştır.

Görüşme yapılan her çocuk ve ebeveyne bir kod numarası verilmiştir. Örneğin ebeveynler ile yapılan görüşmede; anne için A1, baba için B1, çocuklar ile yapılan görüşmelerde; birinci çocuk için Ç1, ikinci çocuk için Ç2 şeklinde kodlama yapılmıştır.

3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI

Araştırmada ebeveynler ve çocuklar ile yapılan görüşmelerde elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir.

Betimsel analiz, çeşitli veri toplama araçları ile elde edilen verilerin daha önceden belirlenmiş olan temalara göre sınıflandırılması ve yorumlanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu analiz yöntemi ile araştırmacı yapmış olduğu görüşmelerde gözlemlediği ve bireylerin bildirdiği görüşleri dikkat çekici bir şekilde

yansıtılabilmek için sık sık alıntılara yer vermektedir. Betimsel analiz dört aşamadan oluşmaktadır.

1. Aşama: Araştırma ile ilgili sorulardan, araştırmanın kavramsal çerçevesinden ya da yapmış olduğu görüşme ve gözlemlerden elde edilen bilgiler ile çerçeve oluşturmak

2. Aşama: Temaları belirlemek

3. Aşama: Bulguları tanımlayarak gerekli durumlarda alıntılara yer vermek

4. Aşama: Tanımlanmış olduğu bulguları açıklamak ve anlamlandırmak

Araştırmacı bu aşamalar sonucunda yorumları güçlendirmek için neden sonuç ilişkisine başvurabilir ve farklı durumlar arasında karşılaştırma yapabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Veriler betimsel analiz ile daha derin bir işleme tabi tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temaları betimsel analiz ile keşfedebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Betimsel analiz sayesinde ortaya çıkan kavramlar bir araya gelir ve araştırmacıyı temalara götürür. Böylelikle veriler daha anlaşılır ve düzenlenebilir hale gelir. Yapılan araştırmada veriler temalara göre gruplandırılmıştır. Çalışmada görüşmelerden örnek oluşturabilecek alıntılara yer verilmiştir.

3.6. NİTEL VERİLERİN KODLANMASI

Görüşme formunda yer alan her soru için elde edilen veriler Microsoft Office Word dosyasında maddeler halinde toplanmıştır. Bu veriler ebeveyn ve çocuk için ayrı ayrı yazılmıştır. Yazılan listeler sonucunda veri analizi sürecinde kullanılacak kodların listesi belirlenmiş ve kaydedilmiştir. İncelemeler sonucunda kod listesi tekrar düzenlenmiştir. Birleştirilmesi uygun olan kodlar birleştirilerek ortak temalar belirlenmiştir. Kodlama, verilerin betimsel analizine tabi tutulması ve anlamlı bölümlere ayrılarak isim verilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Betimsel analiz yöntemi ile veriler kodlama ve sınıflama yoluyla temalar haline getirilir ve bu temalar arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması sağlanır.

3.7. TEMALARA ULAŞMA

Temaların elde edilmesi için, kodlamada kullanılan veriler incelenmiş ve birbiri ile benzerlik gösteren veriler bir üst kategoride toplanmıştır. Kodlar arasında benzerlik gösteren verilerin bir araya toplanmasına tematik toplama denmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Tematik kodlama işlemi sırasında “iç tutarlılık” ve “dış tutarlılık” ilkelerine dikkat edilmesi gerekmektedir. İç tutarlılık ile verilerin kendi içinde anlamlı bir bütün oluşturması, dış tutarlılık ile temaların kendi içinde bir bütünlük oluşturabilmesi gerekmektedir.

3.8. NİTEL VERİLERİN YORUMLANMASI VE RAPORLANMASI

Araştırmadan elde edilen veriler araştırmacı tarafından anlam kazanır, bulgular arasındaki ilişkiler yorumlanır ve araştırmacı, ortaya çıkan sonuçların önemine ilişkin açıklamalar yapar (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Yapılan araştırmada çocuklar ve ebeveynlerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerden kategoriler oluşturulmuş, bu kategoriler önceden belirlenmiş temalarla ilişkilendirilmiş ve temalara ait dağılımları hesaplanmıştır. Frekans değeri sonuçlarına bakılarak bulgular yorumlanmış, çocukların ve ailelerinin doğru beslenme farkındalıklarına yönelik bilgileri tanımlanmıştır.

3.9. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Çalışmada araştırmacının katılımcı rolü bulunmaktadır. Yürütülen çalışmada araştırmacının kendi gözlemlerini, yorumlarını ve bilgilerini araştırma sırasındaki rolünü açık bir şekilde açıklaması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Çalışmada araştırmacı, çocuklar ve ebeveynlerle birebir görüşme yapmış, elde ettiği verileri çözümlenmiş ve analizlerini yaparak yorumlamıştır.

Dördüncü bölüm

4. BULGULAR

Bu bölümde; ailelerin genel bilgilerine yönelik bulgular, okul öncesi dönem çocuklarının ve ailelerinin doğru beslenme farkındalıklarını ortaya koymak amacıyla ebeveynlerle ve çocuklarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Oluşturulan temalar tablosu aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 10 Genel Temaların Gösterimi

Tema 1	Ailelerin sağlıklı beslenme ile ilgili algıları
Tema 2	Ailelerin beslenme alışkanlıkları
Tema 3	Ailelerin yemek seçim türlerine yönelik görüşleri
Tema 4	Çocukların PC/TV Karşısında Tükettikleri Yiyecek/İçecek Alışkanlıkları
Tema 5	Ailelerin ve çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları

4.1. AİLE BİLGİ FORMU BULGULARI

Araştırmanın yapıldığı 20 çocuk mevcutlu sınıfta, 12 aile ile görüşülmüştür. Görüşülen 12 ebeveyn 9'u anne, 3'ü babadır. Her aile ile ilgili demografik bilgi formunu görüşülen ebeveyn doldürmüştür. Böylece, tüm ebeveynlerle ilgili demografik bilgiler toplanmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların ailelerinin doldürmüş olduğu “Aile Bilgi Formundan” elde edilen çocuğa ilişkin bilgiler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 11 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Çocuğa İlişkin Genel Bilgiler

Çocuğa İlişkin Sorular		f	%
Çocuğun Yaşadığı Kişi	Birlikte	12	100
	Toplam	12	100
Sahip Olduğu Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	1	8,4
	1	9	75
	2	2	16,6
	Toplam	12	100

Tablo 12 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Anneye İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Yaş	25-30	3	24,9
	31-36	8	66,7
	37 ve üzeri	1	8,4
	Toplam	12	100
Eğitim Düzeyi	İlkokul	1	8,4
	Ortaokul	2	16,8
	Lise	2	16,8
	Üniversite	6	49,6
	Yüksek Lisans/Doktora	1	8,4
	Toplam	12	100
Meslek	Memur	3	25
	Sağlık	4	33,3
	Çocuk Bakıcısı	1	8,4
	Ev Hanımı	4	33,3
	Toplam	12	100
Aylık Gelir	2200-3200	1	12,5
	3300-4300	3	37,5
	4400 ve üzeri	4	50
	Toplam	8	100

Araştırmaya katılan çocukların annelerinin demografik bilgilerine bakıldığında; ortalama yaş düzeyinin 31-36 yaş aralığında olduğu, araştırmaya katılan annelerin en küçüğünün 25 en büyüğünün 42 yaşında olduğu görülmektedir. Annelerin eğitim düzeylerine bakıldığında; bir annenin ilkokul, iki annenin ortaokul, iki annenin lise, 6 annenin üniversite ve bir annenin ise yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir.

Aile bilgi formundan elde edilen, araştırmaya katılan çocukların annelerinin mesleklerine bakıldığında; üç annenin memur, 4 annenin sağlık personeli, bir annenin çocuk bakıcısı olduğu ve 4 annenin çalışmadığı görölmektedir. Çocukların annelerinin gelir düzeylerine bakıldığında; aylık geliri 2200-3200 TL olan bir, 3300-4300 TL olan üç, 4400 ve üzeri geliri olan 4 anne olduğu görölmektedir. Araştırmaya katılan 4 annenin aylık gelirini belirtmediğı görölmektedir.

Tablo 13 Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Babaya İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Yaş	31-36	6	49,9
	37-42	5	41,7
	43 ve üzeri	1	8,4
	Toplam	12	100
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	2	16,6
	Lise	3	25,1
	Üniversite	5	41,7
	Yüksek Lisans/Doktora	2	16,6
	Toplam	12	100
Meslek	Mühendis	5	41,7
	Banka/finans	1	8,3
	Sağlık	1	8,3
	Tekstil	1	8,3
	Satış Temsilcisi	2	16,8
	Serbest Meslek	1	8,3
	Emekli	1	8,3
	Toplam	12	100
Aylık Gelir	2200-3200	1	8,3
	3300-4300	2	16,8
	4400 ve üzeri	9	74,9
	Toplam	12	100

Araştırmaya katılan çocukların babalarının demografik bilgilerine bakıldığında; ortalama yaş aralığının 31-36 olduğu görülürken, 5 babanın 37-42 yaş arasında olduğu ve bir babanın 43 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Babaların eğitim düzeylerine bakıldığında; iki babanın ortaokul, üç babanın lise, 5 babanın üniversite ve iki babanın ise yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir.

Aile bilgi formundan elde edilen, araştırmaya katılan çocukların babalarının mesleklerine bakıldığında; 5 babanın mühendis, bir babanın banka/finans çalışanı, bir babanın sağlık personeli, bir babanın tekstil çalışanı, iki babanın satış temsilcisi, bir babanın serbest meslek çalışanı ve bir babanın ise emekli olduğu görülmektedir. Çocukların babalarının gelir düzeylerine bakıldığında; aylık geliri 2200-3200 olan bir, 3300-4300 olan iki, 4400 ve üzeri olan 9 baba olduğu belirlenmiştir.

4.2. GÖRÜŞME FORMU BULGULARI

4.2.1. Ebeveyn Görüşme Formu Bulguları

Bu bölümde okul öncesi dönem çocuklarının ve ailelerinin doğru beslenme farkındalıklarını ortaya koymak amacıyla ebeveynlerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular tablolar ile gösterilmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular çalışmanın amacına yönelik belirlenen temalara uygun olarak aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 14 Ailelerin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Algıları

Durum	Cevap	f	%
Sağlıklı Beslendiğinizi Düşünme Durumu	Evet	12	100
Çocuk İçin Yiyecek Seçiminde Dikkat Ettiğiniz En Etkili Faktör Durumu	Sağlıklı olması	8	23,5
	Hazırlaması kolay	7	20,5
	Lezzetli olması	5	15
	Fiyat performans	5	15
	Dini görüşe uygunluk	5	15
	Doğal gıda olması	4	11
Çocuğunuzun İştah Durumu	Fazla İştahlı	1	8,3
	Normal	10	83,4

		İştahsız	1	8,3
Çocuğunuzun Beslenmesinin Kalitesi Durumu	Besin	İyi/Sağlıklı	6	49,8
		Orta	5	41,9
		Kötü	1	8,3

Ailelerin sağlıklı beslenme ile ilgili algılarına yönelik bulgular incelendiğinde; “Sağlıklı Beslendiğinizi Düşünüyor Musunuz?” sorusuna 12 ebeveynin evet dediği, hayır diyen ebeveynin bulunmadığı görülmektedir. “Çocuğunuz İçin Yiyecek Seçiminde Dikkat Ettiğiniz En Etkili Faktör Nedir?” sorusuna ebeveynlerden 8 kişi sağlıklı olması yanıtını verirken 7 kişi hazırlaması kolay olması, 5 kişi lezzetli ve dini usullere uygun olması, 4 ebeveynde doğal gıda olması yanıtlarını vermiştir. “Çocuğunuzun İştahını Nasıl Değerlendiriyorsunuz?” sorusuna bir ebeveyn fazla iştahlı, 10 ebeveyn normal ve bir ebeveyn de iştahsız cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun Beslenmesini Besin Kalitesi Yönünden Nasıl Değerlendiriyorsunuz?” sorusuna 6 ebeveyn iyi/sağlıklı, 5 ebeveyn orta, bir ebeveyn ise kötü yanıtını vermiştir.

Tablo 15 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları

Durum	Cevap	f	%
Günde Kaç Öğün Yeme Durumu	2	2	16,6
	3	10	83,4
Öğün Arası Tükettiğiniz Atıştırmalıklar Durumu	Tüketmeyiz	2	10
	Meyve/kuru meyve	6	30
	Kuruyemiş	5	25
	Abur cubur	5	25
	Yoğurt	1	5
	Çay	1	5

Ailelerin beslenme alışkanlıkları adlı tema incelendiğinde “Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?” sorusuna iki ebeveyn 2 öğün, 10 ebeveyn 3 öğün cevabını vermiştir. “Öğün Arası Tüketilen Atıştırmalıklar Nelerdir?” sorusuna 2 ebeveyn ara öğün tüketmediğini belirtirken, 6 ebeveyn meyve/kuru meyve, 5 ebeveyn kuruyemiş, 5 ebeveyn abur cubur, bir ebeveyn yoğurt ve bir ebeveyn de çay yanıtını vermiştir.

Tablo 16 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları

Durum	Cevap	f	%
Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapar Mısınız?	Evet	10	83,4
	Hayır	2	16,6
Kahvaltıda Neler Tüketirsiniz?	Kahvaltı Tabacağı (peynir, kaşar, zeytin, reçel, bal, tereyağı, ekmek)	11	37
	Yumurta	8	29,6
	Çay/süt	1	4,96
	Yeşillik/sөгüş	5	18,5
	Tost	1	4,96
	Salam/sucuk/sosis	1	4,96

“Düzenli Sabah Kahvaltısı Yapar Mısınız?” sorusuna yönelik cevaplar incelendiğinde 10 ebeveynin düzenli kahvaltı yaptığı, iki ebeveynin ise düzenli kahvaltı alışkanlığı olmadığı belirlenmiştir. “Kahvaltıda Neler Tüketirsiniz?” sorusuna 11 ebeveyn kahvaltı tabağı, 8 ebeveyn yumurta, 5 ebeveyn yeşillik-sөгüş salata, bir ebeveyn çay-süt, bir ebeveyn tost ve bir ebeveyn de işlenmiş et yanıtını vermiştir.

Tablo 17 Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları

Durum	Cevap	f	%
Akşam Yemeğinin Saat Durumu	18.00-19.00	9	74,97
	19.30:20.00	3	25,03
Akşam Yemeğinde Yenen Besin Durumu	Çorba	5	15,5
	Ana yemek	6	18,18
	Makarna-ekmek-unlu mamuller	6	18,18
	Sulu yemek	3	9,09
	Sebze	8	24,24
	Ayran-yoğurt	4	12,12
	Turşu	1	3,03

Ebeveynlere sorulan akşam yemeğine yönelik “Akşam Yemeğini Kaçta Yersiniz?” sorusuna 9 ebeveyn 18.00-19.00, üç ebeveyn 19.30-20.00 yanıtını vermiştir. “Akşam Yemeğinde Neler Olur?” sorusuna 5 ebeveyn çorba, 6 ebeveyn ana yemek, 6 ebeveyn makarna-ekmek-unlu mamuller, 3 ebeveyn sulu yemek, 8 ebeveyn sebze, 4 ebeveyn ayran-yoğurt ve 1 ebeveyn de turşu yanıtını vermiştir.

