

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
OKULÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**KONYA İL MERKEZİNDE OKULÖNCESİ EĞİTİM
KURUMLARINA DEVAM ETMEKTE OLAN 60-72
AYLIK ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

Şahide OĞUZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Didem ÖNAY**

Konya-2011



**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

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

Şahide OĞUZ



**T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Şahide Oğuz tarafından hazırlanan “Konya İl Merkezinde Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Etmekte Olan 60-72 Aylık Çocukların Beslenme Alışkanlıkları” başlıklı bu çalışma 18/03/2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Didem ÖNAY

Prof. Dr. Ahmet PEKER

Yrd. Doç. Dr. Aysel ÇAĞDAŞ

Yrd. Doç. Dr. Emel ARSLAN

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada tez danışmanlığımı üstlenerek, çalışmamın her aşamasında yardımcı olan, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakóltesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Sayın Didem Öney'a, istatistik analizlerde bilgisinden, zamanından ve engin hoşgörüsünden yararlandığım Selçuk Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakóltesi Endüstri Mühendisliđi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Sayın Ahmet Peker hocama, anket çalışmalarımnda her türlü yardım ve desteğini aldığım Av. Sayın Hasan Yel'e, desteği, sabrı ve ilgisi için hayat arkadaşım Ömer Oğuz'a saygı ve şükranlarımı sunarım.

şahide Oğuz

Konya/2011



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı-Soyadı	Şahide OĞUZ	Numarası	085214011006
Ana Bilim/ Bilim Dalı	İlköğretim A.B.D./ Okul Öncesi Öğretmenliği B.D.		
Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Didem ÖNAY		
Tezin Adı	Konya İl Merkezinde Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Etmekte Olan 60-72 Aylık Çocukların Beslenme Alışkanlıkları		

ÖZET

Bu çalışma Konya il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamak üzere gerçekleştirilmiştir. Araştırma Konya il milli eğitim müdürlüğüne bağlı 40 farklı okulda 201 erkek, 214 kız olmak üzere toplam 415 çocuk ile yürütülmüştür. Örneklemdaki öğrenciler evrenin % 5.4'ünü temsil etmektedir. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak, anket formu kullanılmış, elde edilen veriler SPSS 15.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular tablolarda sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Parametreler arası ilişkileri değerlendirmede ki-kare testi kullanılmış, sonuçlar değerlendirilirken, % 95'lik güven aralığında, 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bu çalışmada, çocukların vücut ağırlığı ortalamaları 20.73±3.60 kg, boy uzunluğu ortalamaları 115.17±5.65 cm, BKİ ortalaması ise 15.58±2.11 kg/ m² 'dir. Araştırma kapsamındaki çocukların % 13.0'ü çok zayıf (<5, p.), % 9.6'sı zayıf (5-15, p.), % 58.8'i normal (15-85, p.), % 11.6'sı toplu (85-95, p.), % 7.0'si (>95, p.) şişmandır. Ailelerin günlük öğün sayısı ortalama 2.17± 0.04 olup, ailelerin % 45.3' ü günde 2 öğün, % 34.9' u 3 öğün, % 19.3'ü 1 öğün ve % 0.5'i 4 ve daha fazla öğün yemektedirler. Erkek çocuklarının % 91.5'i, kız çocuklarının % 86.0'sı gün içerisinde üç öğün yemek yemekte olup, çocukların % 32.5'i tüm öğünleri sevmektedir. Kız çocuklarının % 63.1'i, erkek çocuklarının % 57.7'si yemek seçmektedir. Çocukların çoğunluğunun süt-yoğurt-ayranı (% 63.1), peyniri (% 70.8) zeytini (% 59.8), tereyağını (% 34.0), yumurtayı (% 42.2), reçel-bal-pekmezi (% 37.1), çay-kahveyi (% 36.4), çorbayı (% 47.2), meyveyi (% 57.6) ve salata-söğüş sebzeleri (% 52.3) her gün tükettikleri, çocukların salam-sosisi (% 38.8), konserveyi (% 67.2), hazır yemeği (% 60.2) ise hiç tüketmedikleri görülmüştür. Ailelerin gelir

düzeyi arttıkça çocukların süt-yoğurt-ayran, yumurta, reçel-bal-pekmez, kırmızı et, balık, tavuk-hindi, taze meyve suyu, sucuk, konserve, sucuk, konserve, hazır yemek, hazır pasta, çikolata-şekerleme, ızgara, börek, zeytinyağlı, komposto-tatlı, meyve tüketimleri artmaktadır. Sınıfta yemek yiyen çocukların % 71.3'ü yemeğini her zaman kaşık kullanarak yemekte, % 74.0'ü her zaman çatal kullanarak yemekte; % 57.1'i ise yemekte hiç bıçak kullanmamaktadır. Okul öncesi dönem, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemlerden biridir. Bu dönemde kazandırılacak olan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları çocukların ileriki yaşlarda da bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde etkili olacak ve yaşam kalitesini arttıracaktır.

Anahtar kelimeler : Besin tüketim sıklıkları, öğün sayısı, BKİ, gelir düzeyi, persentil, okul öncesi dönem.



T.C
UNIVERSITY OF SELÇUK
Management of Educational Sciences Institute

Name and Surname	Şahide OĞUZ	Number	085214011006
Major Field of Study/ Field of Study	Primary Education. Major Field of Study/ Pre-School teaching. Field of Study		
Supervisor	Assistant Professor Didem ÖNAY		
Topic	Eating habits of 60-72 month-old children, attending one of the pre-school institutions in the centre of Konya.		

ABSTRACT

This study has been carried out to find out eating habits of 60-72 month- old children, attending one of the pre-school classes of primary schools in the centre of Konya. The research was administered in 40 different schools of Ministry of Education with 415 children, 201 boys and 214 girls. The students in sampling represent 5.4% of the period. During the study, in which the method of scanning was applied, a survey form has been used as data collecting process and the data obtained has been analysed using SPSS 15.0 packet programme. Findings have been represented in tables as numeric and percentage. Chi-square test was used to evaluate the relations between the parameters.

While evaluating the results, the value of p, smaller than 0.05, was accepted as statistically meaningful at safety interval of 95%. In this study, the average weight of children is 20.73 _3.60 kg, the average of their height is 115.17 _5.65 cm and the average of BKİ is 15.58 _2.11 kg/m². 13% of all children are skinny (<5,p.), 9.6% is thin(5-15,p.), 58.8% is normal (15-85, p.) 11.6% is plump (85-95, p.), 7 % is fat (>95, p.) The average daily meals of a family is 2.17 _0.004. 45.3% of the families have 2 meals a day, 34.9% 3 meals a day, 19.3% 1 meal a day and 0.5 % 4 or more meals a day. 91.5% of the boys and 86.0 of the girls have 3 meals a day and 32.5%of all children love 3 meals. 63.1% of the boys and 70.8% of the girls are picky about what they eat. Most of the children eat milk-yoghurt-ayran (63.1%), cheese (70.8%), olives (59.8%), butter (34.0%), eggs (42.2%), jam-honey-molasses (37.1%), tea-coffee (36.4%), soup (47.2%), fruit (57.6%), salad-sliced vegetables (52.3%). It is observed that the children never consume salami and sausage (38.8%), canned food

(67.2%), ready food (60.2%). As the income of the families increases, the consumption of milk-yoghurt-ayran, jam-honey-molasses, red meat, fish, chicken-turkey, fresh fruit juice, sausage, canned food, ready food, ready cake, chocolate-sweet, grilled food, pie, food made with olive oil, stewed fruit and dessert by children increase as well. 71.3% of children, having their meals at schools, always use spoons to eat, 74.0% of them always use forks to eat and 57.1% of the children never use knives to eat. The period of pre-schooling is the period when growth and development of a child occur the fastest. Making children have a habit of balanced and eating enough is going to be very effective for children to lead a very healthy life in the future and this will greatly contribute to the quality of their life style

Key words: Food Consumption Frequency, Number of Meals, BKİ, Percentile, Pre-Schooling Period

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xvi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE KAYNAK TARAMASI

1.1. Beslenme	3
1.1.1. Beslenmenin Tanımı Ve Önemi	3
1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	6
1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	8
1.4. Besin ve Besin Öğeleri	9
1.4.1. Besin	9
1.4.2. Besin Öğesi.....	9
1.4.2.1. Proteinler	9
1.4.2.2. Yağlar	10
1.4.2.3. Karbonhidratlar.....	11
1.4.2.4. Vitaminler.....	11
1.4.2.5. Mineraller	12
1.4.2.6. Su.....	12
1.5. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi Ve Fiziksel Gelişimleri.....	13
1.5.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenmenin Önemi.....	13
1.5.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Enerji ve Besin Öğesi İhtiyaçları	15
1.5.2.1. Enerji İhtiyacı	16
1.5.2.2. Protein İhtiyacı	17
1.5.2.3. Karbonhidrat İhtiyacı.....	17
1.5.2.4. Yağ İhtiyacı	18
1.5.2.5. Vitamin ve Mineral İhtiyacı	18
1.5.2.6. Su İhtiyacı.....	18
1.6. Besin Grupları	19
1.6.1. Et, yumurta, kuru baklagiller.....	20
1.6.2. Süt ve Türevleri	21
1.6.3. Tahıllar ve Türevleri.....	22
1.6.4. Sebze ve Meyveler	23
1.6.5. Yağlar ve Şekerler	23
1.7. Besin Piramidi	25
1.8. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Fiziksel Gelişme.....	28
1.9. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları.....	30
1.9.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Normal Beslenme Davranışları.....	30
1.10. Okul Öncesi Dönem Çocuklarına İyi Beslenme Alışkanlıklarının Kazandırılması.....	33

1.11. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Yeme Sorunları	36
1.11.1. İştahsızlık	36
1.11.2. Yemek Seçme	39
1.11.3. Aşırı Yemek Yeme (Şişmanlık).....	39
1.12. Çocuklarda Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sonucu Görülen Yaygın Beslenme Sorunları.....	42
1.12.1. Protein-Enerji (kalori) malnütrisyonu (PEM).....	43
1.12.2. Raşitizm	44
1.12.3. Anemi.....	45
1.13. Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	45
1.14. Yiyeceklerin Hazırlanmasında ve Pişirilmesinde Dikkat Edilecek Hususlar.....	46
1.15. Besinleri Saklama Kuralları.....	48
1.16. Mutfaklarda Gıda Emniyeti	49
1.17. İlgili Yayınlar Ve Araştırmalar.....	51

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı.....	67
2.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları	67
2.2. Araştırmanın Varsayımları	68
2.3. Araştırmanın Kısıtlılıkları.....	68
2.4. Araştırmanın Anakütlesi ve Örneklemi	68
2.5. Anket Uygulanan Okulların Listesi	70
2.6. Anket Formlarının Hazırlanması ve Uygulanması	71
2.7. Verilerin Toplanması	71
2.8. Verilerin Analizi	71
2.9. Antropometrik Ölçümlerin Alınması.....	72
2.10. Çocukların Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümlerinin Değerlendirilmesi.....	72
2.11. Besin Tüketim Sıklığının Değerlendirilmesi	72
2.12. Araştırma Kapsamındaki Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgiler	73
2.12.1. Annelerin Yaşı	73
2.12.2. Babaların Yaşı.....	73
2.12.3. Annelerin Eğitim Düzeyleri.....	74
2.12.4. Babaların Eğitim Düzeyleri	75
2.12.5. Medeni Durum.....	75
2.12.6. Annelerin Mesleği.....	75
2.12.7. Babaların Mesleği	76
2.12.8. Aile Tipleri.....	77

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler.....	79
3.1.1. Ailelerin Aylık Toplam Gelirleri	79
3.1.2. Ailelerin Aylık Gelirlerinin Kendilerine Göre Yeterliliği	80
3.1.3. Ailelerin Aylık Gelirlerinden Gıda Harcamalarına Ayırdıkları Miktar... ..	80
3.1.4. Gıda Harcamalarının Düzenliliği.....	82

3.1.5. Ailelerin Yemek Yeme Saatleri.....	83
3.1.6. Ailelerin Öğün Sayısı	85
3.1.7. Ailelerin Yemek Yeme Yerleri	86
3.1.8. Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekli.....	87
3.2. Çocuklarla İle İlgili Özellikler.....	88
3.2.1. Çocukların Cinsiyetleri.....	88
3.2.2. Çocukların Doğum Ağırlıkları.....	89
3.2.3. Cinsiyetlerine göre çocukların doğum ağırlığı	90
3.2.4. Çocukların Doğum Boyları	90
3.2.5. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Boyları	91
3.2.6. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Boy Uzunluğu (cm), Vücut Ağırlığı (kg) ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) (Kg/ m ²) Ortalamaları.....	92
3.2.7. Cinsiyetlerine göre çocukların BKİ persentilleri.....	94
3.2.8. Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Çocukların Persentil Değerleri	96
3.2.9. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Anne Sütü Alma Durumları	97
3.2.10. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hasta Olma Sıklıkları	99
3.3. Çocuğun Beslenmesi İle İlgili Özellikler	99
3.3.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Bakım ve Beslenmeleri İle İlgilenilme Durumları	100
3.3.2. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Yeme Şekilleri	100
3.3.3. Çocukların Yemek Tüketim Şekilleri.....	102
3.3.4. Çocuklara Yemek Yemediklerinde Uygulanan Yöntemler.....	103
3.3.5. Çocukların Vitamin ve Mineral Kullanma Durumları	104
3.3.6. Çocukların Yemek Seçme Alışkanlıları	105
3.3.7. Çocukların Ana Öğün Sayıları	106
3.3.8. Çocukların Ara Öğün Yeme Durumları	108
3.3.9. Çocukların Ara Öğün Sayıları	110
3.3.10. Çocukların En Sevdikleri Öğün.....	110
3.3.11. Ebeveynlere Göre Çocukların İştah Durumları.....	111
3.3.12. Ebeveynlere Göre Çocukların Gelişim Durumları	112
3.3.13. Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Durumları	113
3.3.14. Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Sebepleri.....	114
3.4. Çocukların Okula Başlamadan Önceki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet.....	115
3.4.1. Çocukların Okula Başladıktan Sonraki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet.....	116
3.5. Besin Tüketim Sıklıkları.....	117
3.5.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Besin Tüketim Sıklıkları	117
3.5.1.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Süt-Yoğurt-Ayran Tüketimleri.....	117
3.5.1.2. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Peynir Tüketimleri.....	120
3.5.1.3. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytin Tüketimleri.....	121
3.5.1.4. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tereyağı Tüketimleri.....	122
3.5.1.5. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yumurta Tüketimleri.....	123
3.5.1.6. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Reçel-Bal-Pekmez Tüketimleri	125
3.5.1.7. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kırmızı Et Tüketimleri	127
3.5.1.8. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Balık Tüketimleri	129
3.5.1.9. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tavuk-Hindi Tüketimleri	130

3.5.1.10. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yeşil Yapraklı Sebze Tüketimleri	131
3.5.1.11. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kuru Baklagil Tüketimleri.....	133
3.5.1.12. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tahıl Tüketimleri.....	135
3.5.1.13. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Meyve Suyu Tüketimleri ..	136
3.5.1.14. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Taze Meyve Suyu Tüketimleri ..	137
3.5.1.15. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Gazlı İçecek Tüketimleri	138
3.5.1.17. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sucuk Tüketimleri	142
3.5.1.18. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salam-Sosis Tüketimleri.....	143
3.5.1.19. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Konserve Tüketimleri.....	144
3.5.1.20. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Yemek Tüketimleri.....	145
3.5.1.21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Pasta Tüketimleri.....	146
3.5.1.22. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çikolata-Şekerleme Tüketimleri	147
3.5.1.23. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çorba Tüketimleri.....	148
3.5.1.24. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Haşlama Tüketimleri	149
3.5.1.25. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kızartma Tüketimleri	150
3.5.1.26. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Izgara Tüketimleri	151
3.5.1.27. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Börek Tüketimleri.....	151
3.5.1.28. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytinyağlı Tüketimleri.....	152
3.5.1.29. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Komposto ve Tatlı Tüketimleri ..	153
3.5.1.30. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Meyve Tüketimleri	154
3.5.1.31. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salata ve Söğüş Sebze Tüketimleri	156
3.5.2. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Besin Tüketim Sıklıkları.....	157
3.5.2.1. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Süt-Ayran-Yoğurt Tüketimleri	157
3.5.2.2. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Peynir Tüketimleri.....	159
3.5.2.3. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytin Tüketimleri.....	160
3.5.2.4. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tereyağı Tüketimleri.....	161
3.5.2.5. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yumurta Tüketimleri.....	162
3.5.2.6. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Reçel-Bal-Pekmez Tüketimleri.....	163
3.5.2.7. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kırmızı Et Tüketimleri.....	165
3.5.2.8. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Balık Tüketimleri	166
3.5.2.9. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tavuk-Hindi Tüketimleri.....	167
3.5.2.10. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yeşil Yapraklı Sebze Tüketimleri	168
3.5.2.11. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kuru Baklagil Tüketimleri.....	170

3.5.2.12. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tahıl Tüketimleri	171
3.5.2.13. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Meyve Suyu Tüketimleri	173
3.5.2.14. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Taze Meyve Suyu Tüketimleri	174
3.5.2.15. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Gazlı İçecek Tüketimleri	175
3.5.2.16. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çay-Kahve Tüketimleri	176
3.5.2.17. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Sucuk Tüketimleri	178
3.5.2.18. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salam-Sosis Tüketimleri	180
3.5.2.19. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Konserve Tüketimleri	181
3.5.2.20. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Yemek Tüketimleri	183
3.5.2.21. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Pasta Tüketimleri	184
3.5.2.22. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çikolata-Şekerleme Tüketimleri	185
3.5.2.23. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çorba Tüketimleri	186
3.5.2.24. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Haşlama Tüketimleri	187
3.5.2.25. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kızartma Tüketimleri	189
3.5.2.26. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Izgara Tüketimleri	190
3.5.2.27. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Börek Tüketimleri	191
3.5.2.28. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytinyağlı Tüketimleri	193
3.5.2.29. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Komposto ve Tatlı Tüketimleri	195
3.5.2.30. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Meyve Tüketimleri	197
3.5.2.31. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salata ve Söğüş Sebze Tüketimleri	198
3.6. Çocuklar Tarafından En Sevilen ve En Sevilmeyen Besinler	199
3.6.1. Çocukların En Sevdiği Meyveler	199
3.6.2. Çocukların En Sevmedikleri Meyveler	201
3.6.3. Çocukların En Sevdiği Sebzeler	203
3.6.4. Çocukların En Sevmedikleri Sebzeler	205
3.6.5. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevdikleri Besinler	206
3.6.6. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevmedikleri Besinler	207

3.6.7. Çocukların Süt Grubundan En Sevdikleri Besinler	208
3.6.8. Çocukların Süt Grubundan En Sevmedikleri Besinler	209
3.6.9. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevdikleri Besinler	209
3.6.10. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevmedikleri Besinler	211
3.6.11. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevdikleri Besinler	212
3.6.12. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevmedikleri Besinler	213
3.7. Çocukların Beslenme Özellikleri İle İlgili Öğretmen Görüşleri.....	214
3.7.1. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemek Ayırımı İle İlgili Olarak Sıklıkla Gösterdikleri Davranışlar.....	214
3.7.2. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğe Başlama ve Kalkma Zamanları	215
3.7.3. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğe İstekli Oturma Durumları.....	216
3.7.4. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek İstememe ve Mızızlık Etme Durumları.....	217
3.7.5. Cinsiyetleri Göre Çocukların Kusma, Bulantı, Karın Ağrısından Şikayet Etme Durumları	218
3.7.6. Cinsiyetleri Göre Çocukların Ödüllendirme veya İstekleri Yerine Getirilirse Yiyeceğini Söyleme Durumları	218
3.7.7. Cinsiyetleri Göre Çocukların İştahlı Yeme, Önüne Konulanı Bitirme Durumları.....	219
3.7.8. Cinsiyetleri Göre Çocukların Çok İştahlı Yeme, Tekrar İsteme Durumları	221
3.7.9. Cinsiyetleri Göre Çocukların Sürekli İkaz Edilerek Yeme Durumları..	222
3.7.10. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğini Kaşık Kullanarak Yeme Durumları.....	223
3.7.11. Çocukların Yemeğini Çatal Kullanarak Yeme Durumları	224
3.7.12. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Bıçak Kullanarak Yeme Durumları	225
3.7.13. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Elle Yeme Durumları	227
3.7.14. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başına Yardımsız Yeme Durumları	228
3.7.15. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başlarına Dökmeden Yeme Durumları	229
3.7.16. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Konuşmadan Yeme Durumları.....	230
3.7.17. Çocukların Yemeklerini Ayakta Gezerek Yeme Durumları.....	231
3.7.18. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Önce Ellerini Yıkama Durumları.....	232
3.7.19. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Sonra Ellerini Yıkama Durumları.....	233
3.7.20. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Sonra Elleri İle Ağzını Yıkama Durumları.....	233
3.7.21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Dişlerini Fırçalama Durumları.....	234
4. SONUÇLAR.....	236
5. ÖNERİLER.....	248
KAYNAKÇA	251

EKLER.....	262
EK I.....	262
EK II.....	263
EK III.....	264
EK IV.....	278
Özgeçmiş.....	279

KISALTMALAR

BKİ: Beden Kitle İndeksi

cm: Santimetre

DPT: Devlet Planlama Teşkilatı **BKI:** Beden Kitle İndeksi **vd:** ve diğerleri

g: Gram

MEGEP: Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi

n: Örneklem alınacak birey sayısı

NHANES: National Health and Nutrition Examination Survey- Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması

p: Anlamlılık düzeyi

S: Standart sapma

SPSS: Statistical Package for the Social

TL: Türk Lirası

TNSA :Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması

USDA: United States Department of Agriculture **vb:** ve benzerleri

YTP: Yüzde Tüketim Puanı **p:** Anlamlılık

WHO: World Health Organisation

X²: Khi- Kare

% : Yüzde

$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$: Ortalama

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo-1. Annelerin Yaşlarına Göre Dağılımları.....	73
Tablo-2. Babaların Yaşlarına Göre Dağılımları	73
Tablo-3. Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları.....	74
Tablo-4. Babaların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları	75
Tablo-5. Ailelerin Medeni Duruma Göre Dağılımları	75
Tablo-6. Annelerin Mesleklere Göre Dağılımları	76
Tablo-7. Babaların Mesleklere Göre Dağılımları.....	76
Tablo-8. Aile Tiplerine Göre Dağılımlar.....	77
Tablo-9. Ailelerin Aylık Toplam Gelirlerine Göre Dağılımları.....	79
Tablo-10. Ailelerin Aylık Gelirlerini Kendilerine Göre Yeterli Bulma Durumlarının Dağılımları.....	80
Tablo-11. Ailelerin Aylık Gelirlerinden Gıda Harcamalarına Ayırdıkları Miktara Göre Dağılımları.....	81
Tablo-12. Gıda Harcamalarının Düzenli Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımları.....	82
Tablo-13. Ailelerin Yemek Yeme Saatlerine Göre Dağılımları.....	83
Tablo-14. Ailelerin Öğün Sayılarına Göre Dağılımları.....	85
Tablo-15. Ailelerin Yemek Yeme Yerlerine Göre Dağılımları.....	86
Tablo-16. Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekline Göre Dağılımları.....	87
Tablo-17. Çocukların Cinsiyetleri Göre Dağılımları.....	88
Tablo-18. Çocukların Doğum Ağırlıklarına Göre Dağılımları.....	89
Tablo-19. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Ağırlığı.....	90
Tablo-20. Çocukların Doğum Boylarına Göre Dağılımları.....	91
Tablo-21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Boylarının Dağılımı	92
Tablo-22. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ Ortalamalarının Dağılımı.....	92
Tablo-23. Cinsiyetlerine Göre Çocukların BKİ Persentillerine Göre Dağılımlı	94
Tablo-24. Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Çocukların Ağırlık Persentilleri	96
Tablo-25. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Anne Sütü Alma Durumlarına Göre Dağılımları.....	97
Tablo-26. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hasta Olma Sıklıklarına Göre Dağılımları	99

Tablo-27. Çocukların Bakım ve Beslenmeleri İle İlgilenilme Durumlarına Göre Dağılımları.....	100
Tablo-28. Çocukların Yemek Yeme Şekline Göre Durumlarının Dağılımları.....	101
Tablo-29. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Tüketim Şekillerine Göre Dağılımları.....	102
Tablo-30. Cinsiyetlerine Göre Yemek Yemediklerinde Çocuklara Uygulanan Yöntemlerin Dağılımı	103
Tablo-31. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Vitamin ve Mineral Kullanmalarına Göre Dağılımları.....	105
Tablo 32. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Seçme Alışkanlıklarının Dağılımları	106
Tablo-33. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ana Öğün Sayıları.....	107
Tablo-34. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ara Öğün Yeme Durumları	108
Tablo-35. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ara Öğün Yeme Sayılarına Göre Dağılımları.....	110
Tablo 36. Cinsiyetlerine Göre Çocukların En Sevdikleri Öğün Durumları	110
Tablo-37. Ebeveynlerin Cinsiyetlerine Göre Çocuklarının İştah Durumlarını Nasıl Bulduklarının Dağılımı	111
Tablo-38. Ebeveynlere Göre Çocukların Gelişim Durumları.....	112
Tablo-39. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Durumlarının Dağılımı	113
Tablo-40. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Artık Bırakma Sebeplerine Göre Dağılımları.....	114
Tablo-41. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Okula Başlamadan Önceki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet Durumları.....	115
Tablo-42. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Okula Başladıktan Sonraki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet Durumları.....	116
Tablo-43. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Süt-Ayran-Yoğurt Tüketim Sıklığı.....	117
Tablo-44. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Peynir Tüketim Sıklığı.....	120
Tablo-45. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytin Tüketim Sıklığı.....	122
Tablo-46. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tereyağı Tüketim Sıklığı	123
Tablo-47. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yumurta Tüketim Sıklığı	124
Tablo-48. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Reçel-Bal-Pekmez Tüketim Sıklığı	125
Tablo-49. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kırmızı Et Tüketim Sıklığı	127
Tablo-50. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Balık Tüketim Sıklığı.....	129
Tablo-51. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tavuk-Hindi Tüketim Sıklığı.....	130

Tablo-52. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yeşil Yapraklı Sebzeleri Tüketim Sıklığı	131
Tablo-53. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kuru Baklagilleri Tüketim Sıklığı.....	134
Tablo-54. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tahıl Tüketim Sıklığı.....	135
Tablo-55. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Meyve Suyu Tüketim Sıklığı.....	136
Tablo-56. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Taze Meyve Suyu Tüketim Sıklığı.....	137
Tablo-57. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklığı.....	138
Tablo-58.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çay-Kahve Tüketim Sıklığı.....	141
Tablo-59. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sucuk Tüketim Sıklığı.....	142
Tablo-60. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salam-Sosis Tüketim Sıklığı	143
Tablo-61. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Konserve Tüketim Sıklığı.....	144
Tablo-62. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Yemekleri Tüketim Sıklığı	145
Tablo-63. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Pastaları Tüketim Sıklığı	146
Tablo-64.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çikolata-Şekerlemeleri Tüketim Sıklığı	147
Tablo-65.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çorbaları Tüketim Sıklığı.....	148
Tablo-66.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Haşlamaları Tüketim Sıklığı.....	149
Tablo-67.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kızartmaları Tüketim Sıklığı.....	150
Tablo-68. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Izgaraları Tüketim Sıklığı.....	151
Tablo-69.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Börekleri Tüketim Sıklığı.....	152
Tablo-70. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytinyağlıları Tüketim Sıklığı	152
Tablo-71.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Komposto ve Tatlıları Tüketim Sıklığı..	153
Tablo-72. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Meyveleri Tüketim Sıklığı.....	154
Tablo-73.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salata ve Söğüş Sebzeleri Tüketim Sıklığı	156
Tablo-74. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Süt-Ayran-Yoğurt Tüketim Sıklığı.....	157
Tablo-75. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Peynir Tüketim Sıklığı	159
Tablo-76. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytin Tüketim Sıklığı	160
Tablo-77. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tereyağı Tüketim Sıklığı	161
Tablo-78. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yumurta Tüketim Sıklığı	162

Tablo-79. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Reçel-Bal-Pekmez Tüketim Sıklığı	164
Tablo-80. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kırmızı Eti Tüketim Sıklığı.....	165
Tablo-81. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Balık Tüketim Sıklığı	166
Tablo-82. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tavuk-Hindi Tüketim Sıklığı.....	167
Tablo-83. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yeşil Yapraklı Sebzeleri Tüketim Sıklığı	169
Tablo-84. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kuru Baklagilleri Tüketim Sıklığı	170
Tablo-85. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tahıl Tüketim Sıklığı	172
Tablo-86. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Meyve Suyu Tüketim Sıklığı	173
Tablo-87. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Taze Meyve Suyu Tüketim Sıklığı	174
Tablo-88. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklığı	176
Tablo-89. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çay-Kahve Tüketim Sıklığı.....	177
Tablo-90. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Sucuk Tüketim Sıklığı	179
Tablo-91. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salam-Sosis Tüketim Sıklığı.....	180
Tablo-92. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Konserve Tüketim Sıklığı.....	182
Tablo-93. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Yemekleri Tüketim Sıklığı	183
Tablo 94. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Pastaları Tüketim Sıklığı	184
Tablo-95. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çikolata-Şekerlemeleri Tüketim Sıklığı	185
Tablo-96. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çorba Tüketim Sıklığı	186
Tablo-97. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Haşlama Tüketim Sıklığı.....	188

Tablo-98. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kızartmaları Tüketim Sıklığı	189
Tablo-99. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Izgaraları Tüketim Sıklığı	190
Tablo-100. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Börek Tüketim Sıklığı	192
Tablo-101. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytinyağlıları Tüketim Sıklığı.....	193
Tablo-102. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Komposto ve Tatlıları Tüketim Sıklığı.....	195
Tablo-103. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Meyve Tüketim Sıklığı	197
Tablo-104. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salata ve Söğüş Sebzeleri Tüketim Sıklığı	198
Tablo-105. Çocukların En Sevdiği Meyvelerin Dağılımı	200
Tablo-106. Çocukların En Sevmedikleri Meyvelerin Dağılımı	202
Tablo-107. Çocukların En Sevdikleri Sebzelerin Dağılımı.....	203
Tablo-108. Çocukların En Sevmedikleri Sebzelerin Dağılımı.....	205
Tablo-109. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı.....	206
Tablo-110. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı.....	207
Tablo-111. Çocukların Süt Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı.....	208
Tablo-112. Çocukların Süt Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı.....	209
Tablo-113. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı	210
Tablo-114. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı.....	211
Tablo-115. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı	212
Tablo-116. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı	213
Tablo-117. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Ayırımı İle İlgili Olarak Sıklıkla Gösterdikleri Davranışların Dağılımı	214
Tablo-118. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğe Başlama ve Kalkma Zamanlarıyla İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı	215
Tablo-119. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğe İstekli Oturma Durumları İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı	216
Tablo-120. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek İstememe ve Mızızlık Etme Davranışlarının Dağılımı	217

Tablo-121. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kusma, Bulantı, Karın Ağrısından Şikayet Etme Durumlarının Dağılımı	218
Tablo-122. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ödüllendirme ve İstekleri Yerine Getirilirse Yiyeceğini Söyleme Durumlarının Dağılımı.....	219
Tablo-123. Cinsiyetlerine Göre Çocukların İştahlı Yeme ve Önüne Konulanı Bitirme Durumları İlgili Olarak Gösterdikleri Davranış Durumlarının Dağılımı.....	220
Tablo-124. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çok İştahlı Yeme ve Tekrar İsteme Durumları İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı	221
Tablo 125. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sürekli İkaz Edilerek Yeme İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı	222
Tablo-126. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğini Kaşık Kullanarak Yeme Davranışlarının Dağılımı	223
Tablo-127. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğini Çatal Kullanarak Yeme Davranışlarının Dağılımı	224
Tablo-128. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerde Bıçak Kullanmaları İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışlarının Dağılımı	225
Tablo-129. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Elle Yeme Davranışlarının Dağılımı	227
Tablo-130. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başına Yardımsız Yemeleriyle İlgili Davranışların Dağılımı.....	228
Tablo-131. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başlarına Dökmeden Yeme Davranışlarının Dağılımı.....	229
Tablo-132. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Konuşmadan Yeme Davranışlarının Dağılımı	230
Tablo-133. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Ayakta Gezerek Yeme Davranışlarının Dağılımı	231
Tablo-134. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Önce Ellerini Yıkama Davranışlarının Dağılımı	232
Tablo-135. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Ellerini Yıkama Davranışlarının Dağılımı	233
Tablo-136. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Elleri İle Ağzını Yıkama Davranışlarının Dağılımı.....	234
Tablo-137. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Dişlerini Fırçalama Durumlarının Dağılımı	235

ÇİZELGE VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Çizelge-1: Çocukların enerji ihtiyacı.....	17
Çizelge-2: Çocukların 1 günde alması gereken protein, karbonhidrat, yağ miktarları	19
Çizelge-3: Oyun Çağı ve Okul Öncesi Dönem Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyaçları.....	19
Çizelge-4: Besin Grupları ve Gereksinim	24
Şekil-1: Beslenme Piramidi (USDA (United States Department of Agriculture), 2010).....	26
Çizelge-5: Gıda piramidindeki gıda gruplarının yenme sıklığı ve porsiyon miktarları	27
Çizelge-6: Çocuklarda Beslenme Davranışlarındaki Gelişim Sırası.....	32

GİRİŞ

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, bedenen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir (Baysal, 2002). Beslenme insan yaşamının her döneminde sağlığın temelini oluşturmaktadır. Beslenme konusuna gerekli önemin verilmemesi, gebelikte yetersiz beslenme, anne ve bebeğin zarar görmesine, çocuk hastalık ve ölümlerinin artmasına yol açmaktadır. Doğumdan sonra kötü beslenme çocuğun büyüme ve gelişmesini engelleyeceği gibi, hastalıklara karşı direncini azaltacaktır.

Doğumdan önce annesinden yeterli besin öğelerini depolamadan doğan bebekler, doğumdan sonra da yeterli besin bulamazlarsa kronik beslenme bozukluğuna giderler. Bu çocukların bir bulaşıcı hastalığa yakalanma ve ölme olasılığı yüksek oranda olmaktadır (Bilir ve Bilir, 2000). Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, birçok kanser türü, obezite, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri vb. birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir. Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar, ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu ve ark., 2006).

İnsanların sağlıklı olması, yeterli ve dengeli beslenmeleri ile ilgilidir. En hızlı gelişme çağı olan okulöncesi çağında, çocuğun bedenini geliştirmek, enerji almak, hastalıklara karşı kendini korumak için iyi ve dengeli beslenmesi gerekir (Kırkıncıoğlu, 2003). Yeterli ve dengeli beslenme insan yaşamı boyunca fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin karşılanması için önemli bir yer tutmaktadır. Okul öncesi dönem yetişkinlik için temel oluşturacak birçok alışkanlığın kazanıldığı duyarlı bir dönemdir (Merdol, 2008)

Sürekli büyüme içinde olduklarından beslenme yetersizliğinden en fazla etkilenen grup olan bebek ve çocuklarımızın en üst düzeyde sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için beslenmelerine özen göstermeliyiz. Özellikle insan beyninin anne karnında ve doğumdan sonraki ilk üç yılda gelişimini büyük ölçüde tamamladığı ve beslenmenin de beyin gelişimini ve çalışmasını etkilediği göz önünde bulundurulmalıdır (Cırhinlioğlu, 2001).

Bu bilgiler bize beslenmenin üzerinde durulması gereken önemli konulardan biri olduğunu göstermektedir. Bu çalışma okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarını belirlemek için planlanıp yürütülmüştür.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE KAYNAK TARAMASI

1.1. Beslenme

1.1.1. Beslenmenin Tanımı Ve Önemi

İnsan yaşantısını etkileyen çeşitli faktörlerin bütünlüğünü sağlayan beslenme; “canlı organizmanın varlığının sağlanması, kaybettiklerinin yerine konması ve yaşam için gerekli fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin sindirim sistemi yoluyla vücuda alınması” olarak tanımlanır (Yumuturung ve Sungur, 1980). Diğer bir tanımla beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır. Bu öğelerin herhangi birisi alınmadığında ya da gereğinden az veya çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Yılmaz ve Özkan, 2007).

Toplum ve onu oluşturan bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinde yeterli ve dengeli beslenme temel koşullardan birisi belki de en önemlisidir. (Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, 2001). Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta kullanılması olarak ifade edilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005). Beslenme günümüzün önemli sorunlarından birisini oluşturmaktadır. Çünkü beslenme insanın temel gereksinimlerinin en başında yer almaktadır. Günümüzde milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme sonucu hastalık ve ölümlerle savaşırken özellikle gelişmiş ülkelerde yanlış ve dengesiz beslenmeye dayalı olarak yaşamlarını erken yaşlarda kaybetmekte ya da çalışamaz duruma gelmektedirler (Bulduk, 2002).

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır.

Ülke genelinde halkın beslenme bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, ellerinde mevcut gıda ve ekonomik kaynak olsa bile bunların yararlı kullanımını olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı uygulamalara yol açmaktadır. Halkın sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi yaşam döngüsü boyunca büyük önem taşımaktadır (Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, 2001). Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır. Bugüne değin yapılan bilimsel araştırmalar insanın yaşamı için 50’ye yakın türde besin öğesine gereksinimi olduğunu ortaya koymuştur (Baysal, 2002) .

Ancak gereksinim çeşitli durumlara göre farklılık gösterir. Bunlar:

- Yaş
- Cinsiyet
- Büyüme durumu
- Genetik yapı
- Yaşanılan çevre
- Hamilelik ve emzirme
- Hastalık

- İlaç kullanma
- Çevresel bulaşıcılarla (hastalık, pislik vb) karşılaşmadır (Erdoğan, 2005).

Beslenme, tüm canlıların en temel gereksinimlerinden biridir ve gıda ile sağlık arasındaki köprüdür.

Sağlıklı beslenmeyi 4 ana kavramla açıklayabiliriz:

1. Dengeli beslenmek,
2. Çeşitli gıdaları tüketmek,
3. Kararınca (ne az, ne çok) yemek,
4. Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmak (Kavas, 2000).

Bilimsel çalışmalar sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam ilişkisinin önceden düşünülenenden daha önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yaşamı tehdit eden en yaygın altı hastalık (kalp hastalıkları, kanser, felç, diyabet, kronik karaciğer hastalıkları ve siroz, ateroskleroz) insanların yiyip içtiklerinden etkilenir. Her ne kadar hastalık riskini belirleyen öncelikle genetik oluşursa da, sağlıklı bir diyet hastalıkların gelişmesini önleyebilir veya geciktirebilir (Müftüoğlu, 2003) .

İnsan sağlığını bozan kötü beslenme hem yetersiz hem de aşırı seviyede besin alımından kaynaklanır. Her bir besin için, her bireyin hücre ve vücut fonksiyonlarının en iyi seviyede çalışmasını sağlayacak bir besin alım aralığı bulunmaktadır. Ayrıca bozulan vücut fonksiyonları ile ilgili de besin alım seviyeleri vardır. Yetersiz besin alımı varsa ve uzun süre devam ederse belirgin yetersizlik hastalıklarına yol açar. Yetersizlik sınır düzeyde ise davranış ve fiziksel durumda belirli değişiklikler olur. Alınması gerekenden fazla tüketim ise besinin türüne ve fazlalık miktarına bağlı olarak mental (ruhsal) ve fiziksel fonksiyonlarda farklı düzeylerde değişiklikler yaratır (Erdoğan, 2005).

Beslenme, bağışıklığın düzene sokulmasında temel roldedir. Bazı besinlerin eksikliği, bağışıklık sisteminde sorunların ortaya çıkmasına zemin yaratırken, bazı gıdalar da savunma sistemini güçlendirebilir (Montignac, 2002).

1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Yetersiz beslenme: Vücudun gereksinimi olan besin maddelerinin yetersiz ya da gereksinim düzeyinin altında alınması, yetersiz beslenme olarak tanımlanır. Yetersiz beslenme sonucu, “kötü beslenme” anlamına gelen malnütrisyon (malnutrition) gelişir. Yetersizlik enerji ve protein yetmezliğine bağlı olduğu durumlarda “marasmus” protein yetmezliğine bağlı olduğu durumlarda ise “kuvaşiorakor” şeklinde tanımlanır.

Dengesiz Beslenme: Bireyin yeterli miktarda besin almasına karşın bazı besin öğelerinin vücudun gereksinim düzeyinden fazla, bazı besin öğelerinin ise vücudun gereksinim düzeyinden az alınması durumudur (Erdoğan, 2005). Dünyada milyonlarca çocuk beslenme yetersizliğinin neden olduğu hastalıklardan ölmektedir. Özellikle 6 yaş ve öncesi çocuklar daha fazla riske sahiptirler. Beslenme yetersizliği sorunlarının erken dönemde tanımlanıp, düzeltilmesi ölüm oranlarını azaltacaktır.

Beslenme yetersizliğinin çocuk gelişimine etkileri şunlardır:

- ✓ Enfeksiyon hastalıkları sık görülür.
- ✓ Dikkat eksikliği ve geç öğrenme görülür.
- ✓ Büyüme ve gelişme yavaşlar.
- ✓ Beyin hücreleri olumsuz etkilenir.
- ✓ Zeka geriliği ortaya çıkar.
- ✓ Hastalık sonrası ölü oranı artar (MEGEP, 2007).

Son yıllarda beslenme bozukluklarının da çocuk gelişiminde önemli rol oynadığı anlaşılmıştır. Çeşitli ülkelerden elde edilen veriler özellikle 0-1 yaş arasında

kötü beslenmenin (daha çok da protein ve demir eksikliğinin) zihinsel özür lülüğe yol açabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar beslenme bozukluğunun beyinde kalıcı etkiler yarattığını, bazıları da erken yaşlarda ki beslenme bozukluğunun yol açtığı ruhsal değişikliklerin ileri yaşlarda da sürebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bilimsel saptamalara göre ölçülü ve dengeli beslenmenin bilhassa okul öncesi çocukların yaşamlarında ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır (Tos, 2001).

Aşırı ve dengesiz beslenme, obeziteye ve buna bağlı olarak çeşitli hastalıklara yol açarken, yetersiz beslenme ise düşük zeka seviyesine, kısa, zayıf ve güçsüz bir beden yapısına ve dirençsiz bir vücudun ortaya çıkmasına neden teşkil eder (Özbey, 2008). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme öncelikle büyüme çağındaki çocukların, gebe, emzikli kadınların ve ağır işlerde çalışan işçilerin önemli sorunlarından dır. Yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerde vücut direnci düştüğü için enfeksiyon hastalıklarına (grip, nezle vb.) kolay yakalanır ve bu hastalıklar da ağır seyrederek. İş verimi düşer, aynı zamanda bu kişiler topluma yük olurlar.

Toplumun yetişkin kesiminde dengesiz beslenme fazla enerji alınması sonucu oluşan şişmanlık sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Yetişkin bireylerin ölüm nedenlerinin başında gelen kalp-damar, şeker (diabet), kanser, sindirim sistemi hastalıklarının oluşumunda ve ağır seyretmesinde en önemli etkenlerin başında hatalı ve dengesiz beslenme gelmektedir (Bulduk, 2002). Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, kanser, diyabet, osteoporoz vb.) görülme sıklığı artmaktadır. Şişmanlık orta yaşın sorun gibi görünüyorsa da yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir (Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, 2001).

Bu dönemde yetersiz beslenmeye bağlı olarak her yıl milyonlarca çocuk ö lürken, dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan şişmanlık sorunu da toplum sağlığını önemli ölçüde tehdit etmektedir (Caballero, 2005). Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları yalnızca yetersiz ya da aşırı alınan besin ö ğesinden kaynaklanan tek bir hastalık olabileceği gibi, bazen de gıdaların emiliminin bozulmasına yol açarak başka besin ö ğelerinin yetersiz duruma gelmesine neden olabilir. Örneğin, protein yetersizliği ince bağırsakların emilim yüzeylerini yok ederek birçok besin

ögesinin emilmeden vücuttan atılmasına yol açabilir. Buna karşılık, çeşitli gıdalardan yeterince aldığımız besin öğeleri birbirinin etkisini artırarak vücuda daha yararlı duruma gelirler. Sinerjik etki adını verdiğimiz bu özelliğe en iyi örneklerden biri, yeterli alınan C vitamininin demirin emilimini artırmasıdır. O nedenle, demir tableti alıyorsak portakal suyu gibi bir C vitamini kaynağıyla birlikte almamız demirden daha iyi yararlanmamızı sağlayacaktır (Kavas, 2000).

1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme” deyimi ile açıklanır. Bu besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu ortaya çıkar. İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan bu öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “dengesiz beslenmedir”. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığı, ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı için bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda o besin ögesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden yine sağlık bozukluğu oluşur. Bu durum da “dengesiz beslenme” dir (Baysal, 2002).

Çocukların doğumlarından itibaren yeterli ve dengeli beslenmeleri onların sağlıklı olarak büyüme ve gelişmelerini sağlar. İyi gelişen çocuklar daha az hasta olur ve hastalıklardan daha çabuk iyileşirler. Sağlıklı bir beslenme, vücudun gerektiği şekilde çalışması, kendi kendini onarması için gerekli besleyici değeri olan gıdalardan oluşur. Çocuklarda sağlıklı bir rejimin amacı, gelişmedir. Bu rejim içinde, temel yiyecek grupları ve bunların besleyici değerleri göz önüne alınarak beslenme uygulanmalıdır. Yüksek kalorili gıdaların sürekli alınması aşırı beslenmeye yol açar. Öte yandan tek gıda rejimi, örneğin yağ ve karbonhidrat gruplarının fazla miktarda alınması da aynı şekilde zararlıdır. Çocukların çok çeşitli gıdalar alması iyi beslenmelerini sağlar. Öyle ki, yemek konusunda huysuzluk edeceği bir dönem gelse bile çocuk vücudunda kendine yetecek kadar besini depolamış olur. Böylece bir beslenme yetersizliği söz konusu olmaz (Akyıldız, 2001). Bugüne değin yapılan

bilimsel araştırmalar insanın yaşamı için 50'ye yakın tırde besin ögesine gereksinmesi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bilimsel araştırmalarla, insanın sağlıklı bryyme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşaması için bu ögelerden her birinden günlük ne kadar olması gerektiği de belirlenmiştir. Bu ögelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, bryyme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Küçükaslan ve Baysal, 2003). Yeterli ve dengeli beslenen insanlar, sağlıklı, hareketli ve neşelidir. Zeka gelişmeleri iyi, boy ve ağırlıkları yaşlarına göre normal ve orantılıdır (Akyıldız, 2001).

1.4. Besin ve Besin geleri

1.4.1. Besin

Yenebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak tanımlanır (Baysal, 2002) Ekmek, peynir, tereyağı, reçel vb işlem grmuşler yanında, fasulye, portakal, elma gibi yenebilen tüm maddeler bu terim ile anılır. Türkçede besinle eş anlamlı olarak “gıda” terimi de kullanılmaktadır. Beslenmecilerin tercih ettikleri terim “besin” dir. Ancak Gıda Tarım rgt, Gıda Mevzuatı gibi yerleşik deyimlerde besin değil “gıda” terimi kullanılmaktadır (Merdol ve ark.,1997).

1.4.2. Besin ğesi

Besin maddelerinin birleşiminde bulunan ve vücutta özel işlevleri olan organik ve inorganik maddelerdir. Bu maddelerin vücut dokularını oluşturma, yıpranan dokuları onarma, ısı ve enerji verme, vücudun gereksinimi olan diğer yaşamsal ögeleri sağlama gibi işlevleri vardır (Erdoğan, 2005).

1.4.2.1. Proteinler

Proteinler hücrelerin esas yapısını oluşturur. Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteinden oluşmuştur. Bu, depo şeklinde değil, çalışan ve belirli ödevler yapan hücreler şeklindedir. Belirli hücreler birleşerek vücut dokuları ve organları yapılır. Böylece, protein, bryyme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin,

bazı hormonların da esas yapıları proteindir. Protein aynı zamanda vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır (Baysal ve Arslan, 2000).

En önemli vazifesi beslenmek, kas ve hücreleri iyi durumda tutmak olan proteinler, antikor üretimini de kolaylaştırır. Vücudumuzun proteine ihtiyacı vardır. Protein, 23 aminoasitten oluşur. Bunların da büyük kısmı organizma tarafından üretilir. Kalan kısmı ise ette, yumurta da, sütte ve balıkta bulunur. Son derece önemli bir unsur olan proteinler, hormon faaliyetini hızlandırdıkları gibi, antikor üretimini kolaylaştırarak vücudumuzun hastalıklara karşı direncini de artırır (Aksun, 2002).

Doğru beslenmenin ilk adımı, bireyin günlük protein gereksiniminin hesaplanmasıdır. Bir insan, günlük protein gereksiniminden ne az ne de çok protein tüketmemelidir; her ikisi de ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Protein eksikliği, “protein-kalori malnütrisyonu” olarak adlandırılan daha ciddi bir beslenme bozukluğuna neden olur. Malnütrisyonlu bir insanın kasları inceler, bağışıklık sistemi zayıflar (Müftüoğlu, 2004).

Proteinin zengin kaynakları etler, kümes hayvanlarının etleri, balık, süt ve ürünleri, yumurta, tahıllar, yağlı tohumlar, kuru baklagillerdir. Hayvansal kaynaklı proteinlerin % 91-100’ü sindirilir, bunun %75-80’i vücut proteinine dönüşür. Tahılların %79-90’ı, kuru baklagillerin % 69-90’ı sindirilir, %40’ı vücut proteinine dönüşür (Pehlivan, 2009).

1.4.2.2. Yağlar

Yağlar, vücudun enerji deposudur. İhtiyaçtan fazla alınan enerji vücutta yağ olarak depo edilir ve az alındığı zaman ihtiyacı karşılamak için kullanılır. Enerji temin etme yanında yağların vücut çalışmasında daha başka görevleri de vardır. Yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından yapılamayan bazı yağ asitleri büyüme; kalp ve cilt sağlığı için gereklidir. Bu yağ asitleri vücudun düzenli çalışması için gerekli “prostoglandinler” denilen hormonların yapımı için de gereklidirler. Yine yağlar, yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınabilmesi için esastır. Bunlara ek

olarak, yağlar organların etrafını kapatarak dış etkilerden zarar görmesini ve ısı kaybını önlemektedirler (Küçükaslan ve Baysal, 2003).

Ayrıca vücuttaki dokuların kalsiyumdan istifade etmesini sağlarlar, böylece de büyümeye yardımcı olurlar. Yağlar cildin kurumasına engel olurlar. Hayati organları yağ tabakalarının koruması önemlidir, cilt altındaki yağ tabakası da ısıyı tutar, vücudu soğuktan korur. Yağ eksikliği vitamin eksikliğine, cilt bozukluklarına sebep olur. Fazla yağ da şişmanlık, sindirim bozukluğu demektir (Saygılı, 2003).

1.4.2.3. Karbonhidratlar

Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamalarıdır. Günlük enerjimizin çoğunu, karbonhidratlardan sağlarız. İnsan vücudunda karbonhidrat çok az miktarda glikojen olarak tutulur. Glikojen en çok karaciğerde yer alır. Diğer organlarda ve kaslarda bir miktar glikojen bulunur. Kanda glikojen şeklinde belirli miktarda bulunması, dokulara sürekli enerji sağlaması bakımından önemlidir. Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altındadır (Baysal ve Arslan, 2000).

Bilindiği gibi bitkisel besinler; pirinç, patates, meyve, sebze ve bütün tahıl ürünleri ile ekmek ve makarna gibi yiyeceklerin büyük bölümü karbonhidratlara girer. Bunlar yağ ile karşılaştırıldıkları zaman, yağlardan daha sağlıklı oldukları kesindir. Çünkü kalorileri daha azdır. Aynı zamanda karbonhidratlar daha fazla su içerdiklerinden dolayı vücut tarafından daha kolay hazmedilirler.

Tahıl ürünleri lif içerdikleri için sağlıklı ve vücut için gerekli enerji sağlayan yiyeceklerdir (Zahn, 2007).

1.4.2.4. Vitaminler

Latince 'de VİTA'nın karşılığı "YAŞAM" dır. Vitamin "YAŞAM KAYNAĞI" anlamına gelir. Kendileri yakılıp enerji veremeyen, vücut için yapı taşı da olamayan, ancak metabolizma ve diğer yaşamsal olaylarda çok etkili katalizör rolü oynayan, belirli organik yapıya sahip maddelerdir. Özelliklerine ve vücuttaki görevlerine bağlı olarak vitaminler; A, B kompleks gurubu, C, D, E, F, G, K, P gibi harflerle tanımlanırlar. Bitkisel veya hayvansal kaynaklı olan vitaminler yapay

olarak ta üretilirler. Besinlerdeki vitamin, yaşamsal olayların yerine getirilebilmesi, hücrelerin çoğalabilmesi, mikroplara karşı direnebilmesi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için minerallerle birlikte yeteri kadar alınması gereklidir. Eksiklikleri halinde çeşitli hastalıklar ve metabolizma bozuklukları görülür (Yaşar ve Melek, 2003).

1.4.2.5. Mineraller

Vitaminler gibi mineraller de, büyüme-gelişme ve sağlıklı olmak için gerekli olan besin öğeleridir. Mineralleri de, vitaminleri aldığımız yolla, yiyeceklerle alırız. Vücudumuz, mineralleri, sinir iletilerinin taşınmasında, kuvvetli kemik yapımında kullanır. Bazı mineraller, hormon yapımında, bazıları hormonların normal çalışması için gereklidir (Alphan, 2005).

Yetişkin insan vücudunun ortalama % 6'sı minerallerden oluşmuştur. Minerallerden kalsiyum ve fosfor iskelet ve dişlerin yapıtaşdır. Sodyum ve potasyum uyunun dengede tutulmasını sağlar. Demir vücutta besin öğelerinden enerji oluşması için zorunlu oksijenin taşınması için gereklidir. Diğer mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alır. Çinko savunma sisteminin yeterliliği, iyot çocuğun beyninin sağlıklı gelişimi ve metabolizmanın düzenlenmesi için gereklidir (Baysal ve Arslan, 2000).

Vücudun sağlıklı olabilmesi için tuza da ihtiyaç vardır. Ancak bu gereksinim yaşamın ilk yıllarında fazla değildir. Birçok küçük çocuk bisküvi, salam, sosis, sucuk, cips, kolalı içecekler ve ketçap gibi hazır besinlerle gereğinden fazla tuz tüketir. Bu fazla tüketim, böbrek yükünü arttırdığı gibi, ileri dönemde de hipertansiyon için risk faktörü oluşturur. Okul öncesi dönem çocuklarına önerilen günlük sodyum miktarı, ilk yaşta olduğu gibi besinlerin içeriğindeki doğal sodyum ile karşılanabilir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

1.4.2.6. Su

Vücudumuzun üçte ikisi sudan oluşur. Su yaşamımız için en önemli unsurdur. Böbreklerden idrar, bağırsaklardan dışkı, akciğerlerden solunum, deriden terleme

yoluyla her gün 1,5 litre kadar su kaybederiz. Ayrıca hücrelerimiz enerji üretirken de su açığa çıkar (Bradley ve B radley, 2002).

Su;

- Yediğimiz yiyeceklerde bulunan besin öğelerinin sindirimi, emilimi, taşınması ve metabolizması için gereklidir.

- Metabolizma sonucu oluşan, artık zararlı maddelerin, böbrekler yoluyla dışarı atılmasını sağlar. Vücudumuzun kullanamadığı gerekli olandan fazla alınan ve vücutta oluşan zararlı bileşiklerin çoğu, su içinde çözünerek idrar veya dışkıyla dışarı atılır. Yeterince su içilmediği zaman, bazı mineraller, böbreklerde çökerek, böbrek taşlarına neden olabilirler.

- Vücudumuzun ısısının denetimi, eklemlerimizin kayganlığı vücuttaki su sayesinde olur. Sıcak havada terleme ve terin buharlaşması sonucu oluşan ısı, deriden atılır ve serinlik hissederiz. Kuru sıcaklıkta, nemli havaya göre, kendimizi daha rahat hissetmemizin nedeni, terimizin buharlaşmasının daha kolay olmasındandır.

Susadığımız halde, su içmezsek, vücudumuz kendi suyunu tutmaya çalışır. İdrara az çıkarız ve kan hacmi azalır, tansiyonumuz düşer. Vücudumuzdan dışkı, deri ve akciğer yoluyla su kaybı devam ettiği için ve idrarın da belli bir yoğunlaşma kapasitesi olmasından dolayı vücudumuz kurur ve sağlığını yitirir. Vücudumuzdaki suyun %15'inin kaybedilmesi ise komaya ve yaşamın yitirilmesine neden olur (Alphan, 2005).

1.5. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi Ve Fiziksel Gelişimleri

1.5.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenmenin Önemi

Yaşamın her döneminde önemli olan sağlıklı beslenme, çocuklar için anne karnında başlar ve çeşitli organların gelişmeye devam ettiği 20'li yaşlara kadar devam eder. Gebelik ve erken çocukluk dönemindeki beslenmenin sağlık üzerine kısa ve uzun dönemde önemli etkileri vardır. Bu etkiler bireysel açıdan olduğu kadar toplumsal açıdan da önemlidir. Çocukları doğumdan itibaren iyi beslenen toplumlar,

daha sağlıklı ve üretken olur. Araştırmalar ilk 7 yılda sağlıklı beslenen çocukların, diğer etkenlerden bağımsız olarak okul başarılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Doğumdan itibaren yeterli ve dengeli beslenen çocuklar sağlıklı olarak büyür ve gelişir. İyi gelişen çocuklar daha az hasta olurlar ve hastalanmaları durumunda da daha çabuk iyileşirler. Beslenme bozuklukları ve yetersizlikleri tek başına büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir. Çocuklarda enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha fazladır ve ölümcül seyretmesine neden olur. Bu nedenle beslenme insan hayatının birinci derece ve en önemli konusudur (Akyıldız, 2001).

Oyun çocuklarında belirgin bir gelişim eksikliği görülmesi de, klinik bulgular 1-6 yaş çocuklarında beslenme bozukluğu bulgularına çok sık rastlandığını göstermektedir. Çocuk beslenmesi ile ilgili olarak yapılan birçok araştırmada yeni beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı, yeni besinlerle tanışıldığı bu dönemin beslenme bozukluğu riski en yüksek grup olarak değerlendirilmektedir (MEGEP, 2007).

Özellikle ülkemizde bebek ve çocuk ölüm hızı çok yüksektir. Canlı doğan bin çocuğun % 61'i beş yaşına gelmeden ölmektedir. Bu oran kırsal bölgelerde daha yüksektir. Kronik ishallere (Diyare) genellikle yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte ortaya çıkmaktadır.

Kızamık, boğmaca, difteri gibi çocuk hastalıkları ile pnömoni gibi solunum yolları hastalıkları yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda çok sık görülmekte ve hastalık çok ağır geçirmektedir. İleri beslenme yetersizliği ve dengesizliği olan bu çocuklarda ölümle sonuçlanma oranı da yüksek olmaktadır (Bulduk, 2002).

Zihnin, beden ruhen sağlıklı olabilmenin koşullarından biri yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığıdır. Çocuklar açısından dengeli beslenme hayati önem taşır; çünkü çocukların temel gelişim alanları beslenmeyle doğrudan bağlantılıdır. Yeterli ve dengeli beslenen bir çocuğun zihinsel potansiyeli genişler, boy gelişimi ve ağırlığı normal bir gelişim çizgisinde seyreder, yaşam sevinci çoğalır ve zorluklara karşı mukavemeti artar (Özbey, 2008) .

Çocukların büyüme ve gelişmelerinde en önemli rolü beslenme üstlenir. Bu nedenle beslenme, yeterli ve dengeli bir şekilde ve her yaşa uygun olarak verilirse çocukta sağlıklı olarak gelişir. Çocuğun sağlıklı yaşaması, büyümesi, beyin ve sinir sisteminin gelişmesi, ruhsal düzen ve tüm cinsel organlarının gelişmesi olgunlaşması tamamen yeterli ve dengeli beslenmeye bağlıdır. Her eksik beslenme, bir organik bozukluğun sebebidir. Kansızlık, görme bozuklukları, deri hastalıkları, sinirlilik, raşitizm, yeni doğanda devamlı ağlama ve gaz sancıları bir beslenme bozukluğu ya da eksikliğinin sonucu oluşur (Akyıldız, 2001).

Çocukların beslenme biçimi doğal olarak sıklıkla besleyiciliği yüksek yiyeceklerden oluşmalıdır. Sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, az yağlı süt ürünleri, yağsız kırmızı et, derisi alınmış tavuk eti ve kuru baklagiller çocukların sıklıkla tüketmesi gereken yiyecekler arasındadır. (Melanson, 2008).

Yapılan araştırmalar beslenmenin zeka gelişimini doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Çocuklarda vücut gelişimine göre beyin gelişimi daha hızlıdır. Beyin gelişiminin hızlı olduğu ilk yıllarda, [beyin gelişiminin 2/3'ünün anne karnında, 1/3'ünün ise doğumdan sonraki 3 yıl (%80-90) içinde tamamlandığı bilinmektedir]. Üç –dört yaşına kadar hızlı beyin gelişimi döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme çocuklarda zeka geriliğine neden olmaktadır. Kötü beslenen çocuklarda konuşma, öğrenme, çevreye uyumda güçlükler izlenir (Bulduk, 2002).

Çocuğun dengeli beslenmesi, yediklerinin çokluğu ile değil, çeşitliliği ve miktarı ile ilgilidir. Çocukların iştahı, onların gelişme sürecinde değişir. Her çocuğun metabolizması ve besin gereksinmesi ayrıdır. Çocuk, kendisine belirli aralıklarla verilen yeterli ve değişik besini, kendi vücut sisteminin istediği kadar yiyecektir (Lansky, 1997).

1.5.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Enerji ve Besin Ögesi İhtiyaçları

Çeşitli vücut faaliyetlerinin yapılabilmesi, enerji harcanmasını gerektirir. Enerji harcanmasını gerektiren vücut faaliyetlerinin başında; yaşamın devamlılığı demek olan irade dışı faaliyetler gelmektedir. Solunum, dolaşım, sindirim, hormonların salgılanması, sinir sisteminin çalışması, kasların hareketi, büyüme ve diğer yaşamı

gerektiren bazal metabolik olaylar, enerji harcaması ile mümkün olmaktadır. Bazal metabolik olaylar, hayatın başlangıcından sonuna kadar devam ettiğine göre kişi bu faaliyetler için yeteri kadar enerji harcamak zorundadır (Baysal, 2002).

1.5.2.1. Enerji İhtiyacı

Çocukların günlük aktiviteleri ve büyümeleri için enerjiye ihtiyaçları vardır. Yiyecekler kalori-kilojoule (kj) yoluyla bu enerjiyi çocuklara verirler. Kalori gereksinimi çocukların ihtiyacına bağlıdır ve enerji ihtiyacı çocuktan çocuğa %30 fark edebilir. Aynı zamanda bir çocuğun kalori ihtiyacı günlük olarak değişebilir. Çocuk bir gün az yemek yerken diğer gün daha çok yiyebilir. Bunu normal karşılamak gerekir. Yetişkinlerle çocukların enerji tüketimleri arasında fark vardır. Bu fark çocukların hızlı bir büyüme döneminde olmalarında ve vücut ısılarının daha yüksek olmalarından kaynaklanır (Daas, 1999).

Bireyin günlük gerekli enerji harcaması, günlük enerji ihtiyacını da belirlemektedir. Normal insanlarda enerji ihtiyacı, bazal metabolizma (organ ve sistemlerin çalışması için gerekli), günlük bedensel hareketler için gerekli enerji ve besinlerin termik etkisi (besinin sindirimi için enerji harcaması) eklenerek bulunmaktadır (Pehlivan, 2009).

1-6 yaş arası çocukların günlük enerji ihtiyacı 90 kkal/kg' dır. Çocuk, bu dönemde yetersiz beslenen bir günü, ertesi gün fazla yiyerek veya fazla yediği bir günü ertesi gün az yiyerek telafi eder, bu aynı günde öğünler içinde geçerlidir (Bulduk vd., 2002).

Günlük alınan enerjinin : % 50-55'inin karbonhidrattan, % 10-15'inin proteinden, %30-35'inin de yağlardan alınması önerilir. Bu dönemdeki çocukların günlük enerjilerinin önemli bir kısmını, bisküvi, çikolata, gofret ve şekerlemeler ile meyve suyu, gazoz, kola, çay gibi içeceklerden gelen enerjinin oluşturduğu bilinmektedir. Genel sağlık ve diş sağlığı üzerine olumsuz etkileri dikkate alındığında, boş kalori kaynağı olarak düşünülen bu besinlerden çocukların uzak tutulması gerekir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Çocuk beden ihtiyacını karşılayacak şekilde yemek yemelidir. Hiçbir zaman yediği miktar ve çeşit, yetişkinlerin yediği ile karşılaştırılmamalıdır. Bunun için de çocuğun ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğu, gelişmesi ve büyümesi için besin maddelerinin hangi oranlarda ve hangi yiyeceklerden karşılanması gerektiği çok iyi bilinmelidir.

Çizelge -1: Çocukların enerji ihtiyacı

Enerji İhtiyacı	Kalori
2 yaşında kg başına	90 kalori
4 yaşında bir günde	1350-1400 kalori
6 yaşında bir günde	1500-1600 kalori
7 yaşında bir günde	1600-1700 kalori
8 yaşında bir günde	1700-1800 kalori
10 yaşında bir günde	1900-2200 kalori

Kaynak: Kırkıncıoğlu, 2003.

