

**OKUL ÖNCES KURUMLARDAK  
ÇOCUKLARIN ANNELERİNİN VE ÖĞRETMENLERİNİN  
ÇOCUK BESLENMESEL KİMLİK GÖRÜMLERİ**

Eser TEPE

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof.Dr. Mustafa ERGÜN

Haziran, 2010

Afyonkarahisar

**T.C.  
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OKUL ÖNCESİ KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLARIN  
ANNELERİNİN VE ÖĞRETMENLERİNİN ÇOCUK  
BESLENMESİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ**

**Hazırlayan**

**Eser TEPE**

**Danışman**

**Prof. Dr. Mustafa ERGÜN**

**AFYONKARAHİSAR 2010**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Okul Öncesi Kurumlarındaki Çocukların Ailelerinin ve Öğretmenlerinin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşleri” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlandığımı olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

..../..../2010

ESER TEPE

**TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ ONAYI**

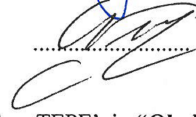
**JÜRİ ÜYELERİ**

Tez Danışmanı : Prof.Dr. Mustafa ERGÜN

Jüri Üyeleri : Yrd.Doç.Dr. Şenay YAPICI

: Yrd.Doç.Dr. Nil DUBAN

İmza



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Eser TEPE'nin "**Okul Öncesi Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin ve Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması**" başlıklı tezini değerlendirmek üzere 22.06.2010günü saat 10:00'de Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıda isim ve imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek kabul edilmiştir

**Doç.Dr.Mehmet KARAKAŞ**  
**MÜDÜR**

## YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZET

### OKUL ÖNCESİ KURUMLARINDAKİ ÇOCUKLARIN ANNELERİNİN VE ÖĞRETMENLERİNİN ÇOCUK BESLENMESELİKLİK GÖRÜMLERİ

Eser TEPE

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Haziran 2010

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Mustafa ERGÜN

Beslenme, kişinin büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır. Sağlıklı büyüme, gelişme ve özellikle zeka gelişimi için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Bu nedenle çocukların beslenme alışkanlıkları edinmesi her ailenin ve öğretmenin eğitim sorumluluğudur. Aile bireylerinin ve öğretmenlerin tutum ve davranışlarının tutarsız ve dengesiz olması, çocuğun ruhsal durumunun değerlendirilememesi, eğitim düzeyinin düşük olması, değer yargılarının gerçekçi olmaması, bireyler arasında uyumsuzluk gibi çok çeşitli etkenler çocuğun beslenmesini ve beslenmeye karşı olumlu tutumlar kazanmasını zorlaştırmaktadır. Bu araştırma “Okul Öncesi Kurumlarındaki Çocukların Annelerinin ve Öğretmenlerinin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşleri”ni araştırmak amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırma yapılırken 119 okulda bulunan hem okul öncesi öğretmenlerinin hem de ailelerin görüşlerinden faydalanılmış ve bu görüşler sonucu elde edilen veriler yorumlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Okul Öncesi, Aile, Öğretmen, Tutum ve Davranışlar.

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON OF OPINIONS ON CHILD’S NUTRITION BETWEEN THE PRE-SCHOOL TEACHERS AND FAMILIES**

**Eser TEPE**

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY  
THE INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES  
June 2010**

**Advisor: Prof. Dr. Mustafa ERGÜN**

Nutrition is the process of getting the right type of food for good health and growth (in the mother’s womb and afterwards) and survival as a healthy fertile. A sufficient and balanced diet is necessary for a healthy growth and especially intelligence development. There are some various factors that make the child’s feeding and acquiring positive attitudes to nutrition difficult: family members and teachers’ attitudes and behavior are inconsistent and unstable, the child’s mental status cannot be evaluated, education level is lower, ethnic values are not realistic, there is incompatibility between the individuals. Therefore, both parents and teachers’ approach to the topic of nutrition is very important. The aim of this reserarch was to investigate “the Comparison of Opinions on Child’s Feeding Between the Pre-School Teachers and Families”. While this research was being done, the views of pre-school teachers and the families at 119 school used and the data obtained as a result of these views were interpreted.

**Keywords :** Nutrition, Pre-School, Family, Teacher, Attitudes And Behavior.

## ÖNSÖZ

Yaşamın en temel gereksinimi olan beslenme, doğru beslenme alışkanlıklarının kazanımı ile desteklenmedikçe, doku yapımı ve onarımı, hastalıklardan korunma ve hastalıkların iyileşmesinin hızlandırılması gibi beklenen işlevleri gerçekleştiremez. Kalın bağıkalık sisteminin güçlenememesine, fiziksel olarak kendini güçsüz hissetmesine neden olur.

Çocukluk insan hayatında önemli çadır. Bu çadırda beslenme alışkanlıkları kazanılır. Çocuk ilk duygusal bağlarını kendini besleyenle kurar. Bu bağlamda beslenme çocuğun istek ve ihtiyaçlarına göre mi, yoksa annenin ya da çevrenin ihtiyaç ve beklentilerine göre mi olacaktır? Soruları önemli yer tutar. Fakat ailenin ve çevrenin yanlış yönlendirmeleri beraberinde yanlış beslenmeyi ortaya çıkarır. Özellikle ailelerin ödüllendirmelerde şeker, çikolata gibi besin maddelerini çocuklara sunmaları çocukların farklı beslenme alışkanlıklarını kazanmasında önemli etkenlerdendir. Bununla birlikte ailelerin çocuk beslenmesi ve besinler hakkındaki batıl inançları ve çevredeki çocuklarla karşılaştırmalar yapmaları, çocuğa yemek yemede aceleci davranmaları ya da çocuğu oyalamaları, çocuğun her istediğini yapmaları, zorlama ve korkutma gibi davranışlar yemek yeme alışkanlığının gelişmesine neden olabilir.

Araştırmanın yapılmasında büyük desteğini gördüğüm danışmanım Sayın Prof.Dr. Mustafa ERGÜN'e, araştırmalarımda yanımda olan aileme ve araştırmaların yapıldığı kurumlarda yardımcı olan öğretmen ve ailelere sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunar, teşekkür ederim.

## Ç NDEK LER

Sayfa

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| YEM N METN .....                       | v    |
| TEZ JUR S KARARI VE ENST TÚ ONAYI..... | iv   |
| ÖZET.....                              | v    |
| ABSTRACT.....                          | vi   |
| ÖNSÖZ.....                             | vii  |
| Ç NDEK LER.....                        | viii |
| TABLolar L STES .....                  | x    |
| KISALTMALAR L STES .....               | xiii |

## B R NC BÖLÜM

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. PROBLEM DURUMU .....   | 2 |
| 2. TEZ N AMACI .....      | 3 |
| 3. PROBLEM CÜMLES .....   | 4 |
| 3.1. ALT PROBLEMLER ..... | 4 |
| 3.2. DENENCELER .....     | 5 |
| 4. SAYILTILAR.....        | 5 |
| 5. SINIRLILIKLAR.....     | 5 |
| 6. TANIMLAR .....         | 6 |
| 7. TEZ N ÖNEM .....       | 6 |

## K NC BÖLÜM

### GIDALAR VE OKUL ÖNCES DÖNEM ÇOCUKLARINDA BESLENME

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. BESLENME VE ÇOCUK E T M .....                                     | 8  |
| 1.1. BESLENME.....                                                   | 8  |
| 1.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme .....                             | 9  |
| 1.1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....                            | 9  |
| 1.1.2.1. Gıda Katkı Maddelerinin Düzensiz Beslenme ile li kisi ..... | 10 |
| 1.1.2.2. eker ve Besleyici Olmayan Tatlandırıcılar .....             | 11 |
| 1.1.2.3. Di Sa lı ı .....                                            | 13 |
| 1.1.3. Besin Ö esi.....                                              | 14 |
| 1.1.4. Ailede ve Okulda Farklı Beslenme Düzenleri.....               | 14 |
| 1.2. BESLENME VE BEDENSEL BÜYÜME L K S .....                         | 17 |
| 1.3. BESLENME VE ENERJ .....                                         | 18 |
| 1.3.1. Enerji.....                                                   | 19 |
| 1.3.2. Protein .....                                                 | 20 |
| 1.3.3. Karbonhidratlar .....                                         | 21 |



|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1.3.4. Ya ve Kolesterol .....                              | 22 |
| 1.3.5. Su .....                                            | 28 |
| 1.3.6. Vitamin ve Mineraller .....                         | 28 |
| 1.3.7. D vitamini.....                                     | 30 |
| 1.3.8. Kalsiyum .....                                      | 30 |
| 1.3.9. Folik Asit –Demir .....                             | 32 |
| 1.3.10. Çinko .....                                        | 33 |
| 1.3.11. Potasyum.....                                      | 33 |
| 1.4. BESLENME BOZUKLUKLARI .....                           | 34 |
| 1.4.1. “Fast Food” ve Abur-Cuburla Beslenme Davranı ı..... | 34 |
| 1.4.2. Obezite.....                                        | 35 |
| 1.4.3. Anemi (Kansızlık ) .....                            | 37 |
| 1.4.4. tahsızlık .....                                     | 38 |
| 1.4.5. Neofobia (Yeni Yemekleri Reddetmek) .....           | 39 |
| 1.5. BESLENMEY Ö RENME.....                                | 40 |
| 2. LG L ARA TIRMALAR .....                                 | 63 |

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. ARA TIRMANIN MODEL .....          | 69 |
| 2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....           | 69 |
| 3. ÖLÇME ARACININ GEL T R LMES ..... | 69 |
| 4. VER LER N TOPLANMASI.....         | 71 |
| 5. VER LER N ANAL Z .....            | 71 |

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| BULGULAR VE YORUMLAR ..... | 73  |
| SONUÇLAR VE ÖNER LER ..... | 105 |
| KAYNAKÇA .....             | 109 |
| EKLER.....                 | 120 |

## TABLolar L STES

### Sayfa

|                                                                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Hem Ergenler Hem de Çocuklar için İlave Makro Beslenme Önerileri.....                                                                                           | 22 |
| <b>Tablo 2.</b> Beslenme Referans Tüketimleri (DRI): Çocuklar ve Gençlerde Kabul Edilebilir Sınırlardaki Makro Besinler Dağılım Aralıkları(AMDR).....                           | 23 |
| <b>Tablo 3.</b> Beslenmede Referans Alınan Tüketimler (DRI) Önerilen Beslenme Aralıkları (RDA) (koyu de erler), Çocuklar ve Gençler için Yeterli Tüketim (AI).....              | 26 |
| <b>Tablo 4.</b> Çe itli Besinlerin Toplam Ya , Doymu Ya ve Kolesterol çerikleri.....                                                                                            | 28 |
| <b>Tablo 5.</b> Çe itli Yaygın Tüketilen Yiyeceklerin Bir Ö ün Sunumunda Yaklaşık Kalsiyum çeri i (Yaklaşık De erler).....                                                      | 32 |
| <b>Tablo 6.</b> Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Gelir Düzeylerine İlişkin İstatistikler.....                                                                          | 78 |
| <b>Tablo 7.</b> Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Çocuk Sayılarına İlişkin İstatistikler.....                                                                           | 79 |
| <b>Tablo 8.</b> Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Ö renim Durumlarına İlişkin İstatistikler.....                                                                        | 80 |
| <b>Tablo 9.</b> Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Her Bir Soruya Verdikleri Cevaplara İlişkin İstatistikler.....                                                        | 81 |
| <b>Tablo 10.</b> Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Belirlenmiş Tutumlarına İlişkin İstatistikler.....                                                                   | 82 |
| <b>Tablo 11.</b> Aileler ile Ö retmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları..... | 84 |
| <b>Tablo 12.</b> Aileler ile Ö retmenlerin Besin çeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....       | 86 |

|                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 13.</b> Aileler ile Ö retmenlerin Düzenli Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....    | 87 |
| <b>Tablo 14.</b> Aileler ile Ö retmenlerin çocuklara Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....                                 | 89 |
| <b>Tablo 15.</b> Aileler ile Ö retmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları..... | 91 |
| <b>Tablo 16.</b> Aileler ile Ö retmenlerin Genel Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....                                           | 92 |
| <b>Tablo 17.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin çocuklara Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                         | 93 |
| <b>Tablo 18.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Besin içeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                | 93 |
| <b>Tablo 19.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                    | 94 |
| <b>Tablo 20.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarının Farklılıklarının Araştırılması için Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi.....      | 94 |
| <b>Tablo 21.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                           | 95 |
| <b>Tablo 22.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                         | 95 |
| <b>Tablo 23.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ö retmenlerin çocuklara Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                     | 96 |
| <b>Tablo 24.</b> Gelir Düzeylerine Göre Ö retmenlerin Besin içeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                            | 96 |

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 25.</b> Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....            | 97  |
| <b>Tablo 26.</b> Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....   | 96  |
| <b>Tablo 27.</b> Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu..... | 98  |
| <b>Tablo 28.</b> Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Çeçeklere Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                        | 98  |
| <b>Tablo 29.</b> Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Besin Çeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                | 99  |
| <b>Tablo 30.</b> Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                   | 99  |
| <b>Tablo 31.</b> Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....          | 100 |
| <b>Tablo 32.</b> Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....        | 100 |
| <b>Tablo 33.</b> Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin Çeçeklere Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                    | 101 |
| <b>Tablo 34.</b> Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin Besin Çeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....            | 102 |
| <b>Tablo 35.</b> Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....               | 102 |
| <b>Tablo 36.</b> Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....      | 103 |
| <b>Tablo 37.</b> Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....    | 103 |
| <b>Tablo 38.</b> Ailelerin Öğrenim Durumu ile Çeçeklere Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                         | 104 |

|                                                                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 39.</b> Ailelerin Ö renim Durumu ile Besin çeriklerini Anlamlandırmaya Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                        | 104 |
| <b>Tablo 40.</b> Ailelerin Ö renim Durumu ile Çocukların Yemek Yeme lgisine Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                            | 105 |
| <b>Tablo 41.</b> Ailelerin Ö renim Durumu ile Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                   | 105 |
| <b>Tablo 42.</b> Ailelerin Ö renim Durumu ile Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                 | 106 |
| <b>Tablo 43.</b> Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile çeceklere Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                                            | 106 |
| <b>Tablo 44.</b> Ö renim Durumlarına Göre Ö retmenlerin çeceklere Kar ı Tutumlarını Çoklu Kar ıla tıran Tukey Testi Tablosu.....                                                                     | 107 |
| <b>Tablo 45.</b> Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Besin çeriklerini Anlamlandırmaya Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                    | 107 |
| <b>Tablo 46.</b> Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Çocukların Yemek Yeme lgisine Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                                        | 108 |
| <b>Tablo 47.</b> Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                               | 108 |
| <b>Tablo 48.</b> Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu.....                                                             | 109 |
| <b>Tablo 49.</b> Ö renim Durumlarına Göre Ö retmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarının Farklılıklarının Ara tırılması için Çoklu Kar ıla tırma Tukey Testi Tablosu..... | 109 |

## **KISALTMALAR L STES**

**ADI:** Acceptable Daily Intake (Günlük Alınabilecek Besin)

**AL:** Adequate Intake (Uygun Tüketim)

**AMDR:** Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (Kabul Edilebilir Makrobesinler Dağılım Aralığı)

**BMI:** Body Mass Index (Vücut Kütle İndeksi)

**CSFII:** Continuing Survey of Food Intakes by Individuals

**DRI:** Diyet Referans Tüketimleri (Dietary Reference Intake)

**EAR:** Estimated Average Requirement (Tahmini Ortalama Gereksinim)

**EER:** Estimated Energy Requirement (Tahmini Enerji gereksinimi)

**RDA:** Recommended Dietary Allowance (Tavsiye Edilen Günlük Besin Alım Miktarı)

**TEE:** Total Energy Expenditure (Toplam Enerji Tüketimi)

**UL:** Tolerable Upper Intake Levels (Tahammül Edilebilir En Üst Seviye Tüketim)

## G R

Bu ara tırma “Okul öncesi kurumlarında görev yapan ailelerin ve ö retmenlerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerinin kar ıla tırılmak amacıyla yapılmı tır. Balıkesir il merkezinde ve merkeze ba lı köylerde bulunan okul öncesi e itim kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve ailelerin görü lerinden faydalanılmı ve bu görü ler sonucunda elde edilen veriler yorumlanmı tır. Ayrıca ö retmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerinin çocuklar üzerindeki etkileri ara tırılmı tır.

Bu ara tırma dört bölümden olu maktadır.

Birinci bölümde tezin amacına, önemine, problem durumuna, sayılıtlara, sınırlılıklara, tanımlara ve kuramsal çerçeve ile ilgili literatüre yer verilmi tir.

İkinci bölümde beslenme ve çocuk e itimi, beslenme ve bedensel büyüme ili kisi, beslenme ve enerji, beslenme bozuklukları, beslenmeyi ö renme, yeterli ve dengeli beslenmede okul öncesi kurumların önemi, okul öncesi dönemde beslenme alı kanlıkları ve beslenme davranı ları, okul öncesi dönem çocuklarına iyi beslenme alı kanlıkları kazandırma, beslenme e itiminin çocuklara etkisi, beslenme piramidi, atı tırmalar ve di bakım konuları yer almaktadır.

Üçüncü bölümde yöntemle ilgili ara tırmanın modeli, evren, örneklem, ölçme aracının geli tirilmesi, verilerin toplanması ve analizinden bahsedilmi tir.

Dördüncü bölümde, ara tırma sonucunda elde edilen bulgular açıklanarak yorumlanmı tır.

## B R NC BÖLÜM

### 1. PROBLEM DURUMU

Bir ülkenin bütün yönlerden arzu edilen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel, zihinsel ve ruhsal bakımdan güçlü, sağlıklı, gülbüz ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır.

Beslenme; canlıların büyüme, gelişme, üreme, sağlıklarının korunması ve yaşamlarının devamı gibi önemli işlevleri yerine getirebilmek için gerekli besin maddelerinin alınması ve kullanılmasıdır (Akyıldız, N. 2001).

Beslenmenin yeterli ve dengeli olması için kişinin aldığı kalori miktarı beden gereksinimine uygun olmalıdır. Bu nedenle beslenmenin önemli bileşenleri proteinler, yağlar, karbonhidratlar, su, vitaminler ve minerallerden oluşmalıdır. Bunlar yeterli ve dengeli olarak alınmadıkça zaman beslenme bozukluğuna bağlı hastalıklar ortaya çıkar. Fiziksel ve zihinsel güçte azalma gerçekleşir ve bazı enfeksiyon hastalıklarının oluşmasına neden olur (Akyıldız, N. 2001).

Çocuğa okul çağına gelinceye kadar kendi kendine yemek yemeyi öğretmek gerekmektedir. Çocuk yaklaşık bir yaşından itibaren kağık tutmaya teşvik edilmeli ve okul öncesi dönemde kendi kendine yemek yiyebilmesi için gerekli destek çocuğa verilmelidir. Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını en çok aile etkilerken; okul çağında arkadaşları, televizyonda izlenen reklamlar beslenme alışkanlıklarına etki etmektedir. Bunların dışında, okulda, öğrencilerde beslenme konusunda yaşanan kontrolsüzlükler, özellikle annenin çalıştığı durumlarda okuldan eve gelince çocuğun kendi kendine yiyecek hazırlamak zorunda kalması, çocuğun yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olmasına neden olabilir. Okulda öğretmenler, evde anne-baba ve kardeşler yemek yeme ve beslenme alışkanlıklarıyla çocuğa model olmalıdır. Bütün bunlar çocuğun hayata hazırlanması, kendi kendine yemesi ve yeterince beslenmesinde etkili olmaktadır. Böylece çocuk kendine güvenir, arkadaşları arasında yemek yeme alışkanlığı kazanmış olur.



E itimsiz ebeveynlerin birço u çocuklarını kulaktan dolma bilgilerle beslemektedirler. Aynı ekilde yeterli ve do ru beslenme bilgisi olmayan ö retmenler, çocuklar için kendi istedikleri do rultuda beslenme listeleri olu turmaktadır. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi ve ö retmen ve anne-babaların bilinçli davranabilmesi için, her eyden önce beslenme e itiminin genel amaçlarının bilinmesi gerekmektedir. Bunlar:

- Çocukları farklı besin gruplarındaki besinlerle tanı tırmak,
- Çocuklarda bazı yiyeceklere kar ı olu abilecek ön yargıları yenmek,
- Çocukların sa lıklı ve sa lıksız olan besinleri birbirinden ayırt etmesine yardımcı olmak,
- Sa lıklı olmak ile düzenli beslenme alı kanlı ı arasındaki ili kiyi çocuklara kavratılabilmek,
- Çocuklara ileriki ya larda da yararlı olacak do ru beslenme alı kanlı ı kazandırmaktır (Arlı, M. vd. 2006).

Ülkemizde beslenme ile ilgili sorunlar Sa lık Bakanlığı ve Milli E itim Bakanlığı 'nın ortak çalı malarıyla en az düzeye çekilmeye çalı lmaktadır. Bu kurumsal çabalarla birlikte, ailelerin e itilmesine yönelik, anne-baba e itim programlarının hazırlanmasına ihtiyaç vardır. Do ru planlanmı bir beslenme e itimiyle sa lıklı nesiller yeti tirmek tüm ülkelerin elindedir.

## **2. TEZ N AMACI**

Bu ara tırmanın temel amacı; *okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve bu kurumlarda çocukları bulunan ailelerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerinin kar ıla tırılmasıdır*. Bu temel amaç do rultusunda okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve bu kurumlarda çocukları olan ailelerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerini kar ıla tırmak, var olan eksiklerin ve yapılan hataların neler oldu unu belirlemektir.

### 3. PROBLEM CÜMLES

Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve bu kurumlara devam eden çocukların ailelerinin çocuk beslenmesine ili kin görü leri neledir ve bu görü ler arasında fark var mıdır?

#### 3.1. ALT PROBLEMLER

i) Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve bu kurumlara devam eden çocukların ailelerinin e itim durumuna göre çocuk beslenmesine ili kin görü leri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

ii) Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin kıdemlerine göre çocuk beslenmesine ili kin görü leri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

iii) Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve bu kurumlara devam eden çocukların ailelerinin gelir düzeyi ile çocuk beslenmesine ili kin görü leri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

iv) Okul öncesi kurumlarına devam eden çocukları olan ailelerde çocuk sayısı ile çocuk beslenmesine ili kin görü leri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### 3.2. DENENCELER

i) Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin ve bu kurumlara devam eden çocukların ailelerinin eğitim durumuna göre çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

ii) Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin kıdemlerine göre çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

iii) Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin ve bu kurumlara devam eden çocukların ailelerinin gelir düzeyi ile çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

iv) Okul öncesi kurumlarına devam eden çocukları olan ailelerde kardeş sayısı ile çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

### 4. SAYILTILAR

i) Araştırmada kullanılan ankete öğretmenlerin ve ailelerin görüşlerinin objektif yansıtılması varsayılmaktadır.

### 5. SINIRLILIKLAR

i) Bu araştırma, 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Balıkesir il merkezinde bulunan okul öncesi eğitim kurumlarından tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 5–6 yaş gruplarındaki çocukların öğretmenleri ve aileleriyle sınırlıdır.

ii) Araştırmanın bulguları, ankette yer alan 35 soru ve onlardan elde edilen puanlarla sınırlıdır.

## 6. TANIMLAR

**Okul Öncesi Eğitim:** 0 – 72 ay arasındaki çocukların gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkanları sağlayan, onların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini destekleyen, kendilerini toplumun kültürel değerleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren ve ilköğretime hazırlayan temel eğitimin bütünlüğü içerisinde yer alan bir eğitim süreci (Akin, F. 1998).

**Beslenme:** canlıların büyüme, gelişme, üreme, sağlıklarının korunması ve yaşamlarının devamı gibi önemli fonksiyonları için gerekli besin maddelerinin alınması ve kullanılması. (Akyıldız, N. 2001).

## 7. BESLENMENİN ÖNEMİ

İnsan vücudunun hayatında besinin ve beslenmenin çok önemli bir yeri vardır. Sağlıklı bir vücut ve ruh yapısına sahip olmada dengeli beslenmenin önemli katkıları vardır.

Beslenme, yaşamın sağlıklı sürdürülebilmesi, büyüme ve gelişmenin sağlanması için, besinlerin kullanılmasıdır (Tunçdoğan, A. ve Tunçdoğan, . 2005). İnsanın gereksinim duyduğu besinsel öğeler; protein, karbonhidratlar, yağlar, mineral tuzlar ve vitaminlerdir. Su yaşamın temel öğesidir.

Bu yüzden, çocukların ne yemesi gerektiğinin bilgisi okulda, öğretmenler tarafından verilmeli ve evde anneler tarafından da titizlikle izlenmelidir. Çünkü beslenme alışkanlıkları hayatın bu aşamasında şekillenmektedir.

Hazır gıda şirketleri genelde çocuklara satmayı düşünerek üretim yapmaktadırlar. Bu yaş grubundaki küçük çocukların televizyondaki reklamlar yoluyla etkilenmesi ve yönlendirilmesi hedeflenmektedir. Çocuklar genelde tatlı

gıdalara karşı sempati duymaktadırlar. Ebeveynlerin bu duruma karşı geli tirebilecekleri dört basit ilke vardır. Bunlar;

- çocuğa her besin grubundan her gün yedirmeli,
- çocuklar tüm sebze ve meyvelerden, hatta farklı ülke mutfaklarından yemekler tatmalı,
- tatlı besinlerin tüketimi di lerdeki çürümeleri engellemek için sınırlandırılmalı,
- çocuğun et, tavuk, yumurta gibi besinleri yemesi demir eksikliğinin en aza indirgenmesini sağlayacaktır (Truswell, A.S. vd., 2003).

Türkiye’de beslenme bilimsel olmaktan çok gelenekseldir. Ekonomik güçlükler e itimsel sorunları daha da zorla tırmakta, dengeli ve yeterli beslenmeyi birçok kesimde olanak dı ı bırakmaktadır.

Çocukların büyüme ve gelişmesi yeterli miktarda besin almalarıyla olanaklıdır. Çocukluk döneminde yanlış beslenme birçok zihinsel bozukluğa ve ekil bozuklukları sorunlarına neden olmaktadır.

Buna ba lı olarak, bu ara tırma çocuk beslenmesinin önemli bir konu olduğunu açıklaması; ancak öğretmenlerin ve ailelerin beslenmeye yönelik bilgilerinin yetersiz veya yanlış olduğunu gösterilmesi açısından önemlidir.

## K NC BÖLÜM

### GIDALAR VE OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA BESLENME

Bu bölümde besinler ve beslenmeden, okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıklarından, beslenme sisteminde yapılan hatalardan, ailelerin ve öğretmenlerin beslenmeye karşı olan yaklaşımlarına değinilmiştir. Ayrıca, yurtdışında ve yurtdışında, okul öncesi eğitimde beslenme ile ilgili yapılmış çalışmalarına yer verilmiştir.

#### 1. BESLENME VE ÇOCUK EĞİTİMİ

##### 1.1. BESLENME

Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı ve üretken olabilmek için besinlerin kullanılmasına denir (Arlı, M. vd. 2006).

Tunçdoğru'na göre, beslenme yemek için yemek ya da sadece doymak için yemek anlamına gelmemektedir. Beslenme; vücutta yeni dokuların yapılandırılması, hastalıklara karşı vücudun kendini onarması, yaşamın devamı için besinlerin yeterli ve dengeli şekilde vücuda alınmasıdır (Tunçdoğru A. ve Tunçdoğru, . 2005).

Çocuklar'ın göre beslenme, sağlıklı korumak, büyüme ve gelişmeyi sağlamak için vücudun gereksinim duyduğu besin öğeleri ve enerjinin yeterli ve dengeli olarak vücutta sağlanmasıdır (Çocuklar, N. Ersoy, Y. 2005).

Beslenme okul öncesi dönemde çok önemli olduğu için, bu dönemdeki çocukların doğru beslenmesi, psiko-motor ve bilişsel gelişimleri açısından onlara yarar sağlar. Gelişim dönemlerinin daha düzenli seyretmesinde yardımcı olur.

### **1.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinimine göre; besin gruplarının, besin öğelerinin düzenli olarak alınmasıdır (Akıt, M.A. 1993).

Vücudun çalışması ve yaşamın süreli i için gerekli enerjinin sağlanmasına “yeterli”, enerjinin yanı sıra diğer bütün besin öğelerinin de gerekti i kadar alınmasına “dengeli”, ikisinin bir arada olması durumuna da “yeterli ve dengeli beslenme” denilmektedir (Arlı, M. vd. 2006).

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmeyi; sağlığını koruması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için gerekli olan besin öğeleri ve enerjinin gerekli olan miktar, kalite ve çeşitte; düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda alınması olarak tanımlanmıştır (Çocuklar, N. Ersoy, Y. 2005).

Dengeli beslenmenin en önemli unsurlarından bir tanesi besin çeşitliliğine dikkat edilmesidir. Bunun yanında yeme alışkanlıklarının doğru şekilde kazanılması, yemek saatlerini planlama ve düzenli bir öğün alışkanlığı geliştirmek de oldukça önemlidir. Öğünlerde yağ-tuz-şeker tüketimini doğru şekilde ayarlamak ve vücuda alınan posa miktarını arttırmak doğru beslenme açısından vücuda yarar sağlamaktadır.

### **1.1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme**

Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun gereksinim duyduğu besinlerin tam olarak karşılanamamasından kaynaklanmaktadır. Dengesiz beslenen bir çocuk kendini gün içinde yapılacak etkinliklere ve çalışmalara hazır hissedemeyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukta, gün içinde yaşanan durumlara uyum sağlayamama, uyku hali ve yorgunluk, çocuğun kendini zihinsel ve bedensel olarak güçsüz hissetmesi gibi olumsuz durumlara neden olur.

### 1.1.2.1.Gıda Katkı Maddelerinin Düzensiz Beslenme ile İlişkisi

Gıda katkı maddesi, tek başına gıda olarak tüketilemeyen, besleyici de eri olmayan ürünlerdir. Bu maddeler gıdaların besleyici de erini korumak, gıdaların dayanıklılı nı arttırmak, lezzetini ve rengini çekici hale getirmek, gıdada hastalık yapan mikroorganizmaların geli mesini engellemek için kullanılmaktadır (Özkaya, . 2004).

Gıda katkı maddelerinde bir karı ıklı a neden olmamak için Avrupa Birli i'nin gıdalara verdi i üç harfli kodlar vardır; bunlar E kodlarıdır. Tüm kimyasallar maddeler bu kodlama sistemine dahildir (Özkaya, . 2004). Her gıda katkı maddesinin uluslararası kabul görmü bir numarası vardır. Örne in 621: Monosodyum glutamat (MSG), 102: Tartrazin, 330: Sitrik asit gibi. Avrupa Birli i'nde kullanımına izin verilen katkı maddelerine “Europe” kelimesinin ba harfi olan E kodu verilmi tir. E621: MSG, E102: Tartrazin, E330: Sitrik asit gibi. Aroma maddelerine E kodu ve numara verilmemi tir. Çünkü bu grup çok geni tir. Yakla ık olarak 340 gıda katkı maddeleri varken, aroma maddesi sayısı 1700 civarındadır (Ayaz, A., Yurttagül, M., 2008).

Gıdalardaki katkı maddelerinin bilinmesi, alınan enerji miktarı hakkında da bize bilgi verir. Çocuklarda daha dü ük vücut a ırlı na sahip oldu u için daha yüksek enerji ve gıdaya gereksinim duyarlar. Günlük alınabilecek besin (ADI - Acceptable Daily Intake) de erinin vücut a ırlı ı esas alınarak hesaplandı ı dikkate alınırsa, u olasılıklar göz önünde bulundurulmalıdır:

- Gıda maddelerinin katkı maddesi içermesi durumunda bunların alımı da yüksek olabilir.
- Bazen çocukların tercihleri çok kuvvetlidir, belirli gıda maddelerini çok tüketirler.
- Çocuklar aslında enerji ihtiyaçlarından daha fazla miktarda katkı maddesi alabilirler (Ayaz, A., Yurttagül, M., 2008).



Bu durumda anne ve babaların çocukların beslenmesinde katkı maddesi olan gıda maddelerini a ır ı miktarda tüketmemelerini sa lamaları önemlidir.

#### 1.1.2.2.A ır ı Meyve Suyu Tüketimi

Meyve suyu gençler arasında oldukça yaygın olan bir içecek türüdür. Meyve suyu ya sız, sa lıklı ve besleyici bir içecek olmasına ra men a ır ı tüketilmesi durumunda çocuklarda sa lık açısından bazı sorunlar olu turabilir. Örne in, meyve suyu içmek beslenme açısından gerekli besinleri kar ılayabilir ancak çocuk meyve suyu tüketimini artırırken süt tüketimini azaltabilmektedir. Bu durumda çocuklar daha az kalsiyum almaya ba lamaktadırlar (Dennison, B.A., 1996).

Çocuklarda sıvı tüketiminin gün ba ına 31.10 mililitreden daha fazla tüketilmesi obezite anlamına gelmektedir. Amerikan Çocuk Sa lı ı Akademisi Beslenme Komitesi, çocuklarda meyve suyu tüketiminin 1-6 ya arası çocuklar için günlük 112-170 gram arasında olması gerekti ini vurgulamaktadır. Ayrıca, Amerikan Çocuk Sa lı ı Akademisi, çocukların günlük önerilen meyve tüketim ihtiyacını kar ılayabilmeleri için (meyve suyu içmekten ziyade) do al meyveler tüketmeleri konusunda te vik edilmeleri gerekti ini ve pastörize olmayan meyve sularının ise tüketilmemesi gerekti ini vurgulamaktadır (American Academy of Pediatrics, 2001).

#### 1.1.2.3. eker ve Besleyici Olmayan Tatlandırıcılar

Hem eker (sakaroz) hem de besleyici olmayan tatlandırıcıların (aspartan) hiperaktiviteye ve di er bazı davranı sal problemlere sebep oldu una ili kin yaygın bir inanı olmasına kar ın, tatlandırıcıların çocukların davranı ları üzerine etkisi yoktur. Bu konuda yapılan bazı ara tırmalar a a ıda özetlenmi tir.

Wolraich ve arkadaşları 25 normal okul öncesi ve 23 tane okul çağı öğrencisi ile bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin, anne babaları tarafından, tatlandırıcı (eker) tüketimine karşı duyarlı oldukları iddia edilmiştir. Çocuklara ve ailelerine farklı beslenme düzenleri uygulanmış ve çocukların davranışları ve zihinsel performansları üç haftalık periyotta değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Yapılan beslenme modeli ise sakaroz ve aspartan ve sakarin açısından yüksek açıdan yüksek bir modeldir. Elde edilen sonuçlar eker tüketimi tipik beslenme oranlarını aynı zaman bile okul öncesi ve okul çağı çocuklarında gözlemlenebilir zihinsel ve davranışsal bir etkiye sahip gözükmemektedir (Wolraich, M.L. vd. 1994).

1994 yılında yapılan meta-analitik bir çalışmada tatlandırıcıların (ekerin) çocukların davranışlarını ve zihinsel performanslarını etkilemediği ortaya koymaktadır (Kanarek, R.B. 1994). Kanarek'e göre, ekerin çocuklar üzerinde yan etkiye sahip olduğuna inanan tıbbi personel, öğretmen ve anne babaların bu inançları bir çok sebebe bağlanabilir. Her çocuğun tükettiği besinde eker varsa veya çocuk ekerli yiyecekleri yedikten sonra ayrılan davranışlar sergilemekte ise, anne-baba bunu hemen alınan ekere yormaktadırlar. Ayrıca eker içeren gıdalar çocuklara kontrollü ve az miktarlarda sunulmalıdır. Bu gıdalar hakkında sık sık yapılan uyarılar, aileleri gıdaların zararlı olabileceği ekinde bir inanca götürebilmektedir. Çocuklar, anne babaların "çok fazla eker tüketiminin fazla harekete sebep olduğu" yönündeki konularını duyarak ona göre davranış sergileyebilmektedir.