Tablo 18 Ailelerin Yemek Seçim Türlerine Yönelik Görüşleri

Durum	Cevap	f	%
Ev Dışında Yemek Durumu	Yeme Evet	12	100
Ev Dışında Yenilen Besin Durumu	Kebap	Türü 12	75
	Yiyecekler	1	6,25
	Fast Food	2	12,50
	Ev Yemekleri	1	6,25
	Diğer		

Marketten En Çok Alınan Besin Durumu	Et- süt-yumurta	11	47,92
	Meyve-sebze	4	17,36
	İşlenmiş et	2	8,68
	Makarna-ekmek-unlu mamuller	2	8,68
	Kuruyemiş	2	8,68
	İçecek	1	4,34
	Kurubaklagil	1	4,34

“Ev Dışında Yemek Yer Misiniz?” sorusuna 12 kişinin ebeveynin olumlu cevap verdiği, hayır diyen ebeveynin bulunmadığı görülmektedir. Ebeveynlerin “Ev Dışında Yenilen Yemek Türü” incelendiğinde 12 ebeveynin kebab türü yiyecekleri, iki ebeveynin ev yemeklerini, bir ebeveynin fast food türünü ve bir ebeveynin de diğer yemek türlerini tercih ettiği görülmektedir. Ebeveynlere sorulan “Marketten En Çok Aldığımız Yiyecekler Nelerdir?” sorusuna 11 ebeveyn et-süt-yumurta, 4 ebeveyn meyve-sebze, iki ebeveyn işlenmiş et, iki ebeveyn makarna-ekmek-unlu mamuller, iki ebeveyn kuruyemiş, bir ebeveyn içecek, bir ebeveyn de kurubaklagil yanıtını vermiştir.

Tablo 19 Çocukların bilgisayar/TV Karşısında Tükettikleri Yiyecek/İçecek Alışkanlıkları

Durum	Cevap	f	%
Çocuğunuz bilgisayar/TV Karşısında Besin Tüketme Durumu	Evet	8	67
	Hayır	4	33
Bilgisayar/TV Karşısında Tükettiği Besinler Durumu	En Çok Kuruyemiş	3	22
	Meyve/sebze/kuru meyve	4	28
	Abur cubur	6	42
	Tost	1	8

Tema 4'te belirlenen çocukların Bilgisayar/TV karşısında yiyecek/içecek tüketimleri incelendiğinde, “Çocuğunuz PC/TV Karşısında Besin Tüketir Mi?” sorusuna 8 ebeveyn evet, 4 ebeveyn hayır yanıtını vermiştir. Tükettikleri besin çeşidinin belirlenmesi için sorulan “Bilgisayar/TV Karşısında En Çok Tükettiği Besin Nelerdir?” sorusuna ebeveynlerden üç ebeveyn kuruyemiş, 4 ebeveyn meyve/sebze/kuru meyve, 6 ebeveyn abur cubur ve bir ebeveyn de tost yanıtını vermiştir.

Tablo 20 Ailelerin ve Çocukların Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Durum	Cevap	f	%
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	2	16,6
	Hayır	10	83,4
Çocuğunuzun Düzenli Olarak Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Jimnastik	5	38,5
	Yüzme	4	30,8
	Folklor	3	23
	Futbol	1	7,7

Ailelerin ve çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarına ait bulgular incelendiğinde çalışmaya katılan ebeveynlerin “Düzenli fiziksel aktivite yapar mısınız?” sorusuna 10 ebeveyn olumsuz, iki ebeveyn de olumlu yanıt vermiştir. “Çocuğunuzun Düzenli Olarak Hangi, Fiziksel Aktiviteyi Yapar?” sorusuna 5 ebeveyn jimnastik, 4 ebeveyn yüzme, 3 ebeveyn folklor ve bir ebeveyn de futbol cevabını vermiştir.

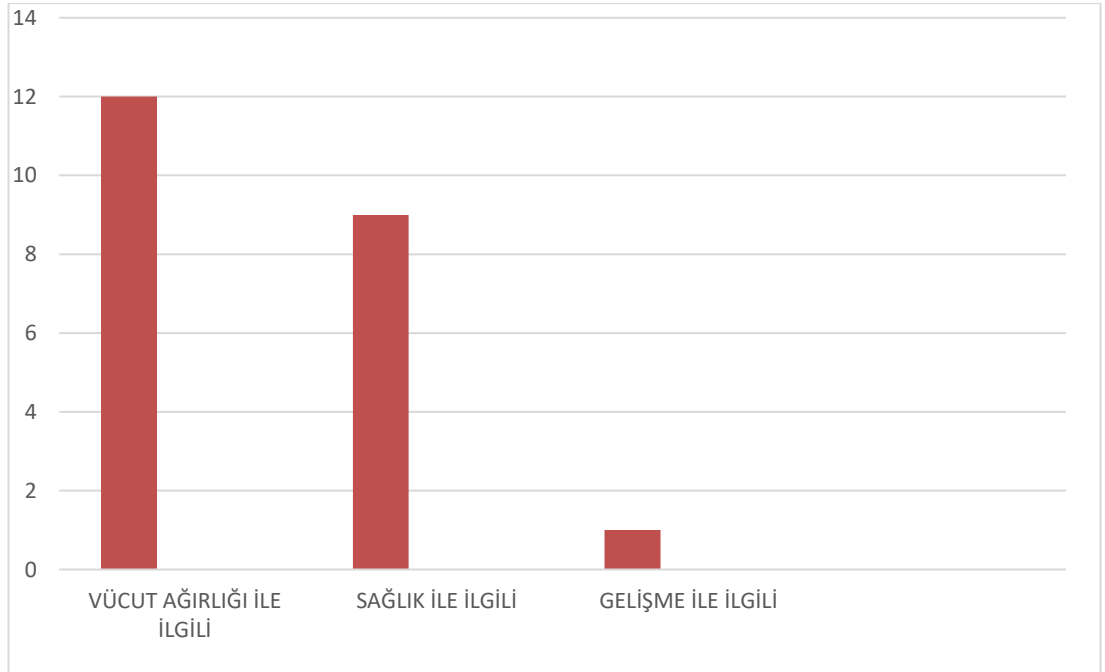
4.2.2. Süper Dedektif Görüşme Formu Bulguları

Bu bölümde okul öncesi dönem çocuklarının ve ailelerinin doğru beslenme farkındalıklarını ortaya koymak amacıyla çocuklarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular tablolar ile gösterilmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular çalışmanın amacına yönelik belirlenen temalara uygun olarak aşağıda

Tablo 21 Genel Temalar Tablosu gösterilmektedir.

Tema 1	Çocukların çok fazla yemek yeme ile ilgili algıları
Tema 2	Çocukların çok az yemek yeme ile ilgili algıları
Tema 3	Çocukların ailelerinin sağlıksız yiyecek seçimleri ile ilgili algıları
Tema 4	Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisi

Grafik 1 Çocukların Çok Fazla Yemek Yemenin Zararları ile İlgili Algılarının Dağılımı



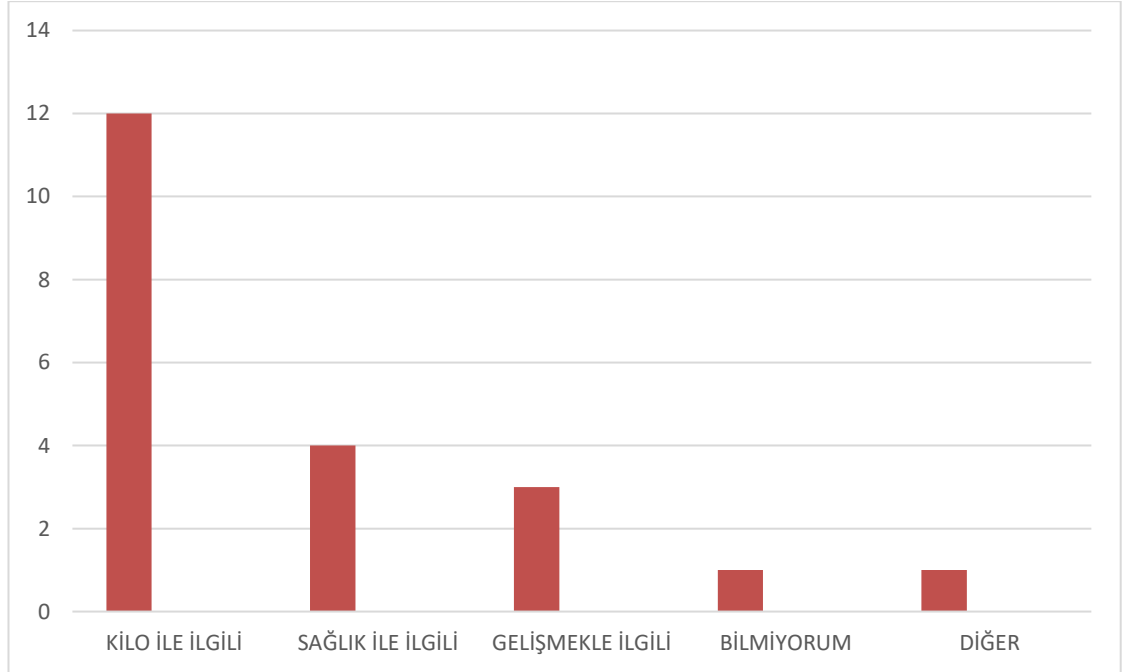
Grafik 1’de çocuklara sorulan “Çok Fazla Yemek Yerse Ne Olur?” sorusuna verilen yanıtların analizi gösterilmiştir. Bu soru görüşmeye katılan 20 çocuğa sorulmuş ve 22 ifadeye ulaşılmıştır. Çocukların verdikleri yanıtlar incelendiğinde “Vücut Ağırlığı” kategorisinde 12 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelere 7 çocuk “Şişko oluruz”

yanıtını vermiştir. Bu kategori ile ilgili diğer ifadelere bakıldığında “Kilo Alırız”, “Karnımız Büyür, Şişko Oluruz” gibi ifadelerin bulunduğu görülmektedir.

“Sağlık” kategorisi incelendiğinde 9 çocuğun ifadesinin bulunduğu görülmektedir. 4 çocuğun “Karnımız Şişer-Patlar” yanıtını verdiği görülmektedir. Diğer ifadeler içerisinde “Kola içersek hasta oluruz”, “Sağlıklı Olamayız” ifadeleri yer alırken, SPÇ10 kodlu çocuğun “Midemizi ağrıtır, sağlıklı olamayız bir de hasta oluruz” ve SPÇ17 kodlu çocuğun “Çikolatalardan fazla yersek hasta oluruz” gibi ifadeleri yer almaktadır.

“Gelişme” kategorisine ait 1 ifadenin bulunduğu çocuğun “Büyürüz” ifadesini kullandığı görülmektedir.

Grafik 2 Çocukların Çok Az Yemek Yemenin Zararları ile İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 2’de çocuklara sorulan “Çok Az Yemek Yerse Ne Olur?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. 20 çocuğa sorulan bu sorudan 21 ifadeye ulaşılmıştır. Bu sorunun cevapları 4 kategoride toplanmış, kategori dışında kalan yanıtlar “Diğer” kategorisinde ifade edilmiştir. Çocukların bu soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde “Kilo” kategorisinde 12 ifadenin bulunduğu görülmektedir. Bu ifadelere bakıldığında çocuklar genellikle “Zayıf Oluruz” yanıtını vermektedir.

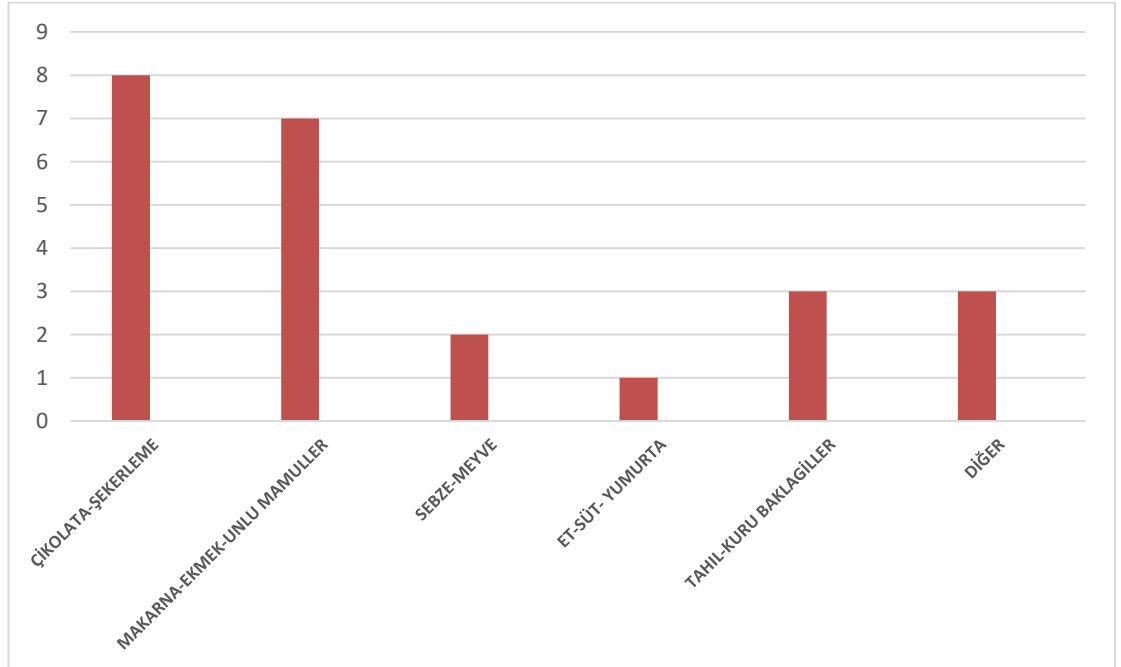
Diğer cevaplar incelendiğinde SPÇ2 kodlu çocuğun “Karnımız Kocaman Olur” ifadesini kullandığı görülmektedir.

“Sağlık” kategorisinde 4 ifade bulunurken diğer yanıtlar incelendiğinde SPÇ10 kodlu çocuğun “Sağlıklı Olur. Çünkü Az Yemek Yerse Kötü Bir Şey Olmaz” ifadesini kullanmıştır. Sağlık kategorisi ile ilgili diğer ifadeler; “Sağlıksız Kalırız”, “Hasta Olmayız” gibi yanıtlara yer verildiği görülmektedir.