1.5.2.2. Protein İhtiyacı

Bu dönemde protein gereksinmesinin yarısı, et, süt, yumurta gibi hayvansal besinlerden gelmelidir. Özellikle, çok kaliteli bir protein olan ve demir içeriği yüksek olan yumurta ile protein ve kalsiyum açısından zengin olan süt ve süttten yapılmış yoğurt, ayran, peynir gibi besinlerin tüketimine dikkat edilmeli, bu besinler çocuğa sevdirmelidir.

1.5.2.3. Karbonhidrat İhtiyacı

Çocuklar, karbonhidrat gereksinimlerinin büyük kısmını şeker ve şekerli besinlerden karşılarlar. Şeker ve şekerli besinlerin fazla tüketimi, şişmanlığa ve diş çürümelerine neden olduğu gibi şeker hastalığı görülme olasılığını da artırır.

1.5.2.4. Yağ İhtiyacı

Yağlar, en fazla enerji sağlayan, yağda eriyen vitaminlerin vücutta kullanımını artıran önemli besin öğeleridir. Çocuklarda, enerjinin %30'u yağlardan gelmeli, tereyağı, yağlı etler gibi doymuş yağların alımı azaltılmalıdır.

1.5.2.5. Vitamin ve Mineral İhtiyacı

Vitaminler, karbonhidrat, protein ve yağların vücuttaki fonksiyonlarını gerçekleştirmelerine yardımcı olan, vücudun direncini arttırarak, çocukları hastalıklara karşı koruyan maddelerdir. Mineraller ise, vücutta belli bir oranda bulunan, büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam için çeşitli görevleri olan besin öğeleridir.

1.5.2.6. Su İhtiyacı

Su insan yaşamı için çok önemlidir. İnsan yemek yemeden haftalarca yaşayabilirken, susuz sadece birkaç gün yaşayabilir. Okul öncesi dönemden başlayarak çocuklara bol bol su içme alışkanlığı kazandırılmalıdır (Bulduk vd., 2002)

Çocukların ortalama olarak günlük sıvı gereksinimleri 1,5 litre kadardır. Ama bu bazı özel durumlarda değişiklik gösterebilir. Örneğin ateşlenme, spor yapma gibi durumlarda iki katına çıkabilir. Susuzluğu gidermek için en iyi içecek sudur. Taze meyve suları, şekerli bitkisel çaylar çocuklar için ideal içeceklerdir ancak şekerli içecekleri tüketmeleri fazla önerilmez. Ama tamamen de yasak edilemez (Daas, 1999).

Çizelge-2:Çocukların 1 günde alması gereken protein, karbonhidrat, yağ miktarları

Yaş	Protein	Karbonhidrat	Yağ
2-4 yaş kg. başına	4.0 gr.	13.3 gr.	3.5 gr.
4-6 yaş kg. başına	3.5 gr.	12.0 gr.	2.2 gr.
6-9 yaş kg. başına	3.0 gr.	10.0 gr.	2.0 gr.
9-12 yaş kg. başına	2.5 gr.	8.5 gr.	1.5 kg.

Kaynak: Kırkinciöğlü, 2003.

Çizelge-3: Oyun Çağı ve Okul Öncesi Dönem Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri İhtiyaçları

Enerji ve Besin öğeleri	Oyun Çağı (1-3 yaş)	Okul Öncesi Dönem (4-6 Yaş)
İlk Enerji(kg/kkal)	90	90
Protein(g)	23	30
Vitamin A(mcg retinol eşdeğeri)	400	500
Vitamin D (mg)	10	10
Tiamin (mg)	0,5	0,9
Riboflavin (mg)	0,8	1,1
Niasin (mg)	9	12
Vitamin C (mg)	45	45
Kalsiyum (mg)	800	800
Fosfor (mg)	800	800
Demir (mg)	15	10
Çinko (mg)	10	10

Kaynak: Bulduk vd., 2002.

1.6. Besin Grupları

Besinler çok çeşitlidir. Bileşimleri bakımından birbirine benzer özellik gösterenler gruplandırılarak incelenmeleri kolay hale getirilmişlerdir. Besinlerin gruplandırılması şu şekildedir:

- 1- Et, yumurta, kuru baklagiller

- 2- Süt ve türevleri
- 3- Tahıllar ve türevleri
- 4- Sebze ve meyveler
- 5- Yağlar ve şekerler

1.6.1. Et, yumurta, kuru baklagiller

Bu grupta yer alan besinler genellikle protein kaynağıdır. Etlerin tamamı biyolojik değeri yüksek, iyi ve kaliteli protein kaynağıdır. Bunun yanı sıra mineraller ve B grubu vitaminleri açısından zengindirler. Yağlı etlerin yağ oranı yüksek protein oranı düşüktür. Bu nedenle yağsız etlere göre daha fazla enerji verirler. Yağsız etlerde ise protein oranı daha yüksektir. Tavukların beyaz eti en yağsız et sayılabilir (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

Tavuk, kaz, ördek, hindi gibi hayvanların etleri beslenmede kullanılır. Besin değeri bakımından ete benzerler. Ete nazaran kümes hayvanlarında demir az, protein fazladır. Hazmı zor olduğundan çocuk beslenmesinde kaz, ördek, hindi etleri tercih edilmez (Kırkinciöğlü, 2003).

Balık her yaştaki insan için son derece sağlıklı bir besin kaynağıdır. Balık içerdiği yüksek dansiteli lipoproteinlerle kalp ve damar sisteminin her yaşta iyi bir koruyucusudur, bununla beraber, dünyanın her bölgesi hızla kirlenmektedir, göller, akarsular ve denizlerde istisna oluşturmazlar. Küçük göller ve akarsular daha çabuk kirlenmekte, ayrıca, sanayi tesislerine yakın yerlerin kirlilik oranı artmaktadır. Bu yüzden, açık deniz ve çiftlik balıkları diğerlerine göre daha az kirlidir. Büyük balıklar, küçük balıklara oranla daha fazla kimyasal kalıntı içerirler. Yağsız balıkların daha az kimyasal madde depoladıkları bilinmektedir (Köroğlu, 2005).

Yumurta, madensel maddeler ve vitamin bakımından zengin, bol protein ihtiva eden, besin değeri yüksek ve çocuklar için ideal bir besindir. Yumurta proteininin kalitesi yüksektir. Yağı, doymuş yağ asididir Sarısında bol miktarda A- B vitamini vardır. Kabuğu kalsiyum karbonattan meydana gelmiştir (Kırkinciöğlü, 2003).

Kuru baklagiller protein kaynağıdır. Ancak vücutta kullanım oranları, yani biyolojik değerleri düşüktür. Etin temin edilemediği durumlarda protein kaynağı olarak kullanılırlar. Kuru baklagiller, protein oranını yükseltmek için tahıllarla birlikte tüketilmelidirler

1.6.2. Süt ve Türevleri

Memeli hayvanların yavrularını beslemek için salgıladıkları süt, insan beslenmesinin temel gıda maddelerindedir. Sütün ortalama % 87.5' i su, % 3.5' i protein, % 3.5'i yağ, % 5'i karbonhidrat ve % 1.5 kadarı da mineral maddelerden meydana gelmiştir. Süt kalsiyumun başlıca kaynağıdır. Bunun dışında, A ve B vitaminleri bakımından da zengindir (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

400- 500 ml süt ve süt ürünleri bir çocuğun günlük kalsiyum ihtiyacının büyük kısmını giderir. Çocuğun gelişiminde kalsiyumun yerini hiçbir şey alamaz çünkü kalsiyum kemik ve diş gelişiminde çok önem taşır. Tabii yollardan kalsiyum içeren başka yiyeceklerde vardır. Örneğin badem, susam, rezene vb. Ancak susam ve bademin sürekli verilmesi tavsiye edilmez çünkü fazla miktarda yağ içerirler. Sütte iyot, vitamin B12 ve kaliteli protein vardır. Yarım litreden fazla süt ve süt ürünü tüketen çocuklar, aynı zamanda fazla meyve, sebze ve tahıl ürünlerini tüketemezler (Gætjen, 2008).

Süt, genellikle süt şeklinde kullanıldığı gibi çeşitli işlemlerden geçirilerek peynir, yoğurt, çökelek yapılarak da kullanılır. Yoğurt: Sütün mayalandırılmasıyla elde edilir. Besin değeri süttten farksızdır. Ancak yoğurdun asit miktarı olduğundan mikroorganizmalar üreyemez (Kırkinciöglu, 2003). Doğal yoğurt, ekşimiş süt olarak vücuda çok önemli besin maddelerini sağlar. Kaliteli protein, kalsiyum, vitA ve bağırsak florası için çok önemli bakteriler içerir. Yoğurt çocuklar tarafından sevilir ve onlar için iyi bir besindir çünkü ekşimiş süt ürünlerinin hazmı çocuklar için kolaydır (Gætjen, 2008)

Peynir: Süt kazeininin pıhtılaştırılması ile elde edilir. Peynirlerin besin değeri yüksektir: Ortalama olarak % 15- 40 oranında protein, % 60 ' a kadar yağ, % 2- 5 oranında karbonhidrat bulunur. Önemli bir kalsiyum kaynağıdır (Akyıldız, 2001).

Peynir çok sağlıklı ve dengeli bir gıda olmasına karşın uygun koşullarda üretilmemişse bazı mikropları barındırır. Kaynatılmamış sütte mayalanmış peynir “brusellosis” hastalığı nedenidir. Alınan peyniri pastörize olması önemlidir. Özellikle açıkta satılan yumuşak peynirler hastalık kaynağıdır. Çocuklar için sert peynirler tercih edilmelidir (Köroğlu, 2005).

Çökelek: Yağı alınmış ve ayran haline getirilmiş yoğurdun ısıtılıp katılaştırılmasıyla elde edilir. Bu kısmı, süzülerek ayrılır. Süte, yoğurda ve peynire nazaran besin değeri düşüktür.

Süt Tozları: Isı ve sütün suyunun uçurulması sonucunda elde edilir. Su oranı % 4- 5 kadardır. Yağlı, yarım yağlı, yağsız çeşitleri vardır. Süt tozu kuru, serin ve karanlık yerde kapalı olarak muhafaza edilmelidir (Kırkıncıoğlu, 2003).

1.6.3. Tahıllar ve Türevleri

Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kuru baklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir. Tahıllar ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E yönünden zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen hiç yoktur. Tahıllar B₁₂ dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B₁ vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur.

Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan yapılan yiyecekler, vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir. Lif içeriği yüksek olan besinleri tüketimi bağırsak hareketlerinin yüksek olmasını sağlar. Lif türü ve ya bileşimi de beslenme açısından önemlidir. Ayrıca tam tahıl ürünlerinin kalori değerleri de daha düşüktür (Anonim, 2004).

1.6.4. Sebze ve Meyveler

Sebzeler bitkilerin insan yiyeceği olarak kullanılan kısımlarıdır. Yemek ve salata olarak kullanılırlar. Meyveler ise bitkilerin olgunlaşmış kısımlarıdır. Taze sebze ve meyveler kalori ve protein bakımından zengin değildirler. Sebzelerden yeşil yapraklılar ve domates, meyvelerden turuncgiller, kuşburnu ve çilek en iyi C vitamini kaynağıdır. Meyveler olgunlaştıkça asit miktarı azalır, şeker miktarı artar (Kırkincioğlu, 2003).

Sebze tohumları ya da yaprakları dünyanın her yerinde, insanların besin maddelerinin önemli bir bölümünü oluşturur. Proteinleri tahılların proteinlerinden daha farklı bir aminoasit içerir. Bütün sebzeler havadan aldıkları azotu, çeşitli bileşenlere ayırarak kullanır, sonunda da protein bileşimi gerçekleştirirler.

Meyvelerin bileşimi sebzelerinkine benzer. Meyveler kapsadıkları su miktarının fazla olmasıyla susuzluğu giderici ve bileşimlerindeki sellüloz nedeniyle de bağırsak hareketlerini uyarıcı olarak etki gösterirler. Meyveler çiğ olarak yenildiği gibi pişirilerek tatlı olarak da yenir. Çiğ olarak iyice yıkandıktan sonra öylece yenebileceği gibi doğranıp sos dökülerek ya da suyu sıkılarak kullanılabilir. Kuru meyveler mineral yönünden zengindir özellikle demir bol miktarda bulunur.

Kuruma esnasında C vitamini kaybı olmuş A vitamini ise azalmıştır. Ancak kuru kayısı hem demir hem A vitamini için iyi kaynaktır (Akyıldız, 2001).

1.6.5. Yağlar ve Şekerler

Bu grupta bulunan besinler tek başlarına tüketildikleri gibi besinlerin hazırlanmasında sonradan da eklenmektedir ve bu besinlerin günlük diyetimizde dikkatle kullanılması gerekmektedir. Tereyağında doymuş yağ ve kolesterol vardır. Margarinlerde kolesterol yoktur. Fakat doymuş yağ oranı çoktur. Tereyağında A vitamini, margarinlerde E vitamini vardır. Zeytinyağında tekli doymamış, bitkisel sıvı yağlarda çoklu doymamış yağ asitleri bulunurken her iki yağ çeşidi de E vitamini yönünden zengindir.

Şeker vücuda sadece enerji sağlar. Bal, pekmez ve helvalar da bu grupta yer alırlar. Pekmez, kalsiyum ve demirden zengindir. Balın tazeliğine ve saklama koşullarına göre bileşiminde riboflavin, niasin, tiamin ve pantotenik asit ile C ve K vitaminleri bulunur. Helvalar içerisinde ise en değerlisi tahin helvasıdır. Tahin helvası protein, kalsiyum, demir ve B vitaminlerinden zengindir. Yetişkin bir kişi için önerilen günlük yağ miktarının 50 gramı, şeker miktarının ise 60 gramı geçmemesi gereklidir (Arlı vd., 2006).

Menüde Yer Alacak Besin Grupları ve Okulöncesi Çocuklarının Gereksinimleri

Çizelge-4: Besin Grupları ve Gereksinim

Besin Grupları	1-3 yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1- Süt ve Ürünleri Süt-Yoğurt Peynir-Çökelek	2,5 Su Bardağı 2/3 Kibrit Kutusu	1.5 Su Bardağı 1 Kibrit Kutusu
2- Et-Yumurta-Kurubaklagil Et, Tavuk, Balık Yumurta Kurubaklagil	1 Köfte Kadar 1 Adet 2/3 Porsiyon	1 Köfte 1Adet 2/3 Porsiyon
3-Sebze ve Meyve Yeşil Sarı Diğerleri	½ Porsiyon 2/3 Porsiyon	½ Porsiyon 1 porsiyon
4- Tahıllar Ekmek Bisküvi Pirinç, Bulgur	1-2 Orta Dilim 2-3 Adet 2/3 Porsiyon	2 Orta Dilim 4-5 Adet 1 Porsiyon
5- Yağ (yemeklerin içine giren) Şeker*	1,5 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı	2 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı

* Şeker tatlıların içine giren miktarı göstermektedir.

Kaynak: Akyıldız, 2000.

Besin öğelerinin vücuda alınma biçimleri olan besin gruplarının günlük öğünlerinizde ne miktarlarda alınması gerektiği sorusunun yanıtı besin piramididir (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

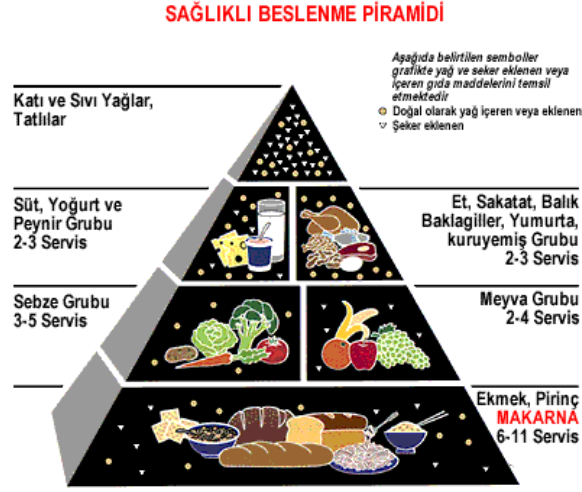
1.7. Besin Piramidi

Yıllar boyu çeşitli gıda tüketim rehberleri geliştirilmiştir. Bunlar arasında son yıllarda geliştirilen ve şu an da en yaygın olarak kullanılan rehber **Besin Piramidi**'dir.

Bu rehber, her gün yenmesi gereken gıda türlerini gruplayan az yenmesi önerilen gıdaları yukarıda, çok yenmesi önerilenleri geniş tabanda olmak üzere bir piramit biçiminde göstermektedir. Günde yenen yağ miktarının kalorisinin %30 unu geçmemesi bunun çoğunluğunun (üçte ikisinin) bitkisel yağlardan gelmesi önerilmektedir. Bu nedenle yağlar piramidin tavanını oluşturmaktadır. . Piramidin en geniş tabanında ise tahıllar yer almaktadır. Tahıllar sağlıklıdır çünkü nişastanın yanı sıra diyet lifi içerirler, birçok vitamin ve mineralce zengindirler, yağ ve kolesterol içermezler.

Yine piramidin geniş bir tabanını oluşturan meyve ve sebzelerin büyük çoğunluğunda antioksidan vitaminler olan beta-karoten, C ve E vitaminleri bulunur, böylece hem kanser hem de kalp hastalıklarıyla savaşmamız mümkün olur (Kavas, 2000). Meyveler, sebzeler ve tahılların hepsi günlük aldığımız kalorisinin büyük bir kısmını (%55 ya da daha fazla) oluşturmaktadır. Bu besinler iyi sağlık için gerekli olan posa, vitamin ve mineralleri bol bol içeren kompleks karbonhidratlardır. Piramit, besin gruplarının izafi önemini anlatmaktadır. Her gruptan besinler seçilirken iyi karar verilmelidir. Örneğin, üç su bardağı kalsiyum bakımından zengin yağsız süt içmek iyi bir fikirdir. Fakat yağ oranı yüksek olan krem peynirden üç porsiyon yemek pek akıllıca değildir (Müftüoğlu, 2003).

Şekil-1: Beslenme Piramidi (USDA (United States Department of Agriculture), 2010)



Çizelge-5: Gıda piramidindeki gıda gruplarının yenme sıklığı ve porsiyon miktarları

Gıda Grubu	Yeme Sıklığı	Porsiyon Miktarları
Ekmek, tahıllar, fırın ürünleri	Günde 6- 11	1 dilim ekmek, 4 kraker ½ tabak pilav ya da makarna
Meyveler	Günde 2- 4	1 elma, portakal, muz, ½ greyfurt, 1 kap çilekçiller, 1 dilim kavun, karpuz, 1 bardak meyve suyu, ¼ kap kuru meyve
Sebzeler	Günde 3-5	½ tabak pişmiş sebze, 1 tabak salata
Kırmızı et	Ayda 2 -3	150- 200 gr. pişmiş et
Beyaz et (balık, kümes hay.)	Günde 2- 3	150- 200 gr. pişmiş et kümes
Yumurta	Günde	1 adet
Kuru baklagiller	Günde	½ tabak kuru fasulye, nohut, mercimek vb.
Süt,yoğurt, peynir	Günde Yetişkinler:2, Çocuklar:3, Gençler, hamileler ve emzickliler:3	1 bardak süt ya da yoğurt, 1 kibrit kutusu peynir.
Yağlar ve Tatlılar	Az miktarda	Aşırısından kaçınım (alkollü içecekleri de az tüketin)

Kaynak: Kavas, 2000.

1.8. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Fiziksel Gelişme

Fiziksel ya da bedensel gelişim bedeni oluşturan tüm organların gelişimin, boyun uzamasını, kilo artışı, kemiklerin gelişimini, dişlerin çıkması ve değişmesini, kas, beyin ve tüm sistemlerle (sinir, sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım vb.) duyu organlarının gelişimini kapsar (Ülgen ve Fidan, 2003). Fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönem, doğum öncesi dönemdir. Bunu bebeklik dönemi, okul öncesi dönemi ve ergenlik dönemi izlemektedir. 3-6 yaş döneminde fiziksel gelişim, bebeklik dönemine göre biraz daha yavaşlamıştır (Kandır, 2004).

Mesela, bebeğin ilk yılındaki boy uzaması yaklaşık 26 cm olurken, ikinci ve üçüncü yıllardaki boy artışı 10 cm kadardır. Dört ve beşinci yaşlardaki bir çocuk ise bir yılda ancak 5-6 cm kadar uzar. Altıncı yılda ortalama boy uzaması 10 cm olsa da ergenliğe kadar boy uzamasında ani bir artış görülmez. Aynı durumu kilo artışı için de ifade edebiliriz: İlk doğduğunda 3,5 kg olan bir çocuğun ağırlığı ilk bir yılın sonunda üç katına ulaşırken, bebek ikinci yılın sonunda yaklaşık 3kg alır. Kilo artışı iki yaşından sonra gittikçe yavaşlar.

Çocuk üç yaşında 2-3 kg, dört-beş yaşlarında ise ortalama 1,5-2 kg alır. Kilo ve boy artışının yanı sıra bebeğin beden oranında da değişiklikler görülür. Çocuğun başı iki yaşında bedeninin dörtte biri kadardır. Çocuk beş-altı yaşlarına geldiğinde baş bedenin altıda biri kadar olur ve artık çocuk bedensel görünüş olarak bir yetişkini andırır (Budak ve Akbaş, 2006).

1 yaşında: ayakta yardımsız kısa süre durabilir. Basit emirleri anlamaya ve yapmaya başlar.

2-4 kelimeyi anlayarak söyler. Topla oynar. Giydirirken hareketleriyle annesine yardım eder.

2 yaşında: rahat koşar. Tek ayağını kullanarak yardımsız merdiven inip çıkabilir. Topa tekme vurabilir. Koltuklara tırmanır. 6 küpü üst üste koyabilir. Çatal ve kaşığı iyi tutar. Ben, sen, o gibi kavramları tanır.

3 yaşında: merdivenleri iki ayakla rahat çıkar. 3 tekerlekli bisiklete biner. Tek ayak üzerinde bir süre durabilir. Kalem güzel tutar, daire çizebilir. Yaşını ve cinsini bilir. 3 sayıyı ve 6 hecelik cümleyi tekrarlayabilir. 10 a kadar sayabilir (Ertekin, 2007).

4 yaşında: enerjik olan tırmanma, sıçrama, atlama, hızla bisiklet pedallama ve takla atma gibi tüm bedensel etkinlikleri sever. Artık koşma, ani durma ve tekrar koşmayla ani dönüşleri büyük başarıyla becerir. Parmak uçlarında oldukça dengelidir. Merdivenleri tek başına yardımsız ve ayak değiştirerek tırmanır (Yavuzer, 2005).

Dört yaşına gelen bir çocuk daha güvenli ve cesaretli konuşmaya başlar. Bağımsız ve sosyal bir varlık olduğunu daha çok gösterir. İnat derecesine varan itaatsizlik vardır. Emir vermek ve lider olmak gibi özellikler sergilerler (Ataman, 2004).

5 yaşında: koşma, sekme, atlama, sıçrama, bisiklet pedalını hızla çevirme, takla atma gibi bedensel hareketleri kolaylıkla becerebilmektedir. Parmak uçlarında daha dengeli ve daha uzun mesafeleri yürüyebilir. Merdivenleri desteksiz ve daha süratli çıkar. İki ayağı üzerinde sıçrama, ip atlama becerileri gelişmiştir (Kandır, 2004).

6 yaşında: dengesiz ve olumsuz bir gelişim dikkatimizi çeker. Son çocukluk döneminde çocuk; motor ve dil gelişimi açısından büyük aşamalar kaydetmiş ve dengenin gelişmesi sonucu hızlı yürüyebilen, futbol oynayabilen, ok atabilen, göz-el koordinasyonunun gelişmesi sonucu da iki elini bağımsız olarak kullanabilen bir birey haline gelmiştir. Bu dönemde çocuğun küçük kasları oldukça iyi gelişmiş olduğundan, diğer yaşlara oranla el işlerinde daha beceriklidir. Kesip yapıştırır, boya yapar, resim yapar, tüm araç ve gereçleri iyi kullanır (Yavuzer, 2005).

Okul öncesi dönemde kaslardaki gelişme de dikkat çekicidir. Kaba hareketleri sağlayan kaslardaki gelişme ileri seviyede olduğundan çocuk zorlanmadan koşar, zıplar; fakat dar bir tahtada ya da duvar üzerinde yürüme gibi hareketleri yapmada henüz rahat değildir. Bunun sebebi çocuklardaki ince hareketleri kontrol eden ince motor kaslarının henüz tam olarak gelişmemiş olmasıdır. Bu kasların tamamen

gelişimi ancak ergenlik döneminde mümkün olur. Bundan dolayı çocuklar iki-altı yaşları arasında düğme ilikleme, makas kullanma, düğüm atma, düz bir çizgi çizme gibi ince kas hareketlerini yapmakta zorlanırlar (Budak ve Akbaş, 2006).

Okul öncesi çağda kas kitlesinin artabilmesi için vücut ağırlığının artması gerekir. Bu nedenle çocuk büyüdükçe yağ kitlesi azalır, yağsız kitle artar. Özellikle kız çocukları erkek çocuklardan daha fazla deri altı yağ dokusuna sahiptirler.

Vücut sıvılarının oranı yetişkinlerle benzerdir. Hücre içi ve hücre dışı sıvılar arasındaki değişim yetişkinlerle hemen hemen aynıdır. Çocuklar dehidratasyon (ishal ve kusma gibi durumlarda sıvı-elektrolit kaybı) durumunda bebeklerden daha az etkilenirler. Yeni hücrelerin büyümesi için hücre içi sıvılar artarken, hücre dışı sıvılar azalır. Ortalama vücut sıvısının oranı yetişkinlerde % 64 iken, okul öncesi çocuklarda % 59 civarındadır (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

1.9. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları

1.9.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Normal Beslenme Davranışları

Okul öncesi çocuğu yemek yerken arkadaşlık ister, yalnız yemekten hoşlanmaz. Yemek yerken konuşur, sorular sorar. Ailenin bir bireyi olduğunu bilir ve onlarla aynı masada oturarak kendisine ait olayları, aktivitelerini anlatmaktan zevk alır. Çocuk kendi bilgi sınırları içinde anlayabileceği şekilde konuşulsun ister. Anne ve babasından küçük öyküler dinlemeyi arzu eder. Onların yanında mutluluk duyar. Belki yemek masasına alışkanlığı, hareketleri henüz olumlu değildir, fakat iştahla yemek yer. Kişiliğine önem verilmesi ve sıcak aile havası, onun kendisine olan güvenini artırır. Diğer taraftan eğer ailenin masa başındaki konuşmaları onun anlayabileceği konular değilse ve onunla ilgilenilmezse çocuk kendi içine döner. Kişisel ilgiye olan açlığı, besinlere karşı olan açlığından daha üstün hale gelir veya yemekleri masaya döker, oynar yada hiç elini bile sürmez, yemez. Bu yolun doğru olmamakla birlikte masadaki grubun dikkatini çekeceğini bilir (Bilir ve Bilir, 2000).

Bilindiği gibi beynin %70'i 3 yaş dönemine kadar gelişmektedir. O nedenle 1-3 yaş küçük çocukluk dönemi olarak adlandırılan bu evrede beslenmeye özel bir

önem vermek gerekmektedir. 1-3 yaş dönemi çocuklarda kilogram başına günlük kcal enerji miktarı 80-90, toplam ise 1200 kcal olarak tespit edilmiştir. Bu oran 4- 7 yaş grubunda yine günlük kilogram başına 80 kcal ve toplam olarak ta 1350 ile 1600 kcal arasında ifade edilmektedir. Okulöncesi dönem sonlarına yaklaşan çocuklarda günlük beslenme oranları yetişkinlere çok benzemektedir. Hatta, bu dönem çocuklarının yetişkinlerden daha çok günlük kalori tükettikleri bildirilmektedir. Bu durum çocukların hareket kapasitelerinin metabolik fonksiyonlarına bağlı olarak daha yüksek ve geniş olmasından kaynaklanmaktadır (Kale, 2003).

Bu çağdaki çocukların bazı yiyecekleri sevmeleri ya da sevmemeleri günden güne değişebilir. Çocuk haşlanmış yumurtayı bir gün çok severek yerken, altı ay boyunca yemeyi reddedebilir. İştah düzensizdir ve bu önceden belirlenen bir durum değildir. Seviyor diye aynı yemeği sık sık pişirmek, o besine karşı isteksizlik oluşturabilir. Besinleri kendine özgü tatlarına göre sunmak gerekir, yiyecekleri karıştırmaktan hoşlanmazlar. Bu çağda çocuk besin seçicidir, her besini iştahla yemez (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

Yemek ayırımı yapar. Özellikle kök sebzeleri, karışık yemekleri, sebzeleri sevmez. En çok sevdiği yiyecekler, et, patates, makarna, pilav, çiğ sebze ve meyve, süt, dondurma, şeker, kurabiye, pasta ve çikolatadır. Yemeğin hazırlanması ve sofraya kurmaya yardım edebilir. Bazı yemekleri yerken yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyabilir (Balık yeme, ekmeğe yağ sürme vb). Kuralları öğrenmiştir. Ancak bazı kurallara uymak istemez. Ağzına çok yemek doldurur ve ağzında yemek varken konuşur. Sandalyesinde sallanır, karşıdan karşıya uzanır, her şeyi kaparak almak ister, masaya vurur, rahat oturmaz (Kırkıncıoğlu,2003)

Çizelge-6: Çocuklarda Beslenme Davranışlarındaki Gelişim Sırası

YAŞLAR	BESLENME DAVRANIŞLARI
0-4 ay	Emme ve yumma refleksi doğumdan gelir. Dördüncü Ayda besinleri görünce fark eder.
5-8 ay	Beşinci ayda bazı besinleri(elma,havuç vb) elinde tutar Desteksiz oturur İki eliyle biberonu tutar
9-11 ay	Elindeki Besinleri Ağızına götürerek emmeye başlar Besinleri çiğnemeye başlar Yardımla bardaktan su ve süt içebilir
12-18 ay	Biberonu bırakır Boş tabağı uzatır Dökerek de olsa kaşıkla yemeğe başlar Masaya oturur
19-22 ay	Yardımsız olarak bardaktan su ve süt içebilir Dökmeden kaşıkla yiyebilir Kâğıda sarılı besinlerin kâğıdını açar
23-24 ay	Çatal kullanmaya başlar
25-36 ay	Şişedeki sıvıyı tek başına bardağa boşaltır Kamışla su-süt gibi içecekler içer Üç yaşında, tamamen yardımsız yemek yer.
4-6 yıl	Peçete Kullanır Masada yiyecekleri bıçakla keser. Çeşmeden su içer.

Kaynak: Bulduk vd., 2002.

1.10. Okul Öncesi Dönem Çocuklarına İyi Beslenme Alışkanlıklarının Kazandırılması

Yeterli ve dengeli beslenme doğumdan ölüme kadar insan yaşamı boyunca, yalnız fizyolojik gereksinimin giderilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin giderilmesi içinde önemli bir yer tutar. Araştırmalar yetersiz ve dengesiz beslenmiş çocukların hem fizik hem de mental yönden geri olduklarını, sevgisiz, ilgisiz yetiştirilen çocukların yeterli beslenseler dahi mental yönden geri olduklarını ortaya koymuştur. Okulöncesi dönem, yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir (Merdol, 1999).

Bu dönemde eğer iyi beslenme alışkanlıkları kazandırılırsa çocuğun büyüme ve gelişmesi istenilen düzeyde ilerler. Beslenme alışkanlıkları ve sağlık problemleri arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Çocuk ne kadar yeterli ve dengeli beslenir ve bunu alışkanlık haline getirirse o kadar az sağlık problemi ile karşılaşır (MEGEP, 2007). Okul öncesi dönemde çocuğun tükettiği besin miktarı kadar yeni gıdalara alışması da önemlidir. Okul öncesi dönem gıda alışkanlıklarının kazanıldığı hoşlanılan ve hoşlanılmayan gıdaların belirlendiği dönemdir. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile çocuk yaşamı boyunca doğru ve dengeli beslenebilir (Arlı vd., 2003).

Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirmesinde en etkili ortamdır. Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Anne, baba, kardeşler bu yaş grubu çocuklar için en iyi birer modeldir. Yemek yeme adetleri aile sofrasında edinilir. Anne ve babanın sevdiği yiyeceğe karşı istek oluşurken, onların sevmediklerine de tepki geliştirebilirler (Köksal ve Gökmen, 2000). Çocukların bazı şeyleri şiddetle tutturmaları, kimi zaman, kendi sınırlarının bilincine varma yolunda atılmış akılcı birer adımdır. Çocuğu gerçeğin bir parçası olarak kavramak zorunda olan anne, baba ile çocuklar arasında bu süreç ciddi sürtüşmelere yol açabilir. Böylesine bir sürtüşmede önemli olan şeyin kazanmak olmadığı çocuğa iyice açıklanmalıdır. Önemli olan anne babanın bazı şeyleri neden yasakladığını ya da

bazıların neden izin verdiğini, bir isteği reddetmenin çocuğu reddetmek anlamına gelmediğini çocuğun öğrenmesidir (Bodenburg ve Grimm, 2008).

Okul öncesi dönem çocukların beslenme özellikleri ve bu yaş çocuklara kazandırılması gereken beslenme alışkanlıkları şöyledir:

- Bu yaş grubunun beslenmesinde en önemli nokta çocuğa iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırmaktır.
- Her çocuğun büyüme ve gelişme hızı aynı değildir. Çocukların tükettikleri besinleri başka çocuklarla kıyaslamak ve çok yemeleri için zorlamak hatalıdır.
- Çocuklar da yetişkinler gibi alınır, kızar, üzülür, hatta duygularını kontrol edemedikleri için yetişkinlere göre daha fazla tepki verirler. Bu nedenle çocuklar yeni bir besine alıştıırken kızıp bağırılmamalıdır.
- Çocuklar yaptıkları doğru davranışların ödüllendirilmesini isterler. Bunun için çocuklar “sütünü içtiğin için çok güçlü olacaksın” “yemeklerinin hepsini bitirdin, hemen büyüyeceksin” gibi sözlerle ödüllendirilmelidir. Çocuklara gösterilen tepkilerde kararlı olunmalı, çocuk aynı davranışı için bir gün ödüllendirilip, bir gün cezalandırılmamalıdır.
- Çocuklar yetişkinler gibi öneri dinlemekten hoşlanmazlar. Uyarılar, çocuklara davranış sırasında değil, davranıştan önce veya sonra yapılmalıdır.
- Çocuklara yemek yedirebilmek için kaşıkla arkalarından koşmak hatalıdır.
- Çocuklara yemek yedirebilmek için acıkların beklenmeli ve kendi istekleri ile masaya oturmaları sağlanmalıdır.
- Çocuk yemek yerken etrafı kirletmemesi için çok titiz davranılmamalı, yemek yediği yere bir bez serilerek kendi başına yemek yemesi sağlanmalıdır.

- Çocuğa ne yapacağını söylemek yerine, nasıl yapacağı gösterilmelidir. Örn: Hiç süt içmeyen bir anne babanın çocuğu süt içmeye zorlaması çok etkili olmayacaktır.
- Çocuk yemek yerken televizyon izlettirilmemeli, hikaye anlatmamalı, oyun oynamamalı, çevreye olan ilgisi yemek yemeye toplanmalıdır.
- Renkli, şekerli yiyecek ve içeceklerle mümkün olduğunca geç tanıştırılmalı, bunlarla ödüllendirilmemeli ve bunların sağlık için zararlı olduğu çocuğa anlatılmalıdır.
- Çocuklar sevmedikleri besinleri yemeleri için zorlanmamalı, ısrarcı, baskıcı olunmamalıdır.
- Çocuk yemek yerken, beslenmesi ile ilgili hiçbir uyarı yapılmamalı, yemekten önce veya sonra uygun bir zamanda hatalar açıklanmalı ve doğrusu öğretilmelidir.
- Besinler çocukların yiyebileceği boyutlarda parçalanmalı ve kendilerine özgü bardak, tabak, kaşık ve çatalları olmalıdır.
- Çocuğun her besin grubundan her öğün alması sağlanmalı, aynı grupta ki besinlerin birbiri yerine geçeceği düşünülerek, bir besin için ısrar edilmemelidir.
- Çocukların tabağına yiyebileceği kadar yemek konmalı, isterse eklenmelidir.
- Çocukların büyüklerle beraber sofraya oturması sağlanmalı ve onlara yavaş yavaş bazı görgü kuralları anlatılmamalıdır.
- Çocukların günde 3 öğün yemek yemesi sağlanmalı, her gün aynı saatlerde yemek yemelerine özen gösterilmelidir (Bulduk vd., 2002).
- Okul öncesi çağı, çocuğun kişilik kazandığı, bu nedenle gerek dikkat ile ilgili iyi alışkanlıklar kazandırmak için çeşitli yollar denenmelidir. Mesela; pırasayı

sevmeven çocuklara çok etkili bir şekilde pırasayı anlatmak, hikayelerde, güzel olaylarda yer almasını sağlamak suretiyle pırasa sevdirebilir.

- Her şeyden önce çocuğa öğüt vererek, korkutarak değil, göstererek, sevdirecek alışkanlıklar kazandırma yolu seçilmelidir. Okul öncesi çocuklara beslenme ile ilgili temizlik alışkanlıkları da kazandırılmalıdır.
- Çocuğa sevgi, şefkat, anlayış gösterilmeli, kendine güven kazanması sağlanmalıdır.
- Beslenme saatleri huzurlu ve neşeli olmalıdır.
- İyi beslenme alışkanlıklarını kazandırılmasında, kısa süreli tedbirler değil, çocuğun geleceği de düşünülerek sevgi ve hoşgörüyeye dayalı, kararlı bir eğitim uygulanmalıdır (Kırkıncıoğlu, 2003)

1.11. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Yeme Sorunları

1.11.1. İştahsızlık

Yeme alışkanlığının kazanılmasını sırasında ortaya çıkan sorunlardan biri, az yemek yiyen ya da başka deyiş ile iştahsız olan çocuklarla ilgilidir. Bu tür çocuklar daha bebeklikten itibaren yemek yemeye karşı belirgin bir direnç gösterirler. Yemek istememe, zorlanma karşısında ağlama, kusma vb. tepkiler bu çocukların yemek olayına gösterdikleri olumsuz tepkilerden bazılarıdır (Oktay, 2002). İştahsızlık, herhangi bir fiziksel hastalığı bulunmadığı halde çocuğun, sürekli olarak günlük tüketmesi gereken besin miktarının altında yemek yemesi durumudur. Kansızlık, enfeksiyon ya da diğer hastalıklar, diş çıkarma, aşırı yorgunluk, uykusuzluk, huzursuzluk gibi durumlarda çocuklarda yeme sorunları görülmektedir. Bebeklik ve ergenlik gibi büyümenin hızlı olduğu dönemlerde iştahta artma, büyümenin yavaş olduğu, dolayısıyla besin ihtiyacının azaldığı dönemlerde de iştahta azalma görülebilir (Cirhinlioğlu, 2001).

Ailelerin çocuklarında en çok yakındıkları sorun “Hiçbir şey yemiyor” şeklindedir. İştahsızlık için ölçüt çocuğun az yeme veya besin seçme davranışlarının

nasıl bir sağlık sorununa neden olduğu şeklidir. Çocuklar her dönemde aynı büyüme hızını göstermezler. Bir-beş yaş çocukluk döneminde de büyüme hızına göre ve kişisel ayrıcalıklara göre iştah azalır artacaktır. Yapılan çalışmalar iştah ile ilgili mekanizmaların çocuğun büyümek için gereksinim duyduğu etmenlerin etkisi altında olduğunu göstermiştir.

Öncelikle büyüme ve gelişme normal ise, çocuğun yeme alışkanlıkları bir sağlık sorunu yaratmıyorsa, çocuk gereksindiği kadar yiyorsa, bazen öğün atlasa bile sorun yoktur. Hatta bu düzensizlikler birkaç gün sürse de çocukta önemli bir sağlık sorununa neden olmaz. Burada çocuğun ayrı bir birey olduğunun bilinmesi ve iştahlarının zaman içinde değişebilir olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir (Köksal ve Gökmen, 2000).

Fizyolojik nedenlerin dışında çocuklardaki yeme sorunları genellikle anne-baba tutumlarından kaynaklanmaktadır. Ailelerin yemek yemeleri konusunda aşırı önem verdiğini anlayan çocuklar çeşitli kazançlar elde etmek için bu durumu kullanırlar. Yemek yemeyerek ilgi çekmeyi, dikkatleri üzerlerinde toplamayı başarırlar. Belki de diğer normal, sağlıklı davranışları yeterince ilgi görmeyen çocuk böyle bir yolla arzu ettiği ilgiyi görmektedir. Ailenin yemek yedirme konusundaki ısrarlı tutumu çocuğun karşı koymayı alışkanlık haline getirmesine yol açacaktır. Belli çeşit ve miktarda, belli yerde ve saatte yemek yedirmek için ailenin koyduğu katı kurallara çocuk mutlaka direnecektir (Cirhinlioğlu, 2001).

İştahsız çocuklar için yapılabilecek öneriler :

- Başta süt olmak üzere kola, meyve suyu, çay, su gibi içeceklerin tüketim sıklığı ve miktarları belirlenip, gerekirse yemekten bir saat önce veya yemek sırasında tüketilen sıvı sınırlanmalıdır.
- Sunulacak besin çocuğun öncelikleri dikkate alınarak seçilmelidir.
- Yemek porsiyonları annenin isteğine göre değil, çocuğun gereksinimine göre ayarlanmalıdır.

- Yiyecekler çocukların yiyebileceği türden hazırlanmalı, kendi yemek istediğinde özgür bırakılmalıdır.
- Bir öğündeki besin reddedildiyse farklı bir besin denenmeli, o da reddedilirse yemesi için çocuk zorlanmamalıdır. Reddedilen besin aralıklarla çocuğa tekrar sunulmalıdır.
- Yemek saatleri düzenli olmalı, aralarda iştahını kesebilecek besinler ile ödül olarak şeker veya çikolata gibi tatlı besinler verilmemeli, aile bireylerinin çocuğa karşı tutumu tutarlı olmalıdır.
- Yemek gerekirse çocuğun ilgisini çekecek şekilde süslenmeli, çocuğa besinlerin yararları oyunlarla anlatılmalı ve onun seçim yapmasına izin verilmelidir. Yemek sırasında çocuğun dikkatini yemekten uzaklaştıracak televizyon ve video gibi yöntemlerin kullanılmamasına dikkat edilmelidir.
- Kalabalık ortamda veya arkadaşları ile yemek yemesi çocuğu olumlu etkiler.
- Eksikliği saptanan vitamin ve mineraller yerine konmalı, gereksiz vitamin ve mineral desteğinden kaçınılmalıdır.
- Az miktarlarda yiyen çocuklarda sık öğünler oluşturulmalı, gerekirse öğünün içeriği zenginleştirilmelidir.
- Çocuğun beslenmesi ve bakımı ile ilgilenen kişi (anne, bakıcı, aile büyüğü) belirlenip, beslenme eğitimi ve önerileri birebir anlatılmalıdır (Temizel, 2008).

Ancak çocuklarda iştahsızlığın yanında;

- Halsizlik
- Soluk bir yüz (kül rengi)
- Toprak ve kil yeme isteği gözlenirse çocukta anemi olabilir düşüncesi ile bir hekim tarafından kontrol edilmelidir (Akyıldız, 2000).

1.11.2. Yemek Seçme

Çocuklar yetişkinlerden görerek yemek seçmeye başlarlar. Yani çocuk büyüklerini taklit eder ya da çeşitli nedenlerle birkaç defa yemek istemediği bir yemeği sevmiyor damgası vurulunca çocuk da yememeye başlar. Çocuklar bazı yiyecekleri sevmeyebilirler. Bunun üzerinde fazla durulmamalı, o gıdaya eş değerdeki başka gıdalar verilmelidir. Bir müddet sonra tekrar denemelidir.

Büyükler çocuklara çok iyi örnek olmalı, besinleri fayda ve önemlerini çocuğun anlayabileceği şekilde anlatmalıdır (Kırkıncıoğlu, 2003). Beslenme canlının gelişimi için gerekli olan doğal bir ihtiyaçtır. Ancak “beslenme ortamı” sağlıklı olduğu takdirde çocuk olumsuz bir şekilde koşullanacağından bu doğal ihtiyaç çekilmez bir azap haline gelebilir.

Özellikle bazı annelerin “kilo” ya da “çocuğun yeterli beslenemediği” saplantısı, yemek yeme sırasındaki ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Bazı anneler bu saplantının öylesine etkisinde kalmaktadır ki çocuğun kustuğu miktarda meyve suyunu ona yeniden içirmeye çalışan ya da okul çağına kadar ezilmiş gıda ile çocuklarını beslemeye çalışan anne örneklerine rastlanmaktadır.

Sevmediği yemeği yemesi için ya da yeterli derecede yediği halde, tabağını sıyırmaması için zorlanan çocukta yemeğe karşı olumsuz bir tutum meydana getirebilir. Bu olumsuzluğun temelinde, “istenmeyen bir şeyin zorla yaptırılması” yatmaktadır. Çocuğu yemek yemesi için zorlamak, ister istemez onda tam tersi bir tepkiye yol açar. Çocuk, yemek yemeyi reddeder. Zorlama ne kadar büyük bir olay haline gelirse çocuk da yemeği o kadar şiddetle reddedecektir (Yavuzer, 2006). Anne-baba bir küçük çocuğun yemek kadar, ilgiye, şefkate de ihtiyacı olduğunu bilmeli ve ona yemeğini sıcak bir hava içinde vermelidir. Böylece yemek yeme sorunları çözümlenmiş olur (Bilir ve Bilir, 2000).

1.11.3. Aşırı Yemek Yeme (Şişmanlık)

Şişmanlık yaşam boyu süren kronik bir enerji metabolizması bozukluğudur. Vücuda harcanandan fazla enerji alınmasıdır. Çocuk ve gençlik döneminde ortaya

çıkan şişmanlığın, gelecekte bu bireylerde birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olacağı düşünülmektedir. Şişman çocukların en belirgin özellikleri yorgunluk, nefes almada güçlük, hareket azlığı ve bacaklarda ağrı yakınmalarıdır. Çoğunun doğum ağırlığı ortalama bebeklerden farklı değildir. Besin alımları genellikle yemek seçici, yemek saatleri düzensiz, diyet öyküleri aşırı besin tüketici ve atıştırıcı tip, ödül olarak şeker ve aşırı karbonhidratlı besin tüketen ve bol yağlı özellikle kızartmaya eğilimli, sebze-meyve tüketimi az, et tüketimi fazladır. Sağlık üzerine etkilerine bakıldığında bu çocuklarda yürümede gecikme, sıklıkla pişik ve deri enfeksiyonları görülür.

Büyümenin erken tamamlanması nedeniyle kemik yaşları yaşıtlarına göre ileri, düz tabanlık ve bacaklarda eğrilik, erken ergenlik belirtileri, kalp-damar hastalıkları, yüksek kan lipid profili en çarpıcı belirtileridir. İleriye dönük gastrointestinal sorunlar (safra kesesi taşları) uyku apnesi, nörolojik komplikasyonlar, endokrin sistem bozuklukları, psikososyolojik sorunlar ve kanser riski gibi hastalıklar oluşabilir. Şişmanlık günümüzde hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmakta ve şehirleşme, ekonomik gelişme ve diyet alışkanlıklarında oluşan hızlı değişimler beslenmede olumsuz değişiklikler yaratmaktadır. Bu değişiklikler içinde ev dışı beslenmenin artması, porsiyon büyüklüğü, besin çeşitliliği, özellikle şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketiminin artması ve ayaküstü hazır hızlı besinlerin ve atıştırma tabir edilen enerji ve yağ oranı yüksek, kolay yenen ve her yerde satılabilen yiyeceklerin artması da önemli bir etken olarak gösterilmektedir (Köksal ve Özel, 2008).

Aşırı yemek yeme alışkanlığının nedenlerinden biri annelerin çocuklarının yedikleri ve harcadıkları enerji hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmamalarıdır. Fiziksel hareketle için harcanan enerji konusunda da bilgisizdirler. Çocukları çok hareketli diye sürekli yedirirler. Bu da şişmanlığa yol açar. Şişmanlayan çocukta hareket kısıtlanır ancak aşırı yeme alışkanlığı devam eder.

Hareketli çocuk → şişmanlık → şişmanlık nedeniyle harekette azalma →ileri yaşlarda obezite ve arterioskleroz oluşumu

Gereğinden fazla yedirmek → Fazla yeme alışkanlığına neden olur ve böyle devam eder (Akyıldız, 2000).

Şişmanlık genel olarak, kilo persentilinin boy persentilinin iki sentil üzerinde olması olarak tanımlanır. Şişmanlığın tanımında kilonun, boyun karesine bölünmesi ile elde edilen “Beden Kitle İndeksi” (BKİ) formülü kullanılır. Formül ile elde edilen sonuçlar, erişkinler ve çocuklar için farklı değerlendirilir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002). Şekerli ve yağlı yiyecek tüketimi, hareketsiz yaşam, tv, bilgisayar önünde uzun süre oturma gibi nedenlerle şişmanlık çocuklarda giderek artmaktadır. Çocukken şişman olanların, büyük bir olasılıkla sonraki yaşlarda da şişman olacağı bilinmektedir.

Obezite için kritik yaşlar: İlk 1 yaş, 5 yaş ve ergenlik dönemidir.

Doktor çocuğun şişman olduğunu söylüyorsa bunu bir hastalık olarak düşünüp diyet ve egzersiz programına alınmalıdır. Çünkü:

- Şişman çocuklarda ergenlik fazla olur.
- Ergenlik yaşında ciddi psikolojik sorunlar yaşarlar.
- Aşırı şişman çocuklarda solunum yetersizliği gibi ciddi durumlar oluşabilir (Uysal, 2004).

Obezite her yaş grubunda görülmekle birlikte fizyolojik olarak hızlı yağ depolanmasının meydana geldiği yaşlarda daha sık görülmektedir. Çocukluk döneminde en sık olarak yaşamın ilk yılı, beş-altı yaş arası ve puberte döneminde olmaktadır. Beş yaşından önce ve 15 yaşından sonra başlayan obezite daha tehlikelidir. Okul öncesi yaşlarda şişman çocukların % 26-41’inin okul çocuklarında şişman olanların % 42-63’ünün erişkin yaşta şişman kalmaya devam ettiği gösterilmiştir. Eğer önlem alınmazsa tüm dünyadaki yetişkinlerin % 20’sinin (150 milyon kişi), çocuk ve adolesanların % 10’unun (15 milyon kişi) şişman olacağı düşünülmektedir (Köksal ve Özel, 2008).

Çocukluk çağı şişmanlığı tüm dünyada hızla artmaktadır. İngiltere’de yapılan çalışmada da, son yıllarda çocuklarda şişmanlık prevalansının yaklaşık 2 kat arttığı belirtilmiştir (Lobstein et all, 2003).

1.12. Çocuklarda Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sonucu Görülen Yaygın Beslenme Sorunları

Bugünün yaşamının en büyük sorunlarından birisi de gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerde özellikle çocuklar arasında beslenme yetersizliği ve dengesizliği sorunudur. Bebek ve çocuklar, sürekli bir büyüme ve gelişme içinde olduklarından, beslenme yetersizliğinden en çok zarar gören gruplardır. Bebek ve çocukların iyi beslenip beslenmediğini en kolay ve en erken olarak ortaya koyan gösterge bu çocukların büyüme durumlarıdır.

Ülkemizde genellikle yanlış inanç ve alışkanlıklar, kötü gelenekler ve bilgisizlik nedeniyle bebek ve çocuk beslenmesinde hatalı uygulamalar yapılmaktadır. Bazı ailelerin ekonomik güçsüzlük durumunda olmaları da bu duruma eklenince ileri derecede kötü beslenmiş çocuklarla karşılaşmaktadır (Köksal, 2001).

Bebek ve çocuk ölümlerinin çoğu yetersiz beslenmeye bağlı büyüme ve gelişme bozuklukları ile önlenemez hastalıklar olup, protein, enerji, vitamin ve mineral eksikliğinin neden olduğu beslenme yetersizliklerinden kaynaklanmaktadır(Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, 2001).

Türkiye’de bebek ve okul öncesi çağı çocuklar arasında görülen en önemli yaygın beslenme sorunları:

- Protein-enerji malnütrisyonu
- Raşitizm
- Demir eksikliği anemisi; kansızlık adı verilen yetersiz beslenme hastalıklarıdır (Köksal, 2001).

Protein-enerji malnütrisyonu, demir yetersizliği anemisi ve A vitamini yetersizliği gibi başlıca beslenme yetersizlikleri sıklıkla yaşamın ikinci yılında ortaya çıkmakta, fakat intrauterin gelişme geriliği, düşük doğum ağırlığı, prematüre doğma veya yetersiz emzirme sebebiyle bebeklikte de gelişmeye başlayabilmektedirler. Yaşamın ikinci 6 ayında iyi bir beslenme oluşturulması yeterli büyüme ve beslenmenin sıklıkla anahtarıdır. Bu dönem boyunca, yeterli miktarda besin ve besin ögesinden yoğun ek besin verilerek sık beslenme (günde 4-6 kez) çok önemlidir (Aykut ve Günay, 2001).

1.12.1. Protein-Enerji (kalori) malnütrisyonu (PEM)

Protein veya kalori eksikliği sonucu ortaya çıkan, ancak yetersizlik sürdükçe yalnız protein ve kalori değil tüm besin öğelerinin eksikliği tablolarının kaçınılmaz olduğu, doku ve organlarda önce yapısal, daha sonra işlevsel bozuklukların görüldüğü, infeksiyonlara duyarlılığın arttığı, büyüme ve gelişmenin geri kaldığı, ağır beslenme bozukluğudur. En çok 6-24 ay arasında görülmekle birlikte, uterus başlıyan ve iki yaşın üzerinde devam eden de vardır.

Malnütrisyonda ilk etken (primer) beslenme hatasıdır. Hatalı beslenme sonucu besinler bağırsaklarda artan hız nedeniyle emilemeden dışarı atılırlar (sekonder etken). Metabolik hızın artması sonucu harcamaların fazla olduğu haller ve uzun süren hastalıkların sonucunda malnütrisyonun olduğu bilinmektedir. Primer nedenler, az gelişmiş ülkelerde sosyo-ekonomik yetersizliklerle ortaya çıkmaktadır.

PEM nun klinik 3 tipi vardır.

- ✓ Marasmus (Enerji eksikliğinin ön planda olduğu zaman görülen)
- ✓ Kwashiorkor (Protein eksikliğinin ön planda olduğu zaman görülen)
- ✓ Marasmik- Kwashiorkor (Her iki eksiklik bir arada) (Akyıldız, 2000).

Toplumumuzdaki PEM'in % 85 kadarı marasmus, kalanı marasmik-kwashiorkor şeklindedir. Kwashiorkor belirtileri gösteren olgulara çok az rastlanmaktadır. Türkiye Ulusal- Sağlık araştırması verilerine göre, 0- 5 yaş grubu

çocuklarının % 17,6'sı orta ve hafif, % 2,4'ü de daha ağır derecede (marasmik-kwashiorkor) malnütrisyonludur. Bu oranlar Marmara ve Ege Bölgesinde sırasıyla %13,9 ve %0,5 iken Doğu ve Güney Doğu Bölgesinde sırasıyla %24,8 ve %3,8'dir. Köylerde malnütrisyon oranı, kentlerden daha yüksektir. Ağır derecede malnütrisyonlu olan çocuklar hastaneye yatırılıp tedavi edilmelidir.

Ankara, Adana, İzmir illerini kapsayan 1984 Gıda Tüketim Araştırmasında hafif malnütrisyonlu çocuk oranı yaklaşık %11, ağır malnütrisyonlu çocuk oranı ise % 0,9 bulunmuştur. Aynı yıllarda Doğu Bölgelerinde yapılan araştırmalarda malnütrisyon oranının bu değerlerin 2-3 katı olduğu belirlenmiştir (Köksal ve Gökmen, 2000)

Ülkemizde yapılan çok az sayıdaki araştırmalar, ilk üç yılda malnütrisyon geçiren çocukların, okul çağına geldiklerinde zihin yeteneklerinin, aynı sosyo-kültürel düzeyde yaşayan fakat normal beslenmiş çocuklarınkinden daha geri olduğunu göstermektedir. Bu konudaki çalışmalar, bilişsel performansın beslenme ile birlikte sosyo-kültürel etmenlerin etkisinde olduğunu göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenen ve düşük sosyo-kültürel koşullarda yaşayan çocukların zeka gelişimi, yeterli ve dengeli beslenen ve sosyo-kültürel düzeyi yüksek olanlardan daha geri kalmaktadır (Baysal, 2002).

1.12.2. Raşitizm

Çocuklarda protein- enerji malnütrisyonundan sonra görülen önemli beslenme sorunlarından birisi de raşitizmdir. D vitamini yetersizliği sonucu gelişen raşitizm gelişmiş ülkelerde alınan önlemlerle hemen hemen görülmez olmuştur (Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, 2001).

Hastalık en çok 6-24 aylar arasında görülmektedir. Süt çocuğu çağında başlar, tedavi edilmezse 2-3 yaşında kemiklerde şekil bozuklukları bırakarak iyileşir. Türkiye iklim kuşağı bakımından bol güneş almasına karşın, çocukların geleneksel olarak kundaklanmaları, üşütmek korkusuyla fazla giydirilmeleri ve evden dışarı çıkarılmamaları, onların bu olanaktan yararlanmalarını engellemektedir. D vitamini, kemik dokusuna kalsiyum çökmesini sağlar. Çocuğun kanında kalsiyum, yeterli bile

olsa, D vitamini yetersizse, kalsiyum bağırsaklardan emilmez. İnsanın derisi güneş ışığının etkisi ile D vitamini yapar. Eğer güneş ışığı deriye değmiyorsa D vitamini yapımı engellenmiş olur (Akyıldız, 2000).

1.12.3. Anemi

Çocukların demir, C vitamini ve hayvansal kaynaklı proteinleri yetersiz alması ve bağırsaklarda oluşan parazitlerin neden olduğu, kansızlık diye de adlandırılan, kan yetersizliği hastalığına anemi adı verilir (Pekcan ve ark., 2001) .

Demir eksikliğine bağlı gelişen anemi özellikle büyüme dönemindeki çocuklarda beslenmenin yeterince yapılmamasına bağlı olarak, bir de gebelik döneminde anne adayının yeterli demiri gıdalarla alamaması neticesinde gelişir. Burada gözlenen belirtilerde genelde üşüme, konsantrasyon kaybı, solgun deri, yorgunluk ve baş dönmesi şeklindedir. Gıdaya bağlı anemiler genelde üç maddenin eksikliğinden ileri gelir. Demir, folat ve B₁₂. Bunlardan folat veya folik asit, B kompleks vitaminler grubunun bir üyesidir. Kromozomların korunması, şeker ve aminoasit üretimi, vücudumuzda organların yüzeylerini ve vücut boşluklarını örten mukozanın korunması, bağırsakların parazitlere karşı direnç göstermesi, kan hücrelerinin çoğalması folat ve folik asit ile mümkün olmaktadır. Günde 400 mikrogram folat bu fonksiyonlar için yeterlidir (Göğüş, 2004).

1.13. Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

İnsan yaşamını yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklı bir şekilde sürdürebilir. Yiyecekler insanın temel gereksinimlerini karşılarken sağlık kurallarına uygun olması koşuluyla insanlara yardımcı olabilirler. Besinlerin sağlıklı koşullarda hazırlanmaması, pişirilmemesi, servis edilmemesi ve saklanmaması gibi nedenler hastalık yapan etmenlerin besinlere bulaşmasına ortam hazırlar. Besin kaynaklı hastalıkların % 50'den fazlası yeterli hijyen koşullarına uyulmamasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle besin, mutfak ve kişisel hijyen kurallarına uyulması ile sağlığın korunması mümkün olabilmekte, besinlerden iyi bir şekilde yararlanılabilmektedir (Arlı vd., 2006).

1.14. Yiyeceklerin Hazırlanmasında ve Pişirilmesinde Dikkat Edilecek Hususlar

- ✓ Süt: Pastörize veya iyice kaynatılmış, susuz ve şekerli süt verilir.
- ✓ Yoğurt: Çocuğa verilecek yoğurt torbadan süzülmemelidir. Çünkü gerekli besin öğeleri suyla birlikte atılmış olur.
- ✓ Meyve suları: Yıkanmış, temiz turunçgiller ve domates sıkılıp süzgeçten (tülbentten) geçirilerek bekletilmeden verilir. Hazır meyve suları kullanılmamalıdır.
- ✓ Yumurta: İyice yıkanır sonra suya konur ve kaynama derecesine gelmesi beklenir. Yumurtanın akı ve sarısı katılaşmış; fakat çok sertleşmemiş, sarısının etrafı kararmamış olmalıdır.
- ✓ Makarna: Pilav gibi pişirilmelidir. Böylelikle haşlama suyu dökülmeyeceğinden besin değeri kaybolmamış olur. Makarnanın üzerine suda kavrulmuş kıyma ve dövülmüş ceviz koymakla çok zengin bir besin elde edilmiş olur.
- ✓ Etler: Çocuğa dövülerek iyice ezilmiş ve yağsız tavada pişirilmiş, baharatlı olmayan, az tuzlu parça etler, sebze pürelerinin yanında verilebilir. Yine ezilerek su ile kavrulmuş kıyma, dolmalara ve etli yemeklere konularak yedirilebilir.

Karaciğer ve beyin zarlari soyularak az suda pişirilip, suyu çektilirdikten sonra, çatalla ezilerek yedirilebileceği gibi sebze çorbasının içine de konulabilir (Akyıldız, 2000).

Etin kömür ateşinde pişirilmesi yine birçok besin maddesinin kaybolmasına neden olduğu gibi sağlık için de zararlıdır. Acı ve baharatlı yiyecekler de çocuklu çağı için sakıncalıdır. Yemekler aşırı sıcak ve soğuk olmamalıdır. Çocuğun iştahını en çok etkileyen etmenlerden biri de yemeğin kokusudur. Çocuklarda lezzet duygusu gelişmiştir ve birbirine karıştırılmış besinleri gerek lezzet açısından gerek görünüm

açısından reddedebilirler. Bu nedenle özellikle iştahsız çocuklarda yemeğin sunumu da önem taşımaktadır (Köksal ve Gökmen, 2000).

- ✓ Pişirilerek tüketilen besinlerin pişme suyu dökülmemelidir. Besinler piştikten sonra hemen tüketilmelidir. Çiğ yenen sebze ve meyveler ise kesildikten sonra bekletilmeden yenilmelidir.
- ✓ Yağ yemeklere yakılmadan eklenmelidir. Yağda kızartmalardan kaçınılmalıdır.
- ✓ Besinler ağzı kapalı olarak pişirilmelidir.
- ✓ Sebzeler kullanılacağı zaman doğranmalı ve kaynayan suya konularak pişirilmelidir. Ağzı kapalı olarak ve en kısa zamanda pişirilerek vitamin kaybı azaltılmalıdır. Sebzeler pişme suyu ile birlikte tüketilmelidir (Cirhinlioğlu, 2001).
- ✓ Yağsız veya yağı azaltılmış süt, yoğurt ve tuzu az peynir tercih edilmelidir. Çiğ süt ve pastörize edilmemiş sütlerden yapılan peynir ve benzeri besinler insanlarda Brusella hastalığına neden olur. Bu nedenle sokakta satılan kaynağı bilinmeyen sütler tüketilmemelidir. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Sütü kaynama noktasına geldikten sonra en az 5 dakika kaynatmak hijyenik yönden yararlı olabilir.
- ✓ Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan suyunun atılması vitamin B2 (riboflavin) kaybına neden olur. Riboflavin vücutta önemli işlevleri olan bir vitamindir. Bu nedenle yoğurdun yeşilimsi suyu atılmamalı, değerlendirilmelidir. Ekmek mayalandırma, bisküvi ve pasta ile çorba yapımında kullanılmalıdır.
- ✓ Sütlü tatlı pişirildikten sonra ocaktan alınırken şekeri eklenmelidir. Pişirilme sırasında eklenen şeker ile sütün proteini birleşince protein kaybı oluşur.

- ✓ Tarhana yoğurt, un veya yarmadan yapılan geleneksel bir besinimizdir. Beslenmemizde önemli yeri vardır. Ancak kurutulma işlemi hava akımı olan ve gölge bir yerde, üstü bezle kapalı olarak yapılmalı, güneş altında kurutulmamalıdır. Aksi halde önemli vitamin kayıpları oluşur.(MEB Çıracılık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü (2006-2007))

Besinler, özellikle sebze ve meyveler kullanılmadan önce yıkanmalıdır. Besinler, mikropların yok olabileceği yöntemlerle pişirilmelidir. Bu yöntemlerde, pişme sıcaklığı ve süresi; 65°C’de en az bir saat, 85°C’de onbeş dakikadır. Bu dereceler besinin iç kısmının sıcaklığıdır. Pişirildikten sonra, 10°C’nin altında veya 60°C’nin üstünde saklanmalı, hazırlanmış besinler, mikropların çoğalmasına çok uygun olan 10°C-60°C arasında yarım saatten fazla bekletilmemelidir (Baysal, 1996).

