

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
ÇOCUK GELİŞİMİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

**Çocuklara Besin Tüketme Alışkanlığı Kazandırma Üzerine Deneysel
Bir Çalışma (Sebze Tüketimi)**

Ezgi Canan ÜZGÜN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Nazan AKTAŞ

Konya-2017



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ezgi Canan ÜZGÜN
	Numarası	094238031006
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/ Çocuk Gelişimi Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tezin Adı	Çocuklara Besin Tüketme Alışkanlığı Kazandırma Üzerine Deneysel Bir Çalışma (Sebze Tüketimi)

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.

Öğrencinin imzası

Ezgi Canan Üzgün



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ezgi Canan ÜZGÜN		
	Numarası	094238031006		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/ Çocuk Gelişimi Eğitimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>	
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ		
Tezin Adı	Çocuklara Besin Tüketme Alışkanlığı Kazandırma Üzerine Deneysel Bir Çalışma (Sebze Eğitimi)			

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma 06/01/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Doç. Dr. Nazan AKTAŞ

Prof. Dr. Ramazan ARI

Yrd. Doç. Dr. Sema SOYDAN

(Handwritten signature of Doç. Dr. Nazan Aktaş)

ÖNSÖZ

Akademik hayatımın bir başlangıcı olan bu çalışmam sırasında benden manevi ve akademik desteğini hiç esirgemeyen, her zaman yoluma ışık tutan, bilgi birikimi, hayat tecrübesi ve kişiliği ile her zaman örnek alacağım çok değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Nazan AKTAŞ' a sonsuz minnet, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı Başkanı Sayın Prof. Dr. Ramazan ARI' ya lisans ve lisansüstü eğitimdeki önemli katkıları için teşekkür ederim.

Çalışmama yaptıkları birçok katkı için ve beni her zaman sabırla dinleyip, cesaretlendiren hocalarım Sayın Yrd. Doç. Dr. Sema SOYDAN ve Sayın Yrd. Doç. Dr. D. Esra ANGIN' a teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemde en büyük emeği olan, hayatım boyunca bana verdiği sevgi ve destek ile yanımdan hiç ayrılmayan çok değerli annem Kadriye TEKİN' e ve hep arkamda olduğunu hissettirdiği için sevgili abim Ozan TEKİN' e teşekkür ederim.

Aldığım tüm kararlarda beni daima destekleyen ve yanımda olan sevgili hayat arkadaşım Serdar ÜZGÜN' e teşekkür ederim.

Ve babam Emin TEKİN' in anısına...

Ezgi Canan ÜZGÜN



T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Ezgi Canan ÜZGÜN
Numarası	094238031006
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi /Çocuk Gelişimi Eğitim Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ
Tezin Adı	Çocuklara Besin Tüketme Alışkanlığı Kazandırma Üzerine Deneysel Bir Çalışma (Sebze Tüketimi)

ÖZET

Araştırmanın amacı okul öncesi dönemde verilen sebze tüketimi eğitim programının 60-72 aylık çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarına etkisini incelemektir. Öntest - sontest kontrol gruplu deneme modeli kullanılarak yürütülen araştırmanın çalışma grubu Konya ili Hüyük ilçesi Mevlana İlkokulu anasınıfına devam eden 40 çocuk (deneme grubu) ve aynı ilçede Yunus Emre Ortaokulu anasınıfına devam eden 40 çocuk (kontrol grubu) olmak üzere 80 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, 60-72 aylık çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumu belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu ile elde edilmiştir. Araştırmada, deneme grubu çocuklarda sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketime öntest-sontest puanları arasında sontest puanları lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, deneme grubu çocukların sontest puanlarının kontrol grubu çocuklara göre sebzeleri severek tüketme puanları arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$). Deneme grubundaki çocukların sebze tüketimi sontest puanları kontrol grubundaki çocuklardan farklıdır ($p<0.05$). Bu sonuçlar anasınıfına devam eden çocuklara uygulanan

sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketmelerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi, Sebze, Sebze Tüketimi Eğitimi, Beslenme.





T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Ezgi Canan ÜZGÜN		
	Numarası	094238031006		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi / Çocuk Gelişimi ve Eğitimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Nazan AKTAŞ		
	Tezin İngilizce Adı	An Experimental Study on Getting Children to Adopt Food Consumption Habits (Vegetable Consumption)		

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of vegetable consumption education 60 to 72-month old children's ability to identify vegetables, on their habits of vegetable consumption and of consuming them with liking. The study group of the research, which was carried out with pretest-posttest research design with a control group, is composed of 40 children (the experimental group), who attend nursery class at Mevlana Primary school in Hüyük county of Konya province and 40 children (the control group) attending the nursery class of Yunus Emre Ortaokulu in the same county. Data for the study was obtained using a questionnaire form developed to determine children's ability to identify vegetables, their habit of consuming them and consuming them with liking. In the study, analysis of scores on the questionnaire revealed that there was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group in favor of the post-test ($p<0.05$). Besides, there is a significant difference between the post-test scores of the experimental group and the control group in terms of eating vegetables with pleasure ($p<0.05$). Vegetable consumption post-test scores of the children in the experimental group is different from those in the control group ($p<0.05$). These results reveal that the vegetable consumption education program applied on children attending nursery class has positive

influence on children's ability to identify vegetables, on their habits of consuming them and of consuming them with liking.

Keywords: Pre-school, Vegetables, Vegetable Education, Nutrition.



KISALTMALAR

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
STTST	: Sebzeleri Tanıma, Tüketme ve Severek Tüketme
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Okul Öncesi Eğitimde Besin ve Beslenme İle İlgili Kazanım Ve Göstergeler	9
Tablo 2. Okul Öncesi Çocukların Beslenme İle İlgili Bazı Davranışları	12
Tablo 3. 2-5 Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları.....	13
Tablo 4. 2-6 Yaş Grubundaki Çocuklara Önerilen Günlük Sebze ve Meyve Miktarı.....	15
Tablo 5. Deneme ve Kontrol Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	30
Tablo 6. Grupların Sebzeleri Tanıma Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları	30
Tablo 7. Grupların Sebzeleri Tüketme Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları	31
Tablo 8. Grupların Sebzeleri Severek Tüketme Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları	32
Tablo 9. Deney Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Erişi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t- Testi Sonuçları	33
Tablo 10. Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Erişi (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi SonuçlarıÜ	34
Tablo 11. Deney Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Erişi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi Sonuçları	35
Tablo 12. Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Erişi (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi Sonuçları	36
Tablo 13. Deney Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Severek Tüketme Erişi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi Sonuçları	37
Tablo 14. Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Severek Tüketme Erişi (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları	39

Tablo 16. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları 40

Tablo 17. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Sevece Tüketme Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları 41



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	I
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	II
ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	VI
KISALTMALAR	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
İÇİNDEKİLER	XI

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	2
1.2.1. Alt Amaçlar.....	2
1.3. Denenceler	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayılıtlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar.....	4

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2. 1. Okul Öncesi Eğitimin Amacı ve Önemi	6
2.2. Okul Öncesi Eğitimin İlkeleri.....	7
2.3. Okul Öncesi Dönemde MEB' in Besinler ve Beslenme İçin Belirlediği Kazanım ve Göstergeler.....	8

2.4. Okul Öncesi Dönemde Beslenme	9
2.5. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Özellikleri.....	10
2.5.1. Okul Öncesi Dönemde Sebze Tüketimi	12
2.5.2. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuğun Beslenme Gereksinimleri.....	13
2.6. Besin Grupları.....	13
2.6.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu.....	14
2.6.2. Et –Yumurta-Kurubaklagil Grubu	14
2.6.3. Ekmek ve Tahıl Grubu	14
2.6.4. Sebze ve Meyve Grubu	15
2.7. Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Görülen Beslenmeye İlişkin Sorunlar.....	15
2.7.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Görülen Yeme Sorunları.....	16
2.7.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenmeye İlişkin Sağlık Problemleri	18
2.8. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu.....	27
3.2.1. Çalışma Evreni	27
3.2.2. Çalışma Grubu.....	27
3.3. Veri Toplama Aracı	27
3.4. Verilerin Analizi	28
3.4.1. Sebze Tüketimi Eğitim Programı.....	28

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Grupların Sebzeleri Tanıma Tüketme ve Severek Tüketme Durumları Öntest Puanları ile İlgili Bulgular	30
--	----

4.2. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebzeleri Tanıma Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular	32
4.3. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebzeleri Tüketme Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular	34
4.4. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebzeleri Severek Tüketme Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular	36
4.5. Sebze Tüketimi Eğitim Programının MEB'in Mevcut Programına Göre Çocukların Sebzeyi Tanıma Tüketme ve Severek Tüketme Durumları Erişi Puanları ile İlgili Bulgular	38

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Sebze Tüketimi Eğitim Programının Etkililiği	42
5.2. Sebze Tüketimi Eğitim Programının Çocukların Sebzeleri Tanıma, Tüketme ve Severek Tüketme Durumlarına Etkisi.....	42

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	47
6.2. Öneriler	48

KAYNAKÇA	50
-----------------------	-----------

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Okul öncesi dönem, öğrenmenin en yoğun olduğu, bilişsel ve duyuşsal yeteneklerinin çok hızlı geliştiği bir dönemdir. Bu dönemde, çocuklarda büyüme ve gelişme devam etmekte, yaşamın sonraki dönemlerinde devam edebilecek alışkanlıkların temelleri bu dönemde atılmaktadır (Aral vd., 2000).

Okul öncesi eğitimde etkinlikler Milli Eğitim Bakanlığının (MEB) belirlediği kazanım ve göstergelere göre planlanır. Bu etkinlikler; Türkçe, sanat, drama, müzik, oyun, fen, matematik, okuma-yazmaya hazırlık ve alan gezileri etkinlikleridir.

Erken çocukluk dönemi; beslenme davranışlarının kazandırılmasında kritik öneme sahiptir. Bu dönemde, çocukların büyüme gelişmelerini sağlıklı olarak tamamlamaları için gerekli olan önemli faktörlerden biri beslenmedir. Bu dönem beslenmesindeki temel ilke, beslenmeyi büyüme ve gelişme özelliklerine uygun besinlerle sağlanmak ve çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmaktır (Baysal, 2009). Erken dönemde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek olan obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve diş sağlığı problemleri gibi birçok hastalığın oluşmasını engelleyebilmektedir (Birch ve Fisher, 1998). Çocuğa doğru beslenme alışkanlığı kazandırmanın temelinde aile, okul ve öğretmen önemli rol oynamaktadır. Ailedeki beslenme alışkanlıkları, sosyo-ekonomik düzey, beslenme bilgisi gibi etkenler çocuğun beslenmesini etkileyebilmektedir (Aktaş, 2012). Meyve ve sebze tüketme alışkanlığının yaşamın erken dönemlerinde edinilmesi sonraki dönemlerde meyve ve sebze tüketmenin üzerinde önemli rol oynadığı bildirilmektedir (Anonim, 2005b). Önerilen miktarlarda meyve ve sebze tüketiminin artırılması sağlığın geliştirilmesi açısından basit ve etkili bir toplum sağlığı stratejisidir (TÜBER, 2015). Beslenme eğitimi, özellikle iki-beş yaş çocukları için oldukça önemli bir eğitimidir, çünkü bu yaşlardaki çocukların beslenmelerinin kalitesi büyüme ve gelişmelerini, kazandırılan olumlu beslenme alışkanlık ve davranışları da yetişkinlik yıllarında doğru besin seçimi ve doğru beslenme davranışının oluşmasını etkileyecektir (Saltos, 1999). Çocuklara sağlıklı beslenmenin önemini, ihtiyaçlarını tam olarak karşılamak için hangi besinleri yemesi gerektiğinin öğretilmesi görevi aile ve okul öncesi eğitim kurumlarına düşmektedir (Şanlıer ve Yabancı, 2004).

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, 60-72 aylık çocuklara uygulanan sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumunu etkilemekte midir? sorusuna cevap aramaktır.

1.2.1. Alt Amaçlar

Genel amaca bağlı olarak, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. 60-72 aylık çocuklara uygulanan sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarını etkilemekte midir?
2. Deneme ve kontrol grubu çocuklarının sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme öntest puanlarında anlamlı fark var mıdır?
3. Deneme ve kontrol grubu çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Denenceler

1. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze tanıma erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
2. MEB' in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tanıma erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
3. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze tüketim erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
4. MEB' in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tüketim erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
5. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze severek tüketim erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
6. MEB' in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze severek tüketim erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.
7. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB'in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze tanıma erişim (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.
8. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB'in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze tüketim erişim (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.

9. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB'in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze yi severek tüketme erişimi (son test) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Okul öncesi, bireyin sonraki hayatına temel oluşturan davranışların kazanıldığı bir dönemdir. Bu dönemdeki çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi, büyüme ve gelişme üzerinde oldukça etkilidir. Erken çocukluk dönemi doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmasında dikkatli davranılması gereken bir dönemdir. Bu dönemde, çocuklar arasında yemek seçme beslenme sorunu olarak ortaya çıkabilmektedir (Özmerit, 2005). Çocuklar, kolay tüketilebilen, yağlı, tuzlu, şekerli besinleri tüketme eğilimi göstermektedir. Sebze grubunda yer alan bazı sebzeler çocuklar tarafından tercih edilmeyen besinler arasında yer almaktadır (Contento, 2011; Merdol, 2008). Sebze grubu; büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir. Ayrıca vücut ağırlığının kontrolü, günlük posa alımına olan katkıları, bazı kanser türleri için olumlu etkilerinden dolayı, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) günde 400 g sebze ve meyve tüketimini önermektedir. Ancak bu miktara Türkiye de dahil olmak üzere birçok ülkede ulaşamamaktadır (Anonim, 2005a; Anonim, 2005b). Önerilen miktarlarda sebze tüketiminin artırılması sağlığın geliştirilmesi açısından basit ve etkili bir toplum sağlığı stratejisidir (TÖBR, 2015). Okul öncesi dönemde sebze tüketimi eğitiminin başlıca amacı, çocuklara sebze tüketme davranışlarının kazandırılmasına yönelik temelleri atmaktır. Çocukluk döneminde edinilen beslenme davranışlarının bireyin daha sonraki hayatındaki besin seçimleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu dönemde edinilen sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve tercihleri erişkin yaşa kadar taşınabilmekte ve kronik hastalık riskini azaltabilmektedir. (Nicklas vd., 2001; Köksal ve Gökmen, 2013).