“Gelişme” kategorisine verilen yanıtlar incelendiğinde çocukların genellikle “Büyüemeyiz” yanıtını verdiği görülürken, SPÇ6 kodlu çocuğun “Büyüemeyiz, küçük Kalırız” yanıtını verdiği görülmektedir.

SPÇ2 kodlu çocuğun “Bilmiyorum” yanıtı bilmiyorum kategorisinde yer alırken, belirlenen kategoriler dışında kalan SPÇ14 kodlu çocuğun “Bir Şey Olmaz” yanıtını “Diğer” kategorisinde ifade edilmektedir.

Grafik 3 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 3’de çocuklara sorulan “Ailen Hangi Yiyecekleri Az Yemeyi İster?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. Bu soru 20 çocuğa sorulmuş ve 26 ifadeye ulaşılmıştır. Bu ifadelerden 8 tanesi “Çikolata-Şekerleme” kategorisine

girmektedir. Çocukların cevapları incelendiğinde 8 çocuk “Abur Cubur” yanıtını vermektedir.

“Makarna-Ekmek-Unlu Mamuller” kategorisinde bulunan ifadeler incelendiğinde 9 ifadeye ulaşıldığı görülmektedir. Bu yanıtlar incelendiğinde çocukların “Makarna”, “Pilav”, “Ekmek” ifadelerine ulaşılmıştır.

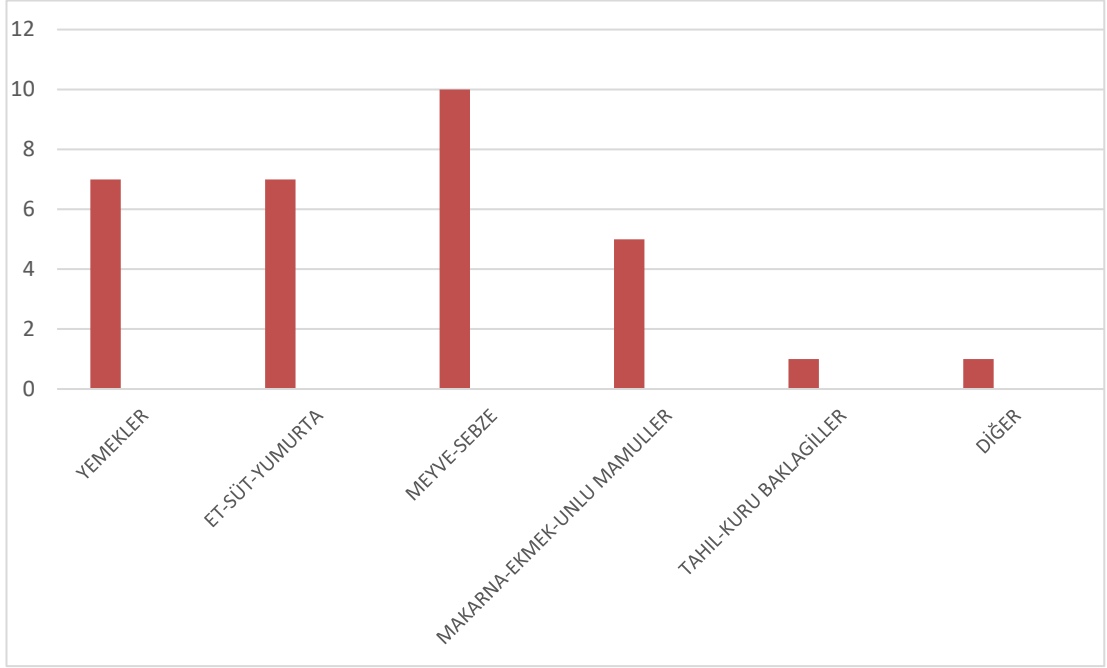
Verilen ifadeler incelendiğinde üç cevabın “Meyve-Sebze” kategorisini girdiği görülmektedir. Bu cevaplara verilen yanıtlar “Patates” ve “Karnabahar” şeklindedir.

“Et-Süt-Yumurta” kategorisinde bir ifadenin bulunduğu görülmektedir. Bu yanıt incelendiğinde bir çocuğun “Tavuk” ifadesini kullandığı görülmektedir.

“Tahıllar-Kuru Baklagiller” kategorisinde bulunan cevaplar incelendiğinde iki çocuğun “Çorba” ve bir çocuğun da “Cips” ifadesine yer verdiği görülmektedir.

Belirlenen kategoriler dışında kalan ifadeler “Diğer” kategorisinde toplanmıştır. Bu ifadelere verilen cevaplar incelendiğinde de SPÇ9 kodlu çocuğun “Sağlıklı Şeyleri”, SPÇ10 kodlu çocuğun “Bütün Yemekleri Orta Yemeliyiz”, SPÇ14 kodlu çocuğun “Hiçbir Şeyi, Her Şeyi Orta Ye Diyor” ifadelerinin bulunduğu görülmektedir.

Grafik 4 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 4’te çocuklara sorulan “Ailen Hangi Yemekleri Çok Yemeyi İster?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. Bu soru görüşmeye katılan 20 çocuğa sorulmuş ve 31 ifadeye ulaşılmıştır. Çocukların verdiği yanıtlar incelendiğinde “Yemekler” kategorisinde 7 ifadenin bulunduğu görülmektedir. Çocuklar bu ifadeleri “Bütün Yemekleri”, “Yemekleri” şeklinde yanıtlarken SPÇ9 kodlu çocuk “Sağlıklı Olanları” ve SPÇ17 kodlu çocuk “Sağlıklı Yemekleri” şeklinde ifade etmektedir.

“Et-Süt-Yumurta” kategorisinde bulunan 7 ifade incelendiğinde çocukların yanıtları genellikle “Balık”, “Yumurta”, “Yoğurt”, “Ayrın”, “Peynir” şeklindedir.

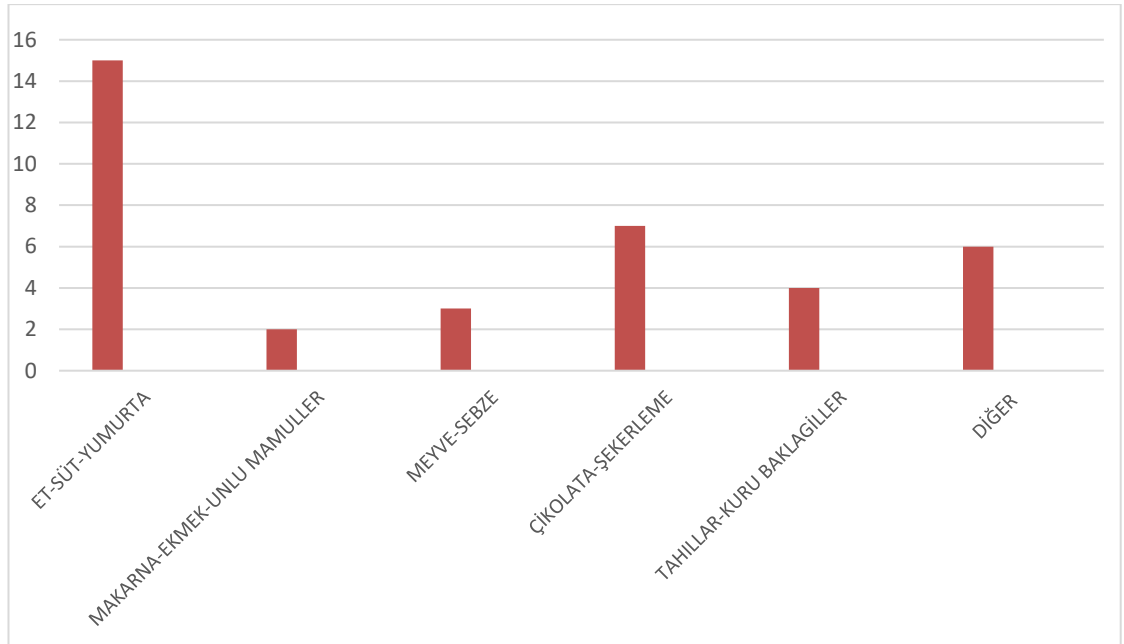
“Meyve-Sebze” kategorisinde 10 ifadenin bulunduğu görülmektedir. Çocukların bu soruya verdikleri yanıtlar genellikle “Pırasa”, “Bezelye”, “Patates”, “Karnabahar”, “Muz”, “Mandalina”, “Elma”, “Portakal”, “Fasulye”, “Brokoli” şeklindedir.

“Makarna-Ekmek-Unlu Mamuller” kategorisinde bulunan 5 ifade incelendiğinde çocukların “Makarna”, “Pilav”, “Ekmek” yanıtlarını verdikleri görülmektedir.

“Tahıl-Kuru Baklagiller” kategorisi incelendiğinde bir çocuğun “Çorba” ifadesini kullandığı görülmektedir.

Belirlenen kategoriler dışında kalan ifadeler “Diğer” kategorisinde yer verilmektedir. Bu ifadeler incelendiğinde SPÇ2 kodlu çocuğun “Neydi Onun Adı Sucuk Gibi İsmi Vardı. Sanırım Cacık. Annem Onu Veriyor Bana. Çünkü Çok Seviyoruz Onu Biz” ve SPÇ8 kodlu çocuğun “Acı Biber. Ama Ben Acı Biber Yemiyorum. Zorla Yedirmeye Çalışıyorlar” yanıtları diğer kategorisinde ifade edilmektedir.

Grafik 5 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri İle İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 5’te çocuklara sorulan “Hasta olmamak için hangi yiyecek ve içecekleri almalıyız?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. Bu soru görüşmeye katılan 20 çocuğa sorulmuş ve 37 ifadeye ulaşılmıştır. Çocukların verdikleri yanıtlar incelendiğinde “Et-Süt-Yumurta” kategorisinde 15 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelere verilen yanıtlar genellikle; süt, ayran, et ve köfte şeklindedir. SDÇ2 kodlu çocuk “Evdeki Yapılan Ayranlar Tabi ki de Değil Mi Öğretmenim?” ifadesinde bulunmuştur.

“Makarna-Ekmek-Unlu Mamuller” kategorisi incelendiğinde de iki çocuğun ifadesine ulaşılmıştır. Bu yanıtlar “Tost” ve “Makarna” şeklindedir.

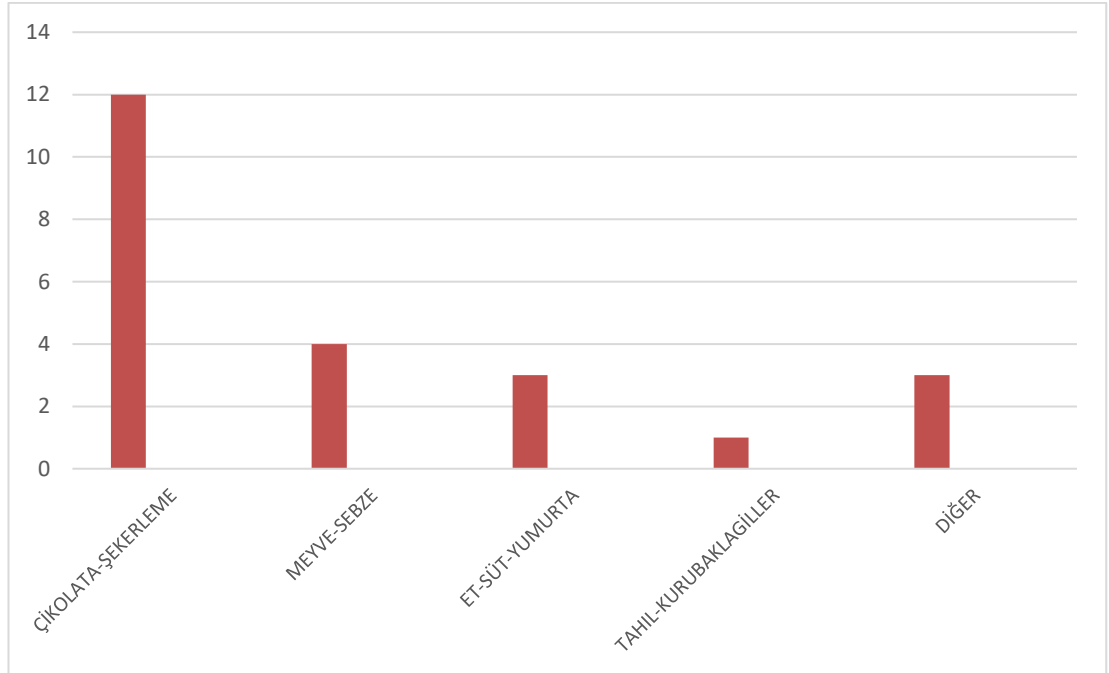
“Meyve-Sebze” kategorisi incelendiğinde iki çocuğun “Brokoli” ve bir çocuğun da “Patates” yanıtını verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çocukların yanıtları incelendiğinde 7 çocuğun “Çikolata-Şekerleme” kategorisinde cevaplar verdiği görülmektedir. Bu kategoride genellikle; meyve suyu, dondurma, kola, çikolata ifadeleridir. SPÇ7 kodlu çocuk “Hasta Olmamak İçin Dondurma Yememeliyiz. Sağlıklı Yiyecekler Yemeliyiz” ifadesini kullanırken, SPÇ10 kodlu çocuk “Mesela Yiyecek Olarak Abur Cuburlardan Zararsız Abur Cubur, Markalı Olanları Almalıyız. Markasız Olanlar Zararlı Demektir” ifadesini kullanmıştır.

“Tahıllar-Kuru Baklagiller” kategorisi incelendiğinde üç çocuğun “Çorba”, bir çocuğun “Mercimek” ifadesini kullandığı görülmektedir.

Belirlenen kategoriler dışında kalan ifadeler “Diğer” kategorisinde yer verilmiştir. Çocukların bu cevapları “Sağlıklı Olanlar”, “Sağlıklı Yiyecekler”, “Yemekler”, “Su” ve “Ihlamur Çayı” şeklindeyken SPÇ9 kodlu çocuğun “Hasta Olmamak İçin Yemeğimizi Hepsini Bitirmeliyiz” ifadesi de “Diğer” kategorisinde yer almaktadır.

Grafik 6 Çocukların Ailelerinin Sağlıksız Yiyecek Seçimleri ile İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 6’da çocuklara sorulan “Markete Gittiğinde En Çok Ne Almak İstersin?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. Bu soru görüşmeye

katılan 20 çocuğa sorulmuş ve 23 ifadeye ulaşılmıştır. Çocukların verdikleri yanıtlar incelendiğinde “Çikolata-Şekerleme” kategorisinde 12 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelere çocuklar genellikle; abur cubur, jelibon, çikolata, kurabiye, dondurma, meyve suyu, lolipop şeklinde cevaplar vermişlerdir. SPÇ8 kodlu çocuk “Dondurma Almama İzin Vermiyorlar. Cips Ve Kurabiye” şeklinde cevap verirken, SPÇ6 kodlu çocuk “Abur Cuburlardan Bir Tane Alırım Çünkü Yoksa Hasta Olurum” ifadesinde bulunmuştur.