1.15. Besinleri Saklama Kuralları

Besinlerin bozulmasını önlemek için saklarken, aşağıdaki kurallara uyulmalıdır:

- Kuru besinler satın alındıktan sonra taş, toprak, yabancı maddeler, kırık ve bozuk taneleri ayıklandıktan sonra bez torba içinde kuru yerde saklanır. İri tuz ekleme nemi çekeceğinden küflenme ve böceklenmeyi önler.
- Yağlar, serin ve karanlık yerde kapalı olarak tutulur. ,
- Et, kasaptan alındıktan sonra buzdolabında 1 gün tutulur. Yenecek miktarlara ayrılıp yağlı kağıtlara sarılarak buzlukta veya kavrulduktan sonra buzdolabında tutulur, fazla bekletilmeden kullanılır.
- Yumurta yıkanmadan, ıslatılmadan kuru olarak buzdolabında iki-üç hafta tazeliğini yitirmeden saklanır.
- Balık, temizlendikten sonra kağıda sarılıp birkaç gün buzlukta saklanabilir.
- Pastörize süt yazın bir gün, kışın 2-3 gün buzdolabında saklanabilir.

- Yoğurt, buzdolabında kapalı olarak 1-2 hafta ekşimeden bekletilebilir.
- Sebze ve meyveler, kağıda sarılarak delikli naylon torba içinde buzdolabında 1-4 hafta saklanabilir. Uzun süre saklananlar; elma, ayva, armut, portakal, limon gibi meyvelerle patatestir. Bunlar evleri ısıtılmayan bölümlerinde ve balkonlarda tutulabilir. Donmuş olarak bekletilir.
- Ekmek 1-2 gün naylon torba içinde veya ekmek kutularında saklanır. Ekmek iki günden daha uzun süre bekleyecekse buzlukta donmuş olarak bekletilir.
- Vakumla paketlenmiş sosis, sucuk, salam ve benzeri besinler açıldıktan sonra buzdolabında birkaç gün tutulabilir. Fazla beklerse küflenirler.
- Kurutulmuş sebze ve meyveler bez torbalarda kuru yerde saklanır. Çevre çok nemli ise iyice kuruduktan sonra naylon torbaya konup, sıkıca kapatılır. Böylece çevrenin neminin kuru sebzeğe geçmesi önlenir.
- Başka amaçlar için yapılmış plastik kaplarda besin saklanmaz. Bazı aileler boşalan deterjan kovalarında pekmez, süt, yoğurt gibi yiyecekleri saklamaktadırlar. Bu tür plastiklerden zehirli maddeler besinlere geçer. Bu tür besinler için en uygunu cam kaplardır (Baysal, 2002).

1.16. Mutfaklarda Gıda Emniyeti

Mutfaklarda mikroorganizmaların çoğalması, hastalıklara neden olması çoğunlukla mutfaklardaki uygulamalarla ilişkilidir. Gıda kaynaklı hastalıklardan korunmak için uyulması gereken bazı temel kurallar vardır.

- Mutfaklar devamlı olarak temiz ve düzenli olmalıdır. Mutfak lavabosu, kesme-doğrama tahtaları ve yemek hazırlama kapları sürekli olarak sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır
- Çiğ etten pişmiş ete mikroorganizmaların bulaşması daha kolaydır. Bu nedenle çiğ ve pişmiş gıdalar birbirlerine temas etmeyecek şekilde saklanmalıdır.

- Yemeklerin pişirilmesi sırasında mikroorganizmaların büyük çoğunluğu ölür. Ancak piştikten sonra ağız açık olarak tutulan gıdaların dışarıdan gelen mikroorganizmalarla bozulma olasılığı oldukça fazladır.
- Sebze ve meyvelerin temiz bir kap içinde ovularak yıkanması gerekir. Toz ve toprak mikroorganizmalar için en iyi bulaşma kaynağıdır.
- Yiyecek hazırlama ve pişme kapları sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır. Aşınmış pişme kapları kullanılmamalıdır.
- Rengi değişmiş, yumuşamış veya çürümüş gıdaları, böceklenmiş veya kemirgenlerce zarar görmüş gıdalar atılmalıdır.
- Konserve gıdalarda sızıntı ve bombeleşme var ise bu tip gıdalar kullanılmamalıdır. Öldürücü olabilir.
- Süt, peynir, tereyağı vb. sadece pastörize edilmiş süttten yapılan ürünler kullanılmalıdır.
- Yumurtanın kabuğu temiz olanları satın alınmalıdır. Mayonez vb. ürünler hazırlanırken çatlak ve kirli yumurtalar kullanılmamalıdır.
- Deniz ürünleri soğukta saklanmalıdır. Çok uzun süre bekletmeden pişirilmelidir (Arlı vd., 2006).
- Çiğ et, tavuk ve balığa dokunduktan sonra eller yıkanmalıdır.
- Uygun sıcaklık ve sürede pişirilmemiş hayvansal besinler potansiyel tehlikeli besinlerdir. Etin iç sıcaklığının en az 75 °C ye ulaşması gerekir. Uygun sıcaklığı kontrol etmek için et termometresi kullanılabilir.
- Çiğ yumurta kullanılarak hazırlanmış yemekler yenmemelidir.
- Artan yemekleri yeniden ısıtırken en az 75 °C ye ulaşılması gerekir. Pratikte dumanı üstünde olacak şekilde diye tanımlanabilir.

- Serviste, sıcak yemekleri sıcak (60 °C ve üzeri), soğuk yemekleri soğuk (10 °C ve altı) ortamda bekletilmeli 10 °C - 60 °C'ler arasında (oda sıcaklığında) 2 saatten fazla, sıcak havalarda 1 saatten fazla bekletilmemelidir.
- Bozulmuş olmasından kuşku duyulan besinler tatmadan atılmalıdır.
- Küflenmiş besinler atılmalı, küflü kısımları atılarak kalanını kullanma yoluna gidilmemelidir.
- Temizliğinden kuşkulanan su süzülmesi ve kaynatılması ya da uygun şekilde klorlanmalıdır.
- Masa örtüsü ve üzerindeki servis tabakları, bardak, çatal, kaşık v.b. gereçleri temiz olmadığı yerlerin mutfaklarının daha da kirli olması olasıdır. Temizlik ve hijyenin güvenli olmadığı yerlerde yemek yenmemelidir (MEB Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü (2006-2007)).

1.17. İlgili Yayınlar Ve Araştırmalar

Bu kısımda yurt içinde ve yurt dışında konuyla ilgili olarak yapılan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

Örmeci (1987) 6-12 yaş grubundaki çocukların beslenme durumlarını incelemek amacıyla 244 öğrenciyle yaptığı çalışmada; çocukların ailelerinde yemek servisi durumu yerleşim yerine göre önemli ($p < 0.05$), yemek saatlerinin düzeni, çocukların günlük tükettikleri öğün sayısı ve yemek seçme durumları önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$). Çocukların en çok seçtikleri yemekler(ilçe ve köy her iki grupta da) sebze yemekleri olup, ikinci derecede sevilmeyen yiyecek grubu ise et yemekleridir. İlçe grubunda deneklerin % 58.2'si, köy grubunda ise % 55.6'sı ana öğünler dışında da yiyecek yemektirler. Temel öğünler dışında en çok tüketilen yiyecekler ilçede meyve, ekmek-peynir; köyde ise meyve ve kuruyemiştir. Her iki yerleşim yerinde de deneklerin süt-yoğurt ve yeşil yapraklı sebze tüketimlerinin çok düşük olduğu belirlenmiştir.

Albayrak (1989) Konya il merkezindeki okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarını ve hem evde hem de okuldaki beslenmeyle ilgili davranışlarını saptamak amacıyla yaptığı çalışmada: çocukların yarısından fazlasının ara sıra öğün atladığı belirtilmiştir. Öğün aralarında besin tüketimi oldukça yüksek oranda (% 85.78) bulunmuştur. Süt, meyve, çikolata, şeker, bisküvi en çok tüketilen besinlerdir. Çocukların yemek ayırımı konusunda evde ve okuldaki davranışları arasında önemli fark görülmüş, yemek ayırımının daha çok evde yapıldığı saptanmıştır.

En çok sevilen yiyecekler arasında etten yapılan yiyecekler (köfte, pırazola vb.) ve pilav-makarna, içecekler arasında da süt, ayran, meşrubat bulunmaktadır. Genellikle kış sebzelerinin sevilmediği, çay-ıhlamur gibi içeceklerinde az sevildiği tespit edilmiştir.

Leşkeri (1989) yuvaya devam eden 3-6 yaş grubu çocukların beslenme durumları ve bu durumu etkileyen faktörleri araştırmıştır. Çalışma İstanbul 'daki beş ayrı çocuk yuvasında bulunan, yaş dağılımı 3-6 arasında değişen 150 çocuk üzerinde yapılmıştır. Çocukların, % 1.3'ünde orta beslenme bozukluğu, % 20.7'sinde hafif beslenme bozukluğu görülmüştür. % 66.7 oranında çocuk normal, % 11.3 oranında da fazla tartılı çocuk saptanmıştır. Ağır beslenme bozukluğu ve şişmanlığa rastlanmamıştır. Ailenin ekonomik durumu ile çocuklarda beslenme bozukluğu görülme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocukların doğum tartıları ve beslenme durumları arasında bir ilişki olup olmadığına bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ailelerde ki birey sayısı incelendiğinde % 75.3' ünün 2-4 kişi aralığında yer aldığı görülmüştür. Beslenme bozukluğu görülen çocuklarla, ailedeki kişi sayısı arasında istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Çocukların günlük kalori alımları incelenmiş, yeterinden az kalori alanlar % 6.7 ve yeterinden çok alanlar % 3.3 olup, beslenme bozukluğu saptanan çocukların %27.3' ü yetersiz, % 9.1'i yeterli kalori almaktadır. Gruplar arası yapılan istatistiksel incelemede ileri derecede farklılık hesaplanmıştır. Beslenme durumu ile iştah durumu arasında ileri derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyku süreleri ile beslenme durumları karşılaştırıldığında, beslenme bozukluğu olan çocukların daha az süreli uyuduğu görülmüş ve sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Şamşul (1989) yılında yapmış olduğu araştırmasında: 1-3 yaş grubu çocukların antropometrik ölçüm sonuçlarına göre % 75.34'ünün ağırlık yönünden, % 71.98'inin boy yönünden 50. persentilin altında olduğu görülmüştür. Baş ve kol çevresi yönünden normal değerlerde oldukları tespit edilmiştir. Annelerin % 39.99'unun çocuklarını dokuzuncu aya kadar emzirdikleri, 4 aydan az emzirenlerin oranının % 15.33 olduğunu tespit etmiştir.

Çocukların beslenmesi ve bakımından % 96 oranında annelerin sorumlu olduğu; çocuk beslenmesine ait bilgilerinin % 66'sının kendilerine ait olduğu, % 25.3'ünün ise doktor ve ebelere danıştiklarını bildirmişlerdir.

Demiriz ve Dinçer (2000) okulöncesi dönem çocuklarının öz bakım becerilerinin annelerinin çalışıp-çalışmama durumlarına göre incelenmesini yapmışlardır. Araştırma ömeklemine Ankara il merkezi orta sosyo ekonomik düzeydeki 5-6 yaş çocuğuna sahip 298'i çalışan, 216'sl çalışmayan olmak üzere 514 anne tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilerek alınmıştır. Çocukların yemek yeme ile ilgili öz bakım becerilerinin annelerin çalışıp çalışmama durumuna göre dağılıma bakılmış ve yemek için doğru araç gereci seçme ($p<0.001$), yemeğini kaşık ve çatalı doğru bir biçimde kullanarak yeme ($p<0.01$), yemeğini elle yemek isteme ($p<0.01$), bıçağı ekmeğe yağı vb. sürmek için kullanma ($p<0.001$), bıçakla yumuşak şeyleri (köfte vb.) kesme ($p<0.01$), bardağa taşırmadan su doldurma ($p<0.001$), dolu tepsiyi kaldırıp taşıma ($p<0.05$), bardağa taşırmadan su doldurma ($p<0.001$), dökmeden bardaktaki suyu taşıma ($p<0.001$), yemeğini yarım bırakma ($p<0.05$), yemek yeme kurallarına uyma ($p<0.01$) davranışları ile annenin çalışıp-çalışmama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Rodrigo ve Aranceta (2001) okul temelli beslenme eğitimi konusunda çalışmışlar: çocukluktaki beslenme alışkanlıklarının, ileri yaşlardaki seçimlerini ve uygulamalarını etkiliye bildiği sonucuna varmışlardır. Bazı bulgular, çocukluktan yetişkinliğe kadar, bazı beslenme alışkanlıklarının sürdüğünü söyler. Çalışmalarda; iyi beslenme, çocukların gelişiminin iyi olmasında ve onların potansiyel öğrenme kabiliyetleri, dolayısıyla daha iyi okul performansları üzerinde büyük katkısı olduğunu destekler. Beslenme eğitimi, sağlıklı beslenmeyi ön gören bir anahtardır ve hayatın ilk yıllarında kazanılmalıdır. Ayrıca, hamilelik döneminde emzirmeyi de içine

alan beslenmeyle ilgili ihtiyaçlara da hitap etmelidir. Toplumsal tecrübeler gösterir ki, beslenme eğitimi, sağlıklı beslenme, uygulamalarına odaklanan ve sağlıklı promosyon programlarında yer alan etkili bir araçtır.

Tripp (2001) yapmış olduğu çalışmada, bebeklikten 6 yaşa kadar beslenmenin temel ilkelerini öğrenme ve bu yaşlardaki beslenme alışkanlıklarının ileriki hayatta hastalıkları önlemede önemli olduğunu, okul öncesi yıllarda iyi beslenme ve uygun egzersiz alışkanlıklarının sağlıklı bir temel oluşturduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada erken çocukluk beslenme videosu adı altında bir program yer almaktadır. Erken çocukluk beslenme videosu, beslenmenin temel prensiplerini, büyümede beslenmenin etkisini, yaşam boyu sağlıklı beslenme öğelerini, ABD'nin tarım departmanının gıda rehberi piramidi beslenme sunumunu içermektedir. Ayrıca programda gençlerde obezitenin önlenmesi ve 6 temel besin grubu ve besin piramidi açıklamalarını içermektedir. Bu programın, sağlıklı beslenmenin önemine ve sağlıklı yaşamak için fiziksel aktivitenin gerekliliğine inanan ebeveynler, bebek bakım uzmanları ve okul öncesi eğitim uzmanlarının eğitiminde kullanılabilir olduğu belirtilmiştir.

Yıldırım (2001) Diyarbakır yöresinde ilköğretim çağında olan 10-12 yaş grubu toplam 200 çocuğun büyüme ve gelişmeleri, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumlarını değerlendirmiştir. Yapılan bu araştırma da çocukların tükettikleri öğün sayısına bakıldığında %90'ının üç öğün, %4.5'inin üç öğünden çok , %5.5'ini ise iki öğünden az olduğu görülmüştür. %54.5'inin yemek seçtiği, ara öğünlerde en çok ekmek-peynir (%61.5), meyve (%53.5) nin tüketildiği, sütün çocukların çoğunluğu tarafından içildiği (%83) ancak süt içiminin miktar ve sıklığının az olduğu (%78.4'ü haftada 3-4 defa ve daha az olmak üzere yarım veya bir su bardağı) görülmüştür.

Sepp ve arkadaşları (2002) okul öncesi beslenme alışkanlıklarına dayanan ve 7 günlük kayıtların kullanıldığı bir anketle İsveç'in Stokholm kentinde okul öncesi eğitim veren 12 okulda bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma 131 katılımcı çocuktan 109'unu kapsamıştır. Çalışma hafta içi ve hafta sonu yeme alışkanlıklarını tanımlamak için tasarlanmıştır. (Yiyecek maddelerinin tüketim sıklığı ve enerjinin dağılımı, farklı besin maddelerinden elde edilen gıda ve yiyecek maddelerinin okul öncesi çocukların yeme alışkanlıklarıyla nasıl ilişkilendirildikleri anlama vb.).

Yapılan bu araştırma da, okul öncesi eğitim veren okullarda birisi hariç bütün çocukların günde bir defa sebze ve meyve yedikleri, ortalama bütün çocukların süt ve peynir, et ürünleri, kahvaltılık mısır gevreği ve yağları günde bir defadan fazla tükettikleri saptanmıştır. Süt ve peynir, ekmek ve kahvaltılık mısır gevreği ve et ürünleri çocuklar için esas olan enerji ve protein kaynaklarıydı. Esas olan lifli yiyecekler kaynağı ekmek, kahvaltılık mısır gevreği, patates ve meyvelerdi. Düşük besleyici yiyecekler şekerleme, sandviç ekmekleri ve alkolsüz içecekler vb. hafta içi alınan enerjinin %20 'sine, hafta sonu alınan enerjinin % 33'üne katkıda bulunmuştur. Bütün besin grupları temel içerik analizinde eş zamanlı olarak analiz edildiklerinde değişikliğin % 52 'si açıklanmıştır.

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı'nın (2003), 5-14 yaş arası çocukların besin tüketim sıklıklarını belirlemek, sağlık açısından daha iyi korunmalarını sağlamak amacıyla Auckland, Massey, Otago üniversiteleri tarafından sağlık bakanlığı adına yapılan araştırma raporuna göre; Yeni Zelanda'da 5 çocuktan ikisi günde en az iki defa meyve yemekte, 5 kişiden 3'ünde bir günde üç veya daha fazla sebze tüketmektedir. Çocukların yaklaşık % 80'i çok sıklıkla beyaz ekmek tüketmektedir. Şehriye Yeni Zelandalı çocukların %50'si tarafından en sık yenilen atıştırılmalık öğün olarak bilinmektedir. Bu araştırma sonucuna göre; çocukların %40'ı kahvaltıda günlük olarak mısır gevreği ve % 80'i de bisküvi, patates cipsi, mısır patlağı ve cips yemekte.

Horodyski ve arkadaşları (2004) kırsal bir bölgede, düşük gelirli ailelerle bir beslenme programı üzerinde çalışmışlardır. Bu çalışmaya 38 aile katılmıştır. Bu ailelerden 19'u derslere alınmış, 19'u alınmamıştır. Derslerden 6 ay sonra gruplar arasında ölçümler yapılmış ancak çok belirgin bir fark bulunamamıştır. Buna rağmen son diyet, beslenme bilgisi, davranış bilgisi, ulaşılması zor ve riski yüksek nüfusları değerlendirerek önemli bir tanım sağlamıştır. Çalışmaya göre: bilgi, yeme (beslenme) alışkanlıklarını değiştirme konusunda yetersiz kalır. Aileleri, uygun bir beslenme hazırlamaktan alıkoyan sorunların tanımlanması, beslenme alışkanlıklarının sürekli bir değişime uğraması açısından önemlidir.

Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım Proje Araştırma Raporu (2004), ülkemizde besinlerin çok çeşitli olması ve beslenme alışkanlıklarının bölgelere göre

farklılık göstermesi nedeniyle Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinin her birinden birer ilde, il merkezlerinden bir, kırsal bölgelerden de bir olmak üzere toplam 14 sağlık ocağı seçilerek gerçekleştirilmiş bir araştırma sonucunda oluşturulmuştur. Araştırma sonuçlarından bazıları şöyledir: Bireylerin daha önce beslenme bilgisi edinip edinmedikleri sorusuna verdikleri cevaplara göre yapılan değerlendirme sonucunda, farklı kaynaklardan (sağlık personeli, basın-yayın organları gibi) bu bilgiyi edinenlerin genel oranının % 32.5 olduğu, tüm toplumda % 21.6 düzeyinde olan beslenme bilgisi olanların oranının ise kadın ve erkeklerde birbirlerine yakın değerlerde olduğu belirlendi. Daha önce beslenme bilgisi almış olmak ile eğitim düzeyinin ilişkisi araştırıldığında, eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak beslenme bilgisi edinenlerin oranlarında da artış olduğu görüldü. Buna göre; okuryazar olmayanların %18.3' ünün, lise mezunlarının % 26.0'sının ve yüksek okul mezunlarının da %43.6'sının daha önce beslenme bilgisi edindiği belirlendi.

Şanlıer ve AYTEKİN (2004) yaptıkları araştırmalarında, sıfır-üç yaş grubunda çocuğu bulunan annelerin beslenme ve ishal konusunda bilgi ve davranışlarını incelemiştirler. Araştırma sonuçlarına göre, eğitim programlarının verilmesi için okul öncesi eğitim kurumlarında genel beslenme ve çocuk beslenmesi konularında eğitim almış aile ekonomisi ve beslenme eğitimi öğretmenlerinin görevlendirilmesinin, etkin, sürekli beslenme eğitiminin yapılması ve yapılan eğitimin denetiminin sağlanmasının faydalı olacağı, beslenme eğitiminin verilmesi için kitle iletişim araçlarından, vakıflardan, gönüllü kuruluşlardan faydalanılması sayesinde çok büyük halk kitlesine ulaşılabileceği ve sorunların çözülebileceği görüşündedirler.

ÜNVER (2004) beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisini belirlemek için yaptığı araştırma sonuçlarında, deney ve kontrol grubu çocuklarının besin grupları bilgisi düzeyi eğitim öncesi farkı ($p > 0.05$) önemsiz, eğitim sonrası ise fark ($p < 0.05$) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eğitim öncesi deney grubu çocuklarının % 92' si yetersiz, % 8' i yeterli bilgi düzeyinde, eğitim öncesi kontrol grubunda % 96' sı yetersiz, % 4' ü yeterli bilgi düzeyindedir. Eğitim sonrasında deney grubunun % 4' ü yetersiz, %96' sı yeterli

bilgi düzeyinde, kontrol grubunda % 80'i yetersiz, % 20'si yeterli bilgi düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Parlak (2005) oyun çocukluğu dönemi obez çocuğun ve ailelerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi konusunda tanımlayıcı tipte bir alan çalışması yapmıştır. Araştırma, 01Ocak 2005 ve 31 Mart 2005 tarihleri arasında Konya il merkezindeki 1 no' lu, 6 no' lu ve 7 no' lu sağlık ocaklarında yapılmış, veri toplamada anket ve ölçüm yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan bu araştırma ile şu sonuca ulaşılmıştır: oyun çocukluğu dönemi çocuklarda obezitenin oluşmasında etkili olan faktörlere yönelik anne-babalar beslenme alışkanlıkları konusunda bilinçlendirilmelidir.

Akar (2006)'ın "özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması" başlıklı tezinde Ankara'nın merkez ilçelerindeki özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arasındaki 362 çocuk alınmış ve araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özel okullara giden çocukların % 42'sinin, devlet okullarına giden çocukların % 44'ünün bazen öğün atladığı, atlanan öğünün % 36'lık oranla öğle olduğu görülmüştür. Çocukların % 55.4'ünün her gün sebze tüketmediği buna karşılık özel okullara giden çocukların % 33.8'inin haftada 1-2 kere hızlı-hazır yiyecekleri tükettikleri tespit edilmiştir. Özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıklarında öğün atlama durumu, en çok sevilen peynir çeşidi, fast-food yiyecekleri tüketme sıklığı konularında farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ay (2006) ilkokul 4. ve 5. sınıflara devam eden 10-11 yaş grubu, 75 gönüllü öğrenci ile yaptığı araştırmasında; öğrencilerin %73.3'ünün öğün atladığını ve en çok atlanan öğünün öğle yemeği (% 46.7) olduğunu belirlemiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeydeki erkeklerin süt-yoğurt, kırmızı et, beyaz et, ekmek dışındaki tahıllar ve toplam yağ tüketimleri düşük sosyoekonomik düzeydeki erkeklerden yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Düşük sosyoekonomik düzeydeki erkeklerde ise ekmek ve kuru baklagillerin tüketimi daha yüksektir ($p<0.05$). Kızların ise süt-yoğurt, toplam yağ, toplam süt ve süt ürünleri tüketimleri yüksek

sosyoekonomik düzeyde; ekmek, şeker ve şekerli besinlerin tüketimleri ise düşük sosyoekonomik düzeyde daha fazladır ($p<0.05$).

Dereli (2006) 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimini araştırmış ve sonuç olarak, ailenin yeme alışkanlıklarının doğrudan çocuğun yeme alışkanlıklarını etkilediği, ekonomik durumun ailelerin yeme alışkanlıklarında etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ailenin çocuğun beslenmesi konusundaki bilgi ve tutumu çocuğun yeme özelliklerini şekillendirdiği görülmüştür. Ayrıca ülkemizde 2-5 yaş arası çocukların izlem sıklığının azalmış olmasından dolayı ailelerin doğru beslenme alışkanlıkları konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

Nahcivan (2006) yaptığı çalışma ile sosyoekonomik düzeyi orta olan bir ilköğretim okulundaki öğrencilerde süt tüketim sıklığını ve ilişkili etmenleri tanımlamaktadır. Çalışma bulguları, büyüme ve gelişme dönemini henüz tamamlamamış bir grup ilköğretim öğrencisinde önemli bir besin grubu olan sütün yetersiz tüketildiğini göstermektedir. Çalışmada çocuklar arasında yeterli süt tüketim düzeyini gösteren iki su bardağı ve üstü süt içenlerin oranı yalnızca %20 olarak bulunmuştur. Çalışmada her gün kahvaltı yaptığını belirten çocukların oranı (%89) oldukça yüksek bulunmuştur. Çeşitli araştırma raporlarında süt tüketim alışkanlıklarının bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterebileceği ileri sürülmektedir. Literatürün aksine bu çalışmada, süt tüketimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Özdoğan (2006) ilköğretim okulundaki çocukların kahvaltı yapma alışkanlıklarını araştırdığı çalışmasında, öğrencilerin sabah kahvaltısında tüketmedikleri besinlerin %7,5 ile domates ve salatalık daha sonra sırasıyla, %14,1 yumurta, %38,9 çorba, %23 bal, reçel ve pekmez, %9,4 zeytin, %11,2 peynir çökelek %27,8 sucuk, salam ve sosis, %28,5 tereyağı margarin, %61,3 mısır gevreği, %5,7 ekmek, %21,2 tost, poğaç, %27,8 simit, %13,4 çay, %65,8 bitki çayı, %62,9 kahve türevleri, %28,7 süt, %39,0 ayran, %32,1 hazır meyve suyu, %35,3 taze meyve suyu, %43,5 kolalı içecekler olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre besin tüketim sıklıkları incelendiğinde ise dağılımlar arasında farklılıklar gözlenmiş, sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin, diğerlerine oranla

bal-reçel, pekmez, sucuk, salam, sosis, tost, poğaça, domates ve salatalığı, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin ise simit ve mısır gevreğini tüketme oranları diğerlerine oranla daha düşük bulunmuştur.

Sütçü (2006) yaratıcı drama eğitiminin okul öncesi eğitime devam eden 6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarına etkisini araştırmıştır. Araştırma ön test, yaratıcı drama eğitimi ve son test olarak planlanıp uygulanmıştır. Örneklem olarak Konya ili Çumra ilçesinde okul öncesi eğitime devam eden 6 yaş grubu çocukların arasından tesadüfi yöntemle 80 çocuk seçilmiştir. Sekiz hafta süren eğitim uygulamalarında beslenme alışkanlıkları ve genel beslenme bilgilerini içeren toplam kırk etkinlik çocuklara uygulanmıştır. Deney grubuna deneysel uygulama olarak yaratıcı drama eğitimi uygulandıktan sonra yaratıcı drama eğitiminin çocukların beslenme tutumlarında bir değişiklik oluşturup oluşturmadığını belirlemek için ailelere ön test olarak uygulanan beslenme tutum ölçeği son test olarak da uygulanmıştır. Son test t testi sonuçlarına göre; yaratıcı drama eğitiminin çocukların beslenme alışkanlıklarını olumlu etkilediği görülmüştür. Ayrıca, araştırmaya katılan çocukların cinsiyetlerinin beslenme alışkanlıklarında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Matvienko (2007) “Altı-Yedi Yaş Arası Çocuklarda Beslenme Eğitimi Müfredatının Yiyecek Seçimlerine Etkisi” ni araştırmıştır. Araştırmada 2 farklı okuldan seçilen öğrencilerin 4 haftalık okul sonrası eğitime katılmaları sağlanmıştır. Bu program beslenme eğitimi, sağlıklı yiyecekler ve veli eğitimini kapsamaktadır. Karşılaştırılan 2 okulun öğrencileri yemek ve yiyecek konusunda herhangi bir müdahaleye maruz kalmamış konusunda herhangi bir müdahaleye maruz kalmamış fakat yiyecek seçimlerinin değerlendirmesi yapılmıştır. Müdahale edilen ve karşılaştırılan öğrenciler 4 haftalık program sonrasında ve 4 ay sonra belirli 10 çeşit yiyecekten 3 tanesini seçmeleri sağlanmıştır. Programdan hemen sonra müdahale edilen grup % 25.7 oranında daha sağlıklı yiyeceklerin seçiminde gelişme göstermişlerdir. Karşılaştırma grubu ise % 18.2 düşüş göstermişlerdir. 4 ay sonunda temel müdahale edilen grup temel düzeyden % 33.3 daha fazla skor elde etmiştir. Karşılaştırma grubu ise temel düzeyden % 18.2 daha düşük skor elde etmiştir.

Mısırlıoğlu ve ark. (2007) Kırıkkale ilinde yer alan sosyoekonomik düzeyi farklı iki okulda okuyan çocuklarda beslenme bozukluğu problemleri sıklığını araştırmışlardır. İki okulda yaşları 6 ile 16 arasında değişen 501 çocuk değerlendirilmiştir. Tüm çocuklarda kısa boy, obezite ve düşük ağırlık sıklığı sırasıyla %1.8, %5.4 ve %1.6 olarak saptandı. Sosyoekonomik düzeylerine göre okullar ve cinsiyete göre gruplar karşılaştırıldığında kısa boy, düşük ağırlık ve obezite sıklığı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı. Ülkemizde değişik illerde ilköğretim çocuklarında yapılan araştırmalarda boy kısalığı oranları; İzmir’de % 4.1, Kocaeli’de %5.1, Bursa’da % 9.2, Konya’da %15.0 bulunurken bu çalışmada daha düşük olduğu (%1.8) görülmüştür.

Nanney ve ark. (2007) kırsal Missouri’de ebeveynler ve okul öncesi çocukları ile yaptıkları çalışmaya göre; ev yapımı ürünlerin tüketimi sıklığı fazla tüketimle doğru orantılıdır. Hem okul öncesi çocuklar hem de aileler için bütün yaş grupları arasında ki beslenme kalitesi ve bütün olarak sebze-meyve tüketiminde çok ciddi farklılıklar göstermiştir. Ayrıca yerli ev üretimi sebze ve meyve yeme sıklığı artan miktarda var olan kaynakların bulunduğu daha pozitif bir ev çevresine katkıda bulunmaktadır.

Onur (2007) farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıkları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgular bağımsız değişkene (ailelerin sosyo-ekonomik durumları) bağlı olarak ölçülmüş ve yorumlanmıştır. Araştırma bulgularına göre; araştırmaya katılan aile bireylerinin 171’i düşük sosyo-ekonomik düzeyde, 159’u yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olmak üzere toplam 330 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin % 87,6’sı beslenme eğitimi almıştır. Bireylerin beslenme bilgisi puan ortalaması 67,87+ 4,28’dir.). Yapılan bu araştırma ile değişen toplumsal yaşamda ailelerin beslenme bilgisi ve sebze-meyve tüketim alışkanlıkları tespit edilerek bazı öneriler sunulmuştur.

Öncü (2007) uzmanlık tezinde; 1-5 yaş arası çocukların persentillerine ailenin sosyoekonomik düzeyinin ve annenin beslenme konusundaki bilgisinin etkisini değerlendirmek amacıyla Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Çocuk Polikliniğine başvuran 99 çocuk ve ailesi ile çalışmıştır. Yapılan araştırmanın

sonucunda ağırlık persentili ile beslenme bilgi düzeyi ve boy persentili ile beslenme bilgi düzeyi arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmada “Bebek beslenmesi konusunda başvurduğunuz kaynak nedir? Sorusuna eğitimi olmayan-ilkokulu bitirmeyen kişilerin % 37.5’i “kendi yediğimizden verdim”, % 37.5’i “komşular ve büyükler” olarak yanıtlamışlar. İlköğretim I. Kademe mezunu annelerin % 41.6’sı “komşular ve büyükler” şeklinde cevaplamışlar. Aynı soruya İlköğretim II. Kademe mezunu annelerin % 30 “hemşire-doktor”, % 30’u “kitap ve televizyon”,%30’u “komşular ve büyükler” olarak cevaplamışlar. Yüksekokul-fakülte mezunu annelerin ise % 39.1’i “hemşire-doktor”,% 21.7’si “kendi yediğimizden verdim” şeklinde yanıtlamışlar. Bu da bize çocuk beslenme eğitiminin konu ile ilgili tüm bireyleri kapsamı gerektiğini; medya ve kitle iletişim araçları ile toplumun doğru ve dengeli beslenmesini özendirici yayınların annelerin eğitiminin bir parçası olduğunu göstermektedir.

Türkmenoğlu (2007) 9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını araştırmış ve şu sonuçlara ulaşmıştır: İlköğretim öğrencilerinin % 45.2’si öğün atlamazken, % 39.5’inin bazen öğün atladığı, atlanan öğünün % 50.9’luk kısmını öğle öğününün oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin %50.1’inin harçlıklarıyla çikolata, % 39.4’ünün sandviç, hamburger, tost satın aldığı tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin % 85.4’ü peyniri, % 75.4’ünün elma, armut, muz, % 47.8’inin ekmek, simit vs. her gün tükettiği saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 50.1’i haftada 1-2 defa balık ve diğer deniz ürünlerini tüketmektedir. Öğrencilerin % 93.0’ı patates yemeklerini, % 82.5’ inin tavuk ve hindi yemeklerini sevdiği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun (% 79.2) BKİ’ sinin normal olduğu saptanmıştır.

Kutlu ve ark. (2008) araştırmalarını Konya ili Meram ilçesindeki bir okulun 368 öğrencisinde yapmışlardır. Bu çalışmada ortaya çıkan en önemli sonuç protein enerji malnütrisyonunun obeziteden daha fazla bulunmasıdır. Okul eğitimlerinde sütün yararları ve içmenin teşvik edilmesi, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerinin anlatılması çocukların daha sağlıklı olmasına katkı sağlayacaktır. Annelerin, çocuk bakıcılarının, öğretmenlerin, toplum liderlerinin yeterli ve dengeli beslenme

konusunda eğitilerek halkın bu yolla bilgilendirilmesi malnütrisyonu önlemede etkin bir yol olarak kabul edilmektedir.

Vereecken ve ark. (2008) “okul öncesi çocuklarda yiyecek tüketiminde okullar fark yaratır mı?” konusunu araştırmışlar ve sonuç olarak: çok az sayıda okul öncesi çocuğunun beslenme önerilerine uygun bir diyet izlediğini bulmuşlardır. Okullardaki beslenme politikaları, çocukların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden biridir.

Keskin (2009) yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrencilere verilen beslenme eğitiminin besin tüketimine ilişkin bilgi ve davranışlarında anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını incelemiştir. Araştırma sonunda, deney grubunun beslenme bilgi testi puan ortalamaları, ön test- son test arasındaki fark anlamlı bulundu ve beslenme eğitiminin deney grubu öğrencilerinin bilgi düzeyleri üzerinde etkili olduğu, beslenme eğitiminin deney grubu öğrencilerinin tüm öğünlerinde öğün atlama davranışlarında genel anlamda azalma olmasında etkili olduğu görülmüştür. Öğrencilere verilen eğitim, deney grubu öğrencilerinde besin tüketimlerinde genel anlamda artış meydana getirmiş, eğitim sonrasında beyaz peynir, yoğurt, peynirli makarna, ıspanaklı yumurta, kuru fasulye, türlü, bulgur pilavı, ekmek, çerez ve çay tüketiminde gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda okullarda öğrenci, öğretmen, idareci ve personele yönelik beslenme eğitimi ve faaliyetlerine daha fazla ağırlık verilmesi, mönülerin hazırlanmasında öğün atlama ve yemek seçme gibi olumsuz alışkanlıkları en aza indirgeyecek veya ortadan kaldıracak yöntemlerin kullanılması gibi önerilerde bulunulmuştur.

Köroğlu (2009) yaptığı çalışma ile şu sonuçlara ulaşmıştır. Çocukların günlük tahıl grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların % 37’i günlük 1-2 porsiyon arası, % 30’u 3-5 porsiyon arası, % 22’si 5 porsiyondan fazla tüketmektedir, % 11’inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Çocukların günlük sebze grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların % 43’ü günlük 1 porsiyon, % 30’u 2-3 porsiyon arası, %

23'ü 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, % 4'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin sebze grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların sebze grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Çocukların günlük süt ve süt ürünleri grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %37'si günlük 1 porsiyon, % 32'si 2-3 porsiyon arası, %18'i 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, %13'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Çocukların günlük et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların % 38'i günlük 1 porsiyon, % 23'si 1½-2 porsiyon arası, % 24'ü 2 porsiyondan fazla tüketmektedir, %15'inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların et, yumurta ve kuru baklagiller grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Kutlu ve Çivi (2009) araştırmalarında “Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi” üzerine çalışmışlardır. Çalışma 357 öğrenci ile yapılmıştır. Fazla kilolu olma ve obezite malnütrisyondan fazla bulunmuştur. Öğrenciler tarafından süt ve yoğurt % 62.5 sıklıkta her gün tüketilmekte olup, en az haftada 1-2 kez ve daha fazla olmak üzere kola tüketimi % 40.4, meyve suyu tüketimi % 73.4, taze meyve tüketimi % 98.6 olarak saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin % 13.2 sıklıkta hiç et tüketmediği, % 42.3'ünün haftada 1-2 kez tükettiği, % 23.5'inin yumurtayı her gün tükettikleri, % 49.0'ının kuru baklagilleri haftada 1-2 kez tükettikleri saptanmıştır. Yapılan bu araştırmaya göre, çocuklukta kazandırılan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekiştirilmesinde okul ortamı büyük önem taşıma

Obalı (2009) okulöncesi eğitimi almakta olan altı yaş grubu çocuklarına verilen proje yaklaşımı ile beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyine etkisini araştırmış ve şu sonuçlara ulaşmıştır. Proje yaklaşımı kullanılarak beslenme eğitimi verilen

deney grubu öğrencilerin, eğitim öncesindeki ve proje çalışmasını tamamladıkları eğitim sonrası besin grupları bilgisi düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu sonuca göre proje yaklaşımı beslenme eğitiminde öğrencilerin besin grupları bilgi düzeylerini artırmada ve olumlu beslenme alışkanlıkları kazanmalarında etkili bir yöntemdir.

Sümbül (2009) yaptığı çalışmada 4-6 yaş arası anaokuluna devam eden çocukların velileri ile anket aracılığıyla veriler toplanmıştır. Sonra deney ve kontrol grubu olarak çocukların velileri ikiye ayrılmıştır. 17 öğrenci velisine 4-6 yaş arası çocuklar hakkında bir ay boyunca eğitim verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğün sayısında; ön testte 3.2 olan ortalama, son testte 4.0 ortalama yükselmiştir. Eğitim sonrası öğün sayısının eğitim öncesi öğün sayısına göre fazla olduğu görülmüştür. Günlük Meyve tüketimi; ön testte 1.5 olan ortalama, son testte 3.1 ortalama yükselmiştir. Günlük Sebze tüketimi; ön testte 1.1 olan ortalama, son testte 2.0 ortalama yükselmiştir. Günlük süt ve süt türevleri tüketimi; ön testte 1.7 olan ortalama, son testte 3.0 ortalama yükselmiştir. Günlük et ve baklagiller Tüketimi; ön testte 3.7 olan ortalama, son testte 2.2 ortalama düşmüştür. Günlük fast-food tüketimi; ön testte 2.0 olan ortalama, son testte 1.4 ortalama düşmüştür. Günlük Asitli içecek Tüketimi; ön testte 2.8 olan ortalama, son testte 1.7 ortalama düşmüştür. Günlük şeker ve türevleri tüketimi; ön testte 2.5 olan ortalama, son testte 1.5 ortalama düşmüştür.

Tuuri ve ark. (2009) yapmış oldukları çalışmada şu bilgiler yer almaktadır: Meyve ve sebze olarak zengin diyetler uzun vadede sağlık için önemli olsa da çocuklar çoğunlukla bu yiyecekleri sevmezler. "Akıllı Bedenler" okul iyileştirme programı çocukların sağlıklı beslenme pratiklerinin, meyve-sebze tüketimine bağlı psikososyal değişkenlerin ve bu yiyeceklerin tercih edilmesinin gelişimini sağlamıştır. Rastgele seçilmiş müdahale edilen kontrollü deneme, düşük gelirli bölgede bulunan 14 devlet okulunda yürütülmüştür. 278 dördüncü ve 282 beşinci sınıf öğrencilerinin (234 erkek, 326 kız; %82 siyah, %10 beyaz, %1 hispanik, %5 asyalı, %2 çeşitli) verileri çok aşamalı modelleme ile değerlendirilmiştir. 12 haftalık müdahale programı, etkileşimli zindelik gösterisine katılım ve sebze-meyve tüketimini teşvik eden bir sınıf müfredatını kapsamıştır. Müdahaleden sonra "akıllı

bedenler” programına katılan öğrencilerin daha fazla beslenme bilgisine sahip oldukları ve kendi sevdikleri tatlılar yerine meyve suyu içebileceklerini, her gün tavsiye edilen miktarda meyve-sebze yiyebilecekleri konusunda güvence vermişlerdir. Programa katılım dolayısıyla meyve-sebze tercihleri değişmemiştir. Elde edilen bu bulgular, “akıllı bedenler” programının okul tabanlı zindelik müdahalesinin, çocukların beslenme bilgisini ve meyve-sebze tüketimine bağlı psikososyal değişkenleri olumlu etkilediğini göstermiştir.

Chuanlai ve ark. (2010) anaokullarındaki beslenme eğitiminin etkisini ve çocukların sağlıklı diyet alışkanlıklarına yönlendirilmesinin değerlendirilmesi amacıyla bir çalışma yapmışlar. Bu çalışmada müdahale grubu için dört anaokulundan rastgele 1252 çocuk ve kontrol grubu için üç anaokulundan rastgele 850 çocuk seçilmiştir. Velilerin kişisel beslenme bilgisi ve diyet konusunda eğilim ve alışkanlıkları araştırılmıştır. Müdahale grubundaki çocuklar ve velileri her ay beslenme eğitimi aktivitelerine katılmışlardır. Bu çalışmada ana ölçümler, antropometrik ölçümler, diyetle ilgili davranışlar; velilerin ise altı aylık (orta vade) ve bir yıllık (test sonrası) beslenme bilgisi ve eğilimleridir. Ayrıca temel demografik ve sosyoekonomik karakteristikleri de araştırılmıştır. Kontrol grubu ile karşılaştırılan, beslenme eğitimi alan grubun sağlıksız diyetle ilgili davranışları gözle görülür derecede azalmış ve iyi bir yaşam tarzı davranışları artmıştır. Ayrıca çocukların diyetini hazırlayan velilerin yeme alışkanlıkları ve eğilimleri, müdahale edilen grupta, kontrol grubuna oranla kabul edilebilir düzeyde değişmiştir. Buna rağmen iki grup arasında çocukların ağırlığı, boyu, yaşa göre ağırlığı, yaşa göre boyu istatistiksel olarak belirgin bir değişiklik göstermemiştir. Sonuç olarak beslenme eğitimleri çocukların ve ailelerin sağlıklı bir yaşam tarzı için gereklidir.

Ebenegger ve ark. (2010) yeni beslenme sıklığı sorunlarına göre İsviçre’de ki refah düzeyi yüksek, okul öncesi dönemde ki göçmen çocukların beslenme alışkanlıklarını araştırmışlardır. Araştırma kapsamında ki çocukların yaş ortalaması 5.4 ± 0.7 ’dir. Bu çalışmada ebeveynler tarafından 4 hafta aralıklı olarak 2 kere yeme sıklık anketi doldurulmuştur. Çalışmadan elde edilen bilgilere göre; çocukların % 86’sı günlük kahvaltısını evde yapıyorlar ancak sadece % 67 ‘si öğlen yemeklerini evde yiyorlar. Çocukların haftada en az bir kez televizyon karşısında yeme yüzdeleri

şöyledir: % 50 kahvaltı, % 33 öğle yemeği, % 38 akşam yemeği ve % 48 atıştırma. Çocukların % 40 'ı ebeveynlerinden daha önce reklamlarda gördükleri yiyecekleri almalarını istiyor ve haftada bir veya ayda bir kez fast-food yiyorlar.

Günlü'nün (2010) 9-14 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile izledikleri reklamların besin seçimlerine ve beslenme davranışlarına etkilerinin ortaya konulması amacıyla yaptığı çalışmada, balın (1027), kahvaltılık tahıl ürünlerin (1006), çayın (998), beyaz ekmeğin (990), şekerin (917), hazır meyve sularının (903), sebzelerin (902), bisküvinin (899), çikolatanın (892), pirincin (842), makarnanın (835) tüm öğrenciler tarafından en yüksek oranda tüketilen besinler olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öğün aralarında % 37. 0 çikolata, cips, kek ve seker tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğün aralarında % 34. 0 kolalı içecekler, % 33. 1 meyve suları tükettikleri belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın amacı, alt amaçlar, araştırmanın anakütle ve örnekleme, okulların belirlenmesi, anket formlarının hazırlanması ve uygulanması, verilerin toplanması, besin tüketim sıklıklarının ve verilerin değerlendirilmesi yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırma, Konya il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarını betimlemek, araştırma kapsamındaki çocukların beslenme durumlarını ve besin tüketim sıklıklarını saptamak üzere gerçekleştirilmiştir.

Ülkemizde 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarının, besin tüketim sıklıklarının ve sınıf içerisinde sergiledikleri beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı çalışma sayısı azdır. Yapılan bu çalışmada, araştırma kapsamındaki çocukların beslenme alışkanlıkları saptanarak, olası sorunlara karşı öneriler de bulunmuş ve gelecek nesillere katkıda bulunulması amacıyla planlanarak yürütülmüştür.

Araştırma tarama modelindedir.

2.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın alt amaçları şunlardır:

- 1- Çocukların boy, kilo ve BKİ değerleri nelerdir?
- 2- Aileler ve çocuklar gün içerisinde kaç ana/ara öğün tüketmektedir?
- 3- Ailelerin ve çocukların yemek yeme saatleri, yemek yeme yerleri ve şekilleri nasıldır?
- 4- Ailelerin aylık gelir düzeyi ve bu gelirden mutfak harcamalarına ayırdıkları miktar ne kadardır?
- 5- Aileler aylık gelirlerini yeterli bulmaktadırlar?
- 6- Çocukların hasta olma, vitamin ve mineral kullanma, bakım ve beslenmeleriyle ilgilenilme durumu nasıldır?

- 7-Yemek yemediklerinde aileler tarafından çocuklara uygulanan yöntemler nelerdir?
- 8- Çocukların öğün atlama, yemek seçme, iştah ve gelişim durumları nasıldır?
- 9-Ebeveynlerin çocuklarının okula başlamadan önce ve sonraki beslenme alışkanlıklarından duydukları memnuniyet durumları nasıldır?
- 10- Cinsiyetlerine göre çocukların besin tüketim sıklıkları arasında anlamlı fark var mıdır?
- 11- Farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının besin tüketim sıklıkları arasında anlamlı fark var mıdır?
- 12-Çocuklar tarafından en çok sevilen ve sevilmeyen besinler nelerdir?
- 13- Cinsiyetlerine göre çocukların sınıf içerisindeki beslenme durum ve davranışları arasında anlamlı fark var mıdır?

2.2. Araştırmanın Varsayımları

- 1- Örneklem evreni temsil etmektedir.
- 2- Anket soruları amaca ulaşmada yeterlidir.
- 3-Anket formları kurallara uygun olarak uygulanmıştır.
- 4-Ankete katılan ebeveynlerin samimi ve doğru cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

2.3. Araştırmanın Kısıtlılıkları

- 1- Araştırma Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık 415 çocukla sınırlıdır.
- 2- Araştırmanın örneklemini 40 okulla sınırlıdır.

2.4. Araştırmanın Anakütlesi ve Örneklemi

Araştırmanın anakütlesini Konya ilinin merkez ilçelerindeki (Karatay, Meram, Selçuklu) özel ve resmi statüdeki okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 ay arası çocuklar oluşturmuştur. Konya Milli Eğitim Müdürlüğü istatistik bölümünden alınan resmi rakamlara göre Konya ili merkez ilçelerinde 60-72 aylık çocukların eğitim almakta olduğu kurumlardan 24 tanesi özel, 211 tanesi ise resmi ilköğretim ve anaokullarıdır. Anaküttelede toplam 235 okul ve 8498 öğrenci bulunmaktadır.

Bu okullardan, bünyesinde 20 ve daha fazla okul öncesi öğrencisi bulunan okullar araştırmanın anakütlesini oluşturmuştur. Yeni durumda 160 adet anaokulu ve bu okullardaki 7685 adet öğrenci araştırmanın anakütlesini oluşturmuştur.

Örneklem hacminin belirlenmesinde aşağıdaki eşitlikten yararlanılmıştır:

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + t^2 \cdot p \cdot q}$$

Burada:

- n : Örneklemdeki birey sayısı,
- N : Anakütledeki birey sayısı (7685),
- p : İncelenen olayın görüş sıklığı (0,5),
- q : İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (0,5),
- d : Örneklem hatası (0,05),
- t : 0,05 anlamlılık düzeyine göre alınan değer (1,96).

Eşitlik çözüldüğünde 366 adet öğrencinin örneklem girmesi gerektiği bulunmuştur. Anketlerden olası veri kaybına karşı %15 fazlası olan 421 adet anket deneklere uygulanmıştır. 415 adet sağlıklı anket verisi elde edilmiştir. Araştırmada tüm bu veriler değerlendirilmiştir.

Deneklerin seçiminde “basit rastgele örneklem” ve “kademeli örneklem” teknikleri kullanılmıştır. 160 okuldan % 25 oranlı örneklem ile 40 okul (1812 öğrenci), bu okullardan ise öğrencilerin cinsiyetlerinin anakütle içindeki oranına göre % 23 oranlı örneklem ile 201 tanesi erkek, 214 tanesi kız toplam 415 öğrenci seçilmiştir. Örneklemdeki öğrenciler anakütlenin % 5.4’ünü temsil etmektedir.

2.5. Anket Uygulanan Okulların Listesi

	Okulların isimleri	Toplam Öğrenci Sayısı	Araştırmaya katılan öğrenci sayısı
KARATAY	Karatay Hürriyet İÖO	43	9
	Karatay Fevzi Çakmak İÖO	67	14
	Şehit Sadık İÖO	40	10
	İzzetbey İÖO	35	9
	Doktor Sedat Yüksel İÖO	41	11
	Koyunoğlu İÖO	25	12
	Şekibe Aksoy İÖO	21	11
	Karatay Ayşe-Hüseyin Özkan İÖO	24	10
	Yusuf İzzettin Horasanlı İÖO	22	9
	Akçeşme İÖOü	24	10
	Ferit Paşa İÖO	23	9
	Toplam	365	114
MERAM	İhsan Özkaşıkçı İÖO	85	12
	Meram Mevlana Anaokulu	98	14
	Çumralıoğlu İÖO	39	10
	Şeker İÖO	46	12
	Fatih Sultan Mehmet İÖO	33	6
	Abdussamed Fazilet Kuzucu İÖO	54	12
	Karahüyük MH. Ahmet Haşhaş	53	11
	Meram Lalebahçe Mehmet Fevzi Atiye İÖO	30	6
	Yaylapınar İÖO	32	7
	Ticaret Borsası İÖO	77	14
	Kemal Hatipoğlu İÖO	43	8
Hasan Sert İÖO	50	11	
Toplam	640	123	
SELÇUKLU	İhsaniye İÖO	32	9
	Barboros İÖO	35	10
	Mareşal Mustafa Kemal İÖO	92	19
	Alaaddin İÖO	51	11
	Mustafa Karacihan İÖO	39	8
	Cemile Erkunt İÖO	63	17
	Mehmet Akdoğan İÖO	40	9
	Ova Un İÖO	37	10
	Mehmet Nuri Küçükköylü İÖO	94	22
	Oğuz Kağan İÖO	47	10
	Osmangazi İÖO	49	8
	Merkez Kaşkarlı Mahmut İÖO	36	9
	Selçuklu Vesile Sağ Ergun Anaokulu	64	16
Toplam	679	158	
ÖZEL	Gençlik İÖO (Meram)	27	5
	Gündoğdu İÖO (Meram)	32	5
	Diltaş İÖO (Meram)	39	5
	Mehmet Özdemir İÖO (Selçuklu)	30	5
Toplam	128	20	
TOPLAM	1812	415	

2.6. Anket Formlarının Hazırlanması ve Uygulanması

Anket tekniği toplumu ilgilendiren, çeşitli sorunlar hakkında bilgi edinmek için en çok başvurulan araştırma tekniklerinden biridir.

Araştırmada kullanılan anket formu konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanmış ve uygulanmıştır (Albayrak, 1989; Kobak, 2009). Hazırlanan anket formu 4 bölümden oluşmakta olup birinci bölümde ailelerle ilgili özellikler, ikinci bölümde çocuklarla ilgili özellikler, üçüncü bölümde çocukların beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları, dördüncü bölümde ise çocuğun beslenme özellikleri ile ilgili öğretmen görüşleri yer almaktadır.

2.7. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla anket uygulaması yapılmıştır. Anket formları Nisan-Mayıs 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini yükseltmek, velilerin birbirlerinin cevaplarından etkilenmemelerini önlemek ve ayrıca yanlış kodlama ve anketlerin geri gelme ihtimalini ortadan kaldırmak için, veriler yüz yüze anket uygulaması yoluyla toplanmıştır.

Araştırmacı belirlenen okullara giderek 60-72 aylık çocukların boy uzunluğunu ve vücut ağırlığını uygun şekilde ölçmüştür. Aynı zamanda hazırlanan anket formları, öğrenci velilerine ve öğretmene dağıtılmış, aynı çocuk için hem veli hem de öğretmen tarafından anket doldurulmuştur.

2.8. Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından toplanan verilerin istatistikî analizi konunun uzmanı bir istatistikçi tarafından yardım alınarak yapılmıştır. Öğrencilerden alınan tüm veriler bilgisayara yüklenerek SPSS 15.0 (Statistical Package For The Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular tablolarda sayı ve yüzde olarak ifade edilmiş, değişkenlerin özelliklerine bağlı olarak; frekans (f), yüzde (%),

aritmetik ortalama, standart sapma $X \pm S_x$, Ki- kare (χ^2) önemlilik testi kullanılmış ve 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

2.9. Antropometrik Ölçümlerin Alınması

Antropometrik ölçüm olarak, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır. Vücut ağırlığı ölçümü, elektronik banyo baskülü ile boy ölçümü ise esnemeyen plastik mezure kullanılarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir.

2.10. Çocukların Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin boylarına göre olmaları gereken vücut ağırlıklarının değerlendirilmesinde; Beden Kütle İndeksi (BKİ) $BKI = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m}^2 \text{)}$ formülü kullanılmıştır (Arslan 1993, Yolsal vd. 1998, Pekcan 1999, Alikasıfoğlu ve Yordam 2000, Pekcan 2001, Ergün ve Erten 2004). BKİ esas alınarak hazırlanan persentillere ilişkin bulguların değerlendirmesinde bu yaş grubu çocukların NCHS persentil değerlerinden yararlanılarak, <5. persentil çok zayıf, ≥ 5 -<15. persentil zayıf, ≥ 15 -<85. persentil normal, ≥ 85 -<95. persentil toplu ve ≥ 95 . persentil şişman olarak değerlendirilmiştir (Pekcan 1999; Pekcan 2008).

2.11. Besin Tüketim Sıklığının Değerlendirilmesi

Besin tüketim sıklığının değerlendirilmesinde $T = 5T_1 + 4T_2 + 3T_3 + 2T_4 + 1T_5$ formülünden yararlanılarak, puanlama sistemi kullanılmıştır (Aktaş, 1979). Puanlamada her gün tüketilen yiyeceğin frekansı 5, günde bir tüketilenlerin 4, haftada bir/iki tüketilenlerin 3, on beş günde bir tüketilenlerin frekansı 2, ayda bir tüketilenlerin frekansı 1 ile çarpılarak toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından yiyecekleri birbiriyle kıyaslayabilmek amacıyla, her bir besin için saptanan toplam puan ile bu besinin her gün tüketilmesi durumunda alacağı en yüksek toplam puan arasında yüzde oranı kurularak hesaplanmıştır.

2.12. Araştırma Kapsamındaki Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgiler

2.12.1. Annelerin Yaşı

Tablo-1’de annelerin yaşlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-1. Annelerin Yaşlarına Göre Dağılımları

Annelerin Yaşı	Sayı	%
20 – 24	25	6.0
25 – 29	146	35.2
30 – 35	159	38.3
35<	85	20.5
Toplam	415	100.0

Tablo-1’de annelerin en fazla oranla (% 38.3) 30-35 yaş arasında olduğu görülürken, bunu sırasıyla % 35.2 ile 25-29 yaş arası, % 20.5 ile 35 yaş ve üzeri, % 6.0 ile 20-24 yaş arasında olanlar izlemektedir.

2.12.2. Babaların Yaşı

Tablo-2’de babaların yaşlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir

Tablo-2. Babaların Yaşlarına Göre Dağılımları

Babaların Yaşı	Sayı	%
20 – 24	4	1.0
25 – 29	54	13.0
30 – 35	205	49.4
35<	152	36.6
Toplam	415	100.0

Tablo 2’de babaların yarıya yakınının (% 49.4) 30-35 yaş arasında olduğu görülürken, bunu sırasıyla % 36.6 ile 35 yaş ve üzeri, % 13.0 ile 25-29 yaş, % 1.0 ile 20-24 yaş arasında olanlar izlemektedir.

2.12.3. Annelerin Eğitim Düzeyleri

Tablo-3’de annelerin eğitim düzeylerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-3. Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Annelerin Eğitim Düzeyi	Sayı	%
Okur – yazar	11	2.7
İlkokul	209	50.4
Ortaokul	30	7.2
Lise	91	21.9
Üniversite ve üstü	74	17.8
Toplam	415	100.0

Tablo-3’de annelerin yarıdan fazlasının (% 50.4) ilkokul mezunu olduğu görülmektedir.

Türkiye nüfus ve sağlık araştırması 2008 verileri, kadınların % 18’inin hiç okula gitmemiş veya ilköğretim birinci kademeyi tamamlamamış olduğunu göstermektedir. Kadınların yarısından fazlası (% 52) ilköğretim birinci kademe düzeyinde eğitim almıştır. Kadınların % 21’inin en az lise mezunu olduğu belirlenmiştir (TNSA, 2008). Bu çalışmada da kadınların yarıdan fazlası (% 50.4) ilkokul mezunu, % 21.9’u lise mezunudur.

2.12.4. Babaların Eğitim Düzeyleri

Tablo-4’de babaların eğitim düzeylerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-4. Babaların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Babaların Eğitim Düzeyi	Sayı	%
Okur Yazar	4	1.0
İlkokul	120	28.9
Ortaokul	55	13.3
Lise	107	25.8
Üniversite ve üstü	129	31.1
Toplam	415	100.0

Tablo-4’de görüldüğü üzere babaların % 31,1’ i üniversite ve üstü, % 28.9’u ilkokul, % 25.8’i lise, % 13.3’ü ortaokul mezunu olduğu görülürken, % 1.0’i okur yazardır.

2.12.5. Medeni Durum

Tablo-5’de ailelerin medeni durumlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-5. Ailelerin Medeni Duruma Göre Dağılımları

Medeni Durum	Sayı	%
Evli	400	96.4
Boşanmış	15	3.6
Toplam	415	100.0

Tablo-5’de araştırmaya katılanların % 96.4 gibi büyük bir çoğunluğunun evli olduğu görülmektedir.

2.12.6. Annelerin Mesleği

Tablo-6’da annelerin mesleklere göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-6. Annelerin Mesleklere Göre Dağılımları

Annelerin Mesleği	Sayı	%
Memur	53	12.8
İşçi	8	1.9
Serbest meslek	15	3.6
Ev hanımı	327	78.8
Diğer	12	2.9
Toplam	415	100.0

Tablo-6’da görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğu (% 78.8) ev hanımı olup, % 12.8’i memur, % 3.6’sı serbest meslek, % 1.9’u işçi ve % 2.9’u diğer meslek dallarında çalışmaktadır.

2.12.7. Babaların Mesleği

Tablo-7’de babaların mesleklere göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-7. Babaların Mesleklere Göre Dağılımları

Babaların Mesleği	Sayı	%
Memur	87	21.0
İşçi	126	30.4
Serbest meslek	144	34.7
İşsiz	6	1.4
Diğer	52	12.5
Toplam	415	100.0

Tablo-7’de babaların % 34.7’sinin serbest meslek sahibi, % 30.4’ünün işçi, % 21.0’inin memur olduğu görülürken, % 12.5’inin diğer meslek dallarında çalıştığı görülmektedir. İşsiz olan babaların oranı ise %1.4’dür.

2.12.8. Aile Tipleri

Tablo-8’de ailelerin tiplerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-8. Aile Tiplerine Göre Dağılımlar

Aile Tipi	Sayı	%
Çekirdek aile	330	79.5
Geniş aile	73	17.6
Parçalanmış aile	12	2.9
Toplam	415	100.0

Tablo-8’den anlaşılacağı üzere ailelerin % 79.5’i çekirdek aile olup, % 17.6’sı geniş aile ve % 2.9’u parçalanmış aile yapısına sahiptir.

Dereli’nin (2006) 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi konulu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; ailelerin % 87.6’sı çekirdek aile olup, % 11.4’ü geniş aile ve % 1.1’i parçalanmış aile yapısına sahiptir. Bu çalışmada ise çekirdek ailelerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 79.5), geniş ve parçalanmış ailelerin oranı daha yüksek (sırasıyla % 17.6, %2.9) bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 aylık çocukları tanıttıcı bulgular ve ailelerine ilişkin veriler, çocukların antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları ile çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili veli ve öğretmen görüşlerine yer verilmiştir.

3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler

Bu bölümde; ailelerin aylık toplam gelirleri, ailelerin aylık gelirlerinin kendilerine göre yeterliliği, ailelerin aylık gelirlerinden gıda harcamalarına ayırdıkları miktar, gıda harcamalarının düzenliliği, ailelerin yemek yeme saatleri, ailelerin öğün sayısı, ailelerin yemek yeme yerleri, aile bireylerinin yemek yeme şekli ile ilgili bulgular açıklanmış ve tartışılmıştır.

3.1.1. Ailelerin Aylık Toplam Gelirleri

Tablo-9’da ailelerin aylık toplam gelirlerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-9. Ailelerin Aylık Toplam Gelirlerine Göre Dağılımları

Ailelerin Aylık Toplam Gelirleri	Sayı	%
<750	142	34.2
751 – 1500	136	32.8
1501 – 2250	67	16.1
2251<	70	16.9
Toplam	415	100.0

Tablo-9’da ailelerin aylık toplam gelirleri incelendiğinde, ailelerin % 34.2’sinin aylık gelirinin 750 TL ve altında, % 32.8’inin 751-1500 TL, % 16.9’unun 1501-2250 TL ve üzeri, % 16.1’inin 2251 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

3.1.2. Ailelerin Aylık Gelirlerinin Kendilerine Göre Yeterliliği

Tablo-10'da ailelerin aylık gelirlerini kendilerine göre yeterli bulup bulmamalarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-10. Ailelerin Aylık Gelirlerini Kendilerine Göre Yeterli Bulma Durumlarının Dağılımları

Ailelerin aylık gelirlerinin Yeterliliği	Sayı	%
Yeterli	200	48.2
Yetersiz	215	51.8
Total	415	100.0

Tablo-10'a göre ailelerin % 51.8'i aylık gelirini kendilerine göre yetersiz bulurken, % 48.2'si yeterli bulmaktadır.

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi konulu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; ailelerin % 57.8'i gelirini yeterli bulurken, % 42.2'si gelirini yetersiz bulmaktadır. Bu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş olup yapılan iki çalışma birbirini destekler niteliktedir.

Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; Ana çocuk sağlığı ve anaokulunda çocukları bulunan ailelerin aylık geliri yeterli bulma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ana çocuk sağlığında bulunan ailelerin % 65'i anaokulunda bulunan ailelerin % 100'ü gelirlerini yeterli bulmaktadır. Bu çalışmada ailelerin aylık gelirlerini yeterli bulma durumu, anılan çalışmaya göre daha düşüktür (% 48.2).

3.1.3. Ailelerin Aylık Gelirlerinden Gıda Harcamalarına Ayırdıkları Miktar

Tablo-11'de ailelerin aylık gelirlerinden gıda harcamalarına ayırdıkları miktara göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-11. Ailelerin Aylık Gelirlerinden Gıda Harcamalarına Ayırdıkları Miktara Göre Dağılımları

Aylık gelirden gıda harcamaları için ayrılan miktar	Sayı	%
<250	158	38.1
251 – 500	146	35.2
501 – 750	62	14.9
751 – 1000	30	7.2
1001<	19	4.6
Toplam	415	100.0

Tablo-11'e göre ailelerin % 38.1'i 250 TL ve altında, % 35.2'si 251-500 TL arasında, % 14.9'u 501-750 TL arasında, % 7.2' si 751- 1000 TL arasında, % 4.6'sı ise 1001 TL ve daha fazlasını aylık gıda harcaması için ayırmaktadırlar.

Güler ve Özçelik'in (2002) çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma ve hazırlama davranışlarını araştırdıkları çalışmadan çıkan sonuçlara göre; ailelerin % 46.3'ü aylık gelirlerinin dörtte birini, % 32.0'si yarısını, % 10.3'ü üçte birini beslenmeleri için ayırmaktadır.