Her ne kadar bilimsel veriler ekerin çocukların hiperaktiviteleri ve zihinsel kapasitelerini etkilemediği yönünde kanıtlar sunsa da, çocuklar yine de fazla eker tüketmemelidir. Çünkü çocuk normal besinlerden aldığı enerjiyi ekerden elde etme yoluna gidebilir ve ayrı eker alımı çocuklarda diş çürüklerine neden olabilir. Diş çürüklerini önlemek için yiyecek ve içecekler mümkün olduğunca en az eker eklenerek hazırlanmalı ve tatlandırıcıların diş sağlığına yönelik tehditleri de diyet hijyeni titizlikle uygulanarak engellenmelidir (Kanarek, R.B. 1994). Tüm bu sorunlar göz önünde alındığında eker tüketiminin belirli düzeyde olması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Diyet Referans Tüketimlerine (DRI) göre, eker tüketimi toplam

enerjinin %25'inden daha fazla olmamalıdır ([www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines) Er Trh:12.01.2009).

#### 1.1.2.4. Di Sa lı ı

Beslenme a ızda olan bir i lemdir. Beslenme alı kanlı ı a ız içinde bazı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Benzer ekilde a ızdaki bula ıcı hastalıklar ve akut, kronik ve terminal sistem hastalıkları yemeyi, beslenme durumunu etkilemektedir. Kariojenik, kariostatic ve antikariogenik beslenme özelliklerini belirledi imiz zaman, öncelikle dü ünülmesi gereken etmenler arasında yeme in türü, (katı sıvı yapı kan gibi), eker tüketim sıklı ı ve di er fermente olabilen karbonhidratlar, tükürük üretme potansiyelleri, besleyicilikleri, yemeklerin tüketim sıraları ve yemeklerin karı ımları gibi konular yer almaktadır. *2005 Amerikalılar çin Beslenme Rehberinde* karbonhidratlar dü ünüldü ü zaman anahtar öneme sahip tavsiyelerden bir tanesi “ eker ve benzerlerini içeren gıdaları daha az tüketerek ve a ız hijyenini çürük olu umunun önüne geçecek ekilde düzenli olarak yaparak” çürük olu umunu azaltmaktır (Berdanier, C.D. 2008).

2005 yılında, Amerikan beslenme örgütü “florid”in vücuttaki tüm mineralize olabilen dokular için önemli bir element oldu unu tekrar onaylamı tır. Uygun florid alımı ve kullanımının kemik ve di birlikteli i için faydalı oldu unu vurgulanmı ve böylece bunları yapmanın tüm hayat boyu bireylerin sa lı ı üzerinde önemli etkiye sahip oldu u belirtilmi tir. Çünkü tüm çocuk ya grupları sıklıkla yemek tüketmektedir; atı tırmalar sakaroz oranı dü ük yiyecekleri içermeli, yapı kan olmayan ve tükürük salınımını artıran ö eler içermelidir, ki bu durum a ızda asit üretimini sınırlamaktadır. Kuru yemi gibi protein besinleri ve peynir, besleyicilik ve di le ilgili faydalar sa lamaktadır. Çünkü bazı protein besinlerinin çürüklere kar ı koruyucu etkiye sahip oldukları ifade edilir. Tatlılar yemekle beraber tüketilirse çok iyidir. Meyveler, meyve suları ve ço u ekmek ve mısır gevre i ürünleri fermente olabilen karbonhidratlar içermektedir. Bu yüzden bir atı tırmada bu besinleri sadece bir ö ünle ve yemekle beraber tüketilen ö ünlerle sınırlamak gerekmektedir. Fermente olabilen karbonhidrat içeren besinlerden sonra çocukların ve gençlerin

sakız çi nemeleri faydalı olabilmektedir. Beslenme kontrol çabaları iyi bir a ız sa lı ı ile de tamamlanmalıdır. Bir florid deste i -e er su kaynakları floride edilmemekteyse- 10'lu ya larda önerilmektedir. Erken çocukluk ya larındaki çürükler çocuklarda rastlanan beslenme ile ilgili belli ba lı hastalıklardan bir tanesidir. Erken çocukluk çürü ü riski bebek ve çocuk besleme alı kanlıkları ile beraber artmaktadır ve tekrar tekrar fermente olabilen karbonhidrat tüketimi olunca da yükselmektedir. Erken çocukluk çürü ünün birincil sebebi di lerin uzun süreli ekerli bir sıvıya (süt, mama, meyve suyu, me rubat veya di er ekerli içeceklere) maruz kalmasındandır. Bu genelde çocu a uykuda eker içeren bir sıvını verilmesi ve di lerin buna maruz kalması ile olu maktadır; o zaman tükürük salınımı azalmakta ve çocuk bu ekerli sıvıyı daha uzun süre emme durumunda kalmaktadır. Emekleyen çocuklar e er kendi biberonlarını kendileri tutar ise ve bu sıvılara eri imleri olursa, çok daha büyük bir risk altındadır (Briley, M.E. ve Roberts-Gray, C. 2005).

Erken çocukluk çürü ünün engellenmesinde birincil strateji e itimdir. Anne babalar ve çocuk bakımı sunanlar çocukların biberonla uyumaları uygulamasını bırakmaları konusunda te vik edilmelidirler.

### **1.1.3. Besin Ö esi**

Besin, hayvanların ve bitkilerin yenilebilir kısımlarına verilen isimdir. Besinlerin içinde enerji sa layan, doku yapma veya yenileme görevi olan, ya am sürecini düzenleyen, vücut tarafından gereksinim duyulan her türlü organik ve inorganik maddeye “*besin ö esi*” adı verilir. Bunlar karbonhidratlar, proteinler, ya lar, vitaminler, mineraller ve su ekinde gruplanabilmektedir (Arlı, M. vd. 2006).

### **1.1.4. Ailede ve Okulda Farklı Beslenme Düzenleri**

Okul öncesi dönemdeki çocukların gerek ailelerinin, gerekse ö retmenlerinin beslenme konusundaki bilgilerinin do ru ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Okul öncesi dönem, çocu unu zihinsel olarak mantıklı ve gerçekçi olmaya ba ladı ı bir

dönemdir. Bu dönemde çocuk anne-babasının birçok duygu ve dü üncesini payla abilecek ve onlarla fikir alı veri inde bulunabilecek olgunluktur. Bu dönemde çocuk sorumluluk almaya, evdeki ve okuldaki kurallara uymaya ba lamaktadır. Bu dönemde çocuk, kendini tanıma ve kanıtlama ihtiyacıdadır. Bu nedenle ba ardı ı ve çabaladı ı konularda onu desteklemek ve ödüllendirmek, olumlu yönlerini peki tirmek açısından önem ta ımaktadır. Yemek yeme konusunda ailelerin çocu u serbest bırakması, çocu un kendine güven duygusunu geli tirmektedir.

Bu dönemde beslenmede en önemli sorun çocukların yanlı beslenme alı kanlı ı kazanmalarına ba lı olarak ortaya çıkmaktadır. Yanlı beslenme alı kanlı ının sürekli olması öncelikle yetersiz ve dengesiz beslenmeye (“malnütrisyon”) yol açmaktadır. Anneler çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak dü ündüklerinden, çocu u genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin de eri dü ük olan yiyecekleri vererek çocu un enerji ihtiyacını kar ılayamamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çocu un büyüme ve geli mesi yava lamakta, durmakta ve bazen çocuk kazandı ı a ırlı ı bile kaybedebilmektedir. Bu ya lardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel geli imin yanı sıra zekâ geli imi ve ö renme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendi i görülmektedir. Daha sonraki ya larda çocukların fiziksel geli imleri beslenme durumlarının iyile tirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildi i halde, zihinsel geli imlerindeki bozuklu un yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine eri emedi i görülmekte ve bu durum okul ça ında kendisini göstermektedir. Bilindi i gibi çocuklarda beyin geli iminin 1/3’ü anne karnında olmakta, geriye kalan geli im do umdan sonra devam etmekte ve 5 ya ına kadar tamamlanmaktadır. Beyin hücreleri yapılandıktan sonra yenilenmedi i için, geli me döneminde yeterli besin sa lanamazsa meydana gelen bozukluk hayat boyu devam etmektedir (Kırkınıcı lu, M. 2003).

Ailenin kendi çocu unu ba ka çocuklarla kar ıla tırarak onlara ihtiyacından fazla besin vermesi i manlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocu un besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır. Ailelerin çocuk

beslenmesi ve besinler konusundaki yanlış inançları ve sosyal âdetler çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesinin ve bazı besinlere alınamamasının bir diğer nedeni olmaktadır. Ailenin ve öğretmenlerin çocuğuna şeker ve çikolatalarla ödüllendirmesi de yanlış beslenme tarzlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ailelerin ve öğretmenlerin bu ve bunun gibi yanlış tutumları çocuğun gelişimi için olumsuz bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okul öncesi kurumları, çocuklara beslenme alışkanlıklarının ve öz bakım becerilerinin kazandırılması yer olmalıdır. Okulda yemek için doğru araç gereci seçme, yemeğini kağıt ve çatalı doğru bir biçimde kullanarak yeme, bıçakla ekme veya vb. sürmek için kullanma, bıçakla yumuşak şeyleri (köfte, et vb.) kesme, serviste yiyeceklerini tabağına alma, bardağına tahtırmadan su doldurma, bardaktaki suyu dökmeyen taşıma davranışları okul öncesi dönemde çocuklara kazandırılan beceriler arasındadır. Okulöncesi eğitim kurumlarında beslenme ile ilgili yaşanan deneyimler çocukların psiko-motor, öz bakım ve sosyal-duygusal alanlarda gelişimlerini desteklemektedir. Çocukların bıçakla çeşitli amaçlar için kullanması ince motor becerileri kazanmasında etkili olmaktadır. Çocuğun okulöncesi eğitim kurumunda grupla birlikte yemek yemesi yemek sırasında uyulması gereken kuralları benimsemesi çocuğun sosyal-duygusal alanda gelişimini ve öz bakım becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Bu yüzden okul öncesi kurumunda öğretmen, çocuğun üzerinde çok etkin rol oynamaktadır. Öğretmenlerin bu konu hakkında pek fazla çaba göstermedikleri düşünülmektedir. Ailelerin bu davranışı evde kazandıramadıkları, öğretmenlerden bu davranışları okulda kazandırmaları için büyük destek istedikleri düşünülmektedir.

Öğretmenin, okul öncesi eğitim kurumunda, öğrencinin olumlu davranışını arttırmak için yemek yeme ile ilgili ödüllendirme yapması, olumsuz davranışını azaltmak için yine yemek yeme ile ilgili bir cezalandırma yapmasının, çocuklarda beslenmeye karşı olumlu tutum geliştirmeyi engellediği düşünülmektedir.

## 1.2. BESLENME VE BEDENSEL BÜYÜME L K S

Do umdan sonraki ilk bir yıl çocu un hızlı bedensel büyüme gösterdi i bir dönemdir. Bir yıl içinde çocuk do um kilosunun üç katına ve do um boyunun %50 daha fazlasına ulaşmaktadır. İlk yıl meydana gelen bu hızlı gelişimden sonra, fiziki büyüme okul öncesi dönemde ve okul yıllarında ergenlik dönemine kadar kayda değer derecede yavaşlama göstermektedir. Çocu un do um kilosu iki yaşına kadar dört katına ve do um uzunluğu 4 yaşına kadar iki katına ulaşmaktadır.

Bir yaşındaki çocuk birçok dişle sahiptir ve bu yaşta çocukların sindirim ve metabolik sistemleri neredeyse yetişkinlere yakın ya da yetişkinler düzeyinde işlev görmektedir. Çocuk bir yaşına geldiğinde yürümeye başlamaktadır ya da yürümektedir; gelecek birkaç yıl içinde de çocu un gelişim bir koordinasyona sahip olması, hareketlilikte artışa neden olmaktadır. Her ne kadar çocu un büyüme oranı düşse de, bu dönemde artan hareketlilik daha fazla bir enerji ihtiyacı doğurmaktadır. Çocuklarda gelişim, çocuktan çocuğa değişim görmektedir; fakat 2 yaştan ergenliğe kadar her yıl çocuklar kilo olarak 2-3 kilo artmakta ve boyda da 6-8 cm arası uzama kaydetmektedir (Berdanier, C.D. 2008).

Okul öncesi dönemde büyüme oranları azalma kaydetmekte, çocu un iştahı azalmakta ve çocu un yemek tüketimi tahmin edilemez ve düzensiz bir seyir almaktadır. Annelerin bu değişimlerin normal olduğunu bilmeleri gerekmektedir ve böylece anneler çocuklarıyla yeme-içme konusunda tartışmaktan kaçınmalıdırlar (Berdanier, C.D. 2008).

Yaşamın ilk yılından sonra, çocu un ince ve kalın motor kaslarında, sözcük becerilerinde ve sosyal duygusal alanda hayatın ilk yılına nazaran çok daha büyük öneme sahip gelişmeler meydana gelmektedir. Hayatın ikinci yılında, çocuklar bağımsız olarak beslenmeyi öğrenmektedir. 15 aylık döneme kadar, bir fincanı biraz dökerek de olsa tutabilmektedir. Çocuklar artık kâsedeki yemeği 16 ile 17 aya kadar çok daha azını dökerek ağızlarına götürebilmektedir. 18 ile 24 ay arası dönemde ise,

çocuklar parmakları yardımı ile fincanları e meyi ö renmektedir. Ama her nasılsa, iki ya ındaki çocuklar genelde parmaklarıyla yiyebilecekleri yiyecekleri tercih etmektedirler, çünkü bir ka ık yüzünden tabaktaki yeme in pe inde ko mak istememektedirler. Ergenlik ça ının normal geli im evreleri ve ani büyümeler hayatın ikinci on yılı boyunca beslenme gereksinimleri üzerinde birincil etkilidir. Ergenlik ça ında, kilo ve boy artar, birçok organ büyür ve artan vücut kitle ya oranı ve vücuttaki ya da ılımı sonucunda vücut yapısında de i imler meydana gelir. Büyümenin zamanlaması çevresel etmenlere ek olarak genetik bazı etmenlerden de etkilenmektedir.

Kilosu boya göre ortalamanın üzerinde olan çocuklar daha erken ya ta olgunla ma e ilimindedirler, ya da tam tersi olmaktadır. Ergenlik dönemindeki geli me ki inin yeti kinlik döneminde en son kaydetti i toplam geli menin %15'inin kaydedildi i dönemdir. Ergenlik döneminde, erkekler kızlara nazaran daha fazla kilo alma e ilimindedirler ve yeti kin kilosunun yakla ık %50'si bu dönemde alınır. Bunlara ek olarak, erkek çocukların iskelet geli imi kız çocuklarınkine nazaran daha uzun bir dönemi kapsamaktadır (Berdanier, C.D. 2008).

### 1.3.BESLENME VE ENERJ

Beslenmeyle ilgili en güncel veriler Amerikan Bilimler Akademisi ve Kanada Hükümeti tarafından yayınlanan bazı raporlarda yer almaktadır. Okullar dahil çe itli kurumlar için hazırlanan temel diyet programlarında tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA), ki inin tahmini ortalama gereksinimi (EAR), yeterli uygun tüketim (AL) ve tahammül edilebilir en üst seviye tüketim (UL) gibi de erler temel alınmaktadır. Temel diyet programı (DRI) çerçevesi içinde, tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA) bireylerin günlük tüketimleri için bir amaç olarak hizmet etmektedir. Ortalama günlük tüketim denen ey aslında hayatın bir a amasında ve cinsiyet grubunda neredeyse tüm bireylerin (%87-98) beslenme ihtiyacını kar ılamak için yeterli miktardır. Ki inin tahmini ortalama gereksinimi (EAR) ise cinsiyet gruplarında ve hayatın belli a amasında sa lıklı bireylerin %50'sinin beslenme için



ihtiyaç duydu u besinlerin kar ılanması için tahmin edilen besin alım de eridir. ki inin tahmini ortalama gereksinimi (EAR), tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA) için temeldir ve nüfus kitlelerinin besin alma durumlarındaki yeterlili in de erlendirilmesinde ve grupların besin alımlarının planlanmasında kullanılmaktadır. Yeterli uygun tüketim (AL) ise sa lıklı insanların cinsiyet gruplarına göre ve hayatın belli bir a amasında besin alımının yakla ık de erinin deneysel olarak belirlenmesine ve gözlemlenmesine dayalıdır. Tahammül edilebilir en üst seviye tüketim (UL), hangi bir yan etki ya da bir risk barındırmayan gün ba ına alınabilecek en yüksek besin alımı durumudur (Berdanier, C.D. 2008). Okulöncesi dönemdeki çocukların beslenme ihtiyaçlarının kar ılanmasında bu tip de erler ve ölçütler göz önünde mutlaka bulundurulmalıdır.

### **1.3.1.Enerji**

Vücudun bir çok i levinin sürebilmesi için enerji gereklidir; bu i levler arasında solunum, dola ım, fiziki çalı ma, protein sentezi vs vardır. Enerji, alınan besinlerdeki karbonhidrat, protein, ya ve alkol gibi ö elerle sa lanır. Bir bireyin enerji dengesi besinlerle alınan enerji ve harcanan enerji de erlerine ba lıdır. Diyet programları içinde tahmini enerji gereklili i (EER) de i ik beden yapılarına göre farklı düzeylerde hesaplanır ve dengelenir. Tahmini enerji gereklili i (EER) belirlenen ya ve cinsiyette, kilo ve boyda ve fiziki aktivitenin sa lıklı bireylerdeki enerji dengesinin sa lanması için gerekli oldu u tahmin edilen ortalama besin enerjisi alımıdır (Berdanier, C.D. 2008).

Çocuklardaki tahmini enerji gereklili i (EER), dokuların olu ması ve geli mesi ile ili kilendirilen ihtiyaçları da içermektedir. Çe itli düzeylerdeki hareketlilik için hazırlanan denklemler vardır. Bir birey için gerekli olandan fazla (tahmini enerji gereklili inin üstündeki) bir enerji alımı potansiyel olarak tehlikeli ve istenmedik kilo alımlarına sebep olmaktadır (Berdanier, C.D. 2008).

Kız ve erkek çocuklar için tahmini enerji gerekliliği (EER) kayda değer derecede düşükken fiziksel olarak aktif olarak yaşamaktadır. Bunun sebebi de çocukların fiziksel hareketlilikleri ve büyüme oranlarındaki değişikliklerdir. Toplam ihtiyaç duyulan enerji miktarını, toplam enerji tüketimini (TEE) hesaplamak için de erkeklerde ve kızlarda kullanılan formüller geliştirilmiştir (Berdanier, C.D. 2008).

### 1.3.2. Protein

Protein vücudun gelişimi, büyümesi ve hayati işlevlerini devam ettirebilmesi için gereklidir; aynı zamanda enerji de sağlar.

Protein için kaynak olan yiyecekler et, balık, kümes hayvanları, süt peyniri, yoğurt ve kuru fasulye, soya yağı, kuruyemişi ve hububat ürünleridir. Hayvandan alınan protein “tam protein” diye adlandırılır, çünkü bünyesinde yeri doldurulamayan 9 çeşit amino asit barındırmaktadır. Bitkilerden alınan proteinler ise “tam olmayan protein” olarak adlandırılmaktadır, çünkü amino asit yönünden bir veya daha fazla elementten mahrumdurlar. Bir sebze proteini başka bir sebze proteini veya bu birleştirmekle elde edilen orandaki bir hayvansal proteinle birleştirilirse vücut için gerekli tüm ve yeri doldurulamayan tüm amino asit elementleri sağlanabilir. Örnek olarak börülce pirinçle birleştirilebilir, fıstık yağı buğday ekmeği, peynirli makarna veya sütlü mısır gevreci ile birleştirilebilir.

Vücuttaki proteinler devamlı olarak azalmakta ve tekrar sentez edilmektedirler. Çünkü protein alım süreci tam olarak yeterli değildir ve bazı amino asitler vücuttan kaybedilir, sürekli amino asit sağlayan kaynaktan bu kayıpların yerlerini doldurmaları beklenir; bu döngü bireylerde ömür boyu devam etmektedir ([www.nap.edu](http://www.nap.edu) Er . Trh:21.08.2009).

Protein ihtiyacını etkileyen birincil faktör enerji alımıdır; çünkü yeterli enerji alınmadıkça zaman zaman protein enerji yerine kullanılmaya başlar. Protein tüketimi tam

protein tüketimi üzerine dayanmaktadır, eksik protein sağlayan beslenme alışkanlıkları için tam protein alımını artırmak için besinler arasında gerekli bazı ve bazı kiler kurulmalıdır. Yapısında en çok protein bulunduran yiyecekler et ve et ürünleridir.

93.3 gram ağırlığındaki kümes hayvanı eti veya aynı orandaki yağsız et yaklaşık olarak 25 g protein örneği sağlamaktadır. 93.3 gram ağırlığındaki balık veya bir fincan soya fasulyesi yaklaşık 20 g lık protein sağlamaktadır. Bir fincan yoğurt veya süt ise 8 gram protein sağlamaktadır. Bir yumurta 6 g protein sağlamaktadır. 31.10 gram ağırlığındaki peynir ise 6 g protein sağlamaktadır. Bir fincan baklagil ise 15 gr protein sağlamaktadır. Mısır gevreği, hububat, kuruyemişir ve sebzeler her bir örneğe yaklaşık 2 g protein sağlamaktadırlar. 1-3 yaş arası olan çocuklar günlük enerjilerinin %5 ile %20 si arasında bir oranı proteinlerden sağlamalıdır. 4 ile 18 yaş arası bireyler ise günlük enerjilerinin %10 ile %30 arasında bir oranı proteinden sağlamalıdırlar (Berdanier, C.D. 2008).

### **1.3.3.Karbonhidratlar**

Karbonhidratlar (nişasta ve şeker) vücuttaki hücrelere enerji sağlar. Özellikle beyin, karbonhidrata bağımlı olarak çalışan bir organdır. Yetişkinler, ergenler ve çocuklar için karbonhidrat sağlama konusundaki yeni tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA) beyin tarafından günlük olarak kullanılan ortalama glikoz miktarına dayalı olarak gün başına 130 gramdır. Bireyler enerji ihtiyacını karşılamak için bu miktarı sağlamalıdırlar (Berdanier, C.D. 2008).

Çocuklar ve gençler, günlük enerji ihtiyaçlarının %45 ile %65 arasında bir oranını proteinlerden sağlamalıdırlar. Enerjinin çoğu karmaşık karbonhidratlardan (örneğin, nişastalı yiyecekler, makarna, ekmekek, mısır gevreği, pirinç ve baklagiller) sağlanmalıdır. Kalan enerjiyi de sebze ve basit karbonhidratlardan (meyvelerde doğal olarak bulunan şekerler) sağlamalıdırlar. Tıp Enstitüsü ilave şekerlerin toplam enerjinin %25 inden daha az olacak şekilde sınırlanması tavsiyesinde bulunmaktadır.

Günde ortalama olarak 1750 kcal'ye ihtiyaç duyan hareketli bir 6 ya çocu u günlük olarak 788 ile 1138 kcal arasında bir karbonhidrata ihtiyaç duymaktadır (veya 197 ile 284 arasında).

**Tablo 1. Hem Ergenler Hem de çocuklar için lave Makro Beslenme nerileri**

| <i>Eylem</i>     | <i>neri</i>                                  |
|------------------|-----------------------------------------------|
| eker ekleme      | Toplam enerji limitinin % 25 den fazlası yok. |
| Doymu ya asidi   | Beslenirken az olarak tüketilmesi yeterlidir. |
| Doymamı ya asidi | Beslenirken az olarak tüketilmesi yeterlidir. |

(Kaynak: Berdanier, C.D. 2008,s.293)

#### **1.3.4. Ya ve Kolesterol**

Ya , vücut için ba lıca temel enerji kayna ıdır ve ya da eriyebilen vitaminlerin emilmesinde yardımcı olurlar ve karotenoidlerin (bitkilerde ve bazı mikroorganizmalarda bulunan pigment) emilmesinde de aynı görevi yerine getirmektedir. Ne bir yeterli uygun tüketim (AL) ne de bir tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA) toplam ya için ayarlanmamı tır; çünkü “vücutta hangi düzeyde bir ya oranından sonra sa lık açısından riskler ortaya çıkar” gibi soruyu u an için eldeki verilerle cevaplamak mümkün de ildir. Benzer ekilde, tahammül edilebilir en üst seviye tüketim (UL) konusunda da benzer bir sınır düzeyi de belirlenmemi tir. Toplam ya için kabul edilebilir makro besinler da ılım aralı ı (AMDR) belirlenmi tir ve bu de er 1 ile 3 ya arası çocuklar için 30% ile 40% arasında bir de erdir ve yine 4-18 ya arası çocuklar içinse bu de er 25% ile 35% arasında bir de erdir. *2005 yılı Amerikalılar Çin Beslenme Rehberi*'nde, 2-3 ya arası çocuklarda toplam ya tüketimi için belirlenen düzey 30% ile 35% arasında bir de erdir ve o u ya lar da çoklu doymu ya yani damar sertli ine sebep olmayan ve tekli olan ya larıdır. Bu doymu ya oranları asitleridir, asitten kastedilen, kuru yemi ve sebze ya larıdır (Bardanier, D. vd; 2008, 295).

**Tablo 2. Beslenme Referans Tüketimleri (DRI): Çocuklar ve Gençlerde Kabul Edilebilir Sınırlardaki Makro Besinler Dağılım Aralıkları (AMDR)**

|                     | % Enerji |         |
|---------------------|----------|---------|
|                     | 1-3 ya   | 4-18 ya |
| İmanlık             | 30-40    | 25-35   |
| n-6 doymu yağ asidi | 5-10     | 5-10    |
| n-3 doymu yağ asidi | 0,6-1,2  | 0,6-1,2 |
| Karbonhidrat        | 45-65    | 45-65   |
| Protein             | 5-20     | 10-30   |

(Bardaniere, D. vd; 2008 ,295.)

Doymu yağ oranlı asitler için, ne bir yeterli uygun tüketim (AL) nede bir tavsiye edilen günlük besin alım miktarı (RDA) belirlenmiştir. Ancak yüksek düzeyde doymu yağ oranlı asit alımı koroner kalp hastalıkları riskini artırmaktadır. Tıp Enstitüsü, beslenme esnasında doymu yağ oranlı asitlerin mümkün olduğu unca düşük düzeyde tüketilmesini önermektedir. Amerikalılar için 2005 yılında hazırlanan beslenme rehberinde çok önemli bir yere sahip olan bilgi, enerjinin %10 dan daha azı doymu yağ oranı yüksek asitlerden gelmelidir eklindedir. Amerikan Kalp Kurumu ve Amerikan Çocuk Sağlığı Akademisi ise çocuk ve gençler için düşük oranda doymu yağ oranı olan beslenme alımlarını önermektedir.

Trans yağ asitleri gerekli değildir ve insan sağlığı için bilinen bir faydası da mevcut değildir. Tıp enstitüsü ve 2005 Amerikalılar için Beslenme Rehberi, beslenme açısından diyet uygulamasının yapıldığı durumlarda trans yağ asitlerinin tüketiminin mümkün olduğu unca düşük düzeyde tutulmasını istemektedir (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2005).

Amerikan Kalp Kurumu ve Amerikan Çocuk Sağlığı Örgütü çocuk ve gençler için trans yağ oranı düşük beslenmeyi önermektedir. 1994 ile 1996 yılları arasında toplanan veriler, beslenmedeki trans yağın %80'inin işlenmiş yiyeceklerden ve geri

kalan % 20'sinin ise hayvansal kaynaklardan do al olarak kar ılandı mı göstermektedir. Endüstri ürünü bazı yiyeceklerin içindeki trans ya oranının fazla oldu u görülmektedir ([http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite\\_bilgi\\_serisi/D10.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D10.pdf) Er Trh: 17.02.2009).

Her ne kadar kolesterol, steroid hormonlarda önemli bir role sahip olsa da, beslenmede kolesterol alınması yönünde her hangi bir biyolojik gereklilik yoktur. Çünkü tüm dokular yeterli miktarda kolesterol üretme kapasitesine sahiptirler. Tıp Enstitüsü beslenmede kolesterol alımının mümkün oldu unca dü ük tutulmasını önermektedir. 2005 Amerikan Beslenme Rehberi günde 300mg dan daha az kolesterol tüketimini önermektedir (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2005).

**Tablo 3. Beslenmede Referans Alınan Tüketimler Önerilen Beslenme Aralıkları**  
(*koyu de erler*), Çocuklar için Yeterli Tüketim (\* ile gösterilmi )

|                             | ÇOCUKLAR    |             | ERKEKLER    |             | KIZLAR      |             |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| V TAM NLER                  | 1-3 ya      | 4-8 ya      | 9-13 ya     | 14-18 ya    | 9-13 ya     | 14-18 ya    |
| Vitamin A (ug/gün)          | 300         | 400         | 600         | 900         | 600         | 700         |
| Vitamin C (mg/gün)          | 15          | 25          | 45          | 75          | 45          | 65          |
| Vitamin D (ug/gün)          | 5*          | 5*          | 5*          | 5*          | 5*          | 5*          |
| Vitamin E (mg/gün)          | 6           | 7           | 11          | 15          | 11          | 15          |
| Vitamin K (ug/gün)          | 30*         | 55*         | 60*         | 75*         | 60*         | 75*         |
| Thiamin (mg/gün)            | 0,5         | 0,6         | 0,9         | 1,2         | 0,9         | 1,0         |
| Riboflavin (mg/gün)         | 0,5         | 0,6         | 0,9         | 1,3         | 0,9         | 1,0         |
| Niacin (mg/gün)             | 6           | 8           | 12          | 16          | 12          | 14          |
| VitaminB6(mg/gün)           | 0,5         | 0,6         | 1,0         | 1,3         | 1,0         | 1,2         |
| Folat (ug/gün)              | 150         | 200         | 300         | 400         | 300         | 400h        |
| VitaminB12(ug/gün)          | 0,9         | 1,2         | 1,8         | 2,4         | 1,8         | 2,4         |
| Pantothenic Asit (mg/gün)   | 2*          | 3*          | 4*          | 5*          | 4*          | 5*          |
| Biotin (ug/gün)             | 8*          | 12*         | 20*         | 25*         | 20*         | 25*         |
| Kolin (mg/gün)              | 200*        | 250*        | 375*        | 550*        | 375*        | 400*        |
| <b>ELEMENTLER</b>           |             |             |             |             |             |             |
| Kalsiyum (mg/gün)           | 500*        | 800*        | 1300*       | 1300*       | 1300*       | 1300*       |
| Krom (ug/gün)               | 11*         | 15*         | 25*         | 35*         | 25*         | 24*         |
| Bakır (ug/gün)              | 340         | 440         | 700         | 890         | 700         | 890         |
| Florit (mg/gün)             | 0,7*        | 1*          | 2*          | 3*          | 2*          | 3*          |
| yot (ug/gün)                | 90          | 90          | 120         | 150         | 120         | 150         |
| Demir (mg/gün)              | 7           | 10          | 8           | 11          | 8           | 15          |
| Magnezyum (mg /gün)         | 80          | 130         | 240         | 410         | 240         | 360         |
| Manganez (mg/gün)           | 1,2*        | 1,5*        | 1,9*        | 2,2*        | 1,6*        | 1,6*        |
| Molybdenum (ug/gün)         | 17          | 22          | 34          | 43          | 34          | 43          |
| Fosfor (mg/gün)             | 460         | 500         | 1250        | 1250        | 1250        | 1250        |
| Selenyum (ug/gün)           | 20          | 30          | 40          | 55          | 40          | 55          |
| Çinko (mg/gün)              | 3           | 5           | 8           | 11          | 8           | 9           |
| Potasyum (g/gün)            | 3,0*        | 3,8*        | 4,5*        | 4,7*        | 4,5*        | 4,7*        |
| Sodyum (g/gün)              | 1,0*        | 1,2*        | 1,5*        | 1,5*        | 1,5*        | 1,5*        |
| Klorür (g/gün)              | 1,5*        | 1,9*        | 2,3*        | 2,3*        | 2,3*        | 2,3*        |
| <b>TOPLAM SU</b>            |             |             |             |             |             |             |
| Toplam su (L/gün)           | 1,3*        | 1,7*        | 2,4*        | 3,3*        | 2,1*        | 2,3*        |
| <b>Karbonhidrat (g/gün)</b> | <b>130</b>  | <b>130</b>  | <b>130</b>  | <b>130</b>  | <b>130</b>  | <b>130</b>  |
| Toplam Fiber (g/gün)        | 19*         | 25*         | 31*         | 38*         | 26*         | 26*         |
| Ya (g/gün)                  | ND          | ND          | ND          | ND          | ND          | ND          |
| Linoleik asit (g/gün)       | 7           | 10          | 16          | 12          | 10          | 11          |
| -Linolenic Acid (g/gün)     | 0,7         | 0,9         | 1,2         | 1,6         | 1,0         | 1,1         |
| <b>Protein (g/gün)</b>      | <b>13ı</b>  | <b>19m</b>  | <b>34n</b>  | <b>52o</b>  | <b>34n</b>  | <b>46p</b>  |
| <b>Protein (g/kg/gün)</b>   | <b>1,05</b> | <b>0,95</b> | <b>0,95</b> | <b>0,85</b> | <b>0,95</b> | <b>0,85</b> |

(Kaynak: Berdanier, C.D. 2008, 288-289)

Çocuk ve gençler için Amerikan Kalp Sa lı ı Kurumu ve Amerikan Çocuk Sa lı ı Akademisinde yapılan beslenme önerileri, her hafta iki ö ün balıkla omega 3 ya asitlerinin yeterli oranda alımını tavsiye etmektedir. Gıda ve laç Yönetimi, deniz ürünlerinin sa lıklı beslenmenin önemli bir bölümünü olu turdu unu vurgulamaktadır. Yaygın olarak, civa oranı dü ük balık türleri içinde karides, kutulanmı ton balı ı, somon, morina benzeri bir balık olan pollack balı ı ve yaygın balı ı bulunmektedir. ([http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite\\_bilgi\\_serisi/D10.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D10.pdf) Er Trh: 17.02.2009).

Ya lar vücudumuza katı ve sıvı ya lar, margarinler, tereya ı, kızarmı yiyecekler, lutein, mayonez ve salata sosu, dondurma, sert peynir, krem peynir, kuru yemi , ya lı etler, cips ve lokma türü aracılı ıyla alınabilir. Doymu ya tüketimini dü ük tutmak için, hayvansal ya ların tüketimini sınırlandırılmalıdır (örne in, tam ya lı süt ürünleri, peynir, süt, tereya ı ve dondurma, ya lı et, sosis sucuk ve kümes hayvanları derisi vs). Tablo 4 çe itli yiyeceklerin toplam ya ve doymu ya içerikleri verilmi tir.

Amerikan Sa lık Örgütü tarafından iki ve daha yukarı ya ta olan çocukların asgari miktar olarak ya larına ilaveten 5g/gün lif tüketmeleri önerilmektedir. “Ya a ilaveten 5” önerisi zaman içinde lif tüketimi konusunda artan bir seyre sahiptir ve zaman içinde 3 ya ta 8g/gün’lük bir de er olarak ortaya çıkmaktadır ve 18 ya ta ise bu de er 23g/gün olarak gerçekleşir (Berdanier, C.D. 2008).