Erken beslenme müdahale programları çocukların beslenme durumlarına yararlı olabilmektedir. Okul öncesi eğitim kurumları çocuklar ve aileler için besinler ve beslenme ile ilgili davranışlar geliştirilmesine katkı sağlayan önemli bir sosyal ortamlardır (Nicklas vd., 2001).

Çocuklarda sebze tüketimi, sebzelerin sahip olduğu bazı duyu sal özellikler, alışkanlıklar, bulunabilirlik, erişim, ailedeki rol modeller gibi çeşitli nedenlerden etkilenmektedir. Sağlıklı beslenme davranışlarının temellerinin atıldığı okul öncesi

çocuklarının sebze tüketimlerini bir programla desteklemek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılabilmesi açısından önemlidir (Köksal ve Gökmen, 2013).

1.5. Sayıtlar

1. Sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme (STTST) anket formunun araştırmada örneklem grubunu oluşturan 60-72 ay çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme alışkanlıklarını ölçeceği,
2. Araştırma örneklemini oluşturan çocukların kendilerine verilen anketlere içtenlikle ve yansız cevap verecekleri.
3. Kontrol altına alınmayan çeşitli değişkenler (zeka, zaman vs.) deneme ve kontrol grubunu aynı derecede etkilemiştir.
4. Deneme ve kontrol grubundaki çocukların öğrenmeye karşı ilgileri eşittir.
5. Deneme grubu ve kontrol grubundaki çocuklar uygulama süresince araştırmanın sonucunu etkileyecek bir etkileşimde bulunmamışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme anket formundan elde edilen verilerle,
2. Ulaşılabilen Türkçe ve yabancı kaynaklarla,
3. 2011-2012 Eğitim-öğretim yılında anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocuklarla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Okul Öncesi Dönem: Büyüme ve gelişmenin en hızlı gerçekleştiği yaşamın ilk altı yılı diğer bir ifade ile ise otuz altı aydan zorunlu eğitim çağına kadar olan dönemdir (Oktay, 1993; MEB, 2013; Aral vd., 2000).

Okul Öncesi Eğitim: Otuz altı aydan ilkokulun başlangıcına kadar (MEB, 2013) olan dönemdeki çocuklarının bireysel özelliklerini ve gelişimsel düzeylerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkanlarını sağlayan, onların tüm gelişimlerini toplumun kültürel değerleri ve özellikleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren (Poyraz, 2001) ailelerde ve kurumlarda verilen eğitsel etkinliklerin tümüne okul öncesi eğitim adı verilir (Oktay, 1993).

Beslenme: Büyüme, gelişme, sağlıklı bir yaşam için vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınmasıdır (Baysal, 2009).

Beslenme Eğitimi: Bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmeleri, besinler, beslenme ve besin seçimi ile ilgili doğru davranışlar edinebilmeleri için, çevresel desteklerin eşlik ettiği önceden planlanmış eğitim stratejileridir (Contento, 2011).

Okul Öncesi Dönemde Sebze Tüketimi Eğitimi: Çocuklara sebzeleri tanıma, uygun miktarda ve farklı çeşitte severek tüketme alışkanlığı kazandırmak için okul öncesi eğitim öğretim yöntemlerinin kullanıldığı ve aile katılımı ile desteklenen planlı eğitim programıdır (Evers, 2006).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2. 1. Okul Öncesi Eğitimin Amacı ve Önemi

Okul öncesi dönemde istenilen davranışlara sahip ve sağlıklı çocuklar yetiştirmek için onların gelişim özelliklerini ve bu özellikler doğrultusunda ihtiyaçlarının neler olduğunu bilmek gerekir. Bu özelliklerin ve bu dönem çocuğunun ihtiyaçlarının bilinmemesi, onlara verilen eğitimi zorlaştırır ve eğitimde hata yapma olasılığını artırır. (Aral vd., 2000).

Çocuğun öğrenmesinin en yoğun olduğu, temel alışkanlıklarının, zihinsel yeteneklerinin en hızlı geliştiği ve biçimlendiği okul öncesi eğitim döneminin; çocukların ileri yaşlardaki öğrenme yeteneği ve akademik başarıları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle, 0-72 ay dönemi, çocuğun gelişiminin en kritik, en ilginç, en çok dikkat isteyen ve ihmal edilmemesi gereken dönemdir (MEB, 2009).

Okul öncesi dönemde çocukların gelişimlerini desteklemek ve çocuklara belli başlı davranışları kazandırmak için bazı yaşantılar sunulmalıdır. Bu yaşantılar evde ebeveynler, okullarda ise öğretmenler tarafından sunulur. Okul öncesi eğitimden yararlanmayan çocukların gelişimleri yavaş olmakta ve çocuklar bu olumsuz izleri yaşamları boyunca taşımaya mahkum edilebilmektedirler (Aral vd., 2000).

Okul öncesi eğitim, sosyo-ekonomik düzeyleri birbirinden çok farklı, olumsuz ve elverişsiz çevre koşullarında yaşayan, eğitim alması zor olan çocukların bu koşullardan etkilenmesini engelleyerek, diğer çocuklar gibi onlara da eşit bir eğitim ortamı sunar. Okul öncesi eğitim ile çocukların akıl yürütme, yaratıcık ve hayal gücünü kullanma gibi becerileri geliştirilir (Aral vd., 2003).

Okul öncesi eğitimin evrensel amaçları olarak kabul edilebilecek görüşler, eğitimci Mialaret tarafından üç grupta toplanmıştır:

1. Toplumsal amaçlar:
 - Çalışan kadınların çocuklarına bakmak,
 - Her çocuğa eğitim sağlamak ve onların bireysel gelişimlerine katkıda bulunmak,

- Çocukların birbirleriyle ve başkalarıyla ilişki içinde bulunmasına, sosyalleşmesine katkıda bulunmak.
- 2. Eğitici amaçlar:
 - Çocuğun duyularını eğitmek,
 - Çocuğun çevreye olan duyarlılığını arttırmak.
- 3. Gelişimsel amaçlar:
 - Çocuğun doğal gelişimini temel alarak gelişimle ilgili tecrübelerini önem vermek (Aktaran: Oktay, 2002).

Türkiye’de okul öncesi eğitimin amaçları da MEB’ in genel amaç ve ilkelerine uygun olarak hazırlanmıştır. Bu amaçlar;

1. Çocukların beden, zihin ve duygu gelişimini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlamak;
2. Onları ilkokula hazırlamak;
3. Şartları elverişsiz çevrelerden ve ailelerden gelen çocuklar için ortak bir yetişme ortamı yaratmak;
4. Çocukların Türkçeyi doğru ve güzel konuşmalarını sağlamaktır (MEB, 2013).

2.2. Okul Öncesi Eğitimin İlkeleri

Okul öncesi dönem yaşamın temelidir. Bu dönemde öğrenme hızı çok yüksektir. Bir yaş grubunun genel gelişim özellikleri o yaş grubunda ki tüm çocuklar için ortaktır; ancak her çocuğun kendisine özgü olduğu da unutulmamalıdır.

Okul öncesi eğitim bazı temel ilkelere dayanmaktadır bu ilkeler aşağıda verilmektedir.

1. Okul öncesi eğitim çocuğun gereksinimlerine ve bireysel farklılıklarına uygun olmalıdır.
2. Okul öncesi eğitimi çocuğun motor, sosyal ve duygusal, dil ve bilişsel gelişimini desteklemeli, özbakım becerilerini kazandırmalı ve onu ilkokula hazırlamalıdır.
3. Okul öncesi eğitim kurumlarında çocukların gereksinimlerini karşılamak amacıyla demokratik eğitim anlayışına uygun eğitim ortamları hazırlanmalıdır.
4. Etkinlikler düzenlenirken çocukların ilgi ve gereksinimlerinin yanı sıra çevrenin ve okulun olanakları da göz önünde bulundurulmalıdır.

5. Eğitim sürecinde çocuğun bildiklerinden başlanmalı ve deneyerek öğrenmesine olanak tanınmalıdır.
6. Çocukların Türkçeyi doğru ve güzel konuşmalarını gereken önem verilmelidir.
7. Okul öncesi dönemde verilen eğitim ile çocukların sevgi, saygı, işbirliği, sorumluluk, hoşgörü, yardımlaşma, dayanışma ve paylaşma duygusu ve davranışları geliştirilmelidir.
8. Eğitim çocuğun, kendine saygı ve güven duymasını sağlamalı, ona öz denetim kazandırmalıdır.
9. Oyun bu yaş grubundaki çocuklar için en uygun öğrenme yöntemidir. Tüm etkinlikler oyun temelli düzenlenmelidir.
10. Çocuklarla iletişimde, onların kişiliğini zedeleyici şekilde davranılmamalı, baskı ve kısıtlamalara yer verilmemelidir.
11. Çocukların bağımsız davranışlar geliştirmesi desteklenmeli, yardıma gereksinim duyduklarında yetişkin desteği, rehberliği ve güven verici yakınlığı sağlanmalıdır.
12. Çocukların kendilerinin ve başkalarının duygularının fark etmesi desteklenmelidir.
13. Çocukların hayal güçleri, yaratıcı ve eleştirel düşünce becerileri, iletişim kurma ve duygularını anlatabilme davranışları geliştirilmelidir.
14. Programlar hazırlanırken ailelerin ve içinde bulunulan çevrenin özellikleri dikkate alınmalıdır.
15. Eğitim sürecinde çocuğun ve ailenin etkin katılımı sağlanmalıdır.
16. Okul öncesi eğitimin süreçleriyle rehberlik hizmetleri bütünleştirilmelidir.
17. Okul öncesi eğitimde çocuğun gelişimi ve okul öncesi eğitim programı düzenli olarak değerlendirilmelidir.
18. Okul öncesi eğitimde değerlendirme sonuçları çocukların, öğretmenin ve programın geliştirilmesi amacıyla etkin olarak kullanılmalıdır (MEB, 2013).

2.3. Okul Öncesi Dönemde MEB' in Besinler ve Beslenme İçin Belirlediği Kazanım ve Göstergeler

MEB' in 2013 yılında yayınladığı okul öncesi eğitim programına göre okul öncesi eğitimin temel ilkelerinden biri; "Okul öncesi eğitimi çocuğun motor, sosyal ve duygusal,

dil ve bilişsel gelişimini desteklemeli, özbakım becerilerini kazandırmalı ve onu ilkokula hazırlamaladır” şeklinde belirtilmiştir (MEB, 2013).

Okul öncesi eğitimde besin ve beslenme ile ilgili MEB tarafından belirlenen kazanım ve göstergelere özbakım becerileri altında yer verilmiştir (MEB, 2013). Besin ve beslenme ile ilgili kazanım ve göstergeler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. *Okul öncesi eğitimde besin ve beslenme ile ilgili kazanım ve göstergeler*

Kazanım 4	Göstergeler
Yeterli ve dengeli beslenir	Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer / içer.
	Öğün zamanlarında yemek yemeye özen gösterir
	Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten / içmekten kaçınır.
	Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir

(MEB, 2013).

Okul öncesinde eğitim etkinliklerinin amacı, aylık ve günlük plan çerçevesinde bu kazanım ve göstergeleri çocuklarda davranış haline dönüştürebilmektir. Öğretmen planlarını kazanım ve göstergelere göre hazırlar ve uygular. Planlar yapılırken kazanım ve göstergelerin kolaydan zora doğru ele alınması önemlidir. Tek bir gün içinde veya tek etkinlikle kazanım ve göstergenin davranış haline dönüşmesi beklenemez. Bu yüzden aynı kazanım ve göstergeler farklı etkinliklerle yıl içerisinde tekrar ele alınır (MEB, 2013).

2.4. Okul Öncesi Dönemde Beslenme

Beslenme, sağlığı etkileyen çevresel etmenlerden biridir. Tüm besin öğelerinin bireye özel gereksinim duyulan miktarda alınması, çeşitli ve dengeli beslenilmesi ve ideal vücut ağırlığının sürdürülmesi olarak ifade edilen sağlıklı beslenmenin anne karnından başlayarak sağlanması, yaşam boyu sağlığın korunması ve kronik hastalıkların önlenmesi açısından önem taşır (TÖBR, 2015).

Yeterli ve dengeli beslenme çocukların büyüme ve gelişmelerini etkileyebilmektedir. Çocukların enerji gereksinimlerine uygun, besin çeşitliliği olan sebze ve meyvelerce zengin, yağsız et, tavuk, balık, fındık, fıstık, cevizin yanı sıra ekmek ve tahıl grubunda yer alan besinlerin tüketimi sağlanmalıdır. Çocukların sağlıklı beslenmesinde de

yağ, tuz ve şeker içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olunmalıdır (TÖBR, 2015).