Akbay ve Boz'un (2005) Kahramanmaraş'ta ailelerin ev ve ev dışı gıda tüketim talebi ile ilgili olarak yaptıkları çalışmadan çıkan sonuçlara göre; aileler toplam bütçelerinin % 28.6'sını gıda harcamalarına ayırmaktadır. Gelir grupları itibariyle tüketim harcamalarının miktarı ve oranı incelendiğinde, hemen hemen her tüketim grubunda gelir arttıkça tüketim harcamaları miktarı da mutlak olarak artmaktadır.

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arası çocukların beslenme özelliklerini araştırdığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; mutfak harcamalarına 250 TL ve altı ücret ayıranlar % 26.5, 251-499 TL ayıranlar % 49.7 ve 500 TL ve üzeri ayıranlar ise % 23.8'dir. Ailelerin % 67.9'u mutfak harcamalarını yeterli bulmaktadır.

Bu çalışmada mutfak harcamaları için; aylık gelirinden 251 TL ve daha azını ayıranların oranı % 38.1 ve aylık gelirinden 251-500TL'sini ayıranların oranı % 35.2 olup anılan çalışmaya göre daha düşüktür.

Onur'un (2007) farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerle yaptığı çalışmada, bireylerin gıda harcamaları, aylık ortalama 272 ±10.9 YTL'dir. Düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin ortalama gıda harcama tutarı 201±11.2, yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerin 343±10.9'dur.

Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; mutfak harcaması, aylık 300 TL'den az olanlar % 23.8, aylık 300-500 TL arası olanlar % 36.2, aylık 500-700TL arası olanlar % 40'dır. Bu çalışmadan çıkan sonuçlar incelenecek olursa; mutfak harcaması, aylık 251 TL'den az olanlar anılan çalışmaya göre daha yüksek olup % 38.1, aylık 251-500 TL arası olanlar anılan çalışma ile yaklaşık aynı olup % 35.2, aylık 501-750TL arası olanlar anılan çalışmaya göre daha düşük olup % 14.9'dur.

3.1.4. Gıda Harcamalarının Düzenliliği

Tablo-12'de ailelerin gıda harcamalarının düzenli olup olmama durumuna göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerlerle gösterilmiştir.

Tablo-12. Gıda Harcamalarının Düzenli Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımları

Gıda Harcamalarının Düzenliliği	Sayı	%
Düzenli	324	78.1
Düzensiz	91	21.9
Toplam	415	100.0

Tablo-12'ye göre ailelerden % 78.1' i gıda harcamalarının düzenli olduğunu, % 21.9'u ise gıda harcamalarının düzensiz olduğunu bildirmiştir.

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş çocuklarının beslenme alışkanlıklarını araştırdığı çalışmada; aylık gelirinden 250 TL ve altında ki miktarı mutfak harcamalarına ayıran ailelerin % 65.3'ü düzenli, % 34.7'si düzensiz, aylık gelirinden 251-499 TL 'yi % 64.1'i düzenli, % 35.9'u düzensiz, aylık 500 TL ve üzeri miktarı mutfak harcamalarına ayıran ailelerin % 79.1'i düzenli, % 20.9'u düzensiz gıda harcaması yaptıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada da ailelerin büyük çoğunluğunun mutfak harcamasının düzenli olduğu tespit edilmiş olup iki çalışmadan elde edilen sonuçlar birbirini destekler niteliktedir.

Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada, ailelerin % 81.5'inin mutfak harcamaları düzenlidir. Bu çalışmada da büyük çoğunluğun (% 78.1) mutfak harcamaları düzenli olup, iki çalışmadan çıkan sonuç yaklaşık aynıdır.

3.1.5. Ailelerin Yemek Yeme Saatleri

Tablo-13'de ailelerin, yemek yeme saatlerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-13. Ailelerin Yemek Yeme Saatlerine Göre Dağılımları

Ailelerin Yemek Yeme Saatleri	Sayı	%
Her gün aynı saatte yenir	256	61.7
Değişkendir	132	31.8
Herkes acıktığında yer	20	4.8
Diğer	7	1.7
Toplam	415	100.0

Tablo-13'e göre ailelerin çoğunluğu (% 61.7) yemeklerini her gün aynı saatte yemektir. Ayrıca ailelerin % 31.8'inin yemek yeme saatleri değişken olduğu görülürken, % 4.8'inde herkesin acıktıkça yemek yediği belirlenmiştir. Diğer cevabı verenler ise % 1.7'dir.

Örmeci (1987) Isparta'nın Senirkent ilçesi ve köylerinde ilkokul çocuklarının beslenmesi üzerine yaptığı araştırmada; ailelerin % 90.2'si yemek saatlerinin düzenli, % 9.8'i ise yemek saatlerinin düzensiz olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada ise her gün aynı saatte yemek yiyenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 61.7) bulunmuş olup, günümüz şartların da iş, ulaşım vb. yoğunluğun artmasından dolayı ailelerin yemek saatlerinin düzenli olma durumunun giderek zorlaştığı düşünülmektedir.

Albayrak'ın (1989) Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında; her gün aynı saatte yemek yiyen ailelerin oranını % 36.0, yemek saati değişken olanların oranını % 62.7, herkes acıktığı zaman yer cevabını verenlerin oranını % 0.89 olarak tespit etmiştir. Bu çalışmada ise her gün aynı saatte yemek yiyen ailelerin oranı anılan çalışmaya göre oldukça yüksektir (% 61.7). İki çalışmanın da Konya il merkezli olmasından dolayı, bu bölge insanının geçen zaman içerisinde yemek yeme saatlerinin daha düzenli hale geldiği söylenebilir.

Köroğlu (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelemesini yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre: yemek esnasında bir arada bulunan ailelerin ortalaması 3.68 ± 0.7 'dir.

Akar (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına eden devam 4-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırıldığı araştırmasında çocukların büyük çoğunluğunun (% 87.8) yemeğini yemek saatinde ailesi ile birlikte yediğini tespit etmiştir.

3.1.6. Ailelerin Öğün Sayısı

Tablo-14’de ailelerin, öğün sayılarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-14. Ailelerin Öğün Sayılarına Göre Dağılımları

Ailelerin Öğün Sayıları	Sayı	%
1 Öğün	80	19.3
2 Öğün	188	45.3
3 Öğün	145	34.9
4 ve daha fazla öğün	2	0.5
Toplam	415	100.0
Ortalama ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)	2.17±0.04	

Tablo-14’e göre ailelerin % 45.3’ ü günde 2 öğün, % 34.9’ u 3 öğün, % 19.3’ü 1 öğün ve % 0.5’i 4 ve daha fazla öğün yemektedirler. Buna göre öğün ortalaması 2.17 ± 0.04 dür.

Albayrak’ın (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; ailelerin % 51.11’i günde 2 öğün, yarıya yakını (% 40.0) günde 3 öğün, % 6.67’si günde 1 öğün, % 2.22’si 4 ve daha fazla öğün birlikte yemek yemektedir. Bu çalışmada da aileler en fazla oranla(% 45.3) 2 öğün, anılan çalışmadakiyle yakın oranda (% 34.9) 3 öğün, anılan çalışmaya göre daha yüksek oranda (%19.3) ve anılan çalışmada ki oldukça düşük oranda (% 0.5) günde 4 ve daha fazla öğün yemek yemektedirler. İki çalışmadan çıkan sonuçlar benzerdir.

Dereli’nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; ailelerin % 72.4’ü günde üç öğün, % 22.2’si iki öğün yemek yemektedir. En sık atlanan öğün % 61.6 ile öğle öğünü, % 25.9 ile sabah kahvaltısıdır. Bu çalışmada ise 3 öğün yemek yiyen ailelerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 34.9), 2 öğün yiyen ailelerin oranı ise anılan çalışmaya göre daha yüksek (% 45.3) bulunmuştur. Onur’un (2007) farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelerin beslenme

bilgi düzeyleri ile sebze ve meyve tüketimlerini araştırdığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; bireylerin % 44,8'inin günde 3 öğün besin tükettikleri, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerde bu oranın % 42,7 iken, yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerde % 47,2 olduğu belirlenmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin % 29,2'sinin günlük iki öğün, % 28,1'inin ise bir günde dört öğün tükettikleri belirlenmiştir.

3.1.7. Ailelerin Yemek Yeme Yerleri

Tablo-15'de ailelerin, yemeklerini nerede yediklerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değeriyle gösterilmiştir.

Tablo-15. Ailelerin Yemek Yeme Yerlerine Göre Dağılımları

Yemek Yeme Yeri	Sayı	%
Yerde	210	50.6
Masada	118	28.4
Bazen yerde, bazen masada	87	21.0
Total	415	100.0

Tablo-15'de görüldüğü üzere ailelerin yarısından fazlası (% 50.6) yemeğini yerde, % 28.4'ü masada, % 21.0'i ise bazen yerde bazen masada yemektedir.

Albayrak (1989) Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında; ailelerin % 39.56'sı yemeğini masada, %34.67'si bazen yerde bazen masada, % 24.44'ü ise yerde yemektedir. Bu çalışmada ise ailelerin yarısından fazlası (%50.6) yemeğini yerde yemektedir.

Köroğlu (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelemesini yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, aileleri ile birlikte masada yemek yiyen çocukların ortalaması 3.5 ± 0.5 'dir.

3.1.8. Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekli

Tablo-16’da aile bireylerinin, yemek yeme şekline göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-16. Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekline Göre Dağılımları

Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekli	Sayı	%
Herkes ayrı kaptan	183	44.1
Herkes aynı kaptan	71	17.1
Sadece çocuk ayrı kaptan	58	14.0
Bazen ayrı, bazen aynı kaptan	103	24.8
Total	415	100.0

Tablo-16’ya göre, araştırmaya katılan aileler “Aile bireylerinin yemek yeme şekli nasıldır?” sorusuna % 44.1 oranında herkes ayrı, % 24.8 oranında bazen ayrı bazen aynı, % 17.1 oranında herkes aynı, % 14.0 oranında sadece çocuk ayrı kaptan yer cevabını vermişlerdir.

Örmeci (1987) Isparta’nın Senirkent ilçesi ve köylerinde ilkokul çocuklarının beslenmesi üzerine yaptığı araştırmasında ailelerin % 84.4’ünün tek kaptan (herkes aynı kaptan), % 9.8’inin ayrı kaptan yemek yediklerini tespit etmiştir. Bu çalışmada ise ayrı kaptan yiyenlerin oranı daha yüksek (% 44.1), aynı kaptan yiyenlerin oranı daha düşük (% 17.1) bulunmuştur. Anılan çalışmanın bu çalışmaya göre, yıllar önce yapılması ve ilçe ile köylerde uygulanmasından dolayı farklı sonuçlara ulaşılması doğal karşılanmıştır.

Albayrak (1989) Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasına göre; ailelerin % 59.55’inde herkes ayrı kaptan, % 17.78’inde bazen ayrı bazen aynı kaptan, % 11.11’inde sadece çocuk ayrı kaptan, % 9.78’inde herkes aynı kaptan yemek yemektedir. Bu çalışmada ayrı kaptan yemek yiyenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 44.1) bulunmuş olup her iki çalışma da en fazla

oran “herkes ayrı kaptan yer” cevabına aittir. Bu çalışmada anılan çalışmaya göre aynı kaptan yiyenlerin oranı daha yüksek (%17.1) bulunmuştur.

3.2. Çocuklarla İle İlgili Özellikler

Bu bölümde çocukların; cinsiyetleri, doğum ağırlıkları, cinsiyetlerine göre doğum ağırlıkları, doğum boyları, cinsiyetlerine göre doğum boyları, cinsiyetlerine göre çocukların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları, cinsiyetlerine göre çocukların persentil değerleri, ailelerin gelir düzeyine göre çocukların persentil değerleri, cinsiyetlerine göre çocukların anne sütü alma durumları, cinsiyetlerine göre çocukların hasta olma sıklıkları ile ilgili bulgular açıklanmış ve tartışılmıştır.

3.2.1. Çocukların Cinsiyetleri

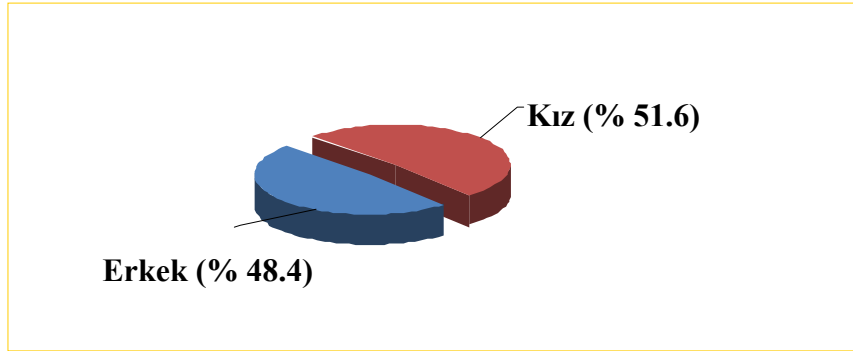
Tablo-17.’de çocukların cinsiyetlerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-17. Çocukların Cinsiyetleri Göre Dağılımları

Cinsiyet	Sayı	%
Erkek	201	48.4
Kız	214	51.6
Toplam	415	100.0

Tablo 17.’de araştırmaya katılan çocukların % 51.6’sının kız, % 48.4’ünün erkek olduğu görülmektedir.

Şekil-2: Çocukların cinsiyetleri



3.2.2. Çocukların Doğum Ağırlıkları

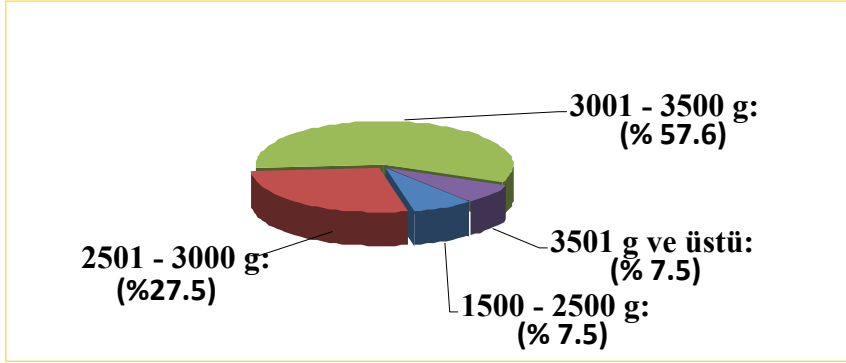
Tablo-18’de çocukların doğum ağırlıklarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-18. Çocukların Doğum Ağırlıklarına Göre Dağılımları

Doğum Ağırlığı	Sayı	%
1500 - 2500 g	31	7.5
2501 - 3000 g	114	27.5
3001 - 3500 g	239	57.6
3501 g ve üstü	31	7.5
Toplam	415	100.0

Tablo-18’den anlaşılacağı üzere çocukların yarısından fazlası (% 57.6) 3001-3500 g arasında doğmuştur. 2501-3000 g arasında doğanların oranı % 27.5 olup, 1500-2500 g ile 3501 g ve üstünde doğanların oranı eşittir (%7.5).

Şekil 3: Çocukların doğum ağırlıkları



3.2.3. Cinsiyetlerine göre çocukların doğum ağırlığı

Tablo-19'da cinsiyetlerine göre çocukların doğum ağırlıklarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-19. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Ağırlığı

Doğum Ağırlığı Cinsiyet	1500–2500 g		2501-3000g		3001-3500g		3501g ve üstü		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	19	9.5	50	24.9	113	56.2	19	9.5	201	100.0
Kız	12	5.6	64	29.9	126	58.9	12	5.6	214	100.0
Toplam	31	7.5	114	27.5	239	57.6	31	7.5	415	100.0

Tablo-19'a göre kız ve erkek çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 58.9, % 56.2) 3001-3500 g arasında, kız çocukların % 29.9'u ile erkek çocuklarının % 24.9'u 2501-3000 g arası, erkek çocuklarının % 9.5'i ile kız çocuklarının % 5.6'sı 1500-2500 g ve yine aynı oranlarda 3501 g ve üstünde doğmuştur.

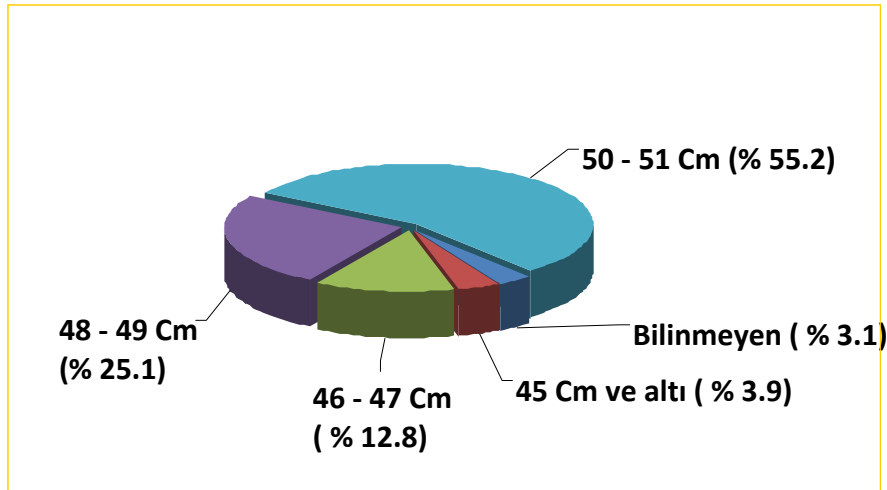
3.2.4. Çocukların Doğum Boyları

Tablo-20'de çocukların, doğum boylarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-20. Çocukların Doğum Boylarına Göre Dağılımları

Doğum Boyu	Sayı	%
< 45 Cm	20	4.8
46 – 47 Cm	56	13.5
48 – 49 Cm	107	25.8
50 – 51 Cm	232	55.9
Total	415	100.0

Tablo-20'ye göre çocukların % 55.9'u 50-51 cm doğmuştur. Bunu % 25.8 ile 48-49 cm doğanlar, % 13.5 ile 46-47 cm doğanlar, % 4.8 ile 46 cm ve altında doğanlar takip etmektedir.

Şekil-4: Çocukların doğum boyları

3.2.5. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Boyları

Tablo-21'de cinsiyetlerine göre çocukların doğum boylarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Doğum Boylarının Dağılımı

Doğum Boyları Cinsiyet	Bilmiyor		<45 cm		46-47 cm		48-49 cm		50-51 cm		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	7	3.5	6	3.0	20	10.0	48	23.9	120	59.7	201	100.0
Kız	6	2.8	10	4.7	33	15.4	56	26.2	109	50.9	214	100.0
Toplam	13	3.1	16	3.9	53	12.8	104	25.1	229	55.2	415	100.0

Tablo-21'e göre erkek ve kız çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 59.7, % 50.9) 50-51 cm, kız çocuklarının % 26.2'si, erkek çocuklarının % 23.9'u 48-49 cm, kız çocuklarının % 15.4'ü ile erkek çocuklarının % 10.0'u 46-47 cm, kız çocuklarının % 4.7'si ile erkek çocuklarının % 3.0'ü <45 cm doğmuştur. Erkek çocuklarının % 3.5'inin ile kız çocuklarının % 2.8'inin doğum boyu bilinmemektedir.

3.2.6. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Boy Uzunluğu (cm), Vücut Ağırlığı (kg) ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) (Kg/ m²) Ortalamaları

Tablo-22'de araştırma kapsamındaki çocukların cinsiyetlerine göre boy, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları verilmiştir.

Tablo-22. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ Ortalamalarının Dağılımı

Ortalamalar	Erkek		Kız		Toplam	
	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$
Vücut Ağırlığı Ortalaması (kg)	14-34	20.85±3.55	13-34	20.63 ±3.65	13-34	20.73±3.60
Boy Uzunluğu (cm)	102-137	115.10±5.70	98-129	115.23±5.63	98-137	115.17±5.65
BKİ (kg/m ²)	10.59-23.61	15.68±2.01	11.34-25.51	15.49±2.20	10.59-25.51	15.58±2.11

Tablo-22' den anlaşılacağı üzere çocukların vücut ağırlık değerleri 13.00 kg ile 34.00 kg arasında dağılım göstermekte olup çocukların vücut ağırlık ortalamaları 20.73±3.60'dır. Çocukların boy uzunlukları 98 cm ile 137cm arasında

değişmektedir. Çocukların boy uzunluğu ortalamaları ise 115.17 ± 5.65 cm olarak tespit edilmiştir. Çocukların BKİ değerleri ise 10.59 ile 25.51 arasında değişmektedir. BKİ ortalaması ise 15.58 ± 2.11 kg/ m² dir.

Tablo-22’de görüldüğü gibi erkek öğrencilerin vücut ağırlığı değerleri 14 kg ile 34 kg arasında değişmektedir. Erkek çocukların vücut ağırlığı ortalamaları 20.85 ± 3.55 kg bulunmuştur. Erkek çocukların boy uzunluk değerleri 102 cm ile 137 cm arasında değişmektedir Erkek çocukların boy uzunluğu ortalamaları ise 115.10 ± 5.70 cm’ dir. Erkek çocukların BKİ değerlerine bakıldığında ise BKİ, 10.59 ile 23.61 arasında değiştiği görülmektedir. BKİ ortalaması erkek çocuklarında 15.68 ± 2.01 kg/ m² dir.

Tablo-22’den de anlaşılacağı üzere kız çocukların vücut ağırlığı değerleri 13 kg ile 34 kg arasında değişmektedir. Vücut ağırlığı ortalaması kızlarda 20.63 ± 3.65 kg’dir. Kız çocuklarının boy uzunluğu 98 cm ile 129 cm arasında değişmektedir. Kız çocuklarının boy uzunluğu ortalaması ise 115.23 ± 5.63 cm’dir. Kız çocuklarının BKİ değerlerine bakıldığında BKİ, 11.34 ile BKİ 25.51 arasında değişmektedir. BKİ ortalaması kız çocuklarında 15.49 ± 2.20 kg/ m² dir.

Akyol (1996)’ un, 4 – 11 yas grubu çocuklarda obezite prevalansını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, obezlerde vücut ağırlığı ortalama değerini 47 ± 14.74 kg, boy uzunluğu ortalama değerini 136.08 ± 14.36 cm, BKİ ortalama değerini ise 24.70 ± 4.08 kg/ m² olarak tespit etmiştir.

Karakas vd. (2004)’ nin, Aydın ili ilköğretim okulları öğrencilerinde oturma yüksekliği ile boy, ağırlık ve beden kitle indeksi ilişkisini belirlemek için, 6 – 16 yas grubunda toplam 626 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, ortalama ağırlık kızlarda 33.95 ± 11.26 kg, erkeklerde 34.05 ± 11.50 kg; ortalama boy uzunlukları kızlarda 138.84 ± 13.92 cm, erkeklerde 140.19 ± 15.01 cm; ortalama BKİ kızlarda 17.12 ± 3.16 kg/m² ve erkeklerde 16.86 ± 2.96 kg/m² olarak bulmuşlardır. Yapılan bu araştırmada kız ve erkek öğrencilerin BKİ ortalaması (sırasıyla 15.49 ± 2.20 kg/ m², 15.68 ± 2.01) ile anılan çalışmadaki BKİ ortalamaları benzerlik göstermektedir.

Nader ve ark. (2006) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, Amerika'da 4-5 yaş erkek çocuklarında vücut ağırlığını 18.7 ± 2.6 kg, BKİ'ni 16.1 ± 1.5 kg/ m², kızlarda 18.2 ± 2.7 kg ve 16.0 ± 1.6 kg/ m² olarak belirlemişlerdir.

Yabancı ve ark (2009) okul öncesi dönem 6 yaş erkeklerde vücut ağırlığı 21.6 ± 4.2 , kızlarda 21.1 ± 3.6 kg, boy uzunluğu erkeklerde 116.3 ± 5.2 , kızlarda 115.7 ± 5.4 , BKİ erkeklerde 15.9 ± 1.8 , kızlarda 15.5 ± 1.8 kg/ m² olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da yaklaşık olarak aynı sonuçlar elde edilmiş olup, erkek çocukların ağırlık ortalamaları 20.85 ± 3.55 , kız çocuklarının ağırlık ortalaması 20.63 ± 3.65 'dir. Erkek öğrencilerin boy uzunluğu ortalamaları ise 115.10 ± 5.70 , kız öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması ise 115.23 ± 5.63 'dür. BKİ ortalaması erkek çocuklarda 15.68 ± 2.01 kg/ m², BKİ ortalaması kız çocuklarda 15.49 ± 2.20 kg/ m² olarak belirlenmiştir. İki çalışmanın sonucu birbirini desteklemektedir.

3.2.7. Cinsiyetlerine göre çocukların BKİ persentilleri

Tablo-23'de cinsiyetlerine göre çocukların BKİ persentillerine göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-23.Cinsiyetlerine Göre Çocukların BKİ Persentillerine Göre Dağılımlı

Persentil değerleri/ Cinsiyet	Çok Zayıf (<5, p.)		Zayıf (5-15, p.)		Normal (15-85, p.)		Toplu (85-95, p.)		Şişman (>95, p.)		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	27	13.4	18	9.0	118	58.7	26	12.9	12	6.0	201	100.0
Kız	27	12.6	22	10.3	126	58.9	22	10.3	17	7.9	214	100.0
Toplam	54	13.0	40	9.6	244	58.8	48	11.6	29	7.0	415	100.0
İstatistik	$X^2= 1.452$ SD= 4 p = 0.835											

Tablo-23'den anlaşılacağı üzere araştırma kapsamındaki çocuklar genel toplam üzerinden incelendiğinde, çocukların % 13.0'ü çok zayıf, % 9.6'sı zayıf, % 58.8'i normal % 11.6'sı toplu, % 7.0'si şişmandır.

Tablo-23'de persentil dağılımlara göre en yüksek oranların erkek ve kız çocuklarda sırasıyla % 58.7, % 58.9 ile 15- 85. persentiller arasında olduğu görülmüştür. Cinsiyetlerine göre çocukların persentil değerleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli ($p= 0.835$) bulunmamıştır.

Akar'ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına eden devam 4-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırıldığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; çocukların tamamına yakını (%91.2) normal kilodadır. Özel ve devlet okullarında da bulgular aynı doğrultudadır. Bu çalışmada normal kiloda olanların oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 58.8) bulunmuştur.

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arasında ki çocuklarla yaptığı çalışmada: kız çocuklarının kilo persentilleri 4.1 ve üzeri yaş gruplarında %36.8 oranında 75-90 ve üzeri persentillerde yoğunluk göstermiştir. Erkek çocuklarının yaş gruplarına göre kilo persentilleri 4.1 ve üzeri yaş gruplarında %36 oranında 50-75. persentillerde yoğunluk göstermiştir.

Nader ve ark. (2006) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, Amerika'da 4-5 yaş kız ve erkek çocuklarında toplu olma sıklığını % 15.0, şişmanlık prevalansını erkek çocuklarda % 10.0, kız çocuklarında % 15.0 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada toplu olma sıklığı (% 11.6) ve şişmanlık prevalansı (% 7.0) anılan çalışmaya göre daha düşük tespit edilmiştir.

Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada ; Ana çocuk sağlığında ve anaokulunda ; 60 ay- 71 ay 30 gün arasındaki çocuklardan vücut ağırlığı 5 persentilin altında olan bulunmamaktadır. Bu çalışmada ise çocukların % 13'ü, 5 persentilin altındadır.

Yabancı ve ark. (2009) bir anaokulunda şişmanlık prevalansı ve bunu etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmalarında; toplu olma prevalansını 5 yaşta % 6.6, 6 yaşta % 10.4, şişmanlık prevalansı da 5 yaşta %10.4, 6 yaşta % 9.8 olarak saptanmıştır. Ayrıca 5-6 yaş çocukların %5,3'ü zayıf, %5,1'i de çok zayıftır. Bu çalışmada toplu olma prevalansı % 11.6 olup anılan çalışma ile (% 10.4) benzer sonuç elde edilmiştir. Şişmanlık prevalansı bu çalışmada % 7.0 olup anılan çalışmaya göre (% 9.8) biraz düşük olmakla beraber, birbirini destekler niteliktedir. Anılan çalışmada 5-6 yaş çocukların %5,3'ü zayıf, %5,1'i de çok zayıfken, bu çalışmada zayıf ve çok zayıf olma durumu daha yüksek bulunmuş olup, çocukların % 13.0'ü çok zayıf, % 9.6'sı ise zayıf olarak tespit edilmiştir.

Çocukluk döneminde aşırı kilo önemli bir sağlık sorunudur. Çocuklarda aşırı kilo riskinin, gençlik döneminde obeziteye neden olabileceği riski düşünüldüğünde, gençlik dönemi obezitesinin önlenmesi ile ilgili tedbirlerin ilk adımının çocukluk döneminde atılması gerekmektedir (Gnavi et al, 2000).

3.2.8. Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Çocukların Persentil Değerleri

Tablo-24'de ailelerin gelir düzeyine göre çocukların persentil değerlerinin dağılımı sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-24. Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Çocukların Ağırlık Persentilleri

Gelir Düzeyi Persentiller	Çok zayıf (<5, p.)		Zayıf (5-15,p.)		Normal (15-85,p.)		Toplu (85-95,p.)		Şişman (>95, p.)		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
750 ve altı	18	12.7	19	13.4	84	59.2	15	10.6	6	4.2	142	100.0
751-1500	16	11.8	9	6.6	88	64.7	12	8.8	11	8.1	136	100.0
1501-2250	9	13.4	8	11.9	36	53.7	11	16.4	3	4.5	67	100.0
2251 ve üstü	11	15.7	4	5.7	36	51.4	10	14.3	9	12.9	70	100.0
Toplam	54	13.0	40	9.6	244	58.8	48	11.6	29	7.0	415	100.0
İstatistik	X ² = 15.824 SD= 12 p= 0.199											

Tablo-24'e göre aylık geliri ;750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 59.2'si, 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 64.7'si, 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 53.7'si, 2251 TL ve üzeri geliri olan ailelerin çocuklarının % 51.4'ü normal ağırlıktadır.

Tablo-24'e göre aylık geliri; 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 12.7'si, 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 11.8'i, 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 13.4'ü, 2251 TL ve üzeri geliri olan ailelerin çocuklarının % 15.7'si çok zayıftır. Tablo-24 incelendiğinde şişman olan çocukların en fazla oranla (% 12.9) aylık geliri 2251 TL ve üzeri ailelerin çocukları olduğu görülmektedir. Ailelerin gelir düzeyi ile çocukların ağırlık persentilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p=0.199).

Öncü (2007) 1-5 yaş arası çocukların persentillerine ailenin sosyoekonomik düzeyinin ve annenin beslenme konusundaki bilgisinin etkisini araştırmış ve aylık gelir gruplarının arasında, ağırlık persentilleri ile boy persentilleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir (p>0,005). Bu çalışmada da ailelerin gelir düzeyi ile çocukların ağırlık persentilleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.199).

3.2.9. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Anne Sütü Alma Durumları

Tablo-25'de cinsiyetlerine göre çocukların anne sütü alma durumlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-25. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Anne Sütü Alma Durumlarına Göre Dağılımları

Anne Sütü Alma	0-6 ay		7-12 ay		13 ay ve üstü		Hiç anne sütü almadı		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet										
Erkek	40	19.9	41	20.4	113	56.2	7	3.5	201	100.0
Kız	40	18.7	60	28.0	101	47.2	13	6.1	214	100.0
Toplam	80	19.3	101	24.3	214	51.6	20	4.8	415	100.0

Tablo-25'de cinsiyetlerine göre çocukların anne sütü alma durumlarına bakıldığında; erkek çocuklarının % 56.2'sinin, kız çocuklarının % 47.2'sinin en fazla oranda, 13 ay ve üzerinde anne sütü aldıkları görülmektedir. Tablo-25 incelendiğinde kız çocuklarının % 28.0'inin, erkek çocuklarının % 20.4'ünün 7-12 ay arası yine kız çocuklarının % 18.7'sinin, erkek çocuklarının % 19.9'unun 0-6 ay arası anne sütü

aldıkları, kız çocuklarının % 6.1'inin, erkek çocuklarının ise % 3.5'inin hiç anne sütü almadıkları görülmektedir.

Şamşul (1989)'un 1-3 yaş grubu çocukların beslenme durumlarını ve bunu etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında; hiç anne sütü almayan çocukların oranı % 3.33 'dür. Bu çalışma dada hiç anne sütü almayan çocukların oranı % 4.8 olup oldukça düşüktür.

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında çocukların anne sütü alma durumlarını incelemiş ve çocukların % 1.33'ünün hiç anne sütü almadığını tespit etmiştir. Bu çalışmada 1-3 ay anne sütü alan çocukların oranı % 20.89 olup, yığılma % 25.33 ile 4-6 ay arasında olmuştur. Çocukların dörtte bire yakını (% 22.67) 7- 12 ay anne sütü almışlardır. 12 aydan daha fazla anne sütü alanların oranı kızlarda % 16.24, erkeklerde % 24.08'dir.

Bu çalışmada hiç anne sütü almama durumu anılan çalışmaya göre daha yüksektir (% 4.8).

Şanlıer ve AYTEKİN (2004) sıfır-üç yaş grubunda çocuğu bulunan annelerin beslenme ve ishal konusunda bilgi ve davranışlarını inceledikleri çalışmada, çocukların % 5.3'ü hiç anne sütü almazken, % 4.9'u on üç ve daha fazla ay, % 18.4'ü yedi-dokuz ay, % 24.4'ü sıfır-üç ay, % 34.0'ü dört-altı ay anne sütü almışlardır. Bu çalışmada on üç ve üzeri anne sütü alanların oranı, anılan çalışmaya göre daha yüksek (% 51.6), hiç anne sütü almayanların oranı ise anılan çalışma ile yaklaşık aynıdır (% 4.8).

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı çalışmada anne sütü alma süresi ortalama (ay) 9.42 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada çocukların 0-1 yaş beslenme özellikleri incelendiğinde %73'ünün ilk 6 ay anne sütüyle beslendiği tespit edilmiştir.

Yiğit (2006) Çankırı il merkezinde 12-48 aylık çocukların antropometrik ölçümler ile beslenme durumlarını araştırdığı çalışmasında, erkeklerin % 46.9' unun kızların % 47.0'sinin 13 ay ve üstünde; % 16.4' ünün kızların % 17.7' sinin 1 aydan

az emzirildiği; erkeklerin % 2.3'ünün kızların % 1.5'inin ise hiç emzirilmediği belirlenmiştir. Bu çalışmada 13 ay ve üzerinde anne sütü alma durumu anılan çalışmayla benzerlik göstermektedir.

3.2.10. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hasta Olma Sıklıkları

Tablo-26'da farklı cinsiyetteki çocukların hasta olma sıklıklarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-26. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hasta Olma Sıklıklarına Göre Dağılımları

Hasta Olma Sıklığı Cinsiyet	Ayda bir hasta		Senede 2-3 kez		Senede 4 ve daha fazla		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	54	26.9	103	51.2	44	21.9	201	100.0
Kız	61	28.5	102	47.7	51	23.8	214	100.0
Toplam	115	27.7	205	49.4	95	22.9	415	100.0

Tablo-26'da erkek çocuklarının % 51.2'sinin, kız çocuklarının % 47.7'sinin senede 2-3 kez, kız çocuklarının % 28.5'inin, erkek çocuklarının % 26.9'unun ayda bir, yine kız çocuklarının % 23.8'inin, erkek çocuklarının ise % 21.9'unun senede 4 ve daha fazla kez hastalandığı görülmektedir.

3.3. Çocuğun Beslenmesi İle İlgili Özellikler

Bu bölümde cinsiyetlerine göre çocukların; bakım ve beslenmeleri ile ilgilenilme durumları, yemek yeme şekilleri, yemeklerini tüketim şekilleri, yemek yemediklerinde uygulanan yöntemler, vitamin ve mineral kullanma durumları, yemek seçme alışkanlıkları, ana öğün sayıları, ara öğün yeme durumları, ara öğün sayıları, en sevilen öğün, iştah durumları, ebeveynlere göre çocuklarının gelişim durumları, tabakta artık bırakma durumu, tabakta artık bırakma sebepleri, çocukların okula başlamadan önceki ve okula başladıktan sonraki beslenme alışkanlıklarından duyulan memnuniyet ile ilgili bulgular açıklanmış ve tartışılmıştır.

3.3.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Bakım ve Beslenmeleri İle İlgilenilme Durumları

Tablo-27’de cinsiyetlerine göre çocukların bakım ve beslenmeleri ile ilgilenilme durumlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-27. Çocukların Bakım ve Beslenmeleri İle İlgilenilme Durumlarına Göre Dağılımları

Bakım ve Beslenme Cinsiyet	Anne		Baba		Anneanne		Babaanne		Bakıcı		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı	%	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	184	91.5	3	1.5	5	2.5	8	4.0	1	0.5	201	100.0
Kız	204	95.3	3	1.4	6	2.8	1	0.5	-	-	214	100.0
Toplam	388	93.5	6	1.4	11	2.7	9	2.2	1	0.2	415	100.0

Tablo-27’de kız çocuklarının % 95.3’ ünün, erkek çocuklarının % 91.5’inin, bakım ve beslenmelerinin anneleri tarafından yapıldığı görülmektedir.

Dereli’nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; çocukların % 58.3’ü aile büyüğü tarafından, % 41.7’si bakıcı ve yuva tarafından bakılmaktadır. Bu çalışmada ise çocukların % 93.5’inin bakım ve beslenmesi anneleri tarafından yapılmaktadır.

3.3.2. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Yeme Şekilleri

Tablo-28’de cinsiyetlerine göre çocukların yemek yeme şekillerine göre durumlarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-28. Çocukların Yemek Yeme Şekline Göre Durumlarının Dağılımları

Yemek Yeme Şekli	Yemek masasında		Televizyon karşısında		Oyun oynayarak		Arkasından takip ederek		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	85	42.3	80	39.8	6	3.0	17	8.5	13	6.5	201	100.0
Kız	107	50.0	64	29.9	9	4.2	13	6.1	21	9.8	214	100.0
Toplam	192	46.3	144	34.7	15	3.6	30	7.2	34	8.2	415	100.0
İstatistik	X ² =6.914				SD= 4		P= 0.141					

Tablo-28’de kız çocuklarının % 50.0’si, erkek çocuklarının % 42.3’ü yemeklerini yemek masasında yemektedir. Erkek çocuklarının % 39.8’si, kız çocuklarının ise % 29.9’u yemeklerini televizyon karşısında yemeyi tercih ederken, erkek çocuklarının % 8.5’i, kız çocuklarının % 6.1’i yetişkinler tarafından arkalarından takip edilerek yemek yemekte, kız çocuklarının % 4.2’si, erkek çocuklarının % 3.0’ü oyun oynayarak yemek yemeyi tercih etmektedir. Kız çocuklarının % 9.8’i ile erkek çocuklarının % 6.5’i ise yemek yerken diğer yöntemleri tercih etmektedir. Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemek yeme şekilleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p=0.141).

Dereli’nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırmaya göre; çocukların % 57.3’ünün televizyon karşısında, % 31.3’ünün ayakta gezerek yemek yemektedir. Bu çalışmada televizyon karşısında yemek yiyenlerin oranı daha düşük (% 34.7) tespit edilmiştir.

Kobak’ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada, çocukların % 42.3’ü yemek masasında, %20.0’si televizyon karşısında, % 8.5’i masal anlatılarak, %13.8’i oyun oynayarak, % 15.4’ü arkasından takip edilerek yemek yemektedir. Bu çalışmada da çocuklar yemeklerini, en fazla oranla (% 46.3) yemek masasında yemektedirler. Bu çalışmada, anılan çalışmaya göre televizyon karşısında yiyenlerin

oranı daha yüksek (% 34.7), oyun oynayarak yiyenlerin oranı daha düşük (% 3.6), arkasından takip edilerek yiyenlerin oranı daha düşük (% 7.2) tespit edilmiştir.

Ebenegger ve ark. (2010) İsviçre'deki refah düzeyi olan yüksek okul öncesi göçmen çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili çalışmalarından çıkan sonuca göre; çocuklar kahvaltılarının %50'sini, öğle yemeğinin % 33'ünü, akşam yemeğinin % 38'inive atıştırma ve içeceklerin % 48'ini haftada en az bir kere televizyon karşısında yemektedir.

3.3.3. Çocukların Yemek Tüketim Şekilleri

Tablo-29'da cinsiyetlerine göre çocukların yemek tüketim şekillerinin dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-29. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Tüketim Şekillerine Göre Dağılımları

Yemek Tüketim Şekli	Kendisi		Başkasının yardımıyla		Bazen kendisi bazen yardımcıyla		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	149	74.1	7	3.5	45	22.7	201	100.0
Kız	162	75.7	5	2.3	47	22.0	214	100.0
Toplam	311	74.9	12	2.9	92	22.2	415	100.0
İstatistik	$X^2=0.513$		SD= 2		P= 0.774			

Tablo-29'da çocukların cinsiyetlerine göre yemeklerini tüketim şekillerine bakıldığında, erkek ve kız çocukların büyük çoğunluğunun (sırasıyla %74.1, %75.7) yemeklerini kendilerinin tükettiği görülmektedir. Yine erkek çocuklarının % 22.7'si, kız çocuklarının % 22.0'si bazen kendi bazen de yardımcıyla yemek yemektedir. Başkasının yardımıyla yemek yiyenlerin oranı erkek çocuklarında % 3.5, kız çocuklarında % 2.3'dür.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini tüketim şekilleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p=0.774).

3.3.4. Çocuklara Yemek Yemediklerinde Uygulanan Yöntemler

Tablo-30'da cinsiyetlerine göre çocuklara yemek yemediklerinde uygulanan yöntemlerin dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-30. Cinsiyetlerine Göre Yemek Yemediklerinde Çocuklara Uygulanan Yöntemlerin Dağılımı

Yemek Yedirme Yöntemi	Zorla yedirme		Ödül		Ceza		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	46	22.9	80	39.8	16	8.0	59	29.4	201	100.0
Kız	61	28.5	78	36.4	15	7.0	60	28.0	214	100.0
Toplam	107	25.8	158	38.1	31	7.5	119	28.7	415	100.0
İstatistik			$X^2 = 1.763$		SD= 3		P= 0.623			

Tablo-30'da cinsiyetlerine göre çocuklara, yemek yemediklerinde ailelerince uygulanan yöntemlere bakıldığında, erkek ve kız çocuklarına en çok ödül yoluyla (sırasıyla %39.8, %36.4) yemek yedirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Kız çocuklarının % 28.5'ine, erkek çocuklarının % 22.9'una zorla yemek yedirilirken, erkek çocuklarının % 8.0'ine, kız çocuklarının % 7.0'sine cezalandırma yoluyla yemek yedirilmeye çalışılmaktadır. Farklı yöntem uygulayan ailelerin oranı toplam da % 28.7'dir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemek yemediklerinde aileleri tarafından uygulanan yöntemler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p=0.623).

Mermer (2003) kreşe devam eden 3-6 yaş çocuklarının beslenmesine ilişkin tutum ve davranışlarda ailenin rolünü araştırdığı çalışmasında, ailelerin % 37.9'unun çocuğa yemek yemesi için ısrar etmediğini tespit etmiştir.

Terzi'nin (2005) yaptığı çalışmada, çocukları yemek yemediği zamanlarda, ailelerin %26.9'u zorla yemek yedirirken, % 9.6'sı ödül, % 2.9'u ceza yöntemiyle, yemek yedirmektedir. Bu çalışmada ise en çok tercih edilen yöntem % 38.1 ile

ödüllendirmedi. Bu çalışma ile anılan çalışmada ki zorla yemek yedirenlerin oranı yaklaşık olarak aynıdır (%25.8). Bu çalışmada en çok tercih edilen yöntemin cezalandırma yerine ödüllendirme olması sevindiricidir.

Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırma bulgularına göre; ailelerin % 34.6'sı çocuklarına televizyon izlememe cezası, %10.3'ü ise aç bırakma cezası vermektedir. Bunun yanı sıra % 48.1'i şeker, çikolata, cips vererek, % 21.6'sı gezmeye götürerek, % 9.2'si çocuğun istediği bir şeyi yaparak, % 10.3'ü ise aferin diyerek çocuklarını ödüllendirmektedir.

Akar'ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına eden devam 4-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırıldığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; ebeveynlerin yaklaşık yarısı (% 50.2) çocuklarını yemek yemesi için bazen zorlarken, % 27.1'i çocuğu bu konuda hiçbir şekilde zorlamamaktadır. Bulgular özel ve resmi okullarda da benzer yöndedir.

Kobak'ın (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmaya göre; çocuklara yemek yemediklerinde uygulanan yöntemlerin başında en fazla oranla (%58.5) zorla yedirme gelmektedir. Bunu %18.5 ile ödüllendirme takip etmektedir. Bu çalışma da en çok ödül yoluyla (% 38.1) yemek yedirilmeye çalışıldığı saptanmıştır. Bu çalışmada zorla yemek yedirme yolunu seçenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 25.8) bulunmuştur. Bu da ailelerin bu konuda daha bilinçli olduklarının göstergesi olarak düşünülebilir.

3.3.5. Çocukların Vitamin ve Mineral Kullanma Durumları

Tablo-31'de cinsiyetlerine göre çocukların vitamin ve mineral kullanma durumlarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-31. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Vitamin ve Mineral Kullanmalarına Göre Dağılımları

Vitamin Mineral Kullanma Cinsiyet	Evet kullanıyor		Hayır kullanmıyor		Ara sıra kullanıyor		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	20	10.0	127	63.2	54	26.9	201	100.0
Kız	20	9.3	130	60.7	64	29.9	214	100.0
Toplam	40	9.6	257	61.9	118	28.4	415	100.0
İstatistik	$X^2=0.476$		SD= 2		P= 0.788			

Tablo-31’de erkek çocuklarının % 63.2’sinin, kız çocuklarının % 60.7’sinin düzenli olarak vitamin ve mineral kullanmadığı görülürken, kullananların oranı erkek çocuklarında % 10.0, kız çocuklarında % 9.3’dür. Ara sıra kullananların oranı ise kız çocuklarında % 29.9, erkek çocuklarında % 26.9 ‘dur.

Cinsiyetlerine göre çocukların düzenli vitamin ve mineral kullanma durumlarının tespiti için yapılan istatistiksel analizde anlamlı ilişki tespit edilmemiştir(p=0.788).

Dereli’nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmanın sonucuna göre; çocukların % 66’sı vitamin ve mineral kullanmamaktadır. Bu çalışmada da yaklaşık aynı sonuca ulaşılmış olup çocukların % 61.9’unun vitamin ve mineral kullanmadığı tespit edilmiştir.

Kobak’ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; araştırma kapsamına alınan çocukların % 84.6’sı vitamin ve mineral desteği almamaktadır. Bu çalışmada vitamin ve mineral desteği almayanların oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 61.9) tespit edilmiştir.

3.3.6. Çocukların Yemek Seçme Alışkanlıkları

Tablo-32’de cinsiyetlerine göre çocukların yemek seçme alışkanlıklarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo 32. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Seçme Alışkanlıklarının Dağılımları

Yemek Seçme Alışkanlığı	Var		Yok		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	116	57.7	85	42.3	201	100.0
Kız	135	63.1	79	36.9	214	100.0
Toplam	251	60.5	164	39.5	415	100.0
İstatistik	$X^2= 1.252$		SD= 1		p= 0.263	

Tablo-32’de, kız çocuklarının % 63.1’inin yemek seçme alışkanlığı olduğu görülürken, bu oran erkek öğrencilerde de yarıdan fazladır (% 57.7). Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemek seçme alışkanlıkları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.263).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında, çocukların % 37.33’ünün hiç yemek ayırmadıklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada da yaklaşık aynı sonuca ulaşılmış olup yemek seçme alışkanlığı yok diyenlerin oranı % 39.5’dir.

Kobak (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre; çocukların % 63.8’i yemek seçmemektedir. Bu çalışmada ise çocukların % 39.5’i yemek seçmemektedir.

3.3.7. Çocukların Ana Öğün Sayıları

Tablo-33’de cinsiyetlerine göre çocukların ana öğün sayılarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-33. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ana Öğün Sayıları

Ana Öğün Sayısı	2 Öğün ve altı		3 Öğün		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	17	8.5	184	91.5	201	100.0
Kız	30	14.0	184	86.0	214	100.0
Toplam	47	11.3	368	88.7	415	100.0
İstatistik	$X^2= 2.662$		SD= 1		p= 0.103	

Tablo-33'de görüldüğü üzere erkek çocukların % 91.5'i, kız çocuklarının % 86.0'sı gün içerisinde 3 öğün yemek yemektedir. Kız çocuklarının % 14.0'u ile erkek çocuklarının % 8.5'i ise günde 2 ve daha az sayıda ana öğün tüketmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile gün içerisinde yedikleri ana öğün sayıları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.103).

Okul çocukları da esas olarak üç öğün yemek yemelidir. Yemek saatleri mümkün olduğu kadar değiştirilmemelidir. Sabah kahvaltılarında günlük kalorinin %25'i dengeli olarak verilmelidir (Taneli ve Taneli, 1998)

Leşkeri (1989) yuvaya devam eden 3-6 yaş grubu çocukların beslenme durumları ve bu durumu etkileyen faktörleri araştırmış ve çocukların % 75.3'ünün günde 3 öğün ve daha az, % 24.7'sinin ise 4 öğün ve daha fazla yemek yediğini tespit etmiştir.

Ünver'in (2004) beş- altı yaş çocuklarına okulöncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisini araştırdığı çalışmada, öğün sayısı incelendiğinde; eğitim öncesinde deney grubunda üç öğün yemek yiyenlerin oranı % 60'iken, eğitim sonrasında bu oran %80'e çıkmıştır. Eğitim öncesinde kontrol grubunda ise bu oran % 56, eğitim sonrasında % 72 olarak tespit edilmiştir.

Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yapmış olduğu çalışmada ana çocuk sağlığında bulunan çocukların %100'ünün, anaokulundaki çocukların %

98'inin günde 3 öğün yemek yediklerini tespit etmiştir. Bu çalışmada da çocukların büyük çoğunluğunun (erkek % 91.5, kız % 86.0) günde 3 öğün yemek yedikleri tespit edilmiştir.

Sümbül'ün (2009) 4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması konulu çalışmada öğün sayısı bakımından, ön test ve kontrol gruplarındaki çocukların % 23.0'ü 4 öğün yemek yerken, son test grubundaki çocukların % 88.0'i 4 öğün yemek yemektedir. Kontrol grubunda % 59.0'u 3 öğün, % 18.0'i 2 öğün yemektedir.

Günlü'nün (2010) okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi konulu çalışmasında, öğrenciler cinsiyetlerine göre incelendiğinde erkek öğrencilerin % 57.8' i üç öğün, %18.1' i dört öğün besin tükettikleri, kız öğrencilerin ise % 60.2' si üç öğün, % 21.1' i dört öğün besin tükettikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada günde 3 öğün yemek yiyenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha yüksek (% 88.1) bulunmakla beraber her iki çalışmada da çocukların cinsiyetleri ile ana öğün sayıları arasında ki ilişki önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

3.3.8. Çocukların Ara Öğün Yeme Durumları

Tablo-34'de cinsiyetlerine göre çocukların gün içerisinde ara öğün yeme durumlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-34. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ara Öğün Yeme Durumları

Ara Öğün Yeme	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	160	79.6	41	20.4	201	100.0
Kız	151	70.6	63	29.4	214	100.0
Toplam	311	74.9	104	25.1	415	100.0
İstatistik	$X^2= 4.511$		SD= 1		p= 0.034	

Tablo-34'e göre erkek çocuklarının %79.6'sı, kız çocuklarının %70.6'sı ara öğün yemektedir. Ara öğün tüketmeyen kız çocuklarının oranı % 29.4, erkek çocuklarının oranı % 20.4'dür.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile gün içerisinde ara öğün yeme durumları arasında ki ilişki anlamlı bulunmuştur (p= 0.034). Erkek çocukları kız çocuklarına göre daha fazla ara öğün tüketmektedir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre: çocukların büyük çoğunluğu (%85.78) öğün aralarında beslenmektedir. Bu çalışmada da ara öğün yiyenlerin oranı yüksek olup (% 74.9) anılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Akar'ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırmasını yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara göre; özel okula giden çocukların % 47.1'i, devlet okuluna giden çocukların % 56.1'inin öğün aralarında bir şey yiyip içmektedir. Bu çalışmada ara öğün yiyen çocukların oranı (%74.9) anılan çalışmaya göre daha yüksek(%74.9) bulunmuş olup olumlu bir durum olarak değerlendirilmiştir.

Kobak (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında anaokulundaki çocukların %18'inin ara öğün yemediklerini saptamıştır. Bu çalışmada ara öğün tüketmeyenlerin oranı genel toplamda biraz daha yüksek bulunmuştur (% 25.1).

Günlü'nün (2010) okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi konulu çalışmasından çıkan sonuçlar genel toplam üzerinden incelendiğinde “ öğün aralarında yiyecek tüketir misiniz? ” sorusuna öğrencilerin % 49. 7' si bazen, % 48. 5' i evet cevabı vermişlerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelendiğinde “öğün aralarında yiyecek tüketir misiniz? ” sorusuna erkek öğrencilerin % 53. 4' ü evet, % 46. 4' ü bazen cevabı vermişlerdir. Kız öğrencilerin ise % 53. 0' ı bazen, % 44. 6' sı evet cevabı vermişlerdir.

3.3.9. Çocukların Ara Öğün Sayıları

Tablo-35’de cinsiyetlerine göre çocukların gün içerisinde yedikleri ara öğün sayılarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-35. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ara Öğün Yeme Sayılarına Göre Dağılımları

Ara Öğün Yeme Sayısı	1 Öğün		2 Öğün		3 Öğün		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	62	38.0	81	49.7	20	12.3	163	100.0
Kız	69	46.6	55	37.2	24	16.2	148	100.0
Toplam	131	42.1	136	43.7	44	14.1	311	100.0
İstatistik	$X^2= 4.996$		SD= 2		p= 0.082			

Tablo-35’de görüldüğü üzere, erkek çocukların % 49.7’si günde 2, % 38.0’i günde 1, % 12.3’ü günde 3 ara öğün yerken, kız çocukların ise % 46.6’sı günde 1, % 37.2’si günde 2, % 16.2’si günde 3 ara öğün yemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile yedikleri ara öğün sayısı arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.082).

Kobak (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırması ile ilgili çalışmasından çıkan sonuca göre; çocukların % 80.5’i günde bir, % 19.5’i ise günde iki kez ara öğün tüketmektedir. Bu çalışmada ise farklı sonuca ulaşılmış olup günde 1 ara öğün tüketenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 42.1), 2 ara öğün tüketenler ise anılan çalışmaya göre daha yüksek (% 43.7) bulunmuştur.

3.3.10. Çocukların En Sevdikleri Öğün

Tablo-36’da cinsiyetlerine göre çocukların en çok sevdikleri öğüne göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo 36. Cinsiyetlerine Göre Çocukların En Sevdikleri Öğün Durumları

En Sevilen Öğün	Sabah		Öğle		Akşam		Hepsi		Hiçbiri		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	32	15.9	42	20.9	56	27.9	65	32.3	6	3.0	201	100.0
Kız	39	18.2	37	17.3	59	27.6	70	32.7	9	4.2	214	100.0
Toplam	71	17.1	79	19.0	115	27.7	135	32.5	15	3.6	415	100.0
İstatistik	$X^2= 1.464$ $SD= 4$ $p= 0.833$											

Tablo-36'da göre kız çocuklarının % 32.7'si, erkek çocuklarının % 32.3'ü tüm öğünleri sevmektedir. Erkek ve kız çocuklarının akşam öğününü sevmeye aynı düzeyde (sırasıyla % 27.9, %27.6) olup, öğle öğünü; erkek çocukları tarafından % 20.9, kız çocukları tarafından % 17.3, sabah öğünü kız çocukları tarafından % 18.2, erkek çocukları tarafından % 15.9 oranında en sevilen öğündür.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile en sevilen öğün arasındaki ilişki anlamlı değildir ($p= 0.833$).

3.3.11. Ebeveynlere Göre Çocukların İştah Durumları

Tablo-37'de ebeveynlerin, çocuklarının iştah durumlarını nasıl bulduklarının dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-37. Ebeveynlerin Cinsiyetlerine Göre Çocuklarının İştah Durumlarını Nasıl Bulduklarının Dağılımı

İştah Durumu	Az iştahlı		Normal		Fazla iştahlı		Toplam					
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%				
Erkek	58	28.9	130	64.7	13	6.5	201	100.0				
Kız	68	31.8	131	61.2	15	7.0	214	100.0				
Toplam	126	30.4	261	62.9	28	6.7	415	100.0				
İstatistik	$X^2= 0.534$ $SD= 2$ $p= 0.766$											

Tablo-37'de görüldüğü üzere, ebeveynlere göre erkek çocuklarının % 64.7'si, kız çocuklarının % 61.2'si normal iştahlıdır. Ayrıca yine ebeveynlere göre kız çocuklarının % 31.8'i, erkek çocuklarının % 28.9'u az iştahlı bulunurken, kız çocuklarının % 7.0'si ile erkek çocuklarının % 6.5'i fazla iştahlı bulunmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile ebeveynlere göre çocukların iştah durumları arasında ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.766$).

Aydın (2007) Üç-beş yaş grubu çocukların diş çürükleri ve beslenme ile ilişkisini araştırdığı çalışmada: çocukların % 29.3'ü az, % 64.7'si normal, % 6.0'sı çok iştahlı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da yaklaşık aynı sonuçlar alınmış olup, çocukların % 30.4'ü nün az, % 62.9'unun normal,% 6.7'si çok iştahlı olduğu tespit edilmiştir.

Kobak'ın (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında ana çocuk sağlığında yer alan çocukların ebeveynlerinin % 40.5'i çocuklarının iştahını normal bulurken, anaokulunda yer alan çocukların ebeveynlerinin % 34'ü çocuklarının iştahını normal bulmaktadır. Bu çalışmada ebeveynlerin çocuklarının iştahlarını normal bulma durumları daha yüksek bulunmuştur.

3.3.12. Ebeveynlere Göre Çocukların Gelişim Durumları

Tablo 38'de ebeveynlerin, çocuklarının gelişim durumlarını nasıl bulduklarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleri gösterilmiştir.

Tablo-38. Ebeveynlere Göre Çocukların Gelişim Durumları

Gelişim Durumları	Normal		Zayıf		Şişman		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	138	68.7	57	28.4	6	3.0	201	100.0
Kız	154	72.0	50	23.4	10	4.7	214	100.0
Toplam	292	70.4	107	25.8	16	3.9	415	100.0
İstatistik	X ² = 1.929		SD= 2		p= 0.381			

Tablo-38'de, kız çocuklarının % 72.0'sinin, erkek çocuklarının % 68.7' sinin gelişiminin ebeveynleri tarafından normal bulunduğu görülmektedir. Bununla beraber, ebeveynler tarafından erkek çocuklarının % 28.4'ü, kız çocuklarının % 23.4'ü zayıf bulunurken, kız çocuklarının % 4.7'si, erkek çocuklarının % 3.0'ü şişman bulunmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile ebeveynlere göre çocuklarının gelişim durumları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.381).

3.3.13. Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Durumları

Tablo-39’da cinsiyetlerine göre çocukların tabaklarında artık bırakma durumlarına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleri gösterilmiştir.

Tablo-39. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Durumlarının Dağılımı

Artık Bırakma	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	106	52.7	95	47.3	201	100.0
Kız	124	57.9	90	42.1	214	100.0
Toplam	230	55.4	185	44.6	415	100.0
İstatistik	$X^2=1.138$		SD= 1		p= 0.286	

Tablo-39’da kız ve erkek çocukların yarıdan fazlasının (sırasıyla % 57.9, 52.7) tabaklarında artık bıraktıkları görülmektedir. Erkek çocuklarının % 47.3’ü, kız çocuklarının % 42.1’i ise tabağında artık bırakmamaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile tabaklarında artık bırakma durumları arasında ki fark anlamlı bulunmamıştır (p= 0.286).

Akar’ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; özel okula giden çocukların çalışmasında özel okullara giden çocukların % 26.1’i, devlet okullarına giden çocukların % 22.9’u tabağında artık bırakmaktadır. Bu çalışmada tabağında artık bırakma durumu, anılan çalışmaya göre daha yüksek bulunmuştur.

Aydın (2007) üç-beş yaş grubu çocukların diş çürükleri ve beslenme ile ilişkisini araştırdığı çalışmada: çocukların % 19.3’ünün az, % 55.3’ünün normal, % 25.4’ünün çok yemek artığı bıraktığını tespit etmiştir.

Kobak’ın (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında; çocukların % 66.2’sinin tabaklarında artık bıraktıklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada tabakta artık bırakma

durumu, anılan çalışmaya göre daha düşük(%55.4) olmakla beraber, her iki çalışmada da çocukların yarıdan fazlası tabaklarında artık bırakmaktadır.

Köroğlu (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelemesini yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre: çocukların tabağında ki yiyeceğin hepsini bitirmesi için ısrar eden ailelerin ortalaması 3.65 ± 0.7 'dir. Tabağındaki yiyeceğin hepsini bitiren çocukların ortalaması 3.4 ± 0.5 'dir.

3.3.14. Çocukların Tabaklarında Artık Bırakma Sebepleri

Tablo-40'da cinsiyetlerine göre çocukların tabaklarında artık bırakma sebeplerinin dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-40. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Artık Bırakma Sebeplerine Göre Dağılımları

Artık Bırakma Sebebi	Fazla geliyor		Sevmiyor		İştahsız		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	38	35.5	23	21.5	38	35.5	8	7.5	107	100.0
Kız	51	41.5	29	23.6	38	30.9	5	4.1	123	100.0
Toplam	89	38.7	52	22.6	76	33.0	13	5.7	230	100.0
İstatistik	$X^2= 2.181$				SD= 3		p= 0.536			

“Çocuğunuz tabağın da artık bırakır mı?” (Tablo-39) sorusuna evet cevabı verenlere, çocuklarının tabaklarında artık bırakma nedenleri sorulmuş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Tablo-40'a göre, erkek çocuklarının % 35.5'i fazla geldiği, yine aynı oranda iştahsız olmaları nedeniyle, % 21.5'i ise sevmediği için tabağında artık bırakmaktadır. Kız çocuklarının % 41.5'i fazla geldiği için, % 30.9'u iştahsız olduğu için, % 23.6'sı ise sevmedikleri için tabaklarında artık bırakmaktadır. Erkek çocuklarının % 7.5'i, kız çocuklarının % 4.1'i ise diğer sebeplerden dolayı artık bırakmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile tabaklarında artık bırakma sebepleri arasında ki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.536$).

Kobak'ın (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; çocukların % 78.2'si fazla geldiği için, % 12.6'sı iştahsız olduğu için, % 9.2'si ise sevmediği için tabağında artık bırakmaktadır. Bu çalışmada, fazla geldiği için tabağında artık bırakanların oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (% 38.7) olmakla beraber her iki çalışmada da çocuklar en çok, fazla geldiği için tabaklarında artık bırakmaktadır.

3.4. Çocukların Okula Başlamadan Önceki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet

Tablo-41'de ebeveynlerin (cinsiyetlerine göre) çocuklarının, okula başlamadan önceki beslenme alışkanlıklarından duydukları memnuniyete göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-41. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Okula Başlamadan Önceki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet Durumları

Okula Başlamadan Önceki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet	Evet memnundum		Hayır memnun değildim		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	100	49.8	101	50.2	201	100.0
Kız	114	53.3	100	46.7	214	100.0
Toplam	214	51.6	201	48.4	415	100.0
İstatistik	$X^2=0.514$		SD= 1		p= 0.473	

Tablo-41'de görüldüğü üzere ebeveynler, “çocuklarının okula başlamadan önceki beslenme alışkanlıklarından memnun olup olmadıkları” sorusuna kız çocuklarının ailelerinin % 53.3'ü, erkek çocuklarının ailelerinin % 49.8'si “evet memnundum” cevabını verirken, aynı soruya erkek çocukların ailelerinin % 50.2'si, kız çocuklarının ise % 46.7'si “hayır memnun değildim” cevabını vermişlerdir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile ebeveynlerin çocuklarının okula başlamadan önce ki beslenme alışkanlıklarından duydukları memnuniyet arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p= 0.473$).

3.4.1. Çocukların Okula Başladıktan Sonraki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet

Tablo-42’de ebeveynlerin (cinsiyetlerine göre) çocuklarının okula başladıktan sonraki beslenme alışkanlıklarından duydukları memnuniyete göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-42. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Okula Başladıktan Sonraki Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet Durumları

Okula Başladıktan Sonra Beslenme Alışkanlıklarından Duyulan Memnuniyet	Hayır değişiklik olmadı		Olumlu değişiklik oldu		Olumsuz değişiklik oldu		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	83	41.3	116	57.7	2	1.0	201	100.0
Kız	88	41.1	118	55.1	8	3.7	214	100.0
Toplam	171	41.2	234	56.4	10	2.4	415	100.0
İstatistik	$X^2=3.359$		SD= 2		p= 0.186			

Tablo-42’den anlaşılacağı üzere erkek çocukların ebeveynlerinin % 57.7’si, kız çocukların ebeveynlerinin % 55.1’si, okula başladıktan sonra çocuklarının beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklik olduğunu bildirmiştir. Hayır değişiklik olmadı diyenlerin toplamı % 41.2’dir. Olumsuz değişiklik oldu diyenlerin oranı düşük olup toplamda % 2.4’dür. Olumsuz değişiklik oldu diyenlerin oldukça düşük, olumlu değişiklikler oldu diyenlerin yarıdan fazla olması, okul öncesi eğitim kurumlarında çocukların beslenme alışkanlıkları yönünden olumlu gelişme gösterdiklerini düşündürmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde çocukların cinsiyetleri ile ebeveynlerin çocuklarının okula başladıktan sonra, beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişikliklerden duydukları memnuniyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p= 0.186$).