**Tablo 4. Çe itli Besinlerin Toplam Ya , Doymu Ya ve Kolesterol çerikleri**

| YEMEK                                 | M KTAR         | TOPLAM YA (g) | DOYMU YA (g) | KOLESTRO L (mg) | Kcal |
|---------------------------------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|------|
| Kavrulmu /Kuru Badem                  | 28 gr          | 15.0          | 1.1          | 0               | 169  |
| Beyaz Ekmek                           | 24 gr          | 0.9           | 0.1          | 1               | 67   |
| Tereya ı                              | 1 yemek ka ı ı | 11.5          | 7.2          | 31              | 102  |
| Amerikan leme Peynir                  | 1 tane         | 8.9           | 5.6          | 27              | 106  |
| Çedar Peyniri                         | 1 tane         | 9.4           | 6.0          | 30              | 114  |
| Kavrulmu Deri, Tavukgö sü             | 3.5 tane       | 7.6           | 2.1          | 82              | 193  |
| Sade Tavukgö sü                       | 3 tane         | 3.1           | 0.9          | 73              | 142  |
| ekerli, Kuru Hindistan Cevizi         | 1 tane         | 9.1           | 8.1          | 0               | 134  |
| Mısır Ya ı                            | 28 gr          | 13.6          | 1.7          | 0               | 120  |
| Pamuk Çekirde i Ya ı                  | 28 gr          | 13.6          | 3.5          | 0               | 120  |
| Kaynatılmı Yumu ak Tavuk Yumurtası    | 1 büyük        | 5.13          | 1.6          | 212             | 78   |
| Beyaz ve Çi Tavuk Yumurtası           | 1 büyük        | 0.0           | 0.0          | 0               | 17   |
| Sarıı Çi Tavuk yumurtası              | 1 büyük        | 5.2           | 1.6          | 218             | 61   |
| Az Isıda Pi mi Balık                  | 3 tane         | 1.3           | 0.3          | 58              | 99   |
| % 25 ya lı kıymadan mantı             | 3 tane mantı   | 15.9          | 6.1          | 76              | 236  |
| % 5 ya lı kıymadan mantı              | 3 tane mantı   | 5.6           | 2.4          | 65              | 145  |
| Sade ve vanilyalı dondurma (% 10 ya ) | ½ ka ık        | 7.9           | 4.9          | 32              | 145  |
| Mısırözü Ya ı                         | 1 çay ka ı ı   | 3.8           | 0.7          | 0               | 34   |
| Sıvı Ya                               | 1 yemek ka ı ı | 11.4          | 1.9          | 0               | 102  |
| % 3.3 ya lı nek Sütü                  | 85 gr          | 8.1           | 5.1          | 34              | 149  |
| % 2 ya ı Azaltılmı nek Sütü           | 85 gr          | 4.7           | 2.9          | 20              | 122  |
| % 1 ya lı nek Sütü                    | 8 yemek ka ı ı | 2.6           | 1.6          | 10              | 102  |
| nek Sütü                              | 85 gr          | 0.4           | 0.3          | 5               | 86   |
| Zeytinya ı                            | 1 yemek ka ı ı | 13.5          | 1.8          | 0               | 119  |
| Fıstık Ezmesi                         | 2 yemek ka ı ı | 16.0          | 3.1          | 0               | 188  |
| Gevrek                                | 1 tane         | 14.1          | 2.0          | 0               | 166  |
| Kuru ve Kavrulmu Fıstık               | 1 tane         | 20.4          | 1.8          | 0               | 196  |
| Linoleic Asit                         | 1 yemek ka ı ı | 13.6          | 0.8          | 0               | 120  |
| Az Isıda Pi mi Karides                | 3 tane         | 0.9           | 0.2          | 166             | 84   |
| Soya Ya ı                             | 1 yemek ka ı ı | 13.6          | 2.0          | 0               | 120  |
| Hafif Ya lı Konserve Balık            | 3 tane         | 7.0           | 1.3          | 15              | 168  |
| Suda Pi mi Konserve Balık             | 3 tane         | 0.7           | 0.2          | 26              | 99   |
| Türk Usulü Kavrulmu Et                | 3 tane         | 2.7           | 0.7          | 77              | 130  |
| Dondurulmu , Yumu ak Yo urt           | ½ ka ık        | 4.0           | 2.5          | 1               | 114  |

(Kaynak: Berdanier, C.D. 2008, 296).

Çocuklara lif takviyesi, beslenme ile lif sağlama amacının gerçekleştirilmesi umuduyla yapılmaktadır. Artan miktarda lif tüketimi artan oranda su tüketimi ile tamamlanmalıdır, çünkü lif tüketimi bağırsaklarda su tüketimini de beraberinde artırmaktadır. Birçok çocuk ve genç için, lif tüketme günlük beslenmede iki öğün sebze, üç öğün meyve, iki dilim tam tahıl buğday ekmeği ve üç veya daha fazla gram lif içeren bir öğün kahvaltılık mısır gevreci içeren günlük beslenme ile giderilebilmektedir. Yüksek lif içeren beslenmenin de bazı zararları vardır. Çünkü, yüksek lif içeren beslenme demir, kalsiyum ve çinkonun biyolojik yararlılıklarını azaltmaktadır. Ancak çocuk beslenmesinde lif tüketiminin sağlığı için faydaları potansiyel risklerine göre daha fazladır (Berdanier, C.D. 2008).

### **1.3.5. Su**

Su tek başına insan vücudunun en büyük kitlesidir, hücre yenilenme ve aynı zamanda hayat için de gereklidir. Toplam su tüketimindeki bir azalma genelde bazı kronik hastalıklarla özdeşleştirilmektedir. Böylece, su için bir asgari seviyede yeterli uygun tüketim (AL) belirlenmiştir ve bunun amacı susuzluğun yıkıcı etkisinin (başlıca akut) engellenmesidir.

Toplam su tüketiminin %80'i su içmeden ve diğer %20'si ise merubatlardan gelir. Vücut suyundaki eksiklik sık sık ortaya çıkabilir. Bunun sebebi eksik su tüketimi veya fiziki hareketlilik sonunda artan su kaybı ve çevresel etmenler (ısı) olabilir (Institute of Medicine, 2005).

### **1.3.6. Vitamin ve Mineraller**

2005 Amerikalılar için Beslenme Rehberinin temel bir önerisi ihtiyaç duyulan besinin, öncelikli olarak tüketilen yiyeceklerden karınlanmasıdır. (Berdanier, C.D. 2008). Belli bazı durumlarda, destek ilaveler ya da vitamin takviye edilmemiş besinler faydalı olabilmektedir. Beslenme takviyeleri bazı durumlarda önerilebilmektedir, fakat sağlıklı bir beslenmenin yerini tutamamaktadır. Amerikan Beslenme Örgütüne

göre, çocuklar çe itli besinleri yeterli ölçülerde tüketerek gerekli besin ö elerini yeterince alabilmektedirler. Rutin vitamin takviyesi, çe itli besinler tüketen sa lıklı çocuklar için gerekli de ildir. E er aileler çocuklarına ek vitaminler vermek isterlerse, DRI ölçülerini a mayan ve miktar olarak yeterli besin içeren mineral ve vitamin sa layan pediatrik standartlı takviyeler yapabilirler ama a ırnı dozda takviyeler zehirlenme riski yaratabilmektedir. Anneler mineral vitamin takviyelerini çocukların eri emeyecekleri yerlere koymaları konusunda uyarılmalıdırlar, çünkü ço u çocuk ilaçlarını tadı, ekli ve rengi çocuklara oldukça cazip gelebilmektedir.

Amerikan Çocuk Sa lı ı Akademisi rutin vitamin-mineral takviyesinin çe itli besinleri tüketen sa lıklı çocuklar için gerekli olmadı nı belirtmektedir. Bu kurum bu takviyelerden fayda sa layabilecek ve beslenme açısından risk altında olan grupları belirtmektedir (U.S. Department of Health and Human Services ve U.S. Department of Agriculture, 2005).

*Vitamin ve mineral takviyesi alma riski altında kalabilecek olan çocuk grupları:*

- Muhtaç durumdaki ailelerin çocukları, ailelerinin ihmal ettikleri yada ilgilenmedikleri çocuklar,
- Anoreksia hastası olan çocuklar, yetersiz i tahı olan veya düzensiz i tahlı çocuklar,
- Kronik hastalıkları olan çocuklar (mesela safra kesesi hastalıkları veya ba ırsak hastalıklarından muzdarip çocuklar veya hepatit hastası gibi),
- Obezite ile mücadele için bir programa tabi tutulan çocuklar,
- Yetersiz süt ve ürünleri tüketmeyen ve vegeteryan bir beslenme alı kanlı ı olan çocuklar,
- Geli meyen çocuklar veya yetersiz geli me içinde olan çocuklar,
- Düzenli olarak güne ı ı görmeyen çocuklar, süt içinde günde en az 500ml d vitamini deste i almayan çocuklar veya günlük olarak 200UI d

vitamini takviyesi almayan çocuklar ((U.S. Department of Health and Human Services ve U.S. Department of Agriculture, 2005).

### **1.3.7. D vitamini**

Dünyanın her yerinde, insanların D vitamini konusundaki düşünceleri ki ilerin ciltlerinin güneşe maruz kalmasıdır; D vitamini yaz boyunca deride sentezlenmektedir. Sonbahar aylarında kışın vücudun kullanabilmesi için yağ depolanmaktadır ki bu durum D vitamini gereksinimini minimum düzeye indirmektedir. Doğada çok az yiyecekte D vitamini vardır, bu vitamin genelde güneş ışığına bağlıdır. Kuzey kutup bölgesine yakın bölgelerde yaşayan gençler ve çocuklar (Alaska ve Kuzey Kanada gibi) D vitamini desteğine ihtiyaç duyabilmektedirler. D vitamini içeren yiyecekler arasında balık yağı, D vitamini ile beslenmiş tavuklardan elde edilen yumurtalar, fok balığı ya da kutup ayısı gibi su canlılarından elde edilmiş olan karaciğer ve yağlar, yağlı olan balıklar da sayılabilmektedir. D vitamini ile güçlendirilmiş yiyecekler vardır. İnsanların en yaygın şekilde D vitamini aldıkları kaynaklar bu güçlendirilmiş yiyeceklerdir. Güçlendirilmiş süt litre başına 10g (400 IU-uluslararası bir vitamin ölçütü) içerir. D vitamini eksikliğinin kalsiyum ve kemik metabolizmasında bazı anormalliklere sebep olduğu gayet iyi bilinir. Gençler ve çocuklar için D vitamini açısından yeterli uygun tüketim (AL) seviyeleri belirlenmiştir. D vitamini metabolizması ergenlik döneminde hızlı gelişen iskelet yapısının ihtiyacı olan başlıca kalsiyumu oluşturmada kolaylaştırarak artar (Institute of Medicine, 1997).

### **1.3.8. Kalsiyum**

Vücudun toplam kalsiyumunun %99'dan fazlası kemik ve dişlerde bulunmaktadır. İskelet yapısının yaklaşık olarak %45'i gençlik döneminde tam olarak ekillenir. Böylece, gençlik çağında yeterli kalsiyum almak kemik dokularının maksimum potansiyele ulaşabilmeleri için gereklidir. Böyle olursa yetişkinlik döneminde osteoporos hastalığı riskinin azalmasında yardımcı olmaktadır. Gençler

için kalsiyumun yeterli uygun tüketimleri (AL) çocuklar için olandan daha fazladır, çünkü 9-18 ya arası kalsiyum alımı zirve noktaya yükselir ve daha sonra düşer.

Kalsiyum için belli kaynaklar süt, yo urt, peynir ve ye il yapraklı bitkilerdir. Kalsiyumla güçlendirilmeyen meyve suyu kalsiyum açısından oldukça iyi bir kaynaktır. Tablo 1-5 çe itli yaygın tüketilen yiyeceklerin ö ün ba ına tahmini kalsiyum içeriklerini sunmaktadır. Vitamin D kalsiyum emilimi açısından vücut için gereklidir (Institute of Medicine, 1997).

**Tablo 5. Çe itli Yaygın Tüketilen Yiyeceklerin Bir Ö ün Sunumunda Yaklaşık Kalsiyum içeri i (Yaklaşık De erler)**

| YEMEK                             | SERVİS MİKTARI | KALSİYUM ÇER (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|
| Süt (% 1,% 2 veya ayran)          | 226 gr         | 300               |
| Yo urt                            | 226 gr         | 300               |
| Peynir ( sviçre)                  | 28 gr          | 272               |
| Peynir (Cheddar)                  | 28 gr          | 204               |
| Peynir (Mozzarella peyniri)       | 28 gr          | 183               |
| Peynir (Amerikan i leme)          | 28 gr          | 175               |
| Kalsiyum-portakal suyu ED fortifi | 226 gr         | 350               |
| Konserve somon (kemikleri ile)    | 85 gr          | 181               |
| Karalahana                        | 1 c            | 226               |
| Puding                            | ½ c            | 150               |
| Ispanak                           | 1 c            | 245               |
| Dondurulmuş yo urt                | ½ c            | 103               |
| % 10 Ya lı Vanilyalı Dondurma     | ½ c            | 92                |
| Hardal                            | 1c             | 100               |
| Süzme Peynir                      | 1c             | 140               |
| Ham Ispanak                       | 1c             | 30                |
| Portakal                          | 1 orta boy     | 52                |
| Pi mi Konserve Fasulye            | ½ c            | 60                |
| Tatlı Patates Püresi              | 1 c            | 77                |
| Pi mi Brokoli                     | 1 yaprak       | 83                |

(Kaynak: Berdanier, C.D. 2008, s.299'dan uyarlanmıştır.)

Yiyeceklerin kalsiyum içerikleri genelde biyolojik yararlılıklarından çok daha büyük öneme sahiptir. Kalsiyum emiliminin verimlili i a a ı yukarı ço u yiyecek için aynıdır. Kalsiyum ıspanak, fasulye, tatlı patates ve oksalik asit açısından zengin olan ı gın adı verilen bitki türü gibi yiyeceklerden yetersizce emilir. Aynı ekilde mayasız ekmek, çi fasulye, tohum, kuruyemi ve hububat ve soya maddeleri ki

bunlar pitik asit açısından zengin ve kalsiyumları zor emilen yiyecek türleridir. Soya fasulyesi pitik açıdan zengin olsa da kalsiyum emilimi oldukça yüksektir. Sütten kalsiyumun emilimine nazaran, ıspanaktan kalsiyum emilimi yaklaşık olarak 1/10 dur ve kuru fasulyede bu oran yaklaşık olarak yarısıdır (Institute of Medicine, 1997).

### **1.3.9. Folik Asit –Demir**

Folik asit miktarının artması hücre çoğalmasının ve büyümesinin olduğu dönemlerde, DNA sentezinde önemlidir ve sağlıklı kırmızı kan hücrelerini üretilmesinde de öneme sahiptir. Folik asit, 9-13 yaş arası çocuklar için 4-8 yaş arası çocuklar için olduğundan 1,5 kat daha büyük öneme sahiptir. Desteklenmiş hububat ve mısır gevreklerine ilaveten, folik asit içeren diğer besin kaynakları yapraklı sebzeler, meyve suyu, karaciğer, kavun, maya ve tohumlardır (Institute of Medicine, 1998).

Demir eksikliği en yaygın beslenme eksikliğidir. 1-2 yaş arası çocuklar bu demir eksikliği sorununa en çok maruz kalan yaş grubudur; bunun sebebi de, bu yaş çocukların hızlı büyüme sebebi ile artan demir ihtiyacıdır. Çocuğubebekte demir açısından zayıf beslenme alı kanlıkları da demir eksikliğinin başka bir sebebidir (Kleinman, R.E., 2004) Demir eksikliğinin belli sonucu ise gelişim çağındaki çocuğun gelişiminin geri kalması ve davranışlarındaki bozukluktur. Dahası, demir eksikliği ileri düzey kurun emilimine sebep olur ve çocuklarda kurun zehirlenmesi ortaya çıkar. Bu sonuçlar, tedbirin ve demir eksikliğinden korunmanın önemini vurgulamaktadır. Amerika’da son yirmi yıl içinde bebeklerde ve çocuklarda demir takviyeli beslenme konusunda kayda değer önemli bazı gelişmeler ortaya çıkmıştır. Bu gelişmeler beslenmede artan oranda demir takviyesi ve demirin biyolojik faydalılığının artmasıdır. Dolayısıyla emzirme alı kanlıklarını yaygınlaştıran, demir destekli beslenme formülleri kullanılması gereklidir (Kleinman, R.E., 2004).

Besin yolu ile alınan demir “heme” veya “heme olmayan” diye iki sınıfa ayrılmaktadır. Heme demir et, balık ve kümes hayvanları gibi hayvanlardan elde edilen yiyeceklerde bulunmaktadır. Heme olmayan demir ise bitkilerden sağlanmaktadır, bu tip demir için koyu yeşil yapraklı sebzeleri toфу, mercimek, beyaz

fasulye ve kuru meyve ve demir takviyeli ekmek ve mısır gevre i sayılabilmektedir. Ortalama olarak, sağlıklı kişiler tüketilen demirin yaklaşık %5-%10 arasında bir oranı emmektedirler. Demir eksikliği çeken kişiler yaklaşık olarak %10-%20 arasında bir oranı emerler. Heme (bir çeşit protein) demiri heme olmayan demire nazaran çok daha kolay emilebilmektedir. Tüketilen demir nasıl hazırlandı mı ya da nasıl servis edildiğine bakılmaksızın emilmektedir. Ama heme olmayan demirin emilme oranı heme olmayan demir içeren yiyecekler yiyerek artırılabilir. Heme olmayan demir emilmesi aynı yemekte mazi otu ve kalsiyumla (ki bunlar çay, kepek ve sütte bulunur) beraber tüketildiği zaman %50'ye varan oranlarda engellenmektedir.

Amerikan yiyecek departmanı, demir sağlayan besinlerin demir takviyesi sağlayan ilave ilaçlara göre tüketim konusunda daha çok tercih edilmeleri gerektiğini belirtmektedirler. Demir ilaveli ilaçlar çocukların erişim edebilecekleri yerlerde saklanmalıdırlar çünkü demir çocuklarda çok yaygın bir zehirlenme sebebidir (Kleinman, R.E., 2004).

### **1.3.10. Çinko**

Çinko bakımından zengin besinler arasında kırmızı etler, belli deniz besinleri, hububatlar, kahvaltıda tüketilen birçok mısır gevre i sayılabilir. Yiyeceklerdeki çinkonun biyolojik yararlılığı geniş oranda değerlendirilmektedir. Tam tahıl ürünlerinden alınan çinko etten, karaciğer, yumurta ve deniz besinlerinden (özellikle istakoz) alınan çinkoya göre çok daha azdır (Institute of Medicine, 2001).

### **1.3.11. Potasyum**

Potasyum normal hücresel faaliyetler için gereklidir. Tüketilen besinlerden alınan potasyum düzeyi tüketim düzeyine (AL) göre, düşük kan basıncı sağlamak için, sodyum klorid tüketiminin yan etkilerini, böbrek taşılarının tekrarlamaları riskini ve kemik kaybını azaltmalıdır. Potasyum açısından zengin olan besin kaynakları meyve

ve sebzelerdir. Göreceli olarak yüksek oranda potasyum ıspanakta ve kavunda, kuru kavrulmuş bademde, Brüksel lahanasında, mantarda, muzda, portakalda, üzümde ve patatestede bulunmaktadır. Bir en üst seviyede tüketim (UL) belirlenmemiştir, çünkü tüketim düzeyinin (AL) üzerindeki potasyum alımının herhangi bir etkisi yoktur ve fazla potasyum normal böbrek fonksiyonuna sahip sağlıklı kişilerde idrar yolu ile atılmaktadır (Institute of Medicine, 2005).

#### 1.4. BESLENME BOZUKLUKLARI

Çocukluk dönemindeki obezite oranları ilerleyen yaşlara yansır ve hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar, psikolojik sorunlara neden olur. Aynı zamanda bu çocuk ve gençlerin uygun olmayan zayıflama diyetleri ile sağlıkları bozulur. Vitamin yetersizlikleri, basit karbonhidrat alımının olumsuz yönde etkilenmesi de sıkça gözlemlenebilir. Bu sorunların yanı sıra yapılan güncel çalışmalarla, obezite oranları söz konusu olmaksızın özellikle çocuklar arasında hatalı beslenmeden kaynaklanan ve koroner kalp hastalığının önemli risk faktörlerinden olan hiperlipidemi ve hipertansiyon hastalıklarının artmasına dikkat çekilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme toplumda, fiziki gücü az, zeka düzeyi orta veya düşük insanların sürekli artmasına ve toplumsal düzensizliklere de yol açmaktadır. Bu durumun ortadan kaldırılabilmesi için beslenme bozukluklarının sebepleri ve çözümlerinin incelenmesi gerekmektedir (Akçay, A.A. 2008).

##### 1.4.1. “Fast Food” ve Abur-Cuburla Beslenme Davranışı

Günümüzde bu tip beslenme alışkanlığı hızlı yaşam temposu sebebiyle doğmuş ve sonradan bir endüstriyel yaşam tarzı haline gelmiştir. Ülkemizde bu tip beslenme okul öncesi yıllarına kadar inmiştir. Bu tür beslenme yüksek enerjili ama besleyici değeri olmayan bir beslenme biçimidir ve kalorinin %40–50’si yağlardan gelir. Bu tür yiyeceklerin vitamin A düzeyi ve kalsiyumu düşük, tuz oranı yüksektir. Bu tür gıdalar ile beslenenlerde hipertansiyon, obezite, gastroözefajial reflü hastalığı, inflamatuvar barsak hastalığı ve vitamin-mineral eksikliği problemlerinin karışımına çıkacağını unutmamamız gerekir (Demirezen E. ve Çoşun, G. 2005).



### 1.4.2. Obezite

Aırı yemek yeme ve sa lıksız beslenme alı kanlı ına ba lı olarak vücutta aırı ya lanma durumu obezitedir (Parlak, A. ve Çetinkaya, . 2007). Genetik ve çevresel faktörlerin rol oynadı ı i manlık bazen çocukluk ve ergenlik ça ında önemli sorun olmaktadır. Tansiyon, ateroskleroz, eker hastalı ı ve kalp hastalıklarının görülme sıklı ı i man olanlarda artar. Ayrıca çocuklarda görülen, gastroözefagial reflü hastalı ı ve karaci er ya lanması ve bunun yol açtı ı istenmeyen sonuçların daha çabuk ö renilmesi, Çocuk Gastroenteroloji uzmanlarının artması ile daha kolay hale gelmi tir (Berdanier, C.D. 2008).

Son 30 yıl içinde gençler ve çocuklar arasında obezite oranında dramatik artı lar oldu u görülmektedir. Dietz'e göre, Amerika'da gençler ve çocuklar arasında en yaygın olarak görülen beslenme hastalı ıdır (Dietz, W.H. 1998).

Obeziteye yakalanma kritik ya e i i ise ya birikiminin yaygın oldu u 5-7 ya ve gençlik ça ıdır. Çocuklardaki obezitenin sebepleri, hem genetik hem de çevresel olmak üzere çok sebeplidir. Hareketsiz bir ya am çocuklarda obezite artı ı konusunda ba lıca sebep olarak görünmektedir. Son 15-20 yıl içerisinde obezitedeki bu artı ın asıl önemli nedeni; endüstriyel geli me ile birlikte fiziksel güce dayalı ya am tarzından inaktiviteye dayalı ya am tarzına geçi ve yo un kalori içeren besinlerin tüketilmesi olarak görünmektedir (Babao lu, K. ve Hatun, . 2002).

Çocuklarda obeziteyi engellemek, çocukluk ve yeti kinlik döneminde bunu tedavi etmeye çalı maktan çok daha iyi bir durumdur. Obeziteyi önlemenin bir kritik bile eni fiziki etkinliklerin artırılmasıdır, ba ka bir tanesi ise çocukların beslenme ekilleri ve tüketimleri konusunda ö retmen ve anne babaları e itmektir. Beslenme üzerine Amerikan Çocuk Sa lı ı Akademisi Komitesi 2003 yılında bir politik açılım yayınladı. Bu açılım ö retmen ve anne babaların besleyici atı tırmalar yardımı ile çocukların sa lıklı besinler tüketimlerini te vik etmeye dayanır. Çocukların besin tüketimlerini kendi kendilerine düzenlemeleri konusunda te vikler sunma, yemek

tercihleri konusunda uygun sınırlar koyma, sağlıklı besin seçimi konusunda modellemeler yapma, TV ve video izleme saatlerinin maksimum 2 saatle sınırlama gibi ölçütler teklif edilmektedir (Krebs, N.F., Jacobson, M.S., 2003).

Bunların yanında obezite ile psikolojik etmenler arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir (Nederkoorn, C., Braet, C., vd, 2006). Anne-baba-çocuk arasındaki olumsuz ilişki kiler çocuğun ruhsal yapısını etkileyip ailesi yemeye neden olabilmektedir. Çünkü bu yaşta çocuklar ailelerini taklit ederler. Bu nedenle ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıkları incelenmelidir. Çocuğa önerilecek diyet programının yanı sıra ailenin olumsuz beslenme alışkanlıkları düzeltilmelidir. Önemli olan bir durum da, ailenin çocuklarının yediklerini diğer çocuklarla karşılaştırması gerektiğidir. Çocuğun beslenmesinin, çocuğun istediğini mi, yoksa ailenin istediğine göre mi olduğu doğrudan beslenme açısından önemlidir.

Okul öncesi dönemdeki çocuklar için besinler, renk, şekil ve miktarlarıyla tanımlanır. Hatta sevilen ve sevilmeyen besinler ayırt edilir. Bu dönem yeterli ve dengeli beslenme biçiminin çocukta geliştirebileceği dönemdir. Anne ve aile çocuklarını diğer çocuklarla kıyaslar ve “*tombul çocuk, sağlıklı çocuk*” düncesiyle çocuklarını besin seçiminde yanılığa düşerler. Aileler, çocuklarına yemek yedirmek için çocuklarla kısırlık çeki melere girerler. Çocuklarla oyun oynamak, onlara masal okumak ve ödüller vermek çocuğun beslenme alışkanlıklarının gelişmesini engeller. Çocuk, yemek yerken ne yediğinin farkında olmalıdır (Arslan, P. 2003).

Obezite ve genetik etmenler üzerinde yapılan araştırmalarda her iki ebeveyn obez ise çocuğun obez olma olasılığı %80, yalnızca biri obez ise oran %50, ikisi de obez değilse oran %9 olarak bulunmuştur (Babaoğlu, K. ve Hatun, . 2002). Obez çocukların tıbbi, diyet tedavisi gibi yaklaşımların yanında psikiyatrik açıdan da desteklenmesi gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu desteğin amacı obez hastaların yeme alışkanlıklarını, aktivitelerini, düşünme becerilerini değiştirmektir. Psikiyatrik destek ve yaklaşımın temelinde bireyin kendini disipline sokması ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının hastalara kazandırılması yatar (Babaoğlu, K. ve Hatun, . 2002).

Kısaca obezitenin önlenmesi için dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- ✓ Şeker ve yağ içeriği fazla olan besinler çocuk istediği ya da ödül olsun diye verilmemelidir.
- ✓ Çocuklara düşük enerjili diyetler uygulanmamalıdır.
- ✓ Ömür atlanmamalı hatta ömür sayısı artırılmalıdır.
- ✓ Her öğünde çeşitli besin grubunun olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Enerji harcanması fiziksel aktivitelerle sağlanmalıdır.
- ✓ Enerji kodlu gıda maddeleri kesilmelidir.

Ayrıca obez çocuğu tedavi ederken diyet, egzersiz ve aile beraber bir tedavi gerekmekte, tedavide ani kilo kayıplarından dolayı büyüme geriliğine yol açacak kısıtlamalardan kaçınılmalıdır (Babaolu, K. ve Hatun, . 2002).

### **1.4.3. Anemi (Kansızlık )**

Kansızlık, alyuvarlardaki hemoglobinin miktarının azalması ile ortaya çıkan, dolayısıyla beslenmeye bağlı bir hastalıktır. Kanın içindeki hemoglobin ise oksijeni dokulara taşıyan bir maddedir ve besinlerle aldığımız demir ve proteinlerin birleşiminden meydana gelir (Beyhan, Y. ve Dönmez, B. 1990).

Yeryüzünde az gelişmiş ve gelişmekte olan çoğu ülke, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarıyla karşı karşıyadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmeden en fazla etkilenen gruplar arasında çocuklar yer alır. Çocuklarda görülen önemli beslenme yetersizliği sorunlarından birisi de demir eksikliği anemidir. Ülkemizde okul öncesi çocuklarda hafif ve orta derecede anemi görülenlerin oranı %33 olarak saptanmıştır (Beyhan, Y. ve Dönmez, B. 1990).

Anemi, çocukların bedensel büyümesinin yanı sıra, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini de olumsuz yönde etkilemekte; yorgunluk, isteksizlik, anlayış ve

yargılama gibi beyin fonksiyonlarında azalmaya, dikkatsizlik ve zihinsel performansta, motor becerilerde ve davranı larda gerilemeye yol açmaktadır. Demir eksikli inin beyin fonksiyonları ve davranı üzerine etkilerinin demirin DNA sentezindeki rolü ve sinir iletiminde rol oynayan enzimlerin yapısında bulunmasının beyindeki sinir iletimindeki etkinlikleri nedeniyle olabilece i sanılmaktadır (Beyhan, Y. ve Dönmez, B. 1990).

Dü ük sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocuklar dengesiz ve yetersiz beslendiklerinden dolayı anemi sık görülür. Ailenin kırmızı eti tüketmemesi veya çocu un bu yiyece i yememesi anemiye zemin hazırlar. Bazı çocuklar ise az miktarda C vitamini alırlar, sonuçta demirin emilimi için önemli olan vitamin azalmı olur. Örne in, beslenme zamanlarında kırmızı eti sevmeyen okul ça ı çocuklara özendirici olarak ekme k arası ye illik ve köfte verilmelidir.

Çocuklarda kansızlık belirtileri; çocu un göz kapaklarının içi, avuç içleri, tabanları ve dudakları soluktur; çocuk i tahsızdır, huzursuzdur, ne esizdir ve halsizdir. Çocuk demir eksikli i nedeniyle, kil ve toprak yemek ister. Hemoglobinin çok dü üktür (Akyıldız, N. 2000).

Kansızlık, korunulması mümkün olan bir hastalıktır. E er anneler, çocuk beslenmesi ve hijyen konusunda iyi e itilirlerse sorunun ortaya çıkması önlenbilir. Bu sorunlara çözüm getirebilecek yiyecekleri içeren bir okul beslenme programının uygulanması ve bu konuda e itim yapılması ile de olumlu sonuçlar alınabilir. Okullarda çocuklara demir bakımından zenginle tirilmi yiyeceklerin verilmesi de bu ba lamda önem ta ımaktadır (Köksal, O. 1984).

#### **1.4.4. tahsızlık**

tah duygusu, ancak insanlara özgüdür. tah, severek ve isteyerek gerekti i kadar besin almaktır. Açlık duygusu ise, vücut için gerekli enerji sa lamaya yönelik biyolojik bir tepkimedir (Tuçdo an A. ve Tuçdo an, . 2005).

tahsızlık, okul öncesi dönemde sıkça karılaılan davranılardan bir tanesidir. tahsız çocuklar, severek ve isteyerek yemek yemezler. Bazıları yeme e oturmak istemezler. Bazıları da, bir iki lokmadan sonra yemekten vazgeçerler. Zorlanırsa kusarlar. “Yarı aç, yarı tok” ya arlar. tah ile büyüme arasındaki do ru orantı dü ünülürse; i tahsızlık yarı açlık getirdi ine göre; zayıflık- boy kısalı ı- geli me gerili i gibi sorunları da ortaya çıkarır. tahsızlı ı engellemek için yemekler arasındaki zaman düzenlenmeli ve i tahsızlı ın nedenleri ara tırılmalıdır (Tuçdo an A. ve Tuñdo an, . 2005).

#### **1.4.5. Neofobia (Yeni Yemekleri Reddetmek)**

Hamilelik sürecinde, hamile bir kadının beslenmesinden alınan tatlar amniotik sıvısına aktarılmaktadır ve fetüs tarafından yutulmaktadır. Böylece, hamilelik esnasında kadın tarafından tüketilen besin tipleri ve böylece, kültürlerinin tat prensipleri do um öncesi katı gıdaları tatmadan çok evvel bebek tarafından tadılabilmektedir. Örne in, Mannella ve arkadaş ları do um öncesi ve do um sonrası ilk ba larda havuç suyuna maruz kalmanın memeden kesme esnasında mısır gevre inden bebe in tat almasını kolayla tırdı ını ortaya koymaktadır. (Berdanier, C.D. 2008) Do um sonrası ve do umdan sonraki ilk yıl, yeme ve besinler hakkında çok büyük ö renmeler meydana gelmektedir. Birch ve Fisher’e göre, tek besin tüketiminden çok besin tüketimine geçi bebe in anneden gelen tatlıya ve tuzluya olan tercihi ile ekillenmektedir; ek inin reddedilmesi ve acının reddi anneden gelen bir özelliktir (Birch, L.L. ve Fisher, J.O. 1998). Buna ilaveten, bir çocu un besin ve tada olan tecrübesi ailenin emzirmesi ya da ek gıda tercihi ile de ekillenmektedir. Sullivan ve Birch tarafından yapılan ara tırma bebeklerin yeni besinlere tekrar tekrar maruz kalmalarından sonra, yeni besinleri daha fazla tükettiklerini göstermektedir. Dahası, meme emen bebekler mama alan bebelere nazaran yeni besin tüketiminde artan çe itlili e sahiptirler (Sullivan, S.A. ve Birch, L.L. 1994).

Birch ve arkadaşlarının yapılan üç çalışmada okul öncesi çocukların yeni besinleri reddetmelerinin bu yemeklere daha sık maruz kalmaları ile alakalı olduğunu göstermektedir (Berdanier, C.D. 2008). Bu çalışmada elde edilen veriler okul öncesi çocukların besin tercihlerini bu yemeklerle yüzle e yüzle e öğrenilebildiklerini gösteriyor. Çocuklar yeni yemekleri ilk başlarda reddetse de, anne-babalar ve bakıcılar bu yemekleri çocuklara tekrar tekrar sunmaya devam etmelidirler. Çocukların yaşı yemek yemede bir etmendir. Mesela, 4-7 aylık bebeklerle yapılan bir ara tırmadan elde edilen sonuçlar, bebekleri tekrar tekrar yeni besinlere maruz bırakmanın, bebeklerin yeni yiyeceklerin tüketimi konusunda artışı kaydettiğini ortaya koymaktadır (Berdanier, C.D. 2008).