“Meyve-Sebze” kategorisine verilen yanıtlar incelendiğinde 4 çocuğun cevabına ulaşılmıştır. Verilen cevaplar incelendiğinde SPÇ16 kodlu çocuğun “Sebze” ifadesini kullandığını ve çocukların ifadelerinde bulunan meyvelerin; Muz, Karpuz ve Çilek olduğu görülmektedir.

“Et-Süt-Yumurta” kategorisindeki ifadelere bakıldığında SDÇ1 kodlu çocuk “Kutu Sütlerden” ifadesini kullanırken diğer çocuklar tavuk ve süt ifadelerine yer vermiştir.

“Tahıl-Kuru Baklagiller” kategorisinde bir çocuk “Cips” ifadesinde bulunurken belirlenen kategoriler dışında kalan ifadelere “Diğer” kategorisinde yer verilmiştir. Bu ifadeler incelendiğin de üç çocuğun “Oyuncak” ifadesine ulaşılmıştır.

“Sağlık” kategorisi incelendiğinde 9 çocuğun ifadesinin bulunduğu görülmektedir. 4 çocuğun “Karnımız Şişer-Patlar” yanıtını verdiği görülmektedir. Diğer ifadeler içerisinde “Kola içersek hasta oluruz”, “Sağlıklı Olamayız” ifadeleri yer alırken, SPÇ10 kodlu çocuğun “Midemizi ağrıtır, sağlıklı olamayız bide hasta oluruz” ve SPÇ17 kodlu çocuğun “Çikolatalardan fazla yersek hasta oluruz” gibi ifadeleri yer almaktadır.

“Gelişme” kategorisine ait 1 ifadenin bulunduğu çocuğun “Büyürüz” ifadesini kullandığı görülmektedir.

4.3. RESİMLİ ANKET FORMU BULGULARI

Bu bölümde okul öncesi dönem çocuklarının beslenme bilgilerini ortaya koymak amacıyla çocuklarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular tablolar ile gösterilmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular çalışmanın amacına yönelik belirlenen temalara uygun olarak aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 22 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
1. Tahıl grubundan olan besinleri tanıma durumu	Makarna	7	35
	Maydanoz	6	30
	Fasulye	4	20
	Pilav	3	15
	Toplam	20	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘tahıl grubundan olan besinleri tanıma durumu’’ sorusunda 7 çocuk makarna, 6 çocuk maydanoz, 4 çocuk fasulye ve 3 çocuk pilav resmini işaretlemiştir.

Tablo 23 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
2. Sebze grubundan olan besinleri tanıma durumu	Brokoli	18	48,60
	Salatalık	16	43,40
	Mercimek	2	5,40
	Yumurta	1	2,60
	Toplam	37	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘sebze grubundan olan besinleri tanıma durumu’’ sorusunda 18 çocuk brokoli, 16 çocuk salatalık resmini işaretlerken; 2 çocuk mercimek ve 1 çocukta yumurta resmini işaretlemiştir.

Tablo 24 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
3. Meyve grubundan olan besinleri tanıma duruma	Muz	20	52,60
	Karpuz	18	47,40
	Ekmek	-	-
	Patates kızartması	-	-
	Toplam	38	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘meyve grubundan olan besinleri tanıma durumu’ sorusunda 20 çocuk muz ve 18 çocukta karpuz resmini işaretlemiş ekmek ve patates kızartması resimlerini işaretleyen çocuk olmamıştır.

Tablo 25 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
4. Süt grubundan olan besinleri tanıma durumu	Süt	20	52,60
	Yoğurt	17	44,80
	Kiraz	1	2,60
	Pasta	-	-
	Toplam	38	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘süt grubundan olan besinleri tanıma durumu’ sorusunda 20 çocuk süt, 17 çocuk yoğurt ve 1 çocuk kiraz resmini işaretlerken; pasta resmini işaretleyen çocuk olmamıştır.

Tablo 26 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
5. Et grubundan olan besinleri tanıma durumu	Kırmızı Et	18	58
	Balık	12	38
	Patlıcan	1	6
	Cips	-	-
	Toplam	31	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘et grubundan olan besinleri tanıma durumu’’ sorusunda 18 çocuk kırmızı et, 12 çocuk balık ve 1 çocukta patlıcan resmini işaretlemiştir. Cips resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır.

Tablo 27 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
6. Boyumuzun uzamasına neden olan besini tanıma durumu	Süt	18	85
	Elma	2	10
	Çikolata	1	5
	Cips	-	-
	Toplam	21	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘boyumuzun uzamasına neden olan besini tanıma durumu’’ sorusunda 18 çocuk süt, 2 çocuk elma ve 1 çocukta çikolata resmini işaretlerken cips resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır.

Tablo 28 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
7. Şişmanlamamıza neden olan besini tanıma durumu	Hamburger	20	100
	Peynir	-	-
	Brokoli	-	-
	Toplam	20	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘şişmanlamamıza neden olan besini tanıma durumu’’ sorusunda 20 çocuk hamburger resmini işaretlerken peynir ve brokoli resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır.

Tablo 29 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
8. Hasta olmamak için tüketilen besini tanıma durumu	Portakal suyu	17	80
	Makarna	3	15
	Dondurma	1	5
	Toplam	21	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘hasta olmamak için tüketilen besini tanıma durumu’’ sorusunda 17 çocuk portakal suyu, 3 çocuk makarna ve 1 çocukta dondurma resmini işaretlemiştir.

Tablo 30 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
9. Çok fazla şekerleme yeme durumu	Dişimiz çürür	18	90
	Hasta oluruz	2	10
	Güçlü oluruz	-	-
	Toplam	20	100

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘çok şekerleme yersek hangisi olur işaretle’’ sorusunda 18 çocuk dişimiz çürür ve 2 çocukta hasta oluruz resmini işaretlemiştir. Güçlü oluruz resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır.

Tablo 31 Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları

Durum	Cevap	f	%
10. Kahvaltıda mutlaka yememiz gereken besini tanıma durumu	Yumurta	19	79
	Patates	5	21
	kızartması	-	-
	Çikolata	-	-
	Kola	24	100
	Toplam		

Çocukların tükettikleri besinleri tanıma bilgisine yönelik dağılımları incelendiğinde ‘‘kahvaltıda mutlaka yememiz gereken besini tanıma durumu’’ sorusunda 19 çocuk yumurta ve 5 çocuk patates kızartması resmini işaretlemiştir. Çikolata ve kola resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA

Bu bölümde, bulgular bölümünde verilen cevaplara ilişkin sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

2019-2020 eğitim- öğretim yılında İstanbul İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bağlı özel bir gündüz bakımevinde eğitim almakta olan 5-6 yaş arası çocuklar ve ailelerinin doğru beslenme farkındalıklarının incelenmesi, çocukların en çok tükettiği besin grubunun belirlenmesi, tükettikleri besinlerin yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olup olmadığı hakkında bilgi edinilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan araştırmada ailelerin doğru beslenme davranışlarına yönelik farkındalıkları incelendiğinde, çalışmaya katılan ebeveynlerin %100'ü sağlıklı beslendikleri görüşünü bildirmektedirler. Bu görüşleri doğrultusunda ailelere beslenme alışkanlıkları, öğün sayıları, tükettikleri besin öğeleri ve yemek seçim türlerine yönelik sorular sorulmuştur.

Bu kapsamda ailelere sorulan “çocuğunuzun iştah durumunu değerlendirme durumu” sorusunda ailelerin %83,4 'ü normal, %8,3 ise fazla iştahlı ve %8,4 'ü de iştahsız yanıtını vermektedir.

Yörüsün ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu bir çalışmada okul öncesi çocuklarının büyük çoğunluğunun normal vücut ağırlığındayken ailelerinin bu durumu şişman olarak değerlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda ailelerin çocukların vücut ağırlıklarını büyük bir oranda normal değerlendirdikleri görülmektedir.

Ailelerin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla sorulan “öğün sayısı” sorusunda ailelerin %83,4'ünün 3 öğün beslendiği ortaya çıkmaktadır. Öğün arası tüketilen yiyecekler incelendiğinde ailelerin %30'u meyve/kuru meyve, %25'i kuruyemiş tükettiklerini ifade etmişlerdir. Ancak ailelerin bazılarının öğün arası sağlıklı atıştırmalıklar tükettiği görülürken %25'inin abur cubur tükettiği ortaya konmaktadır. Her ne kadar aileler sağlıklı beslendiklerini ifade etseler de abur cubur tüketiminden uzaklaşamadıkları görülmektedir.

Obezitenin yaygın görüldüğü bu dönemde çocukluk çağından itibaren tedbir alınması ileriki yaşantımızda buna bağlı oluşabilecek hastalıkların riskini de azaltmakta etkili olabilmektedir. Şeker ve vd. (2019) çocukluk çağı obezitesine dikkat çekebilmek amacıyla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı obezitesinin sadece bu dönemi etkilemediği erişkinlik döneminde de oluşabilecek obeziteye zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bu nedenle çocukluk çağından itibaren hazır yiyecek tüketimi sınırlandırılmalı ve çocuk dostu yiyecek işletmelerinin tercih edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Köroğlu (2009) çalışmasında ailelerin çocuklarına abur cubur türü yiyecekleri tüketmelerine izin verme durumları ile çocukların bu yiyecekleri tüketmeleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada ailelerin besin seçimleri ve sağlıklı beslenme yönünde tercihlerine dikkat ettikleri görülmektedir. Ancak her ne kadar ailelerin beslenme alışkanlıklarına büyük oranda dikkat ettiği görülse de abur cubur tüketiminden vazgeçemedikleri, sağlıklı besinlerin yanında bu alışkanlıkların da devam ettiği görülmektedir.

Ebeveynlerin kahvaltılı alışkanlıkları incelendiğinde %83,4'ünün kahvaltılı öğününe dikkat ettiği ve sabah kahvaltılarını sağlıklı yiyecekler ile yaptıkları görülmektedir.

TBSA'nın 2017 sonuçlarında 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ana öğün tüketimleri değerlendirildiğinde, %85'inin sabah kahvaltısı yapmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bükülmez ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada çocukların kahvaltılı tüketimine dikkat ettikleri ve %87'sinin kahvaltılı yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda varılan sonuçlara göre ailelerin kahvaltılı öğününe dikkat ettiği görülmektedir. Tüketilen besinlerin sıklığına bakıldığında; %37'sinin kahvaltılı Tabağı (peynir, kaşar, zeytin, reçel, bal, tereyağı, ekmek), %29,6'sının yumurta ve %18,5'inin yeşillik/söğüş tükettiği sonucuna varılmıştır. Çocukların sağlıklı kiloda olmaları için dengeli ve doğru beslenmeleri oldukça önemlidir. Bu beslenmenin gerçekleşmesinde ailelerin rolü oldukça fazladır. Ayrıca en önemli öğün olan kahvaltının sağlıklı besinler tüketilerek tamamlanması ve kahvaltının gözden kaçırılmaması gereken bir öğün olduğu anlaşılmaktadır.

Akşam yemeği hakkında bilgi edinilen ebeveynlerin %79,97'sinin akşam öğününü 18.00-17.00 saatleri arasında tükettiği ve akşam yemeğinde alınması gereken

besin öğelerine eşit miktarda yer verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ailelerin akşam öğününde tükettikleri besin sıklığına bakıldığında; %24,24'ünün sebze, %18,18'inin ana yemek, %18,18'inin makarna-ekmek-unlu mamuller, %15,5'inin çorba ve %12,12'sinin ayran-yoğurt tükettikleri sonucuna varılmaktadır.

TBSA'nın 2017 verilerine göre 15 ve üzeri yaş bireylerin akşam öğünü tüketimleri değerlendirildiğinde, %96,3'ü akşam öğünü yapmakta, %3,7'si ise akşam öğününü atladığı görülmektedir.

Köroğlu'nun (2009) çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre aileler günlük tüketmesi gereken besin gruplarına yeterli miktarda yer vermemekte ve bu alışkanlıkları çocukların da besin gruplarından yetersiz miktarda tüketmesine neden olduğu saptanmıştır. Ancak bu araştırmada ortaya çıkmaktadır ki, aileler beslenme alışkanlıklarına büyük oranda dikkat etmekte, öğün sayısı ve besin gruplarının çeşitliliğine de yeterli miktarda yer verdikleri görülmektedir.

Ailelerin yemek seçim türlerine yönelik görüşleri incelendiğinde ebeveynlerin %100'ünün ev dışında yemek yediği görülmektedir. Ailelerin ev dışında yedikleri yemek türlerinin %75'inin kebab türü yiyecekler olduğu ortaya konmuştur. Ailelerin fast food tercihlerine bakıldığında %12,50'sinin fast food tercih ettiği görülmektedir. Ailelerin market alışverişlerinde sıklıkla aldıkları besinler incelendiğinde; %47,92'si et-süt-yumurta ifadelerine yer verirken %17,36'sı meyve sebze olduğunu ifade etmişlerdir.

Eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, aile ve çevre çocukların beslenme alışkanlıklarının oluşumunda büyük bir rol oynamaktadır. Yılmaz (2020) anneler ile yaptığı çalışmada annelerin eğitim düzeylerinin artmasının beslenme alışkanlıklarına olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Turan ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada kadınların beslenme davranışları incelenmiş ve çocukları olmadan önce katılımcıların %51'i öğün düzenine dikkat ederken, çocukları olduktan sonra bu oran %78,5'e kadar artmıştır. Bu oranın artmasıyla kadınların süt ve süt ürünleri, ekmek ve tahıl ürünleri, et, tavuk, balık, sebze ve meyve, kuru baklagiller tüketimlerine eğilimlerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bükülmez ve

arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada annelerin yanında babalarında çocukların beslenme alışkanlıklarında rol oynadığı görüşünü savunmaktadır.

Araştırmaya katılan annelerin demografik bilgileri incelendiğinde; %66,7'sinin 31-36 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Annelerin %49,6'sı üniversite mezunu ve %66,7'si aktif olarak çalışmaktadır. Annelerin gelir durumları incelendiğinde; %50'sinin 4400 ve üzeri gelire sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Araştırmaya katılan babaların demografik bilgileri incelendiğinde; %49,9'unun 31-36 yaş aralığında olduğu ve %41,7'sinin üniversite mezunu olduğu ortaya konmaktadır. Babaların hepsi çalışmakta ve %74,9'u 4400 ve üzeri gelire sahip olduklarını bildirmektedirler.