3.5. Besin Tüketim Sıklıkları

Bu bölümde cinsiyete ve ailelerin aylık gelir düzeylerine göre çocukların; süt-yoğurt-ayran, peynir, zeytin, tereyağı, yumurta, reçel-bal-pekmez, kırmızı et, balık, tavuk-hindi, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, tahıl, hazır meyve suları, taze meyve suları, gazlı içecekler, çay-kahve, sucuk, salam sosis, konserve, hazır yemek, hazır pasta, çikolata-şekerleme, çorba, haşlama, kızartma, ızgara, börek, zeytinyağı, komposto-tatlı, meyve, salata-söğüş tüketim sıklıkları ile bunların yorum ve tartışmaları verilmiştir.

3.5.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Besin Tüketim Sıklıkları

Besin tüketim sıklığı ile besin veya besin gruplarının tüketimi gün, hafta veya ayda sıklık ve miktar olarak saptanır. Besin tüketim sıklığı, 24 saatlik besin tüketim sıklığı ile birlikte kullanıldığında elde edilen bilgileri doğrular ve besin tüketim örüntüsü hakkında bilgi verir (Baysal vd., 2002).

3.5.1.1. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Süt-Yoğurt-Ayran Tüketimleri

Tablo-43'de cinsiyetlerine göre çocukların süt-yoğurt-ayran tüketim sıklıklarının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-43. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Süt-Ayran-Yoğurt Tüketim Sıklığı

Süt Yoğurt Ayran	Her gün		Gün aşırı		Haftada bir/iki		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	127	63.2	34	16.9	35	17.4	5	2.5	484	80.26
Kız (n=214)	135	63.1	47	22.0	27	12.6	5	2.3	526	81.93
Toplam (n=415)	262	63.1	81	19.5	62	14.9	10	2.4	1010	81.12
İstatistik	$X^2= 2.959$				SD= 3		p= 0.398			

Tablo-43'de erkek çocuklarının % 63.2'sinin, kız çocuklarının % 63.1'inin her gün süt tüketmekte oldukları görülmektedir. Gün aşırı tüketme durumu kız

çocuklarında %22.0, erkek çocuklarında % 16.9, haftada bir/iki kez tüketme durumu erkek çocuklarında % 17.4, kız çocuklarında % 12.6 olup, hiç tüketmeyenlerin oranı erkek ve kız çocuklarında yaklaşık aynı orandadır (sırasıyla % 2.5, % 2.3). Tablo-43'de süt-yoğurt-ayranın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında; erkeklerde % 80.26, kızlarda ise % 81.93 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin süt-yoğurt-ayran tüketimleri arasında farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p=0.398$) bulunmuştur.

Aygün'ün (1994) beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi araştırdığı çalışmasında, 5-6 yaş deney grubundaki çocukların % 35'i, kontrol grubundaki çocukların % 64'ü günde bir bardak süt içtiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada her gün süt içenlerin oranı % 63.1'dir.

Sepp ve ark. (2002) okul öncesi çocuklarda gıda alımını konu alan çalışmalarında; okul öncesi eğitim veren okullardaki ortalama bütün çocukların süt ve peyniri günde bir defadan fazla tükettiklerini belirlemişlerdir.

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığının (2003) yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre, Yeni Zelanda 'da yaşayan çocukların % 38'i her gün, % 34'ü haftada bir, %10'u ayda bir kez aromasız (doğal) süt tüketirken, %17'si ise ayda birden daha az yada hiç süt tüketmemektedir. Bu çalışmada her gün süt tüketimi anılan çalışmaya göre daha yüksek (%63.1), haftada bir/iki kez tüketenlerin oranı (%14.9) anılan çalışmaya göre daha düşük olup, hiç tüketmeyenlerin oran anılan çalışmaya göre daha düşük (% 2.4) tespit edilmiştir.

Ünver'in (2004) beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisini araştırdığı çalışmasında eğitim öncesi, süt ürünlerinden günlük iki-üç porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren seçeneği deney grubunda % 32, kontrol grubunda % 24, eğitim sonrasında nadiren seçeneği deney grubunda görülemezken, kontrol grubunda % 16 'a düşmüş, eğitim öncesi sık sık seçeneği deney grubunda % 20, kontrol grubunda % 28 olurken, eğitim sonrasında sık sık günlük iki-üç porsiyon süt ürünlerinden tüketiyor seçeneği deney

grubunda % 80'e yükselirken, kontrol grubunda sadece % 40'a yükseldiği belirlenmiştir.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmadan çıkan sonuca göre: 4-6 yaş grubu çocuklarının tamamına yakını (%89.9) her gün süt/ayran içmekte veya yoğurt yemektedir. Özel ve resmi okullarda da bulgular aynı doğrultudadır. Özel okullara giden çocukların büyük çoğunluğu (%85), devlet okullarına giden çocukların % 88.1'i her gün 1-2 bardak süt/ayran yada yoğurt tüketmektedir. Bu çalışmada ise her gün tüketim oranı daha düşük saptanmıştır (% 63.1). Anılan çalışmada çocukların büyük çoğunluğu (%35.9) 10-15 günde 1 kere süt/ayran ya da yoğurt tüketmektedir. Bulgular devlet okullarına giden çocuklarda benzer nitelikte iken, özel okullara giden çocukların büyük çoğunluğu (%37.5) 1 hafta boyunca 3-4 defa süt ve süt türevlerini tüketmektedirler. Bu çalışmada ise haftada bir/iki kez süt tüketim oranı anılan çalışmaya göre daha düşük bulunmuştur (% 14.9).

Nahcivan (2006) bir ilköğretim okulunda 6-14 yaş arası çocukların süt tüketim sıklığını ve ilişkili etmenleri incelemiş ve çocukların % 31.8'inin arada sırada, % 45.2'sinin her gün bir su bardağı, yalnızca % 20.1'inin her gün iki su bardağı ve üstü süt tükettiğini bulmuştur. Hiç süt tüketmeyenlerin oranı % 2.9'dur. Bu çalışmada da hiç süt içmeyenlerin oranı anılan çalışmayla yaklaşık aynı oranda olup % 2.4'dür.

Kutlu ve Çivi'nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve BKİ araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin % 62.5'i (n=223) süt ve yoğurdu, %56.9'u (n=203) peyniri her gün tüketmektedir. Bu çalışmada da süt/yoğurt/ayran tüketimi genel toplamda %63.1(n=415) olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma ile anılan çalışmanın sonuçları benzerdir. Bununla beraber iki çalışmada da erkek ve kız öğrencilerin süt tüketimleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

Ortalama sütün % 87.5'i su, % 3.5'i protein, % 3.5'i yağ, % 5'i karbonhidrat ve % 1.0 kadarı da minerallerden oluşmuştur. Süt bilhassa kalsiyum bakımından en zengin yiyecek sayılır. Ayrıca süt, A ve B vitaminlerinin birçoğu içinde iyi bir kaynaktır (Baysal, 2002).

Büyüme ve gelişme dönemlerinden olan preadölesan-adölesan dönemindeki ve diğer yaş gruplarındaki bireyler için süt ve ürünleri (yoğurt, peynir vb.) içtikleri protein miktarları ve kalitesi, vitaminler, mineraller, karbonhidrat, özellikle kalsiyum ana kaynağı olmaları açısından tüketilmesi gereken besin gruplarındandır (Önay,2002). Çocukların bir aktiviteden sonra kalori ihtiyaçları yanında belki de daha acil su ihtiyaçları olur. İşte bu su ihtiyaçları nedeniyle hemen sulu bir içeceği tercih ederler. Bu sebeple çocukların hemen ulaşabileceği yerlerde küçük şişelerde ayran ve süt bulundurulması uygun olur. Bu şekilde hem su hem de kalori açığını kapatmış olur. Bu amaçla meyve suları da kullanılabilirse de meyve suyu süt ve ayrandaki kalsiyumu içermediği için büyüyen özellikle boy atma döneminde kalsiyum ihtiyacı olan çocuk bu esas elementi alamayacağı için boyu yeteri kadar uzamaz. Bu ihtiyacın kolalı içecekler veya gazoz gibi karbondioksitli içeceklerle giderilmesi yanlıştır, çünkü bunlar alışkanlık yapar (Taneli ve Taneli, 1998)

3.5.1.2. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Peynir Tüketimleri

Tablo-44'de cinsiyetlerine göre çocukların peynir tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-44. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Peynir Tüketim Sıklığı

Peynir	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	132	65.7	30	14.9	21	10.4	4	2.0	14	7.0	664	82.59
Kız (n=214)	162	75.7	22	10.3	18	8.4	4	1.9	8	3.7	754	88.08
Toplam (n=415)	294	70.8	52	12.5	39	9.4	8	1.9	22	5.3	1418	85.42
İstatistik	$X^2= 5.758$				SD= 4		p= 0.218					

Tablo-44'den de görüldüğü üzere kız çocuklarının % 75.7'si, erkek çocuklarının ise % 65.7'si her gün peynir tüketmektedir. Gün aşırı peynir tüketimi erkek çocuklarında % 14.9, kız çocuklarında % 10.3, haftada bir/iki kez peynir tüketimi erkek çocuklarında % 10.4, kız çocuklarında % 8.4, on beş günde bir peynir tüketimi erkek çocuklarında % 2.0, kız çocuklarında %1.9'dur. Aynı tabloda, erkek

çocuklarının % 7.0'sinin, kız çocuklarının % 3.7'sinin hiç peynir tüketmediği görülmektedir. Tablo-44'de peynirin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 82.59, kızlarda ise % 88.08 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin peynir tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p=0.218$) bulunmuştur.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara göre, 4-6 yaş özel okullara giden çocukların % 12.5'i, devlet okullarında ki çocukların % 18.9'u haftada bir/iki kez peynir tüketirken, özel okullara giden çocukların % 4.6'sı ile devlet okullarına gidenlerin % 7.6'sı hiç peynir tüketmemektedir. Bu çalışmada da hiç peynir tüketmeyen çocukların oranları (% 5.3) anılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Günlü'nün (2010) okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi konulu çalışmasından çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 65.7' si, kız öğrencilerin % 56. 0'ı peyniri her gün tüketmektedir. Peyniri haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci oranı erkeklerde % 16. 3, kızlarda ise % 19. 9' dur. Erkek öğrencilerin peyniri haftada 1 tüketme durumları % 6. 6, kız öğrencilerin ise % 7. 8 olarak bulunmuştur. Peyniri seyrek tüketen öğrenci oranları erkeklerde % 7. 8, kızlarda ise % 13. 3'dür. Peyniri hiç tüketmeyenlerin oranı erkek öğrencilerde % 3. 6, kız öğrencilerde % 3. 0 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma ile anılan çalışmadan çıkan sonuçlar benzerlik göstermekte olup her iki çalışmada da, erkek ve kız öğrencilerin peynir tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) bulunmuştur.

3.5.1.3. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytin Tüketimleri

Tablo-45'de cinsiyetlerine göre çocukların zeytin tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-45. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytin Tüketim Sıklığı

Zeytin	Her gün		Günaşırı		Haftada bir /iki		15günde bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	108	53.7	33	16.4	33	16.4	5	2.5	22	10.9	602	74.88
Kız (n=214)	140	65.4	24	11.2	26	12.1	11	5.1	13	6.1	695	81.19
Toplam (n=415)	248	59.8	57	13.7	59	14.2	16	3.9	35	8.4	1297	78.13
İstatistik	$X^2= 10.548$				SD= 4		p= 0.032					

Tablo-45’de, kız çocuklarının % 65.4’ünün, erkek çocuklarının % 53.7’sinin her gün zeytin tükettiği görülmektedir. Günaşırı zeytin tüketimi erkek çocuklarında % 16.4, kız çocuklarında % 11.2, haftada bir/iki kez zeytin tüketimi erkek çocuklarında % 16.4, kız çocuklarında % 12.1, on beş günde bir zeytin tüketimi kız çocuklarında % 5.1, erkek çocuklarında % 2.5’dir. Erkek çocuklarının % 10.9’u ile kız çocuklarının % 6.1’i ise hiç zeytin tüketmemektedir. Tablo-45’de zeytinin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 74.88, kızlarda ise % 81.19 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin zeytin tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p=0.032). Nitekim zeytin tüketimi, erkek çocuklarında kız çocuklarına göre daha azdır.

3.5.1.4. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tereyağı Tüketimleri

Tablo-46’da cinsiyete göre çocukların tereyağı tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-46. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tereyağı Tüketim Sıklığı

Tereyağı	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	69	34.3	37	18.4	49	24.4	12	6.0	6	3.0	28	13.9	670	66.67
Kız (n=214)	72	33.6	31	14.5	61	28.5	13	6.1	10	4.7	27	12.6	703	65.70
Toplam (n=415)	141	34.0	68	16.4	110	26.5	25	6.0	16	3.9	55	13.3	1373	66.17
İstatistik	$X^2= 2.556$ $SD= 5$ $p=0.768$													

Tablo-46’da erkek çocuklarının % 34.3’ü, kız çocuklarının % 33.6’sı tereyağını her gün tüketmektedir. Günaşırı tereyağı tüketimi erkek çocuklarında % 18.4, kız çocuklarında % 14.5, haftada bir tereyağı tüketimi kız çocuklarında % 28.5, erkek çocuklarında % 24.4, on beş günde bir tereyağı tüketimi kız ve erkek çocuklarında aynı oranlarda (sırasıyla % 6.1, % 6.0), ayda bir tereyağı tüketimi kız çocuklarında % 4.7, erkek çocuklarında % 3.0’dır. Bunun yanı sıra erkek çocuklarının % 13.9’u, kız çocuklarının % 12.6’sı hiç tereyağı tüketmemektedir. Tablo-46’da tereyağının her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 66.67, kızlarda ise % 65.70 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin tereyağı tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.768$).

3.5.1.5. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yumurta Tüketimleri

Tablo-47’de cinsiyete göre çocukların yumurta tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-47. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yumurta Tüketim Sıklığı

Yumurta	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	88	43.8	62	30.8	39	19.4	4	2.0	1	0.5	7	3.5	814	81.00
Kız (n=214)	87	40.7	54	25.2	59	27.6	7	3.3	3	1.4	4	1.9	845	78.97
Toplam (n=415)	175	42.2	116	28.0	98	23.6	11	2.7	4	1.0	11	2.7	1659	79.95
İstatistik	$X^2= 6.875$ $SD= 5$ $p= 0.230$													

Tablo-47'ye göre erkek çocuklarının % 43.8'i, kız çocuklarının % 40.7'si her gün yumurta tüketmektedir. Ayrıca erkek çocuklarının % 30.8'i, kız çocuklarının % 25.2'si gün aşırı yumurta tüketirken, kız çocuklarının % 27.6'sı, erkek çocuklarının % 19.4'ü haftada bir/iki kez, kız çocuklarının % 3.3'ü, erkek çocuklarının % 2.0'si on beş günde bir yumurta tüketmektedir. Erkek çocuklarının % 3.5'i ile kız çocuklarının % 1.9'u ise hiç yumurta tüketmemektedir. Tablo-47'de yumurtanın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 81.00, kızlarda ise % 78.97 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin yumurta tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.230$).

Ünver'in (2004) beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için beslenme eğitim programlı çalışmasında; sık sık günde bir yumurta yiyenler eğitim öncesi deney grubunda %56, eğitim sonrası %92, eğitim öncesi kontrol grubunda %48, eğitim sonrası % 60 olarak tespit edilmiştir. Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara göre; 4-6 yaş özel okullara giden çocukların % 27.5'i, resmi okullara gidenlerin % 29.7'si haftada bir/iki kez yumurta tüketmektedir. Bu çalışmada haftada bir/iki kez yumurta tüketenlerin oranı % 23.6 olup, iki çalışmadan çıkan sonuçlar birbirini destekler niteliktedir.

Günlü'nün (2010) okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi konulu çalışmasından çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 28.9'u, kız öğrencilerin % 23.5'i yumurtayı her gün tüketmektedir.

Yumurtayı haftada 2–3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde % 45. 8, kızlarda ise % 42. 2' dir. Erkek öğrencilerin % 11. 4' ü kız öğrencilerin ise % 20. 5' i yumurtayı haftada 1 kez tüketmektedir. Yumurtayı seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 10. 2 iken kız öğrencilerde bu % 12. 0' dır. Yumurtayı hiç tüketmeyenler ise erkek öğrencilerde % 3. 6, kız öğrencilerde % 1. 9 olarak görülmektedir. Bu çalışmada yumurta tüketimi anılan çalışmaya göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak her iki çalışmada da yumurtayı hiç tüketmeyen kız ve erkek çocukların oranı aynı olup erkek ve kız öğrencilerin yumurta tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Yumurta örnek protein kaynağıdır. Bir yumurtada ortalama 6 gr kadar protein, 37 gr kadar su, 6 gr kadar yağ ve çok az karbonhidrat vardır. Ayrıca yumurta demir, A vitamini ve B vitaminleri bakımından zengin bir yiyecektir (Baysal, 2002).

3.5.1.6. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Reçel-Bal-Pekmez Tüketimleri

Tablo-48'de cinsiyetlerine göre çocukların reçel-bal-pekmez tüketim sıklıklarının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-48. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Reçel-Bal-Pekmez Tüketim Sıklığı

Reçel Bal Pekmez	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	79	39.3	30	14.9	47	23.4	19	9.5	8	4.0	18	9.0	702	69.85
Kız (n=214)	75	35.0	31	14.5	72	33.6	12	5.6	9	4.2	15	7.0	748	69.91
Toplam (n=415)	154	37.1	61	14.7	119	28.7	31	7.5	17	4.1	33	8.0	1450	69.88
İstatistik	$X^2= 6.884$ $SD= 5$ $p=0.229$													

Tablo-48'den anlaşılacağı üzere erkek çocuklarının % 39.3'ü, kız çocuklarının % 35.0'i her gün reçel, bal, pekmez tüketmektedir. Ayrıca günaşırı reçel-bal-pekmez tüketimi erkek ve kız çocuklarında yaklaşık aynı oranlarda olup (sırasıyla % 14.9, % 14.5), haftada bir/iki kez tüketenlerin oranı kızlarda daha yüksek (% 33.6), erkeklerde bira daha düşüktür (% 23.4). On beş günde bir tüketenlerin oranı erkek

çocuklarında % 9.5, kız çocuklarında % 5.6, ayda bir tüketim durumu ise yine kız ve erkek çocuklarında aynı oranlarda olup (sırasıyla) % 4.2, % 4.0'dür.

Erkek çocuklarının % 9.0'unun, kız çocuklarının % 7.0'sinin hiç reçel- bal-pekmez tüketmediği görülmektedir. Tablo-48'de reçel-bal-pekmezin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 69.85, kızlarda ise % 69.91 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin reçel-bal-pekmez tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.229$). Kutlu ve Çivi'nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve BKİ'ni araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin % 35.2'si ($n=126$) reçel-balı her gün tüketmektedir. Bu çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup, reçel/bal/pekmezi her gün tüketenlerin oranı % 37.1 olarak tespit edilmiştir.

Günlü'nün (2010) okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi konulu çalışmasından çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 50.6'sı, kız öğrencilerin % 49.4'ü balı her gün tüketmektedir. Balı haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde % 28.9, kızlarda ise % 23.5'dir. Erkek öğrencilerin % 10.2'si, kız öğrencilerin ise % 11.4'ü balı haftada 1 kez tüketmektedir. Balı seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 7.2 iken kız öğrencilerde bu oran % 10.8'dir. Balı hiç tüketmeyenler ise erkek öğrencilerde % 3.0, kız öğrencilerde % 4.8 olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada pekmez tüketimine bakıldığında; erkek öğrencilerin % 48.8'i, kız öğrencilerin % 43.4'ü pekmezi her gün tüketmektedirler. Pekmezi haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 24.1, kızlarda ise % 22.9'dur. Erkek öğrencilerin % 10.2'si, kız öğrencilerin ise % 11.4'ü pekmezi haftada 1 kez tüketmektedir. Pekmezi seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 10.8 iken kız öğrencilerde bu % 15.7'dir. Pekmezi hiç tüketmeyenler ise erkek öğrencilerde % 6.0, kız öğrencilerde % 6.6'dır. Bu çalışmada hiç bal-reçel-pekmez tüketmeyen çocukların oranı daha yüksektir (% 8.0). Bununla beraber her iki çalışmada da erkek ve kız öğrencilerin bal/pekmez tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) bulunmuştur.

100 gr bal ortalama 17.2 gr su, 82.3 gr karbonhidrat ve 0.5 gr protein ve minerallerden oluşmuştur. Bal temelde karbonhidrat sağlayan bir besindir. Baldaki karbonhidratların büyük çoğunluğu sindirim gerektirmeyen glikoz ve früktoz dediğimiz basit şekerlerdir. Balda vitaminler ve madensel maddeler çok az miktarda bulunur. Balın besleyici özelliği, sindirim gerektirmeden, hemen kana geçip kişiye enerji sağlamasıdır. Bu nedenle, zayıf iştahsız ve beden çalışması çok olanların artan enerji gereksinmelerinin kolayca karşılanması için iyi bir besindir (Baysal, 2002). Sıvı pekmezin 100 gramı ortalama olarak 36.5 gr su, 60 gr karbonhidrat, 3.5 gr madensel maddeler ve protein içerir. Pekmezdeki karbonhidratlar sindirim gerektirmeyen glikoz ve früktozdur. 100 gr pekmez ortalama 293 kalorilik enerji sağlar. 100 gr pekmezde ortalama 400 mg civarında kalsiyum, 10 mg civarında demir bulunur. Pekmez potasyum yönünden de zengindir (Baysal, 2002).

3.5.1.7. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kırmızı Et Tüketimleri

Tablo-49’da cinsiyete göre çocukların kırmızı et tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir

Tablo-49. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kırmızı Et Tüketim Sıklığı

Kırmızı Et	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	13	6.5	20	10.0	88	43.8	28	13.9	43	21.4	9	4.5	508	50.55
Kız (n=214)	4	1.9	18	8.4	80	37.4	51	23.8	43	20.1	18	8.4	477	44.58
Toplam (n=415)	17	4.1	38	9.2	168	40.5	79	19.0	86	20.7	27	6.5	985	47.47
İstatistik	$X^2= 14.554$ $SD= 5$ $p=0.012$													

Tablo-49’ da görüldüğü üzere erkek çocuklarının % 43.8’i, kız çocuklarının % 37.4’ü haftada bir/iki kez kırmızı et tüketmektedir. Bunu en yüksek oranla ayda bir tüketen erkek çocukları (% 21.4) ve kız çocukları(% 20.1) takip etmektedir. Ayrıca on beş günde bir kırmızı et tüketimi kız çocuklarında % 23.8, erkek çocuklarında % 13.9, gün aşırı kırmızı et tüketimi erkek çocuklarında % 10.0, kız çocuklarında % 8.4’i, her gün kırmızı et tüketimi erkek çocuklarında % 6.5, kız çocuklarında % 1.9 olup hiç tüketilmeme durumu kız çocuklarında % 8.4, erkek çocuklarında % 4.5’ dir.

Tablo-49’da kırmızı etin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 50.55, kızlarda ise % 44.58 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin kırmızı et tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.012$). Erkek çocukları, kız çocuklarına göre daha fazla kırmızı et tüketmektedir.

Akar’ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara göre; 4-6 yaş özel okula devam eden çocukların % 7.3’ü, resmi okullara devam edenlerin % 2.8’i hiç et tüketmemektedir. Bu çalışmada kırmızı eti hiç tüketmeyenlerin oranı kız çocuklarında % 8.4 iken bu oran erkek çocuklarında % 4.5’dir. Kutlu ve Çivi’nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve BKİ’ni araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin % 47.3’ü kırmızı eti haftada bir/iki kez tüketmektedir. Bu çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup, kırmızı eti haftada bir/iki kez tüketenlerin oranı % 40.5 olarak saptanmıştır.

Günlü (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır: erkek öğrencilerin % 3.0’ ı, kız öğrencilerin % 1.2’ si kırmızı eti her gün tüketmektedir. Erkek öğrencilerin % 24. 1’i, kız öğrencilerin ise % 17. 5’ i eti haftada 2 – 3 kez tüketmektedirler. Kırmızı eti haftada bir tüketme durumları hem erkek öğrencilerde hem de kız öğrencilerde % 24. 7 olarak bulunmuştur. Kırmızı eti seyrek tüketme yüzdeler ise erkeklerde % 31. 9, kızlarda % 38. 6 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin kırmızı eti hiç tüketmeme durumları erkek öğrencilerde % 16. 3, kız öğrencilerde % 18. 11 olarak bulunmuştur. Erkek ve kız öğrencilerin kırmızı et tüketimleri arasında farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) bulunmuştur. Bu çalışmada ise erkek ve kız çocuklarının kırmızı et tüketimleri arasında ki farklılık önemli ($p=0.012$) bulunmuştur.

Etlere biyolojik değeri yüksek, iyi kalite protein kaynaklarıdır. Ayrıca B grubu vitaminleri, demir ve çinko bakımından da zengindirler (Baysal, 2002). Büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğelerinden biri olan proteinlerin en iyi kaynakları sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, yumurta, kuru baklagiller vb. besinlerdir (Baysal, 1996). Hayvansal yiyeceklerde bulunan proteinlerin, elzem

aminoasit bileşenleri vücut gereksinimine uygundur. Çocuk ve adölesanlarda alınan enerjinin yaklaşık % 12-14'ü proteinlerden sağlanmakta ve dört yaş ile erişkin dönem arasında proteinler total beden ağırlığının % 12-19'unu oluşturmaktadır (Kınık 1996).

3.5.1.8. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Balık Tüketimleri

Tablo-50'de cinsiyete göre çocukların balık tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-50. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Balık Tüketim Sıklığı

Balık	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	3	1.5	7	3.5	58	28.9	47	23.4	72	35.8	14	7.0	383	38.11
Kız (n=214)	2	0.9	4	1.9	47	22.0	60	28.0	77	36.0	24	11.2	364	34.02
Toplam (n=415)	5	1.2	11	2.7	105	25.3	107	25.8	149	35.9	38	9.2	747	36.00
İstatistik	$X^2= 6.148$ $SD= 5$ $p= 0.292$													

Tablo-50'de kız ve erkek çocuklarının yaklaşık olarak aynı oranlarda (sırasıyla % 36.0, % 35.8) ayda bir balık tükettikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra kız çocuklarının % 28.0'i, erkek çocuklarının % 23.4'ü on beş günde bir balık tüketirken, erkek çocuklarının % 28.9'u, kız çocuklarının % 22.0'si haftada bir/iki kez balık tüketmektedir. Günaşırı balık tüketimi erkek çocuklarında % 3.5, kız çocuklarında % 1.9, her gün balık tüketimi erkek çocuklarında % 1.5, kız çocuklarında % 0.9 olarak tespit edilmiştir. Hiç balık tüketmeyenlerin oranı ise kız çocuklarında % 11.2, erkek çocuklarında ise % 7.0'dir. Tablo-50'de balığın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, erkeklerde % 38.11, kızlarda ise % 34.02 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin balık tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.292$).

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; 4-6 yaş özel okullara giden çocukların % 15.9'u, resmi okullara gidenlerin % 22.3'ü, 10-15 günde bir kere balık tüketmektedir. Bu

çalışmada da 15 günde bir kez balık tüketenlerin oranı kızlarda % 28.0, erkeklerde % 23.4 olup iki çalışmadan elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir.

Balık iyi kalite protein kaynağıdır. Balıkyağı A ve D vitamininden çok zengindir. Aynı zamanda bebeğin beyin ve göz gelişiminde, kanın normal akıcığının sağlanmasında etkisi olan çoklu doymamış omega-3 yağ asitlerini de içerir. Balık eti B vitaminlerinin çoğu, demir, çinko, ve iyot yönünden de zengindir (Baysal, 2002).

3.5.1.9. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tavuk-Hindi Tüketimleri

Tablo-51’de cinsiyetlere göre çocukların tavuk-hindi tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-51. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tavuk-Hindi Tüketim Sıklığı

Tavuk Hindi	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	9	4.5	12	6.0	94	46.8	44	21.9	33	16.4	9	4.5	496	49.35
Kız (n=214)	2	0.9	12	5.6	93	43.5	51	23.8	46	21.5	10	4.7	485	45.33
Toplam (n=415)	11	2.7	24	5.8	187	45.1	95	22.9	79	19.0	19	4.6	981	47.28
İstatistik	$X^2= 6.767$ $SD= 5$ $p=0.239$													

Tablo-51’de erkek çocuklarının % 46.8’inin, kız çocuklarının % 43.5’inin haftada bir/iki kez tavuk/hindi eti tükettikleri görülmektedir. On beş günde bir tavuk/hindi eti tüketimi; kız çocuklarında % 23.8, erkek çocuklarında % 21.9, ayda bir tavuk/hindi eti tüketimi kız çocuklarında % 21.5, erkek çocuklarında % 16.4, gün aşırı tavuk/ hindi eti tüketimi erkek çocuklarında % 6.0, kız çocuklarında % 5.6, her gün tüketenlerin oranı ise erkek çocuklarında % 4.5, kız çocuklarında % 0.9’dur. Hiç tavuk/ hindi eti tüketmeyenlerin oranı ise kız ve erkek çocuklarında yaklaşık aynıdır (sırasıyla % 4.7, % 4.5). Tablo-51’de tavuk/hindinin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 49.35, kızlarda ise % 45.33 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin tavuk/hindi tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.239$).

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığının (2003) yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; tavuk Yeni Zelandalı çocukların % 80'i tarafından haftada en az bir kez tüketilmektedir. Kanatlı hayvan etleri protein, B vitaminlerinin çoğu, çinko ve demirden zengindir. Kanatlı hayvan etleri sığır ve koyuna göre daha az yağ içerir. Özellikle tavuğun, hindinin beyaz eti, en yağsız et sayılabilir (Baysal, 2002).

3.5.1.10. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yeşil Yapraklı Sebze Tüketimleri

Tablo-52'de cinsiyete göre çocukların yeşil yapraklı sebzeleri tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-52. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yeşil Yapraklı Sebzeleri Tüketim Sıklığı

Yeşil Yapraklı Sebzeler	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	40	19.9	31	15.4	85	42.3	17	8.5	5	2.5	23	11.4	618	61.49
Kız (n=214)	36	16.8	37	17.3	94	43.9	19	8.9	11	5.1	17	7.9	659	61.59
Toplam (n=415)	76	18.3	68	16.4	179	43.1	36	8.7	16	3.9	40	9.6	1277	61.54
İstatistik	$X^2= 4.050$ $SD= 5$ $p= 0.542$													

Tablo-52'de görüldüğü üzere, kız çocuklarının % 43.9'u, erkek çocuklarının % 42.3'ü haftada bir/iki kez yeşil yapraklı sebze tüketmektedir. Her gün yeşil yapraklı sebze tüketimi; erkek çocuklarında % 19.9, kız çocuklarında % 16.8, gün aşırı tüketim; kız çocuklarında % 17.3, erkek çocuklarında % 15.4, on beş günde bir tüketim oranları yaklaşık olarak kız ve erkek çocuklarında aynı (sırasıyla % 8.9, % 8.5), ayda bir tüketim; kız çocuklarında % 5.1, erkek çocuklarında % 2.5 olup hiç yeşil yapraklı sebze tüketmeyen erkek çocukları % 11.4, kız çocukları % 7.9'dur. Tablo-52'de yeşil yapraklı sebzelerin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 61.49, kızlarda ise % 61.59 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin yeşil yapraklı sebze tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.542$).

Sepp ve ark. (2002) okul öncesi eğitim veren okullardaki (birisi hariç) bütün çocukların günde bir defa sebze ve meyve yediklerini belirlemişlerdir. Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı (2003) tarafından yaptırılan çalışmada; Yeni Zelandalı çocukların % 57'si günde en az 3 veya daha fazla sebze yedikleri görülmüştür. Ayrıca, kız ve erkek çocukların, sebzeleri tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada da, erkek ve kız öğrencilerin yeşil yapraklı sebze tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$) İki çalışmadan çıkan sonuç aynıdır.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların % 44.5'i her gün sebze tüketmektedir. Bu çalışmada her gün sebze tüketenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük olup % 18.3'dür. Akar'ın çalışmasından çıkan diğer bir sonuca göre de, çocukların % 45.5'i haftada bir/iki porsiyon sebze tüketmektedir. Bu çalışmada da haftada da bir/iki kez sebze tüketenlerin oranı % 43.1 olarak tespit edilmiştir. Timperio ve ark. (2008) çocuklarda meyve sebze tüketimi ve yakın çevrenin beslenme ortamı ile ilişkilerini araştırmışlar ve bu çalışma da çocukların % 46.4'ünün günde 3 defa sebze tükettiklerini saptamışlar, çocukların bir süpermarketten ne kadar uzakta yaşıyorlarsa, günde 3 defa sebze tüketme olasılıklarının daha da arttığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada her gün sebze tüketen çocukların oranı % 18.3'dür.

Köroğlu'nun (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aile kaynaklı beslenme bozukluklarını araştırdığı çalışmasında, çocukların günlük sebze grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların % 43'ü günlük 1 porsiyon, % 30'u 2-3 porsiyon arası, % 23'ü 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, % 4'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmüştür.

Günlü (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmada; öğrencilerin yeşil yapraklı sebzeleri tüketme durumları incelemiş ve erkek öğrencilerin % 28. 9' unun, kız öğrencilerin % 39. 8' inin yeşil yapraklı sebzeleri her gün tükettiğini tespit etmiştir. Günlü'nün çalışmasından çıkan diğer sonuçlara göre; yeşil yapraklı sebzeleri haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde % 33. 1, kızlarda ise % 31. 3' tür. Erkek öğrencilerin % 14. 5' i, kız öğrencilerin ise % 13. 9' u yeşil yapraklı

sebzeleri haftada 1 kez tüketmektedir. Yeşil yapraklı sebzeleri seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 15. 7 iken kız öğrencilerde bu % 10. 8' dir. Yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenler ise erkek öğrencilerde % 7. 8, kız öğrencilerde % 4. 2'dir. Yapılan bu iki çalışmada, tüketim sıklık oranları açısından farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak her iki çalışmada da; erkek ve kız öğrencilerin yeşil yapraklı sebzeleri tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) bulunmuştur.

Sebzeler, bitkilerin insan yiyeceği olarak kullanılan kısımlarıdır. Genellikle, taze sebze ve meyveler günlük enerji ve protein gereksinmesine fazla katkıda bulunmazlar. Zira sebze ve meyvelerin büyük bir kısmı sudur. Sebze ve meyveler mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Bilhassa yeşil yapraklı sebze ve otlar diğerlerine nazaran daha fazla mineral ve vitamin içerirler. Yeşil yapraklılarla sarı sebzeler A vitamini için iyi kaynaqlardır. Sebze ve meyveler hücreyi okside ederek hasara uğratan, dolayısıyla kronik hastalıkların riskini artıran okside edicilere karşı gelen antioksidant öğelerden zengindirler. Sarımsak, soğan, turp, lahana vb sebzelerde bulunan kükürtlü bileşikler de bedeni zararlı etkenlerden koruyucu niteliklere sahiptirler. Bu nedenle her gün en az 5 porsiyon yenmelidir (Baysal, 2002).

3.5.1.11. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kuru Baklagil Tüketimleri

Tablo-53'de cinsiyetlerine göre çocukların kuru baklagilleri tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-53. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kuru Baklagilleri Tüketim Sıklığı

Kuru Baklagiller	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	12	6.0	14	7.0	109	54.2	48	23.9	13	6.5	5	2.5	552	54.93
Kız (n=214)	11	5.1	23	10.7	106	49.5	52	24.3	13	6.1	9	4.2	582	54.39
Toplam (n=415)	23	5.5	37	8.9	215	51.8	100	24.1	26	6.3	14	3.4	1134	54.65
İstatistik	$X^2= 3.173$ $SD= 5$ $p= 0.673$													

Tablo-53'e göre erkek çocuklarının % 54.2'si, kız çocuklarının % 49.5'i haftada bir/iki kez kuru baklagilleri tüketmektedir. On beş günde bir ve ayda bir kuru baklagilleri tüketme sıklığı erkek ve kız öğrencilerde yaklaşık aynı oranlarda olup (sırasıyla % 23.9, % 24.3 ve % 6.5, % 6.1), her gün tüketen erkek çocukları % 6.0, kız çocukları % 5.1'dir. Kuru baklagilleri hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek çocuklarında % 2.5, kız çocuklarında % 4.2'dir. Tablo-53'de kuru baklagillerin her gün tüketilme durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, erkeklerde % 54.93, kızlarda ise % 54.39 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin kuru baklagilleri tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.673$).

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara bakıldığında 4-6 yaş özel okullara devam edenlerin % 65.7'si, resmi okullara gidenlerin % 55.8'i haftada bir/iki kez kuru baklagil tüketmektedir. Hiç kuru baklagil tüketmeyenlerin oranı bu çalışmada yine aynı sırayla % 7.5 ve % 5.2'dir. Bu çalışmada hiç kuru baklagil tüketmeyenlerin oranı daha düşük olup kızlarda % 4.2, erkeklerde % 2.5'dir. Kutlu ve Çivi'nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde (7-14 yaş) beslenme alışkanlıklarını ve BKİ'ni araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin % 49.0'u haftada bir/iki kez kuru baklagilleri tükettiklerini belirtmişlerdir.

Kuru baklagillerin en önemlileri; nohut, fasulye, soya fasulyesi, mercimek, bezelye ve bakladır. Genel olarak protein miktarı % 17 ile % 35 arasında değişir,

soya fasulyesinin % 35'i, mercimeğin % 25'i proteindir. Kuru baklagiller B vitaminleri ve mineraller için de iyi kaynak sayılırlar. Kuru baklagiller, tahıllar kadar enerji verirler. Yalnız kuru baklagillerin proteinin biyolojik değeri hayvansal proteinlerden daha düşüktür (Baysal, 2002).

3.5.1.12. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tahıl Tüketimleri

Tablo-54'de cinsiyetlerine göre çocukların tahıl tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-54. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Tahıl Tüketim Sıklığı

Tahıl	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	31	15.4	46	22.9	108	53.7	16	8.0	-	-	494	61.44
Kız (n=214)	33	15.4	39	18.2	122	57.0	18	8.4	2	0.9	511	59.70
Toplam (n=415)	64	15.4	85	20.5	230	55.4	34	8.2	2	0.5	1005	60.54
İstatistik	$X^2= 3.205$				$SD= 4$		$p= 0.524$					

Tablo-54'e göre kız çocuklarının % 57.0'si, erkek çocuklarının % 53.7'si haftada bir/iki kez tahıl tüketmektedir. Bunun yanı sıra gün aşırı tahıl tüketimi, erkek çocuklarında % 22.9, kız çocuklarında ise % 18.2'dir. Ayrıca her gün tahıl tüketen kız ve erkek çocukların oranı eşit (% 15.4) olup, on beş günde bir tüketen kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı orandadır (sırasıyla % 8.4, % 8.0). Hiç tüketmeme durumu incelendiğinde; erkek çocuklarından hiç tahıl tüketmeyen yokken, kız çocuklarında da bu oran oldukça düşüktür (% 0.9). Tablo-54'de tahılların her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 61.44, kızlarda ise % 59.70 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin tahıl tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.524$).

Ünver'in (2004) beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için beslenme eğitim programlı çalışmasında; tahıl ürünlerinden beslenme ile ilgili olarak eğitim öncesi nadiren tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı deney

grubunda % 48, kontrol grubunda % 36'iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneği deney grubunda % 4'e, kontrol grubunda ise sadece % 28'e düşmüştür. Eğitim öncesi sık sık tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketenlerin oranı deney grubunda % 16, kontrol grubunda % 20 olurken, eğitim sonrası sık sık seçeneği deney grubunda % 68'e, kontrol grubunda % 32'ye yükselmiştir.

Tahıllar, en ucuz enerji kaynağıdır ve bu nedenle ülkemizde kişi başına düşen günlük enerjinin % 70 kadarı tahıllardan temin edilmektedir. Tahıllardan da en çok kullanılanı buğdaydır. Genellikle buğday tanelerinin % 69-75 kadarı karbonhidrattır. Protein % 8-12, yağ % 1-5, mineraller % 1-2 kadardır. Geri kalanı da sudur. Yalnız pirinç proteini diğerlerine nazaran daha kalitelidir. Kalite yönünden en düşük olanı mısır proteindir (Baysal, 2002).

3.5.1.13. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Meyve Suyu Tüketimleri

Tablo-55'de cinsiyetlerine göre çocukların hazır meyve suyu tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-55. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Meyve Suyu Tüketim Sıklığı

Hazır Meyve Suyu	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	41	20.4	31	15.4	60	29.9	28	13.9	26	12.9	15	7.5	591	58.81
Kız (n=214)	47	22.0	32	15.0	66	30.8	30	14.0	18	8.4	21	9.8	639	59.72
Toplam (n=415)	88	21.2	63	15.2	126	30.4	58	14.0	44	10.6	36	8.7	1230	59.28
İstatistik	$X^2= 2.830$ $SD= 5$ $p= 0.726$													

Tablo-55 incelendiğinde kız çocuklarının % 30.8'inin, erkek çocuklarının % 29.9'unun haftada bir/iki kez hazır meyve suyu tükettiği görülmektedir. Ayrıca kız çocuklarının % 22.0'si, erkek çocuklarının % 20.4'ü her gün, erkek ve kız çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 15.4, % 15.0) gün aşırı, yine kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 14.0, % 13.9) on beş günde bir hazır meyve suyu tüketmektedir. Hiç tüketilmeme durumu ise kız çocuklarında % 9.8, erkek çocuklarında % 7.5'dir. Tablo-55'de hazır meyve sularının her gün tüketilmesi

durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 58.81, kızlarda ise % 59.72 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin hazır meyve sularını tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.726$).

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların yarıya yakını (% 40.6) her gün konsantre meyve suyu içmektedir. Ayrıca çocukların % 43.4'ü haftada bir/iki bardak konsantre meyve suyu içmektedir. Bu çalışmada hazır meyve suyunun, her gün ve haftada bir/iki kez tüketilme oranı (sırasıyla % 21.2, % 30.4), anılan çalışmaya göre daha düşük bulunmuştur.

3.5.1.14. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Taze Meyve Suyu Tüketimleri

Tablo-56'da cinsiyetlerine göre çocukların taze meyve suyu tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-56. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Taze Meyve Suyu Tüketim Sıklığı

Taze Meyve Suyu	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	33	16.4	28	13.9	60	29.9	33	16.4	22	10.9	25	12.4	545	54.23
Kız (n=214)	32	15.0	29	13.6	73	34.1	28	13.1	26	12.1	26	12.1	577	53.93
Toplam (n=415)	65	15.7	57	13.7	133	32.0	61	14.7	48	11.6	51	12.3	1122	54.07
İstatistik	$X^2= 1.661$ $SD= 5$ $p= 0.894$													

Tablo-56'ya göre kız çocuklarının % 34.1'i, erkek çocuklarının % 29.9'u haftada bir/iki kez taze meyve suyu tüketmektedir. Ayrıca erkek çocuklarının % 16.4'ü, kız çocuklarının % 15.0'i her gün, erkek ve kız çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 13.9, % 13.6) gün aşırı, erkek çocuklarının % 16.4'ü, kız çocuklarının % 13.1'i on beş günde bir, kız çocuklarının % 12.1'i, erkek çocuklarının % 10.9'u ayda bir taze meyve suyu tüketirken, hiç tüketmeyen erkek ve kız çocukları yaklaşık orandadır (sırasıyla % 12.4, % 12.1). Tablo-56'da taze meyve suyunun her

gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 54.23, kızlarda ise % 53.93 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin taze meyve suyu tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.894$).

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile taze meyve sularını tüketim sıklıkları arasında ki ilişki olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0.894$).

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların yarıdan fazlasının (% 64.8) her gün taze sıkılmış meyve suyu içmedikleri tespit edilmiştir. Bir diğer sonuca göre çocukların büyük çoğunluğu (%36.6) bir hafta boyunca 1-2 defa taze sıkılmış meyve suyu içmektedir. Bu çalışmada da en fazla tüketim oranı haftada bir/ikidir. Bu açıdan iki çalışma benzerlik göstermektedir.

Günlü (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 28. 9' u, kız öğrencilerin % 32. 5' i hazır meyve sularını her gün tüketmektedir. Hazır meyve sularını haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde; % 33. 1, kızlarda ise % 31. 9' dur. Erkek öğrencilerin % 19. 9' u, kız öğrencilerin ise % 18. 1' i hazır meyve sularını haftada 1 kez tüketmektedirler. Hazır meyve sularını seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde % 13. 3 iken kızlarda bu % 13. 9' dur. Hazır meyve suları hiç tüketmeyenler ise, erkek öğrencilerin % 4. 8' i, kız öğrencilerin % 3. 6'dır. Bu çalışmada ise her gün hazır meyve suyu tüketimi daha düşük (%15.7), hiç tüketilmeme oranı ise daha yüksektir (% 12.3). Hazır meyve sularının çocuklar tarafından fazla tüketilmemesi memnuniyet vericidir.

3.5.1.15. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Gazlı İçecek Tüketimleri

Tablo-57'de cinsiyetlerine göre çocukların gazlı içecekleri tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-57. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklığı

Gazlı İçecek	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	12	6.0	16	8.0	54	26.9	36	17.9	44	21.9	39	19.4	402	40.00
Kız (n=214)	8	3.7	14	6.5	60	28.0	43	20.1	52	24.3	37	17.3	414	38.69
Toplam (n=415)	20	4.8	30	7.2	114	27.5	79	19.0	96	23.1	76	18.3	816	39.33
İstatistik					$X^2= 2.184$		SD= 5		p= 0.823					

Tablo-57'ye göre kız çocuklarının % 28.0'i, erkek çocuklarının % 26.9'u haftada bir/iki kez gazlı içecek tüketmektedir. Bunu en fazla oranla ayda bir gazlı içecek tüketen kız (% 24.3) ve erkek çocukları (% 21.9) takip etmektedir. Tablo-57 incelendiğinde kız çocuklarının % 20.1'inin, erkek çocuklarının % 17.9'unun on beş günde bir, erkek çocuklarının % 8.0'inin, kız çocuklarının % 6.5'inin gün aşırı, erkek çocuklarının % 6.0'sının, erkek çocuklarının % 3.7'sinin her gün gazlı içecek tükettiği görülmektedir. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek çocuklarında % 19.4, kız çocuklarında % 17.3'dür.

Her gün ve gün aşırı tüketimin düşük, hiç tüketmeyenlerin oranının daha yüksek olması ailelerin ve çocukların gazlı içecekler konusunda bilinçli davrandıklarının göstergesi sayılabilir. Tablo-57'de gazlı içeceklerin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 40.00, kızlarda ise % 38.69 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin gazlı içecek tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p=0.823).

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin yaklaşık % 40'ı bir hafta boyunca 1-2 kez kolalı içecek tüketmektedir. Bu çalışmada ise haftada bir/iki kez gazlı içecek tüketenlerin oranı daha düşük olup % 27.5 olarak saptanmıştır. Akar'ın çalışmasında elde edilen bir diğer sonuca göre de, kolalı içecekleri her gün tüketenlerin oranı % 7.0'dir. Bu çalışmada da gazlı içecekleri her gün tüketenlerin oranı, anılan çalışmada ki sonuca yakın olup % 4.8'dir.

Kutlu ve Çivi'nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve BKİ'ni araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin % 40.3'ü hiç kola tüketmemektedir. Bu çalışmada ise gazlı içecekleri hiç tüketmeyenlerin oranı daha düşük bulunmuştur (% 18.3).

Sümbül'ün (2009) 4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarını saptama amaçlı çalışmasından elde ettiği sonuçlara göre; gazlı içecekleri ön test ve kontrol grubundaki (4-6 yaş arası) çocukların % 24'ünü, son test grubundakilerin % 30'u hiç tüketmemektedir. Bu çalışmadan çıkan sonuçlarda hiç tüketmeyenlerin oranı daha düşük (% 18.3) tespit edilmiştir.

Günlü'nün (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 24.7' si, kız öğrencilerin % 18.7' si kolalı içecekleri her gün tüketmektedir. Kolalı içecekleri haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde % 34.3, kızlarda % 28.9' dur. Erkek öğrencilerin % 18.7' si, kız öğrencilerin ise % 19.3' ü kolalı içecekleri haftada 1 kez tüketmektedir. Kolalı içecekleri seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri erkeklerde; % 12.7 iken kız öğrencilerde bu % 20.5' tir. Kolalı içecekler hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek öğrencilerde % 9.6, kız öğrencilerde % 12.7'dir. Bu çalışmada her gün tüketim oranı (% 4.8) anılan çalışmaya göre daha düşük olup hiç tüketmeme durumu (% 18.3) daha yüksek bulunmuştur. Bu iki çalışmada öğrencilerin farklı yaş gruplarından olması, farklı sonuçlara ulaşılmasında etkili olmuş olabilir.

3.5.1.16. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çay-Kahve Tüketimleri

Tablo-58'de cinsiyetlerine göre çocukların çay-kahve tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-58.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çay-Kahve Tüketim Sıklığı

Çay Kahve	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	76	37.8	22	10.9	31	15.4	13	6.5	15	7.5	44	21.9	602	59.90
Kız (n=214)	75	35.0	22	10.3	44	20.6	12	5.6	12	5.6	49	22.9	631	58.97
Toplam (n=415)	151	36.4	44	10.6	75	18.1	25	6.0	27	6.5	93	22.4	1233	59.42
İstatistik	$X^2= 2.497$						SD= 5		p= 0.777					

Tablo-58’de göre erkek çocuklarının % 37.8’i, kız çocuklarının % 35.0’i her gün çay/kahve tüketirken; kız çocuklarının % 22.9’u, erkek çocuklarının % 21.9’u hiç çay/kahve tüketmemektedir. Bunun yanı sıra, kız çocuklarının % 20.6’sı, erkek çocuklarının % 15.4’ü haftada bir/iki kez, erkek ve kızlar yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 10.9, % 10.3) gün aşırı, erkek çocuklarının % 7.5’i ile kız çocuklarının % 5.6’sı ayda bir, erkek çocuklarının % 6.5’i ile kız çocuklarının % 5.6’sı on beş günde bir çay/ kahve tüketmektedir. Tablo-58’de çay/kahvenin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 59.90, kızlarda ise % 58.97 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin çay/kahve tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p=0.777).

Kutlu ve Çivi’nin (2009) özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve BKİ’ni araştırdıkları çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin % 22.1’i hiç çay tüketmemektedir. Bu çalışmada da çayı hiç tüketmeyenlerin oranı % 22.4 olarak saptanmıştır.

Günlü’nün (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 63.9’ u, kız öğrencilerin % 46.4’ ü çayı her gün tüketmektedir. Çayı haftada 2 - 3 kez tüketen öğrenci oranı erkeklerde % 16.3, kızlarda ise % 20.5’ tir. Erkek öğrencilerin % 7.2.’ si, kız öğrencilerin ise % 6. 0’ ı çayı haftada 1 kez tüketmektedirler. Çayı seyrek tüketen öğrenci oranları erkeklerde % 6. 0 iken kız öğrencilerde % 17.5’ tir. Çay hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek öğrencilerde % 6.6, kız öğrencilerde % 9.6’dır.Bu çalışmada hiç çay/kahve tüketilmeme durumu anılan çalışmaya göre daha yüksektir. Ayrıca anılan çalışmada, erkek ve kız öğrencilerin çay tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak

önemli ($p < 0.05$) bulunurken, bu çalışmada çocukların cinsiyetleri ile çay-kahve tüketim sıklıkları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0.777$).

Çay ve kahvenin içinde uyarıcı nitelik taşıyan kafein ve kahverengi rengi veren tanen bulunur. Çay ve kahve yemekle birlikte fazlaca ve koyu olarak içildiğinde, tanen demirle bağlanarak demirin emilimini azaltır. Yemekten bir saat sonra içilen çayın bu etkisi görülmez (Baysal, 2002).

Çay ve kahvenin, demir emilimini inhibe edici etkileri vardır ve çayla birlikte alınan bir gıdadan demir absorpsiyonu daha az olmaktadır. Bu nedenle fazla miktarda çay tüketimi anemiye yol açmaktadır. Tüm yaş gruplarında anemi, vücut direncini düşüren bir etkendir (Önay, 2002).

3.5.1.17. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sucuk Tüketimleri

Tablo-59’da cinsiyetlerine göre çocukların sucuk tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-59. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sucuk Tüketim Sıklığı

Sucuk	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	7	3.5	17	8.5	86	42.8	33	16.4	35	17.4	23	11.4	462	45.97
Kız (n=214)	5	2.3	12	5.6	96	44.9	33	15.4	48	22.4	20	9.3	475	44.39
Toplam (n=415)	12	2.9	29	7.0	182	43.9	66	15.9	83	20.0	43	10.4	937	45.16
İstatistik	$X^2= 3.587$ $SD= 5$ $p= 0.610$													

Tablo-59 incelendiğinde, kız çocuklarının % 44.9’unun, erkek çocuklarının % 42.8’inin haftada bir/iki kez sucuk tükettikleri görülmektedir. Bu sırayı en yüksek oranla kız (% 22.4) ve erkek çocuklarının (% 17.4) ayda bir sucuk tüketimi takip etmektedir. On beş günde bir tüketim durumu incelendiğinde erkek ve kız çocukların birbirine yakın oranlarda (sırasıyla % 16.4, % 15.4) sucuk tükettikleri görülmektedir. Gün aşırı sucuk tüketimi ise erkek çocuklarında % 8.5 olup, kız çocuklarında % 5.6, her gün sucuk tüketimi erkek çocuklarında % 3.5’ken, kız çocuklarında % 2.3’dür.

Hiç sucuk tüketmeyen erkek çocuklarının oranı % 11.4 olup kız çocuklarında bu oran % 9.3'dür. Tablo-59'da sucuğun her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 45.97, kızlarda ise % 44.39 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin sucuk tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.610$).

3.5.1.18. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salam-Sosis Tüketimleri

Tablo-60'da cinsiyetlerine göre çocukların salam-sosis tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-60. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salam-Sosis Tüketim Sıklığı

Salam Sosis	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	7	3.5	11	5.5	35	17.4	28	13.9	34	16.9	86	42.8	274	27.26
Kız (n=214)	3	1.4	5	2.3	54	25.2	30	14.0	47	22.0	75	35.0	304	28.41
Toplam (n=415)	10	2.4	16	3.9	89	21.4	58	14.0	81	19.5	161	38.8	578	27.86
İstatistik	$X^2= 1.416$ $SD= 5$ $p= 0.064$													

Tablo-60'da erkek ve kız öğrencilerin yarıya yakının (sırasıyla % 42.8, %35.0) salam/sosisi hiç tüketmedikleri görülmektedir. Ayrıca kız çocuklarının % 22.0'sinin, erkek çocuklarının % 16.9'unun ayda bir, kız ve erkek çocukların yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 14.0, % 13.9) on beş günde bir, kız çocuklarının % 25.2'sinin, erkek çocuklarının % 17.4'ünün haftada bir/iki kez, erkek çocuklarının % 5.5'i ile kız çocuklarının % 2.3'ünün gün aşırı, erkek çocuklarının % 3.5'i ile kız çocuklarının % 1.4'ünün her gün salam/ sosis tükettikleri görülmektedir. Tablo-60'da salam/sosisin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 27.26, kızlarda ise % 28.41 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin salam/sosis tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.064$)

Salam/sosis türlerinin hiç tüketilmeme durumunun yüksek, her gün ve gün aşırı tüketimlerin düşük olması, ailelerin ve çocukların bu konuda bilinçli davrandıklarının göstergesi sayılabilir. Bazı işlemlerle etten sucuk, salam, sosis,

pastırma, kavurma, soğuk etler gibi çeşitli ürünler elde edilir. Salam sosis gibi et türlerinde kullanılan nitrat ve nitrit inorganik koruyucuların en önemlileridir. Nitrat ve nitritlerin çok miktarda alınmasının sağlığa zararlı olduğu ve besinlerde kullanılmasının sınırlandırılması gerektiği ileri sürülmüştür. Nitrat ve nitritler kanserojen etkiye sahip nitrozaminlere dönüşür (Baysal, 1997).

3.5.1.19. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Konserve Tüketimleri

Tablo-61'de cinsiyetlerine göre çocukların konserve tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-61. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Konserve Tüketim Sıklığı

Konserve	Her gün		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	3	1.5	18	9.0	17	8.5	26	12.9	137	68.2	126	15.67
Kız (n=214)	4	1.9	15	7.0	22	10.3	31	14.5	142	66.4	136	15.89
Toplam (n=415)	7	1.7	33	8.0	39	9.4	57	13.7	279	67.2	262	15.78
İstatistik	$X^2= 1.179$ $SD= 4$ $p= 0.882$											

Tablo-61'de görüldüğü üzere erkek ve kız çocuklarının yarından fazlası (sırasıyla % 68.2, % 66.4) hiç konserve tüketmezken, kız çocuklarının % 14.5'i, erkek çocuklarının % 12.9'u ayda bir, kız çocuklarının % 10.3'ü ile erkek çocuklarının % 8.5'i on beş günde bir, erkek çocuklarının % 9.0'u ile kız çocuklarının % 7.0'si haftada bir /iki kez, kız çocuklarının % 1.9'u ile erkek çocuklarının % 1.5'i her gün konserve tüketmektedir. Tablo-61'de konserve her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 15.67, kızlarda ise % 15.89 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin konserve tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.882$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında; anaokulunda ki çocukların % 19.44'ünün, anasınıfında ki çocukların % 28.76'sının evinde

konservenin hiç bulunmadığını tespit etmiştir. Aynı çalışmadan çıkan bir diğer sonuca göre de anaokulunda ki çocukların %27.78'i, anasınıfında ki çocukların % 20.92'si konserve sevmemektedir. Bu çalışmada konserveyi hiç tüketmeyenlerin oranı % 67.2'dir.

3.5.1.20. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Yemek Tüketimleri

Tablo-62'de cinsiyetlerine göre çocukların hazır yemek tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-62. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Yemekleri Tüketim Sıklığı

Hazır Yemek	Her gün		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	3	1.5	19	9.5	27	13.4	26	12.9	126	62.7	149	18.53
Kız (n=214)	4	1.9	13	6.1	22	10.3	51	23.8	124	57.9	150	17.52
Toplam (n=415)	7	1.7	32	7.7	49	11.8	77	18.6	250	60.2	299	18.01
İstatistik	X ² = 9.513				SD= 4		p= 0.049					

Tablo-62'de görüldüğü üzere, erkek çocuklarının % 62.7'si, kız çocuklarının % 57.9'u hiç hazır yemek tüketmezken, kız çocuklarının % 23.8'i, erkek çocuklarının % 12.9'u ayda bir, erkek çocuklarının % 13.4'ü ile kız çocuklarının % 10.3'ü on beş günde bir, erkek çocuklarının % 9.5'i ile kız çocuklarının % 6.1'i haftada bir/iki kez, kız çocuklarının % 1.9'u ile erkek çocuklarının % 1.5'i her gün hazır yemek tüketmektedir. Erkek ve kız çocukların büyük çoğunluğu (sırasıyla % 62.7, %57.9) hazır yemeği hiç tüketmemektedir. Tablo-62'de hazır yemeğin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 18.53, kızlarda ise % 17.52 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız çocukların hazır yemek tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p=0.049). Nitekim, hazır yemeğin her gün tüketilme durumuna göre bakıldığında kız çocuklarının erkek çocuklara göre hazır yemeği biraz daha az tükettikleri görülmektedir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında; anaokulunda ki çocukların % 19.44'ünün, anasınıfında ki çocukların % 35.29'unun evinde hiç hazır yemek bulunmadığını tespit etmiştir. Aynı çalışmadan çıkan bir diğer sonuca göre de anaokulunda ki çocukların %22.22'si, anasınıfında ki çocukların % 18.95'i hazır yemek sevmemektedir. Bu çalışmada hazır yemeği hiç tüketmeyenlerin oranı yarıdan fazla olup % 60.2'dir.

3.5.1.21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Pasta Tüketimleri

Tablo-63'de cinsiyetlerine göre çocukların hazır pasta tüketim sıklığına göre dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-63. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Hazır Pastaları Tüketim Sıklığı

Hazır Pasta	Her gün		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	4	2.0	13	6.5	41	20.4	79	39.3	64	31.8	216	26.87
Kız (n=214)	10	4.7	25	11.7	34	15.9	90	42.1	55	25.7	273	31.89
Toplam (n=415)	14	3.4	38	9.2	75	18.1	169	40.7	119	28.7	489	29.46
İstatistik	$X^2= 8.012$				SD= 4		p= 0.091					

Tablo-63'e göre kız çocuklarının % 42.1'i, erkek çocuklarının % 39.3'ü ayda bir kez hazır pasta tüketmekte olup, erkek çocuklarının % 31.8'i ile kız çocuklarının % 25.7'si hiç hazır pasta tüketmemektedir. Bunların yanı sıra erkek çocuklarının % 20.4'ü ile kız çocuklarının % 15.9'u on beş günde bir, kız çocuklarının % 11.7'si ile erkek çocuklarının % 6.5'i haftada bir/iki kez, kız çocuklarının % 4.7'si ile erkek çocuklarının % 2.0'si her gün hazır pasta tüketmektedir. Tablo-63'de hazır pastanın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 26.87, kızlarda ise % 31.89 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin hazır pasta tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p=0.091).

3.5.1.22. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çikolata-Şekerleme Tüketimleri

Tablo-64’de cinsiyetlerine göre çocukların çikolata-şekerleme tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-64.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çikolata-Şekerlemeleri Tüketim Sıklığı

Çikolata Şekerleme	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	44	21.9	46	22.9	77	38.3	15	7.5	12	6.0	7	3.5	677	67.36
Kız (n=214)	41	19.2	42	19.6	85	39.7	29	13.6	11	5.1	6	2.8	697	65.14
Toplam (n=415)	85	20.5	88	21.2	162	39.0	44	10.6	23	5.5	13	3.1	1374	66.22
İstatistik	$X^2= 4.855$ $SD= 5$ $p= 0.434$													

Tablo-64’e göre kız çocuklarının % 39.7’si ile erkek çocuklarının % 38.3’ü haftada bir/iki kez çikolata/şekerleme tüketmektedir. Ayrıca erkek çocuklarının % 22.9’u ile kız çocuklarının % 19.6’sı gün aşırı, erkek çocuklarının % 21.9’u ile kız çocuklarının % 19.2’si her gün, kız çocuklarının % 13.6’sı ile erkek çocuklarının % 7.5’i on beş günde bir, erkek çocuklarının % 6.0’sı ile kız çocuklarının % 5.1’i ayda bir çikolata/şekerleme tüketirken, erkek çocuklarının % 3.5’i ile kız çocuklarının % 2.8’i hiç tüketmemektedir. Tablo-64’de çikolata/şekerlemenin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 67.36, kızlarda ise % 65.14 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin çikolata/şekerleme tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.434$).

Akar’ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların % 21.9’u haftada bir/iki kez, % 64.7’si haftada 2’den fazla, % 13.4’ü ise on/on beş günde bir kez çikolata/gofret tüketmektedir. Bu çalışmada, anılan çalışmaya göre haftada bir/iki kez tüketim oranı daha yüksek (% 39.0), on beş günde bir tüketim oranı ise yaklaşık aynı oranlarda (% 10.6) bulunmuştur.

Dikmen'in (2006) 6, 7 ve 8. sınıf ilköğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin % 35.3'ünün, erkek öğrencilerin % 41.0'nin her gün çikolata tükettiğini saptamıştır. Bu çalışmada kız çocuklarının % 19.2'si ile erkek çocuklarının % 21.9'u her gün çikolata/şekerleme tükettikleri saptanmış olup anılan çalışmaya göre daha düşük sonuca ulaşılmıştır.

Günlü (2010) 9-14 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmadan çıkan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin % 27.7' si, kız öğrencilerin % 27.1' i çikolatayı her gün tüketmektedir. Çikolatayı haftada 2 – 3 kez tüketen öğrenci yüzdesi erkeklerde % 32.5, kızlarda ise % 35.5' dir. Erkek öğrencilerin % 20.8' i, kız öğrencilerin ise % 18.7' si çikolatayı haftada 1 kez tüketmektedir. Çikolatayı seyrek tüketen öğrenci yüzdeleri; erkeklerde % 17.5 iken kız öğrencilerde bu oran % 18.1' dir. Çikolata hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek öğrencilerde % 1.8, kız öğrencilerde % 0.6 olarak görülmektedir. Bu çalışmada her gün çikolata tüketilme oranı daha düşük, hiç tüketilmeme durumu daha yüksek bulunmuştur. Her iki çalışmada da, erkek ve kız öğrencilerin çikolata tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemsiz ($p>0.05$) bulunmuştur.

Şekerler, hemen hemen saf karbonhidratlar olduklarından vücuda ısı ve enerji vermeleri yanında vitamin, mineral, yağ ve protein içermezler (Baysal,1987).

3.5.1.23. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çorba Tüketimleri

Tablo-65'de cinsiyetlerine göre çocukların çorba tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-65.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çorbaları Tüketim Sıklığı

Çorba	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	99	49.3	56	27.9	41	20.4	5	2.5	-	-	651	80.97
Kız (n=214)	97	45.3	71	33.2	41	19.2	5	2.3	-	-	688	80.37
Toplam (n=415)	196	47.2	127	30.6	82	19.8	10	2.4	-	-	1339	80.66

Tablo-65'e göre, çorba en fazla oranla erkek çocuklarının % 49.3'ü, kız çocuklarının % 45.3'ü tarafından her gün tüketilmekte olup yine kız çocuklarının % 33.2'si, erkek çocuklarının % 27.9'u gınaşırı, erkek çocuklarının % 20.4'ü ile kız çocuklarının % 19.2'si haftada bir/iki, erkek çocuklarının % 2.5'i, kız çocuklarının % 2.3'ü 15 gün de bir çorba tüketmektedir. Kız ve erkek çocuklarından hiç çorba tüketmeyen bulunmamaktadır. Tablo-65'de çorbanın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi erkeklerde % 80.97, kızlarda ise % 80.37'dir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında çocukların % 26.22'sinin çorbayı sevdiklerini tespit etmiştir.