### 1.5. BESLENMEYİ ÖĞRENME

Beslenme ile ilgili bilgilerin uzman kişiler tarafından çocuklara söylenmesi çocuğa ters gelmektedir. Çocuğta meyve, sebze, lif ve tam tahıl tüketimi düşüğü; fakat toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol yapan ürün tüketimi yüksektir. Dahası, çocuklarda obezite durumu son 30 yıl içinde yükseliş göstermiştir. Çocukların niçin kendileri için önerilen besinleri daha az, ama önerilmeyenleri daha çok tükettikleri sorusunun ve niçin çocuklarda obezite artmaktadır sorusunun cevabını vermek için, Birch ve Fisher çocukların besin tüketimi tercihlerini ve yemek ekilleri konusunda ara tırmalar yapmışlardır (Berdanier, C.D. 2008). Ara tırmaların sonuçları çocukların yemek davranışlarını, erken yaşlarda aldıkları besinlerin şekillendirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda aile ortamı ve aileler tarafından kullanılan uygulamalar ve diğer yetkinlerin beslenme alışkanlıklarının, çocukların besin tercihlerini önemli derecede etkileyebildiği görülmüştür. Çocukların besin tercihleri önemlidir, çünkü bunlar tüketim konusunda ana belirleyicilerdir. Bu yüzden, bazı besinleri tüketmemek (sebze gibi) düşük tercihle ilgilidir. Hill ve Trowbridge'e göre, çocukların besin tercihleri ve tüketim ekilleri ile ilgili olarak yapılan ara tırmalardan elde edilen sonuçlar "daha sağlıklı beslenme ekillerinin oluşması için çocukların beslenme uygulamalarının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir" (Hill, J.O. ve Trowbridge, F.L., 1998). Aileler, bakıcılar ve okul çalışanları, çocukların daha sağlıklı besinlerle tanışmaları konusunda onlara yardımcı olmalıdırlar. Onların

yiyeceklerden nefret etmelerinden ziyade sevmelerini sağlayacak fırsatlar yaratmalıdırlar. Onları kendi açlık ve doyum hislerine saygı duymaları konusunda teşvik etmelidirler, onların yağ oranı yüksek ve şeker oranı yüksek besinleri sevmelerinin önüne geçmeye çalışmalıdırlar.

## 1.6. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİ

Okul öncesi dönemdeki çocuklar, gelişim özellikleri gereği dengeli bir beslenme seçemezler. Onlar besleyicilik açısından uygun ve büyümelerini sağlayacak besinlerin büyüklerce verilmesini isterler. Bir çocuğun bir öğünden aldığı kalori miktarı daimi günlük sergileyebilmektedir. Ama gün boyunca bir kişinin alması gereken toplam kalori miktarı sabittir. Birçok aile çocuklarının günlük gıda tüketiminden ikâyetçidir ve endişe içindedirler. Bunlar arasında bazı yemekleri reddetme de bulunmaktadır (Birch, L.L. vd., 1991).

Bir çocuğun eğer yeni bir yemeği yemeyi ya da kendine verilen yemeği reddetmesi durumunda;

- sevdiği yemeklerle yeni yemekleri harmanlayınız.
- haftada iki kere aynı yemeği ona 10-12 kez sunmaya devam ediniz.
- çocuğa yeni yemekleri tekrar denemeyi isteyip istemediğini sorunuz. Ona etkili bir rol model olunuz ve yeni yemeklerden bazılarını isteklice siz yiyiniz, yiyeceği ne kadar sevdiğini konusunda yorumlar yapınız.
- çocuğu alıverişi götürünüz ve yemek hazırlama ve masayı kurma ve kaldırma işine onu da dahil ediniz.
- çocukların güçlü beğeni ve nefretleri doğrultusunda bu onlara ailenin diğer bireylerinden farklı yemek sunulmayınız.
- çocuğu hazır yiyeceklerden seçme konusunda özgür bırakınız, üstelik yemesi konusunda zorlamaktan ve rüvet vermekten kaçınınız.
- her yemeğe çocuğunuzun yiyeceğinden emin olduğunuz en az bir besin ekleyiniz, fakat çocuğun zevk ve nefretlerine göre yeni yemek

eklemeyiniz. Dedi ini hemen yapan bir a ı gibi olmayınız. Onun davranı larına ne kadar az dikkat sunarsanız, o kadar iyidir.

- baskı yapmayınız, rü vet vermeyin, dil dökmeyiniz veya yeme konusunda lafa tutmayınız.
- ele tiri ve tartı madan kaçınmak için mümkün oldu unca ho aile yemekleri hazırlamaya çalı nınız. Çocu un tutum ve düzen konusunda beklentilerini ayarlamak için onun geli me basama ını kullanınız ve aynı zamanda uygun olmayan davranı (yemek fırlatması) konusunda sınırlamayı da koyunuz.
- Çocuklara tabaklarını temizlemeleri konusunda ısrardan ziyade, ne zaman doydukları ve yeterince yedikleri konusunda karar vermelerine izin veriniz.
- yemekleri düzenli aralıklarla planlayınız; çocu un yemekten önce çok aç ya da çok yorgun olmasından kaçınınız.
- ara ö ünlerin yemeklerden 1,5-2 saat önce olmasına dikkat ediniz (Berdanier, C.D. 2008, 324).

E er bir ocuk belli bir yeme e takılır kalırsa ve tekrar tekrar onu yemek isterse;

- gün a ırı olarak ocuk 1 veya sadece iki tane ö ün yemek isteyebilir; yemekten sonra pizza ve sandviç, makarna, peynir veya sütlü mısır gevre i verilebilir.
- rahatlayınız. Bunun geçici ve normal oldu unu unutmayınız. Davranı a dikkat çekmeyiniz.
- düzenli yemekler sunmaya devam ediniz fakat onları yemesi için rü vet vermeyiniz veya zorlamayınız.
- yeme konusunda saplantı haline gelen besinleri haftada 1 veya iki kez vermeye devam ediniz.

E er bir ocuk et yemeyi reddederse;



- sert et onlar için çi neme açısından zordur; onlara ısırabilecekleri küçüklikte taneler halinde veriniz, tavuk eti veya kılçıksız balık gibi...
- eti ka erol içinde, et dilimi, çorba, spagetti sos, pizza veya kalorisiz düük ızgara tavuk bonfile içinde kullanınız.
- yumurta, baklagiller ve yer fıstığı ezmesi gibi di er yüksek protein yemeklerini deneyiniz.

E er bir çocuk süt içmeyi reddederse veya çok az içerse;

- peynir, krema peynir, yo urt veya puding veya tek ba ına veya di er besinlerle beraber (makarna ve peynir, pizza, peynir sosu, muz pudingi) gibi eyleyler sunun,
- sıcak mısır gevre i pi irirken, sahandaki yumurta, makarna ve peynir, çorba ve di er tarifler pi irirken süt kullanınız.
- süt tozu kullanınız.
- kalsiyum takviyeli meyve suları kullanınız.

E er bir çocuk çok fazla süt içerse veya meyve suyu tüketmek isterse;

- çocu un susuzlu unu gidermek için yemekler arasında su veriniz.
- sütü yemeklerde sadece bir ö ünle sınırlayınız veya yemeklerden sonra ve hemen ardından su veriniz.

E er çocuk meyve ve sebze yemeyi reddederse,

- reddetti i sebze yerine ona daha fazla meyve veriniz veya tam tersi,
- sebzeleri a ırıp irmekten kaçınınız, (e er uygunsa) sebzeleri buharda pi mi yada çi olarak veriniz (brokoli ve havuçla elma püresi gibi),
- pizza ve çorbalarda sebze ekleyiniz,
- sıcak veya so uk mısır gevre ine kuru ya da taze meyve ekleyiniz,

- çe itli sebze ve meyve sunmaya devam ediniz.

E er çocuk çok fazla tatlı tüketirse;

- tatlıları rü vet olarak kullanmaktan veya ödül olarak kullanmaktan uzak durunuz.
- tatlı yiyeceklerin satın alınmasını veya hazırlanmasını evde sınırlayınız,
- tatlıları yemeklere serpi tiriniz onları ayrı birer atı tırma olarak vermeyiniz, böylece di sa lıklarını da kollamı olursunuz. Ayrıca, tatlıları yemekle beraber servis edersek (e er varsa), onlar daha az önemli hale gelirler ve ödül olarak kullanılamazlar.
- pasta ve kurabiyelerde kullanılan eker oranını yarı yarıya azaltınız.
- meyveyi tatlı olarak kullanmayı deneyiniz (Berdanier, C.D. 2008).

### **1.6.1. Yeterli Ve Dengeli Beslenmede Okul Öncesi Kurumlarının**

#### **Önemi**

Okul öncesi dönem 0–6 ya arasını kapsar. Okul öncesi dönemi, büyüme ile birlikte birçok becerinin, özellikle motor becerilerin kazanıldığı dönemdir. Bu dönemde çocukların iyi beslenip beslenmedikleri düzenli yapılan boy uzunlu u ve a ırlık ölçümleriyle izlenebilir. Ya ına göre uygun standart de erler gösteren çocukların beslenmelerinin düzenli oldu u söylenebilir (Arlı, M. vd. 2006).

Çocukları topluma ve okula hazırlayan okulöncesi e itim kurumları, onlarda öz bakım becerilerini geli tirecek davranı ları oyun ortamında sunmaktadır. Böylece çocuklar, minyatür yemek araç gereçleri ile oynama, mutfak setleri ile oynama, fermuar açma kapama deneyimleri ile öz bakımla ilgili bazı becerileri ho landıkları bir ortam içerisinde kazanmaktadır. Kuruma devam etme ansı olmayan çocukların ebeveynleri de, evde çocuklarının oyun ekinde yapacakları bu tür etkinlikleri plânlayarak öz bakım becerilerinin kazanılmasını destekleyebilirler.

Yemek saatinde masa hazırlama, ekmek veya yiyecek servisi yapma, bardaklara su doldurma vb. çocukların hoşlandıkları etkinliklerdir. Evde ve okulda bu fırsatların verilmesi onların bu konudaki becerilerinin gelişmesini destekleyecektir.

Bu nedenle, çocuğun tüm gelişim alanlarını destekleyen ve bazı temel alışkanlıkları rutin etkinliklerle kazandırmayı hedef alan, kısacası çocuklara sadece bilgi vermeyi değil, gün içinde yaşayarak öğrenmelerini amaç edinen eğitimcinin önemi vurgulanmalı, okul öncesi eğitim kurumlarında verilecek olan bu eğitimden tüm çocukların yararlanması sağlanmalıdır.

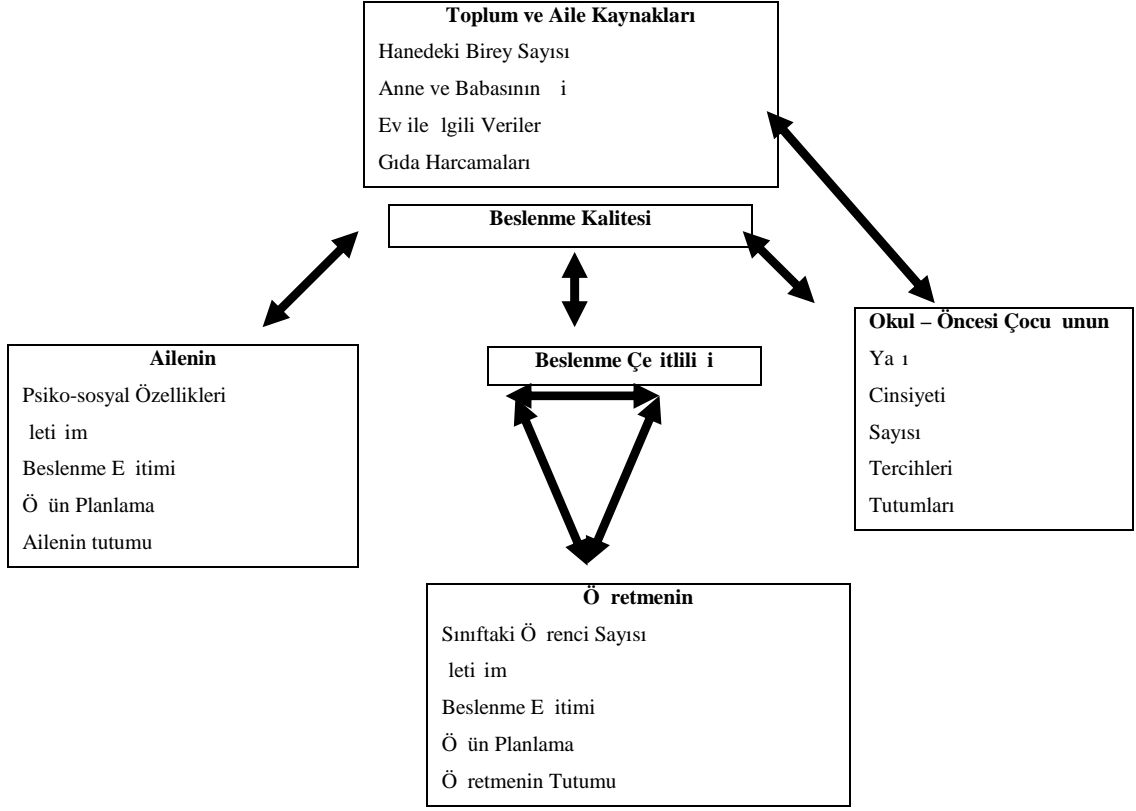
## **1.6.2. Okul Öncesi Dönemde Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Davranışları**

### **1.6.2.1. Beslenmeyi Etkileyen Faktörler**

Okul öncesi dönem, çocukların yeni besinleri tatma dönemleridir. Çocuklar bu dönemde keşfetme duygusu içinde oldukları için her yeni besini tatmak onlar için ayrı bir zevktir. Çocuk bu sayede hoşlanıp hoşlanmadığı gıdaların da ayrımını yapacak düzeye gelir. Çocukları bu tercihleri yaparken zorlamak doğru değildir. Çocuğun tercihini sadece yönlendirmek yeterli olacaktır. Bu beslenme tercihlerini etkileyen faktörler arasında;

- toplum ve ailenin,
- çocuk okul öncesi kurumuna gidiyorsa öğretmen,
- sosyal çevre ve medyanın,
- beslenme sorun haline geldiyse temel kaynak olan çocuğun da büyük etkisi vardır.

## ekil 1: Beslenme Çe itlili i Üzerine Etkili Olan Temel Etmenler ve Özellikleri



(Kaynak: Arlı, M. vd. 2006'den uyarlanmı tır).

### **Toplum ve Aile**

yi yemek yeme alı kanlı ı kazandırmak için, çocukları beslerken bazı hususlar göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yüzden hanedeki birey sayısı, anne ve babanın i i-geliri, evin düzeni, gıda harcamaları (ekonomik durum) beslenmeyi etkileyen faktörler arasına girer. Bunu yanı sıra çocuklar yemek zamanlarında yemeklerini ya da sularını dökebilirler. Topluluk içinde de aynı davranı ı sergileyebilirler. Böyle bir durumda çocu a kızmak, olumsuz bir tutum içerisine girmek do ru de ildir. Kızmak yerine ho görülü davranıp, çocu un yaparak ve ya ayarak ö renmesine destek vermek gerekir (Arlı, M. vd. 2006). Aile içindeki babalık stilleri (baskıcı, ho görülü vs.) ve anne-babanın e itim seviyesi ile çocukların beslenmeleri arasında sıkı ili kiler vardır (Bowne, M., 2009).

## *Ö retmen*

Birçok okulda ö renciler okula sabah gelip ak am evlerine dönmektedirler. Bu durumda en azından bir ö ünün okullarda yenildi i dü ünülürse ve yemek tabldot olarak veriliyorsa, çocu a verilen yiyeceklerin uygunlu u ö retmen ve bir beslenme uzmanı tarafından kontrol edilmeli ve çocu un seçece i yiyecekler varsa, çocu un uygun yiyece i seçmesi konusunda çocu a yardımcı olunmalıdır. Bunun için her okulda do ru ve dengeli beslenme, beslenme rehberince yapılmalı; ö retmen de aileyi bu konuda bilgilendirmelidir. Yine evde çocu a neler veriyorlarsa, aile okula bu yiyecekler konusunda bilgi vermelidir. Ö retmen çocukların haftalık beslenme bilgisini ailelere göndermelidir. Bu ekilde veli ve ö retmen i birli i içinde olurlarsa, beslenme ile ilgili neler yapıldı ı hakkında ileti im kopuklu u ya anmamı olur.

Okul öncesi dönemdeki çocukların taklit becerileri oldukça geli mi tir. Ö retmenleriyle gün içerisinde daha fazla birlikte oldukları için ö retmenlerini taklit etmeleri olasıdır. Ö retmenin bu yüzden yemek zamanlarında çocukların yanına oturarak onlarla birlikte yemek yemesi de önemlidir (Arlı, M. vd. 2006).

## *Sosyal Çevre*

Yeme konusunda sosyal çevre önemlidir, çünkü çocuklar ne yemeleri ve niçin yemeleri gerekti i konusunu çevreden ö renirler ve çevreden peki tireç alırlar. Bu ö renmenin ço u yemek zamanlarında rutin olarak olan eydir, özel bir ö retme çabası ile olmamaktadır. Yemek hususunda sosyal çevrenin sundu u birçok imkân vardır: ödüllendirme, seçenek sunma, yeti kinlerce model olma, benzerlerince model olunma, sınıf zorlukları gibi... Tablo 1–6 bu konudaki birçok çalı mayı kronolojik sıraya göre detaylandırmaktadır. Çocuklarının yemesini isteyen anne babalar (ve ara tırmacılar) onlara ödülleri sunabilir. Ödül, çocukların yeme tercihleri ve çocukların yemek tüketimleri arasındaki ili kiler yüzünden, etkili bir uyarıcıdır. Birch ve arkadaş larınca yapılan 1980 yılı tarihli bir çalı ma okul öncesi çocuklar için ödül olarak belli yiyecekler kullanıldı ı zaman bol ödül olan yiyeceklere tercihin

arttı nı göstermektedir (Berdanier, C.D. 2008). Tam tersi, okul öncesi çocuklara belli yiyeceklerin ödül olarak sunulması, ödül almak için tüketilen yiyecek tercihinde bir azalmaya neden olmaktadır. 1982 yılında Birch ve arkadaş larınca yapılan bir çalı mada, 1984 yılında yine Birch tarafından yapılan ba ka bir çalı mada, 1992 yılı tarihli Newman ve Taylor tarafından yapılan ba ka bir çalı mada verilen ödülün yiyecek tercihlerinde etkili olmadığı söylenmektedir (Newman, J., ve Taylor, A., 1992). Hendy tarafından 1999 yılında yapılan bir çalı mada, ö retmen tarafından model olu turulma, yani çocuklara “bir ısırık alma” konusunda ısrar etme ve basit olarak onu yiyece e maruz bırakma, seçenek sunmaktan daha az etkilidir, veya yeni meyve ve sebzenin okul öncesi ö le yemeklerinde ödül olarak sunulmasından daha az etkilidir. Wardle ve arkadaş ları tarafından 2003 yılında yapılan bir çalı mada, okul öncesi çocukların sebze tercihleri ve sebze tüketimlerinin çocukla sebze tüketim günlü ü tutarak ve 14 günlük tatlar sunarak kolayla tırılabilir i görülmü tür (Wardle, J., vd, 2003).

### ***Okul Öncesi Çocukların Yemek Tercihleri***

Okul ça ı ö rencilerinde “ö ün atlaması” olayı oldukça fazladır. En çok sabah kahvaltısı yaptırılmamaktadır. Okula yeti me tela ı, yetersiz zaman gibi mazeretler ile sabah kahvaltısı atlanmaktadır. Ayrıca kız çocukları arkadaş larından etkilenerek i manlama korkusu ve kilo kontrolü yapma bahanesi ile yetersiz beslenmektedir. Çocukların aynı ekilde annelerinden ve babalarından zayıflama ile ilgili davranı ları görmesi de; çocukların istemeden bu davranı ı sergilemelerine neden olmaktadır.

Çocuklar ço u zaman çe itli sebeplerden dolayı yemek yemek istemezler ve okul öncesi dönemde çok fazla yemek seçimine giderler. Ö ün atlanınca fast-foodlar devreye girmektedir. Çocukların da zaten bu tarz beslenmeye kar ı a ır ı ilgileri vardır. Bu da ya a ır ı i tahsızlı a ya da obeziteye sebep olur. Bu yüzden aile tarafından kahvaltının önemi çocu a anlatırken; kahvaltının ileriki yılları da olumlu etkileyecek alı kanlık oldu unu, güne iyi ba langıç yapmanın iyi bir sırrı oldu u

belirtilmeli; kilo kontrolünde bile ö ün atlanmaması gerekti i söylenmelidir. Ö ünlerin atlanmaması açısından, besin seçimleri çok fazla çocu a bırakılmamalıdır.

Beslenme davranı ları açısından incelendi inde, okul öncesi dönemde büyümenin azalmasına paralel olarak i tahın da azaldı ı görölmektedir. Bu sebeple dolayı yanlı beslenmeye ba lı olan yemek yeme davranı ları ortaya çıkar.

Okul öncesi ö renciler yemek öncesi ara ö ünlerde tüketilen kaloriye dayalı olarak, yemek ve atı tırmalarda yenilen kalorileri ayarlayabilmektedirler. Dahası, okul öncesi çocuklar gün boyunca çe itli yemeklerde ve atı tırmalarda tüketilen kaloriyi de ayarlayabilmektedir. Böylece, 24 saatlik zaman dilimi içinde tüketilen toplam kalori sabit seyretmektedir (Berdanier, C.D. vd, 2008).

Her ne kadar çocukların kalori tüketimlerini kendi kendilerine düzenleme gibi bir yetenekleri olsa da, iyi yürütölmü laboratuar çalı maları bu yetene in çocukların beslenmelerini sınırlayan ya da te vik eden çocuk besleme uygulamalarınca olumsuz yönde etkilenebildi ini ortaya koymaktadır (Bardanier, C.D. 2008). Klesges ve arkadaş ları, ailelerin yemek saatlerini gözlemleyerek yaptıkları ara tırmada, ailelerin yönlendirme ve özellikle yeme konusunda yaptıkları te vikler ile okul öncesi çocukların kiloları arasında yüksek bir korelasyon oldu unu ortaya koymaktadır (Klesges, R.C. vd. 1983). Dahası, bir çocu un yemeye direnmesi, ailenin sert yönlendirmesine sebep olmakta ve bu da bir sonuca ula mamaktadır.

Okul öncesi çocuklarla yapılan laboratuar çalı maları, ho a giden yiyecekleri tüketim konusundaki sınırlamaların, içsel yeme içgüdüünden ziyade çocukları harici bir güdüye kar ı hassasla tırdı ı ve çocuklarda yiyeceklere eri im ve tüketim konusunda artan bir iste e neden oldu unu gösteriyor. Okul ça ındaki kız çocuklarının yemeklere eri iminin çocukça ya da ailece kısıtlanması, kızların atı tırma ve besin tüketimini arttırmasında tahmin edilen bir unsurdur, daha yüksek oranlardaki besin tüketimi daha fazla sınırlama olarak tahmin edilmektedir (Berdanier, C.D. 2008). Son 20 yıl boyunca, yemeklerdeki porsiyon ebatları önemli

derecede artı kaydetmi tir (<http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/index.htm> Er Trh:25.03.2009).

Ara tırmalar porsiyon ebadı ile çocukların besin tüketimleri arasındaki ili kiyi aydınlatan ilginç veriler sunmaktadır. Roll ve arkadaş larınca yapılan bir çalı mada 16 adet küçük (3 ya ) ve 16 adet daha ileri ya ta olan (5 ya ) okul öncesi çocuklar, günlük bakım esnasında üç adet ö le yeme ine katılmı tır. Her bir yemekte - havuç, elma sosu ve süte ilaveten- küçük, orta ve büyük ebatlarda porsiyon makarna sunulmu tur. Daha ileri ya ta olan okul çocukları, büyük porsiyonlarda sunuldu u zaman daha çok makarna ve peynir tüketmi lerdir. Ama porsiyon ebatları daha küçük ya taki okul öncesi çocukların besin tüketim de erlerini anlamlı bir ölçüde etkilememi tir (Rolls, B.J., Engell, D., Birch, L.L. 2000). Bu sonuçlar bir çocu un beslenme alı kanlı nı ekillendirmede porsiyon ebadının önemini ortaya koymaktadır. Porsiyon ebadının daha büyük ya taki çocukların a ırı kilolu olmalarını engelledi i veya artırdı nda ima etmektedir. Bunlara ilaveten, bu sonuçlar “taba ı temizlemek için her eyi yemekten” ziyade okul öncesi çocukları kendi içsel açlık ve doyum ipuçlarını odaklanmaları te vik etmenin önemini ortaya koymaktadır.

Fisher ve arkadaş ları daha önceki çalı mayı 30 ö renci ile geni letti. Çocukların ya ları 3-5 arasında ve bu ö renciler günlük bakım esnasında ö le yeme ine i tirak etmektedir. Her bir ö le yeme i ba langıç olarak makarnadan ve peynirden olu maktadır ve bunlar ya a göre büyüklü ü ekillenen bir porsiyon yada olması gerekenin iki misli büyüklükte bir porsiyonda veya çocu un istedi i kadar alabildi i serbest porsiyon usulü ile servis edilmektedir. Tabi bunların yanında standart havuç ikramı, elmas sosu, süt ve ekerli kurabiye de sunulmaktadır. Elde edilen sonuçlar ba langıç yeme ini ya a göre olması gerekenin iki misli ebatta bir porsiyon içinde sunmanın giri yeme inden ve ana menüden alınması gereken enerjiyi %25 ile %15 artırdı nı ortaya koymaktadır (Fisher, J.O. 2003). Kaydedilen de i iklikler, yemekte sunulan di er besinlerden alınan besin oranındaki azalma olmaksızın ba langıç yeme inden çocu un ortalama tüketimindeki artı sebep olarak sunulabilir. Çocu un kendi istedi i kadar aldı ı porsiyon ebadı, normal porsiyonlarda sunulandan önemli bir farklılık sergilememektedir. Buna ilaveten,



çocuklar kendi ba langıç yiyeceklerini kendileri aldıkları zaman, aynı yiyeceklerin daha büyük giri porsiyon ile sunulmalarına göre kendileri %25 daha az tüketmektedirler. Yazarlara göre, onların sonuçları “çocuklara kendi kendilerine yemekleri istedikleri kadar alabilmelerini sa lamanın onların tüketimlerini etkiledi ini” ve çocukların daha büyük porsiyonları tüketmek zorunda kalmalarının yarattığı etkilerin azaltılması konusunda önemli bir role sahip olabilece ini ortaya koymaktadır”. Mc Conahy ve arkadaşları 2-5 ya arası çocuklar için yapılan çe itli çalı malarından elde ettikleri verilerle; en çok tüketilen 10 yeme in porsiyon büyüklü ü, günde kaç defa tüketildi i ve günde tüketilen besin sayısı ile çocukların toplam enerji tüketimleri ili kisine bakmı lardır. Elde edilen sonuçlar beden a ırlı mın %4’ünün alınan enerji de i kenine, buna kar ılıklı % 17-%19’unun porsiyon büyüklü üne, %9’unun günlük ö ün sayısına %6–8’inin de yemek sayısına ba lı olabilece ini göstermektedir (McConahy, K.L. vd. 2004). Yazarlar çocuklar için beslenmenin sık sık yapılması ve orta ebat porsiyonlarda sunulması konusunda bir çıkarıma varmaktadırlar.

### ***Medya Etkileri***

Çocukların beslenme alı kanlıkları olumlu yada olumsuz ekilde hem medya hem de reklamlarca etkilenebilir. Gençler yiyecek seçimi konusunda TV, reklamlar internet, oyuncak ve marka logosu olan ürünler, çocuk klüpleri ve gençleri amaç edinen promosyonlar yolu ile reklamların ba lıca hedef kitesidirler. Gençlere pazarlanan yiyecekler ya ve eker olarak yüksektir, bu da besin uzmanlarının tavsiyeleri ile çeli mektedir. Mesela, Harrison ve Marske tarafından 2005 yılında yapılan bir çalı ma fast food, atı tırma ve tatlılar çocukların yo un olarak izledikleri saatlerde TV reklamlarında yaygın olarak görünmektedir (Harrison, K, ve Marske, A. L. 2005). Reklamı yapılan ürünler günlük tüketim için önerilenden daha fazla toplam ya , doymu ya , sodyum içermektedir, ama lif, vitamin A, vitamin C, kalsiyum ve demir için önerilen dozların altındadırlar. Story ve French tarafından yapılan bir çalı ma ise yiyecek reklamları ve pazarlama kanallarının Amerika’da gençleri hedef aldıklarını ortaya koymaktadır (Berdanier, C.D. 2008). 2004 yılında Kaiser Family Örgütü 40’den fazla çalı mayı ele almı tır ve çocukların obezite ile

tanı malarında medyanın rolü nedir, ne de ildir konularını incelemi (Henry J. Kaiser Family Foundation, 2004). Amerika'da artan obezite sebeplerini ara tırmaktadır (Adams, J., vd 2009). Bu problemin çözümü için medya ile ilgili olarak çocukların daha az TV izlemesi ve böylece yiyecek reklamlarına daha az kapılmaları önerilmektedir. Buna ilaveten, medyanın çocuk obezitesi ile mücadelede nasıl olumlu katkı sa layabilece inin yolarını da bildirmektedir, mesela sa lıklı ve dengeli olmayı artırıcı özendirici mesaj sayısını artırmaktır. (Henry J. Kaiser Family Foundation, 2004).

#### 1.6.2.2. Okul Öncesi Dönemde Gıda Alımında Ailenin ve Ö retmenin Sorumlulu u

Aile çevresinden çıkıp farklı bir çevreye giren çocukların önem verdikleri ki iler giderek de i meye ba lar. Bu dönemde ö retmen annenin yerini alır. Çocuk sürekli ö retmenden bahsetmekte, onun söylediklerini kayıtsız artsız kabul etmektedir. Bu nedenle aile çe itli konulardaki yaptırımlarını ö retmen aracılı ıyla uygulamaya çalı maktadır. Örne in kahvaltı yapmadan okula gitmek istedi inde “ö retmenine söylerim” ekinde bir cümle çocu un kahvaltı yapmasını, yemek yemesini sa lamaktadır. Bu nedenle ö retmen kahvaltının ne kadar önemli oldu unu çocuklara aktardı ı zaman çocuklar bilinçlenecek ve kahvaltı edecektir.

Okulda beslenme e itiminin mutlaka yapılması gerekir. Bu e itimin amacı beslenme ve sa lık ili kisini anlatarak, çocu un do ru beslenme alı kanlı ı kazanmasına yardımcı olacaktır ( anlıer, N. ve Ersoy, Y. 2005). Ailenin de beslenme konusunda bilgili olması ve ö retmenle i birli i yapması oldukça önemlidir (Müftüo lu, O. 2009).

#### 1.6.2.3. Evde ve Okulda Uygulanan Beslenme Tarzları

Çocukların beslenme alı kanlıkları; ailenin sosyal ve ekonomik durumu, e itim düzeyi, alı kanlıkları, gelenek ve görenekleri, dinsel inançları, çevre ko ulları

gibi çok çe itli etkenlerin etkile imi ile olu ur. Yeterli ve dengeli beslenme düzeni ve alı kanlıkları olan ailede büyüyen ve zamanında ek besinler verilmeye ba lanan çocuklara, iyi beslenme alı kanlıkları kazandırmak kolaydır. Bu çocukların beslenmesinde önemli sorun çıkmaz. Kazandırılması gereken davranı lar ancak sa lam bir e itimle yerle tirilebilir (Ünver, Y. ve Ünüsan, N. 2005, 529-551).

Çocu a iyi beslenme alı kanlı ı kazandırmada annenin ve öteki aile bireylerinin çocu a ve birbirlerine kar ı davranı larının uyumlu, ölçülü, tutarlı ve sevecenlik içinde olması önemli rol oynar. Çocu u e itmek görevini ve sorumlulu unu payla an bireylerin, çocu un beslenmesi konusunda ho görülü ve anlayı lı davranı larında bir sınırlılık olması gerekir. Ancak ho görülü davranı ların da sınırları a ılmamalıdır. Katı yasaklar ve cezalandırma, sınırsız ho görü, çocu un her istedi ini verme ve yapma gibi davranı larla iyi alı kanlıklar kazandırılmaz.

Aile bireylerinin tutum ve davranı larının ölçsüz ve dengesiz olması, e itim düzeyinin dü ük olması, çocu un ruhsal durumunun de erlendirilememesi, de er yargılarının gerçekçi olmaması, bireyler arasında uyumsuzluk gibi çok çe itli etkenler çocu un beslenmesini ve iyi alı kanlıklar kazanmasını zorla tırır. Çocuk, aile bireylerinin beslenme konusunda söylediklerinden çok yaptıklarından etkilenir ve onların yaptıklarını taklit eder.

Beslenme saatleri ve aile sofrası, çocu un bekledi i mutlu bir olay durumuna getirilmelidir. Aile sofrasında tartı ma, sürtü me, acı ve üzüntü verici konu malar yapılmamalı, çocukla da ilgilenilmelidir. Büyükler belirli yiyecekleri sevmediklerinden çocu un az yedi inden, i tahsız oldu undan ve bazı besinleri sevmeyeninden söz etmemeli, ba ka çocuklarla kar ıla tırma yapmamalıdır. Kendi kendine yeme becerisi geli inceye dek çocu a yardım edilmeli, sonra çocu un kendisinin yemesi sa lanmalı, çocu a a ır ı yardım edilmemelidir. Anlayabilecek ya ta ise, çocu un ho una gidebilecek konu malar açmalı, ilgisi yönlendirilerek, sorularından ve fırsatlardan yararlanılarak iyi alı kanlıklar kazanmasına yardım edilmelidir. Ayrıca, kendi kendine yiyebilecek çocu a ba kasının yedirmesi de do ru de ildir (Tuçdo an A. ve Tuçdo an, . 2005).

Çocuk beslenmesinde yapılan yanlışlardan biri de, çocuğun isteklerini ön plana alarak tek lezzetteki besinlere alıtılması, bazılarında ise diyetle yeterli yer verilmemesidir. Örneğin çocuk şeker, çikolata ve benzeri tatlılara aşırı dürlük gösterecek şekilde alıtılır, bunlar ödüllendirme, avutma, sevindirme aracı olarak kullanılır. Beslenme zamanında sebze ve meyve gerektiği kadar bulundurulmaz. Bu durumu önlemek için çocuğa, yemek saatinde her lezzetteki besinlerden yeterince verilmelidir. Yemek ve kahvaltı sırasında ya da aralarında şekerleme, pasta, kurabiye, kolalı içecek ve benzerlerine alıtılmamalı, yalnız bu tür besinlere yasak da konmamalıdır.

Çocuk, zevk aldığı bir oyun oynarken yemeğe çağırılmamalı, gerekirse yemeğe yakın, ilgisi başka yöne kaydırılmalıdır. Yorgun, huzursuz ve kuşku olduğu anlarda yedirilmeyip biraz beklenmelidir. Bu anlarda yemeğe zorlanırsa, beslenmeye ilgisi azalacağı gibi sindirim güçlüğü de çekebilir. Ayrıca, yiyeceklerin çok sıcak yada çok soğuk olmamasına dikkat edilmelidir.

Okul öncesi çocuklarına kişisel temizlik alışkanlıklarının da kazandırılması gerekir. Yemekten önce ve sonra ellerinin yıkanması, dişlerinin temizliği, yıkanmadan meyve yenilmemesi gibi konularda çocuklara iyi alışkanlıklar kazandırılmalıdır. Çocuğa, sağlıklı beslenme, kişisel bakım ve temizlik kurallarına uyma, günlük hayatının olağan bir parçası olarak benimsetilmeli; bu konularda aile büyükleri örneğinden çok örnek davranışlarda bulunmaya özen göstermelidirler.