Bu çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyleri, aylık gelir durumları göz önünde bulundurulduğunda ailelerin besin tercihleri ve market alışverişlerinde tükettikleri besinler büyük oranda et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri ve meyve sebze olduğu görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalar annelerin beslenme alışkanlıklarına dikkat ettiği görüşünü savunsa da yapmış olduğum çalışmada babaların da besin tercihleri ve beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri sonucunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda çocukların beslenmeyle ilgili ifadeleri; sevdikleri besinler, sevmedikleri besinler, az ya da çok yemek yeme algıları, alışverişte besin seçim türleri çeşitli kategoriler ile ele alınmıştır. Çocukların beslenme farkındalıkları genel anlamda bunlarla sınırlı olmayıp; sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler, besin öğelerine yönelik bilgilerini de içerdiği görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada çocukların beslenmeyi farklı kategoriler oluşturacak şekilde algıladıkları ortaya çıkmıştır. Yani çocuklar sağlıklı beslenmeyi, sevdikleri ve sevmedikleri besinleri, az veya çok yemek yemeyi, sağlıksız beslenmeyi, alışverişte sağlıklı besin seçimini ve yenmesi gereken öğün sayısını ilişkilendirerek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Uzakgiden, 2015).

Görüşme sorularından ilki olan “çok fazla yemek yersek ne olur?” sorusuna çocuklar; şişko oluruz, kilo alırız, karnımız büyür, sağlıklı olamayız, midemizi ağrıtır, büyürüz gibi kilo artışı, sağlık ve gelişim ifade eden yanıtlar vermişlerdir. Verilen

cevaplar incelendiğinde çocukların çok fazla yemek yemeyi olumsuz olarak algıladıkları düşünülmektedir. Çocukların çok fazla yemek yemeyi sağlıklarına zarar verici veya gelişimlerini etkileyen bir neden olarak görmelerinde ailelerin verdiği tepkiler olabileceği gibi hikaye kitapları, şarkı ve tekerlemelerin de benzer mesajlar vermesinin neden olacağı düşünülmektedir.

Uzalgiden (2015) yapmış olduğu benzer bir çalışmada çocukların çok fazla yemek yemeyi; şişmanlamak, karınlarının şişmesi, patlamak gibi kilo artış ifade eden yanıtlar verdiği görülmektedir. Aynı çalışmada Uzalgiden bunun nedeninin ebeveynlerin, öğretmenlerin veya çocukla ilgilenen kişilerin çocuklara fazla yemek yediklerinde alerji olacakları ya da karınlarının ağrıyacağını söylemelerinden dolayı olabileceğini belirtmiştir. Çocukların beslenme algılarının oluşmasında ebeveynlerin, öğretmenlerin veya çocukla ilgilenen kişinin beslenme bilgisinin yanında çocuğu nasıl algıladıkları da etkilidir. Bu nedenle ailelerin sergiledikleri tutum ve davranışların çocukların beslenme algısını etkileyeceği düşünülmektedir.

Çocukların “çok az yemek yemenin zararları” ile ilgili algılarına bakıldığında ise çocukların yine az yemek yemeyi kilo, sağlık ve gelişim ile ifade eden yanıtlar üzerinden verildiği görülmektedir. Bu ifadeler; zayıf oluruz, karnımız kocaman olur, sağlıklı olur, sağlıksız kalırız, hasta olmayız, büyüyemeyiz şeklindedir. Bu ifadelerden yola çıkarak çocukların büyük çoğunluğunun az yemek yemeyi olumlu algılamadıkları sonucuna varabiliriz.

Çocuklar beslenmenin ne demek olduğunu ve besine ihtiyaç duyduklarını erken yaşlardan itibaren bilebilmektedirler. Çocukların bilgisinin oluşmasında aile faktörü oldukça önemlidir. Çocuğun bireysel özellikleri, genetiği, karakteri, yaşı ve cinsiyetinin yanında çevresinden de etkilendiği bilinmektedir. Öztürk (2021) okul öncesi dönemde çocukların farklı yeme davranışları ve bu davranışlara neden olan ebeveyn kaynaklı faktörleri incelemiş ve ebeveynlerin beslenme tarzları, kullandıkları yöntemler, eğitim düzeyleri ve çocuklarına karşı davranışlarının çocukların gelişiminde etkileyici faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında evdeki sofranın düzeninin ve öğün düzenlerinin de çocukların beslenmelerinde belirleyici bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok çalışma çocukların erken yaşlardan

itibaren beslenme konusunda fikir sahibi olduklarını göstermektedir. Bununla ilgili Anliker (1990) yapmış olduğu çalışmada çocukların 3 yaşından itibaren besin grupları, besin öğeleri, besinlerin değişimleri, kaynağı ve enerji gibi bilgileri edindiğini ve sonrasında sağlık ve besin arasında ilişki kurup bunu anlamlandırabildiğini göstermiştir.

Çocukların sağlıksız beslenme algılarının dağılımına bakıldığında ise, “Hasta olmamak için hangi yiyecek ve içecekleri almalıyız?” sorusuna verilen cevaplar besin ağırlıklı cevaplardır. Bu besinler et-süt-yumurta, makarna-ekmek-unlu mamuller, meyve-sebze, çikolata-şekerleme, tahıllar-kuru baklagiller kategorilerinde toplanmıştır. Çocukların büyük bir kısmının süt, ayran, et ve köfte gibi sağlıklı yiyecekleri ifade ettikleri görülmektedir. Bunun yanında dikkat çekici durum ise 7 çocuğun meyve suyu, dondurma, kola, çikolata ifadelerini söylemeleridir. Bu ifadelere bakıldığında çocukların çikolata ve şekerlemeleri sağlıksız yiyecek kategorisinde düşünmedikleri sonucuna varılabilmektedir. Bu ifadelerin dışında çocuklar tost, makarna, brokoli, patates, çorba, mercimek gibi yiyeceklerden de bahsetmektedirler. Oluşturulan kategorilerin dışında kalan ifadeler diğer kategorisinde toplanmıştır. Bu ifadeler incelendiğinde çocukların hasta olmamak için hangi yiyecek ve içecekleri almalıyız sorusuna sağlıklı olanlar, sağlıklı yiyecekler, yemekler gibi sağlık kavramı içeren ifadeler ile ilişkilendirdikleri görülmektedir. Buna dayanarak çocuklarda sağlık kavramının oluştuğunu sağlıklı ve sağlıksız besinleri algıladıkları söylenebilmektedir.

Çocukların sağlıklı beslenme algılarının belli besinler ile ifade edilmesi çocukların gelişimleri ve somut dönemde olmaları ile ilgili olduğunu görülmektedir. (Matheson, Spranger ve Saxe, 2002).

Uzakgiden (2015) yapmış olduğu çalışmada çocukların sağlıksız beslenmeyi olumsuz bir durum olarak algıladıkları sonucuna varmaktadır.

Çocukların sağlıklı beslenme algıları ile ilgili literatür tarandığında çok az çalışmanın yer aldığı ve çocukların beslenme bilgilerine yönelik çalışmalara çok yer verilmediği görülmektedir. Çocukların beslenme farkındalıkları ve beslenme bilgilerine yönelik çalışmaların artırılması ve bu alanda çalışmaların geliştirilmesi gerektiği söylenebilmektedir.

Araştırma kapsamında çocuklar ile yapılan görüşmeler incelendiğinde, çocukların alışverişte sağlıklı besin seçimine dair farkındalıkları ile ilgili ifadelerinin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Çocuklara sorulan “Markete gittiğinde en çok ne almak istersin?” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, çocukların çikolata-şekerleme ve meyve-sebze kategorisinden besinler söyledikleri görülmektedir. Çocuklar bu besinleri abur cubur, jelibon, çikolata, kurabiye, dondurma, meyve suyu, loliopop olarak ifade etmeleri çocukların alışveriş yaparken sağlıklı besinler alma eğiliminde olmadıklarını düşündürmektedir. Çocukların bazılarının, muz, karpuz ve çilek cevaplarını verdikleri görülmektedir. Bu seçimlerinden çocukların meyve sevdikleri ve tercih ettikleri sonucuna varılabilmektedir.

TÜBER önerisine göre 18 yaş altı çocuklarda sebze ve meyve tüketiminin %22 olduğu bildirilmiştir.

Bazı çocuklar bu soruyu besin isimleri ile yanıtlarken bir kısım çocuk bu soruya; “Dondurma Almama İzin Vermiyorlar” ve “Abur Cuburlardan Bir Tane Alırım Çünkü Yoksa Hasta Olurum” gibi cümlelerle ifade etmişlerdir. Bu durum çocukların alışveriş sırasında ailelerinin etkisinde kaldığını ve müdahale edildiğini göstermektedir.

Ailelerin evde abur cubur bulundurmaları ve tüketmeleri çocukların beslenme farkındalıklarında ve sağlıklı besin tercihlerinin oluşmasında olumsuz bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmada aileler sağlıklı beslendiklerini düşünürken çocukların bu yönde farklılık gösterdiği ortaya konmaktadır. Ailelerin abur cubur tüketmeleri çocukların sağlıksız besinlere teşvik edilmesine neden olmaktadır.

Koç (2020) yapmış olduğu çalışmada çocukların şeker tüketimine baktığında çocukların tamamının her gün şeker tükettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer bir çalışmada Akekin (2020) çalışmada ebeveynlerin %80,6'sının çocuklarına abur cubur gıda verdiğini ifade ederken; ebeveynlerin %11'i çocuklara abur cubur gıda vermeyi doğru bulduklarını ifade etmişlerdir.

Ebeveynler tarafından çocuklara sunulmakta olan bu gıdaların oranlarının benzer çalışmalarda da yüksek olması konunun önemini ortaya koymaktadır. Abur

cubur gıdalarının aileler tarafından da tercih edilmesinin nedenleri arasında kolay hazırlanması, paketlerinin ilgi çekici olması pratik yenmesi ve sunum sürecinin olmaması etkili olabilmektedir. Aynı şekilde çocuklarda da abur cubur gıdalarının renkli ve ilgi çekici olması açısından tercih edebilmektedir. Akekin çalışmasında abur cubur gıdalara başlama nedenlerini; aile büyüklerinin önerileri, çevre, televizyon ve sosyal medya olduğunu ifade etmektedir. Çocuğu yetiştiren kişi, sosyal çevre çocuğun besin bilgisinin oluşmasında ve hatalı beslenme davranışlarının oluşmasına yol açabilmektedir. Ailelerin abur cubur gıda tercihlerinin bir başka nedenleri de çocukların ısrar etmesi veya çevreden görmesi olaraktan ifade edilmektedir (Akekin, 2020). Ailelerin büyük bir kısmı çocukları ağladığında sakinleşmesi için çocuklarına abur cubur gıda sunduğunu da ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalardan da yola çıkarak abur cubur gıdalarının çocukların sağlıklı beslenme davranışını olumsuz yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Ailelerin iyi niyetle çocuklarına sundukları bu besinler zamanla alışkanlığa dönüşmekte ve karşı konulamaz bir seçim haline gelmektedir. Bu çalışmada çocukların ifadelerini göz önünde bulundurursak çocukların abur cubur gıdaları çoğunlukla sevdiği ve zararlı görmediği sonucuna ulaşabiliriz. Çocuklar bu gıdalar ile ilgili daha çok bilgilendirilmeli ve çocukla ilgilenen kişinin bu konuda bilgi sahibi olması için verilen eğitimlerin artırılması gerekmektedir. Okullarda çocuklara abur cubur gıdalar tanıtılmalı ve zararları anlatılmalıdır. Besinler ödül olarak çocuklara sunulmamalı, çocukların bu besinlere teşviki azaltılmalıdır. Ebeveynlere çocuklarına gıda ürünleriyle değil, vakit ayırarak ve etkileşimde bulunarak ödüllendirmeleri tavsiye edilebilir.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda çocukların sağlıklı beslenme bilgisine yönelik farkındalıkları, tükettikleri besini tanıma ve besin öğelerine göre kategori yapabilme farkındalıkları incelenmiş ve sorular sorulmuştur.

Çocukların yiyecekleri besin öğelerine göre gruplayabilme bilgisine ulaşabilmek için ekmek ve tahıl ürünleri, et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, meyve-sebze ürünlerine yönelik resimler gösterilmiş ve işaretleme yapması istenmiştir.

Birinci soru olan “tahıl grubundan olan besinleri tanıma durumuna” yönelik çocuklara gösterilen; makarna, maydanoz, fasulye, pilav resimlerinden tahıl grubundan olan besinleri işaretlemeleri istenmiştir. Çocukların; %35’i makarna, %30’u maydanoz, %20’si fasulye, %15’i ise pilav resmini işaretlemiştir. Çocukların makarna ve pilavı işaretlemeleri beklenmektedir. Ancak çocukların büyük bir kısmı makarnayı işaretlerken çok azının pilavı işaretlediği görülmektedir. Bunun nedeni olarak çocukların “Tahıl” kelimesinin tam anlamını bilmemeleri veya daha önce duymamalarından dolayı seçimde zorlanmış olabileceklerini söyleyebiliriz.

Tahıllar beslenmemizde önemli bir yer tutmaktadır. Tahıllar enerji bakımından oldukça yüksek içeriğe sahiptir ve ülkemizde en çok tüketilen tahıl grubu ekmektir (TÜBER,2015). TÜBER verilerine göre tahıl ürünleri mutlaka her gün tüketilmelidir. Tahıl ürünlerinin günlük alınması gereken porsiyon miktarlarına bakıldığında yetişkinlerin 3-7 porsiyona kadar tüketilebileceği belirtilirken çocukların 2,5-3 porsiyon tahıl ve türevlerini tüketmeleri gerekmektedir (TÜBER, 2015). Araştırmamızda ailelerin öğünlerinde tahıl ve türevlerine yer verdiğini görmekteyiz. Ancak çocukların yedikleri besini tanıma durumuna baktığımızda aslında tanıdığı besinin hangi grupta yer aldığını bilemediği sonucuna varmaktayız. Çocuğun beslenmesiyle ilgilenen kişinin çocuğun yediği besini tanıması ve fikir sahibi olması için yemeği yerken o besin hakkında bilgi vermesi ile olumlu bir sonucu ulaşılmasını sağlayabiliriz.

İkinci soru olan “sebze grubundan olan besinleri tanıma durumuna” yönelik çocuklara gösterilen; brokoli, salatalık, mercimek, yumurta resimlerinden sebze grubundan olan besinleri işaretlemeleri istenmiştir. Çocukların; %48,60’ı brokoli, %43,40’ı salatalık, %5,40’ı mercimek ve %2,60’ı ise yumurta resmini işaretlemiştir. Çocukların bu soruda brokoli ve salatalığı işaretlemeleri beklenmektedir. Sonuçlara bakıldığında çocukların brokoli ve salatalığı büyük bir çoğunlukla işaretledikleri görülmektedir.

Üçüncü soru olan “meyve grubundan olan besinleri tanıma durumuna” yönelik çocuklara gösterilen; muz, karpuz, ekme, patates kızartması resimlerinden meyve grubundan olan besinleri işaretlemeleri istenmiştir. Çocukların; %52,60’ı muz ve

%47,40'ı karpuz resmini işaretlemiştir. Ekmek ve patates kızartması resimlerini işaretleyen çocuğa rastlanmamıştır.