3.5.1.24. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Haşlama Tüketimleri

Tablo-66'da cinsiyetlerine göre çocukların haşlamaları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-66.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Haşlamaları Tüketim Sıklığı

Haşlama	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	10	5.0	20	10.0	104	51.7	32	15.9	21	10.4	14	7.0	527	52.44
Kız (n=214)	8	3.7	36	16.8	101	47.2	40	18.7	20	9.3	9	4.2	587	54.86
Toplam (n=415)	18	4.3	56	13.5	205	49.4	72	17.3	41	9.9	23	5.5	1114	53.69
İstatistik	$X^2= 6.437$ $SD= 5$ $p= 0.266$													

Tablo-66'da görüldüğü üzere erkek çocuklarının % 51.7'si, kız çocuklarının % 47.2'si haftada bir/iki kez haşlama tüketirken, kız çocuklarının % 18.7'si ile erkek çocuklarının % 15.9'u on beş günde bir, kız çocuklarının % 16.8'i ile erkek çocuklarının % 10.0'u gün aşırı, erkek ve kız çocukları yaklaşık oranlarda (sırasıyla % 10.4, % 9.3) ayda bir, erkek çocuklarının % 5.0'i ile kız çocuklarının % 3.7'si her gün haşlama tüketmektedir. Hiç haşlama tüketmeyen erkek öğrencilerin oranı % 7.0 olup, kız çocuklarında bu oran % 4.2'dir. Tablo-66'da haşlamanın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 52.44, kızlarda ise % 54.86 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin

haşlama tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.266$).

3.5.1.25. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kızartma Tüketimleri

Tablo-67’de cinsiyetlerine göre çocukların kızartmaları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-67.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kızartmaları Tüketim Sıklığı

Kızartma	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	18	9.0	35	17.4	107	53.2	32	15.9	3	1.5	6	3.0	618	61.49
Kız (n=214)	15	7.0	40	18.7	103	48.1	41	19.2	11	5.1	4	1.9	637	59.54
Toplam (n=415)	33	8.0	75	18.1	210	50.6	73	17.6	14	3.4	10	2.4	1255	60.48
İstatistik	$X^2=6.362$ $SD=5$ $p=0.273$													

Tablo-67’ye göre erkek çocuklarının % 53.2’si, kız çocuklarının % 48.1’i haftada bir/iki kez kızartma tüketirken, kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranlarda (sırasıyla % 18.7, % 17.4) gün aşırı, kız çocuklarının % 19.2’si ile erkek çocuklarının % 15.9’u on beş günde bir, erkek çocuklarının % 9.0’u ile kız çocuklarının % 7.0’si her gün, kız çocuklarının % 5.1’i ile erkek çocuklarının % 1.5’i ayda bir kızartma tüketmektedir. Erkek çocuklarının % 3.0 ile kız çocuklarının % 1.9’u ise hiç kızartma tüketmemektedir. Tablo-67’de kızartmanın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi erkeklerde % 61.49, kızlarda ise % 59.54’dür. Erkek ve kız öğrencilerin kızartma tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.273$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında çocukların % 29.33’ünün kızartmayı sevdiğini tespit etmiştir.

3.5.1.26. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Izgara Tüketimleri

Tablo-68'de cinsiyetlerine göre çocukların ızgaraları tüketim sıklığına göre dağılımları sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-68. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Izgaraları Tüketim Sıklığı

Izgara	Her gün		Günaşırı		Haftada bir /iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	4	2.0	6	3.0	45	22.4	50	24.9	75	37.3	21	10.4	354	35.22
Kız (n=214)	3	1.4	8	3.7	41	19.2	54	25.2	82	38.3	26	12.1	360	33.64
Toplam (n=415)	7	1.7	14	3.4	86	20.7	104	25.1	157	37.8	47	11.3	714	34.41
İstatistik	$X^2= 1.206$ $SD= 5$ $p= 0.944$													

Tablo-68'de görüldüğü gibi kız çocuklarının % 38.3'ü, erkek çocuklarının % 37.3'ü ayda bir kez ızgara tüketmektedir. Bunun yanı sıra kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranlarda (sırasıyla % 25.2, % 24.9) on beş günde bir, erkek çocuklarının % 22.4'ü ile kız çocuklarının % 19.2'si haftada bir/iki kez, kız ve erkek çocuklarda yaklaşık aynı oranlarda (sırasıyla % 3.7, % 3.0) gün aşırı, erkek çocuklarının % 2.0'si ile kız çocuklarının % 1.4'ü her gün ızgara tüketmektedir. Tablo-68'de ızgaranın her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi erkeklerde % 35.22, kızlarda % 33.64'dür. Erkek ve kız öğrencilerin ızgara tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p=0.944).

3.5.1.27. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Börek Tüketimleri

Tablo-69'da cinsiyetlerine göre çocukların börek tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-69.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Börekleri Tüketim Sıklığı

Börek	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	6	3.0	14	7.0	108	53.7	41	20.4	27	13.4	5	2.5	519	51.64
Kız (n=214)	5	2.3	9	4.2	118	55.1	60	28.0	18	8.4	4	1.9	553	51.68
Toplam (n=415)	11	2.7	23	5.5	226	54.5	101	24.3	45	10.8	9	2.2	1072	51.66
İstatistik	$X^2= 6.705$ $SD= 5$ $p= 0.244$													

Tablo-69'a göre kız ve erkek çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 55.1, % 53.7) haftada bir/iki kez börek yemektedir. Ayrıca kız çocuklarının % 28.0'i ile erkek çocuklarının % 20.4'ü on beş günde bir, erkek çocuklarının % 13.4'ü ile kız çocuklarının % 8.4'ü ayda bir, erkek çocuklarının % 7.0'si ile kız çocuklarının % 4.2'si gün aşırı, erkek çocuklarının % 3.0'ü ile kız çocuklarının % 2.3'ü her gün börek tüketmektedir. Hiç börek tüketmeyenlerin oranları ise düşük olup erkek çocuklarında % 3.0, kız çocuklarında % 2.3'dür. Tablo-69'da böreğin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 51.64, kızlarda ise % 51.68 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin börek tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.244$).

3.5.1.28. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytinyağlı Tüketimleri

Tablo-70'de cinsiyetlerine göre çocukların zeytinyağlıları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-70. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Zeytinyağlıları Tüketim Sıklığı

Zeytinyağlı	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	12	6.0	17	8.5	80	39.8	43	21.4	26	12.9	23	11.4	480	47.76
Kız (n=214)	6	2.8	22	10.3	79	36.9	54	25.2	33	15.4	20	9.3	496	46.36
Toplam (n=415)	18	4.3	39	9.4	159	38.3	97	23.4	59	14.2	43	10.4	976	47.04
İstatistik	$X^2= 4.532$ $SD= 5$ $p= 0.476$													

Tablo-70'de erkek çocuklarının % 39.8'i ile kız çocuklarının % 36.9'unun haftada bir/iki kez, kız çocuklarının % 25.2'si ile erkek çocuklarının % 21.4'ünün on beş günde bir, kız çocuklarının % 15.4'ü ile erkek çocuklarının % 12.9'unun ayda bir, kız çocuklarının % 10.3'ü ile erkek çocuklarının % 8.5'inin gün aşırı, erkek çocuklarının % 6.0'sı ile kız çocuklarının % 2.8'inin her gün zeytinyağlı yemek tükettikleri görülmektedir. Erkek çocuklarının % 11.4'ü ile kız çocuklarının % 9.3'ü ise zeytinyağlıları hiç tüketmemektedir. Tablo-70'de zeytinyağlıların her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi incelendiğinde, erkeklerde % 47.76, kızlarda ise % 46.36 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin zeytinyağlı tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.476$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında; zeytinyağlı yemekleri sevmeyenlerin oranını % 1.33 olarak tespit etmiştir.

3.5.1.29. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Komposto ve Tatlı Tüketimleri

Tablo-71'de cinsiyetlerine göre çocukların komposto ve tatlıları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-71.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Komposto ve Tatlıları Tüketim Sıklığı

Komposto Tatlı	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	10	5.0	25	12.4	94	46.8	44	21.9	17	8.5	11	5.5	537	53.43
Kız (n=214)	12	5.6	30	14.0	94	43.9	47	22.0	23	10.7	8	3.7	579	54.11
Toplam (n=415)	22	5.3	55	13.3	188	45.3	91	21.9	40	9.6	19	4.6	1116	53.78
İstatistik	$X^2= 1.703$ $SD= 5$ $p= 0.888$													

Tablo-71'de görüldüğü üzere erkek ve kız çocuklarının yarıya yakını (sırasıyla % 46.8, % 43.9) haftada bir/iki kez komposto/tatlı tüketmektedir. Bunun yanı sıra kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 22.0, % 21.9) on beş günde bir,

kız çocuklarının % 14.0'ü ile erkek çocuklarının % 12.4'ü gün aşırı, kız çocuklarının % 10.7'si ile erkek çocuklarının % 8.5'i ayda bir, kız çocuklarının % 5.6'sı ile erkek çocuklarının % 5.0'i her gün komposto/tatlı tüketmektedir. Hiç komposto/ tatlı tüketmeyenlerin oranı ise erkek çocuklarında % 5.5, kız çocuklarında % 3.7'dir. Tablo-71'de komposto/tatlının her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi erkeklerde % 53.43, kızlarda ise % 54.11'dir. Erkek ve kız öğrencilerin komposto/tatlı tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p=0.888).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında çocukların % 28.44'dünün komposto ve tatlıları sevdiklerini saptamıştır.

Akar'ın (2006) araştırmasında özel okullara giden çocukların % 37'si haftada 1-2 kere, devlet okullarına giden çocukların % 37,1'i haftada 3-4 kere tatlı ya da kek tüketmektedir. Bu çalışmada haftada bir/iki kez komposto/tatlı tüketimi daha yüksek oranda bulunmuştur (% 45.3).

3.5.1.30. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Meyve Tüketimleri

Tablo-72'de cinsiyetlerine göre çocukların meyveleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-72. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Meyveleri Tüketim Sıklığı

Meyve	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	117	58.2	50	24.9	26	12.9	8	4.0	477	79.10
Kız (n=214)	122	57.0	46	21.5	39	18.2	7	3.3	497	77.41
Toplam (n=415)	239	57.6	96	23.1	65	15.7	15	3.6	974	78.23
İstatistik	X ² = 2.533				SD= 3		p= 0.469			

Tablo-72’de görüldüğü üzere, erkek ve kız çocuklarının yarından fazlası (sırasıyla % 58.2, % 57.0) her gün meyve tüketmektedir. Ayrıca meyve erkek çocuklarının % 24.9’u, kız çocuklarının % 21.5’i tarafında gün aşırı, kız çocuklarının % 18.2’si, erkek çocuklarının % 12.9’u tarafından haftada bir/iki kez tüketilmekte olup, erkek çocuklarının % 4.0’ü, kız çocuklarının % 3.3’ü tarafından ise hiç tüketilmemektedir. Çocukların yarından fazlasının her gün meyve tüketiyor olması memnuniyet vericidir. Tablo-72’de meyvenin her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesi incelendiğinde, erkeklerde % 79.10, kızlarda ise % 77.41 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin meyve tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.469$).

Aygün’ün (1994) beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarına etkisini araştırdığı çalışmasında deney grubunda ki çocukların % 95’inin, kontrol grubunda ki çocukların % 80’inin her gün meyve tükettiklerini belirlemiştir. Bu çalışmada her gün meyve tüketenlerin oranı, anılan çalışmaya göre daha düşük bulunmuştur (%57.6).

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığının (2003) verilerine göre, Yeni Zelanda’da çocukların % 43’ü günde en az 2 defa meyve yemektedir.

Ünver’in (2004) beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için beslenme eğitim programlı çalışmasında; eğitim öncesi çocukların meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren seçeneği deney grubunda % 32, kontrol grubunda % 40’iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneği de deney grubunda görülmezken, kontrol grubunda % 24 olmuştur. Eğitim öncesi sık sık meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı ise deney grubunda % 16, kontrol grubunda % 12 olurken, eğitim sonrası sık sık meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı ise deney grubunda % 80’e yükselirken, kontrol grubunda ise sadece % 28’e kadar yükseldiği saptanmıştır.

Akar’ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların tamamına yakını (% 88.1) her gün meyve

yemektedir. Bu çalışmada ise her gün tüketenlerin oranı yarıdan fazla olmasına rağmen anılan çalışmaya göre daha düşüktür (%57.6).

Timperio ve arkadaşları (2008) çocuklarda meyve sebze tüketimi ve yakın çevrenin beslenme ortamı ile ilişkilerini araştırmışlar ve genellikle çocukların % 62.5'inin günde 2 defa meyve yediklerini bildirmişlerdir.

Meyveler özellikle vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaklardır. C vitamini ihtiyacı en çok bu gruptaki besinlerle karşılanır. Meyveler ayrıca bağırsakların çalışmasını ve boşalarak temizlenmesini kolaylaştırır. Bu gruptaki yiyeceklerin besin ögesi oranları yüksek, enerji değerleri ise düşüktür (Aktaş, 2001).

3.5.1.31. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salata ve Söğüş Sebze

Tüketimleri

Tablo-73'de cinsiyetlerine göre çocukların salata ve söğüş sebzeleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-73.Cinsiyetlerine Göre Çocukların Salata ve Söğüş Sebzeleri

Tüketim Sıklığı

Salata Söğüş	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Erkek (n=201)	107	53.2	45	22.4	28	13.9	5	2.5	5	2.5	11	5.5	814	81.00
Kız (n=214)	110	51.4	49	22.9	39	18.2	6	2.8	3	1.4	7	3.3	878	82.06
Toplam (n=415)	217	52.3	94	22.7	67	16.1	11	2.7	8	1.9	18	4.3	1692	81.54
İstatistik	X ² = 3.093 SD= 5 p= 0.686													

Tablo-73 incelendiğinde, erkek ve kız çocuklarının yarıdan fazlasının (sırasıyla % 53.2, % 51.4) her gün salata/söğüş tükettikleri görülmektedir. Ayrıca kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 22.9, % 22.4) gün aşırı salata/söğüş tüketirken, kız çocuklarının % 18.2'si, erkek çocuklarının % 13.9'u haftada bir/iki kez, yine kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 2.8, % 2.5) on beş günde bir, erkek çocuklarının % 2.5'i, kız çocuklarının % 1.4'ü ayda bir salata/söğüş

tüketmektedir. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkek çocuklarında % 5.5, kız çocuklarında % 3.3'dür. Tablo-73'de salata/söğüşün her gün tüketilmesi durumuna göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında erkeklerde % 81.00, kızlarda ise % 82.06 olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin salata/söğüş tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p=0.686$).

3.5.2. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Besin Tüketim Sıklıkları

3.5.2.1. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Süt-Ayran-Yoğurt Tüketimleri

Tablo-74'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, süt-ayran-yoğurt tüketim sıklığının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-74. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Süt-Ayran-Yoğurt Tüketim Sıklığı

Süt Ayran Yoğurt	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	74	52.1	34	23.9	28	19.7	6	4.2	142	100.0	318	74.65
751- 1500	82	60.3	29	21.3	17	12.5	8	5.9	136	100.0	321	78.68
1501- 2250	52	77.6	8	11.9	6	9.0	1	1.5	67	100.0	178	88.56
2251 ve üstü	54	77.1	10	14.3	3	4.3	3	4.3	70	100.0	185	88.10
Toplam	262	63.1	81	19.5	54	13.0	18	4.3	415	100.0	1002	80.48
İstatistik	$X^2= 23.794$				SD= 9		p= 0.005					

Tablo-74'de görüldüğü üzere, süt-ayran-yoğurt tüketiminin en fazla olduğu gelir grubu, %77.6 ile 1501-2250 TL ve %77.1 ile 2251 TL ve üstünde geliri olanlardır. Aylık geliri 751-1500 TL arası olan ailelerin çocuklarının % 60.3'ü, aylık geliri 750 TL ve altı geliri olan ailelerin çocuklarının % 52.1'i her gün süt-yoğurt-ayran tüketmektedir.

Tablo-74'de süt/ayran/yoğurdun her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında aylık geliri

750TL ve altı gelir grubunda % 74.65, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 78.68, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 88.56, aylık 2251TL ve üzeri gelir grubunda % 88.10 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde, aylık gelir düzeyi ile çocukların süt-ayran-yoğurt tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli ($p= 0.005$) bulunmuştur. Nitekim, yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde; peynir-yoğurt-ayranın her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 750 TL ve altı geliri olanlarda 74.65 olup, diğer gelir düzeylerinden daha düşüktür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 23.61'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 24.18'i gün aşırı süt-yoğurt tüketmektedir. Bu çalışmada da süt-yoğurt-ayranın gün aşırı tüketilme durumu anılan çalışmada ki sonuca yakın olup % 19.5'dir.

Ay'ın (2006) okul çağı çocuklarında taze sebze ve meyve tüketim durumu ile tüketimi etkileyen etmenlerin saptanması konulu çalışmasından çıkan sonuçlara göre; düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin süt ve yoğurt, peynir, kırmızı et, beyaz et, kuruü baklagiller, ekmek, diğer tahıllar, sıvı yağlar, margarin ve toplam yağ tüketimleri arasında fark varken, kız öğrencilerde ise sadece süt ve yoğurt, toplam süt ve ürünleri, ekmek, tereyağı, toplam yağ ile seker ve sekerli besinlerin tüketimleri arasında farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).

Köroğlu'nun (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarını incelediği çalışmada, çocukların günlük süt ve süt ürünlerini tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %37'si günlük 1 porsiyon, %32'si 2-3 porsiyon arası, %18'i 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, %13'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların süt ve süt ürünleri grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0.05$). Sütün ortalama % 87'si sudur. Sütün içinde iyi kaliteli protein, yağ, vitamin ve minerallerin (özellikle kalsiyum) çoğu bulunduğundan, su gereksinmesini karşıladığı gibi, önemli bazı besin öğelerini de sağlar. Özellikle

çocuklar, gençler ve yaşlılar için en üstün içecek süttür. Ayranda sütle aynı besin öğelerini içerir. Herkes için iyi bir içecektir. (Alphan, 2005).

3.5.2.2. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Peynir Tüketimleri

Tablo-75’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, peynir tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-75. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Peynir Tüketim Sıklığı

Peynir	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	105	73.9	18	12.7	14	9.9	5	3.5	142	100.0	365	85.68
751-1500	92	67.6	16	11.8	12	8.8	16	11.8	136	100.0	320	78.43
1501-2250	50	74.6	6	9.0	6	9.0	5	7.5	67	100.0	168	83.58
2251 ve üstü	47	67.1	12	17.1	7	10.0	4	5.7	70	100.0	172	81.90
Toplam	294	70.8	52	12.5	39	9.4	30	7.2	415	100.0	1025	82.33
İstatistik	$X^2=9.517$				SD=9		p=0.391					

Tablo-75’de görüldüğü üzere peynir tüketiminin en fazla olduğu gelir grubunu % 74.6 ile 1501-2250 TL ve % 73.9 ile 750 TL ve altında geliri olan ailelerin çocukları oluşturmaktadır. Aylık geliri 751-1500 TL ile 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocuklarının, günlük peynir tüketimleri yaklaşık aynı oranda olup sırasıyla % 67.6, % 67.1’dir.

Tablo 75’de peynirin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 85.68, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 78.43, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 83.58, aylık 2251TL ve üzeri gelir grubunda % 81.90 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde aylık gelir düzeyi ile çocukların peynir tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli (p= 0.391) bulunmamıştır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 83.33'ü, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 86.93'ü her gün peynir tüketmektedir. Bu çalışmada peynirin her gün tüketilme durumu anılan çalışmaya göre daha düşük (% 70.8) tespit edilmiştir.

3.5.2.3. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytin Tüketimleri

Tablo-76'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, zeytin tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-76. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytin Tüketim Sıklığı

Zeytin	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	87	61.3	13	9.2	20	14.1	7	4.9	15	10.6	142	100.0	434	76.41
751-1500	75	55.1	18	13.2	27	19.9	5	3.7	11	8.1	136	100.0	413	75.92
1501-2250	43	64.2	12	17.9	4	6.0	2	3.0	6	9.0	67	100.0	218	81.34
2251 ve üstü	43	61.4	14	20.0	8	11.4	2	2.9	3	4.3	70	100.0	232	82.86
Toplam	248	59.8	57	13.7	59	14.2	16	3.9	35	8.4	415	100.0	1297	78.13
İstatistik	$X^2= 15.444$ $SD= 12$ $p= 0.218$													

Tablo-76'da görüldüğü üzere, zeytin tüketiminin en fazla olduğu gelir grubunu % 64.2 ile 1501-2250 TL aylık geliri olan ailelerin çocukları oluşturmakta olup, 2251 TL ve üzerinde aylık geliri olan ailelerin çocukları ile 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocuklarının günlük zeytin tüketimleri yaklaşık aynı olup sırasıyla % 61.4, % 61.3'dür.

Tablo-76'da zeytinin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 76.41, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 75.92, aylık 1501-

2250 TL gelir grubunda % 81.34, aylık 2251TL ve üzeri gelir grubunda % 82.86 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde, aylık gelir düzeyi ile çocukların zeytin tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli ($p= 0.218$) bulunmamıştır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 19.44'ü, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 3.92'si'i haftada birkaç kez zeytin tüketmektedir. Bu çalışmada da zeytinin haftada bir/iki kez tüketilme durumu anılan çalışmadaki sonuca yakın olup % 14.2'dir.

3.5.2.4. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tereyağı Tüketimleri

Tablo-77'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, tereyağını tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-77. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tereyağı Tüketim Sıklığı

Tereyağı	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	46	32.4	19	13.4	31	21.8	10	7.0	10	7.0	26	18.3	142	100.0	429	60.42
751-1500	43	31.6	22	16.2	42	30.9	8	5.9	3	2.2	18	13.2	136	100.0	448	65.88
1501-2250	26	38.8	12	17.9	16	23.9	3	4.5	3	4.5	7	10.4	67	100.0	235	70.15
2251 ve üstü	26	37.1	15	21.4	21	30.0	4	5.7	-	-	4	5.7	70	100.0	261	74.57
Toplam	141	34.0	68	16.4	110	26.5	25	6.0	16	3.9	55	13.3	415	100.0	1373	66.17
İstatistik	X ² = 19.744						SD= 15		p= 0.182							

Tablo-77'de görüldüğü üzere en fazla tereyağı tüketimi aylık geliri % 38.8 ile 1501-2250 TL ve % 37.1 ile 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocuklarıdır. Bu sırayı % 32.4 ile 750 TL ve altı ile % 31.6 ile 751-1500 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocukları takip etmektedir.

Tablo-77’de tereyağının her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 60.42, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 65.88, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 70.15, aylık 2251TL ve üzeri gelir grubunda % 74.57 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde aylık gelir düzeyi ile çocukların tereyağı tüketimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli ($p= 0.182$) bulunmamıştır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 1.39’u, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 6.54’ü ayda bir tereyağı tüketmektedir. Bu çalışmada da tereyağının ayda bir tüketilme durumu anılan çalışmada ki sonuca yakın olup % 3.9’dur.

3.5.2.5. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yumurta Tüketimleri

Tablo-78’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, yumurta tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-78. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yumurta Tüketim Sıklığı

Yumurta	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	66	46.5	31	21.8	34	23.9	7	4.9	4	2.8	142	100.0	432	76.06
751-1500	48	35.3	34	25.0	39	28.7	6	4.4	9	6.6	136	100.0	378	69.49
1501-2250	31	46.3	17	25.4	11	16.4	6	9.0	2	3.0	67	100.0	203	75.75
2251 ve üstü	30	42.9	26	37.1	5	7.1	5	7.1	4	5.7	70	100.0	213	76.07
Toplam	175	42.2	108	26.0	89	21.4	24	5.8	19	4.6	415	100.0	1226	73.86
İstatistik													$X^2= 22.748$ SD= 12 p= 0.030	

Tablo-78'den anlaşıldığı üzere 750 TL ve altı ile 1501-2250 TL arasında aylık geliri olan ailelerin çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 46.5, % 46.3) her gün yumurta tüketmektedir. Bunu aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocukları (% 42.9) ile 751-1500 TL aylık geliri olan ailelerin çocukları (% 35.3) takip etmektedir.

Tablo-78'de yumurtanın her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 76.06, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 69.49, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 75.75, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 76.07 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların yumurta tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p= 0.030). Nitekim, yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde; yumurtanın her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 751-1500 TL geliri olanlarda 69.49 olup, diğer gelir düzeylerinden daha düşüktür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 25.00'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 25.49'u gün aşırı yumurta tüketmektedir. Bu çalışmada da yumurtanın gün aşırı tüketilme durumu anılan çalışmada ki sonuçla yaklaşık aynıdır (%26.0).

3.5.2.6. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Reçel-Bal-Pekmez Tüketimleri

Tablo-79'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, reçel-bal-pekmez tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-79. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Reçel-Bal-Pekmez Tüketim Sıklığı

Reçel Bal Pekmez	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	43	30.3	13	9.2	41	28.9	16	11.3	6	4.2	23	16.2	142	100.0	428	60.28
751-1500	45	33.1	19	14.0	52	38.2	8	5.9	8	5.9	4	2.9	136	100.0	481	70.74
1501-2250	33	49.3	10	14.9	14	20.9	5	7.5	2	3.0	3	4.5	67	100.0	259	77.31
2251 ve üstü	33	47.1	19	27.1	12	17.1	2	2.9	1	1.4	3	4.3	70	100.0	282	80.57
Toplam	154	37.1	61	14.7	119	28.7	31	7.5	17	4.1	33	8.0	415	100.0	1450	69.88
İstatistik	$X^2= 52.643$ $SD= 15$ $p= 0.001$															

Tablo-79 incelendiğinde 1501-2250 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 49.3'ü, 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 47.1'i, 751-1500 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 33.1'i, 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 30.3'ü her gün reçel/bal/pekmez tüketmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların reçel/bal/pekmez tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p= 0.001$). Tablo-79'dan da görüldüğü üzere, gelir düzeyi yükseldikçe reçel/bal/pekmez tüketimi artmaktadır. Şöyle ki, gelir düzeyi 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 60.28 iken, 751-1500 TL, 1501-2250 ve 2251 TL ve üstü olanlarda giderek yükselmektedir (sırasıyla % 70.74, % 77.31, % 80.57).

Albayrak'ın (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 9.72'si, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların %2.61'i hiç reçel tüketmezken yine anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 11.11'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 4.58'i hiç bal tüketmemektedir. Bu çalışmada da reçel/bal/pekmezin hiç tüketilmeme durumu anılan çalışmada ki sonuca yakın olup % 8.00'dir. İki çalışma bu açıdan benzerlik göstermektedir.

3.5.2.7. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kırmızı Et Tüketimleri

Tablo-80’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, kırmızı eti tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-80. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kırmızı Eti Tüketim Sıklığı

Kırmızı Et	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	3	2.1	5	3.5	26	18.3	29	20.4	62	43.7	17	12.0	142	100.0	233	32.82
751-1500	6	4.4	7	5.1	62	45.6	34	25.0	19	14.0	8	5.9	136	100.0	331	48.68
1501-2250	4	6.0	9	13.4	40	59.7	10	14.9	3	4.5	1	1.5	67	100.0	199	59.40
2251 ve üstü	4	5.7	17	24.3	40	57.1	6	8.6	2	2.9	1	1.4	70	100.0	222	63.43
Toplam	17	4.1	38	9.2	168	40.5	79	19.0	86	20.7	27	6.5	415	100.0	985	47.47
İstatistik	$X^2 = 135.2$ $SD = 15$ $p = 0.001$															

Tablo-80 incelendiğinde en fazla oranla 1501-2250 TL aylık geliri olan ailelerin çocukları (% 59.7) ile 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocukları (% 57.1) haftada bir/iki gün kırmızı et tüketmektedir. Bunu 751- 1500 TL geliri olan ailelerin çocuklarının (% 45.6) haftada bir/iki gün kırmızı et tüketimi ile 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocuklarının (% 43.7) ayda bir kırmızı et tüketimi takip etmektedir. Hiç kırmızı et tüketilmeme durumu incelendiğinde aylık geliri 750TL ve altı olan ailelerin çocukları % 12, 751-1500 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocukları % 5.9 olup 1501-2250 TL ile 2251 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocuklarının oranı yaklaşık aynı orandadır (sırasıyla % 1.5, % 1.4).

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların kırmızı et tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p = 0.001$). Tablo-80’e göre, gelir düzeyi yükseldikçe kırmızı et tüketimi artmaktadır. Şöyle ki, aylık geliri 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 32.82 iken, 751-1500 TL olanlarda % 48.68, 1501-2250 olanlarda % 59.40 ve 2251 TL ve üstü olanlarda % 63.43’dür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 29.17'si, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların %24.83'ü her gün et tüketmektedir. Bu çalışmada ise kırmızı etin her gün tüketilme durumu anılan çalışmaya göre çok düşük olup % 4.1'dir.

3.5.2.8. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Balık Tüketimleri

Tablo-81'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, balık tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-81. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Balık Tüketim Sıklığı

Balık	Her gün		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	1	0.7	25	17.6	24	16.9	74	52.1	18	12.7	142	100.0	201	35.39
751-1500	6	4.4	27	19.9	41	30.1	46	33.8	16	11.8	136	100.0	233	42.83
1501-2250	3	4.5	26	38.8	19	28.4	17	25.4	2	3.0	67	100.0	145	54.10
2251 ve üstü	6	8.6	27	38.6	23	32.9	12	17.1	2	2.9	70	100.0	163	58.21
Toplam	16	3.9	105	25.3	107	25.8	149	35.9	38	9.2	415	100.0	742	44.70
İstatistik	$X^2= 57.611$						SD= 12		p= 0.001					

Tablo-81'de görüldüğü üzere balığı her gün en az tüketen grup 750 TL ve altında geliri olan ailelerin çocuklarıdır (% 0.7). Balığı her gün en fazla tüketen grup 2251 TL ve üzeri gelire sahip ailelerin çocuklarıdır (% 8.6). Balık en fazla oranla aylık geliri 1501-2250 TL ile 2251 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Ayrıca aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 12.7'si, 751-1500 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 11.8'i, 1501-2250 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 3.0'ü, 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 2.9'u hiç balık tüketmemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların balık tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p= 0.001$). Nitekim, yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde; balığın her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 2251 TL ve üzeri geliri olanlarda % 58.21 olup, diğer gelir düzeylerinden daha yüksektir. Gelir düzeyi arttıkça balık tüketimi de artmaktadır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla(% 50.00) haftada birkaç kez, anasınıfında çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla (% 45.75)'i haftada birkaç kez balık tüketmektedir. Bu çalışmada ise balık en fazla oranla (% 35.9) ayda bir kez tüketilmektedir.

3.5.2.9. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tavuk-Hindi Tüketimleri

Tablo-82'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, tavuk-hindi etini tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-82. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tavuk-Hindi Tüketim Sıklığı

Tavuk Hindi	Her gün		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	6	4.2	34	23.9	39	27.5	54	38.0	9	6.3	142	100.0	258	45.42
751-1500	11	8.1	64	47.1	41	30.1	14	10.3	6	4.4	136	100.0	332	61.03
1501-2250	7	10.4	41	61.2	7	10.4	8	11.9	4	6.0	67	100.0	173	64.55
2251 ve üstü	11	15.7	48	68.6	8	11.4	3	4.3	-	-	70	100.0	207	73.93
Toplam	35	8.4	187	45.1	95	22.9	79	19.0	19	4.6	415	100.0	970	58.43
İstatistik	$X^2= 93.924$ $SD= 12$ $p= 0.001$													

Tablo-82'de göre, tavuk/hindi, en fazla oranla (% 68.6) 2251 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Bunu % 61.2 ile 1501-2250 TL, % 47.1 ile 751-1500 TL, % 23.9 ile 750 TL ve altı, aylık gelire sahip ailelerin çocukları takip etmektedir. Hiç tüketilmeme durumuna

bakıldığında ise 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocuklarında hiç tüketmeme durumu olmazken, 750 TL ve altında geliri olan ailelerin çocuklarının % 6.3'ü, 751-1500 TL arasında geliri olan ailelerin çocuklarının % 4.4'ü, 1501-2250 TL geliri olan ailelerin çocuklarının % 6.0'sı tarafından tavuk/hindi hiç tüketilmemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların tavuk/hindi tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p= 0.001).Tablo-82'den de görüldüğü üzere, gelir düzeyi yükseldikçe tavuk/hindi tüketimi artmaktadır. Şöyle ki, gelir düzeyi 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 45.42 iken, 751-1500 TL, 1501-2250 ve 2251 TL ve üstü olanlarda giderek yükselmektedir (sırasıyla %61.03, % 64.55,% 73.93).

Albayrak'ın (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla(% 36.11) on beş günde bir kez, anasınıfında çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla (% 37.25)'i on beş günde bir kez tavuk tüketmektedir. Bu çalışmada ise tavuk en fazla oranla (% 45.1) haftada bir/iki kez tüketilmektedir.

3.5.2.10. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yeşil Yapraklı Sebze Tüketimleri

Tablo-83'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, yeşil yapraklı sebzeleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-83. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Yeşil Yapraklı Sebzeleri Tüketim Sıklığı

Yeşil Yapraklı Sebzeler	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketi Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	23	16.2	19	13.4	63	44.4	15	10.6	9	6.3	13	9.2	142	100.0	419	59.01
751-1500	29	21.3	21	15.4	56	41.2	9	6.6	4	2.9	17	12.5	136	100.0	419	61.62
1501-2250	11	16.4	9	13.4	32	47.8	5	7.5	2	3.0	8	11.9	67	100.0	199	59.40
2251 ve üstü	13	18.6	19	27.1	28	40.0	7	10.0	1	1.4	2	2.9	70	100.0	240	68.57
Toplam	76	18.3	68	16.4	179	43.1	36	8.7	16	3.9	40	9.6	415	100.0	1277	61.54
İstatistik	X ² = 18.140 SD= 15 p=0.255															

Tablo-83'den görüldüğü üzere, yeşil yapraklı sebzelerin en fazla tüketildiği grup % 47.8 ile 1501-2250 TL ve % 44.4 ile 750 TL ve altı gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarıdır. Aylık geliri 751-1500 TL ile 2251 TL ve üzerinde olan ailelerin çocuklarının haftada bir/iki kez yeşil yapraklı sebzeleri tüketim oranları yaklaşık aynı olup sırasıyla % 41.2, % 40.0 'dır. Hiç tüketilmeme durumu incelendiğinde; aylık geliri 751- 1500 TL ile 1501-2250 TL arasında aylık geliri olan ailelerin çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 12.5, % 11.9) hiç yeşil yapraklı sebze tüketmezken, aylık geliri 750 ve altı geliri olan ailelerin çocuklarının % 9.2'si hiç tüketmemektedir. Bu oran aylık geliri 2251 ve üstünde olan ailelerin çocuklarında, diğer gelir gruplarına göre daha düşüktür (% 2.9).

Tablo-83'de yeşil yapraklı sebzelerin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 59.01, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 61.62, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 59.40, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 68.57 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların yeşil yapraklı sebze tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.255).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan aileler ve çocukların % 18.06'sı, anasınıfında çocuğu bulunan aileler ve çocukların % 17.65'i gün aşırı yeşil yapraklı sebze tüketmektedir.

Bu çalışmada da yeşil yapraklı sebzeleri gün aşırı tüketenlerin oranı % 16.4 olup anılan çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Köroğlu'nun (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarını incelediği çalışmasında çocukların günlük sebze grubu besinleri tüketim durumları incelendiğinde; çocukların %43'ü günlük 1 porsiyon, %30'u 2-3 porsiyon arası, %23'ü 3 porsiyondan fazla tüketmektedir, %4'ünün ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Bu çalışmada her gün yeşil yapraklı sebze tüketen çocukların oranı anılan çalışmaya göre daha düşük olup % 18.3'dür.

3.5.2.11. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kuru Baklagil Tüketimleri

Tablo-84'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, kuru baklagilleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-84. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kuru Baklagilleri Tüketim Sıklığı

Kuru Baklagiller	Her gün		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	24	16.9	77	54.2	31	21.8	10	7.0	142	100.0	257	60.33
751-1500	15	11.0	71	52.2	36	26.5	14	10.3	136	100.0	223	54.66
1501-2250	8	11.9	35	52.2	13	19.4	11	16.4	67	100.0	107	53.23
2251 ve üstü	13	18.6	32	45.7	20	28.6	5	7.1	70	100.0	123	58.57
Toplam	60	14.5	215	51.8	100	24.1	40	9.6	415	100.0	710	57.03
İstatistik					$X^2= 9.989$		SD= 9		p= 0.351			

Tablo-84'den görüldüğü üzere kuru baklagiller en fazla oranla (% 54.2) aylık 750 TL ve altında geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Aylık 751-1500TL ve 1501-2250 TL arasında gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, haftada bir/iki kez kuru baklagilleri tüketim sıklığı eşittir (% 52.2).Aylık 2251 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocuklarında ise bu oran % 45.7'dir. On beş günde bir kuru baklagil tüketimi incelendiğinde, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarında % 28.6, 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarında % 26.5,

750 ve altı olan ailelerin çocuklarında % 21.8, 1501- 2250 TL olan ailelerin çocuklarında % 19.4'dür.

Hiç sütununa bakıldığında, kuru baklagilleri hiç tüketmeyenlerin, en fazla oranla aylık 1501-2250 TL gelire sahip ailelerin çocukları olduğu görülmektedir. Bunu % 10.3 oranla aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları takip ederken, 2251 ve üstü ile 750 ve altı aylık geliri olan ailelerin çocuklarında hiç kuru baklagiller tüketmeme durumu yaklaşık aynı orandadır (% 7.1, % 7.0). Tablo-84'de kuru baklagillerin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 60.33, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 54.66, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 53.23, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 58.57 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların kuru baklagilleri tüketimleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.351$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla(% 36.11) haftada birkaç kez, anasınıfında çocuğu bulunan aileler ve çocuklar en fazla oranla (% 52.29)'i hafta da birkaç kez kuru baklagil tüketmektedir. Bu çalışmada da kuru baklagiller en fazla oranla (% 51.8) haftada birkaç kez tüketilmektedir.

3.5.2.12. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tahıl

Tüketimleri

Tablo-85'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, tahıl tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-85. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Tahıl Tüketim Sıklığı

Tahıllar	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	24	16.9	28	19.7	79	55.6	10	7.0	1	0.7	142	100.0	348	61.27
751-1500	16	11.8	25	18.4	83	61.0	12	8.8	-	-	136	100.0	317	58.27
1501-2250	13	19.4	13	19.4	35	52.2	6	9.0	-	-	67	100.0	167	62.31
2251 ve üstü	11	15.7	19	27.1	33	47.1	6	8.6	1	1.4	70	100.0	173	61.79
Toplam	64	15.4	85	20.5	230	55.4	34	8.2	2	0.5	415	100.0	1005	60.54
İstatistik	$\chi^2= 8.503$ $SD= 12$ $p= 0.745$													

Tablo-85 incelendiğinde, tahılların en fazla oranla haftada bir/iki kez (% 61.0) aylık 751-1500 TL geliri olan ailelerin çocukları tarafından tüketildiği görülmektedir. Bu sırayı % 55.6 ile aylık 750 TL ve altı, % 52.2 ile aylık 1501-2250 TL, % 47.1 ile aylık 2251 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocukları takip etmektedir. Aylık geliri 751-1500 TL ile 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarından hiç tahıl tüketmeyen bulunmazken, bu oran diğer gelir grubunda ki ailelerin çocuklarında da oldukça düşük bulunmuştur (sırasıyla 2251 TL ve üstü geliri olan aileleri çocukları % 1.4, 750 TL ve altı geliri olan ailelerin çocukları % 0.7).

Tablo-85’de tahılların her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 61.27, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 58.27, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 62.31, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 61.79 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların tahıl tüketimleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.745$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 6.94’ü, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların %12.42’si on beş günde bir ekmek hariç diğer tahılları tüketmektedirler. Bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış olup, tahılların on beş günde bir tüketilme oranı % 8.2 olarak tespit edilmiştir.

Köroğlu'nun (2009) 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarını incelediği çalışmasında, çocukların %37'i günlük 1-2 porsiyon arası, %30'u 3-5 porsiyon arası, %22'si 5 porsiyondan fazla tüketmektedir, %11'inin ise bu besin grubunu genellikle tüketmediği görülmektedir. Ailelerin tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları ile çocukların tahıl grubu besinlerden günlük tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur (p=0.745).

3.5.2.13. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Meyve Suyu Tüketimleri

Tablo-86'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, hazır meyve sularını tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-86. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Meyve Suyu Tüketim Sıklığı

Hazır Meyve Suyu	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	30	21.1	20	14.1	49	34.5	15	10.6	15	10.6	13	9.2	142	100.0	422	59.44
751-1500	37	27.2	25	18.4	37	27.2	17	12.5	10	7.4	10	7.5	136	100.0	440	64.71
1501-2250	9	13.4	10	14.9	22	32.8	9	13.4	8	11.9	9	13.4	67	100.0	177	52.84
2251 ve üstü	12	17.1	8	11.4	18	25.7	17	24.3	11	15.7	4	5.7	70	100.0	191	54.57
Toplam	88	21.2	63	15.2	126	30.4	58	14.0	44	10.6	36	8.7	415	100.0	1230	59.28
İstatistik	X ² = 21.023 SD= 15 p= 0.136															

Tablo-86'da görüldüğü üzere hazır meyve suları en fazla oranla (% 34.5) aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Bunu % 32.8 ile 1501- 2250 TL, % 27.2 ile 751- 1500 TL, % 25.7 ile 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocukları takip etmektedir. Bunun yanı sıra aylık 1501-2250 TL arası geliri olan ailelerin çocuklarının % 13.4'ü, 750 TL ve altı geliri olan ailelerin çocuklarının % 9.2'si, 751-1500 TL arası geliri olan ailelerin

çocuklarının % 7.5'i, 2251 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocuklarının % 5.7'si hiç hazır meyve suyu tüketmemektedir.

Tablo-86'da hazır meyve sularının her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 59.44, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 64.71, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 52.84, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 54.57 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların hazır meyve sularını tüketimleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (p= 0.136).

3.5.2.14. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Taze Meyve Suyu Tüketimleri

Tablo-87'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, taze meyve sularını tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-87. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Taze Meyve Suyu Tüketim Sıklığı

Taze Meyve Suyu	Her gün		Günasıırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	19	13.4	12	8.5	34	23.9	22	15.5	30	21.1	25	17.6	142	100.0	319	44.93
751-1500	23	16.9	22	16.2	43	31.6	20	14.7	8	5.9	20	14.7	136	100.0	380	55.88
1501-2250	13	19.4	15	22.4	24	35.8	9	13.4	2	3.0	4	6.0	67	100.0	217	64.78
2251 ve üstü	10	14.3	8	11.4	32	45.7	10	14.3	8	11.4	2	2.9	70	100.0	206	58.86
Toplam	65	15.7	57	13.7	133	32.0	61	14.7	48	11.6	51	12.3	415	100.0	1122	54.07
İstatistik	X ² = 46.573 SD= 15 p= 0.001															

Tablo-87'ye göre taze meyve suları en fazla oranla (% 45.7), aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Bunu % 35.8 ile 1501-2250 TL arası aylık geliri olan ailelerin

çocukları, % 31.6 ile aylık geliri 751-1500 TL arası olan ailelerin çocukları, % 23.9 ile 750 TL ve altında geliri olan ailelerin çocukları takip etmektedir.

Hiç taze meyve suyu tüketmeyenlerin durumu incelendiğinde; gelir düzeyi düştükçe hiç taze meyve suyu tüketmeyenlerin oranının yükseldiği görülmektedir. (Aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocukları % 17.6, 751-1500 TL arasında olanların çocukları % 14.7, 1501-2250 TL arası olanların çocukları % 6.0, 2251 TL ve üstü aylık geliri olanların çocukları % 2.9).

Tablo-87'de taze meyve sularının her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 44.93, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 55.88, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 64.78, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 58.86 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların taze meyve sularını tüketimleri arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur (p= 0.001). Tablo-87'deki verilere göre, taze meyve suyu tüketim yüzde puanı aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarında % 64.78 olup, diğer gelir düzeylerine göre daha yüksektir.

3.5.2.15. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Gazlı İçecek Tüketimleri

Tablo-88'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, gazlı içecekleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-88. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklığı

Gazlı İçecekler	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	4	2.8	6	4.2	50	35.2	26	18.3	40	28.2	16	11.3	142	100.0	286	40.28
751-1500	8	5.9	15	11.0	30	22.1	31	22.8	24	17.6	28	20.6	136	100.0	276	40.59
1501-2250	3	4.5	6	9.0	18	26.9	9	13.4	14	20.9	17	25.4	67	100.0	125	37.31
2251 ve üstü	5	7.1	3	4.3	16	22.9	13	18.6	18	25.7	15	21.4	70	100.0	129	36.86
Toplam	20	4.8	30	7.2	114	27.5	79	19.0	96	23.1	76	18.3	415	100.0	816	39.33
İstatistik	X ² = 25.266 SD= 15 p= 0.046															

Tablo-88'den de görülebileceği gibi gazlı içecekler en fazla oranla (% 35.2) 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Bunu en fazla oranla (28.2) yine 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocuklarının ayda bir tüketimi takip etmektedir. Hiç tüketmeme sütunu incelendiğinde; aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 11.3'ünün, aylık geliri 751- 1500 TL olan ailelerin çocuklarının % 20.6'sının, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 21.4'ünün, aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 25.4'ünün hiç gazlı içecek tüketmedikleri görülmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların çikolata/şekerleme tüketimleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur (p= 0.046). Nitekim, gazlı içeceklerin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750 TL ve altı gelir grubunda % 40.28, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 40.59, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 37.31, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 36.86 olduğu görülmüştür.

3.6.16. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çay-Kahve Tüketimleri

Tablo-89'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, çay-kahve tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-89. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çay-Kahve Tüketim Sıklığı

Çay Kahve	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Toplam Puan Yüzdesi
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	65	45.8	18	12.7	25	17.6	3	2.1	4	2.8	27	19.0	142	100.0	482	67.89
751- 1500	46	33.8	17	12.5	25	18.4	9	6.6	6	4.4	33	24.3	136	100.0	397	58.38
1501- 2250	18	26.9	5	7.5	12	17.9	6	9.0	10	14.9	16	23.9	67	100.0	168	50.15
2251 ve üstü	22	31.4	4	5.7	13	18.6	7	10.0	7	10.0	17	24.3	70	100.0	186	53.14
Toplam	151	36.4	44	10.6	75	18.1	25	6.0	27	6.5	93	22.4	415	100.0	1233	59.42
İstatistik	$X^2= 29.193$ $SD= 15$ $p= 0.015$															

Tablo-89'a göre aylık 750 TL ve altı geliri olan ailelerin çocuklarından her gün çay/kahve tüketenlerin oranı yarıya yakın olup % 45.8'dir. Diğer gelir gruplarında her gün çay /kahve tüketen çocukların oranları şöyle sıralanmaktadır: aylık geliri 751-1500 TL arası % 33.8, 2250 TL ve üstünde olanların % 31.4, 1501-2250 TL arasında olanların % 26.9'dur. Hiç çay/kahve tüketmeyen çocukların oranı incelenecek olursa; aylık geliri 751-1500 TL ile aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocukları eşit oranda olup (% 24.3), aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocukları da yaklaşık aynı orandadır (23.9). Aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının oranı ise diğerlerine göre daha düşük olup %19.0'dur.

Tablo-89'da çay/kahvenin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750 TL ve altı gelir grubunda % 67.89, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 58.38, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda %50.15, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 53.14 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların çay/kahve tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p= 0.015). Nitekim, yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde; çay/kahvenin her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 750 TL ve altı geliri olanlarda 67.89 olup, diğer gelir düzeylerinden daha yüksektir.

3.5.2.17. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Sucuk Tüketimleri

Tablo-90'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, sucuk tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-90. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Sucuk Tüketim Sıklığı

Sucuk	Gün aşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	12	8.5	47	33.1	22	15.5	41	28.9	20	14.1	142	100.0	274	48.24
751-1500	16	11.8	60	44.1	22	16.2	24	17.6	14	10.3	136	100.0	312	57.35
1501-2250	8	11.9	37	55.2	5	7.5	12	17.9	5	7.5	67	100.0	165	61.57
2251 ve üstü	5	7.1	38	54.3	17	24.3	6	8.6	4	5.7	70	100.0	174	62.14
Toplam	41	9.9	182	43.9	66	15.9	83	20.0	43	10.4	415	100.0	925	55.72
İstatistik	$X^2= 29.763$						SD= 12		p= 0.003					

Tablo-90’da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının sucuk tüketim sıklığı incelendiğinde aylık geliri 1501-2250 TL arası olan ailelerin çocuklarının, yarıdan fazlasının (% 55.2), haftada bir/iki kez sucuk tükettikleri görülmektedir. Aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının da haftada bir/iki kez sucuk tüketimlerinin yaklaşık bu oranda olduğu (% 54.3) tespit edilmiştir. Ayrıca sucuk haftada bir/iki kez, % 44.1 oranında aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocukları ve % 33.1 oranında aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları tarafından tüketilmektedir.

Tablo-90’a göre; sucuk, aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 14.1’i, aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 10.3’ü, aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 7.5’i, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 5.7’si tarafından hiç tüketilmemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların sucuk tüketimleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p= 0.003). Tablo-90’da görüldüğü üzere, gelir düzeyi azaldıkça sucuk tüketimi de azalmaktadır. Şöyle ki, gelir düzeyi 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 48.24 iken, 751-1500 TL, 1501-2250 ve 2251 TL ve üstü olanlarda giderek yükselmektedir (sırasıyla % 57.35, % 61.57, % 62.14).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların en fazla oranla % 54.17'si, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların en fazla oranla % 35.29'u haftada bir/iki kez sucuk tüketmektedirler. Bu çalışmada da aynı sonuca ulaşılmış olup, sucuk en fazla (% 43.9) oranla haftada bir/iki kez tüketilmektedir.

3.5.2.18. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salam-Sosis Tüketimleri

Tablo-91'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, salam-sosis tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-91. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salam-Sosis Tüketim Sıklığı

Salam Sosis	Her gün		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	5	3.5	25	17.6	14	9.9	30	21.1	68	47.9	142	100.0	153	26.94
751-1500	12	8.8	25	18.4	21	15.4	28	20.6	50	36.8	136	100.0	193	35.48
1501-2250	4	6.0	22	32.8	12	17.9	10	14.9	19	28.4	67	100.0	116	43.28
2251 ve üstü	5	7.1	17	24.3	11	15.7	13	18.6	24	34.3	70	100.0	106	37.86
Toplam	26	6.3	89	21.4	58	14.0	81	19.5	161	38.8	415	100.0	568	34.22
İstatistik	$X^2=18.378$ $SD=12$ $p=0.105$													

Tablo-91 incelendiğinde, 750 TL ve altında aylık gelire sahip ailelerin çocuklarının yarıya yakınının (% 47.9), 751-1500 TL arası aylık gelire sahip ailelerin çocuklarının % 36.8'inin, 2251 TL ve üstü aylık gelire sahip ailelerin çocuklarının % 34.3'ünün, 1501-2250 TL arası aylık gelire sahip ailelerin çocuklarının % 28.4'ünün salam-sosis türü besinleri hiç tüketmedikleri görülmektedir. Her gün salam/sosis tüketilme oranları incelendiğinde, bu oranların tablodaki diğer tüketim sıklıklarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (751-1500 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 8.8'i, 2251 TL ve üstü aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 7.1'i, 1501-2250 TL arası aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 6.0'sı, 750 TL ve altında aylık geliri olan ailelerin çocuklarının % 3.5'i).

Tablo-91’de salam/sosisin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 26.94, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 35.48, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 43.28, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 37.86 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların salam/sosis tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmamıştır (p= 0.105). Salam/sosis vb besinlerin hiç tüketilmeme durumunun yüksek çıkması; ailelerin ve çocukların sağlıklı besin tüketimi konusunda bilinçli davrandıklarının göstergesi olarak düşünülebilir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 40.28’i salami, % 33.33’ü sosisi, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların %2.61’i salami, % 3.92’si sosisi hiç tüketmemektedir. Bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış olup, salam/sosisin hiç tüketilmeme oranı % 38.8 olarak tespit edilmiştir.

3.5.2.19. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Konserve Tüketimleri

Tablo-92’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, konserve tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-92. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Konserve Tüketim Sıklığı

Konserve	Her gün		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	4	2.8	14	9.9	7	4.9	13	9.2	104	73.2	142	100.0	85	14.96
751-1500	1	0.7	7	5.1	11	8.1	21	15.4	96	70.6	136	100.0	68	12.50
1501-2250	2	3.0	5	7.5	9	13.4	10	14.9	41	61.2	67	100.0	51	19.03
2251 ve üstü	-	-	7	10.0	12	17.1	13	18.6	38	54.3	70	100.0	58	20.71
Toplam	7	1.7	33	8.0	39	9.4	57	13.7	279	67.2	415	100.0	262	15.78
İstatistik	$X^2= 21.751$ $SD= 12$ $p= 0.040$													

Tablo-92'ye göre aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 73.2'si hiç konserve tüketmemektedir. Ayrıca aylık geliri 751-1500 TL ve arasında olan ailelerin çocuklarının % 70.6'sı, aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 61.2'si, aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocuklarının % 54.3'ünün de hiç konserve tüketmedikleri görülmektedir. Buradan çıkan sonuçla; gelir düzeyi düştükçe, konserve tüketiminin hiç tüketilmeme durumu artmaktadır.

Tablo-92'de konservenin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 14.96, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 12.50, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 19.03, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 20.71 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların konserve tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p= 0.040$). Tablo-92'ye göre, gelir düzeyi azaldıkça konserveyi hiç tüketmeyenlerin oranı artmaktadır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 37.50'si, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların %13.73'ü hiç konserve tüketmemektedir. Bu

çalışmada konservenin hiç tüketilmeme oranı, anılan çalışmaya göre daha yüksek (% 67.2) tespit edilmiştir.

3.5.2.20. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Yemek Tüketimleri

Tablo-93'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, hazır yemekleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-93. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Yemekleri Tüketim Sıklığı

Hazır yemek	Her gün		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	4	2.8	3	2.1	7	4.9	20	14.1	108	76.1	142	100.0	59	10.39
751-1500	3	2.2	7	5.1	16	11.8	21	15.4	89	65.4	136	100.0	86	15.81
1501-2250	-	-	8	11.9	10	14.9	18	26.9	31	46.3	67	100.0	62	23.13
2251 ve üstü	-	-	14	20.0	16	22.9	18	25.7	22	31.4	70	100.0	92	32.86
Toplam	7	1.7	32	7.7	49	11.8	77	18.6	250	60.2	415	100.0	299	18.01
İstatistik	$X^2= 64.270$ $SD= 12$ $p= 0.001$													

Tablo-93'de göre aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 76.1'i hiç hazır yemek tüketmemektedir. Ayrıca aylık geliri 751-1500 TL ve arasında olan ailelerin çocuklarının % 65.4'ü, aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 46.3'ü, aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocuklarının % 31.4'ünün de hiç hazır yemek tüketmedikleri görülmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların hazır yemek tüketimleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p= 0.001$). Tablo-93 yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde; hazır yemeğin her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 750 TL ve altı geliri olanlarda 10.39 olup, diğer gelir düzeylerinden daha düşüktür. Bunun aylık gelir düzeyi 751-1500 TL olanlarda 15.81, 1501-2250TL olanlarda 23.13ve 2251 TL ve üstü olanlarda 32.86 olduğu görülmekte olup gelir düzeyi yükseldikçe, hazır yemek tüketimi artmaktadır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 52.78'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin ve çocukların % 5.23'ü hiç hazır yemek tüketmemektedir. Bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış olup, hiç hazır yemek tüketmeyenlerin oranı % 60.2 olarak tespit edilmiştir.

3.5.2.21. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Pasta Tüketimleri

Tablo-94'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının hazır pastaları, tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo 94. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Hazır Pastaları Tüketim Sıklığı

Hazır Pasta	Her gün		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	3	2.1	9	6.3	15	10.6	54	38.0	61	43.0	142	100.0	123	21.65
751-1500	9	6.6	12	8.8	23	16.9	55	40.4	37	27.2	136	100.0	173	31.80
1501-2250	1	1.5	6	9.0	15	22.4	31	46.3	14	20.9	67	100.0	83	30.97
2251 ve üstü	1	1.4	11	15.7	22	31.4	29	41.4	7	10.0	70	100.0	110	39.29
Toplam	14	3.4	38	9.2	75	18.1	169	40.7	119	28.7	415	100.0	489	29.46
İstatistik	$X^2= 43.973$ $SD= 12$ $p= 0.001$													

Tablo-94'de hazır pastaların en fazla oranla (% 46.3) aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocukları tarafından ayda bir tüketildiği görülmektedir. Ayda bir hazır pasta tüketimi diğer gelir gruplarında şu şekilde sıralanmaktadır: aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocukları(% 41.4), aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları (% 40.4), aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları (% 38.0). Tablo-94'den de görüleceği üzere, aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 43.0'ü, aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 27.2'si, aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 20.9'u, aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocuklarının % 10.0'u hiç hazır pasta tüketmemektedir.

Tablo-94’de hazır pastanın her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 21.65, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 31.80, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 30.97, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 39.29 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların hazır pasta tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur (p= 0.001). Nitekim, yüzde tüketim puanı bakımından incelendiğinde hazır pastanın, her gün tüketim puanı yüzdesi aylık geliri 750 TL ve altı olanlarda 21.65 olup, diğer gelir düzeylerinden daha düşüktür.

3.5.2.22. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çikolata-Şekerleme Tüketimleri

Tablo-95’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, çikolata-şekerlemeleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-95. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çikolata-Şekerlemeleri Tüketim Sıklığı

Çikolata Şekerleme	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	30	21.1	19	13.4	55	38.7	27	19.0	11	7.7	142	100.0	314	55.28
751-1500	27	19.9	42	30.9	48	35.3	17	12.5	2	1.5	136	100.0	347	63.79
1501-2250	14	20.9	13	19.4	27	40.3	13	19.4	-	-	67	100.0	162	60.45
2251 ve üstü	14	20.0	14	20.0	32	45.7	10	14.3	-	-	70	100.0	172	61.43
Toplam	85	20.5	88	21.2	162	39.0	67	16.1	13	3.1	415	100.0	995	59.94
İstatistik	$X^2= 29.219$ $SD= 12$ $p= 0.004$													

Tablo-95 incelendiğinde, çikolata-şekerlemelerin en fazla oranla (% 45.7), aylık geliri 2251 TL ve üzerinde olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketildiği görülmektedir. Haftada bir/iki kez çikolata/şekerleme tüketiminin diğer gelir gruplarına göre dağılımı şu şekildedir: aylık geliri 1501-2250 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 40.3’ü, aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının % 38.7’si, aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 35.3’ü haftada bir/iki kez çikolata-şekerleme tüketmektedir. Aylık geliri 750 TL

ve altında olan ailelerin çocuklarının % 7.7'si, aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocuklarının % 1.5'i hiç çikolata/şekerleme tüketmezken, aylık geliri 1501-2250 TL ile 2251 TL ve üzerinde olan ailelerin çocuklarında hiç çikolata-şekerleme tüketmeyen bulunmamaktadır.

Tablo-95'de çikolata/şekerlemenin her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 55.28, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 63.79, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 60.45, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 61.43 olduğu görülmüştür.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların çikolata-şekerleme tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur (p= 0.004).Çikolata-şekerlemelerin, her gün tüketim puanı yüzdesi aylık geliri 750 TL ve altı olanlarda 21.65 olup, diğer gelir düzeylerine nazaran daha düşüktür.

3.5.2.23. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çorba Tüketimleri

Tablo-96'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, çorba tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-96. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Çorba Tüketim Sıklığı

Çorba	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	67	47.2	42	29.6	28	19.7	5	3.5	142	100.0	313	73.47
751-1500	59	43.4	45	33.1	25	18.4	7	5.1	136	100.0	292	71.57
1501-2250	33	49.3	22	32.8	9	13.4	3	4.5	67	100.0	152	75.62
2251 ve üstü	37	52.9	18	25.7	13	18.6	2	2.9	70	100.0	160	76.19
Toplam	196	47.2	127	30.6	75	18.1	17	4.1	415	100.0	917	73.65
İstatistik	$X^2= 3.728$ $SD=9$ $p= 0.928$											

Tablo-96'da görüldüğü üzere aylık 2251TL ve üstü gelire sahip ailelerin çocuklarının yarıdan fazlası (%52.9) her gün çorba tüketmektedir. Bunu % 49.3 ile aylık geliri 1501-2250 TL, % 43.4 ile aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin

çocukları takip etmektedir. Bunun yanı sıra aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarının % 5.1'i, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 4.5'i, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 3.5'i, aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocuklarının % 2.9'u hiç çorba tüketmemektedir.

Tablo-96'da çorbanın her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 73.47, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 71.57, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 75.62, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 76.19 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların çorba tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmamıştır ($p= 0.928$).

Yapılan istatistiksel sonuca göre, gelir düzeyi ile çocukların çorba tüketimleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.928$).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 38.89'u, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 37.25'i her gün sofralarında çorba bulundurmaktadır.

3.5.2.24. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Haşlama Tüketimleri

Tablo-97'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, haşlamaları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-97. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Haşlama Tüketim Sıklığı

Haşlama	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	11	7.7	18	12.7	60	42.3	24	16.9	18	12.7	11	7.7	142	100.0	373	52.54
751-1500	7	5.1	16	11.8	73	53.7	25	18.4	11	8.1	4	2.9	136	100.0	379	55.74
1501-2250	-	-	8	11.9	39	58.2	9	13.4	6	9.0	5	7.5	67	100.0	173	51.64
2251 ve üstü	-	-	14	20.0	33	47.1	14	20.0	6	8.6	3	4.3	70	100.0	189	54.00
Toplam	18	4.3	56	13.5	205	49.4	72	17.3	41	9.9	23	5.5	415	100.0	1114	53.69
İstatistik	X ² = 22.008 SD=15 p= 0.108															

Tablo-97'ye göre aylık 1501-2250 TL gelire sahip ailelerin çocuklarının yarısından fazlası (%58.2) haftada bir/iki kez haşlama tüketmektedir. Diğer gelir grupları incelendiğinde; aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarının % 53.7'sinin, aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocuklarının % 47.1'nin, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 42.3'ünün haftada bir/iki kez haşlama tükettikleri görülmektedir.

Hiç haşlama tüketmeyenlerin en fazla oranla (% 7.7) aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı % 7.5 ile 1501-2250 TL arasında aylık geliri olan ailelerin çocukları, % 4.3 ile aylık geliri 2251 TL ve üzerinde olan ailelerin çocukları, % 2.9 ile aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları takip etmektedir.

Tablo-97'de haşlamanın her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 52.54, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 55.74, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 51.64, aylık 2251TL ve üzeri gelir grubunda % 54.00 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların haşlama tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmamıştır (p= 0.108).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 43.5'i, anasımında çocuğu bulunan

ailelerin % 46.41'i her gün sofralarında haşlama bulundurmaktadır. Bu çalışmada da haşlamaların en fazla oranla (% 49.4) haftada bir/iki kez tüketildiği saptanmıştır. İki çalışmadan elde edilen sonuçlar birbirini destekler niteliktedir.

3.5.2.25. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kızartma Tüketimleri

Tablo-98'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, kızartmaları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-98. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Kızartmaları Tüketim Sıklığı

Kızartmalar	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	13	9.2	27	19.0	85	59.9	14	9.9	3	2.1	142	100.0	317	55.81
751-1500	18	13.2	30	22.1	62	45.6	24	17.6	2	1.5	136	100.0	310	56.99
1501-2250	2	3.0	9	13.4	32	47.8	22	32.8	2	3.0	67	100.0	121	45.15
2251 ve üstü	-	-	9	12.9	31	44.3	27	38.6	3	4.3	70	100.0	116	41.43
Toplam	33	8.0	75	18.1	210	50.6	87	21.0	10	2.4	415	100.0	864	52.05
İstatistik	X ² = 45.121						SD= 12		p= 0.001					

Tablo-98'e göre, aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarının %59.9'u haftada bir/iki kez kızartma tüketmektedir. Diğer gelir gruplarında bu oranlar birbirine yakın olup; aylık geliri 1501-2250 TL arası olan ailelerin çocuklarında % 47.8, aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarında % 45.6, aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocuklarında % 44.3'dür.

Ayrıca; aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan aileleri çocuklarının % 4.3'ü, aylık geliri 1501-2250 TL arası olan ailelerin çocuklarının % 3.0'ü, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 2.1'i, aylık geliri 751-1500 TL arası olan ailelerin çocuklarının % 1.5'i hiç kızartma tüketmemektedir.

Tablo-98'de kızartmanın her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 55.81, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 56.99, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 45.15, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 41.43

olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların kızartma tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p= 0.001$). Kızartmanın, her gün tüketim puanı yüzdesi aylık geliri 2251 TL ve üzeri olanlarda 41.43 olup, diğer gelir düzeylerine nazaran daha düşüktür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 48.61'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 58.81'si sofralarında haftada bir/iki kez kızartma bulundurmaktadır. Bu çalışmada çocukların en fazla oranla (% 50.2) haftada bir/iki kez kızartma tüketmektedir. İki çalışmadan elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir.