Çocuklara dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmada okulda ve evde sık yapılan oysa yapılmaması gereken davranışlardan bazıları şunlardır:

**Zorlama, tehdit, korkutma:** Zamanında ve yeterli miktarda yemediği, etrafı kirlettiği, çok yediği için ya da başka nedenlerle çocuğa maddi ve manevi baskı yapmak, bağırarak, korkutarak, zorla yedirmeye çalışmak, cezalandırmak gibi davranışlar çocuk üzerinde sonradan düzeltilemeyecek zararlı izler bırakır ve bu yollarla iyi sonuç alınmaz (Demiriz ve Dinçer, 2001).

**Çocu un her istedi ini yapmak ve yedirmek:** Çocu a a ır ı ilgi göstermek, sonsuz ho görü, onun isteklerine boyun e mek, ne istiyorsa yapmak, vermek gibi davranı lar çocu a iyilik de il kötülüktür. Sınırsız ho görü ile ölçülü, dengeli bir ki ilik yapısı geli emez.

**E lendirerek yemek yedirmek:** arkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, pe inde dola arak ya da benzeri hareketlerle ilgisini ba ka yönlere kaydırma yoluyla çocu a yemek yedirme e çalı mak do ru de ildir (Demiriz S. ve Dinçer, 2001).

**Acele ettirmek ya da oyalamak:** Çocuk yemek yerken çok acele ettirmek, gereksiz yere oyalanmasına göz yummak uygun bir tutum de ildir.

**Yarı tırma, kıskandırma:** Yeterli yemedi i için ba ka çocuklardan cılız ve çelimsiz oldu unu, ba ka çocukların iyi yedi ini söylemek, kıskançlık duyurarak yedirmeye çalı mak gibi davranı lar yanlı tır.

**Pazarlık, yalvarma, ödüllendirme:** Yeme ini ya da belirli bir yiyece i yedi i taktirde çocu a oyuncak, ekerleme, çiklet almaya söz vermek, istedi i bir yere götürmeyi "pazarlık" konusu yapmak ve yemesi için yalvarmak gibi davranı lar do ru de ildir. Bir an için olumlu sonuç alınabilirse de, bu ve benzeri yollarla çocuk e itilemez. Yeme i, istedi ini elde etmek aracı ve pazarlık konusu yapmaya ba layan, dedi ini ailesine yaptıran bir çocuk üzerinde bir disiplin kurmak bir yana, aile çocu un tutsa ı olmaya ba lar. Bir an için sevinç kayna ı olabilen bu "kolay elde etmeler, kolay ödüller" ya am boyu mutsuzlukların, ba arısızlıkların, tutarsızlık ve uyumsuzlukların ba langıcı olur.

Çocu un beslenmesi ve e itim sorumlulu unu ta ıyan bazı ki iler çocu un ne pahasına olursa olsun yemesini isterler ve genellikle ba ka türlü yediremediklerinden, sözü edilen yollara ba vururlar. Oysa çocuk sa lıklı ise zorlamadan, üzerine a ır ı dü ülmeden de yeme ini yiyebilir. A ır ı çaba gösterme

yerine, çocu un birkaç ö ün yeterince yememesini sorun haline getirmemeli, yiyecek istemesi beklenmelidir. Çünkü normal olan çocuk birkaç ö ün az yemekle bir ey olmaz. Normal olan çocuk acıkaca ından, onun yemek istemesinin beklenmesi daha do ru olur. tahsız ve büyüme gerili i olan çocuklarda bir hastalık olabilece i dü ünülmeli ve doktor kontrolünden geçirilmelidir.

yi beslenme alı kanlıklarının kazandırılmasında çocu a yalnız kısa süreli zevk verecek davranı larda de il, daima çocu un gelece i de dü ünülerek sevecen, ho görülü olması, disipline dayanan e itim yolu uygulanmalıdır. Bunun sınırları çocu un yapısal, psikolojik ve sosyal çevresinin özelliklerine göre belirlenmelidir (Demiriz ve Dinçer, Ç. 2000, 58–65).

### **1.6.3. Okul Öncesi Dönemi Çocuklara yi Beslenme Alı kanlıklarını Kazandırma**

0–1 ya çocu unun optimum büyümesini sa layacak besin maddesi anne sütüdür. Çünkü bu dönem ileriki dönemlerdeki beslenme alı kanlıklarını etkileyecek zaman dilimidir.

Do umdan sonra ilk altı ay süresince bebe in fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarını tek ba ına mükemmel bir ekilde kar ılayan anne sütü, anne ve bebek ba ının kurulmasında önemli rol oynar. Bebe in ilk altı ay tek ba ına anne sütü ile beslenmesi, altıncı aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi ve emzirmenin iki ya ının sonuna kadar sürdürülmesi; bebe e birçok yarar sa lar (Samli, G. vd. 2006). Anne sütü, çocu un ba ıklık sistemini kuvvetlendirir, vitamin, mineral, kalsiyum açısından zengin oldu u için çocu un besin ihtiyacını kar ılar, sindirim ve bo altım sisteminin iyi çalı masını sa lar. Anne sütü ile beslenmenin yararları sadece çocu un anne sütü ile beslenme süreci ile sınırlı kalmayıp, çocu un ileriki ya larda sa lı ı üzerine de önemli etkileri vardır. Bu nedenle sa lıklı ya amın temellerinin atılmasında anne sütü ile beslenmenin önemi tartı ılmaz (Gür, E. 2007). Okul öncesi dönemde beslenme alı kanlı ı kazandırmada

en önemli görev aileye dü mektedir. Çünkü aile çocu unun geli im a amasında yedi i tüm besinleri bildi i ve rahatlıkla takip etti i için, çocu un okul öncesi kurumuna ba laması ile gün içerisinde çocu unun ne yedi ini tam olarak takip edememeye ba lar. Çocu un yemek yemesini sa lamak için aileye görevler dü mektedir. Bu görevleri u ekilde sıralamak olanaklıdır:

- Yeme i e lenceli bir aile toplantısı haline getirin, yemek yerken televizyon gibi çocu un ilgisini da ıtacak unsurları ortadan kaldırılmalıdır.
- Ailelerin yada ö retmenin beslenme zamanında yemedikleri bir besin varsa bile çocuklar için bunları tüketmelidirler; çünkü çocuklar büyükleri izleyerek yemek yeme alı kanlı ı kazanırlar.
- Çocuklara yemek hazırlanırken küçük görevler vermek oldukça önemlidir. Görevler, çocu un masaya daha zevkle oturmasını sa layacaktır. Çocu un kendi çaba sarf ederek yaptıkları daha çok ho una gider. Bu da ayakta yeme alı kanlı ını ortadan kaldıracaktır.
- “Yasaklanmı yemek” kavramı oldukça yanlı tır. Çocukta bu besini yemek için daha fazla bir arzu olu acaktır. Yasaklananlar daima daha fazla ilgi çeker, bunu unutmamak gerekir.
- Çocu un yeme ini kendisinin planlamasına izin verin. Yeme inin, yo urtla ya da farklı soslarla karı masını istemeyen çocuklar olabilir. Çocu un kendi tercihini yapmasına olanak sa lanmalıdır.
- Yemek yemek istemedi i zaman zorlayıcı de il, ikna edici olun. A zına yeme i büyük lokmalar halinde vermekten kaçınılmalıdır.
- Çocuklara asitli içecekler vermekten kaçınılmalıdır. Daha sa lıklı içecekler içmesine dikkat edin. Süt ve süt ürünlerini, taze sıkılmış içecekleri tüketmesine özen gösterilmelidir.
- Okulda verilen menülerde de çocukların ö ünlerini geçi tirmek için de il, çocukların yediklerinin besleyici ürünler olmasına dikkat edilmeli (Tunçdo an A. ve Tunçdo an, . 2005).

- Çocuklara evde ve okulda egzersiz zamanlarının olmasına özen gösterin. Aldıkları besinlerin bir kısmının yakılmasında egzersiz çok önemlidir. Buda kronik rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engeller (Tunçdo an A. ve Tunçdo an, . 2005).

#### 1.6.3.1. Do ru ve Düzenli Beslenme Alı kanlı ı Kazandırma

0–6 ya grubu, okul öncesi ça ını göstermektedir. Bu dönemde çocukların enerji harcamaları yeti kinlerden fazladır. Çocukların büyümesi için önemli oranda enerjiye ihtiyaç vardır. Vitamin, mineral ve proteini fazla miktarda almaları gereklidir. Vücudun geli mesi yeni dokuların yapımı için bütün besin gruplarının yeterli miktarlarda ve iyi kalitede alınması gereklidir.

Bu dönemdeki çocuklar söylenenleri anlarlar. Gördüklerini taklit ederler. Aile ve ö retmen çocu a yemek yemede do ru model olursa, çocu un isteksizli i, yemek seçmesi v.b sorunlar da azalacak ve çocuk do ru beslenecektir.

Bu nedenle okulda ö retmenin, çalı an personelin; evde ailenin do ru beslenmesi ve çocu u desteklemesi önemlidir. Sofrada yiyebilece i kadar yemek almasına izin verilen ve denedi i farklı yemekleri yedi inde takdir edilen çocuk zamanla bütün besin gruplarından yemeye ba layacak, beslenme sorun olmaktan çıkacaktır.

Bu ya grubu çocukların sa lıklı ve dengeli beslenebilmeleri için bir günde mutlaka a a ıdaki gıdaları tüketmeleri gerekir.

- 2 su barda ı süt veya yo urt
- 1–1,5 kibrit kutusu kadar peynir
- 3–6 dilim ekmek
- 1/2 servis ka ı ı makarna ya da pilav



- 1 yumurta veya et-balık veya nohut
- 1–2 meyve
- Salata ve sebze yeme i

Ö retmen sınıfta çocuklara do ru beslenme alı kanlıkları kazandırmak için bazı etkinlikler de yapabilir: Yiyecek Gruplama, Sandviç Yapalım, Taze Meyve Ve Sebzeler gibi... (MEGEP, 2007).

#### 1.6.3.2. Beslenme E itiminin Çocuklara Etkisi

Beslenme e itimi her ya ta çok önemli olup, okul öncesi dönemde alınması bireye çok büyük avantajlar sa layacaktır. Beslenme e itimi alan birey, beslenme konusunda daha bilinçli olacaktır. Yemek konusunda sadece zararlı besinleri almak yerine, tüm besinlerden yeteri kadar alacaktır. lerleyen ya larda kemik yapısı daha kuvvetli olacak, hastalıklara kar ı vücudu daha dirençli hale gelecektir. Bunun yanı sıra obezite, i tahsızlık, vücudun yemek yemeyi reddetmesi v.b. rahatsızlıklara yakalanmamı olacaktır.

Kendi ya amını daha sa lıklı ve düzenli hale getirip, beslenme alı kanlı nı çevresindeki bireylere de a ılayacaktır. Bu demek oluyor ki beslenme e itimi almak imdi ve gelece e bir yatırım yapmaktır.

#### 1.6.3.3. Besinlerin Yeterli ve Do ru Alınması

Amerika Birle ik Devletleri'nde 1992 yılından beri “*My Pyramid*” adında bir besin rehber piramidi yayınlanmaktadır. Sa lıklı beslenmeye yarar sa laması için çıkarılan besin rehber piramidindeki bilgiler 2005 yılında yeni nesil besin piramidi ekinde yenilenmiştir. Bunun amacı tüketicilerin daha sa lıklı yiyecekler tüketmelerini sa lamak ve insanlara fiziksel aktivitenin önemini açıklamaktır.

Bu grafik, evde tutarlı beslenme mesajları vermek, eğitim materyalleri (mesela poster ve broşürler) yardımı ile tüketicilerin sağlıklı beslenmelerini sağlamak amacıyla internette interaktif aktiviteler bir web adresinde ([www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)) sunulmaktadır. Bunun amacı, insanların kendi beslenme modellerini kendilerine göre ayarlamaları konusunda yardımcı olmak ve kendilerini ilgilendiren konularda daha fazla bilgi vermektir.

My Pyramid kişinin cinsiyeti, yaşı ve hareketlilik düzeyine bağlı olarak sağlıklı için, kişilerin ne kadar yemeleri ve ne yemeleri gerektiği konusunda besin tüketim tiplerini de beraberinde sunmaktadır. 200, 1000 ile 3200 kalori gibi 12 çeşit kalori düzeyi mevcuttur. Besin tüketim önerileri bir bireyin aldığı besinlerin ne kadar kalori değerine sahip olduğunu göstermekte ve bunların hepsi kişinin cinsiyeti, yaşı ve hareketlilik düzeyine bağlı olarak yapılmaktadır.

Yeni My Pyramid besin rehber sisteminin çocuk-dostu versiyonu, “My Pyramid For Kids”, 2005 Eylül ayında 6-11 yaş arası çocuklar için USDA tarafından yayınlanmıştır (<http://mypyramid.gov/kids/> Er Tarh:15.07.2009). “My Pyramid For Kids”in sloganı “doğru ye, egzersiz yap, eğlen”dir. Çeşitli fiziki aktivitelere katılan çocukların anlatımı ve grafikte bulunan her bir yiyecek grubundan alınan sağlıklı yiyecekler, okul çocuklarının daha sağlıklı beslenme tercihlerinde bulunmalarını ve daha aktif bir hayat sürmelerini teşvik etmektedir.

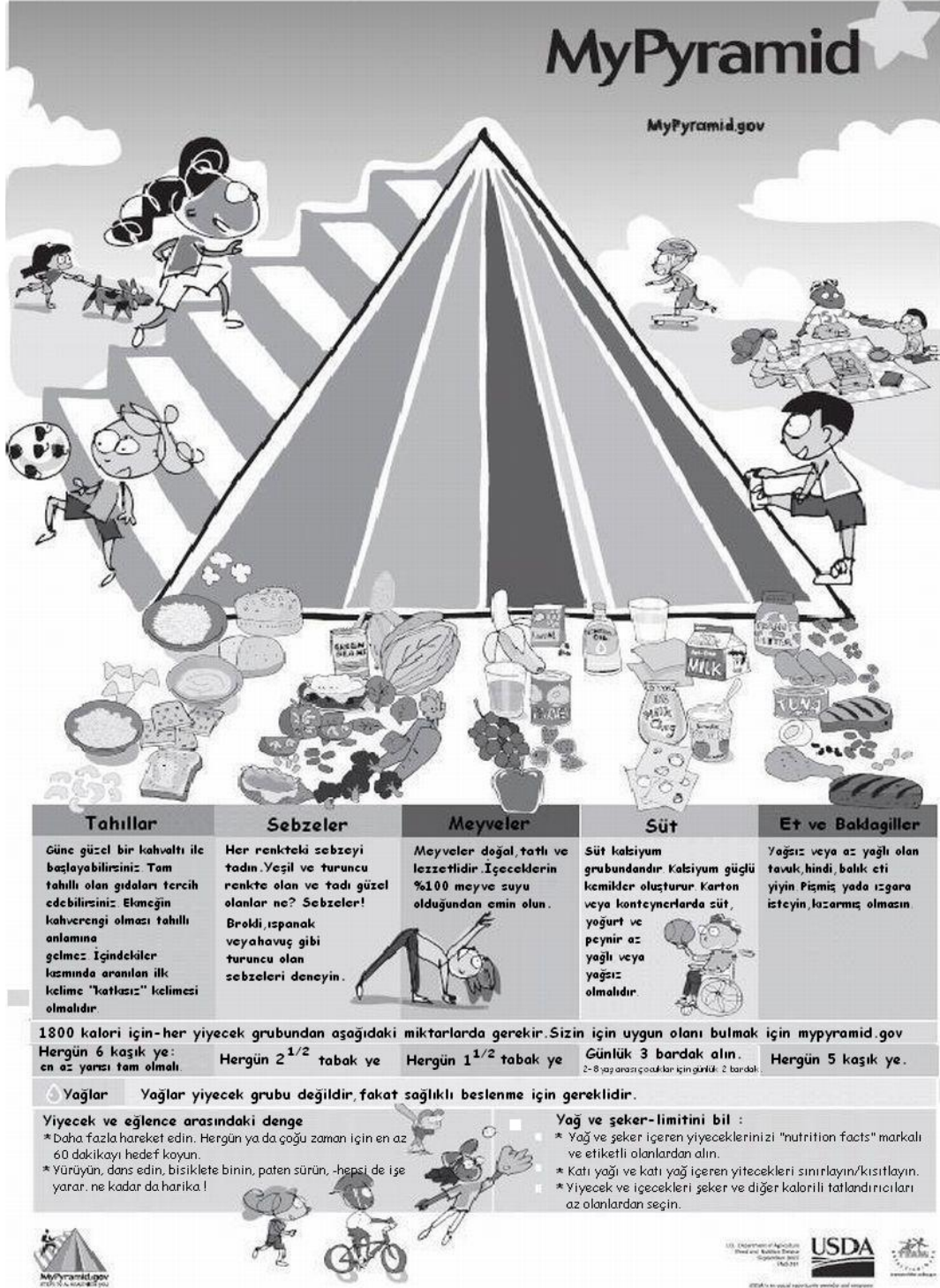
“My Pyramid For Kids”in ana mesajları şunlardır ([http://teamnutrition.usda.gov/resources/mpk\\_close.pdf](http://teamnutrition.usda.gov/resources/mpk_close.pdf) Er Tarh: 11.05.2010):

- Her gün fiziki olarak hareketli bir hayat sürünüz. Merdivenden tırmanan çocuk bize her gün fiziki hareket yapmanın gerekliliğini hatırlatmaktadır.
- Her yiyecek grubundan sağlıklı olan yiyecekleri tercih ediniz. Her yiyecek grubu içerisinde çocukların diyetlerine göre daha fazla tüketmesi gereken besinlere sahiptirler.

- Bazı yiyecek gruplarını di erlerine göre daha fazla tüketiniz. Farklı kalınlıktaki çizgiler bize çocukların o besini ne sıklıkla tüketmesi gerekti i konusunda bilgi vermektedir.
- Her yiyecek grubundan yiyecekleri her gün tüketiniz. Piramitte bulunan farklı renkler bize 5 farklı yiyecek grubunu ve ya ı temsil etmektedir.
- Kendiniz için do ru tercihi yapınız. My Pyramid ailedeki her bir bireye nasıl daha iyi besin tüketebilecekleri ve nasıl daha fazla egzersiz ya abilecekleri konusunda ki isel fikirler sunmaktadır.
- Her bir defada bir basamak atınız. Her gün iyi ve yeni bir eyle ba layınız ve her gün ona yeni bir ey ekleyiniz.

“My Pyramid For Kids”ın mesajları My Pyramid’inkilerle aynıdır, fakat çocuklar için çok daha basit bir dil kullanılarak kaleme alınmıştır. Grafik, slogan ve mesajlar çocuklar için geliştirilir ve onlar için test edilir. Aileler, anne babalar ve çocuklar için “My Pyramid For Kids” hakkında USDA’dan bilgi elde edebilir ve burada beslenme konusunda bir çok materyal mevcuttur. “My Pyramid blast off” adı verilen interaktif bir bilgisayar oyunu da çocuklara bu hususa oynayarak do ru bilgi ve alı kanlık kazanma yolunu göstermektedir ([http://mypyramid.gov/kids/kids\\_game.html\\_game.html](http://mypyramid.gov/kids/kids_game.html_game.html) Er Trh: 15.07.2009). Bu oyunda, çocuklar kendi roketlerine yiyecek ve fiziki aktivite yükleyerek Planet Power’a ulaşabilirler. Her bir yiyecek grubundan olan yakıt tankları çocuklara yaptıkları yiyecek tercihlerinin *My Pyramid For Kids* grafi i ile nasıl ele me sergiledi ini göstermektedir. Aileler için hazırlanan küçük bir poster, bir tarafında *My Pyramid For Kids* grafi ini üzerinde barındırmaktadır ve di er tarafında “do ru beslen” ve “düzenli egzersiz yap” gibi bazı ip uçlarını barındırmaktadır. ([http://teammnutrition.usda.gov/resources/mpk\\_tips.pdf](http://teammnutrition.usda.gov/resources/mpk_tips.pdf) Er Trh:11.05.2010).

## ekil 2: Beslenme Piramidi



( [http://mypyramid.gov/kids/kids\\_game.html\\_game.html](http://mypyramid.gov/kids/kids_game.html_game.html) Er Trh: 15.07.2009).

İlk defa 1980 yılında yayınlanan *Amerikalılar için Beslenme Kılavuzu* her 5 yılda bir yenilenmektedir. Bu kılavuzun amacı; sağlıklı yaşamın devamlılığını sağlamak, kronik hastalıklara yakalanma riskini uygun diyet ve fiziksel aktivitelerle önlemektir. 2 yaş üzeri bireyleri hedef alan bir beslenme eğitimi modeli olup yaşamda kalıcı davranışları kazandırmayı amaçlayan bir davranış değiştirme çalışmasıdır (U.S. Department of Health and Human Services, 2005).

#### 1.6.3.4. Okul Öncesi Dönemde Ara Öğünler

Çocukların mide kapasitesinin küçük olmasından ve dehidratasyonlarından dolayı günde 4-6 kez beslenmeleri en iyisidir. Atırmalar, günlük ortalama beslenme ihtiyacına katkı sağlayan küçük çaplı yemekler olarak algılanmalıdır. Genelde birçok çocuk tarafından kabul edilen atırmalar arasında taze meyve, peynir, tam tahıl kraker ekmeği, düşük yağlı süt, çiğ sebze, %100 meyve suları, tam tahıldan yapılan sandviçler, fıstık ezmesi veya tam tahıl ekmeği ve yoğurt bulunmaktadır (Wootan, M., Johanson, J., 2009).

## 2. LG L ARA TIRMALAR

Birch ve diğ. (1980), 3-4 yaş arası 64 dehidratasyon çocukla 16 dehidratasyon koğuşunda ara tırma yaptılar. Çocukların davranışlarına bir ödül, sosyal olan yada sosyal olmayan davranış olarak atırma zamanlarında çocuklara şekerli yada şekerli besinler vermişlerdir. Ara tırmanın sonucunda, besinin bir ödül olarak ve yetkin desteği ile sunulduğunda tercih edilme sıklığının arttığı gözlemlenmiştir. Sunulan koğuşlarda dehidratasyonunda, yapılan ara tırmanın etkileri altı haftadan daha fazla süre devam etmiştir. Ayrıca olumlu sosyal çevrenin besin tercihlerini etkilediği gözlemlenmiştir.

Birch ve diğ. (1980), 3-5 yaş arası 12 çocukla yaptıkları ara tırmada, çocuklara meyve suyu içerse oyun oynayabileceklerini söylemişlerdir.

Ara tırmada sonuç olarak, meyve suyunun araç olarak kullanılması, onun tercih edilme oranını azalttı nı gözlemi leridir.

Birch ve di erleri (1984), 3-5 ya arası 31 çocukla yaptıkları ara tırmada, çocuklar süt içerlerse övgü yada çizgi film ile ödüllendirmi leridir. Sütün bir araç olarak kullanıldı nda tercih edilme oranının azaldı nı gözlemlemi lerdir.

Newman ve Taylor (1992), 4-7 ya arası 86 çocukla yaptıkları ara tırmada, çocuklar verilen atı tırmaları yerse, farklı bir atı tırmalık vereceklerini söylemi lerdir. Ara tırmanın sonucunda, atı tırmaların engellendi inde daha çekici bir hal aldı ı gözlemlenmi tir.

Hendy (1999), 64 okul öncesi çocukla yaptı ı ara tırmada, çocuklara ö le yemeklerinde farklı sebze ve meyve yemekleri için seçenekler sunmu tur. stenilen davranı gerçeikle ti inde çocuklara ödül vermi , çocukların yemek yemesi için ısrar etmi , ö retmenin model olmasını sa lamı tır. Sonuç olarak çocuklara farklı yemek seçenekleri sunmanın ve çocukları ödüllendirmenin di er giri imlerden daha etkili oldu unu gözlemlemi tir. Hendy, çocukları tatlı ile ödüllendirmeye gerek olmadı nı, çünkü ucuz ve besleyici yemek seçeneklerini çocuklara sunma alternatifinin daha iyi oldu unu söylemektedir.

M.Kaya (1999), tarafından yapılan çalı mada “Ana-baba e itimi destekli beslenme e itiminin 3–6ya çocukların beslenme bilgisi ve davranı lara etkisi” ara tırılmı tır. Kaya ara tırmasında, deney ve kontrol grubu çocuklarında kendi ba na yemek yeme davranı nın e itim öncesinde dü ük düzeylerde oldu unu, e itim sonunda ise her iki grupta da kendi ba na yemek yeme alı kanlı nın %90’ı geçti ini bulmu tur. E itim öncesinde sevdi i yemekleri arkada ları ile yeme durumunun ise, e itim sonunda tamamen ortadan kayboldu unu belirtmi tir. E itim öncesinde her iki grupta da çocukların ço unlu unun günde üç ö ün yemek yedi i, e itim sonrasında da her iki grupta artı oldu u belirlenmi tir. Deney grubu çocuklarda e itim öncesi üç ö ün yemek yiyenlerin oranı %52, kontrol grubunda

%60; e itim sonrasında ise üç ö ün yemek yiyenlerin oranı deney grubunda %76, kontrol grubunda %84 olarak bulunmu , ancak istatistiksel bir fark ortaya çıkmamı tır.

Hendy (2002), 38 okul öncesi çocukla yaptı ı ara tırmada, sekiz masada be çe it olarak sunulan kahvaltıda, ö rencilere üç çe it yeni besin sunmu tur. Üç çe it farklı besinden sonra 16 ö renci en az bir yeni besin için, arkadaş larına örnek olması açısından e itilmi , her bir yeni besin için bir kız , bir erkek ö renci model olarak kullanılmı tır. Sonraki yemekler için bir modelleme kullanılmamı tır. Geri kalan 22 çocuk gözlemlenerek yemek yemeleri kayıt altına alınmı tır. Ara tırma sonucunda, her bir cinsiyet grubundaki çocuk için, kız çocuklarının modellenmeden adlıları örnekleri günlük hayatlarına daha çabuk yerle tirdikleri görülmü tür. Bir ay sonra e itilen arkadaş grubu için ne yemek tercihleri nede tüketimlerinde dü ü kaydededilmemi , fakat e itilmeyen grupta dü ü kaydedilmi tir.

Wardle ve di erleri (2003), 5-7 ya arası 49 çocuk ile yaptıkları ara tırmada, çocukları iki gruba ayırmı lar ve bir iki hafta gözlemleni lerdir. Daha sonra çocuklar besinleri sevmeleri ve tüketmeleri bakımından denenmi ve her bir deney grubuna sekiz adet günlük bireysel seanslar uygulamı lardır. Acı biber tatmalarına izin verilen gruba, istedikleri kadar yemek yiyebileceklerini, di er gruba da istedikleri kadar çizgi film izleyebileceklerini söylemi lerdir. Ara tırmanın sonucunda, her iki grup için alınan de erler birbirine yakın çıkmı , kaydade er bir sonuç elde edilememi tir.

Wardle ve di erleri (2003), 34 ve 82 ay arası 156 çocuk, çocukların anne ve babaları ile yaptıkları ara tırmada, anne, baba ve çocuklardan olu an üç grup olu turmu lardır. Çocuklara 14 gün boyunca sebze tattırılmı ve ödül olarak yüz i aretleri olan bir günlük tutturulmu , beslenme ö ütleri ve bro ürler verilmi tir. Ara tırmanın sonucunda, çocukların istenilen sebzelerin tüketiminde artı , ailenin yönlendirmesinin çocukların sebze tercihlerini ve yeme e olan ilgilerini etkiledi i görülmü tür.

Ünver (2004), tarafından yapılan çalı mada “5–6 ya okul öncesi çocukları için geli tirilebilecek besin gruplarına yönelik beslenme e itimi programlarının çocukların beslenme bilgisi ve davranı larına etkisi” incelenmi tir. Ara tırma; 5-6 ya okulöncesi dönemi çocuklarına *besin grupları* konusunda beslenme e itim programı hazırlayıp, çocuklar üzerinde uygulayarak, e itimin çocukların beslenme bilgisi ve davranı larına olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Beslenme e itimi programında çocuklara; besin gruplarının sıra ile sa lı ımız için yararları, her grubun içersindeki besinler ve sa lıklı bir beslenme için çocukların her gruptan günlük tüketim miktarları gibi konular sanat etkinlikleri, oyunlar, iirler, tekerlemeler, hikayeler, filmler ve materyaller kullanılarak anlatılmaya çalı ılmı tır. Ara tırma sonucunda elde edilen bulgular deney grubu çocuklarının, kontrol grubu çocuklarına oranla, besin gruplarına ili kin bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranı larında olumlu yönde geli meler ortaya koymu tur. Okul öncesi e itim kurumlarında beslenme e itimi verilmesi, çocukların beslenme bilgisini artırarak yeme davranı larını olumlu yönde de i tirdi i sonucuna varılmı tır.

Dölek (2004), tarafından yapılan çalı ma “Annelerin beslenme konusundaki yeterliliklerinin ve e itim gereksinimlerinin saptanması” konusundadır. Bu çalı ma annelerin beslenme konusundaki yeterliliklerinin ve e itim gereksinimlerinin saptanması amacıyla yapılmı tır. Bulgulardan edinilen sonuçlara göre; annelerin beslenme konusundaki yeterlikleri genelde olumlu düzeydedir. Bazı konularda annelerin yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ili kin olarak beklenen davranı ve görü lerle uyum içinde oldu u gözlenmi tir. Fakat, annelerin çocuklarına do ru beslenme alı kanlıkları kazandırma konusundaki ba arı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ili kin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri gözükmetedir. Genel olarak annelerin %75’i, çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görü ve davranı lara sahipken, annelerin %65’i çocuklarına do ru beslenme alı kanlıklarını kazandırmada ba arılı olmaktadır.

Hendy ve di erleri (2005), 2-5 ya arası 27 çocuk ile yaptıkları ara tırmada, çocuklara haftada 3 defa olmak üzere 18 ö le yeme i vermi lerdir. Çocuklara sebze yada meyve tükettikleri zaman jeton verilmi , bu jetonları küçük ödülleri kar ılı nda,



istedikleri zaman arkadaşları ile de i tirebilecekleri söylenmiştir. Programdan sonra iki hafta ve yedi aylık takip dönemleri temel alınarak, bireysel görüşmelerle çocukların yemek tercihleri de erlendirmeye alınmıştır. Ara tırmanın sonucunda, jeton yöntemiyle çocukların sebze ve meyve tüketmelerinde artışa lanmıştır. Ara tırmadan yedi ay sonra elde edilen veriler, artışın dü ü yönündedir.

Addesi ve diğerleri (2005), 2-5 yaş arası 27 çocuk ile yaptıkları ara tırmada, çocukların yeni besinlere yönelik tutumlarını de erlendirmeye almışlardır. Bunun için çocukları, çocukların yemek yemediklerinde, farklı renklerde besin yediklerinde ve yemek yediklerinde olmak üzere üç boyutta incelemi lerdir. Ara tırmanın sonucunda çocuklar birinci ve ikinci durumda verilen besinleri daha çok yemektedirler. Addesi, burada besinleri ısrarla yedirme çabalarıyla birlikte “sosyal etmenlerin” çocuklarda yeni besinlerin kabulünün arttırılmasında güçlü bir araç olduğunu söylemektedir.

Dereli (2006), tarafından yapılan çalışmada “2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi” incelenmiştir. Sonuç olarak, ailenin yeme alışkanlıklarının doğrudan çocuğun yeme alışkanlıklarını etkiledi i, ekonomik durumun ailelerin yeme alışkanlıklarında etkisinin olduğunu belirlenmiştir. Ayrıca ailelerin beslenme konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları görülmü tür.

Amerika’da yapılan çalışmalarda; 1989-1991 arasında CSFII (*Continuing Survey of Food Intakes by Individuals*) adlı ölçek ile bir birine kom u toplam 48 eyaletteki hanelerde ikamet eden bireylerden meydana gelen grubun yemek tercihleri tespit edildi. Başka ara tırmalarla da geniş ve milli temsiliyete sahip veri havuzu oluşturulmu tür. Burada tüm gelir gruplarından tüm insanların tüketim bilgileri, üç günlük kesintisiz beslenme bilgisini içerecek şekilde tespit edilmeye çalışıldı (Simple Online Data Archive for Population Studies, 1998). Bilgilendirilmiş bir yetkin (genelde yemekleri planlayan veya hazırlayan), 12 yaş ve altında olan hane halkının besin tüketimleri hakkında bilgiler aktarmıştır. 1989-1991 yılları arası toplanan veriler, gençlerin ve çocukların ne tür besinler tükettikleri konusunda veriler sağlamak amacıyla çeşitli analizlere tabi tutulmu tür. 2-18 yaş arası olan 4008

çocuk arasında besin kaynaklarının saptanması için analize tabi tutulmuşlardır. Vitamin destekli yiyecekler (hazır mısır gevrekleri gibi) mineral ve vitamin açısından beslenmeye katkıda bulunan önemli besin kaynaklarıdır. Dahası düşük besleyici de ere sahip olan yiyecekler besleyicilik açısından zengin besinlerin tüketilmesini riske etmektedir ve mevcut beslenme rehberi ile uyumsuzluğa sebep olabilmektedir (Tippett, K.S., Cypel, Y.S., 1997).

1989-1991 yılları arası elde edilen CSFII verileri, 2-18 yaş arasında olan 3148 çocuğun sebze ve meyve tüketiminin saptanması açısından analize tabi tutulmuştur. Her 5 çocuktan sadece 1 tanesinin, 5 yaş da daha fazla örneğin siyah üzüm, meyve tükettikleri ortaya konmuştur, ama sebze tüketimi düşüktür. Dahası, neredeyse çocuklar ve gençler tarafından tüketilen tüm sebzelerin ¼ patates kızartmasıdır (Subar, A.F., 1998).

1989-1991 CSFII verileri 4-6 yaş arasındaki çocukların yüzde kaçının (n=603) ve 7-10 yaş arasındaki gençlerin yüzde kaçının (n=782) Amerikan Sağlık Örgütünün “yağsız ve tuzsuz 5 lif” tüketimi önerisini karşıladığını ve yine toplam lif tüketimine katkıda bulunan ana etmenlerin neler olduğunu ortaya çıkarmak için analize tabi tutulmuştur. 4-6 yaş arası çocukların sadece %45’i ve 7-10 yaş arası olanların sadece %32’sinin “yağsız ve tuzsuz 5 lif” kuralına uydukları belirlenmiştir. Bu kurala uyan çocuklar bunu daha çok yüksek lif içeren ekmek ve mısır gevrekleri tüketerek karşılamışlardır. Sebzeler, meyveler, baklagiller, kuru yemi ve tohumlar da buna eklenebilir. Dahası, bu kurala uyan çocuklar vitamin A, E, folik, magnezyum ve demir için enerjiye uyumlu besinleri, düşük lif besini alan enerji uyumlu yağ, kolesterol alımı yapmasıyla kıyaslanınca önemli derecede daha çok tüketmişlerdir.

Artırtıcı olan ise, düşük lif içeren ekmek ve mısır gevrekleri 4-6 yaş arası ve 7-10 yaş arası çocukların toplam lifli beslenmelerinin %19-%21’ini sağlamıştır. Ama öte yandan yüksek lif ekmek ve mısır gevrekleri ise her iki yaş grubu içinde toplam lif tüketiminin %6’sını karşılamaktadır. Bu sonuçlarda elde edilen çıkarımlar arasında yüksek lif içeren ekmekleri düşük lif içeren ekmeklerle değiştirmenin çocukların lif tüketimlerine katkı sağlayacağı sayılabilir (Hampl, J.S. vd, 1998).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. ARA TIRMANIN MODEL

Bu çalı mada Likert tipi bir ölçek hazırlanarak bir tarama ara tırması yapılmı tır. Tarama modelleri, geçmi te yada günümüzde varolan bir durumu, oldu u gibi betimlemeyi amaçlayan ara tırma yakla ımlarıdır (Karasar, N. 1995).