TÜBER verilerine göre çocukların günlük tüketmeleri gereken sebze porsiyon miktarı 2-6 yaş çocukları için 1-2 porsiyon şeklinde olmalıdır. 2-6 yaş arası çocuklar için günlük meyve ihtiyacına bakıldığında ise 1,5-2 porsiyon şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Uzakgiden (2015) çocukların sağlıklı beslenme farkındalıklarına yönelik çalışmasında Çocuklar ile yapılan görüşmelerden elde ettiği bilgilere göre; çocukların sevdiği besinlerin çoğunlukla meyve- sebze olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada ailelerde meyve-sebze tüketimine öğünlerinde yer vermektedir. Araştırmanın sonucuna göre çocukların sebze meyve grubundan besinleri tanıdığı ve besin öğelerine göre gruplama yapabildiği sonucuna ulaşabiliriz.

Dördüncü soru olan “süt grubundan olan besinleri tanıma durumuna” yönelik çocuklara gösterilen; süt, yoğurt, kiraz, pasta resimlerinden süt grubundan olan besinleri işaretlemeleri istenmiştir. Çocukların; %52,60'ı süt, %44,80'i yoğurt resmini işaretlerken %2,60'ı kiraz resmini işaretlemiştir. Pasta resmini işaretleyen çocuğa rastlanmamıştır. Çocukların süt ve yoğurt resimlerini işaretlemeleri beklenmektedir.

Köroğlu'nun (2009) yapmış olduğu çalışmasında ailelerin ve çocukların günlük alması gereken süt ve süt ürünleri tüketiminde yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TÜBER verilerine göre 2-6 yaş arası çocukların günlük 2-2,5 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeleri gerekmektedir. Uzakgiden (2015) yapmış olduğu çalışmasında çocukların sevmediği besinler arasında süt ve ürünlerinin de olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Bükülmez ise çalışmasında çocukların peynir ve yoğurdu süte göre daha çok tercih ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Yapılan birçok benzer araştırmanın sonucuna baktığımızda çocukların sevdiği veya sevmediği besinler arasında yer alan süt ve ürünleri tanıdığı ve besin öğelerine göre gruplama yapabildiğini söyleyebiliriz.

Beşinci soru olan “et grubundan olan besinleri tanıma durumuna” yönelik çocuklara gösterilen; kırmızı et, balık, patlıcan ve cips resimlerinden et grubundan olan besinleri işaretlemeleri istenmiştir. Çocukların; %58'i kırmızı et, %38'i balık ve %4'ü patlıcan resmini işaretlemiştir. Cips resmini işaretleyen çocuk bulunmamaktadır. Çocukların et grubundan besinleri tanıma durumu incelendiğinde çocuklardan

beklenen kırmızı et ve balık resimlerinin işaretlenmesi sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda çocukların et ve et ürünlerini tanıdıkları ve besin öğelerine göre gruplama yapabildikleri sonucuna ulaşabiliriz.

Köroğlu (2009) çalışmasında ailelerin ve çocukların et ve et ürünleri tüketimlerinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bükülmez 'in (2020) yapmış olduğu çalışmada et tüketiminin daha düşük olduğu, balık tüketiminin daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. TÜBER verilerine göre 2-6 yaş arası çocukların günlük et tüketimi çeyrek-1,5 porsiyon miktarında olması gerekmektedir. Uzakgiden 'in yapmış olduğu benzer bir araştırmada da çocukların sevmedikleri besinler arasında et ve et ürünleri olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmada ailelerin özellikle akşam öğünlerinde ve ev dışında yemek tercihlerinin et ve et ürünlerinden yana olduğu görülmektedir. Çocukların da bu ürünleri günlük hayatlarında sıkça görmelerinden dolayı tanıdıkları ve besin öğelerine göre gruplama yapabildikleri sonucuna ulaşabilmekteyiz.

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgilerini ölçmek amacıyla sormuş olduğumuz “boyumuzun uzamasına neden olan besinleri tanıma durumu” sorusunda çocuklara süt, elma, çikolata, cips resimleri gösterilmiş ve çocuklardan süt resmini işaretlemeleri beklenmiştir. Bu soruya çocukların %85'i süt cevabını vermiştir.

Diğer bir soruda çocuklara “şişmanlamamıza neden olan besinleri tanıma durumuna” yönelik hamburger, peynir, brokoli resimleri gösterilmiş ve çocuklardan hamburger resmini işaretlemeleri beklenmiştir. Çocukların %100'ü bu soruda hamburger resmini işaretlemiştir.

Çocukların boyumuzun uzaması için ve şişmanlamamıza neden olan besinleri tanıma durumu incelendiğinde sağlıklı ve sağlıksız besinleri tanıdığı söylenebilir. Çocukların gündelik hayatta daha çok karşılaştığı ve gözle gördüğü besinleri tanıması, besin hakkında bilgi sahibi olması ile açıklanabilir.

Çalışmada sorulan “hasta olmamak için tüketilen besini tanıma durumu” sorusunda çocuklara, portakal suyu, makarna, dondurma resimleri gösterilmiş ve

portakal suyunu işaretlemeleri beklenmiştir. Çocukların %80'i portakal suyu resmini işaretlemiştir.

Diğer bir soruda çocuklara sorulan “çok fazla şekerleme yeme durumuna” yönelik gösterilen dişimiz çürür, hasta oluruz, güçlü oluruz resimleri bulunan görsellerde çocukların dişimiz çürür resmini işaretlemeleri beklenmiştir. Bu soruda çocukların %90'ı dişimiz çürür görselini işaretlemişlerdir.

Çavuş (2010) diş sağlığı ve beslenme ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında çocuklarda en fazla çürüğe neden olan besinlerin ara öğünlerde sıklıkla tüketilen bisküvi, kek ve kurabiye gibi şekerli yiyecekler olduğunu, ikinci olarak meyve suyu tüketen çocukların çürük miktarlarının tüketmeyen çocuklara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Yapılan araştırmada çocukların çok fazla şekerleme yeme durumunda diş sağlıklarının olumsuz etkileneceğinin farkında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son soru olan “kahvaltıda mutlaka yememiz gereken besinleri tanıma durumuna” yönelik gösterilen yumurta, patates kızartması, çikolata, kola resimlerinden çocukların yumurta resmini işaretlemeleri beklenmektedir. Çocukların %79'u bu soruda yumurta resmini işaretlerken %21'i patates kızartması resmini işaretlemişlerdir.

Kerkez (2018) çocukların besinleri tanıma ve besinleri sağlıklı mı sağlıklı mı ayırt edebilme düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında çocukların genel olarak besinleri tanıma bilgisinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Çocukların besin bilgisinin artmasında yaşlarının da etkisinin bulunduğunu belirtirken yaş arttıkça besin bilgi skorunun da arttığını belirtmektedir. Ayrıca araştırma da obez çocukların besin bilgisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken besin bilgisinin cinsiyete göre bir değişim göstermediği sonucuna ulaşmaktadır. Araştırmada çocukların cinsiyet ve obez durumu değerlendirilmemiştir.

Benzer araştırmalarda da çocukların erken yaşlardan itibaren besin bilgisinin oluştuğu sağlıklı veya sağlıklı besin tercihlerini yapabildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu nedenle okul öncesi dönem sağlıklı besin bilgisinin oluşması için önemli bir dönemdir. Ancak ülkemizde bu konuyla ilgili çalışmalar kısıtlıdır.

Zarnowiecki ve vd. (2011) çocukların beslenme bilgilerini değerlendirmek için yaşa uygun yöntemler kullanarak etkinlikler tasarlamış ve çocukların sağlıklı yiyecekleri tanıdıkları ve bunun erken yaşlardan itibaren ölçülebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışma incelendiğinde çocukların elma, havuç ve süt için sağlıklı bulma yüzdeleri yüksek bulunurken meyve suyu, balık, yumurta, kuruyemiş, yoğurt ve peynir için sağlıklı bulma yüzdeleri daha da fazla bulunmuştur. Ancak çalışmada çocukların sağlıksız besin tercihlerine bakıldığında çikolata, pasta, patates kızartması, dondurma ve gazlı içecekleri sağlıksız olarak cevap verme yüzdeleri oldukça düşük bulunmuştur. Araştırmada sonuçlar incelendiğinde ailelerin ve çocukların sağlıklı veya sağlıksız besinleri bildikleri ancak onlara keyif veren, tadı güzel gelen yiyecekleri tüketmekten vazgeçemedikleri görülmektedir. Ailelerin de bu durumda olması çocukların besinler ile ilgili karmaşa yaşamasına neden olabilmektedir. Çocukların bu besinleri tüketmesinin sağlıksız olduğu fikrini kabullenmemelerine neden olabileceği fikrini düşündürmektedir.

Kerkez (2018) çalışmasında makarna, pasta gibi besinlerin ailelerin gerçekten sağlıksız olmadığını düşünerek çocuklara sunmaları olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmada ailelerin öğünlerinde makarna-unlu mamullerine sıklıkla yer verdiği görülürken çocukların bir kısmının da bu besin grubunu sağlıksız olarak değerlendirmedikleri görülmektedir.

Yapılan benzer bir araştırmada Yörüsün ve vd. (2017) zayıf ve şişman çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmasında çocuklara sunulan sağlıklı ve sağlıksız besin seçimleri incelendiğinde; zayıf çocukların yeşil ve turuncu gruptan toplam 12 besini sağlıklı olarak değerlendirildiği görülürken, şişman çocukların yeşil gruptan sadece 3 adet besini sağlıklı olarak değerlendirdiği görülmektedir. Sigman-Grant ve vd. (2014) çocukların sağlıklı ve sağlıksız besinleri ayırt edebilirliği üzerine yapmış olduğu çalışmasında ayırt edemediklerini ancak çocuklara uygulanan 24 derslik beslenme eğitimi sonucunda çocukların besinleri sağlıklı veya sağlıksız olarak ayırt edebildiklerini ve yiyecek tercihlerini değiştirdikleri sonucuna ulaşmaktadır. Bu

nedenle erken yaşlardan itibaren çocukların besin bilgisinin oluşmasına katkı sağlanmalı ve çocuğa sunulan yiyeceklerin özenle seçilmesine dikkat edilmelidir.

Bu çalışmada ayrıca çocukların ve ailelerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında yiyecek seçimlerinde dikkat ettikleri faktörler, ekran kullanımı ve fiziksel aktivite durumları gibi faktörlerle ilişkileri incelenmiştir.

Ailelerin çocukların besin seçimlerinde dikkat ettikleri faktörler incelendiğinde ebeveynlerin %23,5'i sağlıklı olması, %20,5'i hazırlanması kolay olması, %15'i lezzetli olması, %15'i fiyat performansı %15'i dini görüşe uygunluk cevabını verirken %11'ininde doğal gıda olması şeklinde yanıtlar verdiği görülmektedir. Ailelerin çocuklarının beslenmesini besin kalitesi yönünde değerlendirmeleri incelendiğinde ailelerin %49,8'inin iyi/sağlıklı, %41,9'unun orta ve %8,3'ünün kötü olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Çocukların besin seçimlerinde ailelerin etkisini incelemek amacıyla çocuklara sorulan “ailen hangi yemekleri az yemeni ister?” sorusuna çocuklar; abur cubur, makarna, pilav, ekmek, patates, karnabahar, tavuk, çorba, cips cevaplarını vermektedir. Bu besinler kategorilere ayrıldığında çocukların en çok çikolata-şekerleme ve makarna-ekmek-unlu mamuller cevabını verdikleri görülmektedir. Çocuklara sorulan “ailen hangi yemekleri çok yemeni ister?” sorusuna çocukların; balık, yumurta, yoğurt, ayran, peynir, pırasa, bezelye, patates, karnabahar, muz, mandalina, elma, portakal, fasulye, brokoli, makarna pilav, ekmek, çorba ifadelerine ulaşılmaktadır. Bu besinler kategorilere ayrıldığında çocukların en çok meyve-sebze, et-süt-yumurta cevabını verdikleri görülmektedir. Bazı çocukların bu soruya besin ile değil “sağlıklı yemekler, bütün yemekler” gibi cevaplar verdiği görülmektedir.

Aşık (2019) çocuklu ailelerin restoran seçimlerini etkileyen faktörleri incelemiş ve ailelerin genellikle; yemeklerin sağlıklı olması, taze olması, güvenilir olması, hijyenik olması ve fiyatlarının makul olması gibi sonuçlara ulaşmaktadır. Bazı ailelerin çocukları için de zaman geçirebilecekleri bir alan tercih etmesi de restoran seçimini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Araştırmada ebeveynlerin çocukları için sağlıklı ve hazırlanması kolay olan yiyecekleri tercih ettikleri

görülmektedir. Ebeveynlerin büyük bir kısmının çalışıyor olması bu seçimlerin etkisini arttıracakını düşündürmektedir.

Çocukların ekran kullanımlarına yönelik ailelere sorulan “çocuğunuz bilgisayar/TV karşısında besin tüketme durumu” ve “bilgisayar/TV karşısında en çok tükettiği besinler durumu” incelendiğinde çocukların; %67 sinin ekran karşısında besin tükettiği %33 ününde besin tüketmediği ortaya konmaktadır. Tüketilen besin tercihleri incelendiğinde çocukların %42’sinin abur cubur tükettiği, %28’inin meyve/sebze/kuru meyve tükettiği ve %22’sinin kuruyemiş tükettiği görülmektedir.

Günümüzde çalışan ebeveyn sayısının artmasına paralel olarak yaşam tarzının değişmesi ve hazır yiyecek tüketiminin artması obeziteye zemin hazırlamaktadır. Reklamın etkisi ile hazır yiyecek ürünlerine ulaşım kolaylaşırken ucuz olması nedeniyle de birçok kişi tarafından tercih edilebilirliği artmaktadır. Sosyoekonomik faktörler, yaşam tarzı, fiziksel aktivite ve uyku düzeni beslenme alışkanlıklarının oluşmasında oldukça etkili faktörlerdir. Ayrıca farklı çevre, cinsiyet, yaş ve genetik faktörlerde kişilerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Şeker, 2019).

Çetin (2018) Türkiye’de yapılmış 41 çalışmada çocukların %80,2’sinin yemek yediği ortamda televizyon bulunduğunu belirtmektedir. TBSA’nın (2010) verilerinde 2-5 yaş arası çocukların hafta içi %44,3’ünün, hafta sonu ise %47,8’inin 2 saatten az TV, bilgisayar ve internet başında süre geçirdiklerini belirtmektedir.