Çocukların ve yetişkinlerin besin gereksinimleri farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar:

1. Çocukların enerji harcama oranları vücut ölçülerine göre yetişkinlerden yüksektir. Çocukların büyüme hızları fazla olduğundan enerji harcama miktarları da fazladır.
2. Çocuklarda yeni dokuların yapımı yetişkinlere oranla daha fazla olduğundan çocukların mineral, vitamin ve protein gereksinimi artar.
3. Çocukların diyetinde her besin bulunmaz. Çünkü çocukların sindirim sistemleri yetişkinlere göre farklıdır ve bazı besinleri kendi kendilerine tüketemezler. Bu tür besinler çocuklara özel olarak hazırlanır (Baysal, 2009).

Çocuğun beslenmesinde amaç, normal, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Büyüme ve gelişme, insan yavrusunun hücresel aşamadan yetişkinliğe doğru süreli, dinamik değişim sürecidir. Büyüme ve gelişme deyimi fiziksel ve zihinsel değişim süreçlerini kapsar. Böylece, çocuğun beden ölçüleri artar, hücrelerin yapıları ve işlevleri, motor ve bilişsel yetenekleri, duyuşal, coşkusal ve sosyal davranışları olgunlaşır (Baysal, 2009).

Sosyal, duyuşal ve zihinsel gelişimin hızlı olduğu bu dönem üzerinde yeterli, dengeli ve düzenli beslenmenin etkisi büyüktür. Oyun çocuklarında belirgin bir gelişim eksikliği görülmesi de klinik bulgular bir-altı yaş çocuklarında beslenme bozukluğu bulgularına çok sık rastlandığını göstermektedir. Çocuk beslenmesi ile ilgili olarak yapılan birçok araştırmada beslenme bozukluğu riski en yüksek grup olarak değerlendirilmektedir (MEGEP, 2007).

Okul öncesi dönemdeki çocuğun beslenmesinde temel ilke; büyüme ve gelişme özelliklerine uygun miktarda ve farklı çeşitlerde besinleri seçerek karşılaşmak; iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır (MEGEP, 2007).

2.5. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Özellikleri

Okul öncesi dönemdeki çocuklar yardımsız yemek yiyebilirler. Yapılan araştırmalarda beş yaşa kadar çocukların kendilerinin yemek yiyememelerinin normal olduğu kabul edilmektedir. Ancak çocuk, altı yaşından sonra kendi yemek yiyemiyorsa bu

normal değildir. Dört yaşındaki bir çocuk bıçak kullanabilir ancak sert besinleri kesemezken, altı yaşındaki çocuk bunu da başarabilir. Yedi yaşına kadar ise çocuklar yemekte yalnız bırakılmamalıdır (Merdol, 2008). Çocuğun tek başına yemek yemesi, kendini yönetebilmesi açısından önemli bir adımdır. Çocuğun kendi işini kendi yapabilme becerisine ulaşabilmesi için kendi başına yemek yemesi önemli bir adımdır. Ancak, birçok anne, çocuk tek başına yemek yediğinde etrafı kirletmesi, yemek süresinin uzaması gibi nedenlerde çocuğun tek başına yemek yemesine izin vermezler. Çocuğun bu öz beceriyi kazanması, ailesinin ona tanıdığı fırsatlara bağlıdır. Yemek yeme konusu çocuğun yaşamında büyük bir önem taşır. Başlangıçta önemsiz gibi görünen bu konu, önlem alınmadığında ciddi bir soruna dönüşebilir (Yavuzer, 1994).

Okul öncesi dönemde çocuklar bazı besinlerden hoşlanmayabilirler ve bu besinleri kesinlikle tüketmek istemeyebilirler. Besinleri karışık olarak görmekten ve tüketmekten hoşlanmazlar. Sebzeler bu dönemde en az sevilen besin grubudur. Lahana, karnabahar, pırasa, kereviz gibi keskin tat ve kokudaki sebzeleri genellikle tüketmezler. Bunların yerine domates, havuç gibi çiğ yenebilen sebze türlerini tüketebilirler. Okul öncesi dönemde çocuklar yemek seçerler ve sevdiği, iştahla yediği besinler oldukça sınırlıdır. Ebeveynler sebzeleri çocuklara sunarken servis ve pişirme şekillerine dikkat etmelidirler. Çocuğun yemekten hoşlanmadığı sebzeler tekrar tekrar sofraya konarak çocuğun sebzelere alışması sağlanabilir. Böylece çocuk ileriki yaşlarında o sebzeleri yiyecektir (Merdol, 2008).

Çocuk, büyüklerin tutumundan etkilenir. Çocuğun şiddetle yemek istemediği yiyecekleri vermekte ısrar etmek doğru değildir. Yemek yeme konusunda çocuk ile büyükler arasında meydana gelen anlaşmazlıklar; annelerin belli saatlerde ve fazla miktarda yiyecek yedirme isteklerinden kaynaklanır. Yemek sofrası pazarlık ve savaş meydanı olmamalıdır (MEGEP, 2007). Tablo 2’ de okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme ile ilgili bazı davranışları verilmiştir.

Tablo 2. *Okul öncesi çocukların beslenme ile ilgili bazı davranışları*

-
- Yemeklerini yardımsız yiyebilirler.
 - Altı yaşından sonra kesme işlemini başarabilirler.
 - Besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmazlar.
 - Keskin tatlar ve kokulara çok hassastırlar.
 - Yiyecekleri tanımlayabilirler ve sınıflayabilirler.
 - Sakin, keyifli ortamda yenen yemekleri tercih ederler.
 - Servis tabağından tabaklarına yiyecek alırlar.
 - Kendi sandviçlerini hazırlarlar.
 - Masada yeme kurallarına uyabilirler.
 - Masayı uygun şekilde hazırlayabilirler.
-

(Merdol, 2008; Darıca, 2009; Contento, 2011)

2.5.1. Okul Öncesi Dönemde Sebze Tüketimi

Çocukların meyve, taze meyve suyu ve sebze tüketimleri günlük önerilen miktarın altındadır. Bu durum, kanser ve diğer hastalıkların gelişimi için risk oluşturabilmektedir. Çocuklarda sebze tüketiminin temel belirleyicilerin bulunabilirlik, çeşitlilik ve tekrarlanan maruz kalmalar olduğu belirtilmektedir (Nicklas vd., 2001). Çocukların çevrelerinde yağ içeriği yüksek besinlerin bulunabilirliği, besleyici olmayan gıdalarla ilgili olumlu sosyal çevre ve çocukların bu besinlerden hoşlanması çocukluk çağı obezitesinin görülme sıklığının artışında katkı sağlayabilmektedir (Birch vd., 1996). Meyve ve sebze açısından zengin beslenme örüntülerinin sağlık açısından faydaları konusunda dikkate değer miktarda epidemiyolojik kanıtlar bulunmasına rağmen Amerika’da okul öncesi çocuklarda bu besinlerin tüketimi önerilen seviyelerin çok altında kalmaktadır (Wardle vd., 2003). Türkiye’de de benzer durum söz konusudur. TBSA 2010’a göre, Türkiye’de iki-beş yaş grubundaki erkek çocuklarda sebze ve meyve tüketimi 295,5 g ve kız çocuklarda 291,3 g olarak bulunmuştur (TBSA, 2010). Bu miktar DSÖ’ nün önerdiği 400 g’ nın altındadır. Okul öncesi çocukların büyük bir çoğunluğu yoğun enerjili besinleri daha fazla miktarda tüketirken sebze gibi düşük enerjili, besleyici besinleri önerilen miktarların altında tüketmektedir (Anzman-Frasca vd., 2012).

2.5.2. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuğun Beslenme Gereksinimleri

Doğru beslenme alışkanlıkları sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur. Sağlıklı beslenme, insanların yaşam kalitesini ve zihinsel aktiviteleri arttırmakta, ayrıca sağlığın geliştirilmesinde ve hastalıklardan korunmada yardımcı olur (Melanson, 2008).

Yeterli ve dengeli beslenmenin, insan yaşamı boyunca, sadece fizyolojik ihtiyaçların değil aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçların giderilmesinde de önemli bir yeri bulunmaktadır (Merdol, 2008).

Besin grupları ve bunlardan bir günde alınması gereken miktarların bilinmesi ve besin seçimlerinin bu bilgilere dayalı olarak yapılması ile oyun çocuğunun enerji ve besin ögesi gereksinimleri yeterli miktarda karşılanabilir. Yeterli ve dengeli beslenme için çocukların günlük diyetinde her besin grubundan yeterli miktarda bulunması gerekir (MEGEP, 2007). Tablo 3’de, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) (Anonim, 2010) verilerine göre, iki-beş yaş arasındaki çocukların enerji ve besin öğeleri alım miktarları verilmiştir.

Tablo 3. İki-Beş Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları

	Erkek	Kız		Erkek	Kız
Enerji (kkal)	1253	1190	A vitamini (I.U)	769	696
Protein (gr)	39.2	36.5	D vitamini (I.U)	0.91	0.89
Kalsiyum (mg)	549	515	Thiamin (B ₁) (mg)	0.61	0.57
Fosfor (mg)	739	691	Riboflovin (B ₂) (mg)	1.01	0.95
Demir (mg)	7	6.6	Niasin (mg)	6.7	6.1
Çinko (mg)	6.1	5.6	C vitamini (mg)	71	71
İyot (mikrog)	47.1	44	Folik asit (mikrog)	195	188
Magnezyum (mg)	175	165	Vitamin B ₁₂ (mikrog)	2.25	2.03

(TBSA, 2010).

2.6. Besin Grupları

Tüm besinler, içerdikleri besin ögeleri açısından farklılık gösterir. Besinler belli gruplar altında toplanır ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi; günlük beslenme programlarının yapılmasında kolaylık sağlar. Türkiye’de besin üretimi ve beslenme durumu dikkate alınarak, günlük alınması gereken temel besinlerin

planlanmasında dört besin grubu kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir (TÖBR, 2015). Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir (TÜBER, 2016).

2.6.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Süt grubu besinler protein, kalsiyum, B₂ vitamini (riboflavin) ve B₁₂ vitamini başta olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır (TÖBR,2015). Süt ve süt ürünleri kemik ve dişlerin gelişimi, sinir ve kasların düzenli çalışması, kanın pıhtılaşmasının sağlanması için gerekli olan kalsiyum, protein, A vitamini ve B gurubu vitaminlerden zengindir (Şanlıer ve Ersoy, 2003). Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum, bu dönemde, gereksinimi artan önemli mineraller arasındadır (Gökçay ve Garipoğlu, 2002).

2.6.2. Et –Yumurta-Kurubaklagil Grubu

Bu grupta et, tavuk, yumurta, balık, kuru fasulye, mercimek, nohut gibi besinler ile Ceviz, badem, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar yer almaktadır. Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi minareller, B₆, B₁₂, B₁ ve A vitaminleri ile posa açısından zengindir. Büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görevi olan ve ayrıca kan yapımında, sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rol oynayan besin öğeleri bu grupta bulunur (TÖBR, 2015).

2.6.3. Ekmek ve Tahıl Grubu

Tahıllar toplumun temel besin grubudur ve önemli oranda besin ögesi içermesi nedeniyle sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Tahıl ve tahıl ürünleri özellikle karbonhidratlar, vitaminler, mineraller ve diğer besin öğelerini içerir. Bu grup besinlerinin önemli bir kısmı karbonhidrattır. Bu nedenle tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır (TÖBR, 2015).

Bu grup besinlerin içerisinde ekmek, makarna, pirinç, bulgur, un ve undan yapılmış besinler yer alır. Tahıllar vücut için temel enerji kaynağını oluştururken, bazı B grubu vitaminleri, bitkisel proteinleri ve diyet posasını sağlar (Şanlıer ve Ersoy, 2003).

2.6.4. Sebze ve Meyve Grubu

Sebzeler, bitkilerin çiçek, yaprak, gövde ve kökleri gibi yenilebilir bölümleridir. Kök ve yumru sebzeler yüksek nişasta içerikleri nedeniyle nişastalı sebzeler olarak da adlandırılır. Nişasta içermeyen sebzeler ise koyu yeşil yapraklı, kırmızı ve turuncu ve diğer sebzeler olarak sınıflandırılabilir. Bu sebzelerin ise su içeriği daha fazladır (TÖBR, 2015).

Bu grupta bulunan besinler vitamin ve mineral kaynağıdır. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A, C, E ve B grubu vitaminleri ile posa yönünden zengindirler. Büyüme ve hastalıklardan korunmanın yanı sıra antioksidant özellik gösterirler (Şanlıer ve Ersoy, 2003). Tablo 4' de TÜBER (2016)' e göre iki-altı yaş grubundaki çocuklara önerilen günlük sebze ve meyve miktarları verilmiştir.

Tablo 4. İki-Altı Yaş Grubundaki Çocuklara Önerilen Günlük Sebze ve Meyve Miktarı
(Porsiyon/gün)

Yaş Grubu	Sebze		Meyve	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız
2-3 yaş	1-2	1-2	1 ^{1/2}	1 ^{1/2}
4-6 yaş	2	2	1 ^{1/2} -2	1 ^{1/2}

2.7. Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Görülen Beslenmeye İlişkin Sorunlar

Yeterli ve dengeli beslenme ancak besinlerde çeşitliliğin sağlanması ile mümkündür. Oysa okul çocuklarında bu her zaman kolay olmayabilir. Çünkü çocukların birçoğu besinler konusunda tutucu davranırlar, alışkın olmadıkları besinleri yemekte zorlanırlar (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002). Çocuklar bu dönemde ya eski yedikleri besinleri yemeyi reddeder ya da her öğünde hep aynı yemeği yemek ister (Elmacıoğlu, 2006; Merdol,2008).