#### 2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalı manın evreni Balıkesir ilindeki anasınıfı ve ba ımsız anaokullarındaki tüm ö retmenler ve bu kurumlarda çocukları bulunan ailelerdir. Örneklem olarak Balıkesir il merkezinde ve merkeze ba lı köylerde bulunan 119 ilkö retim okulu ve ba ımsız anaokulunda bulunan ö retmenler ve bu okullarda çocukları bulunan aileler alınmı tır. Ara tırmaya toplam 351 ö retmen ve aile katılmı tır.

#### 3. ÖLÇME ARACININ GEL T R LMES

Anasınıfı ö retmenlerinin ve ailelerin beslenme davranı ına ili kin tutumlarının belirlenmesine yönelik olarak bu ölçe in geli tirilmesinde a a ıdaki süreç izlenmi tir.

1. Madde Havuzunun Olu turulması: Anasınıfı ö retmenlerinin ve ailelerin beslenme davranı ına ili kin tutumlarının belirlenmesine yönelik alan yazındaki bilgiler ve okullardaki ö retmenlerle yapılan görü melerden elde edilen görü ler çerçevesinde, ilk etapta 110 madde geli tirilmi tir.

2. Geli tirilen maddeler e itim bilimleri ve ölçme ve de erlendirme alanında uzman olan akademisyenlerin görü üne sunulurken, amaca uygunluk, anla ılabilirlik ve madde yapısı aç ılarından incelenmesi ve görü ve önerilerin bildirilmesi

sa lanmı tır. Bu inceleme sonucunda anlam, ifade ve yapı olarak uygun görülmeyen maddeler çıkarılmı tır.

3. Elde kalan maddeler bir ön uygulamaya tabi tutularak maddelerin anlamlılırlı ı test edilmi , uygun görülmeyen maddeler tekrar çıkarılmı tır.

4. Son olarak 35 maddeden olu an ölçek, örneklem olarak alınan ö retmenlere da ıtılmı tır.

Ara tırmada faktörler ara tırmacı tarafından belirlenmi ve bu faktörleri ölçek sayıda soru bulunmasına özen gösterilmi tır.

Ölçe in iç tutarlılı ı Cronbach Alpha= 0.75 olarak ölçülmü tür. Ula ılan bu de erler, yapılan bu ölçme aracının geçerli ve güvenilir oldu unu ortaya koymaktadır.

Ara tırmayla ilgili be faktör (veya boyut) belirlenmi tir. Ölçek maddelerinden 6 madde (8.,16.,17.,25.,26. ve 29. sorular ) **ıceceklere kar ı tutum** boyutuyla ilgilidir. Bu maddeler ailelerin ve ö retmenlerin ıceceklere kar ı tutumlarını belirlemek için kullanılmı tır. Ölçek maddfelerinden dört madde (7.,11.,15. ve 24. sorular) **besin ıçeriklerini anlamlandırmaya kar ı tutum** boyutuyla ilgilidir. Bu maddeler ailelerin ve ö retmenlerin besin ıçeriklerini anlamlandırmaya kar ı tutumlarını belirlemek için bize yardımcı olacaktır. Ölçek maddelerinden be madde (18.,19.,20.,21. ve 27. sorular) **çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutum** boyutuyla ilgilidir. Bu maddeler ailelerin ve ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutumlarını belirlemek için bize yardımcı olacaktır. Ölçek maddelerinden on madde (1.,2.,4.,5.,9.,23.,28.,32.,34. ve 35. sorular) **dengeli ve düzenli beslenme davranı ma kar ı tutum** boyutuyla ilgilidir. Bu maddeer bize ailelerin ve ö retmenlerin dengeli ve düzenli beslenme davranı ma kar ı tutumlarını belirlemek için bize yardımcı olacaktır. Ölçek maddelerinden on madde (3.,6.,10.,12.,13.,14.,22.,30.,31. ve 33. sorular) **dengesiz ve düzensiz beslenme davranı ma kar ı tutum** boyutuyla ilgilidir. Bu maddeler ailelerin ve ö retmenlerin dengesiz ve düzensiz beslenme davranı larına kar ı tutumlarını belirlemek için bize yardımcı olacaktır.

Ölçek 35 maddeden ve her bir maddeye yönelik beş yapma düzeyini gösteren seçeneklerden oluşmaktadır. “Tamamen katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Kısmen Katılıyorum” ve “Katılıyorum” ekleindeki bu seçenekler olumlu anlam taşıyan maddeler için sırayla 5, 4, 3, 2, 1 puan; olumsuz anlam taşıyan maddeler için ise 1, 2, 3, 4, 5 puan değerine sahiptir. Anket maddelerine verilen yanıtlar, bu puan değerine göre istatistiksel veriler olarak kaydedilmiş ve düzeltilmiştir.

#### **4. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırmacı, hazırladığı ölçeği tez önerisiyle birlikte Sosyal Bilimler Enstitüsü kanalıyla Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğüne gönderilmiş ve araştırmacının yapılması için gerekli izin alınmıştır. Alınan izin belgesi ile birlikte örnekleme alınan merkez ilköğretim okullarına ve merkeze bağlı köy okullarına tek tek gidilerek aileler ve öğretmenlerle görüşmeler yapılmıştır.

Daha sonra ailelere ve öğretmenlere birer tane anket bırakılarak, doldururken dikkat edilmesi gereken hususlarla ilgili bilgiler verilmiştir. Öğretmen ve ailelere anketlerin veriliş tarihinden bir hafta sonra tekrar gelinip alınacağı bildirilmiştir.

Belirlenen günlerde okullara gidilip anketler toplanmıştır. Ailelere ve öğretmenlere dağıtılan 380 anketten 351’si geri dönmüştür. Bunun nedeni olarak öğretmenlerin ve ailelerin bu tür araştırmalara karşı duyarlı olmamaları söylenebilir. Anket 2009-2010 eğitim öğretim yılı Kasım- Ocak aylarında uygulanmış ve 175 anket ailelere 176 anket öğretmenlere dağıtılmış ve değerlendirilmeye alınmıştır.

#### **5. VERİLERİN ANALİZİ**

Yapılan araştırmada, araştırmaya katılan aileler ve öğretmenler, gelir düzeyleri, çocuk sayısı, meslekleri ve öğrenim durumlarına göre sınıflandırılmışlardır.

Yapılan sınıflandırmada öğretmenlerin ve ailelerin gelir düzeyi, 0-500 lira olanlar “1”, 500-1000 lira olanlar “2”, 1000-1500 lira olanlar “3”, 1500 + geliri olanlar ise “4” olarak sınıflandırılıp veri tabanına girilmiştir. Öğretmenlerin ve ailelerin çocuk sayısı, tek çocuğu olanlar “1”, iki çocuğu olanlar “2”, üç çocuğu olanlar “3” olarak

sınıflandırılıp veri tabanına girilmi tir. Meslekleri açısından, aileler “1”, ö retmenler “2” olarak sınıflandırılıp veri tabanına girilmi tir. Ö renim durumlarına göre ö retmenler ve aileler, ilkö retim “1”, orta ö retim “2”, meslek yüksek okulu “3”, üniversite “4”, yüksek lisans “5” olarak sınıflandırılıp veri tabanına girilmi tir.

Uygulanan ölçek sonucunda elde edilen veriler istatistik programı kullanılarak çözümlenmi tir. Ara tırmanın amaçlarına uygun olarak, ara tırmaya katılan ö retmen ve ailelerin ki isel bilgileri, yorumları ve görü lerini betimlemek için frekans (f) ve yüzde (%) hesaplamaları yapılmı tir. Her bir sorudan elde edilen toplam puanlarının ortalamaları alınarak, bu ortalamalara t-testi (Indipendent Samples t Test) ve varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmı tir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde deneklerin görüşlerine ilişkin elde edilen veriler, cinsiyet, hizmet yılı, mezun oldukları okul ve unvanı ekinde belirlenen bağımsız değişkenlere göre, önceden belirlenmiş boyutlar temelinde, uygun görülen istatistiksel yöntemler aracılığıyla çözümlenmiş ve ulaşılan bulgulara göre yorumlanmıştır. Bulgular her bir bağımsız değişkene göre tablolar halinde verilmiştir.

Araştırmaya 175 anne ve 176 öğretmen olmak üzere toplam 351 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan aile ve öğretmenlerin gelir düzeyleri ile ilgili tasvirî istatistikler Tablo 6'da verilmiştir.

*Tablo 6. Araştırmaya Katılan Aile ve Öğretmenlerin Gelir Düzeylerine İlişkin İstatistikler*

|                 | Gelir Düzeyleri | Frekans | Yüzde | Yıllık Yüzdeler |
|-----------------|-----------------|---------|-------|-----------------|
| <b>Aile</b>     | 0-500           | 12      | 6,9   | 6,9             |
|                 | 500-1000        | 48      | 27,4  | 34,3            |
|                 | 1000-1500       | 48      | 27,4  | 61,7            |
|                 | 1500+           | 67      | 38,3  | 100,0           |
|                 | Toplam          | 175     | 100,0 |                 |
| <b>Öğretmen</b> | 0-500           | 1       | ,6    | ,6              |
|                 | 500-1000        | 12      | 6,8   | 7,4             |
|                 | 1000-1500       | 68      | 38,6  | 46,0            |
|                 | 1500+           | 95      | 54,0  | 100,0           |
|                 | Toplam          | 176     | 100,0 |                 |

Araştırmaya katılan 175 ailenin gelir düzeyleri incelendiğinde 12 tanesi (%6,9'u) 500 TL ve altı, 48 tanesi (%27,4'ü) 500 TL ile 1000 TL arası, 48 tanesi (%27,4'ü) 1000 TL ile 1500 TL arası ve 67 tanesi (%38,3'ü) ise 1500 TL üzerinde gelir düzeylerine sahiptirler. Buna karşılık araştırmaya katılan 176 öğretmenin 1 tanesi (%0,6'sı) 500 TL ve altı, 12 tanesi (%6,8'i) 500 TL ile 1000 TL arası, 68

tanesi (%38,6'sı) 1000 TL ile 1500 TL arası ve 95 tanesi (%54,0'ı) ise 1500 TL üzerinde gelir düzeylerine sahiptirler.

Ara tırmaya katılan aile ve ö retmenlerin çocuk sayıları ile ilgili tasviri istatistikler Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Çocuk Sayılarına İlişkin İstatistikler**

| Çocuk Sayıları  | Frekans | Yüzde | Yıllık Yüzdeler |
|-----------------|---------|-------|-----------------|
| <b>Aile</b>     | 1       | 27    | 15,4            |
|                 | 2       | 77    | 44,0            |
|                 | 3       | 53    | 30,3            |
|                 | 4       | 18    | 10,3            |
|                 | Toplam  | 175   | 100,0           |
| <b>Ö retmen</b> | Yok     | 37    | 21,0            |
|                 | 1       | 44    | 25,0            |
|                 | 2       | 55    | 31,3            |
|                 | 3       | 40    | 22,7            |
|                 | Toplam  | 176   | 100,0           |

Ara tırmaya katılan 175 ailenin çocuk sayıları incelendiğinde 27 tanesi (%15,4'ü) tek çocuk sahibi, 77 tanesi (%44,0'ı) 2 çocuk, 53 tanesi (%30,3'ü) 3 çocuk ve 18 tanesi (%10,3'ü) ise 4 veya daha fazla çocuk sahibidirler. Buna karşılık ara tırmaya katılan 176 ö retmenin 37 tanesi (%21,0'ı) çocuk sahibi değilken, 44 tanesi (%25,0'ı) 1 çocuk, 55 tanesi (%31,3'ü) 2 çocuk ve 40 tanesi (%22,7'si) ise 3 veya daha fazla çocuk sahibidirler.

Ara tırmaya katılan aile ve ö retmenlerin öğrenim düzeyleri ile ilgili tasviri istatistikler Tablo 8'de verilmiştir.



**Tablo 8. Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Ö renim Durumlarına li kin statistikler**

| Ö renim Düzeyleri |                 | Frekans | Yüzde | Yı ılmah Yüzdeler |
|-------------------|-----------------|---------|-------|-------------------|
| <b>Aile</b>       | Ortaogretim     | 36      | 20,6  | 21,1              |
|                   | Lise            | 82      | 46,9  | 69,0              |
|                   | Meslekyuksek    | 18      | 10,3  | 79,5              |
|                   | Lisans          | 31      | 17,7  | 97,7              |
|                   | Yukseklisans    | 4       | 2,3   | 100,0             |
|                   | Toplam          | 171     | 97,7  |                   |
|                   | Missing System  | 4       | 2,3   |                   |
|                   | Toplam          | 175     | 100,0 |                   |
|                   | <b>Ö retmen</b> | Lise    | 2     | 1,1               |
| Meslekyuksek      | 35              | 19,9    | 21,1  |                   |
| Lisans            | 135             | 76,7    | 98,3  |                   |
| Yukseklisans      | 3               | 1,7     | 100,0 |                   |
|                   | Toplam          | 175     | 99,4  |                   |
|                   | Missing System  | 1       | ,6    |                   |
|                   | Toplam          | 176     | 100,0 |                   |

Ara tırmaya katılan 175 ailenin ö renim durumları incelendi inde 36 tanesinin (%20,6'sı) ortaö retim mezunu, 82 tanesinin (%46,9'u) lise mezunu, 18 tanesinin (%10,3'ü) meslek yüksek okul mezunu, 31 tanesinin (%17,7'si) lisans mezunu ve 4 tanesinin (%2,3'ü) ise yüksek lisans mezunu oldu u gözlenmi tir. Buna kar ılıklı ara tırmaya katılan 176 ö retmenin 2 tanesinin (%1,1'i) lise mezunu, 35 tanesinin (%19,9'u) meslek yüksek okul mezunu, 135 tanesinin (%76,7'si) lisans mezunu ve 3 tanesinin (%1,7'si) ise yüksek lisans mezunu oldu u gözlenmi tir.

Ara tırmaya katılan aile ve ö retmenlerin her bir soruya verdikleri cevaplar ile ilgili tasviri istatistikler Tablo 9'da verilmi tir.

**Tablo 9. Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Her Bir Soruya Verdikleri Cevaplara li kin statistikler**

|               | Anne |          |                | Ö retmen |          |                |
|---------------|------|----------|----------------|----------|----------|----------------|
|               | N    | Ortalama | Standart Sapma | N        | Ortalama | Standart Sapma |
| <b>soru01</b> | 174  | 4,13     | ,78            | 175      | 4,04     | ,94            |
| <b>soru02</b> | 171  | 2,71     | ,98            | 173      | 2,70     | 1,01           |
| <b>soru03</b> | 175  | 2,32     | 1,22           | 175      | 2,36     | 1,32           |
| <b>soru04</b> | 175  | 3,85     | ,88            | 176      | 3,99     | ,71            |
| <b>soru05</b> | 173  | 2,37     | 1,10           | 176      | 2,36     | 1,10           |
| <b>soru06</b> | 175  | 2,73     | 1,33           | 176      | 2,82     | 1,28           |
| <b>soru07</b> | 174  | 3,59     | 1,13           | 176      | 3,47     | 1,14           |
| <b>soru08</b> | 175  | 3,91     | ,83            | 176      | 4,03     | ,83            |
| <b>soru09</b> | 173  | 4,35     | ,55            | 173      | 4,35     | ,63            |
| <b>soru10</b> | 170  | 2,93     | 1,19           | 171      | 2,74     | 1,28           |
| <b>soru11</b> | 174  | 3,37     | 1,27           | 175      | 3,58     | 1,15           |
| <b>soru12</b> | 174  | 2,58     | 1,16           | 174      | 2,61     | 1,09           |
| <b>soru13</b> | 169  | 2,67     | 1,04           | 175      | 2,77     | ,96            |
| <b>soru14</b> | 174  | 2,55     | 1,40           | 176      | 2,41     | 1,41           |
| <b>soru15</b> | 156  | 2,50     | 1,17           | 164      | 2,09     | 1,13           |
| <b>soru16</b> | 172  | 1,95     | 1,05           | 174      | 1,89     | 1,01           |
| <b>soru17</b> | 175  | 2,93     | 1,20           | 175      | 2,92     | 1,16           |
| <b>soru18</b> | 172  | 3,25     | 1,17           | 176      | 3,38     | 1,10           |
| <b>soru19</b> | 173  | 2,31     | 1,14           | 175      | 2,24     | 1,09           |
| <b>soru20</b> | 172  | 2,42     | 1,14           | 176      | 2,40     | 1,07           |
| <b>soru21</b> | 173  | 2,21     | 1,16           | 175      | 1,88     | 1,04           |
| <b>soru22</b> | 173  | 3,70     | 1,07           | 175      | 3,51     | 1,12           |
| <b>soru23</b> | 175  | 4,15     | ,78            | 174      | 4,03     | ,81            |
| <b>soru24</b> | 169  | 3,69     | ,83            | 172      | 3,60     | ,89            |
| <b>soru25</b> | 172  | 3,52     | 1,21           | 175      | 3,54     | 1,07           |
| <b>soru26</b> | 170  | 2,52     | 1,23           | 176      | 2,28     | 1,28           |
| <b>soru27</b> | 172  | 2,95     | 1,14           | 175      | 2,71     | 1,15           |
| <b>soru28</b> | 171  | 2,93     | 1,08           | 172      | 3,11     | ,92            |
| <b>soru29</b> | 168  | 3,91     | ,95            | 175      | 3,65     | 1,10           |
| <b>soru30</b> | 168  | 2,54     | 1,02           | 175      | 2,43     | 1,03           |
| <b>soru31</b> | 170  | 2,75     | 1,20           | 176      | 2,77     | 1,14           |
| <b>soru32</b> | 171  | 3,10     | 1,19           | 175      | 3,41     | 1,04           |
| <b>soru33</b> | 171  | 3,52     | 1,03           | 173      | 3,34     | 1,12           |
| <b>soru34</b> | 170  | 4,37     | ,66            | 175      | 4,32     | ,67            |
| <b>Soru35</b> | 171  | 3,79     | 1,16           | 176      | 3,86     | 1,05           |

Ara tırmaya katılan aile ve ö retmenlerin ankette yer alan 35 soruya verdikleri cevapların dağılımları ve grafiksel gösterimleri EK’te verilmiştir. Ara tırmaya katılanların verdikleri bu cevaplara göre incelenen 6 maddenin ilgili istatistikleri hesaplanmıştır.

Ara tırmaya katılan aile ve ö retmenlerin ilgilenilen içeceklere, besin içeriklerini anlamlandırmaya, çocukların yemek yeme ilgisine, düzenli ve dengeli beslenme davranışlarına ile düzensiz ve dengesiz beslenme davranışlarına ilişkin tasvirî istatistikler Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10. Ara tırmaya Katılan Aile ve Ö retmenlerin Belirlenmiş Tutumlarına İlişkin İstatistikler**

| Tutumlar          | N   | En Küçük | En Büyük | Ortalama | Standart Sapma |
|-------------------|-----|----------|----------|----------|----------------|
| <b>Aile</b>       |     |          |          |          |                |
| <b>cecek</b>      | 175 | 2,00     | 4,33     | 3,12     | ,50            |
| <b>cerik</b>      | 175 | 1,67     | 5,00     | 3,30     | ,66            |
| <b>Yemek ilg.</b> | 175 | 1,00     | 4,50     | 2,62     | ,67            |
| <b>Dengeli</b>    | 175 | 2,60     | 4,60     | 3,57     | ,40            |
| <b>Dengesiz</b>   | 175 | 1,10     | 4,60     | 2,82     | ,50            |
| <b>Öğretmen</b>   |     |          |          |          |                |
| <b>cecek</b>      | 176 | 1,67     | 4,67     | 3,05     | ,51            |
| <b>cerik</b>      | 176 | 1,75     | 5,00     | 3,19     | ,60            |
| <b>Yemek ilg.</b> | 176 | 1,00     | 4,40     | 2,52     | ,54            |
| <b>Dengeli</b>    | 176 | 2,40     | 4,56     | 3,61     | ,36            |
| <b>Dengesiz</b>   | 176 | 1,40     | 4,70     | 2,77     | ,53            |

Dengeli ve düzenli beslenme davranışlarına karşı tutum boyutu; 1, 2, 4, 5, 9, 23, 28, 32, 34 ve 35. sorulardan oluşmaktadır. “Sebze yemeklerinin ayrıntılı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum” (soru 1) ifadesine aileler %54,9 ve öğretmenler %54,5 oranında “katılıyorum” yanıtı vermişlerdir.

“Et yemeklerinin ayrıntılı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum” (soru 2) ifadesine aileler %50,3 ve öğretmenler %52,3 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermişlerdir.

*“Makarna, pilav v.b. yiyeceklerin haftada iki kez tüketilmesinin uygun oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 4) ifadesine aileler %63,4 ve ö retmenler %68,2 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Kuru baklagillerin hazımları zor oldu u ve besinlerimize yüksek posalı oldu nda fazla katkı sa lamadıkları için yemek olarak az tüketilmesinin gerekli oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 5) ifadesine aileler %44 ve ö retmenler %46,6 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Düzenli olarak tavuk ve balık gibi beyaz et tüketmenin faydalı oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 9) ifadesine aileler %60 ve ö retmenler %53,4 *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Çocu un düzenli olarak boy ve kilo takibinin yapılmasının, bize sa lıklı beslenme açısından bir ipucu oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 23) ifadesine aileler %60,0 ve ö retmenler %64,8 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Günde 2 kez ni aştalı besinlerin tüketilmesine dikkat edilmesi gerekti ini dü ünüyorum.”* (soru 28) ifadesine aileler %28,6 oranında *“katılmıyorum”* yanıtını verirken, ö retmenlerin %34,7 *“kararsızım”* yanıtını vermişlerdir.

*“Yemek yapılırken yapılan ufak tefek yanlışlıkların (yeme e çok tuz atıldı nda patates atılıp tuz miktarının azaltılması v.b.) giderilebilir yanlışlıklar oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 32) ifadesine aileler %38,3 ve aileler %46,6 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Do ru besinleri ailenin tüketip çocu a örnek olmasının önemli oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 34) ifadesinde aileler %57,4 ve ö retmenler %44 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

“Yetersiz ve dengesiz beslenmenin temelinde sosyo-ekonomik sorunların yer aldığı mü diyünüyorum.” (soru 35) ifadesinde aileler %44 ve ö retmenler %47,2 oranında “katılıyorum” yanıtı vermişlerdir.

Ailelerin ve ö retmenlerin bu sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; ailelerin dengeli ve düzenli beslenme konusundaki tutumlarının ortalaması 3,57 iken ö retmenlerin dengeli ve düzenli beslenme konusundaki tutumlarının ortalaması 3,61’dir. Ailelerin ve ö retmenlerin dengeli ve düzenli beslenme konusundaki tutumlarının arasında çok küçük bir fark olduğu gözükmemektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre anneler ile ö retmenlerin dengeli ve düzenli beslenme konusundaki tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

**Tablo 11. Aileler ile Ö retmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

|                | Meslek   | N   | Ortalama | Std. Sapma |
|----------------|----------|-----|----------|------------|
| <b>Dengeli</b> | Anne     | 175 | 3,57     | ,40        |
|                | Öğretmen | 176 | 3,61     | ,36        |

|                |                          | Varyansların eşitliği için Levene testi |            | Ortalamaların eşitliği için t-Testi |        |                      |            |
|----------------|--------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|                |                          | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| <b>Dengeli</b> | Varyanslar eşit ise      | 3,55                                    | 0,06       | -,99                                | 349    | 0,32                 | -,04       |
|                | Varyanslar eşit değildir |                                         |            | -,99                                | 343,84 | 0,32                 | -,04       |

Besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutum boyutu; 7, 11, 15 ve 24. sorulardan oluşmaktadır.

*“E vitamini içeren (fındık, ceviz v.b.) ürünleri haftada 2-3 kere tüketmenin okul öncesi dönemdeki bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.”* (soru 7) ifadesine aileler %54,3 ve öğretmenler %50 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Yemeklerde sıvı yağ (ayçiçeği yağı, mısır özü yağı, kanola yağı gibi yağları) kullanmanın daha yararlı olduğunu düşünüyorum.”* (soru 11) ifadesine aileler %40,6 ve öğretmenler %42,6 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“E kodlu katkı maddelerinin zararlı olduğunu düşünmüyorum.”* (soru 15) ifadesine aileler %25,7 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı verirken, öğretmenler %37,5 oranında *“hiç katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Çocuğun günlük 1800 kalorilik besin almasının, çocuk açısından önemli olduğunu düşünüyorum.”* (soru 24) ifadesine aileler %40,6 ve öğretmenler %42,6 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

Ailelerin ve öğretmenlerin bu sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde ailelerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının ortalaması 3,30 iken öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının ortalaması 3,19'dir. Ailelerin ve öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının arasında çok küçük bir fark olduğu gözükmektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre anneler ile öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 12. Aileler ile Ö retmenlerin Besin çeriklerini Anlamlandırmaya Kar ı Tutumlarının Kar ıla ırılması çin Uygulanan Ba ımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

|              | Meslek   | N   | Ortalama | Std. Sapma |
|--------------|----------|-----|----------|------------|
| <b>cerik</b> | Anne     | 175 | 3,30     | ,66        |
|              | Öğretmen | 176 | 3,19     | ,60        |

|              |                           | Varyansların e itli i için Levene testi |            | Ortalamaların e itli i için t-Testi |        |                      |            |
|--------------|---------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|              |                           | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| <b>cerik</b> | Varyanslar e it ise       | 1,87                                    | ,17        | 1,59                                | 349    | ,11                  | ,10        |
|              | Varyanslar e it de il ise |                                         |            | 1,59                                | 344,86 | ,11                  | ,10        |

Çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutum boyutu; 18., 19., 20., 21. ve 27. sorulardan olu maktadır.

“Besinlerin renklerinin çocukların besinleri yiyip yememe konusunda etkili oldu unu dü ünüyorum.” (soru 18) ifadesine aileler %42,9 ve ö retmenler %48,3 oranında “katılıyorum” yanıtı vermi lerdir.

“Yemek yememekte ısrarlı olan çocu a birkaç kere ceza vermenin, yemek yememesini önleme konusunda caydırıcı bir tutum oldu unu dü ünüyorum.” (soru 19) ifadesine aileler %41,1 ve ö retmenler %41,5 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermi lerdir.

“Çocuk e er yeterince meyve ve sebze yemiyorsa, vitamin tableti kullanmanın do ru oldu unu dü ünüyorum.” (soru 20) ifadesine aileler %36 ve ö retmenler %36,9 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermi lerdir.

“Çocuk e er kilolu ise, o çocu un yeterli ve dengeli beslendi ini anlamada kilosunun bir ipucu oldu unu dü ünüyorum.” (soru 21)ifadesine aileler %42,9

oranında “katılmıyorum” yanıtı verirken, ö retmenlerin % 44,3 oranında “hiç katılmıyorum” yanıtı vermişlerdir.

“Okulda yemek için ayrılan zamanın okul öncesi dönemde olan bir çocuk için kısa olduğunu, çocukların bu süre içerisinde düzenli olarak yemek yiyemediklerini ve daha fazla zaman ayrılması gerektiğini düşünüyorum.” (soru 27) ifadesine aileler %32,6 ve ö retmenler %38,6 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermişlerdir.

Ailelerin ve ö retmenlerin bu sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde ailelerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının ortalaması 2,62 iken ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının ortalaması 2,52’dir. Ailelerin ve ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının arasında çok küçük bir fark olduğu gözükmemektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre anneler ile ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 13. Aileler ile Ö retmenlerin Düzenli Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması İçin Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

|            | Meslek   | N   | Mean | Std. Sapma |
|------------|----------|-----|------|------------|
| Yemek ilg. | Anne     | 175 | 2,62 | ,67        |
|            | Öğretmen | 176 | 2,52 | ,54        |

|            |                           | Varyansların eşitliği için Levene testi |            | Ortalamaların eşitliği için t-Testi |        |                      |            |
|------------|---------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|            |                           | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| Yemek ilg. | Varyanslar eşit ise       | 5,55                                    | ,01        | 1,60                                | 349    | ,11                  | ,10        |
|            | Varyanslar eşit değil ise |                                         |            | 1,59                                | 335,14 | ,11                  | ,10        |



eceklerle kar ı tutum boyutu; 8., 16., 17., 25., 26., ve 29. sorulardan olu maktadır.

*“Bitki aylarının (Ku burnu, adaçayı, ıhlamur gibi) düzenli olarak tkutilmesi gerekti ini d ünüyorum.”* (soru 8) ifadesine aileler %57,1 ve  retmenler % 56,8 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermi lerdir.

*“Enerji içeceklerinin çocukların yorgun oldu u zamanlarda tkutilmesi gerekti ini d ünüyorum.”* (soru 16) ifadesine aileler %40 ve  retmenler %42,6 oranında *“hiç katılmıyorum”* yanıtı vermi lerdir.

*“ocu un yemekten önce su içmesinin i tahı açıp, kapatma ile ilgili bir etkisinin oldu unu d nmyorum.”* (soru 17) ifadesine aileler % 34,9 oranında *“katılıyorum”* yanıtı verirken,  retmenlerin % 29,5 *“katılmıyorum”* yanıtı vermi lerdir.

*“A ır ı meyve suyu tüketiminin dengesiz beslenmeye neden olabilece ini d ünüyorum.”* (soru 25) ifadesine aileler %46,9 ve  retmenler %43,2 oranında *“katılıyorum”* yanıtı vermi lerdir.

*“ocu un asitli içecekleri (kola, soda v.b.) ok fazla olmamak kaydıyla içmesinde bir sakınca oldu unu d nmyorum.”* (soru 26) ifadesine aileler %33,1 ve  retmenler %37,5 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermi lerdir.

*“Pastörize sütleri kullanmanın sa lıklı oldu unu d ünüyorum.”* ( soru 29) ifadesine aileler %54,9 ve  retmenler %52,3 oranında *“katılıyorum”* yanıtını vermi leridir.

Ailelerin ve  retmenlerin bu sorulara verdikleri cevaplar incelendi inde ailelerin içeceklerle kar ı tutumlarının ortalaması 3,12 iken  retmenlerin içeceklerle kar ı tutumlarının ortalaması 3,05’dir. Ailelerin ve  retmenlerin içeceklerle kar ı

tutumlarının arasında çok küçük bir fark olduğu gözükmemektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre anneler ile öğretmenlerin çocukların içeceklere karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 14. Aileler ile Öğretmenlerin İçeceklere Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması İçin Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

|        | Meslek   | N   | Mean | Std. Sapma |
|--------|----------|-----|------|------------|
| İçecek | Anne     | 175 | 3,12 | ,50        |
|        | Öğretmen | 176 | 3,05 | ,51        |

|        |                              | Varyansların eşitliği için Levene testi |            | Ortalamaların eşitliği için t-Testi |        |                      |            |
|--------|------------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|        |                              | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| İçecek | Varyanslar eşit ise          | ,30                                     | ,58        | 1,29                                | 349    | ,19                  | ,07        |
|        | Varyanslar eşit değildir ise |                                         |            | 1,29                                | 348,96 | ,19                  | ,07        |

Dengesiz ve düzensiz beslenme davranışına karşı tutum boyutu; 3., 6., 10., 12., 13., 14., 22., 30., 31. ve 33. sorulardan oluşmaktadır.

“Mevsime göre değil genellikle dondurulmuş ya da konserve gıdaları tercih etmenin doğru olduğunu düşünüyorum.” (soru 3) ifadesine aileler %37,7 ve öğretmenler %34,1 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermişlerdir.

“Haftada 1–2 kez yumurta tüketiminin okul öncesi dönemde bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.” (soru 6) ifadesine aileler %38,9 ve öğretmenler %40,9 oranında “katılmıyorum” yanıtı vermişlerdir.

*“Sebzeleri kaynatarak yemeklerini yapmanın, çi olarak yemekten daha sağlıklı oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 10) ifadesine aileler %34,4 ve ö retmenler %32,4 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Ya lar vücuda fazla enerji sağladı ı için, tüketti imiz gıdalarda, ya miktarının hemen hemen hiç olmaması gerekti ini dü ünüyorum.”* (soru 12) ifadesine aileler %46,9 ve ö retmenler %44,9 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“ ki ya ndan büyük olan çocuklarda ya tüketiminin artırılması gerekti ini dü ünüyorum.”* (soru 13) ifadesine aileler %36,6 ve ö retmenler %39,2 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Sosis, salam, sucuk v.b ürünleri her gün tüketmenin sağlıklı a zararlı oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 14) ifadesine aileler %34,3 ve ö retmenler %32,4 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Gün içerisinde ana ö ünlerle birlikte çocu un 4 ö ün yemek yemesinin doğ ru oldu unu dü ünüyorum.”* (soru 22) ifadesine aileler %54,9 ve ö retmenler %51,1 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Besinler içerisinde karbonhidratlar i manlı a neden oldu u için, yemeklerin karbonhidrat bakımından yoksun olması gerekti ini dü ünüyorum.”* (soru 30) ifadesine aileler %44,6 ve ö retmenler %47,7 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

*“Bal ve et yiyen çocuklarda beslenme sorunu ortaya çıkabilece ini dü ünüyorum.”* (soru 31) ifadesine aileler %36,6 ve aileler %38,1 oranında *“katılmıyorum”* yanıtı vermişlerdir.

“Enerji gereksinimimizin büyük bir bölümünü proteinlerden karşılamamız gerektiğini düşünüyorum.” (soru 33) ifadesine aileler %48,6 ve öğretmenler %42,6 oranında “katılıyorum” yanıtı vermişlerdir.

Ailelerin ve öğretmenlerin bu sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde ailelerin dengesiz ve düzensiz beslenme davranışına karşı tutumlarının ortalaması 2,82 iken öğretmenlerin dengesiz ve düzensiz beslenme davranışına karşı tutumlarının ortalaması 2,77’dir. Ailelerin ve öğretmenlerin dengesiz ve düzensiz beslenme davranışına karşı tutumlarının arasında çok küçük bir fark olduğu gözükmemektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre anneler ile öğretmenlerin dengesiz ve düzensiz beslenme davranışına karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 15. Aileler ile Öğretmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması İçin Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

|                 | Meslek   | N   | Mean | Std. Sapma |
|-----------------|----------|-----|------|------------|
| <b>Dengesiz</b> | Anne     | 175 | 2,82 | ,50        |
|                 | Öğretmen | 176 | 2,77 | ,53        |

|                 |                              | Varyansların eşitliği için Levene testi |            | Ortalamaların eşitliği için t-Testi |        |                      |            |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|                 |                              | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| <b>Dengesiz</b> | Varyanslar eşit ise          | ,60                                     | ,43        | ,95                                 | 349    | ,34                  | ,05        |
|                 | Varyanslar eşit değildir ise |                                         |            | ,95                                 | 348,43 | ,34                  | ,05        |

Ailelerin ve öğretmenlerin genel tutumu düşünüldüğünde ise ailelerin genel tutumlarının ortalaması 3,12 iken, öğretmenlerin genel tutumlarının ortalaması 3,07’dir. Ailelerin ve öğretmenlerin genel tutumlarının arasında çok küçük bir fark

oldu u gözükmemektedir. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için 0,05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre anneler ile öğretmenlerin genel tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 16. Aileler ile Öğretmenlerin Genel Tutumlarının Karşılaştırılması için Uygulanan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları**

| Meslek |          | N   | Mean | Std. Sapma |
|--------|----------|-----|------|------------|
| Genel  | Anne     | 175 | 3,12 | ,35        |
|        | Öğretmen | 176 | 3,07 | ,36        |

|       |                              | Varyansların eşitliği için Levene testi |            | Ortalamaların eşitliği için t-Testi |        |                      |            |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|----------------------|------------|
|       |                              | F                                       | Anlamlılık | T                                   | Df     | Anlamlılık (2-yönlü) | Ort. Farkı |
| Genel | Varyanslar eşit ise          | ,10                                     | ,74        | 1,17                                | 349    | ,24                  | ,04        |
|       | Varyanslar eşit değildir ise |                                         |            | 1,17                                | 348,96 | ,24                  | ,04        |

Gelir düzeylerine, çocuk sayısına ve öğrenim durumlarına göre ailelerin ve öğretmenlerin ilgili 6 boyutlu ölçekli tutumlarının karşılaştırılması amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır.