Araştırmada çocukların ekran karşısında besin tüketme durumları incelendiğinde %67’sinin ekran karşısında besin tükettiği ve bu tükettikleri besinlerin büyük bir kısmının abur cubur olduğu ortaya çıkmaktadır. Akekin (2020) yapmış olduğu çalışmada ebeveynlerin çocuklarını beslemek ile ilgili sorun yaşadıklarını ve bu sorunu çocuğun eline telefon/tablet vererek veya video/TV izleterek yemek yedirdikleri sonucuna ulaşmaktadır. Ebeveynlerin bu yaklaşımları abur cubur tüketimini arttırırken, çocukların yedikleri besini tanımama ve sağlıklı besin tercihlerinin oluşmasında olumsuz bir davranışa itmektedir.

Akekin (2020) çalışmasında ulaştığı başka bir sonuca bakıldığında iştahsız ve beslenme sorunu yaşayan çocukların; abur cubur tüketimi fazla olan ve ekran süresinin fazla olduğu çocuklar olduğu ortaya konmaktadır. Çocukların besin tercihlerinin

oluşmasında TV reklamlarının etkisi oldukça fazladır. Besin değeri düşük gıdaların özellikler şeker oranı yüksek gıdaların reklamlarda çocuklara dikkat çekici ve özendirici bir şekilde sunulması çocukların sağlıklı yiyecek farkındalıklarının oluşmasında olumsuz etkilere sahiptir. Bu nedenle çocuklar için önerilen ekran süresinin dışına çıkılmamalı ve çocukların dikkatini dağıtacak faktörlerin beslenme saatinde ortadan kaldırılmasına özen gösterilmelidir.

Ailelerin fiziksel aktivite durumları incelendiğinde ailelerin %83,4'ünün hayır cevabını verdiği görülürken, %16,6'sının evet cevabını verdiği görülmektedir. Çocukların fiziksel aktivite durumları incelendiğinde; %38,5'inin jimnastik, %30,8'inin yüzme, %23'ünün folklor ve %7,7'sinin futbol yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çiftçi (2016) yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite yapma durumlarının fazla olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Ayrıca çalışmada, kişilerin sosyoekonomik durumlarının ve eğitim düzeylerinin artması ile fiziksel aktivite oranlarının da arttığı ortaya konmaktadır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin %75'ini annelerin oluşturduğu göz önüne alındığında çalışmaya katılanların fiziksel aktivite durumu değerlendirilmiş ve ebeveynlerin %83,4'ünün fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin eğitim durumları incelendiğinde %49,6'sının üniversite mezunu olduğu ve %66,7'sinin çalıştığı görülmektedir. Yapılan benzer çalışmalarında aynı sonuçlara varmasının nedenleri arasında, kadınların çalışsa dahi ev işleri ile daha fazla meşgul olmaları ve evde kapalı kalmalarının olabileceğini sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum kadınların daha az fiziksel aktivite ile meşgul olmalarına neden olabilmektedir.

Fiziksel aktivite çocukların, sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için katkı sağlarken sosyalleşmesi içinde önemli bir araç haline gelmektedir. Ayrıca çocukluk döneminde davranış değişikliği ve alışkanlıkların kazanılmasında en önemli etken ailelerdir. Bu nedenle ailelerin hareketi hayatlarının bir parçası haline getirmesi ve çocuklarına da bu alışkanlığı kazandırması önem arz etmektedir (Sarı ve vd., 2020). Araştırmanın sonuçları incelendiğinde çocukların büyük bir kısmının en az bir spor dalıyla uğraştığı görülmektedir. Ancak çalışmada dikkat çeken durum, çocukların gittikleri eğitim kurumunda bulunan spor dallarıyla ilgilendiği sonucuna varılmasıdır. Bunun nedeninin

ailelerin çoğunun çalışıyor olması ve iş hayatı dışında çok fazla vakitlerinin bulunmaması olarak düşünülmektedir.

Çiçek (2021) yapmış olduğu çalışmasında okul öncesi dönemde bulunan çocukların fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve müfredatta yer alan motor gelişimine yönelik uygulanan etkinliklerin en fazla oturmak ve ayakta durmak davranışını sergiledikleri, yürüme ve aktif olma davranışlarının çok düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Ayrıca araştırmada öğretmenlerin sınıf içi ve sınıf dışında çocukları fiziksel aktiviteye teşvik etmediği ve motor gelişimine katkı sağlamadıklarını yapılan araştırma sonucunda ortaya konmaktadır. Araştırmada çocukların aileleri ile görüşmeler yapılmış, öğretmenlerin araştırmaya katılımı sağlanmamıştır.

Sonuç olarak yeme alışkanlığının kazandırıldığı erken çocukluk döneminde sağlıklı beslenme farkındalığı, ailenin tutumu, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, çevresel faktörler ve medya gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu nedenle çocukluk döneminde çocukların besinlerle tanıştırılması ve tanınmasına yönelik aileler bilinçlendirilmeli ve günümüzde gittikçe artan obezite sorunu sağlık çalışanları tarafından büyük bir titizlikle ebeveynlere aktarılmalıdır.

Yiyeceklerin yasaklanması, ödül olarak kullanılması veya çocuğa baskı yapılması çocuklarda oluşabilecek beslenme sorunlarını arttıracak gibi besini tanımada isteksizlik ve reddetme sorununu ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle bu yaş grubunda sağlıklı beslenme davranışının kazandırılması için aile ve öğretmenlerin bu yönde eğitilmesi önem arz etmektedir.

Aileden sonra çocukların eğitim aldıkları yer olan okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yiyecek tercihlerinin oluşmasında öğretmenlere de büyük sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenlerin çocukların yaş ve gelişimlerine uygun etkinlikler ve oyunlar ile çocukları bilgilendirmeleri sağlanmalı ve bu etkinliklerin içine mutlaka fiziksel aktivite katılımı sağlanmalıdır.

Ebeveynler çocukları ile besinler hakkında konuşarak bilgi edinmelerini, birlikte sofrayı hazırlayarak sofraya beraber oturmaları çocukları sağlıklı beslenmeye teşvik edebilir. Bunun kalıcılığının sağlanması için ebeveynlerin bu yaşam tarzını

alışkanlık haline getirmeleri ve besin bilgilerini attırmaları gerekmektedir. Bu da ancak verilen eğitimlerle mümkün olacaktır. Aynı zamanda çocukların fiziksel aktiviteye teşvik etmek, ekran kullanımını sınırlandırmak ve uyku kalitesini sağlamak için çocuklara belirli programlar sunulmalıdır. Çocukların bu farkındalıklar ile yetişmesi gelecekte sağlıklı bireylerin oluşmasında katkı sağlayacaktır.

ÖNERİLER

Araştırma sonucunda geliştirilen öneriler şu şekildedir:

- Çocukların sağlıklı beslenme algıları ile ilgili literatür tarandığında çok az çalışmanın yer aldığı ve çocukların beslenme bilgilerine yönelik çalışmalara çok yer verilmediği görülmektedir. Çocukların beslenme farkındalıkları ve beslenme bilgilerine yönelik çalışmaların artırılması ve bu alanda çalışmaların geliştirilmesi gerekmektedir.
- Yapılan araştırmada ebeveynlerin büyük bir kısmını anneler oluşturmaktadır. Yapılacak araştırmalarda daha fazla babalarla görüşmeler yapılabilir.
- Sosyoekonomik faktörler, yaşam tarzı, fiziksel aktivite ve uyku düzeni beslenme alışkanlıklarının oluşmasında oldukça etkili faktörlerdir. Çalışmamızda sosyoekonomik durumu yüksek aileler ile çalışılmıştır. Yapılacak diğer çalışmalarda sosyoekonomik durumu düşük aileler ile karşılaştırma yapılabilir.
- Çalışmamızda ebeveynlerin çocukları için sağlıklı ve hazırlanması kolay olan yiyecekleri tercih ettikleri görülmektedir. Ebeveynlerin büyük bir kısmının çalışıyor olması bu seçimlerin etkisini arttıracaklarını düşündürmektedir. Yapılacak çalışmalarda çalışmayan ebeveynler ile gerçekleştirilebilir.
- Araştırmamızda çocukların aileleri ile görüşmeler yapılmış, öğretmenlerin araştırmaya katılımı sağlanmamıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda öğretmen görüşleri alınabilir.
- Bu çalışmada çocukların ifadelerini göz önünde bulundurursak çocukların abur cubur gıdaları çoğunlukla sevdiği ve zararlı görmediği sonucuna ulaşabiliriz. Çocuklar bu gıdalar ile ilgili daha çok bilgilendirilmeli ve çocukla ilgilenen

kişinin bu konuda bilgi sahibi olması için verilen eğitimlerin artırılması gerekmektedir.

- Çocuğun beslenmesiyle ilgilenen kişinin çocuğun yediği besini tanıması ve fikir sahibi olması için yemeği yerken o besin hakkında bilgi vermesi ile olumlu bir sonucu ulaşılmasını sağlayabiliriz. Ebeveynlere çocuklarına gıda ürünleriyle değil, vakit ayırarak ve etkileşimde bulunarak ödüllendirmeleri tavsiye edilebilir.
- Erken yaşlardan itibaren çocukların besin bilgisinin oluşmasına katkı sağlanmalı ve çocuğa sunulan yiyeceklerin özenle seçilmesine dikkat edilmelidir.
- Çocukların besin tercihlerinin oluşmasında TV reklamlarının etkisi oldukça fazladır. Çocuklar için önerilen ekran süresinin dışına çıkılmamalı ve çocukların dikkatini dağıtacak faktörlerin beslenme saatinde ortadan kaldırılmasına özen gösterilmelidir.
- Çocukluk döneminde çocukların besinlerle tanıştırılması ve tanımasına yönelik aileler bilinçlendirilmeli ve günümüzde gittikçe artan obezite sorunu sağlık çalışanları tarafından büyük bir titizlikle ebeveynlere aktarılmalıdır.
- Yiyeceklerin yasaklanması, ödül olarak kullanılması veya çocuğa baskı yapılması çocuklarda oluşabilecek beslenme sorunlarını arttıracak gibi besini tanımada isteksizlik ve reddetme sorununu ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle bu yaş grubunda sağlıklı beslenme davranışının kazandırılması için aile ve öğretmenlerin bu yönde eğitilmesi önem arz etmektedir.
- Aileden sonra çocukların eğitim aldıkları yer olan okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yiyecek tercihlerinin oluşmasında öğretmenlere de büyük sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenlerin çocukların yaş ve gelişimlerine uygun etkinlikler ve oyunlar ile çocukları bilgilendirmeleri sağlanmalı ve bu etkinliklerin içine mutlaka fiziksel aktivite katılımı sağlanmalıdır.
- Ebeveynler çocukları ile besinler hakkında konuşarak bilgi edinmelerini, birlikte sofrayı hazırlayarak sofraya beraber oturmaları çocukları sağlıklı beslenmeye teşvik edebilir. Bunun kalıcılığının sağlanması için ebeveynlerin

bu yaşam tarzını alışkanlık haline getirmeleri ve besin bilgilerini attırmaları gerekmektedir. Bu da ancak verilen eğitimlerle mümkün olacaktır.

- Aynı zamanda çocukların fiziksel aktiviteye teşvik etmek, ekran kullanımını sınırlandırmak ve uyku kalitesini sağlamak için çocuklara belirli programlar sunulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, M., Amini, M., Kianfar, H., Dadkhah-Piraghag, M., Eslami-Amirabadi, M., Zoghi, T. & Assasi N.** (2008). Qualitative Study on Nutritional Knowledge of Primary-School Children and Mothers in Tehran, Kalantari Eastern Mediterranean Health Journal, Vol. 14, No.1.
- Acar, A.** (2012). Sağlıklı Anne ve Çocuk Beslenmesi, Eğiten Kitap.
- Akekin M.** (2020). İlk 5 Yaş Çocuklarda Abur Cubur Gıda Tüketimi ve Ailelerin Tutumları. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tepecik Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği. (Tıpta Uzmanlık Tezi)
- Anliker J. A, Laus M. J, Samonds, K. W.** (1990). Parental Messages and The Nutrition Awareness Of Preschool Children. Journal Of Nutrition Education,, 22(1), S 24- 29
- Aşık, N. A.** (2019). Çocuklu Ailelerin Restoran Seçimlerini Etkileyen Faktörler: İzmir’de Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 150-168.
- Ayieko, M. A., & Anyango, J. L.** (2011). Evaluation of nutrition knowledge and perception of good food among nursery school pupils in Kisumu Municipality-Kenya. *Advance Journal of Food Science and Technology*, 3(3), 165-172.
- Balaban, S., Özdoğan, Y., & Aşlı, U. Ç. A. R.** (2018). Annelerin Çocuk Besleme Uygulamaları ve Çocukların Yemek Yeme Davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7(1), 1-13.
- Baş, T., & Akturan, U.** (2008). *Nitel araştırma yöntemleri: NVivo 7.0 ile nitel veri analizi*. Seçkin Yayıncılık.
- Başkale, H.** (2010). *Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Baysal, A.** (1999). Kahvaltı ve okul başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1), 1-3.
- Baysal, A.** (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Bellows, L., Spaeth, A., Lee, V. & Anderson, J.** (2013). Exploring the Use of Storybooks to Reach Mothers of Preschoolers With Nutrition and Physical Activity Messages, *Journal of Nutrition Education and Behavior _ Volume 45, Number 4.*
- Biçer N.** (2018). Çocuğun Yeme Davranışlarının Şekillendirilmesi. *Bilim Kültür ve Eğitim Dergisi*.