3.5.2.26. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Izgara Tüketimleri

Tablo-99'da farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, ızgaraları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-99. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Izgaraları Tüketim Sıklığı

Izgara	Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	4	2.8	12	8.5	26	18.3	69	48.6	31	21.8	142	100.0	173	30.46
751-1500	6	4.4	26	19.1	29	21.3	62	45.6	13	9.6	136	100.0	222	40.81
1501-2250	6	9.0	22	32.8	18	26.9	19	28.4	2	3.0	67	100.0	145	54.10
2251 ve üstü	5	7.1	26	37.1	31	44.3	7	10.0	1	1.4	70	100.0	167	59.64
Toplam	21	5.1	86	20.7	104	25.1	157	37.8	47	11.3	415	100.0	707	42.59
İstatistik	$X^2= 89.038$ $SD= 12$ $p= 0.001$													

Tablo-99'a bakıldığında ızgara en fazla oranla (% 48.6) aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocukları tarafından ayda bir kez tüketilmektedir. Ayda bir ızgara tüketiminin diğer gelir gruplarında dağılımı şöyledir; aylık geliri 751-1500 TL arasında olan ailelerin çocukları % 45.6, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları % 28.5, aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocukları % 10.0'dur.

Ayrıca tablo-99 incelendiğinde, aylık geliri 750 TL ve daha az olan ailelerin çocuklarının, hiç ızgara tüketmeme durumunun diğer gelir grubundakilere göre daha yüksek (% 21.8) olduğu görülmektedir. Bunu; aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları (% 9.6), aylık geliri 1501-2250 TL arasında olanların çocukları (% 3.0), aylık geliri 2251 TL ve üzeri olan ailelerin çocukları (% 1.4) takip etmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların ızgara tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p= 0.001$). Gelir düzeyi yükseldikçe ızgara tüketimi artmaktadır. Tablo-99'dan anlaşılacağı üzere, gelir düzeyi 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 30.46 iken, 751-1500 TL, 1501-2250 ve 2251 TL ve üstü olanlarda giderek yükselmektedir (sırasıyla %40.81, % 54.10, %59.64).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 47.23'ü, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 33.99'u sofralarında haftada bir/iki kez ızgara bulundurmaktadır. Bu çalışmadan çıkan sonuca göre; araştırma kapsamında ki çocukların ızgara tüketimleri en fazla oranla (% 37.8) ayda bir'dir.

3.5.2.27. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Börek Tüketimleri

Tablo-100'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, börekleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-100. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Börek Tüketim Sıklığı

Börek	Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	11	7.7	59	41.5	36	25.4	36	25.4	142	100.0	187	43.90
751-1500	14	10.3	80	58.8	30	22.1	12	8.8	136	100.0	232	56.86
1501-2250	5	7.5	43	64.2	16	23.9	3	4.5	67	100.0	117	58.21
2251 ve üstü	4	5.7	44	62.9	19	27.1	3	4.3	70	100.0	119	56.67
Toplam	34	8.2	226	54.5	101	24.3	54	13.0	415	100.0	655	52.61
İstatistik	$X^2= 35.107$						SD= 9		p= 0.001			

Tablo-100 incelenecek olursa; aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 64.2'si haftada bir/iki kez börek tüketmektedir. Aylık 2251 TL ve üstünde geliri olan ailelerin çocuklarının börek tüketim sıklığı da buna yakın oranda olup % 62.9'dur. Aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukların da bu oran % 58.8'ken, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocukların da % 41.5'dir.

Tablo-100'de böreğin gün aşırı tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 43.90, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 56.86, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 58.21, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 56.67 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların börek tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur (p= 0.001). Nitekim, yüzde tüketim puanına göre; böreğin her gün tüketim puanı yüzdesi aylık 750TL ve altı geliri olanlarda 43.90 olup, diğer gelir düzeylerine göre daha düşüktür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda ve anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin, % 44.44'ü sofralarında en fazla oranla haftada bir/iki kez börek bulundurmaktadır. Bu çalışmada da çocukların börek tüketimi en fazla oranla (% 54.5) haftada bir/iki kezdir. İki çalışmadan elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir.

3.5.2.28. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytinyağı Tüketimleri

Tablo-101’de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının , zeytinyağlıları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-101. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Zeytinyağlıları Tüketim Sıklığı

Tablo-101’e göre, zeytinyağlıları en fazla oranla (%50.0) haftada bir/iki kez tüketen gelir grubu aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocuklarıdır. Bunu

Zeytinyağlı	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	5	3.5	8	5.6	36	25.4	39	27.5	33	23.2	21	14.8	142	100.0	276	38.87
751-1500	10	7.4	10	7.4	58	42.6	27	19.9	16	11.8	15	11.0	136	100.0	334	49.12
1501-2250	2	3.0	7	10.4	30	44.8	17	25.4	7	10.4	4	6.0	67	100.0	169	50.45
2251 ve üstü	1	1.4	14	20.0	35	50.0	14	20.0	3	4.3	3	4.3	70	100.0	197	56.29
Toplam	18	4.3	39	9.4	159	38.3	97	23.4	59	14.2	43	10.4	415	100.0	976	47.04
İstatistik	$X^2= 48.945$ $SD= 15$ $p= 0.001$															

yine en fazla oranla, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları (% 44.8), aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları (% 42.6), aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarıdır (% 25.4).

Gelir düzeyi azaldıkça zeytinyağlı gıdaları hiç tüketmeyenlerin oranının arttığı saptanmıştır. Tablo-101’den de görüleceği üzere, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 14.8’i, aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarının % 11.0’i, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 6.0’sı, aylık geliri 2250 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 4.3’ü hiç zeytinyağlı tüketmemektedir.

Tablo-101’de zeytinyağlıların her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 38.87, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 49.12, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 50.45, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 56.29 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların zeytinyağlıları tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p= 0.001$). Gelir düzeyi artıkça zeytinyağlılarında tüketimi artmaktadır.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 38.89'u, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 37.91'i sofralarında haftada bir/iki kez zeytinyağlı yemek bulundurmaktadır. Bu çalışmada da çocukların zeytinyağlı yemekleri en fazla oranla (% 38.3) haftada bir/iki tükettikleri saptanmıştır. İki çalışmadan elde edilen bulgular benzer olup, birbirini destekler niteliktedir.

3.5.2.29. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Komposto ve Tatlı Tüketimleri

Tablo-102'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, komposto ve tatlıları tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-102. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Komposto ve Tatlıları Tüketim Sıklığı

Komposto ve Tatlılar	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	3	2.1	17	12.0	62	43.7	29	20.4	21	14.8	10	7.0	142	100.0	348	49.01
751-1500	10	7.4	14	10.3	68	50.0	32	23.5	9	6.6	3	2.2	136	100.0	383	56.32
1501-2250	7	10.4	8	11.9	32	47.8	11	16.4	3	4.5	6	9.0	67	100.0	188	56.12
2251 ve üstü	2	2.9	16	22.9	26	37.1	19	27.1	7	10.0	-	-	70	100.0	197	56.29
Toplam	22	5.3	55	13.3	188	45.3	91	21.9	40	9.6	19	4.6	415	100.0	1116	53.78
İstatistik	$X^2= 34.559$ $SD= 15$ $p= 0.003$															

Tablo-102'e göre, komposto ve tatlılar en fazla oranla (% 50.0) aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir. Bunu sıralamayı, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 47.8'i, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 43.7'si, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 37.1'i takip etmektedir.

Komposto ve tatlılar, aylık gelir düzeyi 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 9.0'u, aylık gelir düzeyi 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 7.0'si, aylık gelir düzeyi 751-1500 TL olan aileleri çocuklarının % 2.2'si tarafından hiç tüketilmezken, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarından, komposto ve tatlıları hiç tüketmeyen bulunmamaktadır.

Tablo-102'de komposto ve tatlıların her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 49.01, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 56.32, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 56.12, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 56.29 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların komposto ve tatlı tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p= 0.003$). Komposto ve tatlıların her gün tüketim puanı yüzdesi aylık geliri 750 TL ve altı olanlarda 49.01 olup, diğer gelir düzeylerinden daha düşüktür.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 31.94'ü, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 37.91'i sofralarında haftada bir/iki kez komposto/tatlı bulundurmaktadır. Bu çalışmada da çocukların en fazla oranla (% 45.3) haftada bir/iki kez komposto/tatlı tüketmektedir. İki çalışmadan elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir.

3.5.2.30. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Meyve Tüketimleri

Tablo-103'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, meyveleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-103. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Meyve Tüketim Sıklığı

Meyve	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan Sayı	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	69	48.6	44	31.0	20	14.1	9	6.3	142	100.0	315	73.94
751-1500	84	61.8	22	16.2	27	19.9	3	2.2	136	100.0	323	79.17
1501-2250	40	59.7	18	26.9	7	10.4	2	3.0	67	100.0	163	81.09
2251 ve üstü	46	65.7	12	17.1	11	15.7	1	1.4	70	100.0	173	82.38
Toplam	239	57.6	96	23.1	65	15.7	15	3.6	415	100.0	974	78.23
İstatistik	X ² = 18.956						SD=9		p= 0.026			

Tablo-103'e göre meyve en fazla oranla (% 65.7) aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir. Her gün meyve tüketim oranları diğer gelir gruplarında şöyle sıralanmaktadır: aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarında % 61.8, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarında % 59.7, aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocuklarında % 48.6. Meyve, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocukları tarafında % 6.3, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları tarafından % 3.0, aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları tarafından % 2.2, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 1.4'ü tarafından hiç tüketilmemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların meyve tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmuştur (p= 0.026). Gelir düzeyi azaldıkça meyve tüketimi azalmaktadır. Tablo-103'de görüldüğü üzere, gelir düzeyi 750 TL ve altında olanlarda yüzde tüketim puanı % 73.94 iken, 751-1500 TL olanlarda 79.17, 1501-2250TL olanlarda 81.09, 2251 TL ve üstü olanlarda % 82.38 'dir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 86.11'i, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 82.35'i sofralarında her gün meyve bulundurmaktadır. Bu çalışmada her gün meyve tüketim oranı anılan çalışmaya göre daha düşük(%57.6) olmakla beraber, her iki çalışma da en fazla tüketim “her gün” olarak tespit edilmiştir.

3.5.2.31. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salata ve Söğüş Sebze Tüketimleri

Tablo-104'de farklı gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, salata ve söğüş sebzeleri tüketim sıklığına göre dağılımları, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-104. Farklı Gelir Düzeyine Sahip Ailelerin Çocuklarının Salata ve Söğüş Sebzeleri Tüketim Sıklığı

Salata Söğüş	Her gün		Günaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Hiç		Toplam		Toplam Puan	Yüzde Tüketim Puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
750 ve altı	63	44.4	38	26.8	27	19.0	7	4.9	7	4.9	142	100.0	427	75.18
751-1500	77	56.6	27	19.9	19	14.0	5	3.7	8	5.9	136	100.0	432	79.41
1501-2250	37	55.2	12	17.9	9	13.4	6	9.0	3	4.5	67	100.0	208	77.61
2251 ve üstü	40	57.1	17	24.3	12	17.1	1	1.4	-	-	70	100.0	236	84.29
Toplam	217	52.3	94	22.7	67	16.1	19	4.6	18	4.3	415	100.0	1303	78.49
İstatistik	$X^2= 14.867$ $SD= 12$ $p= 0.249$													

Tablo-104'e göre, salata ve söğüş sebzeler %57.1 oranla, aylık geliri 2251 TL ve üstünde olan ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir. Bunu %56.6 oranla aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları ile %55.2 oranla aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları takip etmektedir.

Bunun yanı sıra salata ve söğüş, aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocuklarının % 5.9'u, aylık geliri 750 TL ve altı olan ailelerin çocuklarının % 4.9'u, aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 4.5'i tarafından hiç

tüketilmezken, aylık geliri 2251 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarından salata ve söğüşü hiç tüketmeyen bulunmamaktadır.

Tablo-104’de salata ve söğüşün her gün tüketilme durumunun aylık gelir düzeyi değişkenine göre tüketim sıklığı puanı yüzdesine bakıldığında, aylık geliri 750TL ve altı gelir grubunda % 75.18, aylık 751-1500 TL gelir grubunda % 79.41, aylık 1501-2250 TL gelir grubunda % 77.61, aylık 2251 TL ve üzeri gelir grubunda % 84.29 olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizde ailelerin aylık gelir düzeyi ile çocukların salata ve söğüş tüketimleri arasındaki fark önemli bulunmamıştır (p= 0.249).

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; anaokulunda çocuğu bulunan ailelerin, % 66.66’sı, anasınıfında çocuğu bulunan ailelerin % 69.93’ü sofralarında her gün salata/söğüş bulundurmaktadır. Bu çalışmada her gün salata/söğüş tüketim oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (%52.3) olmakla beraber, her iki çalışma da en fazla tüketim “her gün” olarak tespit edilmiştir.

3.6. Çocuklar Tarafından En Sevilen ve En Sevilmeyen Besinler

Bu bölümde çocukların; meyve, sebze, tahıl, süt ve türevleri, et ve kuru baklagiller, yağ ve şeker grubu besinlerden en sevdikleri ve en sevmedikleri besinlerle ilgili bulgu ve tartışmalara yer verilmiştir.

3.6.1. Çocukların En Sevdiği Meyveler

Tablo-105’de çocukların en sevdikleri meyvelerin sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-105. Çocukların En Sevdiği Meyvelerin Dağılımı

Meyveler	Sayı	%
Muz	279	22.43
Çilek	248	19.94
Elma	191	15.35
Portakal	120	9.65
Karpuz	78	6.27
Kiraz	64	5.14
Mandalina	48	3.86
Erik	40	3.22
Kivi	38	3.05
Şeftali	36	2.89
Kayısı	29	2.33
Armut	19	1.53
Yenidünya	7	0.56
Hepsini Sever	3	0.24
Diğer (Mango,Hindistan cevizi vb.)	44	3.54
Toplam	1244	100.00

Tablo-105'e göre, çocuklar tarafından en sevilen meyveler incelenecek olursa, ilk üç sırada % 22.43'le muz, % 19.94'le çilek, % 15.35'le elmanın yer aldığı görülmektedir. Bunu % 9.65 ile portakal, % 6.27 ile karpuz , % 5.14'le kiraz, % 3.86 ile mandalina, % 3.22 ile erik. % 3.05 ile kivi, % 2.89 ile şeftali, % 2.33 ile kayısı, % 1.53 ile armut, % 0.56 ile yenidoğruya takip etmektedir. Hepsini sever diyenlerin oranı % 0.24 olup, diğer(Mango, Hindistan cevizi vb.) cevabı verenlerin oranı % 3.54'dür.

Aygün'ün (1994) Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarına etkisini araştırdığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; çocuklar tarafından en sevilen meyve, deney grubunda % 26 ile elma, kontrol grubunda % 46

ile mandalınadır. Bu çalışma da ise elma en sevilen meyve sıralamasında % 15.35 ile 3. sırada, % 3.86 ile mandalina 7. sırada yer almıştır. Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı (2003) verilerine göre; elma ve armut Yeni Zelandalı çocukların % 83'ü tarafından, haftalık en fazla yenilen meyvelerdir. Elma ve armuttan sonra en çok tüketilen meyveler portakal/mandalina (% 67) ve muzdur (% 63). İki çalışmada da elma, muz, portakal ilk sıralarda yer almaktadır. İki çalışmadan çıkan sonuçların benzer olduğu söylenebilir.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların büyük çoğunluğunun (% 35.4) en çok sevdikleri meyveler muz/şeftali/kayısı/kivi/nardır. Muz, bu çalışmada da en sevilen meyvedir.

3.6.2. Çocukların En Sevmedikleri Meyveler

Tablo-106'da çocukların en sevmedikleri meyvelerin sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-106. Çocukların En Sevmedikleri Meyvelerin Dağılımı

Meyveler	Sayı	%
Greyfurt	83	11.76
Kivi	72	10.20
Erik	62	8.78
Portakal	53	7.51
Elma	50	7.08
Armut	38	5.38
Yenidünya	37	5.24
Vişne	30	4.25
Muz	29	4.11
Ayva	27	3.82
Şeftali	21	2.97
Kayısı	16	2.27
Üzüm	15	2.12
Mandalina	13	1.84
Çilek	12	1.70
Kiraz	6	0.85
Karpuz	2	0.28
Yok	140	19.84
Toplam	706	100

Tablo-106'da görüldüğü gibi, çocuklar tarafından en sevilmeyen meyveler % 11.76 ile greyfurt, % 10.2 ile kivi, % 8.78 ile eriktir. Bunu % 7.51 ile portakal, % 7.08'le elma ve % 5.38'le armuttur. Bu sıralamayı % 5.24 ile yenidünya, % 4.25 ile vişne, % 4.11 ile muz, % 3.82 ile ayva, % 2.97 ile şeftali, % 2.27 ile kayısı, % 2.12 ile üzüm, % 1.84 ile mandalina, % 1.70 ile çilek, % 0.85 ile kiraz, % 0.28 ile karpuz takip etmektedir. Sevmediği meyve yok diyenlerin oranı ise % 19.84'dür.

Kobak (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında, ana çocuk sağlığındaki

çocukların %39.1'inin ve anaokulundaki çocukların %57'sinin en fazla sevmedikleri meyvenin portakal olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada da portakal çocukların en sevmedikleri meyveler sıralamasında 4. meyve olarak yer almaktadır. Ancak bu çalışmada, portakalı sevmeyen çocukların oranı anılan çalışmadan çıkan sonuca göre daha düşük bulunmuştur (% 7.51).

3.6.3. Çocukların En Sevdiği Sebzeler

Tablo-107'de çocukların en sevdiği sebzelerin sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-107. Çocukların En Sevdiği Sebzelerin Dağılımı

Sebzeler	Sayı	%
Domates	149	14.19
Ispanak	148	14.10
Salatalık	138	13.14
Fasulye	125	11.90
Patates	123	11.71
Patlıcan	65	6.19
Kabak	61	5.81
Marul	50	4.76
Pırasa	42	4.00
Bezelye	35	3.33
Karnabahar	34	3.24
Havuç	29	2.76
Biber	23	2.19
Lahana	18	1.71
Brokoli	10	0.95
Toplam	1050	100.00

Tablo-107'de çocukların en sevdiği sebzeler incelendiğinde ilk sıralarda % 14.19'la domates, % 14.10'la ıspanak, % 13.14'le salatalık, %11.90'la fasulye, % 11.71'le patates yer almaktadır. Bu sırayı % 6.19 ile patlıcan, % 5.81 ile kabak, %

4,76 ile marul, % 4.00 ile pırasa, % 3.33 ile bezelye, % 3.24 ile karnabahar, % 2.76 ile havuç, % 2.19 ile biber, % 1.71 ile lahana, % 0.95 ile brokoli takip etmektedir.

Aygün'ün (1994) Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarına etkisini araştırdığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; ıspanak çocuklar tarafından en sevilen sebzedir. Bu çalışmada da ıspanak en sevilen sebzelerden biridir.

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı (2003) verilerine göre; Yeni Zelandalı çocukların en fazla tükettiği sebze patatestir. Bunu % 79 ile havuç,% 60 brokoli, % 59 bezelye, % 58 karışık sebzeler, % 56 yeşil salata/marul, % 55 karnabahar ve lahana, % 53'ü domates (çiğ yada pişmiş) vb. takip etmektedir.

Bu çalışmada havuç, brokoli, lahana, karnabahar vb. çocuklar tarafından en sevilen sebzeler arasında düşük yüzdelerle aşağı sıralarda yer almıştır. Bu ve anılan çalışmanın farklı ülkelerin çocuklarıyla yapılmış olması ve doğal olarak iki ülkenin farklı yemek kültürüne sahip olmasının sonuçlarda farklılık yarattığı düşünülmüştür.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre;çocuklar % 47.5'i tarafından en sevilen sebze ıspanaktır. Bu çalışmada da ıspanak en sevilen sebzelerin başında gelmektedir.

Ay (2006) okul çağı çocuklarında taze sebze ve meyve tüketim durumu ile ilgili yaptığı çalışmada; öğrencilerin öncelikli olarak tercih ettikleri sebze yemeklerinin düşük sosyoekonomik düzeyde beyaz lahana (%25), yüksek sosyoekonomik düzeyde taze fasulye olduğunu saptamıştır. İkinci tercihleri ise her iki sosyoekonomik düzeyde benzer olup beyaz lahanadır. Ayrıca çocukların enginar, roka, börülce, tere, bamya, semizotu ve kerevizi hiç sevmediklerini; daha çok patates, salatalık, taze fasulye, domates ve mısırı sevdiklerini saptamıştır. Bu çalışma Trabzon'da yapılmış olmasından dolayı yöresel yemeklerin sebze yemeği seçiminde etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmada ise lahana en sevilen sebzeler sıralamasında çok düşük oranla (%1.71) alt sıralarda yer almıştır. Ay'ın çalışmasından çıkan diğer bir sonuca göre çocuklar daha çok patates, salatalık, taze

fasulye, domates ve mısır sevmektedir. Bu noktada iki çalışma birbirini destekler nitelikte olup, bu çalışmada da domates, salatalık, fasulye, patates en sevilen sebzeler olarak belirlenmiştir.

3.6.4. Çocukların En Sevmedikleri Sebzeler

Tablo-108'de çocukların en sevmedikleri sebzelerin sayısı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-108. Çocukların En Sevmedikleri Sebzelerin Dağılımı

Sebzeler	Sayı	%
Pırasa	174	20.02
Patlıcan	117	13.46
Ispanak	99	11.39
Kabak	90	10.36
Karnabahar	68	7.83
Biber	49	5.64
Bakla	45	5.18
Lahana	34	3.91
Kereviz	32	3.68
Fasulye	32	3.68
Brokoli	26	2.99
Soğan	15	1.73
Bezelye	12	1.38
Yok	76	8.75
Toplam	869	100.00

Tablo-108'de çocuklar tarafından en sevilmeyen sebzelere bakıldığında pırasa % 20.02 ile ilk sırada yer alırken, % 13.46 ile patlıcan ikinci sırada, % 11.39 ile ıspanak üçüncü sırada yer almaktadır. Bu sıralamayı % 10.36 ile kabak, % 7.83 ile karnabahar, % 5.64 ile biber, % 5.18 ile bakla, % 3.91 ile lahana, % 3.68 ile kereviz

ve fasulye, % 2.99 ile brokoli, % 1.73 ile soğan, % 1.38 ile bezelye takip etmektedir. Sevmediği sebze yok cevabının oranı ise % 8.75'dir.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; araştırma kapsamında ki çocuklar tarafından en fazla oranla (%14.67) pırasa sevilmemektedir. Bu çalışmada da pırasa çocuklar tarafından en sevilmeyen sebze olarak belirlenmiştir.

3.6.5. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevdikleri Besinler

Tablo-109'da çocukların tahıl grubundan en sevdikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-109. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı

Tahıllar	Sayı	%
Makarna	361	30.99
Pirinç	309	26.52
Bulgur	179	15.36
Mısır	150	12.88
Ekmek	116	9.96
Börek	46	3.95
Diğer (arpa şehriye,yufka ekmek vb.)	4	0.34
Toplam	1165	100.00

Tablo-109'da çocukların tahıl grubundan en çok sevdikleri besinler incelendiğinde; % 30.99'la makarna, % 26.52 ile pirinç ve % 15.36 ile bulgur ilk sıralarda yer almaktadır. Bunu % 12.88 ile mısır, % 9.96 ile ekmek, % 3.95 ile börek takip ederken, diğer (arpa, şehriye, yufka ekmek vb) cevabının oranı % 0.34'dür.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların % 35.5'inin en çok sevdiği hamur işi çeşidi börek/çörek/gözlemedir. Bu çalışma da ise börek tahıl grubundan en sevilen besinler sıralamasında daha alt sıralarda yer alırken, makarna ilk sırada yer almıştır.

Kobak (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada, çocukların tahıl grubundan en sevdiği besinin ana çocuk sağlığındakilerde %36.7 'sinin bulgur, anaokulundakilerin %56'sının pirinç olduğunu saptamıştır. Sonuçlar bu çalışma ile benzerlik göstermekte olup, bu çalışmada da bulgur ve pirinç tahıl grubundan en sevilen besinlerin başında gelmektedir.

3.6.6. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevmedikleri Besinler

Tablo-110'da çocukların tahıl grubundan en sevmedikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-110. Çocukların Tahıl Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı

Tahıllar	Sayı	%
Yulaf	189	29.72
Bulgur	110	17.29
Ekmek	62	9.75
Mısır	45	7.07
Pirinç	41	6.45
Kepekli Ekmek	30	4.72
Makarna	15	2.36
Diğer (çavdar,erişte vb)	15	2.36
Yok	129	20.28
Toplam	636	100.00

Tablo-110'da tahıl grubundan seilmeyen besinler arasında ilk sırada % 29.72 ile yulaf, % 17.29 ile bulgur ve % 9.75 ile ekmek yer almaktadır. Bunu % 7.07 ile

mısır, % 6.45 ile pirinç, % 4.72 ile kepekli ekmek, % 2.36 ile makarna takip ederken diğer cevabının oranı % 2.36'dır. Tahıl grubundan sevmediği hiç yok diyenlerin oranı ise % 20.28' dir.

3.6.7. Çocukların Süt Grubundan En Sevdikleri Besinler

Tablo-111'de çocukların süt grubundan en sevdikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-111. Çocukların Süt Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı

Süt ürünleri	Sayı	%
Süt	368	31.27
Yoğurt	308	26.17
Peynir	281	23.87
Ayran	193	16.40
Kaymak	12	1.02
Sütlü Tatlı	12	1.02
Hepsi	3	0.25
Toplam	1177	100.00

Tablo-111'de çocukların en sevdikleri süt grubundan en sevdikleri besinler incelendiğinde; % 31.27 ile sütün ilk sırada , % 26.17 ile yoğurdun ikinci, % 23.87 ile peynirin üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir. Bu sırayı ayran (% 16.40), kaymak (% 1.02) ve sütlü tatlılar (% 1.02) takip etmektedir.

Akar'ın (2006) özel ve devlet okuluna giden 4-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; çocukların en çok sevdiği peynir kaşar (%45.4) ve beyaz peynir (% 36.2) dir. Aynı çalışmadan çıkan diğer bir sonuca göre de; çocukların tarafından en çok sevilen sütlü tatlı % 48.9 ile puding ve % 39.4 ile sütlac/keşkül/dondurmadır.

Kobak (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında; süt grubundan en sevilen besin olarak ana sağlığındaki çocukların %50'sinin, anaokulundaki çocukların % 70'inin

sütü seçtiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada da süt grubundan en sevilen besinin süt olduğu tespit edilmiştir.

3.6.8. Çocukların Süt Grubundan En Sevmedikleri Besinler

Tablo-112’de çocukların süt grubundan en sevmedikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-112. Çocukların Süt Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı

Süt ürünleri	Sayı	%
Peynir	108	20.26
Yoğurt	67	12.57
Ayran	62	11.63
Kaymak	56	10.51
Süt	35	6.57
Sütlü Tatlı	14	2.63
Kefir	1	0.19
Yok	190	35.65
Toplam	533	100.00

Tablo-112’de çocuklar tarafından süt grubunda en seilmeyen besinlerde; ilk üç sırada % 20.26 ile peynir, % 12.57 ile yoğurt, %11.63 ile ayran yer almaktadır. Bu sırayı % 10.51 ile kaymak, % 6.57 ile süt, % 2.63 ile sütlü tatlı, % 0.19 ile kefir takip etmektedir. Süt grubu besinlerden sevmediği yok cevabı verenlerin oranı ise % 35.65’dir.

3.6.9. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevdikleri Besinler

Tablo-113’de çocukların et ve kuru baklagil grubundan en sevdikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-113. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı

Et ve Kuru Baklagiller	Sayı	%
Tavuk	318	31.18
Kırmızı Et	249	24.41
Balık	205	20.10
Mercimek	101	9.90
Fasulye	98	9.61
Nohut	43	4.22
Diğer (sakatatlar)	3	0.29
Hepsini Çok sever	3	0.29
Toplam	1020	100.00

Tablo-113'e göre et ve kuru baklagiller grubu besinler içinde çocuklar tarafından en sevilen besinler % 31.18 ile tavuk, % 24.41 ile kırmızı et, % 20.10 ile balıktır. Bunun ardından % 9.90 ile mercimek, % 9.61 ile fasulye, % 4.22 ile nohut gelmekte olup diğer cevabı verenlerle hepsini çok sever diyenlerin oranı eşit olup % 0.29'dur.

Albayrak (1989) okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasından çıkan sonuçlara göre; araştırma kapsamında ki çocukların yaklaşık dörtte üçü (% 69.78) et, pirzola, köfte sevmektedir. Bu çalışmada da kırmızı et, en sevilen et ve kuru baklagiller grubunda % 24.41 ile 2. sıradadır. Anılan çalışmada tavuk, bu çalışmaya göre daha düşük oranda (%14.22) sevilmeindedir.

Yeni Zelanda Sağlık Bakanlığı (2003) verilerine göre; tavuk (% 83), yumurta (% 62), sosis/salam (% 45), domuz eti (% 43), balık (% 37), kuzu eti (%36), etten yapılan börek (% 36), biftek (% 34), kuşbaşı vb. (% 26) Yeni Zelandalı çocuklar tarafından her hafta en fazla tüketilen besin maddelerindedir.

Akar (2006) çalışmasında 4-6 yaş çocuklarının (özel ve resmi okullara gidenler) en çok sevdikleri et türlerini; kırmızı et (sırasıyla % 51.5, % 50.7), tavuk (% 23.5, % 35.0) ve balık (% 17.6, % 12.6) olarak saptamıştır. Ayrıca anılan çalışmadan elde edilen bilgilere göre; en çok sevilen baklagiller kuru fasulye (% 50.2), nohut (% 30.0), kırmızı/yeşil mercimek (% 13.2) şeklinde sıralanmaktadır.

Yaman ve ark. (2006)'da bir ilköğretim okulunun I. ve II. kademe öğrencileriyle yaptıkları araştırma da; I. ve II. kademe öğrencilerinin kuru baklagil yemeklerinden kuru fasulye(%58.2-%50.0), mercimek (%17.3-%26.4) ve nohut (%20.9-%19.1) sevilen yiyecekler arasındadır. Bu çalışmada kuru fasulye, mercimek, nohut vb. etlerden sonra sıralamaya girmiştir. İki çalışma bu noktada farklılık göstermektedir.

3.6.10. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevmedikleri Besinler

Tablo-114'de çocukların et ve kuru baklagil grubundan en sevmedikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-114. Çocukların Et ve Kuru Baklagil Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı

Et ve Kuru Baklagiller	Sayı	%
Nohut	144	20.72
Fasulye	109	15.68
Mercimek	109	15.68
Balık	92	13.24
Kırmızı Et	77	11.08
Tavuk	52	7.48
Diğer (sakatatlar)	5	0.72
Yok	107	15.40
Toplam	695	100.00

Tablo-114’de et ve kuru baklagiller grubundan çocuklar tarafından en seilmeyen besinler arasında % 20.72 ile nohut, % 15.68 ile fasulye ve mercimek yer almaktadır. Bunu balık (% 13.24), kırmızı et (% 11.08), tavuk (% 7.48) takip etmektedir. Bunun yanı sıra diğer (sakatat) cevabı verenlerin oranı % 0.72’iken, et ve kuru baklagiller grubundan sevmediği besin yok diyenlerin oranı ise % 15.40’dır.

3.6.11. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevdikleri Besinler

Tablo-115’de çocukların yağ ve şeker grubundan en sevdikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-115. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevdikleri Besinlerin Dağılımı

Yağ- şeker	Sayı	%
Çikolata	379	32.53
Şeker	274	23.52
Zeytin	154	13.22
Pekmez	116	9.96
Yağ	78	6.70
Tahin	74	6.35
Bal	35	3.00
Reçel	33	2.83
Diğer (helva, lokum vb)	22	1.89
Toplam	1165	100.00

Tablo-115’de yağ ve şeker grubundan çocukların en sevdikleri besinler incelendiğinde; ilk üç sırada %32.53 ile çikolata, % 23.52 ile şeker, % 13.22 ile zeytin gelmektedir. Bu sırayı % 9.96 ile pekmez, %6.70 ile yağ, % 6.35 ile tahin, % 3.0 ile bal, %2.83 ile reçel takip etmektedir. Diğer cevabı verenlerin oranı ise % 1.89’dur.

Kobak (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada; ana çocuk sağlığındaki çocukların yağ ve şeker grubundan en sevdiği besin olarak çikolatayı (% 60) sevdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada da şeker yağ grubundan en sevilen besinin çikolata olduğu tespit edilmiştir.

3.6.12. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevmedikleri Besinler

Tablo-116'da çocukların yağ ve şeker grubundan en sevmedikleri besinlerin, sayı ve yüzde (%) değerleri verilmiştir.

Tablo-116. Çocukların Yağ ve Şeker Grubundan En Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı

Yağ-şeker	Sayı	%
Tahin	234	27.76
Pekmez	197	23.37
Yağ	160	18.98
Zeytin	116	13.76
Şeker	19	2.25
Reçel	19	2.25
Bal	17	2.02
Çikolata	14	1.66
Helva	1	0.12
Yok	66	7.83
Toplam	843	100.00

Tablo-116'da yağ ve şeker grubundan çocuklar tarafından en seilmeyen besinler incelendiğinde; % 27.76 ile tahin ilk sırada yer alırken bunu % 23.37 ile pekmez, % 18.98 ile yağ, % 13.76 ile zeytin, % 2.25 ile şeker ve reçel, % 2.02 ile bal, % 1.66 ile çikolata, % 0.12 ile helva takip etmektedir. Yağ ve şeker grubundan sevmediği besin yok cevabını verenler ise % 7.83'dür.

3.7. Çocukların Beslenme Özellikleri İle İlgili Öğretmen Görüşleri

Bu bölümde; okul öncesi öğretmenleri tarafından verilen cevaplar doğrultusunda, 60-72 ay arası çocukların sınıf içinde sergiledikleri beslenme özellikleri ve davranışları ile ilgili bulgu ve tartışmalara yer verilmiştir

3.7.1. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemek Ayırımı İle İlgili Olarak Sıklıkla Gösterdikleri Davranışlar

Tablo-117'de cinsiyetlerine göre çocukların yemek ayırımı ile ilgili olarak sıklıkla gösterdikleri davranışların dağılımı, sayısı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-117. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek Ayırımı İle İlgili Olarak Sıklıkla Gösterdikleri Davranışların Dağılımı

Yemek ayırma	Yemek ayırmaz		Bazen ayırır		Her zaman ayırır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	109	54.2	79	39.3	13	6.5	201	100.0
Kız	96	44.9	99	46.3	19	8.9	214	100.0
Toplam	205	49.4	178	42.9	32	7.7	415	100.0
İstatistik			$X^2= 3.793$		SD= 2		p= 0.150	

Tablo-117'e göre erkek çocuklarının yarısından fazlası (% 54.2) yemek ayırımı yapmamaktadır. Kız çocuklarının ise % 46.3'ü bazen yemek ayırımı yaparken, % 44.9'u yemek ayırmamaktadır. Bazen yemek ayırımı yapan erkek çocuklarının oranı % 39.3'dür. Her zaman yemek ayırımı yapan kız çocukların oranı % 8.9, erkek çocukların oranı ise % 6.5'dir. Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemek ayırımı yapmaları arasında ki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p= 0.150). Albayrak (1989) 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında, öğretmenlerin verdiği cevaplara göre hiç yemek ayırmaz diyenlerin oranı % 37.33, bazen ayırır diyenlerin oranını % 54.67, her zaman ayırır diyenlerin oranını % 7.11 olarak tespit etmiştir. Bu çalışmada hiç yemek ayırmayanların oranı toplamda % 49.4, bazen ayırır diyenlerin oranını % 42.9, her zaman ayırır diyenlerin oranını % 7.7 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada hiç yemek ayırmaz (%

49.4) ve bazen yemek ayırır (% 42.9) diyenlerin oranı daha yüksek olup her zaman ayırır diyenlerin oranı, anılan çalışma ile yaklaşık aynı oranda(%7.7) bulunmuştur.

3.7.2. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğe Başlama ve Kalkma Zamanları

Tablo-118' de cinsiyetlerine göre çocukların yemeğe başlama ve kalkma zamanlarıyla ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-118. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğe Başlama ve Kalkma Zamanlarıyla İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı

Yemeğe başlama ve kalkma zamanları	Herkesle birlikte oturur ve kalkar		Herkesten önce yer ve kalkar		Herkesten sonra kalkar, oyalanır		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	129	64.2	30	14.9	39	19.4	3	1.5	201	100.0
Kız	129	60.3	18	8.4	55	25.7	12	5.6	214	100.0
Toplam	258	62.2	48	11.6	94	22.7	15	3.6	415	100.0
İstatistik			$X^2= 10.727$		SD= 3		p= 0.013			

Tablo-118'den elde edilen sonuçlara göre erkek çocuklarının % 64.2'si, kız çocuklarının % 60.3'ü yemeğe herkesle birlikte oturup kalkmaktadır.Tablo-119'a göre, kız çocuklarının % 25.7'si, erkek çocuklarının % 19.4'ü yemek yenirken herkesten sonra kalkıp, oyalanırken, yine erkek çocuklarının % 14.9'u, kız çocuklarının % 8.4'ü herkesten önce yiyip kalkmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile çocukların yemeğe başlama ve kalkma zamanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p= 0.013).

Nitekim, erkek çocuklarının herkesten önce yemeğe oturup kalktıkları, kız çocukların ise herkesten sonra (erkek çocuklara göre) sofradan kalktıkları ve oyalandıkları saptanmıştır. Buradan hareketle erkek çocuklarının yemeğe başlama ve kalkma davranışlarında kızlara göre daha aceleci davrandıkları söylenebilir.

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında, öğretmen görüşlerine göre yemeğe herkesle birlikte başlar ve bitirir cevabının oranı % 72.89, yalnız sevdiği yiyecekleri yer ve kalkar cevabının oranı % 7.11'dir, herkesten sonra kalkar oyalanır cevabının oranı ise % 20.00'dir. Bu çalışmada yemeğe herkesle birlikte başlar ve bitirir cevabının toplamda oranı % 62.2, yalnız sevdiği yiyecekleri yer ve kalkar cevabının oranı % 11.6'dır, herkesten sonra kalkar oyalanır cevabının oranı ise % 22.7'dir. Herkesten sonra kalkar oyalanır cevabının oranı iki çalışmada da birbirine yakın oranda bulunmuştur.

3.7.3. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğe İstekli Oturma Durumları

Tablo-119'da cinsiyetlerine göre çocukların yemeğe istekli oturma durumları ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-119. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğe İstekli Oturma Durumları İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı

Yemeğe istekli oturma	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	110	54.7	62	30.8	23	11.4	3	1.5	3	1.5	201	100.0
Kız	92	43.0	77	36.0	29	13.6	14	6.5	2	0.9	214	100.0
Toplam	202	48.7	139	33.5	52	12.5	17	4.1	5	1.2	415	100.0
İstatistik	$X^2= 10.836$				SD= 4		p= 0.028					

Tablo-119'a göre, erkek çocuklarının % 54.7'si, kız çocuklarının % 43.0'ü yemeğe her zaman istekli oturmaktadır.

Bununla beraber kız çocuklarının % 36.0'sı, erkek çocuklarının % 30.8'i çoğu zaman, kız çocuklarının % 13.6'sı, erkek çocuklarının % 11.4'ü ara sıra, kız çocuklarının % 6.5'i, erkek çocuklarının % 1.5'i çok seyrek olarak yemeğe istekli oturmaktadır. Hiç cevabının oranı ise erkek çocuklarında % 1.5, kız çocuklarında % 0.9'dur.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeğe istekli oturma durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p= 0.028$). Erkek çocukları, kız çocuklarına göre yemeğe daha istekli oturmaktadır.

3.7.4. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek İstememe ve Mızızlık Etme Durumları

Tablo-120' de cinsiyetlerine göre çocukların yemek istememe ve mızızlık etme davranışlarının dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-120. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemek İstememe ve Mızızlık Etme Davranışlarının Dağılımı

Yemek istememe, mızızlık etme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	12	6.0	11	5.5	37	18.4	46	22.9	95	47.3	201	100.0
Kız	7	3.3	22	10.3	35	16.4	70	32.7	80	37.4	214	100.0
Toplam	19	4.6	33	8.0	72	17.3	116	28.0	175	42.2	415	100.0
İstatistik	$X^2= 10.893$ $SD= 4$ $p= 0.028$											

Tablo-120'ye göre yemeğini yemek istememe ve mızızlık etme davranışını erkek çocuklarının % 47.3'ü, kız çocuklarının % 37.4'ü hiç yapmazken, kız çocuklarının % 32.7'si, erkek çocuklarının % 22.9'u çok seyrek, erkek çocuklarının % 18.4'ü, kız çocuklarının % 16.4'ü ara sıra, kız çocuklarının % 10.3'ü, erkek çocuklarının % 5.5'i çoğu zaman, erkek çocuklarının % 6.0'sı, kız çocuklarının % 3.3'ü her zaman yemeğinin yemek istememekte ve mızızlık etmektedir. Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemek istememe ve mızızlık etme durumları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p= 0.028$). Şöyle ki, kız çocukları yemek istememe ve mızızlık etme davranışlarını erkeklere göre daha çok sergilemektedir.

3.7.5. Cinsiyetleri Göre Çocukların Kusma, Bulantı, Karın Ağrısından Şikayet Etme Durumları

Tablo-121' de cinsiyetlerine göre çocukların kusma, bulantı, karın ağrısından şikayet etme ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-121. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Kusma, Bulantı, Karın Ağrısından Şikayet Etme Durumlarının Dağılımı

Kusma, bulantı, karın ağrısından şikayet	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	5	2.5	5	2.5	18	9.0	33	16.4	140	69.7	201	100.0
Kız	4	1.9	12	5.6	29	13.6	46	21.5	123	57.5	214	100.0
Toplam	9	2.2	17	4.1	47	11.3	79	19.0	263	63.4	415	100.0
İstatistik	$X^2= 8.407$ $SD= 4$ $p= 0.078$											

Tablo-121'e göre, erkek çocuklarının % 69.7'si, kız çocuklarının ise % 57.5'i kusma, bulantı, karın ağrısından hiç şikayet etmemektedirler. Bununla beraber kız çocuklarının % 21.5'i ile erkek çocuklarının % 16.4'ü çok seyrek, kız çocuklarının % 13.6'sı ile erkek çocuklarının % 9.0'u ara sıra, kız çocuklarının % 5.6'sı ile erkek çocuklarının % 2.5'i çoğu zaman, erkek çocuklarının % 2.5'i ile kız çocuklarının % 1.9'u her zaman kusma, bulantı ve karın ağrısından şikayet etmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile kusma, bulantı, karın ağrısından şikayet etme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.078$).

3.7.6. Cinsiyetleri Göre Çocukların Ödüllendirme veya İstekleri Yerine Getirilirse Yiyeceğini Söyleme Durumları

Tablo-122'de cinsiyetlerine göre çocukların ödüllendirme ve istekleri yerine getirilirse yiyeceğini söyleme durumları ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-122. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Ödüllendirme ve İstekleri Yerine Getirilirse Yiyeyeğini Söyleme Durumlarının Dağılımı

Ödüllendirme ve isteklerin yerine gelmesi	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	5	2.5	11	5.5	17	8.5	30	14.9	138	68.7	201	100.0
Kız	6	2.8	14	6.5	22	10.3	38	17.8	134	62.6	214	100.0
Toplam	11	2.7	25	6.0	39	9.4	68	16.4	272	65.5	415	100.0
İstatistik	$X^2= 1.686$ $SD= 4$ $p= 0.793$											

Tablo-122'ye göre, erkek çocuklarının % 68.7'si, kız çocuklarının % 62.6'sı yemeklerini ödüllendirme ve istekleri yerine getirilirse yiyeyeğini söyleme davranışını hiç göstermemektedir. Kız çocuklarının % 17.8'si ile erkek çocuklarının % 14.9'u çok seyrek, kız çocuklarının % 10.3'ü ile % 8.5'i ara sıra, kız çocuklarının % 6.5'si ile % 5.5'i ile çoğu zaman, kız çocuklarının % 2.8'i ile erkek çocuklarının % 2.5'i her zaman, yemeklerini ödüllendirme ve istekleri yerine getirilirse yiyeyeğini söylemektedir. Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile ödüllendirme ve istekleri yerine getirilirse yiyeyeğini söyleme durumları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.793$).

3.7.7. Cinsiyetleri Göre Çocukların İştahlı Yeme, Önüne Konulanı Bitirme Durumları

Tablo-123' de cinsiyetlerine göre çocukların iştahlı yeme ve önüne konulanı bitirme durumları ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-123. Cinsiyetlerine Göre Çocukların İştahlı Yeme ve Önüne Konulanı Bitirme Durumları İlgili Olarak Gösterdikleri Davranış Durumlarının Dağılımı

İştahlı yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	94	46.8	66	32.8	27	13.4	10	5.0	4	2.0	201	100.0
Kız	77	36.0	72	33.6	41	19.2	19	8.9	5	2.3	214	100.0
Toplam	171	41.2	138	33.3	68	16.4	29	7.0	9	2.2	415	100.0
İstatistik	$X^2= 7.337$				SD= 4		p= 0.119					

Tablo-123'e göre, erkek çocuklarının % 46.8'i, kız çocuklarının % 36.0'sı yemeğini her zaman iştahlı yemektedir. Bununla beraber kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranlarda (sırasıyla % 33.6, % 32.8) çoğu zaman, kız çocuklarının % 19.2'si ile erkek çocuklarının % 13.4'ü ara sıra, kız çocuklarının % 8.9'u ile erkek çocuklarının % 5.0'i çok seyrek olarak iştahlı olarak yemekte ve önüne konulanı bitirmektedir. Ayrıca kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda(sırasıyla % 2.3, % 2.0) iştahlı yeme ve önüne konulanı bitirme davranışını hiç göstermemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile iştahlı yeme, önüne konulanı bitirme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p= 0.119). Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmasında, öğretmenlerin iştahlı yeme ve önüne konulanı bitirme konusuna ilişkin görüşleri % 72.22 (anaokulu öğretmenleri), % 46.81(anasınıfı öğretmenleri) oranında her zaman- çoğu zaman şeklindedir. Bu çalışmada her zaman yemeğini iştahlı yeme ve önüne konulanı bitirme davranışı daha düşük oranda bulunmuştur (% 41.2).

3.7.8. Cinsiyetleri Göre Çocukların Çok İştahlı Yeme, Tekrar İsteme Durumları

Tablo-124' de cinsiyetlerine göre çocukların çok iştahlı yeme ve tekrar isteme durumları ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-124. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Çok İştahlı Yeme ve Tekrar İsteme Durumları İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı

Çok iştahlı yeme, tekrar isteme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	36	17.9	44	21.9	58	28.9	36	17.9	27	13.4	201	100.0
Kız	31	14.5	35	16.4	49	22.9	68	31.8	31	14.5	214	100.0
Toplam	67	16.1	79	19.0	107	25.8	104	25.1	58	14.0	415	100.0
İstatistik	$X^2= 11.882$				SD= 4		p= 0.018					

Tablo-124'de göre kız çocuklarının % 31.8'i çok seyrek olarak yemeğini çok iştahlı yeme ve tekrar isteme davranışı göstermektedir. Bu oran erkek çocuklarında çok daha düşük bulunmuştur (% 17.9).

Tablo-124'e göre erkek çocuklarının % 28.9'u ile kız çocuklarının % 22.9'u ara sıra, erkek çocuklarının % 21.9'u ile kız çocuklarının % 16.4'ü çoğu zaman, erkek çocuklarının % 17.9'u ile kız çocuklarının % 14.5'i her zaman, çok iştahlı yemekte ve tekrar istemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile çok iştahlı yeme ve tekrar isteme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p= 0.018). Erkek çocukları, kız çocuklarına göre yemeklerini daha iştahlı yemekte ve tekrar yemek istemektedirler.

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, çocukların çok iştahlı yeme ve tekrar istemesine ilişkin anaokulu öğretmenlerinin görüşü % 33.33 oranında çok seyrek-hiç, anasınıfı öğretmenlerinin görüşü % 31.38 çok seyrek-hiç şeklindedir. Bu çalışmada da çok iştahlı yeme ve tekrar isteme davranışını çok

seyrek olarak gösteren kız öğrencilerin oranı % 31.8'dir. İki çalışmadan çıkan bu sonuçlar birbiriyle paralellik göstermektedir.

3.7.9. Cinsiyetleri Göre Çocukların Sürekli İkaz Edilerek Yeme Durumları

Tablo-125' de cinsiyetlerine göre çocukların sürekli ikaz edilerek yeme ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo 125. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Sürekli İkaz Edilerek Yeme İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışların Dağılımı

İkaz edilerek yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	10	5.0	23	11.4	33	16.4	36	17.9	99	49.3	201	100.0
Kız	9	4.2	31	14.5	35	16.4	51	23.8	88	41.1	214	100.0
Toplam	19	4.6	54	13.0	68	16.4	87	21.0	187	45.1	415	100.0
İstatistik	$X^2= 4.127$				SD= 4		p= 0.389					

Tablo-125'e bakıldığında, erkek çocuklarının % 49.3'ü, kız çocuklarının % 41.1'i ikaz edilerek yeme davranışını hiç göstermemektedir.

Bu davranış kız çocuklarının % 23.8'i, erkek çocuklarının % 17.9'u tarafından çok seyrek olarak sergilenmektedir. Yemeklerini ara sıra ikaz edilerek yiyen kız ve erkek çocukların oranı ise eşit (% 16.4) olup erkek çocuklarının % 14.5'i, kız çocuklarının % 11.4'ü tarafından çoğu zaman, erkek çocuklarının % 5.0'i, kız çocuklarının % 4.2'si tarafından her gün sergilenmektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile sürekli ikaz edilerek yeme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p= 0.389). Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, sürekli ikaz edilerek yeme davranışına anaokulu öğretmenlerinin % 19.44'ü, anasınıfı öğretmenlerinin %11.76'sı her zaman- çoğu zaman cevabını vermişlerdir. Bu çalışmada da ikaz edilerek yeme davranışını çoğu zaman gösteren kız öğrencilerin

oranı % 14.5, erkek çocuklarının oranı % 11.4'dür ve iki çalışma birbiriyle paralellik göstermektedir.

3.7.10. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeğini Kaşık Kullanarak Yeme Durumları

Tablo-126'da cinsiyetlerine göre çocukların yemeğini kaşık kullanarak yeme ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-126. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğini Kaşık Kullanarak Yeme Davranışlarının Dağılımı

Yemeğini kaşık kullanarak yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	147	73.1	43	21.4	11	5.5	201	100.0
Kız	149	69.6	47	22.0	18	8.4	214	100.0
Toplam	296	71.3	90	21.7	29	7.0	415	100.0
İstatistik	$X^2= 1.475$		SD= 2		p= 0.478			

Tablo-126'da cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini kaşık kullanarak yeme davranışları incelendiğinde, erkek çocuklarının % 73.1'inin, kız çocuklarının ise % 69.6'sının yemeğini her zaman kaşık kullanarak yediği saptanmıştır.

Kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranlarda (sırasıyla % 22.0, % 21.4) yemeğini çoğu zaman kaşık kullanarak yemektedir. Kız çocuklarının % 8.4'ü ile erkek çocuklarının % 5.5'i ise yemeğini ara sıra kaşık kullanarak yemektedir. Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini kaşık kullanarak yemeleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p= 0.478).

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin tamamı yemeğini "her zaman- çoğu zaman" kaşık kullanarak yer cevabını vermişlerdir. Aynı cevabı veren anasınıfı öğretmenlerinin oranı ise % 55.55 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin görüşüne göre, "her zaman"

kaşık kullanarak yiyenlerin oranı % 71.3'dür. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ile anılan çalışma benzerdir.

Demiriz ve Dinçer'in (2000) 5-6 yaş grubunda çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerle yapmış oldukları araştırmada, çalışan annelerin % 72.5'i, çalışmayan annelerin % 58.3'ü çocuğunun her zaman "yemeğini kaşık ve çatalını doğru kullanarak yer" cevabını vermiştir. Yine çalışan annelerin % 80.9'u, çalışmayan annelerin % 64.8'i çocuklarının her zaman yemek için doğru araç-gereci (kaşık, çatal, bıçak)seçer cevabını vermişlerdir.

Akar'ın (2006) 4-6 yaş arası çocuklarla ilgili çalışmasında, araştırma kapsamındaki çocukların tamamına yakını (% 91.4) yemek yerken uygun şekilde kaşık kullanabilmektedir.

3.7.11. Çocukların Yemeğini Çatal Kullanarak Yeme Durumları

Tablo-127'de Cinsiyetlerine göre çocukların yemeğini çatal kullanarak yeme ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-127. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeğini Çatal Kullanarak Yeme Davranışlarının Dağılımı

Yemeğini çatal kullanarak yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	149	74.1	42	20.9	10	5.0	201	100.0
Kız	158	73.8	46	21.5	10	4.7	214	100.0
Toplam	307	74.0	88	21.2	20	4.8	415	100.0
İstatistik	$X^2= 0.038$				SD= 2		p= 0.981	

Tablo-127'ye göre erkek çocuklarının %74.1'i, kız çocuklarının %73.8'i yemeğini her zaman çatal kullanarak yemektedir.

Yemeğini çatal kullanarak yiyen kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı orandadır (sırasıyla % 21.5, % 20.9). Yine ara sıra yemeğini çatalla yiyen erkek ve kız çocukların oranı da yaklaşık aynıdır (sırasıyla % 5.0, % 4.7).

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeğini çatal kullanarak yeme arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.981$).

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin % 79.16'sı, anasınıfı öğretmenlerinin % 94.12'si yemeğini "her zaman- çoğu zaman" çatal kullanarak yer cevabını vermişlerdir. Bu çalışma da, bu oran biraz daha düşük bulunmuştur (% 74.0).

Akar'ın (2006) 4-6 yaş arası çocuklarla ilgili çalışmasında, çocukların tamamına yakını (% 87.0) yemek yerken uygun şekilde çatal kullanabilmektedir. Bu çalışmada yemeğini her zaman çatal kullanarak yiyenlerin oranı anılan çalışmaya göre biraz daha düşük (%74) olmakla beraber iki çalışmadan çıkan sonuçlar birbirini destekler niteliktedir.

3.7.12. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Bıçak Kullanarak Yeme Durumları

Tablo-128'de cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerde bıçak kullanmaları ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-128. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerde Bıçak Kullanmaları İle İlgili Olarak Gösterdikleri Davranışlarının Dağılımı

Yemeklerde bıçak kullanma	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	16	8.0	4	2.0	24	11.9	36	17.9	121	60.2	201	100.0
Kız	14	6.5	4	1.9	32	15.0	48	22.4	116	54.2	214	100.0
Toplam	30	7.2	8	1.9	56	13.5	84	20.2	237	57.1	415	100.0
İstatistik	$X^2= 2.691$ $SD= 4$ $p= 0.611$											

Tablo-128’de görüldüğü üzere, erkek çocuklarının % 60.2’si, kız çocuklarının % 54.2’si yemek yerken hiç bıçak kullanmamaktadır.

Yemeklerde bıçak kullanımı, kız çocuklarının % 22.4’ü ile erkek çocuklarının % 17.9’unda çok seyrek, kız çocuklarının % 15.0’i ile erkek çocuklarının % 11.9’unda ara sıra, erkek ve kız çocuklarında yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 2.0, % 1.9) çoğu zaman, erkek çocuklarının % 8.0’i ile kız çocuklarının % 6.5’inde her zaman şeklindedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerde bıçak kullanmaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($p= 0.611$).

Albayrak’ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin % 86.11’i, anasınıfı öğretmenlerinin % 69.93’ü yemeğini “çok seyrek-hiç” bıçak kullanarak yer cevabını vermişlerdir.

Akar’ın (2006) 4-6 yaş arası çocuklarla ilgili çalışmasından çıkan sonuçlara göre; araştırma kapsamındaki çocukların yarıdan fazlası (%51.7) yemek yerken uygun şekilde bıçak kullanamamaktadır. Bu oran özel okullarda % 47.1 iken devlet okullarında % 52.8’dir.

Demiriz ve Dinçer’in (2000) 5-6 yaş grubunda çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerle yapmış oldukları çalışmada çalışan annelerin % 32.9’u, çalışmayan annelerin % 18.5’i çocuklarının her zaman bıçağı ekmeğe yağı vb sürmek için kullandığını yine çalışan annelerin % 19.8’i, çalışmayan annelerin % 12.0’si çocuklarının her zaman bıçakla yumuşak şeyleri kestiğini bildirmiştir. Bu çalışmada, öğretmenler erkek çocuklarının % 8.0’inin, kız çocuklarının % 6.5’inin yemek yerken her zaman bıçak kullandığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada bıçak kullanma oranının düşük olmasının sebebinin, sınıfta tehlike yaratabileceğinden öğretmenlerin bu konuda tedbirli davranmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

3.7.13. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Elle Yeme Durumları

Tablo-129’da cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini elle yeme ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-129. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Elle Yeme Davranışlarının Dağılımı

Yemeği eliyle yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	8	4.0	19	9.5	35	17.4	47	23.4	92	45.8	201	100.0
Kız	8	3.7	16	7.5	24	11.2	54	25.2	112	52.3	214	100.0
Toplam	16	3.9	35	8.4	59	14.2	101	24.3	204	49.2	415	100.0
İstatistik	$X^2= 4.351$				SD= 4		p= 0.361					

Tablo-129’da görüldüğü üzere, kız çocuklarının % 52.3’ü, erkek çocuklarının ise % 45.8’i yemeğini eliyle yeme davranışını hiç göstermemektedir.

Tablo-129’dan çıkan diğer sonuçlar şöyledir: kız çocuklarının % 25.2’si ile erkek çocuklarının % 23.4’ü çok seyrek, erkek çocuklarının % 17.4’ü ile kız çocuklarının % 11.2’si ara sıra, erkek çocuklarının % 9.5’i ile kız çocuklarının % 7.5’i çoğu zaman, erkek çocuklarının % 4.0’ü ile kız çocuklarının % 3.7’si her zaman yemeğini eliyle yemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini elle yeme durumları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p=0.361).

Albayrak’ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin % 79.17’si, anasınıfı öğretmenlerinin % 62.09’u yemeğini elle yeme konusunda “çok seyrek-hiç” cevabını vermişlerdir.

Demiriz ve Dinçer’in (2000) 5-6 yaş grubunda çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerle yapmış olduğu çalışmada, çalışan annelerin % 2.7’si, çalışmayan annelerin % 4.2’si çocuklarının yemeğini her zaman elle yediğini bildirmişlerdir. Bu çalışmada da öğretmenler erkek çocuklarının % 4.0’ünün, kız

çocuklarının % 3.7'sinin yemeğini her zaman eliyle yemek istediklerini bildirmişlerdir. Anılan çalışma ile bu çalışma, bu noktada benzerlik göstermektedir.

3.7.14. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başına Yardımsız Yeme Durumları

Tablo-130' da cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini kendi başına yardımsız yemeleriyle ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-130. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başına Yardımsız Yemeleriyle İlgili Davranışların Dağılımı

Yemeğini yardımsız Yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	173	86.1	26	12.9	2	1.0	201	100.0
Kız	181	84.6	27	12.6	6	2.8	214	100.0
Toplam	354	85.3	53	12.8	8	1.9	415	100.0

Tablo-130'a göre, erkek çocuklarının % 86.1'i, kız çocuklarının ise % 84.6'sı yemeğini her zaman yardımsız yemektir.

Erkek ve kız çocuklarından çoğu zaman yemeğini yardımsız yiyenlerin oranı yaklaşık aynı olup (sırasıyla % 12.9, % 12.6), yemek yerken ara sıra yardım alan kız (% 2.8) ve erkek (%1.0) öğrencilerin oranı ise oldukça düşüktür.

Albayrak'ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin % 98.61'i, anasınıfı öğretmenlerinin % 96.08'i öğrencilerin "her zaman – çoğu zaman" yemeğini yardımsız yedikleri yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu çalışmada da yemeğini her zaman yardımsız yiyenlerin oranı toplamda % 85.3'dir. İki çalışma bu noktada paralellik göstermektedir.

3.7.15. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başlarına Dökmeden Yeme Durumları

Tablo-131’de cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini kendi başlarına dökmeden yemeleri ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-131. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Kendi Başlarına Dökmeden Yeme Davranışlarının Dağılımı

Yemeğini dökmeden Yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	115	57.2	61	30.3	25	12.4	201	100.0
Kız	132	61.7	66	30.8	16	7.5	214	100.0
Toplam	247	59.5	127	30.6	41	9.9	415	100.0
İstatistik	$X^2= 2.938$		SD= 2		p= 0.230			

Tablo-131’de görüldüğü üzere, kız çocuklarının % 61.7’sinin, erkek çocuklarının ise % 57.2’sinin yemeklerini her zaman kendi başlarına dökmeden yiyebildikleri tespit edilmiştir. Kız ve erkek çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 30.8, % 30.3) çoğu zaman yemeklerini dökmeden yemektedir. Ara sıra yemeğini dökmeden yiyen erkek çocukların oranı %12.4, kız çocukların oranı ise % 7.5’dir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini kendi başlarına dökmeden yeme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (p= 0.230).

Albayrak’ın (1989) araştırmasında anaokulu öğretmenlerinin % 94.44’ü, anasınıfı öğretmenlerinin % 83.01’i öğrencilerin “her zaman – çoğu zaman” yemeklerini dikkatli ve dökmeden yedikleri yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu çalışmada yemeğini her zaman dökmeden yiyen çocukların oranı anılan çalışmaya göre düşük olup % 59.5’dir.

3.7.16. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Konuşmadan Yeme Durumları

Tablo-132’de cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini konuşmadan yemeleri ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-132. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Konuşmadan Yeme Davranışlarının Dağılımı

Yemeğini konuşmadan yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	56	27.9	44	21.9	58	28.9	32	15.9	11	5.5	201	100.0
Kız	62	29.0	44	20.6	65	30.4	38	17.8	5	2.3	214	100.0
Toplam	118	28.4	88	21.2	123	29.6	70	16.9	16	3.9	415	100.0
İstatistik	$X^2= 3.064$ SD= 4 p= 0.547											

Tablo-132’de görüldüğü üzere, kız çocuklarının % 30.4’ü ile erkek çocuklarının % 28.9’u yemeğini konuşmadan yeme davranışını ara sıra gösterirken, yine kız çocuklarının % 29.0’u ve erkek çocuklarının % 27.9’u yemek yerken her zaman konuşmaktadır.

Tablo-132’ de, erkek ve kız çocukları yaklaşık aynı oranda (sırasıyla % 21.9, % 20.6) çoğu zaman, kız çocuklarının % 17.8’i ile erkek çocuklarının % 15.9’u çok seyrek olarak konuşmadan yemek yedikleri görülmektedir. Ayrıca, erkek çocuklarının % 5.5’i ile kız çocuklarının % 2.3’ü konuşmadan yemek yeme davranışını hiç sergilememektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini konuşmadan yeme durumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır (p=0.547).

Albayrak’ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, öğrencilerin yemeklerini konuşmadan yiyip yemedikleri sorusuna, anaokulu öğretmenlerinin % 47.22’si, anasınıfı öğretmenlerinin % 43.79’u “her zaman – çoğu

zaman” cevabını vermişlerdir. Bu çalışmada her zaman yemeğini konuşmadan yiyenlerin oranı, anılan çalışmaya göre daha düşük bulunmuştur (% 28.4).

3.7.17. Çocukların Yemeklerini Ayakta Gezerek Yeme Durumları

Tablo-133’ de cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerini ayakta gezerek yemeleri ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-133. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemeklerini Ayakta Gezerek Yeme Davranışlarının Dağılımı

Ayakta gezerek yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	4	2.0	7	3.5	22	10.9	26	12.9	142	70.6	201	100.0
Kız	4	1.9	5	2.3	19	8.9	32	15.0	154	72.0	214	100.0
Toplam	8	1.9	12	2.9	41	9.9	58	14.0	296	71.3	415	100.0
İstatistik	X ² = 1.254				SD= 4		p= 0.869					

Tablo-133’e göre, kız çocuklarının % 72.0’si, erkek çocuklarının % 70.6’sı hiç ayakta gezerek yemek yememektedir.

Bu davranış kız çocuklarının % 15.0’i ile erkek çocuklarının % 12.9’u tarafından çok seyrek, erkek çocuklarının % 10.9’u ile kız çocuklarının % 8.9’u tarafından ara sıra, erkek çocuklarının % 3.5’i ile erkek çocuklarının % 2.3’ü tarafından çoğu zaman yapılmaktadır. Erkek çocuklarının % 2.0’si ile ve kız çocuklarının % 1.9’u ise her zaman yemeğini ayakta gezerek yemektedir.

Yapılan istatistiksel analizde, çocukların cinsiyetleri ile yemeklerini ayakta gezerek yeme durumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır (p=0.869).

Albayrak’ın (1989) 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında öğrencilerin yemeklerini ayakta gezerek yemelerine, anaokulu öğretmenlerinin % 88.89’u, anasınıfı öğretmenlerinin % 79.09’u “çok seyrek- hiç” cevabını vermişlerdir. Bu çalışmada da hiç seçeneği yüksek oranda (% 71.3) bulunmuştur. İki çalışma birbirini destekler niteliktedir.