Gelir düzeylerine göre ailelerin içeceklerle karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, gelir düzeylerine göre ailelerin içeceklerle karşı tutumları istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ailelerin gelir düzeylerinin yüksek veya düşük olmasının, içecekleri anlamlandırmalarında bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Bu da ailelerin gelir düzeyi ne olursa olsun, içeceklerle yönelik seçimlerde, içeceklerin sağlıklı ve sağlıklı olmadığı yönündeki fikirlerinde herhangi bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

**Tablo 17. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Besin İçeriklerine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Serbestlik Derecesi</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>Anlamlılık</b> |
|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,89                   | 3                          | ,63                       | 2,53     | ,059              |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 42,71                  | 171                        | ,25                       |          |                   |
| <b>Toplam</b>        | 44,61                  | 174                        |                           |          |                   |

Gelir düzeylerine göre ailelerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi, ailelerin gelir düzeylerine göre besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ailelerin gelir düzeylerinin, yüksek yada düşük olması çocuklarını yedirdikleri besinlerin içindeki maddelerin içeriklerini anlamlandırmada etkili olmadığını söylenebilir.

**Tablo 18. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Besin İçeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Serbestlik Derecesi</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>Anlamlılık</b> |
|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 2,06                   | 3                          | ,68                       | 1,56     | ,20               |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 75,20                  | 171                        | ,44                       |          |                   |
| <b>Toplam</b>        | 77,27                  | 174                        |                           |          |                   |

Gelir düzeylerine göre ailelerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ailelerin gelir düzeylerine göre çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aile görüşlerinde, çocukların besinlerin renklerine, besinleri yerken ayrılan süreye, caydırıcı olan ceza-ödül unsurlarına ve çocuklarda kilo almanın beslenme unsuru olduğunu düşüncesine karşı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ailelerin çocuklar üzerinde caydırıcı olan

ve çocukların ilgisini çeken unsurları tam anlamıyla bilmediği, çocuklara verilen ek besinlerle ilgili de doğru bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 19. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 4,90            | 3                   | 1,63               | 3,80 | ,01        |
| Gruplar içi   | 73,42           | 171                 | ,42                |      |            |
| Toplam        | 78,33           | 174                 |                    |      |            |

Hangi grup ortalamasının diğerlerinden farklı olduğu araştırılması amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 20’de verilmiştir. Buna göre 1000-1500 TL geliri olan aileler ile 1500 TL üzeri geliri olan ailelerin ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır.

**Tablo 20. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarının Farklılıklarının Araştırılması için Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi**

| (I) Gelir düzeyi | (J) Gelir düzeyi | Ortalama Fark (I-J) | Standart Hata | Anlamlılık |
|------------------|------------------|---------------------|---------------|------------|
| 0-500            | 500-1000         | -,25                | ,21           | ,62        |
|                  | 1000-1500        | -,40                | ,21           | ,22        |
|                  | 1500+            | -,01                | ,20           | 1,00       |
| 500-1000         | 0-500            | ,25                 | ,21           | ,62        |
|                  | 1000-1500        | -,14                | ,13           | ,68        |
|                  | 1500+            | ,24                 | ,12           | ,21        |
| 1000-1500        | 0-500            | ,40                 | ,21           | ,22        |
|                  | 500-1000         | ,14                 | ,13           | ,68        |
|                  | 1500+            | ,38(*)              | ,12           | ,01        |
| 1500+            | 0-500            | ,01                 | ,20           | 1,00       |
|                  | 500-1000         | -,24                | ,12           | ,21        |
|                  | 1000-1500        | -,38(*)             | ,12           | ,01        |

Gelir düzeylerine göre ailelerin düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, gelir düzeylerine göre ailelerin düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ailelerin gelir

düzeylerinin iyi olması, dengeli beslenme davranı na kar ı herhangi bir belirleyici unsur olu turmamaktadır. Ailelerin farklı besin gruplarının miktar, besin de eri açısından günde yada haftada ne kadar alınaca ı ile ilgili tutarlı ve do ru bilgilere sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 21. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,17            | 3                   | ,39                | 2,44 | ,06        |
| <b>Gruplar ç i</b>   | 27,49           | 171                 | ,16                |      |            |
| <b>Toplam</b>        | 28,66           | 174                 |                    |      |            |

Gelir düzeylerine göre ailelerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre, ailelerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmi tir. Ailelerin gelir düzeyleri ile dengesiz beslenme konusundaki görü leri arasında fark yoktur. Ailelerin farklı besin gruplarının günde yada haftada ne kadar alınaca ı ile ilgili tutarlı ve do ru bilgilere sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 22. Gelir Düzeylerine Göre Ailelerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,68             | 3                   | ,22                | ,88 | ,44        |
| <b>Gruplar ç i</b>   | 44,05           | 171                 | ,25                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 44,74           | 174                 |                    |     |            |

Gelir düzeylerine göre ö retmenlerin içecekler kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre, ö retmenlerin içecekler kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermedi i



tespit edilmiştir. Öğretmenlerin, öğrencilerin veya kendi çocuklarının ne tür içeceklerin küçük yaş grubundaki çocuklara faydalı olduğunu ve ne kadar sıklıkla alınması gerektiği konusunda bilgi sahibi olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 23. Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin İçeceklere Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | ,73             | 3                   | ,24                | ,92 | ,42        |
| Gruplar içi   | 45,59           | 172                 | ,26                |     |            |
| Toplam        | 46,33           | 175                 |                    |     |            |

Gelir düzeylerine göre öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre, öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin gelir düzeylerinin iyi olmasının besin içeriklerini anlamada yeterli unsur olmadığını anlamaktadır. Öğretmenlerin besinlerin içerisinde karbonhidrat, yağ ve protein miktarları hakkında bilgi sahibi olmasında ve besinlerin içerisinde bulunan maddelerin (E 300, E 330) bilgisini anlamlandırmada yetersiz kaldığı söylenebilir.

**Tablo 24. Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Besin İçeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 1,23            | 3                   | ,41                | 1,14 | ,33        |
| Gruplar içi   | 61,86           | 172                 | ,36                |      |            |
| Toplam        | 63,09           | 175                 |                    |      |            |

Gelir düzeylerine göre öğretmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre,

Öğretmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin gelir düzeyinin çocukların sevdiği yiyecekleri anlamlandırmada anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Besinlerin renklerine, besinleri yerken ayrılan süreye, caydırıcı olan ceza-ödül unsurlarına ve çocuklarda kilo almanın beslenme unsuru olduğu düşüncesi ile öğretmenlerin gelirleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Öğretmenlerin çocuklar üzerinde caydırıcı olan unsurları, çocukların ilgisini çeken unsurları tam anlamıyla bilmediği, çocuklara verilen ek besinlerle ilgili de doğru bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 25. Gelir Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Serbestlik Derecesi</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>Anlamlılık</b> |
|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,22                   | 3                          | ,40                       | 1,36     | ,25               |
| <b>Gruplar içi</b>   | 51,55                  | 172                        | ,30                       |          |                   |
| <b>Toplam</b>        | 52,77                  | 175                        |                           |          |                   |

Gelir düzeylerine göre öğretmenlerin düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre, öğretmenlerin düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin gelir düzeylerinin düzenli beslenme davranışını anlamlandırmada yeterli bir unsur olmadığı anlaşılmaktadır. Öğretmenlerin farklı besin gruplarının günde yada haftada ne kadar alınacağı ile ilgili tutarlı ve doğru bilgilere sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 26. Gelir Düzeylerine Göre Ö retmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | ,10             | 3                   | ,03                | ,26 | ,84        |
| Gruplar içi   | 22,69           | 172                 | ,13                |     |            |
| Toplam        | 22,80           | 175                 |                    |     |            |

Gelir düzeylerine göre ö retmenlerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda gelir düzeylerine göre, ö retmenlerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmi tir. Ö retmenlerin gelir düzeylerinin iyi olmasının düzensiz beslenme davranı na kar ı çocukları etkili unsur olmadı ı söylenebilir.Ö retmenlerin gelir düzeylerinin iyi olması dengesiz beslenme davranı na kar ı herhangi bir belirleyici unsur de ildir. Ö retmenlerin beslenme saatlerinde, çocukların ne tür besinler yemesi gerekti i, hangi besinlerin çocukların sa lı ı için önemli olabilece i konusunda do ru bir bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 27. Gelir Düzeylerine Göre Ö retmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | ,18             | 3                   | ,06                | ,21 | ,88        |
| Gruplar içi   | 49,16           | 172                 | ,28                |     |            |
| Toplam        | 49,34           | 175                 |                    |     |            |

Çocuk sayısına göre ailelerin içeceklere kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda çocuk sayısına göre, ailelerin içeceklere kar ı tutumları istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermedi i tespit edilmi tir. Ailedeki çocuk sayısı ile ailelerin içecekleri anlamlandırma görü leri arasında bir farklılık görülmemektedir. Bu da çocuk sayısı kaç olursa olsun, ailelerin bir sonraki

çocukta do ru içecek seçimi ile ilgili tecrübe kazanmadıkları ve aynı yanlı ları bir sonraki çocuklarında da uyguladıkları söylenbilir.

**Tablo 28. ocuk Sayısına Göre Ailelerin eceklerle Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Serbestlik Derecesi</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>Anlamlılık</b> |
|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,51                    | 3                          | ,17                       | ,66      | ,57               |
| <b>Gruplar i</b>    | 44,10                  | 171                        | ,25                       |          |                   |
| <b>Toplam</b>        | 44,61                  | 174                        |                           |          |                   |

ocuk sayısına göre ailelerin besin içeriklerini anlamlandırmaya kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ocuk sayısı ile ailelerin besin içeriklerini anlamlandırma tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ailede ocuk sayısı arttıkça ailelerin besin içeriklerini anlamlandırmada bir tecrübe kazanmadıkları, rasgele seçimlerle çocuklarına besin aldıkları söylenbilir. Ailelerin yemeklerde sıvı ya kullanımı destekledikleri, E vitamini içeren maddelerin günde kaç defa tüketilmesi gerekti i hakkında tam anlamıyla bir fikre sahip olmadıkları, E kodlu katkı maddeleri hakkında detaylı bilgiye sahip olmadıkları söylenbilir.

**Tablo 29. ocuk Sayısına Göre Ailelerin Besin içeriklerini Anlamlandırmaya Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Serbestlik Derecesi</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>Anlamlılık</b> |
|----------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,38                    | 3                          | ,12                       | ,28      | ,83               |
| <b>Gruplar i</b>    | 76,88                  | 171                        | ,45                       |          |                   |
| <b>Toplam</b>        | 77,27                  | 174                        |                           |          |                   |

ocuk sayısına göre ailelerin çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ocuk sayısı ile ailelerin çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutumları arasında istatistiksel

bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin çocuk sayısının artması ailelerin çocuklarının besinlerin renklerine, besinleri yerken ayrılan süreye, caydırıcı olan ceza-ödül unsurlarına ve çocuklarda kilo almanın beslenme unsuru olduğu düşünülmesine fazla etki etmemektedir. Ailelerin çocuklar üzerinde caydırıcı olan ve çocukların ilgisini çeken unsurları tam anlamıyla bilmediği için, çocuklara verilen ek besinlerle ilgili de doğru bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 30. Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,20             | 3                   | ,06                | ,14 | ,93        |
| <b>Gruplar içi</b>   | 78,13           | 171                 | ,45                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 78,33           | 174                 |                    |     |            |

Çocuk sayısına göre ailelerin düzenli ve dengeli beslenme davranışlarına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile ailelerin düzenli ve dengeli beslenme davranışlarına karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin çocuklarının sayısının artması besinlerin ne kadar miktarda alınacağı ve besinlerin hangisinin yararlı yada zararlı olduğu, et tüketiminin okul öncesi dönemde hangi sıklıkla yapılması gerektiği konusunda bilgi sahibi olmadıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 31. Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışlarına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,35             | 3                   | ,11                | ,71 | ,54        |
| <b>Gruplar içi</b>   | 28,31           | 171                 | ,16                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 28,66           | 174                 |                    |     |            |

Çocuk sayısına göre ailelerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranışlarına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile ailelerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranışına karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin çocuk sayısının artması çocukların düzensiz ve dengesiz beslenmesine konusunda diğerdelerinden farklı bir düşünceye yol açmamaktadır.

**Tablo 32. Çocuk Sayısına Göre Ailelerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 1,77            | 3                   | ,59                | 2,35 | ,07        |
| Gruplar içi   | 42,96           | 171                 | ,25                |      |            |
| Toplam        | 44,74           | 174                 |                    |      |            |

Çocuk sayısına göre öğretmenlerin içeceklerle karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile öğretmenlerin içeceklerle karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğretmenlerin çocuk sayılarının, içecekleri yararlı ve zararlı olması bakımından ayırt etmelerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir. Bu da öğretmenlerin evdeki doğru içecek seçimi ile ilgili tecrübelerini, okuldaki beslenme saatlerine yansıtamadığına ilişkin fikir sahibi olmamızı sağladığı söylenebilir.

**Tablo 33. Çocuk Sayısına Göre Öğretmenlerin İçeceklerle Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | ,24             | 3                   | ,08                | ,31 | ,81        |
| Gruplar içi   | 46,08           | 172                 | ,26                |     |            |
| Toplam        | 46,33           | 175                 |                    |     |            |

Çocuk sayısına göre öğretmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile

ö retmenlerin besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ö retmenlerinin çocuk sayılarının az veya çok olmasının besinlerin içerisindeki maddelerin ne anlama geldiklerini anlamlandırmalarıyla ilgili bilgilerinin yeterli olmasında etkili bir unsur olmadığını söylenebilir. Ö retmenlerin çocukların gün içerisinde kaç kalorilik besin alması gerektiği, besinlerin içerisindeki maddelerin yararlı ve zararlı olması hakkında doğru bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 34. Çocuk Sayısına Göre Ö retmenlerin Besin İçeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,02            | 3                   | ,34                | ,94 | ,41        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 62,07           | 172                 | ,36                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 63,09           | 175                 |                    |     |            |

Çocuk sayısına göre, ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ö retmenlerin çocuk sayısının, çocukların besin maddelerinin renkleri, ekilerini, i tah açıcı düzeyde olup olmadığını belirleme anlamında anlamlı bir farklılık oluşturmemektedir.

**Tablo 35. Çocuk Sayısına Göre Ö retmenlerin Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,50            | 3                   | ,50                | 1,68 | ,17        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 51,27           | 172                 | ,29                |      |            |
| <b>Toplam</b>        | 52,77           | 175                 |                    |      |            |

Çocuk sayısına göre ö retmenlerin düzenli ve dengeli beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile ö retmenlerin düzenli ve dengeli beslenme davranı na kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ö retmenlerin çocuk sayısının, ö ünlerin düzeni, alınan besin miktarı, kalori miktarı açısından anlamlı bir farklılık olu turmadı ı söylenebilir.

**Tablo 36. Çocuk Sayısına Göre Ö retmenlerin Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,68             | 3                   | ,22                | 1,78 | ,15        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 22,11           | 172                 | ,12                |      |            |
| <b>Toplam</b>        | 22,80           | 175                 |                    |      |            |

Çocuk sayısına göre ö retmenlerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, çocuk sayısı ile ö retmenlerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ö retmenlerin çocuk sayısının, et yada sebze seçiminde, besinlerin protein, mineral, karbonhidrat, vitamin bakımından ne düzeyde oldu unu anlamlandırmada etkisi olmadı ı söylenebilir.

**Tablo 37. Çocuk Sayısına Göre Ö retmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,62             | 3                   | ,20                | ,73 | ,53        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 48,72           | 172                 | ,28                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 49,34           | 175                 |                    |     |            |



Ailelerin ö renim durumu ile içeceklere karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ailelerin ö renim durumu ile içeceklere karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin ö renim durumlarının düşük yada yüksek olması içecek seçiminde etkili değildir. Bu da ö renim düzeyinin düşük olması ailelerin çocuklarına sağlıklı ürünler içirmesi yada ö renim düzeyinin yüksek olması ailelerin çocuklarına daha sağlıklı içecekler içirmesi anlamına gelmediği söylenebilir.

**Tablo 38. Ailelerin Ö renim Durumu ile İçeceklere Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | ,88             | 4                   | ,22                | ,88 | ,47        |
| Gruplar içi   | 41,47           | 166                 | ,25                |     |            |
| Toplam        | 42,35           | 170                 |                    |     |            |

Ailelerin ö renim durumu ile besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ailelerin ö renim durumu ile besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin ö renim durumlarının yüksek yada düşük olması besinlerin içerisinde karbonhidrat, yağ ve protein miktarları ve besinlerin içerisinde bulunan maddelerin (E 300,E 330) hakkında bilgi sahibi olmasında etkili olmadığı söylenebilir.

**Tablo 39. Ailelerin Ö renim Durumu ile Besin İçeriklerini Anlamlandırmaya Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| Gruplar Arası | 1,36            | 4                   | ,34                | ,76 | ,54        |
| Gruplar içi   | 73,80           | 166                 | ,44                |     |            |
| Toplam        | 75,16           | 170                 |                    |     |            |

Ailelerin ö renim durumu ile çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ailelerin ö renim durumu ile çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 40. Ailelerin Ö renim Durumu ile Çocukların Yemek Yeme İlgisine Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 1,52            | 4                   | ,38                | ,84 | ,49        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 74,97           | 166                 | ,45                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 76,50           | 170                 |                    |     |            |

Ailelerin ö renim durumu ile düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ailelerin ö renim durumu ile düzenli ve dengeli beslenme davranışına karşı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailelerin, düzenli ve dengeli beslenme tarzını öğrenmemek olarak algıladıkları söylenebilir. Besinlerin kalorilerini, enerji alım miktarlarını, düzenli beslenmede boy ve kilo takibinin ne düzeyde önemli olduğunu görüşlerini fazla dikkate almadıkları söylenebilir.

**Tablo 41. Ailelerin Ö renim Durumu ile Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,91             | 4                   | ,22                | 1,39 | ,23        |
| <b>Gruplar İçi</b>   | 27,29           | 166                 | ,16                |      |            |
| <b>Toplam</b>        | 28,20           | 170                 |                    |      |            |

Ailelerin ö renim durumu ile düzensiz ve dengesiz beslenme davranışına karşı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda,

ailelerin ö renim durumu ile düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ailelerin ö renim durumlarının okulda beslenme için ayrılan sürenin yeterli olup almadı ı, ek besinlerin çocuklara ne zaman verilmesi gerekti i, kullanılan vitamin tabletlerinin yararlı yada zararlı olup olmadı ı konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 42. Ailelerin Ö renim Durumu ile Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F   | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | ,53             | 4                   | ,13                | ,52 | ,71        |
| <b>Gruplar içi</b>   | 42,05           | 166                 | ,25                |     |            |
| <b>Toplam</b>        | 42,58           | 170                 |                    |     |            |

Ö retmenlerin ö renim durumu ile içeceklere kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ö retmenlerin ö renim durumu ile içeceklere kar ı tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Ö retmenlerin ö renim durumu yükseldikçe içeceklerin seçimi konusundaki kararların daha “do ru” yapıldı ı söylenebilir.

**Tablo 43. Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile içeceklere Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|                      | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|----------------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| <b>Gruplar Arası</b> | 3,89            | 3                   | 1,29               | 5,25 | ,00        |
| <b>Gruplar içi</b>   | 42,28           | 171                 | ,24                |      |            |
| <b>Toplam</b>        | 46,18           | 174                 |                    |      |            |

Hangi grup ortalamasının di erlerinden farklı oldu unun ara tırılması amacıyla çoklu kar ıla tırma testlerinden Tukey testi uygulanmı ve elde edilen sonuçlar Tablo 44 'de verilmi tir. Buna göre meslek yüksekokul mezunu ö retmenler

ile lisans mezunu ö retmenlerin ortalamaları arasında lisans mezunları lehine bir fark vardır.

**Tablo 44. Ö renim Durumlarına Göre Ö retmenlerin çeceklere Kar ı Tutumlarını Çoklu Kar ıla tıran Tukey Testi Tablosu**

| (I) Ö renim düzeyi | (J) Gelir düzeyi | Ortalama Fark (I-J) | Standart Hata | Anlamlılık |
|--------------------|------------------|---------------------|---------------|------------|
| Lise               | Meslekyuksek     | -,009               | ,36           | 1,00       |
|                    | Lisans           | ,35                 | ,35           | ,74        |
|                    | Yukseklisans     | ,27                 | ,45           | ,92        |
| Meslekyuksek       | Lise             | ,009                | ,36           | 1,00       |
|                    | Lisans           | ,36(*)              | ,09           | ,00        |
|                    | Yukseklisans     | ,28                 | ,29           | ,77        |
| Lisans             | Lise             | -,35                | ,35           | ,74        |
|                    | Meslekyuksek     | -,36(*)             | ,09           | ,00        |
|                    | Yukseklisans     | -,07                | ,29           | ,99        |
| Yukseklisans       | Lise             | -,27                | ,45           | ,92        |
|                    | Meslekyuksek     | -,28                | ,29           | ,77        |
|                    | Lisans           | ,07                 | ,29           | ,99        |

Ö retmenlerin ö renim durumu ile besin içeriklerini anlamlandırmaya kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ö retmenlerin ö renim durumu ile besin içeriklerini anlamlandırmaya kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Okul öncesi ö retmenlerinin ö renim durumlarının yükselmesi, çocuk beslenmesi alanında do ru bilgilere ula tıkları anlamına gelmedi i söylenebilir.

**Tablo 45. Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Besin çeriklerini Anlamlandırmaya Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 2,08            | 3                   | ,69                | 1,95 | ,12        |
| Gruplar içi   | 60,80           | 171                 | ,35                |      |            |
| Toplam        | 62,89           | 174                 |                    |      |            |

Ö retmenlerin ö renim durumu ile çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ö retmenlerin ö renim

durumu ile çocukların yemek yeme ilgisine kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ö retmenlerin ö renim durumlarının artması çocukların ne tür besinlerden ho landı ı, çocuklara yemedi i besinlerin farklı sunumlarla hazırlanması gerekti i, bazı besinleri ezerek ba ka besinlerle kar ı tırılması yada püre haline getirerek çocuklara sunulması, çocu un sevmedi i bir yeme i yaparken çocukla birlikte hazırlanması gerekti i ile ilgili fazla bir bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Tablo 46. Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Çocukların Yemek Yeme Igisine Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 1,94            | 3                   | ,64                | 2,22 | ,08        |
| Gruplar ç i   | 49,97           | 171                 | ,29                |      |            |
| Toplam        | 51,91           | 174                 |                    |      |            |

Ö retmenlerin ö renim durumu ile düzenli ve dengeli beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermedi inin ara tırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ö retmenlerin ö renim durumu ile düzenli ve dengeli beslenme davranı na kar ı tutumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunamamı tır. Ö retmenlerin ö renim durumlarının artması, gerek kendi çocuklarının gerekse okuldaki çocukların beslenmesinde ne tür do ru seçimler yapması gerekti i hakkında ayırt edici unsur olamayaca ını gösterdi i söylenebilir.

**Tablo 47. Ö retmenlerin Ö renim Durumu ile Düzenli ve Dengeli Beslenme Davranı na Kar ı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | ,71             | 3                   | ,23                | 1,85 | ,13        |
| Gruplar ç i   | 21,91           | 171                 | ,12                |      |            |
| Toplam        | 22,62           | 174                 |                    |      |            |

Ö retmenlerin ö renim durumu ile düzensiz ve dengesiz beslenme davranı na kar ı tutumlarının istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğinin araştırılması amacıyla uygulanan ANOVA analizi sonucunda, öğretmenlerin öğrenim durumu ile düzensiz ve dengesiz beslenme davranışına karşı tutumları istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğretmenlerin öğrenim durumlarının farklılıkla karşı dengesiz beslenmeye karşı tutumlarının değerlendirilmesi söylenebilir.

**Tablo 48. Öğretmenlerin Öğrenim Durumu ile Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarını Gösteren ANOVA Tablosu**

|               | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F    | Anlamlılık |
|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|------|------------|
| Gruplar Arası | 3,85            | 3                   | 1,28               | 4,88 | ,003       |
| Gruplar içi   | 45,03           | 171                 | ,26                |      |            |
| Toplam        | 48,88           | 174                 |                    |      |            |

Hangi grup ortalamasının diğerlerinden farklı olduğunu araştırılması amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 49'da verilmiştir. Buna göre meslek yüksekokul mezunu öğretmenler ile lisans mezunu öğretmenlerin düzensiz ve dengesiz beslenme davranışına karşı tutumları birbirlerinden farklılık gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 49. Öğrenim Durumlarına Göre Öğretmenlerin Düzensiz ve Dengesiz Beslenme Davranışına Karşı Tutumlarının Farklılıklarının Araştırılması için Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Tablosu**

| (I) Gelir düzeyi | (J) Gelir düzeyi | Ortalama Fark (I-J) | Standart Hata | Anlamlılık |
|------------------|------------------|---------------------|---------------|------------|
| Lise             | Meslekyüksek     | ,09                 | ,37           | ,99        |
|                  | Lisans           | ,44                 | ,36           | ,61        |
|                  | Yükseklisans     | ,38                 | ,46           | ,84        |
| Meslekyüksek     | Lise             | -,09                | ,37           | ,99        |
|                  | Lisans           | ,35(*)              | ,09           | ,00        |
|                  | Yükseklisans     | ,29                 | ,30           | ,77        |
| Lisans           | Lise             | -,44                | ,36           | ,61        |
|                  | Meslekyüksek     | -,35(*)             | ,09           | ,00        |
|                  | Yükseklisans     | -,06                | ,29           | ,99        |
| Yükseklisans     | Lise             | -,38                | ,46           | ,84        |
|                  | Meslekyüksek     | -,29                | ,30           | ,77        |
|                  | Lisans           | ,06                 | ,29           | ,99        |

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları ve yorumlarına dayalı olarak elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

1. Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerinin karşılaştırılmasında, öğretmenlerin ve ailelerin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğretmen ve aileler, beslenmeye ilişkin yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ancak ailelerin ve öğretmenlerin tutumları arasında bazı sorulara verilen yanıtlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

2. Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerinin karşılaştırılmasında, çeşitli öğretim düzeyine sahip aile ve öğretmenlerin düzenli ve dengeli beslenme görüşleri arasında, anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aileler ve öğretmenler sebze ve et tüketiminin önemli olduğunu, makarna ve pilav gibi ürünlerin haftada iki kez tüketiminin yeterli olduğunu, protein alımını ve ailenin çocuğuna doğru beslenme davranışını sergilemesi için örnek olması gerektiğini belirtmişlerdir. Ancak tek bir maddede ("*Günde 2 kez ni astalı besinlerin tüketilmesine dikkat edilmesi gerektiğini düşünüyorum*") aileler ve öğretmenler arasında farklılık ortaya çıkmıştır.

3. Okul öncesi kurumlarında çalışan öğretmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerinin karşılaştırılmasında, çeşitli öğretim düzeyine sahip aile ve öğretmenlerin içeceklerle yönelik görüşleri arasında, anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aileler ve öğretmenler düzenli bitki çayı tüketiminin sağlıklı olduğunu, enerji içeceklerinin çocukların yorgun olduğu zamanlarda tüketiminin sağlıklı olmadığını, ırsız meyve suyu tüketiminin sağlıklı olduğunu, asitli içecekleri tüketiminin sağlıklı olmadığını, pastörize sütlerin sağlıklı olduğunu belirtmişlerdir. Ancak tek bir maddede ("*Çocuğundan yemekten önce su içmesinin iyi tahı açıp, kapatma*")

ile ilgili bir etkisinin oldu unu dü ünmiyorum”) aileler ve ö retmenler arasında farklılık ortaya çıkmı tır.

4. Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerinin kar ıla tırılmasında, çe itli gelir düzeyine sahip aile ve ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine yönelik görü lerinin kar ıla tırılmasında anlamlı bir farklılık olmadı ı belirlenmi tir. Aileler ve ö retmenler besinlerin renklerinin çocukların yemek yeme alı kanlı ında etkili oldu unu, çocu un yemek yemedi i zaman ufakta olsa cezalar vermenin do ru olmadı mını, çocuk yeterince besin almıyorsa vitamin tableti kullanmanın zararlı oldu unu, okulda yemek yemek için ayrılan zamanın yeterli olmadı mını belirtmi lerdir. Ancak tek bir maddede (“Çocuk e er kilolu ise, o çocu un yeterli ve dengeli beslendi ini anlamada kilosunun bir ipucu oldu unu dü ünüyoruz”) aileler ve ö retmenler arasında farklılık ortaya çıkmı tır.

5. Okul öncesi kurumlarında çalı an ö retmenlerin ve ailelerin çocuk beslenmesine ili kin görü lerinin kar ıla tırılmasında, farklı çocuk sayısı ile ailelerin ve ö retmenlerin çocukların yemek yeme ilgisine, besin içeriklerini anlamlandırmaya, dengeli ve düzenli beslenme davranı na, dengesiz ve düzensiz beslenme davranı na yönelik görü lerinin kar ıla tırılmasında anlamlı bir farklılık olmadı ı belirlenmi tir.

6. Ara tırmada sorulan çeldirici sorulara ailelerin ve ö retmenlerin yanlı cevaplar verdikleri söylenebilir. Bireylerin beslenme gereksinimlerinin birbirinden farklı oldu u ve herkes için tek bir kalori miktarının belirlenemeyece i sonucuna ula ılmı , aileler ve ö retmenler bunun aksi cevaplar vermi lerdir.

“Okul öncesi kurumlarda çalı an ö retmenlerin ve ailelerin beslenme bilgisine ili kin görü lerinin kar ıla tırılması” konulu tez çalı masından elde edilen sonuçlar do rultusunda a a ıdaki öneriler geli tirilmi tir:



1. Okul öncesi öğretmenlerinin, okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme davranışlarını anlamlandırmak için Milli Eğitim Bakanlığı, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün işbirliği ile hizmet içi eğitim programları düzenlenmelidir. Bu hizmet içi eğitim programlarında “çocuk beslenmesi”ne ilişkin konuların uygulama yapılarak anlatılması gerekir.

2. Öğrenim ve gelir düzeyi de içinde algılama farklılıkları ortaya çıkmıştır. Bu algılama farklılıklarının nedenleri araştırılmalı ve bu farklılığı ortadan kaldırmak amacıyla MEB tarafından çözümler ortaya konulmalıdır. Okullarda doğrudan beslenme eğitiminden geçirilmemiş öğretmenler yada beslenme uzmanlarının atanması yönünde gerekli tedbirler alınmalı, okul öncesi beslenme uzmanı yetiştirme programları düzenlenmelidir.

3. Öğretmenlerin beslenme konusunda gerekli yardımı ve rehberliği yapabilmeleri için iş yükleri azaltılmalıdır. İş yüklerini azaltmak için her öğretmene bir tane uzman yardımcı öğretmen görevlendirilebilir. Böylece rehberlik yapmak için daha fazla zamanları kalır ve gerek ailelerle gerekse öğrencilerle bu konuda daha fazla zaman geçirebilirler.

4. Öğretmenlerin ailelerle daha etkili iletişimde olabilmeleri için iletişim kurma becerileri geliştirilebilir. Böylece evde uygulanan beslenme tarzı ile okulda uygulanan beslenme tarzı karşılaştırılarak, çocuk yemek yemiyorsa yada akşam yemek yiyorsa, çocuğun beslenme tarzında bir bozukluk varsa bu gibi sorunlara çözümler üretilebilir.

5. Beslenme ile ilgili okul öncesi dönemde farklı bir takım yemek sunumları ve etkinliklerin artırılması gerekmektedir. Böyle olanaklar artırılırsa beslenme konusundaki sıkıntılar giderilebilir.

6. Ailelerin beslenme ile ilgili çocuklarına örnek olması için neler yapabileceği ile ilgili, öğretmenler tarafından bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

7. Besin içerikleri, besinlerin sunumları, ek besinlerin çocuklara nasıl ve ne kadar verilece i, çocukların içecek seçimlerini nasıl do ru ekilde sa layabilecekleri hakkında temin edilen bilgilendirici kaynaklar,  retmen tarafından ailelere tavsiye edilmelidir.

8.  retmenler beslenme sorunu olan çocukları yakından incelemeli, sorunun kayna nı veli-  retmen i birli i ile zme kavu turmaya çalı malıdır.

9. Besin piramidi, do ru beslenme tarzı ile ilgili bilgiler ailelere ve  retmenlere uzman ki iler tarafından anlatılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Adams, J., Hennessy-Priest, K., Ingimarsdóttir, S., Sheeshka, J., Østbye, T., White, M. (2009) Food advertising during children's television in Canada and the UK, *Archives of Disease in Childhood*, 94, s.658-662. <http://adc.bmj.com/content/94/9/658.full> (14.05.2010).
- Addressi, E, Galloway, A.T, Visalberghi, E, Birch, L.L. (2005) Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*. 45/3, s.264-71. [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=MImg&\\_imagekey=B6WB2-4HC0PNB-1-5&\\_cdi=6698&\\_user=1390781&\\_pii=S0195666305001029&\\_orig=search&\\_coverDate=12%2F31%2F2005&\\_sk=999549996&\\_view=c&\\_wchp=dGLbVlz-zSkzk&\\_md5=f98a973d4ae2391bd99a690ffc545815&\\_ie=/sdarticle.pdf](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MImg&_imagekey=B6WB2-4HC0PNB-1-5&_cdi=6698&_user=1390781&_pii=S0195666305001029&_orig=search&_coverDate=12%2F31%2F2005&_sk=999549996&_view=c&_wchp=dGLbVlz-zSkzk&_md5=f98a973d4ae2391bd99a690ffc545815&_ie=/sdarticle.pdf) (27.02.2010).
- Akçay, A.A., (2008) *Çocukluk Ça ı Obezitesinin Kardiyatik Fonksiyonlar Üzerine Etkisinin Ekokardiyografik ve Elektrogardiyografik Yöntemlerle De erlendirilmesi*, T.C Sa lık Bakanlığı Bakırköy Kadın Do um Ve Çocuk Hastalıkları E itim Ve Ara tırma Hastanesi Çocuk Klini i Uzmanlık tezi, [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/cocuk\\_sagligi/dr\\_ayfer\\_arduc\\_akcay.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/cocuk_sagligi/dr_ayfer_arduc_akcay.pdf) (18.12.2009).
- Ak it, M.A. (1993). *Beslenmeye Giri* , Eski ehir: Anadolu Üniversitesi Yay.
- Akyıldız , N., (2000) *Çocuk Beslenmesi-2* , stanbul: Ya-Pa Yay.
- Akyıldız , N., (2001) *Çocuk Beslenmesi-1* , stanbul: Ya-Pa Yay.
- American Academy of Pediatrics, (2001) Policy Statement. AAP Publications Retired or Reaffirmed, *Pediatrics*, 107, s.1210.