Çocuklarda görülen beslenme ile ilgili sorunların nedenleri; toplumun ve ailenin ekonomik durumu, ailenin eğitim düzeyi, annenin çocuğunu isteyerek dünyaya getirip getirmeme durumu, beslenme bilgisindeki yetersizlik, alışkanlıklar ve inançlar, ailedeki çocuk sayısı, doğum aralığı, çocuğun cinsiyeti, çevre koşullarının hijyenik olmaması, bağırsak parazitleri, emilim bozuklukları, çeşitli metabolik ve dejeneratif hastalıklar, iştahsızlık ve hatalı beslenme alışkanlıklarıdır (Şanlıer ve Ersoy, 2003).

Okul öncesi dönem çocuklarının yeme problemleri çoğu zaman psikolojik nedenlere bağlı olabilir. Çocuğun psikolojik durumu beslenme üzerinde değişik yönlerden

etkili olabilmektedir. Bazı çocuklar üzüntülü ve sıkıntılı olduklarında veya dikkat çekmek için, içine kapanıp beslenmeyi reddederken bazıları ise aşırı besin tüketebilmektedir çocuğun bu tür sorunları varsa kısa sürede çözülmeye çalışılmalıdır (Elmacioğlu, 2006).

2.7.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Görülen Yeme Sorunları

Okul öncesi dönem çocuklarında görülen yeme sorunları aşağıda verilmiştir.

2.7.1.1. İştahsızlık ve Nedenleri

Yeme alışkanlığının kazanılması sırasında ortaya çıkan sorunlardan biri, az yemek yiyen ya da başka bir 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 gösterdiği olumsuz tepkilerden bazılarıdır (Oktay, 2002).

İştahsızlık, herhangi bir fiziksel hastalığı bulunmadığı halde çocuğun, sürekli olarak günlük tüketmesi gereken besin miktarının altında yemek yemesi durumudur. Yeme sorunlar kansızlık, enfeksiyon ya da diğer hastalıklar, diş çıkarma, aşırı yorgunluk, uykusuzluk, huzursuzluk gibi durumlarda görülmektedir. Bebeklik ve ergenlik gibi büyümenin hızlı olduğu dönemlerde iştah artma, büyümenin yavaş olduğu, dolayısıyla besin ihtiyacının azaldığı dönemlerde de iştah azalma görülebilir (Cirhinlioğlu, 2001).

Aileler genellikle çocuklarıyla ilgili ‘hiçbir şey yemiyor’ şeklinde yakınırırlar. Oysaki iştahsızlık çocuğun az yemesi değil, yediği besinlerin miktarının ve besin seçmesinin, çocukta herhangi bir sağlık problemi oluşturup oluşturmadığıyla ilgilidir. Çocukların büyüme hızları yaşlarına göre artıp azalabilir, bununla birlikte çocukların iştahları da büyüme hızları ve kişisel özelliklerine göre artıp azalabilir. Çocuğun bazen öğün atlaması, eğer çocuğun büyüme ve gelişmesi normal ise ve yeme alışkanlığı herhangi bir sağlık problemi yaratmıyorsa, önemli değildir. Hatta bu düzensizlikler birkaç gün sürse de çocukta önemli bir sağlık sorununa neden olmaz. Çocuğun iştahının zaman zaman değişebileceği ve yemek yemesinin kişiliği ile de bağlı olduğu unutulmamalıdır. 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 yeme 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 konusunda ki 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).

Çocuklarda önceki yaşlarda hatalı beslenme alışkanlığı oluşması, yaşlarına göre yemesi gereken besin miktarlarının anneleri tarafından bilinmemesi, ailenin ilgisizliği ve ya aşırı ilgisi, öğün aralarında lüzumsuz besinler alması gibi nedenler iştahsızlığa yol açabilir. İştahsızlık bazı hastalıklardan da oluşabilir. Örneğin çocuktaki bağırsak kurtları, bağırsak parazitleri iştahsızlığa yol açabilir.

İştahsızlık hastalık nedeniyle gerçekleşebildiği gibi çocuğun ilgi istemesi, şımarıklık yapması gibi hareketlerden de kaynaklanabilir ve eğer çocuğun gelişim grafiği normalse; çocuk kendi haline bırakılmalı, arkasından tabakla gezmek gibi davranışlar gösterilmemelidir. Çocuklar bir öğünde yemediklerinde diğer öğünde yiyeceklerdir; ancak öğün aralarında gazoz, çikolata gibi yiyecekler verilmemelidir. Ancak çocuklarda iştahsızlığın yanında halsizlik, soluk bir yüz, toprak ve kil yeme isteği gibi davranışlar varsa bir hekim tarafından kontrol edilmelidir (Akyıldız, 2000).

2.7.1.2. Yemek Seçme

Çocukların yemek seçmeleri rol model aldıkları kişilerin yemek seçmeleriyle başlar. Bu kişiler genellikle çocuğun ebeveynleridir. Çocukların bazı yiyecekleri sevmemeleri çok normal karşılanmalı, bu durum üzerinde durulmamalı, o besine eşdeğer başka gıdalar verilmelidir. Bir müddet sonra tekrar denenmelidir. Büyüklerin yemek yeme davranışları oldukça önemli olup, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmak istenen çocuklara örnek olunarak besinlerin faydaları ve önemleri çocukların anlayabileceği şekilde anlatılmalıdır (Kırkıncıoğlu, 2003).

Çocuğun yemekten hoşlanmadığı besinleri yemesi için zorlanması ya da tabağına konulan yemeğin hepsini bitirmesi için baskı yapılması, yemeğe karşı olumsuz tutum sergilemesine neden olabilir. Bu olumsuzluğun temelinde, “istenmeyen bir şeyin zorla yaptırılması” yatmaktadır. Çocuk yemek konusunda zorlandıkça aksi durum oluşur ve yemek yeme davranışı tamamen reddedilir. Zorlamanın boyutu arttıkça tepkinin ve reddetme davranışının boyutu da o derece artacaktır (Yavuzer, 2006).

Yemek yeme sorunlarının altında yatan temel nedenlerin anne babanın çocuğa ilgi eksikliği olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Bilir ve Bilir, 2000).

Çocukların yedikleri ve harcadıkları enerji hakkında bilgiye sahip olmayan anneler genellikle çocuklarına aşırı yemek yedirirler. Çocuklarını çok hareketli görürler ancak harcadıkları enerji yediklerinden azdır. Bu davranış çocuklarda şişmanlığa yol açar, şişmanlayan çocuğun fiziksel aktiviteleri kısıtlanır; yeme alışkanlığı devam eder (Akyıldız, 2000).

Şekerli ve yağlı yiyecek tüketimi, hareketsiz yaşam, televizyon, bilgisayar önünde uzun süre oturma gibi nedenlerle şişmanlık çocuklarda giderek artmaktadır. Çocukken şişman olanların, büyük bir olasılıkla sonraki yaşlarda da şişman olacağı bilinmektedir (Uysal, 2004).

2.7.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenmeye İlişkin Sağlık Problemleri

Bebek ve çocukların büyüme gelişmeleri çok hızlı ve sürekli olduğundan beslenme yetersizliği onların büyüme ve gelişmelerini kötü yönde etkiler. Bebek ve çocukların iyi beslenip beslenmediğini en kolay ve en erken olarak ortaya koyan gösterge, çocukların büyüme durumlarıdır. Ülkemizde genellikle yanlış inanç ve alışkanlıklar, gelenekler ve bilgi yetersizliği 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 ve demir eksikliği anemisi (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 (FAO/WHO, 2005).

2.8. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Skinner vd. (1999)' nin, 24-60 ay arası beyaz okul öncesi çocuklarının beslenmelerini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 72 okul öncesi çağındaki çocuğun besin tüketimleri incelenmiştir. Bu çocukların beslenme durumları belirlenmiş, çocukların boy, ağırlık ve diş sağlıkları değerlendirilmiştir. Araştırmada çocuklara 15 farklı yiyecek ile 14 gün boyunca verilmiştir. Araştırma sonucunda, çocuk ve yetişkin bakım programına göre beslenen çocukların günlük A vitamini, riboflavin ve kalsiyum alımlarının önemli derecede yükseldiği; sebze grubu besinlerin ise sürekli olarak düşük oranlarda tüketildiği ortaya konmuştur.

Wardle vd. (2003)' nin yaptıkları çalışmada ebeveynler tarafından çocukların daha önceden sevmedikleri bir sebzeyi severek tüketmeleri için eğitim uygulanmış ve çocuklar bu sebzelere maruz bırakılmıştır. 2-6 yaş aralığında çocukları olan 156 ebeveyn, uygulama öncesi 'hedef' bir sebze seçilerek yapılan bir tat testinin ardından, rastgele bir şekilde maruz bırakma, bilgi veya kontrol gruplarına ayrılmıştır. Maruz bırakma grubundaki ebeveynler çocuklarına bu sebzenin tadını 14 gün boyunca günlük olarak vermişlerdir, Deneme grubundaki ebeveynlere ise bir broşürle beslenme tavsiyesinde bulunulmuş ve kontrol grubundaki ebeveynlere ise müdahalede bulunulmamıştır. Bütün katılımcılar müdahale sonrası tat testine katılmıştır. Diğer iki gruba oranla maruz bırakma grubundakilerde 'hedef' sebzenin kullanımı, sıralaması ve beğenilmesinde daha yüksek artışlar görülmüştür. Her üç sonuç açısından sadece maruz bırakma grubu kayda değer artışlar göstermiştir. Ebeveyn yönlendirmeli, maruz bırakma temeline dayanan ve bir sebzenin günlük olarak tadılmasını içeren bir müdahalenin çocukların sebzeleri benimseme oranlarını artırmada etkili olabileceği sonucuna varılabilir.

Akar (2006)'ın yaptığı özel ve resmi okul öncesi kurumlarına devam eden dört-altı yaş çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması başlıklı çalışmada Ankara'nın merkez ilçelerindeki özel ve resmi okul öncesi kurumlarına devam eden 4-6 yaş arasındaki 362 çocuk ele alınmıştır. Araştırma 2005-2006 eğitim-öğretim yılını kapsamaktadır. Araştırma sonucunda özel ve resmi okul öncesi kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıklarında öğün atlama durumu, en çok sevilen peynir çeşitleri, fast-food yiyecekleri tüketme sıklığı konularında farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dereli (2006), 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimini belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve analitik bir araştırma yapmıştır. Araştırma

2004-2005 yılları arasında, Sağlık Bakanlığı 70. Yıl Cumhuriyet Okmeydanı ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezine başvuran 2-5 yaş arası sağlıklı çocukların anneleri ile yüz yüze görüşülerek yapılmış ve araştırmaya 185 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda 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.

Aktaş vd. (2006a)' nin yürüttüğü araştırmada, erken çocukluk döneminde uygulanan beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisi ve davranışı üzerinde etkisinin 10 ay sonra kalıcılığını belirlemek amaçlanmıştır. İlk çalışma, Konya şehir merkezinde üst sosyo-ekonomik düzeyde 3 farklı okulda okul öncesi eğitim alan 94 çocuk (48 deneme; 46 kontrol) üzerinde yürütülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Gıda ve Beslenme Biriminin beslenme eğitimi çalışmalarında kullandığı etkinlik seti temel alınarak deney grubundaki çocuklara yedi hafta süreyle beslenme eğitimi uygulanmıştır. Takip çalışmasında uygulamalı beslenme eğitimi yoluyla yapılan müdahalenin 10 ay sonra ki kalıcılık durumu ve mevcut bilgilerin doğru ve önerilen beslenme alışkanlıklarına dönüşmesi incelenmiştir. Çocukların beslenme bilgisi kalıcılığı “Beslenme Bilgisi Testi” ile belirlenmiştir. Çocukların her besin grubundan kaç porsiyon tüketilmesi gerektiği konusunda ki bilgilerinde bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bağımlı t-test sonuçlarına göre süt ve süt ürünleri (t:1.434) ve yağlar ve şekerler grubunda (t:1.00) anlamlı değişim bulunmamıştır. Çocukların bu konudaki bilgilerinin kalıcı olduğu söylenebilir. Diğer taraftan “tahıllar” (t=2.701) ile “et, yumurta ve kuru baklagiller” (t=2.572) besin gruplarında ise anlamlı bir azalma gözlenirken “sebzeler ve meyve” (t=4.093) konusundaki bilgilerinde bir artış söz konusu olmuştur. Takip çalışmasında, çocukların protein ve karbonhidrat kaynaklarının doğru eşleştirebilme becerilerinde bir azalma olduğu, vitamin, mineral ve kaynaklarının eşleştirilmesinde ise bir değişim olmadığı yani kalıcılığın sağlandığı belirtilmiştir.

O'Connell vd. (2007) anaokullarında çocuklara alışık olmadıkları sebzelerin servis edilmesinin sebze tüketimine etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya iki özel anaokuluna devam eden, 3-6 yaş arası 96 çocuk katılmıştır, ilk 6 hafta deney grubuna öğle yemeklerinde alışık olmadıkları sebzeler sunulmuştur. Yedinci haftada uygulama değiştirilmiş kontrol grubundaki çocuklara alışık olmadıkları sebze sunumu yapılmıştır.

Sebze tüketim sonuçları deney grubunda günlük olarak, kontrol grubunda ise müdahale sonrasındaki yemeklerin ardından toplanmıştır. Araştırma sonucunda tekrarlayan sebze sunumunun sebze tüketimini arttırmadığı ancak yemek masasındaki arkadaşlarının daha fazla sebze tüketmesinin tüketimi arttırdığı bulunmuştur.