3.7.18. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Önce Ellerini Yıkama Durumları

Tablo-134’de cinsiyetlerine göre çocukların yemekten önce ellerini yıkama ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-134. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Önce Ellerini Yıkama Davranışlarının Dağılımı

Yemekten önce el yıkama	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	167	83.1	31	15.4	3	1.5	-	-	201	100.0
Kız	188	87.9	23	10.7	2	0.9	1	0.5	214	100.0
Toplam	355	85.5	54	13.0	5	1.2	1	0.2	415	100.0

Tablo-134’de görüldüğü gibi kız çocuklarının % 87.9’u, erkek çocuklarının % 83.1’i her zaman yemekten önce ellerini yıkamaktadır. Erkek çocuklarının % 15.4’ü ile kız çocuklarının % 10.7’si çoğu zaman, erkek çocuklarının % 1.5’i ile kız çocuklarının % 0.9’u ara sıra yemekten önce el yıkamaktadır. Kız çocuklarının % 0.5’i çok seyrek olarak yemekten önce el yıkamaktadır. Erkek çocuklarda ise yemekten önce ellerini çok seyrek yıkayan bulunmamaktadır.

Albayrak’ın (1989) araştırmasında çocukların yemekten önce ellerini yıkamalarına anaokulu öğretmenlerinin % 95.84’ü, anasınıfı öğretmenlerinin % 98.04’ü, “her zaman- çoğu zaman” cevabı vermişlerdir. Bu çalışmada da yemekten önce el yıkama davranışını her zaman yapan çocukların oranı oldukça yüksek olup, anılan çalışmayla paralelidir.

3.7.19. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Sonra Ellerini Yıkama Durumları

Tablo-135’de cinsiyetlerine göre çocukların yemekten sonra ellerini yıkama ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-135. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Ellerini Yıkama Davranışlarının Dağılımı

Yemekten sonra ellerini yıkama	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	160	79.6	37	18.4	4	2.0	201	100.0
Kız	185	86.4	27	12.6	2	0.9	214	100.0
Toplam	345	83.1	64	15.4	6	1.4	415	100.0

Tablo-135’e göre kız çocuklarının % 86.4’ü, erkek çocuklarının ise % 79.6’sı yemekten sonra her zaman ellerini yıkamaktadır. Ayrıca erkek çocuklarının % 18.4 ile kız çocuklarının % 12.6’sı çoğu zaman, erkek çocuklarının % 2.0’si ile kız çocuklarının % 0.9’u ara sıra yemekten sonra ellerini yıkamaktadır.

Albayrak’ın (1989) araştırmasında çocukların yemekten sonra ellerini yıkamalarına anaokulu öğretmenlerinin % 97.22’si, anasınıfı öğretmenlerinin % 83.66’sı “her zaman- çoğu zaman” cevabı vermişlerdir. Sonuçlar bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

3.7.20. Cinsiyetleri Göre Çocukların Yemekten Sonra Elleri İle Ağzını Yıkama Durumları

Tablo-136’ da cinsiyetlerine göre çocukların yemekten sonra elleriyle ağızını yıkama ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%) değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-136. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Elleri İle Ağzını Yıkama Davranışlarının Dağılımı

Yemek sonrası el-ağız yıkama	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	146	72.6	37	18.4	12	6.0	6	3.0	201	100.0
Kız	161	75.2	40	18.7	8	3.7	5	2.3	214	100.0
Toplam	307	74.0	77	18.6	20	4.8	11	2.7	415	100.0
İstatistik			$X^2= 1.335$		SD= 3		p= 0.721			

Tablo-136'ya göre, kız çocuklarının % 75.2'si, erkek çocuklarının % 72.6'sı yemekten sonra her zaman elleri ile birlikte ağızlarını da yıkamaktadır. Bu davranışı çoğu zaman yapan kız ve erkek çocukların oranı yaklaşık aynıdır (sırasıyla % 18.7, % 18.4). Yine erkek çocuklarının % 6.0'sı ile kız çocuklarının % 3.7'si ara sıra, erkek çocuklarının % 3.0'ü ile kız çocuklarının % 2.3'ü çok seyrek olarak yemekten sonra elleri ile ağızını yıkamaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde, cinsiyetlerine göre çocukların yemekten sonra elleri ile ağızını yıkama durumları arasındaki fark anlamlı bulunmamaktadır (p=0.721)

Albayrak'ın (1989) araştırmasında çocukların yemekten sonra elleri ile birlikte ağızlarını yıkamalarına anaokulu öğretmenlerinin tamamı, anasınıfı öğretmenlerinin % 83.23'sü "her zaman- çoğu zaman" cevabı vermişlerdir. Bu çalışmada da her zaman elleri ile birlikte ağızlarını yıkayanların oranı yüksek bulunmuştur (% 74). Bu noktada iki çalışma birbiriyle paralellik göstermektedir.

3.7.21. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Dişlerini Fırçalama Durumları

Tablo-137' de cinsiyetlerine göre çocukların yemekten sonra dişlerini fırçalama durumları ile ilgili olarak gösterdikleri davranışların dağılımı, sayı ve yüzde (%)değerleriyle gösterilmiştir.

Tablo-137. Cinsiyetlerine Göre Çocukların Yemekten Sonra Dişlerini Fırçalama Durumlarının Dağılımı

Yemek sonrası diş fırçalama	Cevap yok		Her Zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	14	7.0	98	48.8	24	11.9	35	17.4	18	9.0	12	6.0	201	100.0
Kız	12	5.6	102	47.7	44	20.6	26	12.1	15	7.0	15	7.0	214	100.0
Toplam	26	6.3	200	48.2	68	16.4	61	14.7	33	8.0	27	6.5	418	100.0
İstatistik	$X^2= 7.650$ $SD= 5$ $p= 0.177$													

Tablo-137'ye göre erkek çocuklarının % 48.8'i, kız çocuklarının % 47.7'si yemekten sonra her zaman dişlerini fırçalamaktadır.

Tablo-137 incelendiğinde, kız çocuklarının % 20.6'sı ile erkek çocuklarının % 11.9'u çoğu zaman, erkek çocuklarının % 17.4'ü ile kız çocuklarının % 12.1'i ara sıra, erkek çocuklarının % 9.0'u ile kız çocuklarının % 7.0'si çok seyrek olarak yemeklerden sonra dişlerini fırçalamaktadır. Bunların yanı sıra kız çocuklarının % 7.0'si ile erkek çocuklarının % 6.0'sı ise yemeklerden sonra dişlerini hiç fırçalamamaktadır.

Yapılan istatistiksel analizde, cinsiyetlerine göre çocukların yemeklerden sonra dişlerini fırçalama durumları arasında fark anlamlı bulunmamaktadır ($p= 0.177$).

Albayrak'ın (1989) araştırmasında çocukların yemekten sonra dişlerini fırçalamalarına anaokulu öğretmenlerinin % 87.50'si, anasınıfı öğretmenlerinin % 17.64'ü "her zaman- çoğu zaman" cevabı vermişlerdir. Bu çalışmada her zaman diş fırçalayanların oranı daha düşük bulunmuştur (% 48.2).

4. SONUÇLAR

Bu araştırma ile Konya’da özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıklarının tespiti amaçlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şunlardır:

- Araştırma 40 farklı okuldan 415 öğrenci (60-72 aylık) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların % 51,6’sı (214kişi) kız, % 48,4’ü (201kişi) erkektir.
- Çocukların anneleri en fazla oranla (%38.5) 30-35 yaş, babaları en fazla oranla (% 49.4) 30-35 yaş arasındadır. Annelerin yarısından fazlasının (%50.4) ilkokul mezunu, babaların % 31,1’ i üniversite ve üstü mezunudur. Araştırmaya katılan ailelerin % 96.4 gibi büyük bir çoğunluğu evlidir. Annelerin büyük çoğunluğu (% 78.8) ev hanımıdır. Babaların % 34.7’si serbest meslek sahibidir. Ailelerin % 79.5’i çekirdek aile yapısına sahiptir.
- Ailelerin % 34.2’sinin aylık toplam geliri 751 TL ve altında,% 32.8’inin 751-1500 TL, % 16.1’inin 1501-2250 TL, % 16.9’unun 2250 TL ve yukarıdır. Ailelerden % 51.8’i aylık gelirini yetersiz bulurken, % 48.2’si yeterli bulmaktadır. Ailelerin % 38.1’i 251 TL ve altında, % 35.2’si 251-500 TL arasında, % 14.9’u 501-750 TL arasında, % 7.2’ si 751- 1000 TL arasında, % 4.6’sı ise 1000 TL ve daha fazlasını aylık gıda harcaması için ayırmaktadırlar. Ailelerden % 78.1’ inin gıda harcamalarını düzenli , % 21.9’unun ise gıda harcamaları düzensizdir.
- Ailelerin büyük çoğunluğu (% 61.7) yemeklerini her gün aynı saatte yemektedir.
- Ailelerin % 45.3’ ü günde 2 öğün, % 34.9’ u 3 öğün, %19.3’ü 1 öğün ve % 0.5’i 4 ve daha fazla öğün yemektirler. Buna göre öğün ortalaması 2,17 dir. Bu da öğrencilerin üç öğün yerine daha çok iki öğün ile yetindiklerini göstermektedir.

- Ailelerin % 50.6'sı yemeğini yerde, % 28.4'ü masada, % 21.0'i ise bazen yerde bazen masada yemektedir. Ailelerin % 44.1'inde herkes ayrı, % 17.1'inde herkes aynı, % 14.0'ünde sadece çocuk ayrı, % 24.8'inde bazen ayrı bazen aynı kaptan yemek yenmektedir.
- Araştırmaya katılan erkek çocuklarının % 56.2'si, kız çocuklarının % 47.2'si 13 ay ve üzerinde anne sütü almışlardır.
- Kız çocuklarının % 28.5'i, erkek çocuklarının ise % 26.9'u ayda bir kere hasta olmaktadır.
- Kız çocuklarının % 95.3' ünün, erkek çocuklarının % 91.5'inin, , bakım ve beslenmesi anneleri tarafından yapılmaktadır.
- Kız çocuklarının % 50.0'si, erkek çocuklarının % 42.3'ü yemeklerini yemek masasında yemektedirler. Erkek çocuklarının % 39.8'si, kız çocuklarının ise % 29.9'u yemeklerini televizyon karşında yemeyi tercih etmektedirler.
- Erkek çocuklarının %74.1, kız çocuklarının %75.7 yemeklerini kendileri tüketmektedir.
- Ebeveynler tarafından (çocukları yemek yemediğinde) ,erkek çocuklarının %39.8'ine, kız çocuklarının %36.4'üne en çok ödül yoluyla yemek yedirilmeye çalışılmaktadır.
- Erkek çocuklarının % 63.2'si, kız çocuklarının % 60.7'si düzenli olarak vitamin ve mineral kullanmamaktadır.
- Kız çocuklarının % 63.1'inin, erkek öğrencilerin % 57.7'si yemek seçmektedir.
- Erkek çocukların % 91.5'i, kız çocuklarının % 86.0'sı gün içerisinde 3 öğün yemek yemektedir. Erkek çocukların % 49.7'si günde 2, % 38.0'i günde 1, % 12.3'ü günde 3 ara öğün yerken, kız çocukların ise % 46.6'sı günde 1, %

37.2'si günde 2 , % 16.2'si günde 3 ara öğün yemektedir. Erkek çocukları kız çocuklarına göre daha fazla ara öğün tüketmektedir.

- Kız çocuklarının % 32.7'si, erkek çocuklarının % 32.3'ü tüm öğünleri sevmektedir.
- Ebeveynlere göre erkek çocuklarının % 64.7'si, kız çocuklarının % 61.2'si normal iştahlıdır.
- Kız çocuklarının % 72.0'sinin, erkek çocuklarının % 68.7' sinin, gelişimi anneleri tarafından normal bulunmaktadır.
- Araştırma kapsamındaki çocukların % 13.0'ü çok zayıf, % 9.6'sı zayıf, % 58.8'i normal % 11.6'sı toplu, % 7.0'si şişmandır. Çocukların vücut ağırlığı ortalamaları 20.73 ± 3.60 kg, boy uzunluğu ortalamaları 115.17 ± 5.65 cm, BKİ ortalaması ise 15.58 ± 2.11 kg/ m² dir.
- Kız ve erkek çocukların yarısından fazlası (sırasıyla % 52.7, 57.9) tabaklarında artık bırakmaktadırlar. Tabağında artık bırakan erkek çocuklarının % 35.5'i fazla geldiği, yine aynı oranda iştahsız olmaları nedeniyle, % 21.5'i ise sevmediği için tabağında artık bırakmaktadır. Kız çocuklarının % 41.5'i fazla geldiği için, % 30.9'u iştahsız olduğu için, % 23.6'sı ise sevmedikleri için tabaklarında artık bırakmaktadır. Erkek çocuklarının % 7.5'i, kız çocuklarının % 4.1'i ise diğer sebeplerden dolayı artık bırakmaktadırlar.
- Ebeveynlerin %51.6'sı, çocuklarının okula başlamadan önceki beslenme alışkanlıklarından memnun olduklarını belirtirken, ebeveynlerin % 56.7'si okula başladıktan sonra çocuklarının beslenme alışkanlıklarında olumlu değişikli olduğunu bildirmiştir.
- Erkek çocuklarının % 63.2'si, kız çocuklarının % 63.1'i her gün süt tüketmektedir. Kız çocuklarının % 75.7'si, erkek çocuklarının ise % 65.7'si her gün peynir tüketmektedirler. Ayrıca erkek çocuklarının % 7.0'si, kız çocuklarının % 3.7'si hiç peynir tüketmemektedir.

- Kız çocuklarının % 65.4'ü, erkek çocuklarının % 53.7'si her gün zeytin tüketmektedir. Zeytin, erkek çocukları tarafından kız çocuklarına göre daha az tüketilmektedir.
- Erkek çocuklarının % 34.3'ü, kız çocuklarının % 33.6'sı tereyağını her gün tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 43.8'i, kız çocuklarının % 40.7'si her gün yumurta tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 39.3'ü, kız çocuklarının % 35.0'i her gün reçel, bal, pekmez tüketmektedirler.
- Erkek çocuklarının % 43.8'i, kız çocuklarının % 37.4'ü haftada bir/iki kez kırmızı et tüketmektedirler. Erkek çocukları kırmızı eti kız çocuklarına göre daha fazla tüketmektedirler.
- Kız çocuklarının % 36.0'sı, erkek çocuklarının % 35.8'i ayda bir balık tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 46.8'i, kız çocuklarının % 43.5'i haftada bir/iki kez tavuk/hindi eti tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 43.9'u, erkek çocuklarının % 42.3'ü haftada bir/iki kez yeşil yapraklı sebze tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 54.2'si, kız çocuklarının % 49.5'i haftada bir/iki kez kuru baklagilleri tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 57.0'ı, erkek çocuklarının %53.7'si haftada bir/iki kez tahıl tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 30.8'i, erkek çocuklarının % 29.9'u haftada bir/iki kez hazır meyve suyu tüketmektedir.

- Kız çocuklarının % 30.8'i, erkek çocuklarının % 29.9'u haftada bir/iki kez hazır meyve suyu tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 34.1'i, erkek çocuklarının % 29.9'u haftada bir/iki kez taze meyve suyu tüketmektedir. Taze meyve suyunu hiç tüketmeyen kız ve erkek çocukların oranı aynıdır.
- Kız çocuklarının % 28.0'ı, erkek çocuklarının % 26.9'u haftada bir/iki kez gazlı içecek tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 37.8'i, kız çocuklarının % 35.0'ı her gün çay/kahve tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 44.9'u, erkek çocuklarının % 42.8'i haftada bir/iki kez sucuk tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 42.8'i, kız çocuklarının ise % 35.0'i hiç salam/sosis tüketmemektedir.
- Erkek ve kız çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 68.2, % 66.4) hiç konserve tüketmemektedir.
- Erkek çocuklarının % 62.7'si, kız çocuklarının % 57.9'u hazır yemeği hiç tüketmemektedirler. Erkek çocukları, kız çocuklarına göre hazır yemeği daha fazla tüketmektedirler.
- Kız çocuklarının % 42.1'i, erkek çocuklarının % 39.3'ü ayda bir kez hazır pasta tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 39.7'si, erkek çocuklarının % 38.3'ü haftada bir/iki kez çikolata/şekerleme tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 49.3'ü, kız çocuklarının % 45.3'ü her gün çorba tüketilmektedir.

- Erkek çocuklarının % 51.7'si, kız çocuklarının % 47.2'si haftada bir/iki kez haşlama tüketmektedir.
- Erkek çocuklarının % 53.2'si, kız çocuklarının % 48.1'i haftada bir/iki kez kızartma tüketmektedir.
- Kız çocuklarının % 38.3'ü, erkek çocuklarının % 37.3'ü ayda bir kez ızgara tüketmektedir.
- Kız ve erkek çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 55.1, % 53.7) haftada bir/iki kez börek yemektedir.
- Erkek çocuklarının % 39.8'i, kız çocuklarının % 36.9'u haftada bir/iki kez zeytinyağlı yemek tüketmektedir.
- Erkek ve kız çocuklarının yarıya yakını (sırasıyla % 46.8, % 43.9) haftada bir/iki kez komposto/tatlı tüketmektedir.
- Erkek ve kız çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 58.2, % 57.0) her gün meyve tüketmektedir.
- Erkek ve kız çocuklarının yarıdan fazlası (sırasıyla % 53.2, % 51.4) her gün salata/söğüş tüketmektedir.
- Süt-ayran-yoğurt tüketiminin en fazla olduğu gelir grubunu %77.6 ile 1501-2250 TL ve %77.1 ile 2250 TL ve üstünde geliri olanlar oluşturmaktadır.
- Peynir tüketiminin en fazla olduğu gelir grubunu % 74.6 ile 1501-2250 TL ve % 73.9 ile 751 TL ve altında geliri olanlar oluşturmaktadır.
- Zeytin tüketiminin en fazla olduğu gelir grubunu % 64.2 ile 1501-2250 TL ve % 61.4 ile 2250 TL ve üzerinde geliri olan ailelerin çocukları oluşturmaktadır.

- Tereyağının en fazla tüketildiği gelir grubunu % 38.8 ile 1501-2250 TL ve % 37.1 ile 2250 TL ve üzeri gelir grubunda ki ailelerin çocukları oluşturmaktadır.
- Yumurta en fazla oranla, aylık geliri 751 TL ve altı ile 1501-2250 TL arasında aylık geliri olan ailelerin çocukları (sırasıyla % 46.5, % 46.3) tarafından her gün tüketilmektedir.
- Reçel/bal/pekmez, en fazla oranla aylık geliri 1501-2250 TL arası olan ailelerin çocuklarının % 49.3'ü tarafından her gün tüketilmektedir.
- Kırmızı et, en fazla oranla aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocuklarının % 59.7'si ile aylık geliri 2250 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarının % 57.1'i tarafından haftada bir/iki gün tüketilmektedir.
- Balık, en fazla oranla aylık geliri 1501-2250 TL ile 2250 TL ve üstü geliri olan ailelerin çocukları (sırasıyla % 38.8, % 38.6) tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Tavuk/hindi, en fazla oranla (% 68.6) 2250 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Yeşil yapraklı sebzelerin en fazla tüketildiği grup % 47.8 ile 1501-2250 TL ve % 44.4 ile 750 TL ve altı gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarıdır.
- Kuru baklagiller, en fazla oranla (% 54.2) aylık 751 TL ve altında geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Tahıl, en fazla oranla (% 61.0) aylık 751-1500 TL geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Hazır meyve suları, en fazla oranla (% 34.5) aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.

- Taze meyve suları, en fazla oranla (% 45.7), aylık geliri 2250 TL ve üstü olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Gazlı içecekler, en fazla oranla (% 35.2) 750 TL ve altı aylık geliri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Çay/kahve, en fazla oranla (% 45.8), aylık geliri 750 TL ve altında olan ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir.
- Sucuk, en fazla oranla (% 55.2), aylık geliri 1501-2250 TL arası olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Salam ve sosis, en fazla oranla (%47.9), aylık 751TL ve altı geliri olan ailelerin çocukları tarafından hiç tüketilmemektedir.
- Konserve, en fazla oranla (% 73.2), aylık geliri 751 TL ve altında ailelerin çocukları tarafından hiç tüketilmemektedir.
- Hazır pasta, en fazla oranla (% 76.1), aylık geliri 751 TL ve altında ailelerin çocukları tarafından hiç tüketilmemektedir.
- Çikolata ve şekerleme, en fazla oranla(% 45.7), aylık geliri 2250 TL ve üzeri olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Çorba, en fazla oranla (%52.9), aylık 2250 TL ve üstü gelire sahip ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir.
- Haşlama, en fazla oranla(%58.2) , aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Kızartma, en fazla oranla (%59.9), aylık geliri 751 TL ve altında olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Izgara, en fazla oranla (% 48.6), aylık geliri 751 TL ve altı olan ailelerin çocukları tarafından ayda bir kez tüketilmektedir

- Börek, en fazla oranla(% 64.2), aylık geliri 1501-2250 TL olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir
- Zeytinyağlılar, en fazla oranla (%50.0), aylık geliri 2250 TL ve üstünde olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Komposto ve tatlılar, en fazla oranla (%50.0), aylık geliri 751-1500 TL olan ailelerin çocukları tarafından haftada bir/iki kez tüketilmektedir.
- Meyve, en fazla oranla (%65.7), aylık geliri 2250 TL ve üstünde olan ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir.
- Salata ve söğüş sebzeler, en fazla oranla (%57.1), aylık geliri 2250 TL ve üstünde olan ailelerin çocukları tarafından her gün tüketilmektedir.
- Çocukların en sevdiği meyvelerden ilk üçü % 22.43'le muz, % 19.94'le çilek ve % 15.35 elmadır. Çocuklar tarafından en sevilmeyen meyveler % 11.76 ile greyfurt, % 10.20 ile kivi, % 8.78 ile eriktir.
- Çocukların en sevdiği sebzeler in başında % 14.19'la domates, % 14.10'la ıspanak, % 13.14'le salatalık, %11.90'la fasulye, % 11.71'le patates yer almaktadır. Çocuklar tarafından en sevilmeyen sebzelerin başında % 20.02 ile pırasa, % 13.46 ile patlıcan, % 11.39 ile ıspanak yer almaktadır
- Çocukların tahıl grubundan en çok sevdiklerin başında % 30.99'la makarna, %26.52 ile pirinç ve % 15.36 ile bulgur yer almaktadır. Tahıl grubundan en sevilmeyen besinler ise % 29.72 ile yulaf, % 17.29 ile bulgur ve %9.75 ile ekmektir.
- Çocukların en sevdikleri süt ve türevleri, % 31.27 ile süt, , % 26.17 ile yoğurt, %23.87 ile peynirdir. Çocuklar tarafından en sevilmeyen süt ve türevleri grubunda ilk üç sırada % 20.26 ile peynir, % 12.57 ile yoğurt, %11.63 ile ayran yer almaktadır.

- Et ve kuru baklagiller grubu besinlerden en sevilenler, % 31.18 ile tavuk, %24.41 ile kırmızı et, % 20.10 ile balıktır. Et ve kuru baklagiller grubunda en sevilmeyen besinlerde ilk sırada % 20.72 ile nohut, % 15.68 ile fasulye ve mercimek yer almaktadır.
- Yağ ve şeker grubundan en sevilen besinler, %32.53 ile çikolata, % 23.52 ile şeker, % 13.22 ile zeytin gelmektedir. Yağ ve şeker grubundan en sevilmeyen besinlerin başında ise % 27.76 ile tahin, % 23.37 ile pekmez, % 18.98 ile yağ gelmektedir.

Öğretmenlerin vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Erkek çocuklarının % 54.2'si, kız çocuklarının % 44.9'u yemek seçmemektedir.
- Erkek çocuklarının % 64.2'si, kız çocuklarının % 60.3'ü yemeğe herkesle birlikte oturup kalmaktadır.
- Erkek çocuklarının % 54.7'si, kız çocuklarının % 43.0'ü yemeğe her zaman istekli oturmaktadır.
- Kız çocukları yemek istememe ve mızızlık etme davranışlarını daha çok göstermektedir.
- Erkek çocuklarının % 69.7'si, kız çocuklarının ise % 57.5'i (yemek yememek için) kusma, bulantı, karın ağrısından hiç şikayet etmemektedir.
- Erkek çocuklarının % 68.7'si, kız çocuklarının % 62.6'sı yemeklerini ödüllendirme ve istekleri yerine getirilirse yiyeceğini söyleme davranışlarını hiç göstermemektedir.
- Erkek çocuklarının % 46.8'i, kız çocuklarının % 36.0'sı yemeğini her zaman iştahlı yemektedir.

- Kız çocuklarının % 31.8'i çok seyrek olarak yemeğini çok iştahlı yeme ve tekrar isteme davranışı göstermektedir.
- Erkek çocuklarının % 49.3'ü, kız çocuklarının % 41.1'i ikaz edilerek yeme davranışını hiç göstermemektedir.
- Erkek çocuklarının % 73.5'i, kız çocuklarının ise % 69.6'sı yemeğini her zaman kaşık kullanarak yemektedir.
- Erkek çocuklarının %74.1'i, kız çocuklarının %73.8'i yemeğini her zaman çatal kullanarak yemektedir.
- Erkek çocuklarının % 60.2'si, kız çocuklarının % 54.2'si yemek yerken hiç bıçak kullanmamaktadır.
- Kız çocuklarının % 52.3'ü, erkek çocuklarının ise % 45.8'i yemeğini eliyle yeme davranışını hiç göstermemektedir.
- Erkek çocuklarının % 86.1'i, kız çocuklarının ise %84.6'sı yemeğini her zaman yardımsız yemektedir.
- Kız çocuklarının % 61.7'si, erkek çocuklarının ise % 57.2'si yemeklerini kendi başlarına dökmeden yiyebilmektedir.
- Kız çocuklarının % 30.4'ü ara sıra, erkek çocuklarının % 28.9'u yemeğini konuşmadan yeme davranışını ara sıra gösterirken, yine kız çocuklarının % 29.0'u ve erkek çocuklarının % 27.9' yemek yerken her zaman konuşmaktadır.
- Kız çocuklarının % 72.0'si, erkek çocuklarının % 70.6'sı hiçbir zaman ayakta gezerek yemek yememektedir.
- Kız çocuklarının % 87.9'u, erkek çocuklarının % 83.1'i yemekten önce ellerini yıkamaktadır. Kız çocuklarının %86.4'ü, erkek çocuklarının ise %79.6'sı yemekten sonra her zaman ellerini yıkamaktadır. Kız çocuklarının

% 75.2'si, erkek çocuklarının % 72.6'sı yemekten sonra her zaman elleri ile birlikte ağızlarını da yıkamaktadır.

- Erkek çocuklarının % 48.8'i, kız çocuklarının % 47.7'si yemekten sonra her zaman dişlerini fırçalamaktadır.

5. ÖNERİLER

Küçük yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıkları, yetişkin dönemdeki beslenme alışkanlıklarının ve besin seçiminin temelini oluşturmaktadır. Bu dönemde edinilen hatalı beslenme alışkanlıkları ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının nedeni olabilmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemde kazandırılacak olan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları çocukların ileriki yaşlarda da sağlıklı bir yaşam sürmesinde etkili olacak ve yaşam kalitelerini artıracaktır.

Bu nedenle okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesinde aileler için şu önerilerde bulunulabilir:

- Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır.
- Yemek saatlerinin tüm aile bireylerinin bir arada olduğu, keyifli ve huzurlu bir ortam olması sağlanmalıdır.
- Sofrada çocuk içinde tabak, çatal, kaşık, bardak konulmalı, sofrada onunda bir yeri olduğu gösterilmeli, ailelere sağlık ve hijyen açısından ayrı kaptan yemek yemesinin gerekliliği anlatılmalıdır.
- Çocuğun tabağına yiyebileceği miktarda ve sevdiği türden yemeğin bulunmasına özen gösterilmeli, yemek seçmesini önlemek için, değişik tattaki besinlere alışması sağlanmalıdır.
- Aile bireyleri yemek yeme ve sofrada adabı konularında çocuğa model olmalıdır.
- Yemekten önce çocuklara iştahlarını kapatacak yiyecekler verilmemeli, sağlıklı bir gelişim için gün içerisinde ana ve ara öğünler dengelenmelidir.
- Çocukların ana ve ara öğünlerinin düzenli olması ve saatlerinin mümkün olduğunca değiştirilmemesi düzenli beslenme alışkanlığı kazandırma da yararlı sağlayacaktır.

- Çocukların fiziksel aktiviteyle beraber kalori ihtiyacı da artış gösterdiğinden bu ihtiyaçlarının karşılanması ve sağlıklı gelişimlerinin sağlanması için bütün besin gruplarından yeterli ve iyi kalitede almalarına özen gösterilmelidir.
- Çocukların fast-food tarzı yiyecek, gazlı içecek ve hazır besinler yerine daha sağlıklı olan doğal ve besleyici değeri daha yüksek gıdalara yönlendirilmeleri, sağlıklı nesiller yetiştirmede katkı sağlayacaktır.
- Yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması konusunda gösterilecek olan özen sağlıklı ve besin değeri yüksek besin tüketimini artırırken aynı zamanda vitamin ve mineral kayıplarını en aza indirecektir.
- Ailelerin yiyecek-içecek alımı sırasında bilinçli davranmaları ve sağlıklı, taze, güvenilir ve denetimli ürünleri tercih etmeleri faydalı olacaktır.
- Anne sütünün bebek için önem ve gerekliliğinin tüm anne ve anne adaylarına hatırlatılması yararlı olacaktır.

Öğretmenlere, 6 yaş okul öncesi dönem çocuklarına beslenme alışkanlığı kazandırırken çocuklarının ileriki yaşamlarında beslenme sorunlarını en aza indirgeyebilmek için şu önerilerde bulunulabilir:

- Okul öncesi öğretmenleri, beslenme konusunda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmalı, sınıf içerisinde yemek saatlerinde çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu konuda ailelerle işbirliği yapılmalı ve okulda kazandırılmaya çalışılan davranışların evde de desteklenmesi sağlanmalıdır.
- Sınıf içerisinde çeşitli eğitim materyalleri ile farklı ve ilginç etkinlikler düzenlenerek, çocukların sevmedikleri besinlere karşı olumlu düşünceler geliştirmeleri sağlanabilir.
- Çocuklara öğün atlamamanın, ana öğünler kadar ara öğün tüketmenin, ana öğünlerde çok yemek yerine ara öğünler konularak azar azar sık sık yemek yemenin daha doğru olduğunun anlatılması yarar sağlayacaktır.

- Çocuklarla; yemekten önce ve sonra ellerin doğru şekilde yıkanması, dişlerin ne zaman ve nasıl fırçalanması gerektiği, yemek yeme kuralları, kaşık, çatal, bıçak vb.doğru kullanımı ile sofrada adabı gibi konularda uygulamalı çalışmaların yapılması ve bunların evde de aileler tarafından uygulanmasının sağlanması, çocuklarda kalıcı davranışların oluşmasında etkili olacaktır.
- Sağlıklı nesillerin yetişmesi için okullarda öğretmenler tarafından çeşitli etkinlikler düzenlenerek, çocuklara ve velilere yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin anlatılması, sağlıklı yiyeceklerin tüketim sıklığının artırılması, sağlıksız ürün tüketiminin azaltılması gibi konularda toplumsal bilincin oluşturulmaya çalışılması yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akar, A.S (2006). Özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksun, B (2002). Sağlıklı beslenme ve diyet. İstanbul: Damla Yayınevi.
- Aktaş, N (1979). Hollanda’ daki Türk işçi ailelerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü, Ankara
- Aktaş, N (2001). Konya il merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeydeki 9 – 11 yaş grubu öğrencilerin obezite prevalansı ve bunu etkileyen etmenler, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbay, C ve Boz, İ (2005). KSÜ fen ve mühendislik dergisi 8 (1)-2005.
- Akyıldız, N (2000). Çocuk beslenmesi 2 (1. Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Akyıldız, N (2001). Çocuk beslenmesi 1 (2. Baskı). İstanbul:Ya-Pa Yayınları.
- Akyol, N (1996). Okul öncesi ve ilkokul çocuklarında obezite prevalansının belirlenmesi obezlerde psikolojik bozuklukların tespiti, serum lipit ve askorbik asit düzeyleri ile kan basıncı arasındaki ilişkinin araştırılması. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Albayrak, H (1989). Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Alkaşifoğlu, A. ve Yordam, N (2000). Obezitenin tanımı ve prevalansı. Katkı Pediatri Dergisi, 21 (4), 475 – 481.
- Alphan, M. E (2005). Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Altınköprü, T (2001). Çocuğun başarısı nasıl sağlanır ?. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Anonim (2004). Türkiye’ye özgü beslenme rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 71 s.
- Arlı, M, Şanlıer, N, Küçükkömürler, S. ve Yaman. M (2003). Anne ve çocuk beslenmesi (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Arlı, M, Şanlıer, N, Küçükkömürler, S. ve Yaman. M (2006). Anne ve çocuk beslenmesi (3. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Arslan, P (1993). Obezite (Sismanlık). Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2 (6), 198–201.
- Ataman, A (2004). Gelişim ve öğrenme (2. Baskı). Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ay, N (2006). Okul çağı çocuklarında taze sebze ve meyve tüketim durumu ile tüketimi etkileyen etmenlerin saptanması, Beslenme Bilimleri Programı Bilim uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, A (2007). Üç-beş yaş grubu çocuklarda erken çocukluk çağı diş çürükleri ve beslenme ile ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aygün, Ç (1994). Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aykut, M ve Günay, O (2001). Besine dayalı beslenme rehberinin hazırlanması ve kullanılması: FAO/WHO Çalışma Grubu Raporu, (Çeviren: Nurten Budak, Beytül Çiçek). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Baysal, A (1996). Beslenme (6. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A (1997). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A (2002). Beslenme (9. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A (2002). Genel beslenme (11. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A, Aksoy, M, Merdol, K. T, Bozkurt, N, Pekcan, G, Besler, H. T, Kececioğlu, S ve Mercangil, M. S (2002). Diyet El Kitabı(4. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. ve Arslan, P (2000). Doğumdan yetişkinliğe çocuk yemekleri çocuğun bilinçli ve sağlıklı beslenmesi (3. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Bilir, Ş ve Bilir, S (2000). Çocuk sağlığı ve beslenme (4. Baskı). Ankara: MEB Yayınları.
- Bodenburg, I ve Grimm, G (2008). Çocuklar ne ister? (2. Baskı). (Çeviren: Gülderen Pamir). İstanbul: Turkuaz Kitaplığı.

- Bradley, Y ve Bradley, A (2002). Gelecek yiyeceklerde. İstanbul:İnkılap Kitabevi.
- Budak, E ve Akbaş, A (2006). Okul öncesi çocuğun gelişimi ve eğitimi (2. Baskı). İstanbul:Pozitif Yayınları.
- Bulduk, S (2002). Beslenme ilkeleri ve mönü planlama (1. Baskı). Ankara:Detay Yayınları.
- Bulduk, S, Yabancı, N. ve Demircioğlu, Y (2002). Özel durumlarda beslenme (1. Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Caballero BA. A nutrition paradox: Underweight and obesity in developing countries. N Eng J Med. 2005; 29: 129-36.
- Chuanlai, H, Dongqing, Y, Yingchun, L, Yongling, H (2010). *Public Health Nutrition*. Cambridge: Feb 2010. Vol. 13, Iss. 2; pg. 253, 8 pgs.
- Cirhinlioğlu F. G (2001). Çocuk ruh sağlığı ve gelişimi (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Daas, B (1999). Was mein Kind essen soll, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Hamburg.
- Demirezen, E. ve Coşansu, G (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sted, 14 (8), 174 – 178.
- Demiriz, S ve Dinçer Ç (2000). Okulöncesi dönem çocuklarının öz bakım becerilerinin annelerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 : 58-65 [2000].
- Dereli, F (2006). 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı). (2001). Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu. Ankara:Devlet Planlama Teşkilatı Yayınları.
- Dikmen, D (2006). İlköğretim öğrencilerinin beslenme davranışları ve televizyon reklamları (üç ilköğretim okulu örneği- Keçiören), Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ebenegger, V, Vidal M. P, Barral, J, Kriemler, S, Puder, J. J, Nydegger, A (2010). Eating habits of preschool children with high migrant status in Switzerland according to a new food frequency questionnaire. Nutrition research, Volume 30, Issue 2, February 2010, pages 104-109.

- Erdoğan, S (2005). Beslenme ve besin teknolojisi (1. Baskı), Ankara: Detay Yayınları.
- Erel, C, Uğurlu, M, Aydın, F (2004). Sağlıklı beslenelim, kalbimizi koruyalım projesi araştırma raporu. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı Toplum Beslenmesi Şubesi.
- Ergün, A ve Erten, S (2004). Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 57 (2), 57 –61.
- Ertekin, C (2007). Bebek beslenmesi, bakımı ve hastalıklarında anneye pratik bilgiler (2. Baskı). İstanbul: Ada Tanıtım Basım Yayın.
- Garibağaoğlu, M, Budak, N, Öner, N, Sağlam, Ö ve Nişli, K (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 15(3):173-180.
- Gætjen, E (2008). Essensspass für kleine Kinder (1. Baskı). Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart.
- Gnavi R, Spagnol TD, Galotto C et al (2000). Socioeconomic Status, Overweight and Obesity in Prepuberal Children: A Study in an Area of Northern Italy. European Journal of Epidemiology 16: 797-803.
- Göğüş, U (2004). Doğru gıda doğru yaşam doğru mutfak (2.Baskı). Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Gökçay, G ve Garipağaoğlu, M (2002). Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme (1. Baskı). İstanbul: Saga Yayınları.
- Güler B ve Özçelik A Ö (2002). Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi:3. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Günlü, Z (2010). Okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Horodyski, O. A. M, Hoerr, S and Coleman, G. (2004). Nutrition education aimed at toddlers: a pilot program for rural, low-income families. family and community health, Gaithersburg: Apr-Jun 2004. Vol. 27, Iss. 2; pg. 103, 11 pgs.

- Kale, R (2003). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve oyun öğretimi (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kandır, A (2004). Gelişimde 3-6 yaş (2. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karakaş, S, Okyay, P, Önen, Ö, Ergin, F ve Beser, E (2004). Aydın ili ilköğretim okulları öğrencilerinde oturma yüksekliği ile boy, ağırlık ve beden kitle indeksi ilişkisi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 11 (2), 73 – 77.
- Kavas, A (2000). Sağlıklı yaşam için doğru beslenme (1. Baskı). İstanbul:Literatür Yayınları.
- Keskin, M (2009). Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrencilere verilen beslenme eğitiminin besin tüketimlerine etkisinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kınık, E (1996). Adölesanda beslenme gereksinimleri ve alışkanlıkları. Katkı Pediatri Dergisi, 2(17); 146-162.
- Kırkinciöğlü, M (2003). Çocuk beslenmesi. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Kobak, C (2009). Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,İstanbul.
- Köksal, G ve Gökmen, H (2000). Çocuk hastalıklarında beslenme tedavisi (1. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Köksal, G ve Özel, H. G (2008). Okulöncesi dönemde obezite, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara.
- Köksal, O (2001). Gıda ve beslenme. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları No:130.
- Köroğlu, E (2005). Oyun çocuğu. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, S (2009). Okul öncesi dönem 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kutlu, R ve Çivi, S (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi, 2009; 14(1): 18-24.

- Kutlu, R, Çivi, S, ve Köroğlu, D.E (2008). Fatih Sultan Mehmet ilköğretim okulu öğrencilerinin antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi, TAF Prev Med Bull 2008; 7(3):205-212.
- Küçükaslan, N ve Baysal, A (2003). Beslenme ilkeleri ve menü planlaması, Ekin Kitabevi, Bursa.
- Lansky, V (1997). Bebek ve çocuklarda beslenme (2. Baskı), (Çeviren: Nesrin Akbay). İstanbul: Papirüs Yayınları.
- Leşkeri, N (1989). Yuvaya devam eden 3-6 yaş grubu çocukların beslenme durumları ve bu durumu etkileyen faktörler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- Lobstein TJ, James WP, Cole TJ. Increasing levels of excess weight among children in England. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003; 27: 1136–8.
- Matvienko, O (2007). Impact of a nutrition education curriculum on snack choices of children ages six and seven years. journal of nutrition education and behaviour, Volume 39, Issue 5, September-October 2007, Pages 281-285.
- MEB Çıracılık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü (2006-2007). AB Socrates Grundtvig 2 öğrenme ortaklıkları çağın yeni şansı projesi çalışmaları. Manisa.
- MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). (2007). Özel Durumlarda Beslenme. Ankara: MEB.
- MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). (2007). Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme. Ankara: MEB.
- Melanson, K. J (2008). Nutrition review: lifestyle approaches to promoting healthy eating for children. American Journal of Lifestyle Medicine. 2: 26-29.
- Merdol, T. K (1999). Okul öncesi dönem eğitimi veren kişi ve kurumlar için, beslenme eğitim Rehberi (1. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Merdol K.T (2008). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi. Eds.: Buzgan T, Kesici C, Çelikcan ESoylu M. In: Beslenme Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayın No:732, Klasmat Matbaacılık, 2008, p. 153-61.
- Merdol ,T. K, Başoğlu, S ve Örer, N (1997). Beslenme ve diyetetik: Açıklamalı sözlük (1. Baskı), Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

- Mermer, M (2003). Kreşe devam eden 3-6 yaş çocuklarının beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarında ailenin rolü. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mısırlıoğlu, E. D, Çakır, B, Albayrak, M ve Evliyaoğlu, O (2007). Okul çocuklarında beslenme bozuklukları: boy kısalığı ve obezite, KÜ Tıp Fak Dergisi, 2007; 9(1). Montignac, M (2002). Dengeli beslenme ile ikinci gençlik (1. Baskı), (Çeviren: Saadet Özen), İstanbul : Alfa Yayınları.
- Müftüoğlu, O (2003). Yaşasın hayat (27. Baskı), İstanbul: Doğan Kitapçılık.
- Müftüoğlu, O (2004). Hafifleyin, gençleşin (1. Baskı), İstanbul: Doğan Kitapçılık.
- Nader PR, O'Brien M, Houts R, Bradley R, Belsky J, Crosnoe R et al. National Institute of Child Health and Human Development Early Child Care Research Network. Identifying risk for obesity in early childhood. Pediatrics. 2006; 118: e594-601.
- Nahcivan, N.Ö (2006). Sted, Cilt15. Sayı 3.
- Nanney, M. S, Johnson, S, Elliott, M and Joshu D. H (2007). Frequency of eating homegrown produce is associated with higher intake among parents and their preschool-aged children in rural Missouri. Journal of the American dietetic association, Volume 107, Issue 4, April 2007, Pages 577-584.
- NZ Ministry of Health (2003). NZ Food, NZ Children. PO Box 5013, Wellington, New Zealand. www.moh.govt.nz.
- Obalı, H (2009). Okul öncesi eğitimi almakta olan altı yaş grubu çocuklarına verilen proje yaklaşımıyla beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Oktay, A (2002). Yaşamın sihirli yılları: okul öncesi dönem (4. Baskı), İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Onur, F (2007). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze- meyve tüketim alışkanlıkları üzerinde bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önay, D (2002). Ankara' da farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki 14 – 15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öncü, Ü (2007). 1-5 yaş arası çocukların persantillerine ailenin sosyoekonomik düzeyinin ve annenin beslenme konusundaki bilgisinin etkisi, Uzmanlık Tezi,

T.C. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği, İstanbul.

Örmeci, A. Ö (1987). Isparta iline bağlı Senirkent ilçesi ve köylerinde ilkokul çocuklarının beslenme durumları üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özbey, Ç (2008). Çocuk eğitiminde yapılan hatalar, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Özdoğan, Y (2006). Konya il merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki ilköğretim okullarına devam eden çocukların kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Parlak, A (2005). Oyun çocukluğu dönemi obez çocuğun ve ailelerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Pehlivan, A (2009). Çocuk ve genç futbolcuda beslenme (1. Baskı), İstanbul: TFF-FGM Futbol Eğitim Yayınları-6.

Pekcan, G (1999). Hastalıklarda Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı. (Editör: Baysal, A, Bozkurt, N, Pekcan, G, Besler, T, Aksoy, M., Merdol K. T, Keçecioğlu, S ve Mercangil, S. M). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Pekcan, G (2001). Sismanlık tanısında antropometrik ölçümler ve yorumu. (Sunuya hazırlayan: Arslan, P.) I. Ulusal Obesite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, 13 – 38, İstanbul.

Pekcan, G, Soydal, F, Haznedaroğlu, D, Çelik, Ş ve Ekşi, A (2001). 3.Uluslararası beslenme ve diyetetik Kongresi 12-15 Nisan. Panel: Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları. Besin ve Beslenme Politikaları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 30(1):45–57.

Pekcan, G (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. Eds: Buzgan T, Kesici C, Çelikcan E, Soylu M. In: Beslenme Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 732. Ankara. Klasmat Matbaacılık, p. 213-49.

Rodrigo, P. C and Arenceta, J (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. Public Health Nutrition. Cambridge: Feb 2001. Vol. 4, Iss. 1a; pq, 131, 9 pqs.

Saygılı, S (2003). Dengeli beslenme sağlıklı zayıflama (6. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.

- Sepp, H, Abrahamsson, L, Junberger, M. L and Risvik, E (2002). The contribution of food groups to the nutrient intake and food pattern among preschool children. *Food quality and preference*, Volume 13, Issue 2, March 2002, Pages 107-116.
- Sümbül, E. İ (2009). 4-6 Yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sütçü, Z (2006). Drama eğitiminin okulöncesi eğitime devam eden çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şamşul, N (1989). Bir-üç yaş grubu, Eskişehir ili, Sivrihisar ilçesi çocuklarının büyüme-gelişme, beslenme durumları ve bu durumu etkileyen faktörlerin saptanması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- Şanlıer, N ve AYTEKİN, F (2004). Sıfır-üç yaş grubunda çocuğu bulunan annelerin beslenme ve ishal konusunda bilgi ve davranışlarının incelenmesi, GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 3 (2004) 81-100.
- Şanlıer, N ve Ersoy, Y (2004). Çocuk ve beslenme (2. Baskı), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları,.
- Taneli, N ve Taneli, B (1998). Son görüşlerle sağlıklı çocuk beslenmesi (1. Baskı), Dokuz Eylül Yayınları, İzmir.
- Temizel, İ. N. S (2008). İştahsız çocuk, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 2008; 51: 176-181
- Terzi, A. Ö (2005). Bir-üç yaş grubu sağlıklı çocuklarda beslenme alışkanlıkları ve günlük posa alım düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Timperio, A, Ball, K, Roberts, R, Campbell, K, Andrianopoulos, N and Crawford, D (2008). Children's fruit and vegetable intake: Associations with the neighbourhood food environment. *Preventive Medicine*, Volume 46, Issue 4, April 2008, Pages 331-335.
- Tos, F (2001). Çocuğun gelişiminde okul öncesi eğitim (1. Baskı), İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Tripp, S (2001). Early Childhood: nutrition journal of nutrition education. Hamilton: May/Jun 2001. Vol. 33. Iss. 3; pg. 180, 2 pgs.

- Tuuri, G, Zanovec, M, Silverman, L, Geaghan, J, Solmon, M, Holston, M, Guarino, A, Roy, A and Murphy, E (2009). "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables. *Appetite* 2009;52(2):445-451.
- TNSA (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması) (2008). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara.
- Türkmenoğlu, G (2007). 9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- USDA (United States Department of Agriculture). 2010. Food Guide Pyramid <http://fnic.nal.usda.gov/>. Erişim Tarihi: 02.04.2010.
- Uysal, F. K (2004). Çocuk sağlığı (2. Baskı), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ülgen, G ve Fidan, E (2003). Çocuk gelişimi (10. Baskı), İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Ünver, Y (2004). Beş-altı yaş okulöncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vereecken, C, Huybrechts, I, Maes, L and Henauw S. D (2008). Food consumption among preschoolers. Does the school make a difference?. *Appetite*, Volume 51, Issue 3, November 2008, Pages 723- 726.
- Yabancı, N, Şimşek, I, İstanbulluoğlu, H ve Bakır, B (2009). *TAF Prev Med Bull* 2009; 8(5):397-404
- Yaman , M, Yalçınkaya, H ve Korkmaz, M (2006). Afyon ili Salim Pancar İlköğretim Okulu I. ve II. kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Milli Eğitim*, Sayı171, Yaz /2006.
- Yaşar, H ve Melek, S (2003). *Besinler ve beslenme* (1. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yavuzer, H (2005). *Çocuğunuzun ilk 6 yılı* (20. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H (2006). *Çocuk eğitimi el kitabı* (20. Baskı), İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, E (2001). Diyarbakır yöresinde 10-12 yaş okul çağı çocuklarının büyüme-gelişme, beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Yılmaz, E. ve Özkan, S (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:2, sayı:6, 87-104.
- Yiğit, S (2006). Çankırı İl Merkezinde 12- 48 Aylık Çocukların Antropometri Ölçümler İle Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yolsal, N, Kıyan, A ve Özden, Y (1998). Beslenme durumunun değerlendirilmesinde beden kitle indeksinin kullanımı. Beslenme ve Diyet Dergisi,27 (2), 43 – 48.
- Yumuturung, S ve Sungur, T (1980). Hijyen koruyucu hekimlik, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, Sayı: 393, Ankara.
- Zahn, A K. (2007). Jedes Kind kann richtig essen (1. Baskı), München: Graefe und Unzer Verlag GmbH,

EKLER**EK I**

Yüzde tüketim puanı hesaplaması;

Örnek: Çocukların her gün (x) besinini tüketmeleri halinde almaları gereken toplam puan (T.P.)

Her gün tüketilen besinlerin frekansı X 5

Gün aşırı tüketilen besinlerin frekansı X 4

Haftada bir/iki kez tüketilen besinlerin frekansı X 3

On beş günde bir tüketilen besinlerin frekansı X 2

Ayda bir kez tüketilen besinlerin frekansı X 1

Tüketilmeyen besinlerin frekansı X 0

İşlemi yapıldıktan sonra elde edilen sayıların toplanması ile elde edilir.

Her gün tüketilen besinin frekansı 5 olduğu için toplam öğrenci sayısı 5 ile çarpılır. Daha sonra orantı kurularak işlem yapılır.

Örnek; toplam puanı 140 ve öğrenci sayısı 40 olan bir yüzde tüketim puanı hesabında

$$5 * 40 = 200$$

$$200 \quad 140$$

$$100 \quad x$$

$$X = 140 \times 100 / 200$$

$$X = 70.0$$

Yani (x) besinin her gün tüketilmesi durumunda alınacak yüzde tüketim puanı 70.0'dır.

EK II**6 Yaş Grubu Bireylerde Beden Kütle İndeksi Referans Değerleri- NCHS**

Yaş (ay)	X	S	5	10	15	25	50	75	85	90	95
ERKEK											
6.0-6.9	15.8	1.9	13.7	14.1	14.3	14.8	15.3	16.4	17.2	18.0	19.3
KIZ											
6.0-6.9	15.5	1.7	13.5	13.7	13.9	14.3	15.2	16.2	17.0	17.5	18.7

EK III

Sayın veli,

Bu anket çalışması Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 ay arası çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırmadan elde edilecek olan veriler; 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıkları hakkında yeni bilgiler edinmemizi sağlayacağı gibi ailelere, öğretmenlere, eğitim kurumlarına beslenme programı geliştirme ve hazırlama konusunda fikir vermesi ve iyi beslenme alışkanlıklarının nasıl kazandırılabilceği hakkında da yeni araştırmalara zemin hazırlaması açısından önem arz etmektedir.

Bu nedenle ankete vereceğiniz samimi ve gerçek cevaplar büyük önem arz etmektedir. Cevaplarınız sadece bu çalışma için kullanılacak olup başka hiçbir kişi ya da kuruma verilmeyecektir. Soruları içtenlikle cevaplayacağınızı ümit eder, araştırmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Saygılarımla

Şahide OĞUZ

Anasınıfı Öğretmeni

AİLE İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER**1. Annenin yaşı**

- a. 20-24 b. 25-29 c. 30-35 d. 35 ve üzeri

2. Babanın yaşı

- a. 20-24 b. 25-29 c. 30-35 d. 35 ve üzeri

3. Annenin eğitim düzeyi

- a. Okur yazar
b. İlkokul
c. Ortaokul
d. Lise
e. Üniversite ve Üstü

4. Babanın eğitim düzeyi

- a. Okur yazar
b. İlkokul
c. Ortaokul
d. Lise
e. Üniversite ve üstü

5. Medeni durumunuz

- a. Evli b. Boşanmış

6. Annenin mesleği

- a. Memur b. İşçi c. Serbest meslek d. Ev hanımı e. Diğer.....

7. Babanın mesleği

- a. Memur b. İşçi c. Serbest meslek d. İşsiz e. Diğer.....

8. Aile tipiniz aşağıdakilerden hangisidir?

- a. Çekirdek aile (Anne + Baba + Çocuk)
b. Geniş aile (Anne + Baba + Çocuk + Yakın Akrabalar)
c. Parçalanmış aile (Boşanmış Aile)

9. Ailenizin aylık toplam geliri ne kadardır?

- a. 750 TL ve altı b. 751-1500 TL c. 1501-2250 TL d. 2251 ve üstü

10. Ailenizin aylık geliri sizce yeterli mi?

- a. Evet yeterli b. Hayır yetersiz

11. Aylık gelirinizin ne kadarını mutfak harcamalarına ayırıyorsunuz?

- a. 250 TL ve altı b. 251-500 TL c. 501- 750 TL

d.751-1000 TL

e. 1001 ve üstü

12. Gıda harcamalarınız düzenli midir?

- a. Evet düzenli b. Hayır düzensiz

13. Ailenizin yemek yeme saatleri aşağıdakilerden hangisine uyar?

- a. Her gün aynı saatte yenir
b. Yemek saatleri değişkendir
c. Herkes acıktığı zaman yer
d. Diğer.....

14. Aile bireyleri gün içinde birlikte kaç öğün yer?

- a. 1 öğün b. 2 öğün c. 3 öğün d. 4 ve daha fazla

15. Ailenizde yemek çoğunlukla nerede yenir?

- a. Yerde b. Masada c. Bazen yerde bazen masada

16. Aile bireylerinin yemek yeme şekli aşağıdakilerden hangisine uyar?

- a. Herkes ayrı kaptan yer
b. Herkes aynı kaptan yer
c. Sadece çocuk ayrı kaptan yer
d. Bazen ayrı, bazen aynı kaptan yenir

ÇOCUK İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER FORMU

1. Çocuğunuzun cinsiyeti

- a. Erkek b. Kız

2. Çocuğunuzun doğum ağırlığı nedir?

- a. 1500-2500 gr b.2501-3000 gr c. 3001-3500 gr d.3501 gr ve üstü

3. Çocuğunuzun doğum boyu nedir?

- a.45 cm ve altı b.46-47 cm c. 48-49 cm

- d.50-51 cm e.52 cm ve üstü

4. Çocuğunuza kaç ay anne sütü verdiniz?

- a. 0-6 ay b. 7-12 ay c.13 ve üstü d.Hiç anne sütü almadı

5. Çocuğunuz ne kadar sıklıkta hasta olur?

- a. Ayda bir b. Senede 2- 3 kez c.Senede 4 ve daha fazla hasta olur

ÇOCUĞUN BESLENMESİ İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER

1. Çocuğunuzun bakım ve beslenmesi ile kim ilgileniyor? (Birden fazla yanıt verebilirsiniz)
 - a. Anne
 - b. Baba
 - c. Anneanne
 - d. Babaanne
 - e. Bakıcı
 - f. Diğer

2. Çocuğunuzun yeme şekli nasıldır?
 - a. Yemek masasında
 - b. Televizyon karşısında
 - c. Oyun oynayarak
 - d. Arkasından takip ederek
 - e. Diğer

3. Çocuğunuz yemeğini nasıl tüketiyor?
 - a. Kendisi
 - b. Başkasının yardımı ile
 - c. Bazen kendisi, bazen başkasının yardımıyla

4. Çocuğunuz yemek yemediğinde genellikle nasıl bir yöntem uygularsınız?
 - a. Zorla yedirme
 - b. Ödül
 - c. Ceza
 - d. Diğer

5. Çocuğunuz düzenli vitamin ve/veya mineral desteği kullanıyor mu?

- a. Evet kullanıyor b. Hayır kullanmıyor c. Ara sıra kullanıyor
6. Çocuğunuzun yemek seçme alışkanlığı var mı?
- a. Evet var b. Hayır yok
7. Çocuğunuz günde kaç öğün yemek yer?
- a. 1 öğün b. 2 öğün c. 3 öğün
8. Çocuğunuz ara öğün yer mi?
- a. Evet yer b. Hayır yemez
9. Çocuğunuz günde kaç ara öğün yer? (Yukarıdaki soruya EVET cevabı verenler yanıtlayacaktır)
- a. 1 öğün b. 2 öğün c. 3 öğün
10. Çocuğunuzun en sevdiği öğün hangisidir?
- a. Sabah b. Öğle c. Akşam d. Hepsi e. Hiçbirini sevmez
11. Çocuğunuzun iştahı size göre nasıldır?
- a. Az iştahlı b. Normal iştahlı c. Fazla iştahlı
12. Çocuğunuzun gelişimini nasıl buluyorsunuz?
- a. Normal b. Zayıf c. Şişman

13. Çocuğunuz tabağında genelde artık bırakır mı?

- a. Evet b. Hayır

14. Çocuğunuz tabağında genelde artık bırakıyorsa sebebi nedir?

- a. Fazla geliyor b. Sevmiyor c. İştahsız d. Diğer

15. Çocuğunuzun okula başlamadan önceki beslenmesinden memnun muydunuz?

- a. Evet b. Hayır

16. Okula başladıktan sonra çocuğunuzun beslenme alışkanlığında bir değişiklik oldu mu?

- a. Hayır, hiçbir değişiklik olmadı
b. Evet, olumlu değişiklikler oldu
c. Evet, olumsuz değişiklikler oldu

17. Çocuğunuzun aşağıdaki besinleri tüketim sıklığına göre uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz?

Besin Çeşidi	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir/iki	15 gün de bir	Ayda bir	Hiç
Süt-Yoğurt-Ayran						
Peynir						
Zeytin						
Tereyağı						
Yumurta						
Reçel-Bal-Pekmez						
Kırmızı et						
Balık						
Tavuk-Hindi						
Yeşil yapraklı sebzeler						
Kuru baklagiller						
Diğer tahıllar						
Hazır meyve suları						
Taze meyve suları						
Gazlı içecekler						
Çay-Kahve						

18. Çocuğunuzun aşağıdaki hazır besinleri tüketim sıklığına göre uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz?

Besin Çeşidi	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir/iki	15 gün de bir	Ayda bir	Hiç
Sucuk						
Salam-Sosis						
Konserve						
Hazır Yemek						
Hazır Pasta						
Çikolata-Şekerleme						

19. Çocuğunuzun aşağıdaki yemek ve besin çeşitlerini tüketim sıklığına göre uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz?

Yemek ve Besin Çeşidi	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir/iki	15 gün de bir	Ayda bir	Hiç
Çorbalar						
Haşlamalar						
Kızartmalar						
Izgaralar						
Börekler						
Zeytinyağlılar						
Komposto ve Tatlılar						
Meyveler						
Salata ve Söğüş Sebzeler						

20. Çocuğunuzun en sevdiğı 3 meyve ismini yazınız

a. b. c.

21. Çocuğunuzun en sevmediğı 3 meyve ismini yazınız

a. b. c.

22. Çocuğunuzun en sevdiğı 3 sebze ismini yazınız

a. b. c.

23. Çocuğunuzun en sevmediğı 3 sebze ismini yazınız

a. b. c.

24. Çocuğunuzun tahıl grubundan en sevdiğı üç besini yazınız

a. b. c.

25. Çocuğunuzun tahıl grubundan en sevmediğı üç besini yazınız

a. b. c.

26. Çocuğunuzun süt grubundan en sevdiğı üç besini yazınız

a. b. c.

27. Çocuğunuzun süt grubundan en sevmediğı üç besini yazınız

a. b. c.

28. Çocuğunuzun et ve kurubaklagil grubundan en sevdiğı üç besini yazınız

a. b. c.

29. Çocuğunuzun et ve kurubaklagil grubundan en sevmediğı üç besini yazınız

a. b. c.

30. Çocuğunuzun şeker-yağ grubundan en sevdiği üç besini yazınız

- a. b. c.

31. Çocuğunuzun şeker-yağ grubundan en sevmediği üç besini yazınız

- a. b. c.

ÇOCUĞUN BESLENME ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ ÖĞRETMEN UYGULAMA ANKETİ

1. Çocukta yemek ayırımı ile ilgili sıkça görülen davranış hangisidir?

- a. Yemek ayırmaz
b. Bazen yemek ayırımı yapar
c. Her zaman yemek ayırımı yapar

2. Çocuğun yemeğe başlama ve kalkma zamanları genellikle nasıldır?

- a. Herkesle birlikte oturur ve kalkar
b. Herkesten önce yer ve kalkar
c. Herkesten sonra kalkar, oyalanır
d. Diğer

3. Yemeğe başlamadan önce çocuğun gösterdiği davranışı sıklık durumuna göre daire içerisine alınız.

Yemeğe başlamadan önce çocuğun gösterdiği davranış	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiç
a- Yemeğe istekle oturur					
b- Yemek istemez, mızımlık eder					
c- Kusma,bulantı, karın ağrısından şikayet eder.					
d- Ödüllendirme veya istekleri yerine getirilirse yiyeceğini söyler					
e- Diğer					

4. Çocuğun iştah durumunu sıklık durumuna göre daire içerisine alınız.

İştah durumu	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiç
a- İştahlı yer, önüne konulanı bitirir.					
b- Çok iştahlı yer, tekrar ister					
c-Sürekli ikaz edilerek yer					
d- Diğer					

5. Yemek yeme sırasında çocuğun kullandığı araç-gereçleri sıklık durumuna göre daire içerisine alınız.

Yemek yeme sırasında çocuğun kullandığı araç-gereçler	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiç
a- Yemeğini kaşık kullanarak yer					
b- Yemeğini çatal kullanmak yer					
c- Yemeklerde bıçak kullanır					
d- Yemeğini elle yer					
e- Diğer					

6. Çocuğun yemek yerken sıklıkla gösterdiği davranışı daire içerisine alınız.

Yemek yerken sıklıkla gösterilen davranış	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiç
a- Yemeğini kendi başına yardımsız yer					
b- Yemeğini dikkatli ve dökmeden yer					
c- Yemeğini konuşmadan yer					
d-Yemeğini ayakta gezerek yer					
e- Diğer					

7. Yemeklerden önce ve sonra çocuğun temizlik konusunda gösterdiği davranışı sıklık durumuna göre daire içerisine alınız.

Yemeklerden önce ve sonra çocuğun temizlik konusunda gösterilen davranış	Her Zaman	Çoğu Zaman	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiç
a- Yemekten önce ellerini yıkar					
b- Yemekten sonra ellerini yıkar					
c-Yemeklerden sonra elleri ile birlikte ağzını yıkar					
d- Yemeklerden sonra dişlerini fırçalar					
e- Diğer					

EK IV



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

30 NİSAN 2010

Sayı : B.08.4.MEM.4.42.00.19/15205
Konu : Araştırma izni

SELÇUK ÜNİVERSİTESİNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)


İlgi : 20/04/2010 tarihli ve B.30.2.SEL.0.41.00.00/360-2019 sayılı yazı

Enstitünüz İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Şahide OĞUZ'un "Konya İl Merkezinde Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Etmekte Olan 60-72 Aylık Çocukların Beslenme Alışkanlıkları" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Üniversiteniz tarafından kabul edilen ve onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen araştırmanın, İlimiz Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere, velilere ve öğretmenlere uygulanmasında sakınca görülmemektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen nüshalar kullanılacak olup sonucun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini rica ederim.


Okan ŞAHİN
Vali a.
Vali Yardımcısı

EKLER:

- 1-Anket Formu(6 Sayfa)
- 2- Liste (2 Sayfa)



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Özgeçmiş

Adı Soyadı:	ŞAHİDE OĞUZ	İmza:	
Doğum Yeri:	Karaman		
Doğum Tarihi:	24/05/1972		
Medeni Durumu:	Evlü		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Cumhuriyet İ. O.		Karaman	1983
Ortaöğretim	Anafartalar O. O.		Karaman	1986
Lise	Fatih Lisesi		Karaman	1989
Lisans	Anadolu Üni. Açık Öğretim Fak.	Okulöncesi Öğretmenliği	Eskişehir	2007
Yüksek Lisans	Selçuk Üni. Eğitim Bilimleri Fakültesi	Beslenme	Konya	2011
Becerileri:	Yüzme, Resim, Folklor			
İlgi Alanları:	Tiyatro, kültür gezileri, sanat etkinlikleri			
İş Deneyimi:	Eylül 1991'den beri anasınıfı öğretmeni olarak çalışmaktayım.			
Aldığı Ödüller:	Milli eğitim tarafından verilmiş teşekkür, takdir ve aylıkla ödüllendirme belgeleri. Açık Öğretim Fakültesi tarafından verilmiş Onur Belgesi.			
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Yrd. Doç. Dr. Didem Öney (Selçuk Üni. Mesleki Eğitim. Fak.) Prof. Dr. Ahmet Peker (Selçuk Üni. Mühendislik-Mimarlık Fak.) Yrd. Doç. Dr. Aysel Çağdaş (Selçuk Üni. Mesleki Eğitim. Fak.)			
Tel:	0.542.8330682			
Adres	Çumralıoğlu İlköğretim Okulu Meram/Konya			