American Academy of Pediatrics, (2003), Policy Statement: Prevention of Pediatric Overweight and Obesity. *Pediatrics*, 112, s.424-430.

American Academy of Pediatrics, (2004), "Iron Deficiency", içinde: Kleinman, R.E., (Ed.) *Pediatric Nutrition Handbook*, 5th edition, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL,.

American Academy of Pediatrics, (2006) Policy Statement. AAP Publications Retired or Reaffirmed, *Pediatrics*, 119, s.405.

Arlı, M., Sanlıer, S., Küçükkömürler, S., Yaman, M., (2006) *Anne Çocuk Beslenmesi*, Ankara, Pegama Yay.

Arslan, P., (2003) Çocukluk ve Adölesan Ça ı i manlı ın Diyet Tedavisi lkeleri, *The Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism* 2, s.27-32.

Ayaz, A., Yurttagül, M., (2008), *Besinlerdeki Toksik Ö eler II*, Ankara: Sa lık Bakanlığı 1 Yayınları.  
[http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme\\_bilgi\\_serisi\\_2/b10.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b10.pdf) (17.02.2009).

Babao lu, K. ve Hatun, ., (2002) Çocukluk Ça ında Obezite, *sted (Sürekli Tıp E itimi Dergisi)*, 11/1.  
<http://www.ttb.org.tr/STED/sted0102/obezite.pdf> (11.01.2010).

Berdanier, C.D. (Ed.) (2008) *Handbook of Nutrition and Food*, London: Taylor and Francis Group.

Beyhan, Y., Dönmez, B., (1990) Okul Öncesi Anemik Çocuklarda Fiziksel, Motor Geli im ve Davranı Bozuklu unun ncelenmesi, *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Ara tırma Dergisi*, 8/5. S.482-488.  
[www.turkiyeklinikleri.com/download\\_pdf.php?id=52026](http://www.turkiyeklinikleri.com/download_pdf.php?id=52026) (12.02.2010).

- Birch L. L., Johnson S. L., Andresen G., Peters J. C., Schulte M. C. (1991) The variability of young children's energy intake. *The New England Journal of Medicine*, 324, s.232-235
- Birch L. L., Zimmerman, S.I., ve Hind, H., (1980) The Influence of Social-Affective Context on the Formation of Children's Food Preferences, *Child Development*, 51/3, s. 856-861  
<http://www.jstor.org/stable/1129474?cookieSet=1> (19.12.2009).
- Birch L.L., Birch D., Marlin D., Kramer, L.. (1982) Effects of instrumental eating on children's food preferences. *Appetite*. 3. S.125–134.
- Birch L.L., Marlin D., Rotter, J. (1984) Eating as the 'means' activity in a contingency: Effects on young children's food preference. *Child Development*. 55, s.532–539.
- Birch, L.L., Fisher, J.O., Davison, K.K. (2003) Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78, s.215-20.
- Birch, L.L. ve Fisher, J.O. (1998) Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 101/3. S.539-49.
- Borrud, L.G., (1997) *Introduction and Overview, Design and Operation: The Continuing Survey of Food Intakes by Individuals and the Diet and Health Knowledge Survey, 1994–96*, içinde Tippett, K.S. and Cypel, Y.S., (Ed.) USDA, Agricultural Research Service, *NFS Report No. 96-1*.  
<http://www.aro.usda.gov/SP2/userfeleo/place/1235500/pdf/Dor9496.pdf>  
 (28.04.2010).
- Bowne, M., (2009) A Comparative Study of Parental Behaviors and Children's Eating Habits, *ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition*, 1, 11-14.  
<http://can.sagepub.com/cgi/reprint/1/1/11.pdf> (23.01.2010).

- Briley , M.E. , & Roberts-Gray, C. (2005). Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for nutrition programs in child care settings. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 979-986.
- Demirezen E, Co ansu G (2005). Adölesan ça ı ö rencilerde beslenme alı kanlıklarının de erlendirilmesi. *Sürekli Tıp E itim Dergisi*, 14/8, s.174-178.
- Demiriz S., Dinçer Ç., (2000) Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Bakım Becerilerinin Annelerin Çalı ıp Çalı mama Durumuna Göre ncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 19. s.58–65. <http://193.140.216.63/200019SERAP DEM R Z.pdf> (14.03.2010).
- Demiriz, S., (2001) “5-6 Ya Çocuklarının Öz Bakım Becerilerinin Cinsiyet ve Okulöncesi E itim Alma Durumlarına Göre ncelenmesi”, *Milli E itim dergisi*, 150. [http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/150/demiriz\\_dincer.htm](http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/150/demiriz_dincer.htm) (17.01.2010).
- Dennison, B. A. (1996) Fruit juice consumption by infants and children: A review. *Journal of the American College of Nutrition*, 15/5: 4S - 11S.
- Dietz, W.H. (1998) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. 101, s.518–525.
- Gür, E., (2007) Anne Sütü ile Beslenme, *Türk Pediatri Ara tırmaları* 42 Özel Sayı: 11-5. <http://www.turkpediatriarsivi.com/yazilar.asp?yaziid=49&sayiid=> (13.02.2010).

- Hampl, J.S., Betts, N.M. ve Benes, B.A. (1998) The ‘age+5’ rule: Comparisons of dietary fiber intake among 4- to 10-year-old children, *Journal of the American Dietetic Association*. 98 s.1418–1423.
- Harrison, K., & Marske, A. L. (2005). Nutritional content of foods advertised during the TV programs children watch most. *American Journal of Public Health*, 95(9), 1568-1574. <http://ajph.aphapublications.org/cgi/reprint/95/9/1568> (02.12.2009).
- Hendy H.M., Williams, K.E. and T.S. Camise, (2005) “Kids Choice” school lunch program increases children’s fruit and vegetable acceptance, *Appetite*, s.250–263.  
[http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=MiamiImageURL&\\_imagekey=B6WB2-4](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MiamiImageURL&_imagekey=B6WB2-4) (27.02.2010).
- Hendy, H.M. (2002), "Effectiveness of trained peer models to encourage food acceptance in preschool children", *Appetite*, Vol. 39 No.3, pp.217-25.
- Hendy, H.M. (1999) Comparison of five teacher actions to encourage children’s new food acceptance. *Annals of Behavioral Medicine* 21, s.20–6  
<http://www.springerlink.com/content/y272274r15t8wl34/fulltext.pdf> (11.01.2010).
- Hendy, H.M. ve Raudenbush, B. (2000) Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 33 s.1–16.
- Henry J. Kaiser Family Foundation, (2004) *The Role of Media in Childhood Obesity*.<http://www.kff.org/entmedia/upload/The-Role-Of-Media-in-Childhood-Obesity.pdf>
- Hill, J.O. ve Trowbridge, F.L., (1998) Childhood Obesity: Future Directions and Research Priorities, *Pediatrics* 101, s.570-574.

Institute of Medicine, (1997) *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*, Washington, DC: National Academy Press.

Institute of Medicine, (1998) *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*, Washington, DC: National Academy Press.

Institute of Medicine, (2001) *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*, Washington, DC: National Academy Press.

Institute of Medicine, (2005) *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*, Washington, DC: National Academy Press.  
[http://www.nap.edu/openbook.php?record\\_id=10925](http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=10925) (21.08.2009).

Kanarek, R.B. (1994), Does sucrose or aspartame cause hyperactivity in children? *Nutrition Reviews*. 52, s.173-175.

Karasar, N., (1995) *Bilimsel Ara tırma Yöntemi, Kavramlar, lkeler*, Ankara: Ara tırma E itim Danı manlık.

Kaya, M. (1999). *Ana-Baba E itimi Destekli Beslenme E itiminin 3-6 Ya . Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranı larına Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Kırkincio lu , M., (2003), *Çocuk Beslenmesi*, stanbul: Ya-Pa Yay.

Klesges, R.C., Coates, T.J., Brown, G, vd. (1983) Parental influences on children's eating behavior and relative weight. *Journal of Applied Behavior Analysis* 16. S.371-8.



- Köksal, G. ve Özel-Gökmen, H., (2008) *Okul Öncesi Dönemde Obezite*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yay. [http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite\\_bilgi\\_serisi/D2.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D2.pdf) (17.02.2009).
- Köksal, O. (1984) *Türkiye’de Anaokulu ve İlkokul Çocukları Arasında Sık Görülen Beslenme Sorunları*, Seminer Notları, Roche Bilimsel Yay..
- Krebs, N.F. ve Jacobson, M.S. (2003) American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*. 112, s.424–430. <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/112/2/424> (25.03.2010).
- McConahy, K.L., Smiciklas-Wright, H., Mitchell, D.C., Picciano, M.F. (2004) Portion size of common foods predicts energy intake among preschool-aged children. *Journal of American Dietetic Association*. 104/6, s.975-979.
- Merdol-Kutluay, T., (2008) *Okul Öncesi Dönem Çocukların Beslenmesi* Ankara: Sağlık Bakanlığı Yay.
- Mesleki Eğitim ve Öretim Sistemini Güçlendirme Projesi, (2007) *Özel Durumlarda Beslenme*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
- Müftüoğlu, O. (2009), *Çocuklarda Beslenme Eğitimi*, <http://www.xprodoksit.com/yazi/cocuklarda-beslenme-egitimi> (09.04.2010).
- Nederkoorn, C., Braet, C., Eijls, Y.V., Tanghe, A., Jansen, A. (2006) Why obese children cannot resist food: The role of impulsivity, *Eating Behaviors*, 7, s.315–322. [http://www.eetonderzoek.nl/publikaties/nederkoorn\\_eatingbehav2006.pdf](http://www.eetonderzoek.nl/publikaties/nederkoorn_eatingbehav2006.pdf) (04.04.2010).

- Newman, J., ve Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 53, 200-216.
- Özkaya, ., (2004) Gıda Katkı Maddeleri ve Toksinler, içinde: O ar, Z. ve Erkan, T. (Ed) *Sa lıkta ve Hastalıkta Beslenme* .Ü.Cerrahpa a Tıp Fakültesi Sempozyum Dizisi, stanbul. 39-44. <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/41/4104.pdf> (05.11.2009).
- Parlak, A, Çetinkaya, . (2007) Obezitenin Olu umunu Etkileyen Faktörler. *Fırat Sa lık Hizmetleri Dergisi* 2/5, s.24-35.
- Perry, Cheryl L. Donald B. Bishop, Gretchen L. Taylor, Marsha Davis, Mary Story, Clifton Gray, Susan C. Bishop, Rita A. Warren Mays, Leslie A. Lytle, and Lisa Harnack, (2004) A Randomized School Trial of Environmental Strategies to Encourage Fruit and Vegetable Consumption among Children. *Health Education & Behavior*, 31, s. 65-76.
- American Dietetic Association (2005) Position of the American Dietetic Association Benchmarks for Nutrition Programs in Child Care Settings, *Journal of the American Dietetic Association*, 105/6. S. 979-786.
- Rolls, B.J., Engell, D., Birch, L.L. (2000) Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intakes. *Journal of the American Dietetic Association*. 100, s.232-234.
- Samli, G. Kara, B., Ünalın, P.C., Samli, B. Sarper, N. Gökalp, A.S. (2006) *Annelerin Emzirme ve Süt Çocu u Beslenmesi Konusundaki Bilgi, nani ve Uygulamalari: Niteliksel Bir Ara tırma*, *Marmara Medical Journal* 19/1, s.13-20. [http://www.marmaramedicaljournal.org/pdf/pdf\\_MMJ\\_376.pdf](http://www.marmaramedicaljournal.org/pdf/pdf_MMJ_376.pdf) (01.12.2009).

Simple Online Data Archive for Population Studies, (1998). *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII)*,  
<http://sodapop.pop.psu.edu/data-collections/csfi/dnd> (04.04.2009).

Subar, A.F., Krebs-Smith, S.M., Cook, A., Kahle, L.L. (1998) Dietary sources of nutrients among US children, 1989-1991. *Pediatrics*; 102, s.913-23.

Sullivan, S.A. ve Birch, L.L. (1994). Infant Dietary Experience and Acceptance of Solid Foods. *Pediatrics* 93/2, s. 271-277.

Ahın, F., (1998), *Okulöncesinde Fen Bilgisi Öğretimi ve Aktivite Örnekleri* İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım.

Anlıer, N. Ersoy, Y. (2005), *Anne ve Çocuk Beslenme Prensipleri*, İstanbul: Morpa Yay.

Tippett, K.S., Cypel, Y.S., (1997). *Design and Operations: The Continuing Survey of Food Intakes by Individuals and the Diet and Health Knowledge Survey, 1994–96*. US Department of Agriculture, 197pp.  
<http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/Dor9496.pdf>  
(25.02.2010).

Truswell, A.S., Wall, P.G., O'Reilly, C. (2003), *The ABC of Nutrition*, London: BMJ Books.  
<http://www.scribd.com/doc/15907341/ABC-of-Nutrition> (12.01.2010).

Tunçdoğan. Tunçdoğan C., (1985) *Çocuk ve Beslenme*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1985.

Tunçdoğan, C., Tunçdoğan, ., (2005), *Çocu umuz ve Sağlıklı Beslenmesi* İstanbul: Papatya Yay.

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, (2005), *Dietary Guidelines for Americans*, Washington, DC, U.S. Government Printing Office, 2005. [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines) (12.01.2009).

U.S. Department of Health ve Human Services, (2005) *Dietary Guidelines for Americans* 2005, <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2005/2005DGpolicydocument.pdf> (08.01.2010).

Ünver Y. (2004) *Be -altı Ya Okulöncesi Dönemi Çocukları için Geli tirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme E itim Programlarının, Çocuklarının Beslenme Bilgisi ve Davranı larına Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmı Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Ünver, Y. ve Ünüsan, N. (2005) Okulöncesinde Beslenme E itimi Üzerine Bir Ara tırma, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, s.529-551. [http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos\\_mak/makaleler/Nurhan\\_ÜNÜSAN\\_Yasin\\_ÜNVER/529-552.pdf](http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/Nurhan_ÜNÜSAN_Yasin_ÜNVER/529-552.pdf) (13.11.1009).

Wardle, J., Cooke, L., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A. & Lawson, M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables: a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40, 155-162. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12781165> (19.05.2010).

Wardle, J., Herrera, M-L, Cooke, L., ve Gibson, E L, Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable, *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 341-348. <http://www.nature.com/ejcn/journal/v57/n2/pdf/1601541a.pdf> (03.03.2010).

Wolraich, M.L., Lindgren, S.D., Stumbo, P.J. vd. (1994) Effects of diets high in sucrose or aspartame on the behavior and cognitive performance of children. *The New England Journal of Medicine*, 3/330, s.301-307. <http://content.nejm.org/cgi/content/full/330/5/301> (07.12.2009).

Wootan M., Johanson J., (2009) Healthy School Snacks, [http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/healthy\\_school\\_snacks.pdfH392SJ-3-7&\\_cdi=6698&\\_user=1390781&\\_pii=S0195666305001017&\\_check=y&\\_orig=search&\\_coverDate=12%2F31%2F2005&view=c&wchp=dGLbVlz-zSkzS&md5=307d8ccf6be062b906101c2be60839a3&ie=/sdarticle.pdf](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/healthy_school_snacks.pdfH392SJ-3-7&_cdi=6698&_user=1390781&_pii=S0195666305001017&_check=y&_orig=search&_coverDate=12%2F31%2F2005&view=c&wchp=dGLbVlz-zSkzS&md5=307d8ccf6be062b906101c2be60839a3&ie=/sdarticle.pdf) (16.04.2010).

## EKLER

### EK: Anketteki her bir soruya verilen cevapların frekans ve yüzdeleri ve bunların grafiksel gösterimi

|                |          | Hiç Katılmıyorum |      | Katılmıyorum |      | Kararsızım |      | Katılıyorum |      | Tamamen Katılıyorum |      |
|----------------|----------|------------------|------|--------------|------|------------|------|-------------|------|---------------------|------|
|                |          | f                | %    | f            | %    | F          | %    | F           | %    | f                   | %    |
| <b>Soru 1</b>  | Anne     | 0                | 0    | 13           | 7,4  | 4          | 2,3  | 104         | 54,9 | 53                  | 30,3 |
|                | Ö retmen | 3                | 1,7  | 18           | 10,2 | 3          | 1,7  | 96          | 54,5 | 55                  | 31,3 |
| <b>Soru 2</b>  | Anne     | 7                | 4,0  | 88           | 50,3 | 28         | 16,0 | 43          | 24,6 | 5                   | 2,9  |
|                | Ö retmen | 7                | 4,0  | 92           | 52,3 | 29         | 16,5 | 36          | 20,5 | 9                   | 5,1  |
| <b>Soru 3</b>  | Anne     | 52               | 29,7 | 66           | 37,7 | 15         | 8,6  | 33          | 18,9 | 9                   | 5,1  |
|                | Ö retmen | 57               | 32,4 | 60           | 34,1 | 10         | 5,7  | 34          | 19,3 | 14                  | 8,0  |
| <b>Soru 4</b>  | Anne     | 3                | 1,7  | 17           | 9,7  | 14         | 8,0  | 111         | 63,4 | 30                  | 17,1 |
|                | Ö retmen | 0                | 0    | 11           | 6,3  | 12         | 6,8  | 120         | 68,2 | 33                  | 18,8 |
| <b>Soru 5</b>  | Anne     | 37               | 21,1 | 77           | 44,0 | 23         | 13,1 | 30          | 17,1 | 6                   | 3,4  |
|                | Ö retmen | 37               | 21,0 | 82           | 46,6 | 20         | 11,4 | 31          | 17,6 | 6                   | 3,4  |
| <b>Soru 6</b>  | Anne     | 33               | 18,9 | 68           | 38,9 | 6          | 3,4  | 50          | 28,6 | 18                  | 10,3 |
|                | Ö retmen | 24               | 13,6 | 72           | 40,9 | 9          | 5,1  | 53          | 9,1  | 18                  | 10,2 |
| <b>Soru 7</b>  | Anne     | 12               | 6,9  | 26           | 14,9 | 12         | 6,9  | 95          | 54,3 | 29                  | 16,6 |
|                | Ö retmen | 9                | 5,1  | 40           | 22,7 | 13         | 7,4  | 88          | 50,0 | 26                  | 14,8 |
| <b>Soru 8</b>  | Anne     | 0                | 0    | 16           | 9,1  | 21         | 12,0 | 100         | 57,1 | 38                  | 21,7 |
|                | Ö retmen | 1                | 0,6  | 13           | 7,4  | 14         | 8,0  | 100         | 56,8 | 48                  | 27,3 |
| <b>Soru 9</b>  | Anne     | 0                | 0    | 2            | 1,1  | 1          | 0,6  | 105         | 60,0 | 65                  | 37,1 |
|                | Ö retmen | 1                | 0,6  | 1            | 0,6  | 6          | 3,4  | 94          | 53,4 | 71                  | 40,3 |
| <b>Soru 10</b> | Anne     | 16               | 9,1  | 60           | 34,3 | 33         | 18,9 | 42          | 24,0 | 19                  | 10,9 |
|                | Ö retmen | 32               | 18,2 | 57           | 32,4 | 21         | 11,9 | 46          | 26,1 | 15                  | 8,5  |
| <b>Soru 11</b> | Anne     | 18               | 10,3 | 34           | 19,4 | 19         | 10,9 | 71          | 40,6 | 32                  | 18,3 |
|                | Ö retmen | 10               | 5,7  | 27           | 15,3 | 26         | 14,8 | 75          | 42,6 | 37                  | 21,0 |
| <b>Soru 12</b> | Anne     | 24               | 13,7 | 82           | 46,9 | 26         | 14,9 | 27          | 15,4 | 15                  | 8,6  |
|                | Ö retmen | 21               | 11,9 | 79           | 44,9 | 29         | 16,5 | 37          | 21,0 | 8                   | 4,5  |
| <b>Soru 13</b> | Anne     | 20               | 11,4 | 64           | 36,6 | 42         | 24,0 | 38          | 21,7 | 5                   | 2,9  |
|                | Ö retmen | 11               | 6,3  | 69           | 39,2 | 50         | 28,4 | 40          | 22,7 | 5                   | 2,8  |
| <b>Soru 14</b> | Anne     | 49               | 28,0 | 60           | 34,3 | 6          | 3,4  | 38          | 21,7 | 21                  | 12,0 |
|                | Ö retmen | 60               | 34,1 | 57           | 32,4 | 5          | 2,8  | 34          | 19,3 | 20                  | 11,4 |
| <b>Soru 15</b> | Anne     | 38               | 21,7 | 45           | 25,7 | 37         | 21,1 | 29          | 16,6 | 7                   | 4,0  |
|                | Ö retmen | 66               | 37,5 | 47           | 26,7 | 26         | 14,8 | 21          | 11,9 | 4                   | 2,3  |
| <b>Soru 16</b> | Anne     | 70               | 40,0 | 66           | 37,7 | 14         | 8,0  | 18          | 10,3 | 4                   | 2,3  |
|                | Ö retmen | 75               | 42,6 | 67           | 38,1 | 12         | 6,8  | 17          | 9,7  | 3                   | 1,7  |
| <b>Soru 17</b> | Anne     | 24               | 13,7 | 49           | 28,0 | 29         | 16,6 | 61          | 34,9 | 12                  | 6,9  |
|                | Ö retmen | 20               | 11,4 | 52           | 29,5 | 39         | 22,2 | 50          | 28,4 | 14                  | 8,0  |
| <b>Soru 18</b> | Anne     | 15               | 8,6  | 38           | 21,7 | 26         | 14,9 | 75          | 42,9 | 18                  | 10,3 |
|                | Ö retmen | 10               | 5,7  | 37           | 21,0 | 25         | 14,2 | 85          | 48,3 | 19                  | 10,8 |
| <b>Soru 19</b> | Anne     | 46               | 26,3 | 72           | 41,1 | 14         | 8,0  | 37          | 21,1 | 4                   | 2,3  |
|                | Ö retmen | 48               | 27,3 | 73           | 41,5 | 22         | 12,5 | 28          | 15,9 | 4                   | 2,3  |
| <b>Soru 20</b> | Anne     | 41               | 23,4 | 63           | 36,0 | 29         | 16,6 | 33          | 18,9 | 6                   | 3,4  |
|                | Ö retmen | 39               | 22,2 | 65           | 36,9 | 37         | 21,0 | 32          | 18,2 | 3                   | 1,7  |
| <b>Soru 21</b> | Anne     | 52               | 29,7 | 75           | 42,9 | 10         | 5,7  | 29          | 16,6 | 7                   | 4,0  |
|                | Ö retmen | 78               | 44,3 | 66           | 37,5 | 7          | 4,0  | 22          | 12,5 | 2                   | 1,1  |
| <b>Soru 22</b> | Anne     | 7                | 4,0  | 27           | 15,4 | 10         | 5,7  | 96          | 54,9 | 33                  | 18,9 |
|                | Ö retmen | 11               | 6,3  | 30           | 17,0 | 18         | 10,2 | 90          | 51,1 | 26                  | 14,8 |
| <b>Soru 23</b> | Anne     | 3                | 1,7  | 6            | 3,4  | 7          | 4,0  | 105         | 60,0 | 54                  | 30,9 |
|                | Ö retmen | 3                | 1,7  | 10           | 5,7  | 6          | 3,4  | 114         | 64,8 | 41                  | 23,3 |
| <b>Soru 24</b> | Anne     | 1                | 0,6  | 9            | 5,1  | 60         | 34,3 | 71          | 40,6 | 28                  | 16,0 |
|                | Ö retmen | 3                | 1,7  | 14           | 8,0  | 56         | 31,8 | 75          | 42,6 | 24                  | 13,6 |
| <b>Soru 25</b> | Anne     | 16               | 9,1  | 25           | 14,3 | 17         | 9,7  | 82          | 46,9 | 32                  | 18,3 |

|                |          | Hiç Katılmıyorum |      | Katılmıyorum |      | Kararsızım |      | Katılıyorum |      | Tamamen Katılıyorum |      |
|----------------|----------|------------------|------|--------------|------|------------|------|-------------|------|---------------------|------|
|                |          | f                | %    | F            | %    | F          | %    | f           | %    | f                   | %    |
| <b>Soru 26</b> | Ö retmen | 4                | 2,3  | 35           | 19,9 | 29         | 16,5 | 76          | 43,2 | 31                  | 17,6 |
|                | Anne     | 42               | 24,0 | 58           | 33,1 | 14         | 8,0  | 51          | 29,1 | 5                   | 2,9  |
| <b>Soru 27</b> | Ö retmen | 57               | 32,4 | 66           | 37,5 | 14         | 8,0  | 24          | 13,6 | 15                  | 8,5  |
|                | Anne     | 15               | 8,6  | 57           | 32,6 | 37         | 21,1 | 48          | 27,4 | 15                  | 8,6  |
| <b>Soru 28</b> | Ö retmen | 24               | 13,6 | 68           | 38,6 | 27         | 15,3 | 47          | 26,7 | 9                   | 5,1  |
|                | Anne     | 15               | 8,6  | 50           | 28,6 | 49         | 28,0 | 46          | 26,3 | 11                  | 6,3  |
| <b>Soru 29</b> | Ö retmen | 5                | 2,8  | 42           | 23,9 | 61         | 34,7 | 57          | 32,4 | 7                   | 4,0  |
|                | Anne     | 6                | 3,4  | 11           | 6,3  | 15         | 8,6  | 96          | 54,9 | 40                  | 22,9 |
| <b>Soru 30</b> | Ö retmen | 11               | 6,3  | 21           | 11,9 | 19         | 10,8 | 92          | 52,3 | 32                  | 18,2 |
|                | Anne     | 21               | 12,0 | 78           | 44,6 | 30         | 17,1 | 36          | 20,6 | 3                   | 1,7  |
| <b>Soru 31</b> | Ö retmen | 27               | 15,3 | 84           | 47,7 | 31         | 17,6 | 27          | 15,3 | 6                   | 3,4  |
|                | Anne     | 23               | 13,1 | 64           | 36,6 | 32         | 18,3 | 35          | 20,0 | 16                  | 9,1  |
| <b>Soru 32</b> | Ö retmen | 20               | 11,4 | 67           | 38,1 | 35         | 19,9 | 42          | 23,9 | 12                  | 6,8  |
|                | Anne     | 15               | 8,6  | 52           | 29,7 | 21         | 12,0 | 67          | 38,3 | 16                  | 9,1  |
| <b>Soru 33</b> | Ö retmen | 6                | 3,4  | 36           | 20,5 | 32         | 18,2 | 82          | 46,6 | 19                  | 10,8 |
|                | Anne     | 7                | 4,0  | 26           | 14,9 | 31         | 17,7 | 85          | 48,6 | 22                  | 12,6 |
| <b>Soru 34</b> | Ö retmen | 7                | 4,0  | 47           | 26,7 | 22         | 12,5 | 75          | 42,6 | 22                  | 12,5 |
|                | Anne     | 1                | 0,6  | 3            | 1,7  | 2          | 1,1  | 90          | 51,4 | 74                  | 42,3 |
| <b>Soru 35</b> | Ö retmen | 3                | 1,7  | 0            | 0    | 3          | 1,7  | 101         | 57,4 | 68                  | 38,6 |
|                | Anne     | 10               | 5,7  | 22           | 12,6 | 12         | 6,9  | 77          | 44,0 | 50                  | 28,6 |
|                | Ö retmen | 5                | 2,8  | 22           | 12,5 | 16         | 9,1  | 83          | 47,2 | 50                  | 28,4 |

## ANKET FORMU

Değerli Öğretmenler ve Aileler,

Bu anket sizlerin **Okul Öncesi Kurumlarda Çalışan Öğretmenlerin ve Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılması** ile ilgili görüş ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu şekilde, okul öncesi öğretmenlerinin ve ailelerin çocuk beslenmesinde kullandıkları teknik ve yöntemlere bakış açılarını tespit edilerek, beslenmeye karşı nasıl daha olumlu düşünceler geliştirebileceklerine yönelik sonuçlar çıkarılacaktır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup gerçekçi ve samimi olarak cevap veriniz. Genellikle aklınıza gelen ilk cevap doğrudur.

Ankete, adınızı, soyadınızı yazmanızı istemiyorum. Bu anket, bir bilgisayarına kesinlikle gösterilmeyecektir. Bunun için görüşlerinizi çekinmeden serbestçe yazabilirsiniz.

Cevap vermeden önce her soruyu dikkatle okuyunuz. Durumuza en uygun olan seçeneği (X) işaretiyle işaretleyiniz. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

İlgili yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

**Eser TEPE**  
**Afyon Kocatepe Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri**  
**Yüksek Lisans Öğrencisi**

### 1.BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

1. Çocuk sayısı ?  Bir  İki  2'den fazla
2. Gelir düzeyi ?.....
3. Öğrenim durumunuz ?.....
4. Meslek ?.....  
 Öğretmen  Anne

### II. BÖLÜM

|                                                                                           | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 1. Sebze yemeklerinin ağırlıklı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. |                  |              |            |             |                     |
| 2. Et yemeklerinin ağırlıklı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.    |                  |              |            |             |                     |



|                                                                                                                                                                                       | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 3. Mevsimi de ilse genellikle dondurulmuş ya da konserve gıdaları tercih etmenin doğru olduğunu düşünüyorum.                                                                          |                  |              |            |             |                     |
| 4. Makarna, pilav v.b. bakliyatların haftada iki kez tüketilmesinin uygun olduğunu düşünüyorum.                                                                                       |                  |              |            |             |                     |
| 5. Kuru baklagillerin hazımları zor oldu ve besinlerimize yüksek posalı olması nedeniyle fazla katkı sağlamadıkları için yemek olarak az tüketilmesinin gerekli olduğunu düşünüyorum. |                  |              |            |             |                     |
| 6. Haftada 1-2 kez yumurta tüketiminin okul öncesi dönemde bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.                                                                          |                  |              |            |             |                     |
| 7. E vitamini içeren (fındık, ceviz v.b.) ürünleri haftada 2-3 kere tüketmenin okul öncesi dönemdeki bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.                                |                  |              |            |             |                     |
| 8. Bitki çaylarının (Kuşburnu, adaçayı, ıhlamur gibi) düzenli olarak tüketilmesi gerektiğini düşünüyorum.                                                                             |                  |              |            |             |                     |
| 9. Düzenli olarak tavuk ve balık gibi beyaz et tüketmenin faydalı olduğunu düşünüyorum.                                                                                               |                  |              |            |             |                     |
| 10. Sebzeleri kaynatarak yemeklerini yapmanın, çiğ olarak yemekten daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.                                                                                |                  |              |            |             |                     |
| 11. Yemeklerde sıvı yağ (ayçiçeği yağı, mısır özü yağı, kanola yağı gibi yağları) kullanmanın daha yararlı olduğunu düşünüyorum.                                                      |                  |              |            |             |                     |
| 12. Yağlar vücuda fazla enerji sağlaması için, tükettiğimiz gıdalarda, yağ miktarının hemen hemen hiç olmaması gerektiğini düşünüyorum.                                               |                  |              |            |             |                     |
| 13. Yağlı yiyeceklerden büyük olan çocuklarda yağ tüketiminin artırılması gerektiğini düşünüyorum.                                                                                    |                  |              |            |             |                     |
| 14. Sosis, salam, sucuk v.b ürünleri her gün tüketmenin sağlıklı ve zararlı olduğunu düşünmüyorum.                                                                                    |                  |              |            |             |                     |
| 15. E kodlu katkı maddelerinin zararlı olduğunu düşünmüyorum.                                                                                                                         |                  |              |            |             |                     |
| 16. Enerji içeceklerinin çocukların yorgun oldukları zamanlarda tüketilmesi gerektiğini düşünüyorum.                                                                                  |                  |              |            |             |                     |
| 17. Çocuğun yemekten önce su içmesinin istenir tahı açıp, kapatma ile ilgili bir etkisinin olduğunu düşünmüyorum.                                                                     |                  |              |            |             |                     |

|                                                                                                                                                                                                                        | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 18. Besinlerin renklerinin çocukların besinleri yiyip yememe konusunda etkili oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                                    |                  |              |            |             |                     |
| 19.Yemek yememekte ısrarlı olan çocu a birkaç kere ceza vermenin, yemek yememesini önleme konusunda caydırıcı bir tutum oldu unu dü ünüyorum.                                                                          |                  |              |            |             |                     |
| 20. Çocuk e er yeterince meyve ve sebze yemiyorsa, vitamin tableti kullanmanın do ru oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                             |                  |              |            |             |                     |
| 21. Çocuk e er kilolu ise, o çocu un yeterli ve dengeli beslendi ini anlamada kilosunun bir ipucu oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                |                  |              |            |             |                     |
| 22. Gün içerisinde ana ö ünlerle birlikte çocu un 4 ö ün yemek yemesinin do ru oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                                   |                  |              |            |             |                     |
| 23. Çocu un düzenli olarak boy ve kilo takibinin yapılmasının, bize sa lıklı beslenme açısından bir ipucu oldu unu dü ünüyorum.                                                                                        |                  |              |            |             |                     |
| 24.Çocu un günlük 1800 kalorilik besin almasının, çocuk açısından önemli oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                                         |                  |              |            |             |                     |
| 25. A ırı meyve suyu tüketiminin dengesiz beslenmeye neden olabilece ini dü ünüyorum.                                                                                                                                  |                  |              |            |             |                     |
| 26.Çocu un asitli içecekleri (kola, soda v.b.) çok fazla olmamak kaydıyla içmesinde bir sakınca oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                  |                  |              |            |             |                     |
| 27. Okulda yemek için ayrılan zamanın okul öncesi dönemde olan bir çocuk için kısa oldu unu, çocukların bu süre içerisinde düzenli olarak yemek yiyemediklerini ve daha fazla zaman ayrılması gerekti ini dü ünüyorum. |                  |              |            |             |                     |
| 28. Günde 2 kez ni astalı besinlerin tüketilmesine dikkat edilmesi gerekti ini dü ünüyorum.                                                                                                                            |                  |              |            |             |                     |
| 29. Pastörize sütleri kullanmanın sa lıklı oldu unu dü ünüyorum.                                                                                                                                                       |                  |              |            |             |                     |
| 30. Besinler içerisinde karbonhidratlar i manlı a neden oldu u için, yemeklerin karbonhidrat bakımından yoksun olması gerekti ini dü ünüyorum.                                                                         |                  |              |            |             |                     |
| 31.Bal ve et yiyen çocuklarda beslenme sorunu ortaya çıkabilece ini dü ünüyorum.                                                                                                                                       |                  |              |            |             |                     |

|                                                                                                                                                                                     | <b>Hiç<br/>Katılmıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Kararsızım</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Tamamen<br/>Katılıyorum</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------|
| 32. Yemek yapılırken yapılan ufak tefek yanlışlıkların (yemeğe çok tuz atıldı, patates atılıp tuz miktarının azaltılması v.b.) giderilebilir yanlışlıklar oldu mu diye düşünüyorum. |                             |                     |                   |                    |                                |
| 33. Enerji gereksinimimizin büyük bir bölümünü proteinlerden karşılamamız gerektiğini düşünüyorum.                                                                                  |                             |                     |                   |                    |                                |
| 34. Doğru besinleri ailenin tüketip çocuğuna örnek olmasının önemli olduğunu düşünüyorum.                                                                                           |                             |                     |                   |                    |                                |
| 35. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin temelinde sosyo-ekonomik sorunların yer aldığıni düşünüyorum.                                                                                  |                             |                     |                   |                    |                                |