Obalı (2009), okul öncesi eğitimi almakta olan altı yaş grubu çocuklarına verilen proje yaklaşımıyla beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma Konya ili Çumra ilçesi Hürriyet İlköğretim Okulu anasınıfına devam eden 30 çocuk ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda, proje yaklaşımı kullanılarak verilen eğitimin çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinde artış olduğu belirlenmiştir.

Sümbül (2009), 4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul öncesi dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması başlıklı çalışmayı Konya ilinde 34 öğrenci velisi ile yürütmüştür. Deney ve kontrol grubuna öntest uygulanmış, deney grubuna bir aylık beslenme eğitimi verilmiştir. Araştırmanın son testi deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Araştırma sonunda, eğitim verilen aileler ve verilmeyen aileler arasında anlamlı farklar bulunmuş ve okul öncesi kurumlarda beslenme ile ilgili verilen eğitimin olumlu yönde etkisi olabileceği belirtilmiştir.

Ransley vd. (2010), ilkokullarda meyve ve sebze tüketimine yönelik motivasyonun artırılmasının, meyve ve sebze tüketimine etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 6-7 yaş grubundaki 121 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda, bahçe etkinliği olan okullardaki çocukların, olmayanlara kıyasla daha fazla sebze tükettikleri bulunmuştur. Aktif aile katılımı olan çocukların diğerlerine oranla daha fazla meyve ve sebze tükettikleri görülmüştür. Sonuç olarak; bahçe etkinlikleri, aile katılımı ve çocukların meyve ve sebze motivasyonunu arttırmaya yönelik diğer faaliyetler sebze yemeyi arttırsa da bu artışın meyveler için geçerli olmadığı görülmüştür.

Horne vd. (2010)' nin yaptıkları araştırmada bir anaokulundaki çocukların %50'sinden fazlasının tüketmediği 16 sebze ve meyve (8 meyve ve 8 sebze) seçilmiştir. Bu besinler araştırmada kullanılarak 4 besin grubuna rastgele atanmıştır. Her besin grubunda 2 meyve 2 sebzedden oluşturulmuştur. Araştırma boyunca besin grupları aynı kalmıştır. Araştırmada kullanılan meyve ve sebzeler standart formda kesilerek 25g lık porsiyonlar halinde 16 gün boyunca toplamda her gün 2 meyve ve 2 sebze olarak 4 farklı şekilde öğün aralarında ve öğle yemeğinde olmak üzere her gün servis edilmiştir. Ardından 32 gün boyunca atıştırmalık saatinde servis edilen meyvelerle birlikte ödüllendirme yapılmıştır.

Daha sonra 6 aylık takip menüleri aynı çocuklara uygulanmıştır. Araştırma sonucunda özellikle meyve tüketiminde olmak üzere meyve ve sebze tüketiminde önemli bir artış sağlanmıştır.

Başkale'nin (2010) yaptığı çalışmada, okul öncesi çocuklara yönelik Piaget' in kuramına dayalı olarak verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisine, besin tüketim sıklıklarına, beden kitle indeksi ve kol çevresi ölçümlerine etkisi incelenmiştir. Çalışma İzmir ilinde 238 çocukla yürütülmüştür. Deney grubundaki çocuklara beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitim sonrasında deney grubundaki çocukların beslenme bilgi puanları artmış ve besin tüketim sıklıklarında kontrol grubuna göre olumlu gelişmeler olmuştur. Eğitimden sonra deney grubundaki çocukların süt ve ürünleri, yeşil yapraklı sebze, köksü sebze, beyaz et, balık ve meyve tüketimlerinde artış; şeker ve hazır meyve suyu tüketimlerinde azalma olmuştur.

Bock vd. (2011)' nin okul öncesi dönem Alman çocuklarındaki fazla kiloların azaltılması için beslenmeye yapılacak kısa vadeli müdahalenin etkilerini değerlendirmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya Güney Almanya'daki üç bölgedeki sekiz anaokuluna devam eden 367 çocuk katılmıştır. 6 ay süren çalışmada bir beslenme uzmanı yönetiminde çocuklar ve aileleri için haftalık ortak bir beslenme programı hazırlanmış ve bu programda besleyici ve taze yiyecekler kullanılmıştır. İlk olarak ebeveynlere çocukların meyve ve sebze tüketimleri ve su ve şekerli içecek tüketimlerini ölçen anket uygulanmıştır. Müdahalenin ardından tekrar değerlendirme yapılmış ve araştırma sonucunda çocukların meyve ve sebze tüketimlerinin önemli ölçüde arttığı görülmüştür. Su ve şekerli içecek tüketimleri ile ilgili ise antropometrik ölçümlerde önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Yılmaz (2011)'in yürüttüğü çalışma Ankara'daki üç anaokulunda uygulanan menülerin değerlendirilmesi, çocukların yemek tercihleri ve memnuniyet durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, Ankara ilinin Çankaya ilçesinde İl Mili Eğitim Müdürlüğüne bağlı rastgele seçilen üç anaokuluna devam eden 5-6 yaş grubu toplam 195 çocuk üzerinde gerçekleşmiştir. Araştırma sonucunda okulöncesi yaş grubu çocuklarda sıklıkla gözlenen besin seçiciliği nedeniyle genelde sebze yemekleri ve salatalar sevilmemekte, tüketim miktarı yetersiz kaldığı bulunmuştur. Çocukların bu sorunlarının arttığı dönemlerde onların istediklerini hazırlamak veya zorla beslemek yerine farklı hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulayarak besin çeşitliliği sağlamak ve meyve

tüketimlerini arttırmak, özellikle yeterli posa, vitamin ve mineral alımlarının sağlanması ve doğru alışkanlıkların kazandırılması açısından önemlidir.

Witt vd. (2012)'nin yaptığı araştırmada beslenme fiziksel aktivite programı (ColorME Healthy(CMH))'nin çocuklarda meyve ve sebze tüketimini artırıp arttırmadığı araştırılmıştır. Bir müdahalede çalışması olan bu araştırmada 17 çocuk bakım merkezindeki okul öncesi dönemde olan 263 çocuk katılmıştır. Çocuklardan 265'ine program uygulanırken 98'i programa dahil edilmedi. Araştırma sonucunda CMH programı uygulanan çocuklarda programdan sonra meyve tüketiminin yaklaşık %20,8 ve sebze tüketiminin 33,1 oranında arttığı tespit edilmiştir.

Anzman-Frasca vd. (2012) yaptıkları araştırmada, çocuklara sevmedikleri sebzeleri küçük porsiyonlarda tekrarlayan bir şekilde tattırarak çocukların sebzeleri severek tüketmelerini artırmak amacıyla iki yaklaşımı karşılaştırmışlardır. Çocuklara sebze ya tek başına (tekrarlayan maruz bırakma; TMB) ya da hoşlandıkları bir sosla birlikte (İlişkisel koşullanma; İK) birlikte sunmuşlardır. Araştırmada, okul öncesi eğitim kurumundaki çocukların çoğunluğunun hoşlanmadığı bir sebze belirlenmiş ve çocuklar TMB grubuna ya da İK grubuna atanmışlardır. Çalışma grubu içinde aynı sonuçların elde edilip edilemeyeceğini test etmek için ikinci bir deneme uygulanmıştır. Bu denemede her çocuk sevmedikleri iki sebze ya da soslu bir de sossuz olarak tekrar eden şekilde deneyecekleri biçimde gruplara atanmışlardır. Her iki müdahalede de sebzeleri sevme durumu tadım testi öncesinde, süresince ve sonrasında değerlendirilmiş ve Deneme 1'de tadım testinden önce ve sonra sebze tüketimleri ölçülmüştür. Her iki müdahalede de çocukların sebzelerden hoşlanmaları öntest ve sontest de artmıştır. Ancak, İK' nin etkisine yönelik bir bulgu elde edilememiştir. Sebzeleri severek tüketmedeki artış benzer olduğu bulunmuştur. Ancak, çocukların beğendiği sosun eklenmesi sebzeleri sevme üzerinde etkiyi artırmasa da sosun sebze ile ilk kez tattırmaya teşvik etmede kullanılabileceği belirlenmiştir. Her iki deneme ve durumda da sebzeleri altıncı kez maruz bırakma sonucunda sevme durumunda artış olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, okul öncesi çocukların sebzeleri küçük porsiyonlar halinde tattırmaya yönlendirmenin sebzeleri sevme ve tüketimleri üzerinde kalıcı bir etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Bu araştırmanın en önemli çıkarımları; her iki uygulamada da okul öncesi çocuklarda sebzeleri sevme durumlarının artırmıştır. Her iki durumda, müdahale öncesinde sevilmeyen altı sebze maruz bırakmanın bu sebzelerin sevilmesinde artışa neden olduğu belirlenmiştir. Sebzelerin sevilme durumu müdahale süresince devam etmiştir.

Harnack vd. (2012)' nin yaptığı araştırmada, geleneksel aile tipi yemek servisinin bir parçası olarak meyve ve sebzeler yemek öncesinde servis edildiğinde ve yemeklerden ayrı olarak servis edildiğinde çocukların meyve ve sebze tüketimlerine etkisini incelemiştir. Araştırma Minneapolis Head Start merkezindeki bir anaokuluna devam eden 53 çocuk üzerinde uygulanmıştır. Araştırmada 21 hafta boyunca (ilk 6 haftalık deneme süresi de dahil) meyve ve sebzeler yemekten önce sunulmuştur. Araştırma sonucunda meyve ve sebzelerin diğer yiyeceklerden önce sunulduğu durumlarda meyve tüketiminin önemli ölçüde arttığı bulunmuştur. Bununla birlikte sebze tüketiminde herhangi bir artış bulunamamıştır. Bu da anaokulu ortamlarında yemek servislerinin geleneksel aile tipi sunumla yapılması gerektiğini söyleyen vurgulayan önerileri desteklemektedir.

Aytekin (2013), aile içi etkileşim ve masallarla desteklenmiş beslenme eğitiminin 5-6 yaş çocukların beslenme biçimlerine etkisini araştırmıştır. Çalışma Konya ili merkez ilçelerinden tesadüfi olarak seçilen 6 ilköğretim okuluna devam eden 5-6 yaş gurubu öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmada, çocuklara masallarla desteklenmiş beslenme eğitimi, ailelere ise aile içi etkileşim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda masallarla desteklenmiş beslenme eğitimin çocukların besinleri tanıma ile ilgili düzeylerinin arttığını, eğitimin etkili olduğu bulunmuştur.

Kobak ve Pek (2015) tarafından yapılan okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokullarındaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması başlıklı çalışma Tekirdağ ilinde 130 anne-baba üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada, çocuklar arasında yardımsız yemek yemeye başlama zamanı, annelerin yemek yedirme yöntemi, yemek yemediğinde uygulanan yöntem, sevdiği sebze çeşidi, et grubu, şeker/yağ grubu, bulgur/pirinç tercihlerinin anaokulundaki çocuklarda anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yine öğün süresi, ara öğün/sayısı, artık bırakma nedeni, diş fırçalama alışkanlığı ve süresi, ishal sıklığı, kabızlık sıklığı, hastalanma sıklığı gibi parametrelerde, anaokulu çocuklarının lehine fark bulunduğu saptanmıştır.

Aktaş (2016), okul öncesi çağ çocukları için aile katımlı beslenme eğitim modeli geliştirmek ve çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerinde etkisini değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya İstanbul ili Kartal ilçesine bağlı devlet anaokullarında 74 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi için uygulanacak beslenme eğitim

programlarına aile katılımının sağlanması eğitimin etkinliğini arttırabileceği düşünülmüştür.

Uzşen (2016)' in yaptığı araştırmada okul çağı çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve oyun ile verilen beslenme eğitiminin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmaya etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, eğitim öncesi, eğitim sonrası ve 3 ay sonrası araştırmaya katılan, İzmir Murat Reis İlköğretim Okulundaki 8 yaşındaki 59 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilere beslenme alışkanlıkları anketi ve beslenme bilgisi anketi eğitim öncesi uygulanmış ardından aktif öğrenme yöntemleri kullanılarak oyun ile beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitimden 3 ay sonra anketler tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonucunda taze meyve ve meyve suyu tüketiminde herhangi bir değişiklik olmamıştır. Taze sebze ve sebze yemekleri tüketiminde artış olmuş ancak davranışa dönüşmemiştir.

BÖLÜM III

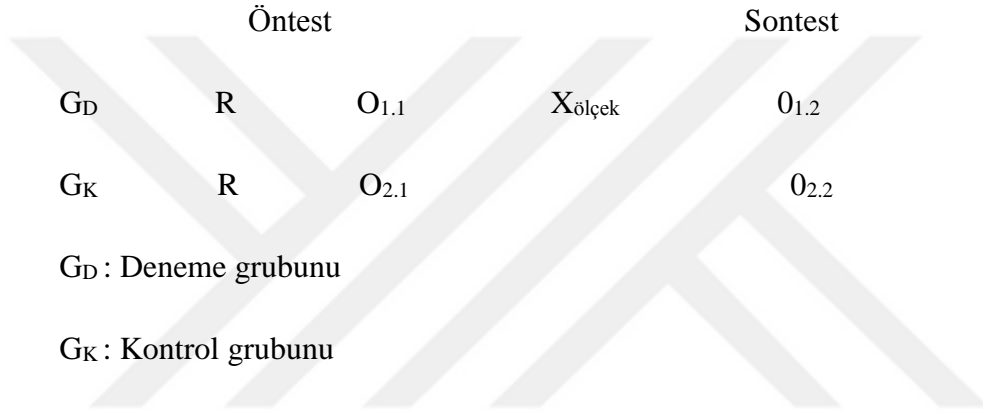
YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma evreni ve çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma gerçek deneme modellerinden öntest-sontest kontrol gruplu deneme modeli şeklinde düzenlenmiştir.