- Bükülmez, A., Oflu, A. T., Molon, L., Aydın, H., & Şen, T. A.**(2020). Annelerin Beslenme Tutumları ile Çocukların Kilo Durumu Arasındaki İlişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 22(3), 213-220.
- Büyükbaykal, G.** (2007). Televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi| Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (28).
- Çavuş Z.** (2010). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Ağız ve Diş Sağlığına Aile Tutumlarının Ve Beslenme Alışkanlıklarının Etkisinin İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yüksek Lisans Tezi).
- Çetin Hs.** (2018). İştahsızlığı Olan 2-10 Yaş Arası Çocukların ve Ailelerinin İncelenmesi ve Sağlıklı Beslenme Eğitiminin Verilerek Eğitim Sonrası Sonuçların Değerlendirilmesi (Tez). Dumlupınar Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Çınar, S.,** ‘Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 7-14 yaş grubundaki çocuklarda obezitenin incelenmesi’, T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.
- Çiftçi, S.,** (2016). Muğla İli Merkez İlçeye Bağlı Aile Sağlığı Merkezleri’ne Başvuran Kişilerin Fiziksel Aktivite, Beslenme Alışkanlığı ve Obezite Durumu. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. (Uzmanlık Tezi)
- D'agostino, C., D'andrea, T., Talbot, S. & Williams, M.C.** (1999). Increasing Nutrition Knowledge in Preschool Children: The Healthy Start Project, Year 1, 1999, *Journal of Health Education*, 30:4, 217-221.
- Ekinci, D. M. G.** (2018). Okul öncesi çocuklarda beslenme. *Ayrıntı Dergisi*, 5(59).
- Erdem, F.** (2018). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Yeme Alışkanlıkları ve Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi.* (uzmanlık tezi)
- Erkan, S., & KIRCA, A.** (2010). Okul öncesi eğitimin ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin okula hazır bulunuşluklarına etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(38), 94-106.
- Fox, M. K., Condon, E., Briefel, R. R., Reidy, K.C. & Deming, D.M.** (2010). Genç okul öncesi çocukların yiyecek tüketim kalıpları: doğru yolda mı başlıyorlar? *Journal of the American Dietetic Association*, 110 (12), S52-S59.
- Göçer, A.** (2013). Türkçe öğretmeni adaylarının dil kültür ilişkisi üzerine görüşleri: Fenomenolojik bir araştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 25-38.
- Gül, E. D.** (2008). Meşrutiyet’ten günümüze okul öncesi eğitim. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 269-278.
- Gül,T.** (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Holub, S. C. & Musher-Eizenman D. R.** (2008). Examining Preschoolers' Nutrition Knowledge Using a Meal Creation and Food Group Classification Task: Age and Gender Differences. *Early Child Development and Care* Vol. 180, No. 6, July 2010, 787–798.
- İş, A.** (2017). Okul Öncesi ve Sınıf Öğretmenlerinin 2013 Okul Öncesi Eğitim Programındaki Kazanımların Gerçekleşme Düzeyine Yönelik Algıları. (Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.)
- Kerkez, F. İ.** (2018). 4-5 Yaş Çocukların Sağlıklı Besin Bilgisinin İncelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 47-59.
- Kobak, C., & Pek, H.** (2015). *Okul Öncesi Dönemde (3-6 Yaş) Ana Çocuk Sağlığı Ve Anaokulundaki Çocukların Beslenme Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (30), 2, 42-55.
- Köroğlu, S.** (2009). *Okulöncesi Dönem 4-6 Yaş Arası Çocuklarda Aileden Kaynaklanan Beslenme Bozukluklarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Köse, G.** (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Küçükali, R .** (2010). Çocuklarda Beslenme Bozuklukları ve Beslenmenin Okul Çocuklarının Üzerindeki Etkileri. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi , 0 (14) , 223-239 .
- Matheson, D., Spranger, K., & Saxe, A.** (2002). Preschool children's perceptions of food and their food experiences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(2), 85-92.
- Melanson, K. J.** (2008). Nutrition review: lifestyle approaches to promoting healthy eating for children. *American journal of lifestyle medicine*, 2(1), 26-29.
- Obalı, H.** (2009). *Okulöncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Oran, N. T., Toz, H., Küçük, T., & Uçar, V.** (2017). Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri. *Life Sciences*, 12(1), 1-13.
- Önder, A., & Dağal, A. B.** (2015). 3-6 Yaş Grubu Çocukların Ailelerinin Görüşlerine Göre Çocukların Reklamlardan Etkilenme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Olarak İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*.
- Özdemir, M.** (2018). *Ebeveynin Çocuğu Besleme Tarzının Çocuğun Yeme Davranışlarına Etkisinin Değerlendirilmesi*(Yüksek Lisans).
- Öztürk, N., & Türker, P. F.** (2021). Okul Öncesi Dönemde Çocuklardaki Farklı Yeme Davranışları ve Ebeveyn Faktörlerinin Bu Davranışlara

Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-Büsbid*, 6(1).

- Patton, M.Q. (1987).** How To Use Qualitative Methods in Evaluation. 2. Edition, California: Sage Publications.
- Plum, J. A. M. (1997).** Nutrition Knowledge Assessment of Preschool Children, Blacksburg, Virginia. (Yüksek Lisans Tezi, Virginia Polytechnic Institute and State University)
- Rodríguez-Oliveros, G., Haines, J., Ortega-Altamirano, D., Power, E., Taveras, E. M., González-Unzaga, M. A., & Reyes-Morales, H. (2011).** Obesity determinants in Mexican preschool children: parental perceptions and practices related to feeding and physical activity. *Archives of medical research*, 42(6), 532-539.
- Sarı, S. Ç., Ceylan, A., & Yaman, Ç. (2020).** Çocuk Sağlığı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi. *Multidisipliner Bakış*, 289.
- Sigman-Grant, M., Byington, T.A., Lindsay, A.R., Lu, M., Mobley, A.R., Fitzgerald, N., Hildebrand, D. (2014).** Preschoolers Can Distinguish Between Healthy And Unhealthy Foods: The All 4 Kids Study. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, Volume 46, Number 2,
- Sormaz, Ü. (2016).** Okul Beslenme Eğitimi Programları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2 (3), 36-48
- Sönmez, B. S., & Çalışkan, Z. (2019).** Okul Öncesi Çocukların Yemek Yeme Davranışları ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi (*Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi*).
- Sümbül, E. İ. (2009).** 4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz Ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Şanlier, N. & Ersoy, Y. (2005).** Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri, Morpa Kültür Yayınları.
- Şeker, İ. T., Hastaoğlu, E., Hastaoğlu, F., & Şeker, T., (2019).** Yiyecek İçecek İşletmelerindeki Tehlike: Çocukluk Çağı Obezitesi. *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, (4), 7-14.
- Tuna Oran, N., Toz, H., Küçük, T., Uçar, V. (2017).** Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri. *Life Sciences*, 12 (1), 1-13.
- Türnüklü, A. (2000).** Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Biraraştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010).** Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Ankara; 2014.

- Uzakgiden, D.** (2015). *Okulöncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Algularının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).*
- Ünüsan, N.** (2005). Avrupa Birliği'ne üye ülkelerde beslenme eğitimi ve Türkiye için öneriler, *Milli Eğitim Üç Aylık Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(167); 248-255.
- Ünver, Y., & Ünüsan, N.** (2005). *Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma.* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 529-551.
- Yaşar, M. C., & Aral, N.** (2010). Yaratıcı düşünme becerilerinde okul öncesi eğitimin etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3(2), 201-209.
- Yıldırım A., Şimşek H.** (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 5.baskı, Ankara:Seçkin Yayıncılık, 72-76.
- Yılmaz G** (2020). Çocuklarda Yeme Davranışı ve Annelerin Besleme Tutumları. *Eurasian Journal Of Family Medicine*, 9(2), 109 - 116.
- Yılmaz, R., Erkorkmaz, Ü., Özçetin, M., ve Karaaslan, E.** (2013). Ebeveynlerin Çocukların Ağırlık Durumunun Görsel Algısını Nasıl Beslenme Tarzındaki Etkileri? *Nutricion hospitalaria* , 28 (3), 741-746.
- Yılmaz, Y.** (2020). Televizyonda Aşırı Tüketimi Tavsiye Edilmeyen Gıda Reklamları İçin Besin Profili Modelinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Halkla İlişkiler Ve Reklam Çalışmaları Dergisi*, 3(2) 106-130.
- Yörüsün, T. Ö., Koçyiğit, E. K., İçer, M. A., Bozkurt, O., & Köksal, E.** (2017). Okul Öncesi Çocukların Sağlıklı Besin ve Aktivite Seçimleri İle Vücut Ağırlığı İlişkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 19-26
- Zarnowiecki, D., Dollman, J. And Sinn, N.** (2011). A Tool For Assessing Healthy Food Knowledge İn 5–6-Yearold Australian Children. *Public Health Nutrition*, 14(7), 1177–1183.
- Xie, B., Gilliland, F. D., Li, Y. F., & Rockett, H. R.** (2003). Effects of ethnicity, family income, and education on dietary intake among adolescents. *Preventive medicine*, 36(1), 30-40.
- Radyo Televizyon Yayınlarının Esas ve Usulleri Hakkında Yönetmelik**, 2020.
Erişim: <https://www.rtuk.gov.tr/usul-ve-esaslar/5164/5045/usul-ve-esaslar.html>
- Ticaret Bakanlığı Reklam Kurulu Yönetmeliği**, 2020
Erişim: <https://www.ticaret.gov.tr/tuketici/ticari-reklamlar/reklam-kurulu-kararlari>
- Dünya Sağlık Örgütü**, 2020
<https://www.who.int/about/definition/en/>
<https://tegm.meb.gov.tr>
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>

EKLER

Ek-1: Aile Bilgi Formu

AİLE BİLGİ FORMU

EBEVEYN KODU:

ÇOCUK KODU:

Formu Dolduran Kişi

ANNE BABA

1- ANNE-BABAYA İLİŞKİN SORULAR

- Çocuğun yaşı:
- Çocuğun sahip olduğu kardeş sayısı:
- Çocuğun yaşadığı kişi: Anne Baba Birlikte

	YAŞ	EĞİTİM DÜZEYİ	MESLEK	AYLIK GELİR (TL)
<u>ANNE</u>				
<u>BABA</u>				

Ek-2: Ebeveyn Görüşme Formu

EBEVEYN GÖRÜŞME FORMU

EBEVEYN KODU:

ÇOCUK KODU:

1. Bir yemekte aileniz için olmazsa olmaz dediğiniz yiyecekler nelerdir?

2. Düzenli sabah kahvaltısı yapar mısınız?

Evet	Hayır
------	-------

3. Sabah kahvaltısında neler tüketirsiniz?

4. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1	2	3	4 ve daha fazlası
---	---	---	-------------------

5. Evinizde akşam yemeği kaçta yenir?

6. Akşam yemeğinde yemekte neler olur?

7. Öğün arası atıştırmalık olarak neler tercih edersiniz?

8. Marketten en çok aldığınız yiyecek hangisidir?

9. Düzenli fiziksel aktivite yapar mısınız?

Evet	Hayır
------	-------

10. Ailece ev dışında yemek yer misiniz?

Evet	Hayır
------	-------

11. Yerseniz ne tür yiyecekler yersiniz? İşaretleyiniz.

Fast Food	
Kebap türü yiyecekler	
Ev Yemekleri	
Sebze Yemekleri	

Diğer:	
--------------	--

12. Genel olarak sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

13. Çocuğunuz için yiyecek seçiminde dikkat ettiğiniz en etkili faktör nedir?

14. Çocuğunuz televizyon ve bilgisayar karşısında herhangi bir yiyecek / içecek tüketir mi?

Evet	Hayır
------	-------

15. Cevabınız evet ise; televizyon ve bilgisayar karşısında en sık tükettiği besinler nelerdir?

16. Çocuğunuz düzenli olarak aşağıdaki fiziksel aktivitelerden hangisini/lerini yapıyor?

Jimnastik	
Futbol	
Yüzme	
Bale	
Basketbol	
Folklor	
Diğer:	

17. Çocuğunuzun iştahını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Fazla iştahlı	
Normal	
İştahsız	

18. Çocuğunuzun beslenmesini besin kalitesi yönünden nasıl değerlendiriyorsunuz?

İyi/Sağlıklı	
Orta	
Kötü	

Ek-3: Süper Dedektif Görüşme Formu

‘SÜPER DEDEKTİF’ GÖRÜŞME FORMU

Merhaba. Ben Süper Dedektif. Benim adım neden süper dedektif biliyor musun? Çünkü benim süper güçlerim var. Bunlar neler biliyor musun? Mesela ben çok iyi saklanırım herkes benim görünmez olduğumu düşünür. Mesela çok hızlı hareket eder ve uçabilirim (uçma hareketi yapılır). Daha neler var neler... Ama herkes benim çok meraklı olduğumu söyler. Mesela şuan seninle ilgili bir sürü şey merak ediyorum. Sana sormak istediğim o kadar çok soru var ki... Eğer sende cevaplamak istersen daha sonra tekrar süper güçlerim hakkında konuşuruz. Hem belki senin de süper güçlerin vardır, ne dersin?

SORULAR

ÇOCUĞUN KODU:	
1. Çok fazla yemek yersek ne olur, zararları nelerdir?	
2. Çok az yemek yersek ne olur, zararları nelerdir?	
3. Ailen hangi yiyecekleri az yememi ister?	
4. Ailen hangi yiyecekleri çok yememi ister?	
5. Hasta olmamak için hangi yiyecek ve içecekleri almalıyız?	
6. Markete gittiğinde en çok ne almak istersin?	

Ek-4: Resimli Anket Formu

ÇOCUĞUN KODU:

1. Tahıl grubundan olan besinleri daire içine al



2. Sebze grubundan olan besinleri daire içine al



3. Meyve grubundan olan besinleri daire içine al



4. Süt grubundan olan besinleri daire içine al



5. Et grubundan olan besinleri daire içine al



6. Hangi besin boyumuzun uzmasına yardımcı olur



7. Hangi besin bizi şişmanlamamıza neden olur



8. Hasta olmamak için hangi besini tüketmeliyiz



9. Çok şekerleme yerssek hangisi olur işaretle



10. Kahvaltıda mutlaka yememiz gereken besini daire içine al





Toplantı Tarihi	: 2021/04/20
Toplantı Yeri	: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü
ETİK KURUL ÜYELERİ	
Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR	Rektör Yardımcısı - Başkan
Prof. Dr. Hasan BACANLI	Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Erol KILIÇ	Güzel Sanatlar Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Genco BERKİN	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ	İslami İlimler Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL	Meslek Yüksekokulu - Üye
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK	Edebiyat Fakültesi - Üye
Bu form ile "5-6 Yaş Çocuklarının ve Ailelerinin Doğru Beslenme Davranışlarına Yönelik Farkındalıklarının İncelenmesi" isimli araştırmanın/projenin özet metni, kurulumuza sunulmuştur.	
Araştırmanın Başlığı	"5-6 Yaş Çocuklarının ve Ailelerinin Doğru Beslenme Davranışlarına Yönelik Farkındalıklarının İncelenmesi"
Araştırmacının Adı-Soyadı	Zeynep KIDIL
Öğrenci No	170501007
Fakülte/Enstitü	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Program/Anabilim Dalı	Okul Öncesi Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı
Araştırmanın Süresi (Ay)	3 ay
Araştırmanın Amacı	Bu çalışma, okul öncesi dönemde bulunan 5-6 yaş çocukların doğru beslenme farkındalıklarının incelenmesi, çocukların en çok tükettiği besin grubunun belirlenmesi, tükettikleri besinlerin yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olup olmadığı hakkında bilgi edinilmesi ve bunların incelenmesi için yapılmaktadır.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (Adları)	Aile Bilgi Formu Ebeveyn Görüşme Formu Resimli Anket Formu Süper Dedektif® Görüşme Formu
Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçilecekleri	İstanbul ili Bayrampaşa ilçesinde bulunan özel bir anaokulunda bir sınıftan oluşan 5-6 yaş grubu 20 çocuk ve ebeveynleri araştırmaya katılacaktır.



FATİH
SULTAN
MEHMET
ÜNİVERSİTESİ

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU ONAY FORMU

KARAR:

2 (iki) sayfadan oluşan bu form ile bildirilen araştırmanın/projenin, üniversitemiz etik duruşuna aykırı olmadığına, toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oybirliğiyle karar verilmiştir.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Genço BERKİN
Üye

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ
Üye

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Esin AKGÜL
Üye

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Nilat ÖZTOPRAK
Üye