Araştırma deseninin simgesel görünümü aşağıdaki şekilde açıklanabilir.



G_D : Deneme grubunu

G_K : Kontrol grubunu

R : Deneklerin gruba yansız atandığını

$O_{1.1}$ ve $O_{1.2}$: Deneme grubu öntest- sontest ölçümlerini

$O_{2.1}$ ve $O_{2.2}$: Kontrol grubu öntest-sontest ölçümlerini

$X_{ölçek}$: Deneme grubuna uygulanan bağımsız değişkenleri (deney değişkenlerini) göstermektedir.

Desende bağımlı değişken 60-72 aylık çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarıdır. Bağımsız değişken ise çocukların sebze tüketimine etkisi incelenen sebze tüketimi eğitim programıdır. Araştırmada deneme grubuna atanan çocuklara buldukları ortamdaki yaşantılarına ek olarak araştırmacı tarafından sebze tüketimi eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna atanan çocuklara öğretmenleri tarafından MEB' in mevcut programı uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu

3.2.1. Çalışma Evreni

Çalışma evrenini, 2011-2012 eğitim öğretim yılında Konya /Hüyük İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı anasınıflarına devam eden 60-72 aylık çocuklar oluşturmuştur. Çalışma eğitim öğretim yılı içerisinde sekiz hafta devam etmiştir.

3.2.2. Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubu olarak, 2011-2012 öğretim yılında Konya ili Hüyük ilçesinde bulunan Mevlana İlkokulu anasınıfı ile Yunus Emre Ortaokulunun anasınıfına devam eden 40'ı deneme (20 kız, 20 erkek), 40'ı kontrol gurubu (18 kız, 22 erkek) olmak üzere toplam 80 çocuk yer almıştır. Çalışma grubunu oluşturan okulların belirlenmesinde; sosyoekonomik düzeylerin yakınlığı, okul başarılarının ve imkânlarının benzerliği, kolay ulaşım ve zaman faktörleri dikkate alınmıştır. Okullarda yer alan sınıfların seçiminde ise; öğretmen görüşleri, sınıf yapısı ve öğrenci özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Bu veriler doğrultusunda küme örnekleme yöntemi kullanılarak sınıfların yapısı bozulmadan, mevcut doğal sınıflar seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, çocukların sebze tüketimlerini değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından uzman görüşleri alınarak geliştirilen sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme (STTST) anket formu kullanılmıştır. Sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme anket formu 11 sebze resimli kart (Ek 2) ve üç yüz ifadesinin (☺, ☹, ☹) bulunduğu (Ek 3) cevap kartlarından oluşmaktadır. STTST anketi ile birlikte çocuğa sebze kartı gösterilip, kartın arkasında yer alan sebze tanıyor musun?, tüketiyor musun? ve severek tüketiyor musun? soruları çocuk sebze resmini incelerken yönlendirilir, ardından masada hazır halde bulunan cevap kartlarındaki yüz ifadelerinden birini seçmesi istenir. Alınan yanıt (Ek 4) anket formuna işlenir. Anketin uygulama süresi yaklaşık olarak 20-30 dakikadır.

Anket formunun uygulanmasına cevap kartları tanıtılarak başlanmaktadır. Her kartta ilk soru sebze tanıma ile ilgilidir. ‘Sebze tanıyor musun?’ sorusunun cevabı ‘evet’ ise 2 puan, ‘kararsızım’ ise 1 puan, ‘hayır’ ise 0 puan olarak hesaplanmaktadır. İkinci soru ise sebze tüketme ile ilgilidir. Bu soruda da ‘evet’ ise 2 puan, ‘kararsızım’ ise 1 puan, ‘hayır’ ise 0 puandır. Anket formundaki üçüncü soru sebze severek tüketme

ile ilgilidir. Bu soru için de ‘evet’ cevabı 2 puan, ‘kararsızım’ cevabı 1 puan, ‘ hayır’ cevabı ise 0 puandır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni sebze tüketimi eğitim programı, bağımlı değişkeni sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme beceri puanlarıdır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koyacak bir model içinde ele alınmıştır. Anketten elde edilen kontrol ve deneme gruplarına ait öntest ve sontest ölçüm puanları bilgisayar kodlama cetvellerine geçirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile yapılmıştır.

Deneme ve kontrol gruplarının aynı evrenden alınıp alınmadığını sınamak için, deneme grubunu oluşturan çocuklarla kontrol grubunu oluşturan çocukların STTST anket formu öntest puan ortalamaları bağımsız t testi ile analiz edilmiş, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarını etkileyip etkilemediğini sınamak için, deneme ve kontrol gruplarının sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla bağımsız t testi uygulanmıştır.

Deneme grubu çocukların STTST anket formu öntest puan ortalamaları ile sebze tüketimi eğitim programına katıldıktan sonraki ölçümlerinden elde edilen sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımlı t testi uygulanmıştır.

Deneme ve kontrol grubu çocukların hızlı bir gelişim döneminde buldukları ve devam ettikleri okulların uyguladıkları eğitim programının araştırmaya katılan çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarını etkileyeceği kabul edilmektedir. Bu nedenle, kontrol grubu çocukların öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla bağımlı t testi uygulanmıştır.

Verilerin analizinde önem düzeyi 0.001 olarak benimsenmiştir.

3.4.1. Sebze Tüketimi Eğitim Programı

STTST eğitim programının hazırlanmasına alan yazın taramasıyla başlanmıştır. Bu amaçla, okul öncesi dönemde beslenme ve sebze tüketimi eğitimi ile ilgili çalışmalar

incelenerek sebze eğitim programı hazırlanmıştır. Program hazırlandıktan sonra beslenme, çocuk gelişimi ve okul öncesi eğitim uzmanlarının görüşleri alınmıştır. Uzmanlardan, bu çalışma için hazırlanan sebze tüketimi eğitim programının kazanım ve göstergelerinin, öğrenme süreçlerinin, kullanılacak materyallerin ve etkinliklerde verilen yönergelerin uygunluğu ve yeterliliği açısından değerlendirmeleri ve önerilerini belirtmeleri istenmiştir. Uzmanların eğitim programı hakkında yaptıkları eleştiriler ve öneriler göz önüne alınarak programda gerekli düzenlemeler yapılmış ve son şekli verilmiştir.

Sebze tüketimi eğitim programı kapsamında Türkçe, drama (Ek 1), sanat, oyun, hareket, müzik, fen, matematik, alan gezileri, mutfak çalışmaları etkinliklerine yer verilmiştir. Ayrıca kazandırılmak istenilen STTST davranışının pekiştirilmesi amacıyla aile katılımı etkinliklerine de yer verilmiştir. Program, sekiz hafta sürmüştür. Sebze belirlenmesinde deneme ve kontrol grubundan toplam 20 anne ile görüşülerek çocuklarına uygulanacak olan sebze tüketimi eğitim programı anlatılmıştır. Annelerden çocukların tanımadıkları ve tüketmek istemedikleri sebzelerin isimlerine ilişkin bir liste oluşturmaları istenmiştir. Eğitim programı sekiz hafta olarak belirlendiğinden, annelerin yapmış olduğu bu listedeki sebzelerden rasgele sekiz adet sebze araştırma için belirlenmiştir. Bu sebzeler; brokoli, ıspanak, kabak, kereviz, lahana, mantar, pırasa ve yeşilbiberdir. Ayrıca, beslenme alışkanlıkları dikkate alınarak bu sebzelerle birlikte sıklıkla tüketilen, garnitür ve süsleme amacıyla kullanılabilen havuç, domates ve patates de eğitim programına dahil edilerek sebze sayısı 11 olarak belirlenmiştir. Etkinliklere başlamadan önce programla ilgili aileleri bilgilendirmek amacıyla aile bilgilendirme toplantısı yapılmıştır. Programın içeriği ve amacı ailelere anlatılmış ve programın sadece sınıfta uygulanmasının, çocukların sebze tüketimlerini davranış haline getirmesini zorlaştıracağı, bu yüzden aile katılımı etkinliklerinin oldukça önemli olduğu anlatılmıştır. Daha sonra program çocuklarla birlikte uygulanmıştır. Sınıfların fiziki ortamları programa göre düzenlenmiş ve alan gezisi etkinlikleri için gerekli izinler alınmıştır. Program çocukların dikkatlerini uygulamaya çekebilmek amacıyla 'sınıfımızda manav var' etkinliği ile başlamıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocuklara uygulanan sebze tüketimi eğitim programının etkili olup olmadığını ortaya koymak amacıyla araştırmanın denenceleriyle ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Grupların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla “STTST Anket Formu” öntest olarak uygulanmıştır. Grupların cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 5’ te, grupların öntest puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız t-testi sonuçları Tablo 6, 7 ve 8 de verilmiştir.

Tablo 5. *Deneme ve Kontrol Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları*

Cinsiyet	Deneme		Kontrol	
	n	%	n	%
Kız	20	52	18	45
Erkek	20	48	22	55
Toplam	40	100	40	100

Tablo 5 incelendiğinde, deneme grubunu oluşturan çocukların 20’si kız, 20’si erkek, kontrol grubunu oluşturan çocukların ise 18’ nin kız, 22’sinin erkek olduğu görülmektedir.

4.1. Grupların Sebzeleri Tanıma Tüketme ve Severek Tüketme Durumları Öntest Puanları ile İlgili Bulgular

Tablo 6. *Grupların Sebzeleri Tanıma Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebzeyi Tanıma	Deneme	40	9.62	.83	-.313	0.75
	Kontrol	40	9.70	1.26		

Deneme ve kontrol gruplarının sebzeleri tanıma değişkeni açısından birbirlerine benzeşik olup olmadıklarını belirlemek için deneme ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları t testi ile sınıanmıştır. Sebzeleri tanıma alt boyutunda deneme grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 9.62$ iken kontrol grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 9.70$ 'dir. Sınama sonucu elde edilen t değeri (-.313) anlamlı değildir ($P > 0.001$). Bu bulguya göre deneme ve kontrol grubu çocuklarının sebzeleri tanıma düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuca göre, grupların sebzeleri tanıma düzeyleri açısından birbirine benzer olduğu düşünülebilir. Bir diğer ifadeyle kontrol altına alınamayan bağımsız değişkenler, deneme ve kontrol gruplarını aynı şekilde etkileyeceği varsayıldığında, çocukların sebzeleri tanıma düzeylerindeki farklılıkların deneme ve kontrol gruplarında yapılacak işlemlere bağlanabileceği söylenebilir (Tablo 6).

Tablo 7. *Grupların Sebzeleri Tüketme Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebzeyi Tüketme	Deneme	40	12.42	3.11	-1.72	0.08
	Kontrol	40	13.50	2.40		

Deneme ve kontrol gruplarının sebzeleri tüketme değişkeni açısından birbirlerine benzeşik olup olmadıklarını belirlemek için deneme ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları t testi ile sınıanmıştır. Sebzeleri tüketme alt boyutunda deneme grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 12.42$ iken kontrol grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 13.50$ 'dir. Sınama sonucu elde edilen t değeri (-1.72) anlamlı değildir ($P > 0.001$). Bu bulguya göre deneme ve kontrol grubu çocuklarının sebzeleri tüketme düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuca göre, grupların sebzeleri tüketme düzeyleri açısından birbirine benzer olduğu düşünülebilir. Bir diğer ifadeyle kontrol altına alınamayan bağımsız değişkenler, deneme ve kontrol gruplarını aynı şekilde etkileyeceği varsayıldığında, çocukların sebzeleri tüketme düzeylerindeki farklılıkların deneme ve kontrol gruplarında yapılacak işlemlere bağlanabileceği söylenebilir.

Tablo 8. *Grupların Sebzeleri Severek Tüketme Durumlarına İlişkin Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebzeyi Severek	Deneme	40	9.17	3.28	.606	.546
Tüketme	Kontrol	40	8.75	2.97		

Deneme ve kontrol gruplarının sebzeleri severek tüketme değişkeni açısından birbirlerine benzeşik olup olmadıklarını belirlemek için deneme ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları t testi ile sınanmıştır. Sebzeleri tüketme alt boyutunda deneme grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 9.17$ iken kontrol grubundaki çocukların puan ortalaması $\bar{x} = 8.75$ 'dir. Sınama sonucu elde edilen t değeri (.606) anlamlı değildir ($P > 0.001$). Bu bulguya göre deneme ve kontrol grubu çocuklarının sebzeleri severek tüketme düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuca göre, grupların sebzeleri severek tüketme düzeyleri açısından birbirine benzer olduğu düşünülebilir. Bir diğer ifadeyle kontrol altına alınamayan bağımsız değişkenler, deneme ve kontrol gruplarını aynı şekilde etkileyeceği varsayıldığında, çocukların sebzeleri severek tüketme düzeylerindeki farklılıkların deneme ve kontrol gruplarında yapılacak işlemlere bağlanabileceği söylenebilir.

4.2. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebzeleri Tanıma Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular

Sebze tüketimi eğitim programının çocukların STTST etkisini sınamak amacıyla hem deneme grubu çocuklarının öntest/sontest, hem de kontrol grubu çocuklarının öntest/sontest puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Daha sonra deneme ve kontrol grubunu oluşturan çocukların STTST anketi sontest puan ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeyi tanıma düzeylerine etkisi ile ilgili olarak, araştırmada ele alınan birinci denence "*Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebzeyi tanıma erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği*" yönündedir. Bu denenceyi test etmek için deneme grubundaki çocuklara 8 haftalık süreyle sebze tüketimi eğitim programı uygulanmış, uygulamadan önce ve sonra sebzeyi tanıma düzeyleri ölçülerek (öntest-sontest) erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 9'

da çocukların erişimi (öntest-sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 1. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze tanıma erişimi puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 9. *Deneme Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Erişimi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar için t-Testi Sonuçları*

	Deneme Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tanıma	Öntest	40	9.69	.89	-9.14	0.000*
	Sontest	40	11.00	.00		

Tablo 9 incelendiğinde, deneme grubundaki çocukların sebze tanıma öntest puan ortalamaları $\bar{x}=9.69$ iken, sontest puan ortalamaları $\bar{x}=11.00$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -9.14 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre deneme grubu çocuklarının sebze tanıma öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P<0.001$). Bu bulgu, sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinin, çocukların sebze tanıma becerisine ilişkin erişimlerinde anlamlı bir artış sağladığını göstermektedir. Buna göre, çocukların sebze tanıma düzeylerinde gözlenen değişimlerin sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinden kaynaklandığı ve çocukların sebze tanıma düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan ikinci denence; “*MEB’ in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tanıma erişimi puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği*” yönündedir. Bu denenceyi test etmek için kontrol grubundaki çocuklara 8 hafta süreyle okul öncesi eğitim kurumunda MEB’ in mevcut programına göre öğretim yapılmış, uygulama öncesine ve sonrasına ilişkin sebze tanıma düzeyleri ölçülerek erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 10’ da çocukların erişimi (öntest-sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 2. MEB’ in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tanıma erişimi puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 10. *Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Erişimi (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t-Testi Sonuçları*

	Kontrol Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tanıma	Öntest	40	9.67	1.24	-2.57	0.014
	Sontest	40	10.00	.98		

Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubundaki çocukların sebze tanıma öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 9.67$ iken, sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 10.00$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -2.57 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre kontrol grubu çocuklarının sebze tanıma öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P < 0.001$). Bu bulgu, MEB' in mevcut programına göre öğretim uygulamalarını içeren etkinliklerin çocukların sebze tanıma erişimlerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre, çocukların sebze tanıma düzeylerine yönelik erişimlerine ilişkin gözlenen değişimlerin kontrol grubunda yapılan etkinliklerden kaynaklandığı ve çocukların sebze tanıma ile ilgili davranışları kazandıkları söylenebilir.

4.3. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebze Tüketme Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular

Sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze tüketme düzeylerine etkisi ile ilgili olarak,

Araştırmada ele alınan üçüncü denence “*Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği*” yönündedir. Bu denenceyi test etmek için deneme grubundaki çocuklara 8 haftalık süreyle sebze tüketimi eğitim programı uygulanmış, uygulamadan önce ve sonra sebze tüketme düzeyleri ölçülerek (öntest-sontest) erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 11’ de çocukların erişim (öntest-sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 3. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze tüketme erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 11. *Deneme Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Erişi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar için t Testi Sonuçları*

	Deneme Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tüketme	Öntest	40	12.42	3.11	-17.03	0.000*
	Sontest	40	20.32	1.73		

Tablo 11 incelendiğinde, deneme grubundaki çocukların sebze tüketme öntest puan ortalamaları $\bar{x}=12.42$ iken, sontest puan ortalamaları $\bar{x}=20.32$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -17.03 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre deneme grubu çocuklarının sebze tüketme öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P<0.001$). Bu bulgu, sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinin, çocukların sebze tüketme becerisine ilişkin erişilerinde anlamlı bir artış sağladığını göstermektedir. Buna göre, çocukların sebze tüketme düzeylerinde gözlenen değişimlerin sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinden kaynaklandığı ve çocukların sebze tüketme düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan dördüncü deneme; “MEB’ in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tüketme erişimi puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği” yönündedir. Bu denemeyi test etmek için kontrol grubundaki çocuklara 8 haftalık süreyle okul öncesi eğitim kurumunda MEB’ in mevcut programına göre öğretim yapılmış, uygulama öncesine ve sonrasında ilişkin sebze tüketme düzeyleri ölçülerek erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 12’ de çocukların erişimi (öntest-sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 4. MEB' in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze tüketme erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 12. *Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Erişim (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t Testi Sonuçları*

	Kontrol Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tüketme	Öntest	40	13.50	2.40	-4.70	0.000
	Sontest	40	14.62	2.62		

Tablo 12 incelendiğinde kontrol grubundaki çocukların sebze tüketme öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 13.50$ iken, sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 14.62$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -4.70 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre kontrol grubu çocuklarının sebze tüketme öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P < 0.001$). Bu bulgu, MEB' in mevcut programına göre öğretim uygulamalarını içeren etkinliklerin çocukların sebze tüketme erişimlerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre, çocukların sebze tüketme düzeylerine yönelik erişimlerine ilişkin gözlenen değişimlerin kontrol grubunda yapılan etkinliklerden kaynaklandığı ve çocukların sebze tüketme ile ilgili davranışları kazandıkları söylenebilir.

4.4. Sebze Tüketimi Eğitim Programının ve MEB'in Mevcut Programının Çocukların Sebze Tüketme Durumlarına Etkisi ile İlgili Bulgular

Sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze severek tüketme düzeylerine etkisi ile ilgili olarak,

Araştırmada ele alınan beşinci denence “*Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze severek tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği*” yönündedir. Bu denenceyi test etmek için deneme grubundaki çocuklara 8 haftalık süreyle sebze tüketimi eğitim programı uygulanmış, uygulamadan önce ve sonra sebze severek tüketme düzeyleri ölçülerek (öntest-sontest) erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 13' te çocukların erişim (öntest-sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 5. Sebze tüketimi eğitim programına katılan deneme grubu çocuklarının sebze severek tüketme erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 13. *Deneme Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Severek Tüketme Erişimi (ÖnTest-SonTest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar için t Testi Sonuçları*

	Deneme Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Severek	ÖnTest	40	9.17	3.28		
Tüketme	SonTest	40	13.62	2.77	-9.88	0.000*

Tablo 13 incelendiğinde, deneme grubundaki çocukların sebze severek tüketme ön test puan ortalamaları $\bar{x} = 9.17$ iken, son test puan ortalamaları $\bar{x} = 13.62$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -9.88 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre deneme grubu çocuklarının sebze severek tüketme ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, son test lehine farklılık vardır ($P < 0.001$). Bu bulgu, sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinin, çocukların sebze severek tüketme becerisine ilişkin erişimlerinde anlamlı bir artış sağladığını göstermektedir. Buna göre, çocukların sebze severek tüketme düzeylerinde gözlenen değişimlerin sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinden kaynaklandığı ve çocukların sebze severek tüketme düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan altıncı denence; “MEB’ in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze severek tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği” yönündedir. Bu denenceyi test etmek için kontrol grubundaki çocuklara 8 haftalık süreyle okul öncesi eğitim kurumunda MEB’ in mevcut programına göre öğretim yapılmış, uygulama öncesine ve sonrasında ilişkin sebze severek tüketme düzeyleri ölçülerek erişim puanları hesaplanmıştır. Tablo 14’ de çocukların erişim (ön test-son test) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 6. MEB’ in mevcut programına katılan kontrol grubu çocuklarının sebze severek tüketme erişim puanları anlamlı düzeyde artış gösterecektir.

Tablo 14. *Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Severek Tüketme Erişi (Öntest-Sontest) Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımlı Gruplar İçin t Testi Sonuçları*

	Kontrol Grubu	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Severek	Öntest	40	8.75	2.97		
Tüketme	Sontest	40	9.12	3.16	-1.58	.121

Tablo 14 incelendiğinde kontrol grubundaki çocukların sebze severek tüketme öntest puan ortalamaları $\bar{x} = 8.75$ iken, sontest puan ortalamaları $\bar{x} = 9.12$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda t değeri -1.58 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre kontrol grubu çocuklarının sebze severek tüketme öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, bir farklılık bulunmamaktadır ($P > 0.001$). Bu bulgu, MEB' in mevcut programına göre öğretim uygulamalarını içeren etkinliklerin çocukların sebze severek tüketme erişimlerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

4.5. Sebze Tüketimi Eğitim Programının MEB'in Mevcut Programına Göre Çocukların Sebze Tanıma Tüketme ve Severek Tüketme Durumları Erişi Puanları ile İlgili Bulgular

Araştırmada ele alınan yedinci denence; “*Sebze tüketimi eğitim programının (deneme), MEB' in mevcut programına (kontrol) göre çocuklarının sebze tanıma başarı (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacağı*” şeklindedir. Bu denenceyi test etmek için öğretim uygulamalarından sonra deneme ve kontrol grubundaki çocukların sebze tanıma sontest puanları (başarı) puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 15' te çocukların sebze tanıma erişim (sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 7. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB' in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze tanıma erişim (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.

Tablo 15. *Deneme ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tanıma Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tanıma	Deneme	40	11.00	.00	6.40	0.000*
	Kontrol	40	10.00	.98		

Yedinci denenceyi sınamak amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda deneme grubunun sebze tanıma sontest puan ortalamasının $\bar{x}=11.00$ kontrol grubunun sontest puan ortalamasının $\bar{x}=10.00$ olduğu görülmektedir. Karşılaştırma sonucu elde edilen t değeri (6.40) 0.001 düzeyinde anlamlıdır. Bu durum, sebze tüketimi eğitim programının çocukların başarılarında, MEB' in mevcut programına göre anlamlı bir artış sağladığı ve sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze tanıma düzeyi, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden ancak destekleyici eğitim programına katılmayan çocukların sebze tanıma düzeylerine göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre, sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze tanıma düzeylerini olumlu yönde etkilediği, çocukları daha başarılı kıldığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan sekizinci denence; “*Sebze tüketimi eğitim programının (deneme), MEB' in mevcut programına (kontrol) göre çocuklarının sebze tüketme başarı (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacağı*” şeklindedir. Bu denenceyi test etmek için öğretim uygulamalarından sonra deneme ve kontrol grubundaki çocukların sebze tüketme sontest puanları (başarı) puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 16' da çocukların sebze tüketme başarı (sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 8. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB' in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze tüketme erişimi (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.

Tablo 16. *Deneme ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Tüketme Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Tüketme	Deneme	40	20.32	1.73	11.45	0.000*
	Kontrol	40	14.62	2.62		

Sekizinci denenceyi sınamak amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda deneme grubunun sebze tüketme sontest puan ortalamasının $\bar{x}=20.32$ kontrol grubunun sontest puan ortalamasının $\bar{x}=14.62$ olduğu görülmektedir. Karşılaştırma sonucu elde edilen t değeri (11.45) 0.001 düzeyinde anlamlıdır. Bu durum, sebze tüketimi eğitim programının çocukların başarılarında, MEB' in mevcut programına göre anlamlı bir artış sağladığı ve sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze tüketme düzeyi, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden ancak destekleyici eğitim programına katılmayan çocukların sebze tüketme düzeylerine göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre, sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze tüketme düzeylerini olumlu yönde etkilediği, çocukları daha başarılı kıldığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan dokuzuncu denence; “*Sebze tüketimi eğitim programının (deneme), MEB' in mevcut programına göre (kontrol) çocuklarının sebze tüketme başarı (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacağı*” şeklindedir. Bu denenceyi test etmek için öğretim uygulamalarından sonra deneme ve kontrol grubundaki çocukların sebze tüketme sontest puanları (başarı) puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 17' de çocukların sebze tüketme başarı (sontest) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları ve ortalamaların karşılaştırılması verilmektedir.

Denence 9. Sebze tüketimi eğitim programı uygulamaları, MEB' in mevcut öğretim uygulamalarına göre çocukların sebze tüketme erişimi (sontest) puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacaktır.

Tablo 17. *Deneme ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların Sebze Severek Tüketme Puanlarının (Sontest) Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	\bar{x}	Ss	t	P
Sebze Severek Tüketme	Deneme	40	13.62	2.77	6.76	0.000*
	Kontrol	40	9.12	3.16		

Dokuzuncu denenceyi sınamak amacıyla yapılan bağımsız t testi sonucunda deneme grubunun sebze severek tüketme sontest puan ortalamasının $\bar{x}=13.62$ kontrol grubunun sontest puan ortalamasının $\bar{x}=9.12$ olduğu görülmektedir. Karşılaştırma sonucu elde edilen t değeri (6.76) 0.001 düzeyinde anlamlıdır. Bu durum, sebze tüketimi eğitim programının çocukların başarılarında, MEB' in mevcut programına göre anlamlı bir artış sağladığı ve sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze severek tüketme düzeyi, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden ancak destekleyici eğitim programına katılmayan çocukların sebze severek tüketme düzeylerine göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca göre, sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze severek tüketme düzeylerini olumlu yönde etkilediği, çocukları daha başarılı kıldığı söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Bulguların tartışılması ve yorumlanması denencelerin sırasına uygun olarak yapılmıştır.

5.1. Sebze Tüketimi Eğitim Programının Etkililiği

Sebze tüketimi eğitim programının etkililiğini belirlemek amacıyla deneme grubu çocuklarının STTST anket formu öntest-sontest puanları karşılaştırılmıştır. Ortaya konulan denencelere bağlı olarak sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketime ve severek tüketme durumlarına etkisi sınanmıştır.

5.2. Sebze Tüketimi Eğitim Programının Çocukların Sebzeleri Tanıma, Tüketme ve Severek Tüketme Durumlarına Etkisi

Sebze tüketimi eğitim programının deneme grubu çocuklarının sebzeyi tanıma erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstermiştir. İlk denenceye göre yapılan t testi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir artış vardır. Uygulanan sebze tüketimi eğitim programının deneme grubu çocukların sebzeyi tanıma puanlarını arttırdığı söylenebilir (Tablo 9).

Aytekin (2013)' nin yaptığı çalışmada çocuklara masallarla desteklenmiş beslenme eğitimi, ailelere ise aile içi etkileşim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda masallarla desteklenmiş sebze eğitimi programının çocukların besinleri tanıma ile ilgili düzeylerinin arttığı, eğitimin olumlu yönde etkili olduğu bulunmuştur.

İkinci denencede ise MEB' in mevcut programına katılan (kontrol) çocukların sebzeyi tanıma erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceğidir. Yapılan t testi sonuçlarına göre kontrol grubu çocukların öntest ve sontest erişimlerinde anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. MEB' in mevcut programı içinde verilen eğitimde de çocukların sebzeleri tanınması sağlanabilir (Tablo 10).

Üçüncü denencede sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebzeyi tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği yönündedir. Bu denenceyi test etmek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda deneme grubu çocuklarının sebzeyi tüketme öntest sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Çocukların sebze tüketim durumlarında görülen bu anlamlı farklılığın uygulanan sebze tüketimi eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir (Tablo 11).

Araştırmada ele alınan dördüncü denence ise, MEB' in mevcut programına katılan çocukların sebze tüketme erişim puanlarında anlamlı düzeyde artış olacağı yönündedir. Bu denence doğrultusunda yapılan istatistiksel analiz sonucunda MEB' in mevcut programına katılan çocukların sebze tüketme öntest sonest erişim puanlarında sonest lehine anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Yani sekiz haftalık mevcut program etkinliklerinin sonunda kontrol grubu öğrencilerinin sebze tüketme ile ilgili davranışlar kazandığı söylenebilir (Tablo 12).

Benzer konuda yapılan önceki bir araştırmada (Witt vd., 2012) beslenme fiziksel aktivite programının çocukların meyve ve sebze tüketimini artırıp artırmadığı araştırılmıştır. Bir müdahalede çalışması olan bu araştırma 3 ay sürmüştür. Araştırma sonucunda program uygulanan çocuklarda programdan sonra meyve tüketiminin yaklaşık %20,8 ve sebze tüketiminin 33,1 oranında arttığı tespit edilmiştir.

Beşinci denence ise sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların (deneme) sebze tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceği yönündedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda deney grubu çocukların sebze tüketme becerilerine ilişkin erişim puanlarında sonest lehine anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur. Sebze tüketimi eğitim programının çocuklara sebze tüketme davranışları kazandırdığı söylenebilir (Tablo13).

Aktaş vd. (2006b) altı yaş grubu çocuklara verilen uygulamalı beslenme eğitiminin, çocuklarda beslenme ile ilgili bazı temel bilgilerin ve doğru davranışların kazanılmasına olan etkisini inceledikleri araştırmada (n=94) çocukların %65.9'unun besin seçtiğini seçilen besinler arasında sebze seçme yüzdesinin (n=62) %40.3; deney grubunda %45.5, kontrol grubunda ise %34.4 olduğu belirlenmiştir.

Anzman-Frasca vd. (2012)' nin yaptıkları araştırmada, çocuklara başlangıçta sevmedikleri sebzeleri küçük porsiyonlar halinde tekrarlayan bir şekilde tattırarak onların sebzeleri severek tüketmelerini artırmak amacıyla, sebze ya tek başına (tekrarlayan maruz bırakma; TMB) ya da hoşlandıkları bir sosla birlikte (İlişkisel koşullanma; İK) sunarak iki yaklaşımı karşılaştırmışlardır. Araştırmada öncelikle, okul öncesi eğitim kurumundaki çoğu çocuğun hoşlanmadığı bir sebze belirleyerek ve bireysel olarak çocukları ya TMB ya da İK durumuna atadığımız örneklem arası bir deneme

uygulanmıştır. İlk denemede sebzeleri sevmedeki ve tüketmedeki artış benzer olarak bulunmuştur. Ancak, çocuğun beğendiği sosun eklenmesi sebzeleri sevme üzerinde etkiyi artırmasa da sosun sebzeyi ilk kez tattırmaya teşvik etmede kullanılabileceği belirlenmiştir. Her iki deneme ve koşulda da sebzeleri altıncı kez maruz bırakma sonucunda sevme durumunda artış olduğu tespit edilmiştir. Her iki durumda, müdahale öncesinde sevilmeyen altı sebze maruz bırakmanın bu sebzelerin sevilmesinde artışa neden olduğu belirlenmiştir. Çocukların sebzeleri sevmeleri artış TMB ve İK müdahalelerinde artmıştır. Sebzelerin sevilme durumu müdahale süresince devam etmiştir. Bu bulgu Sebze tüketimi eğitimi programının çocukların sebzeleri tüketme ve severek tüketme durumlarını desteklediği yönde ortaya konulan mevcut araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Uzşen (2016)'nin yaptığı çalışmada okul çağı çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve oyun ile verilen beslenme eğitiminin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmaya etkisi incelenmiştir. Çocuklara uygulanan anketler sonrası aktif öğrenme yöntemleri kullanılarak oyun ile beslenme eğitimi verilmiştir. Araştırma sonunda taze meyve ve meyve suyu tüketiminde bir değişiklik olmazken taze sebze ve sebze yemekleri tüketiminde artış olmuş ancak davranışa dönüşmemiştir.

Altıncı denence MEB' in mevcut programına katılan çocukların (kontrol) sebzeyi severek tüketme erişim puanlarının anlamlı düzeyde artış göstereceğidir. Hesaplanan öntest sonuçları puan ortalamalarında kontrol grubu çocukların sebzeyi severek tüketme puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 14). MEB' in mevcut programı öğretim uygulamalarının çocukların sebzeleri tüketme erişim puanlarını anlamlı şekilde yükseltirken, sebzeyi severek tüketme erişim puanlarına bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan yedinci denence sebze tüketimi eğitim programı uygulamalarının MEB' in mevcut programı öğretim uygulamalarına göre çocukların sebzeleri tanıma başarı puanlarında anlamlı ölçüde artış olacağı yönündedir. Yedinci denenceyi sınamak amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda elde edilen t değeri (6.40) 0.001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Tablo 15). Buna göre sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebzeleri tanıma başarılarında MEB' in mevcut programına göre anlamlı bir fark vardır. Yani sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Obalı' nın 2009 yılında yaptığı çalışmada deney grubu çocuklarına proje yaklaşımı kullanılarak beslenme eğitimi verilmiş ve çocukların beslenme bilgi düzeylerine olan etkisi sınanmıştır. Araştırma

sonucunda beslenme eğitimi verilen çocukların mevcut programa katılan çocuklara göre besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğu ortaya konmuştur.

Sekizinci denence sebze tüketimi eğitim programının (deneme) MEB' in mevcut programına (kontrol) göre çocukların sebze tüketme başarı puanlarında anlamlı ölçüde artış sağlayacağıdır. Bu denenceyi sınamak amacıyla yapılan karşılaştırma sonucunda t değeri (11.45) 0.001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Tablo 16). Yani sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların başarılarında MEB' in mevcut programına göre bir artış sağladığı ve sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze tüketme düzeyleri, MEB' in mevcut eğitime devam eden çocukların sebze tüketme puanlarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Sebze tüketimi eğitim programının sebze tüketme düzeylerini olumlu yönde etkilediği de söylenebilir. Sumbül'ün 2009 da yaptığı araştırmada çocukların günlük tüketim ortalaması ön testte 1.1 puan iken son testte 2.0'a yükselmiştir. Eğitim sonrası günlük sebze tüketiminin eğitim öncesi günlük sebze tüketimine göre arttığını belirtmiştir.

Wardle vd. (2003)' nin yaptıkları çalışmada maruz bırakmaya yöntemine dayanan bir müdahalenin sonucunda maruz bırakma grubundaki çocukların hedef sebzenin tüketimi, sıralaması ve beğenilmesinde artışlar olurken, bilgi ve kontrol gruplarındaki çocuklarda böyle bir artış olmamıştır. Bulgular doğrudan veya sağlık çalışanları aracılığıyla ebeveynlere aktarılabilir ebeveynsel bir tavsiye stratejisi önermektedir

Araştırmanın son denencesi ise sebze tüketimi eğitim programının (deneme), MEB' in mevcut programına (kontrol) göre çocukların sebze tüketme başarı puanlarında anlamlı artış sağlayacağıdır. Bu denenceyi sınamak amacıyla yapılan karşılaştırma sonucu elde edilen t değeri (6.76) 0.001 düzeyinde anlamlıdır (Tablo 17). Buna göre sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze tüketme başarı puanları, MEB' in mevcut programına katılan çocukların başarı puanlarından yüksektir. Yılmaz (2011) 'ın araştırmasında, okul öncesi yaş grubu çocuklarda sıklıkla gözlenen besin seçiciliği nedeniyle genellikle sebze yemekleri ve salatalar sevilmemekte, tüketim miktarı yetersiz kalmaktadır. Çocukların bu sorunlarının arttığı dönemlerde onların istediklerini hazırlamak veya zorla beslemek yerine farklı hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulanarak besin çeşitliliği sağlamak ve meyve tüketimlerini arttırmak, özellikle yeterli posa, vitamin ve mineral alımlarının sağlanması ve doğru alışkanlıkların kazandırılması açısından önemlidir' denmiştir. Buna göre de okulda uygulanan bir sebze tüketimi eğitimi

programının çocukların ihtiyacı olan sebzeleri severek tüketmelerini sağlayacağı söylenebilir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı olarak sunulan önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocuklara uygulanan sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme durumları açısından deneme ve kontrol grubu çocukları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuca göre, grupların sebzeleri tanıma, tüketme ve severek tüketme açısından birbirine benzer olduğu düşünülebilir.

Deneme grubu çocuklarının sebzeyi tanıma, tüketme düzeyleri ve severek tüketme düzeyleri öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P < 0.001$). Bu bulgu, sebze tüketimi eğitim programı etkinliklerinin, çocukların sebzeyi tanıma, tüketme düzeyleri ve severek tüketme düzeylerine ilişkin erişilerinde anlamlı bir artış sağladığını göstermektedir.

Kontrol grubu çocuklarının sebzeyi tanıma, tüketme durumları öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, sontest lehine farklılık vardır ($P < 0.001$). Bu bulgu, MEB' in mevcut programı öğretim uygulamalarını içeren etkinliklerin çocukların sebzeyi tanıma, tüketme düzeylerine ilişkin erişilerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kontrol grubu çocuklarının sebzeyi severek tüketme öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde, bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($P > 0.001$). Bu bulgu, MEB' in mevcut programı öğretim uygulamalarını içeren etkinliklerin çocukların sebzeyi severek tüketme erişilerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Deney grubunun sebzeyi tanıma, tüketme ve severek tüketme sontest puan ortalamaları ile kontrol grubunun sontest puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde deney grubu lehine farklılık bulunmuştur ($P < 0.001$). Bu durumun, sebze tüketimi eğitim

programının çocukların başarılarında, MEB' in mevcut programına göre anlamlı bir artış sağladığı söylenebilir. Sebze tüketimi eğitim programına katılan çocukların sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme durumları, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden ancak destekleyici eğitim programına katılmayan çocukların sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarına göre daha yüksek olduğu şeklinde söylenebilir. Bu sonuçlara göre, sebze tüketimi eğitim programının çocukların sebze tanıma, tüketme ve severek tüketme durumlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler eğitimcilere, anne-babalara ve araştırmacılara yönelik olarak sunulmuştur.

Araştırma kapsamında hazırlanan eğitim programında çocukların, sebzeleri tanıması ve severek tüketmesi için sebzelerin hazırlanması, pişirilmesi ve sunumu aşamalarına aktif olarak katılmaları olması sağlanmıştır. Bununla birlikte bu süreç sadece mutfak çalışmaları ile sınırlı tutulmamış Türkçe, sanat, drama, müzik, hareket, oyun, fen, matematik, alan gezileri etkinlikleriyle de desteklenmiştir. Bu kriterlere göre hazırlanan eğitim etkinliklerinin çocukların sebze severek tüketmeleri üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Bu verilere dayalı olarak, okul öncesi öğretmenlerine çocukların sebze severek tüketmelerini sağlamak için onların, sebzeleri hazırlama, pişirme ve sunma sürecine dahil etmeleri önerilmektedir. Bununla birlikte etkinlikleri planlarken sadece mutfak çalışmaları gibi tek bir etkinlik türü ile değil okul öncesinde kullanılan diğer etkinlik türlerinden de yararlanmaları önerilmektedir.

Araştırma kapsamında hazırlanan eğitim programında sadece sınıf içi etkinlikler yapılmamış, aile katılımı etkinliklerine de yer verilmiştir. Programda aile katılımı etkinlikleri; etkinlikler hakkında bilgilendirme, etkinlikleri evde tekrar ederek pekiştirme ve çocukları ile evde yapılabilecek etkinlik önerileri sunularak evde sebze severek tüketme sürecinin ev ortamında da desteklenmesi için aileler motive edilmiştir. Bu bilgiler ışığında çocukların sebze severek tüketmesini sağlamak için okul öncesi öğretmenlerinin sınıf içinde tüm eğitim etkinlikleri ile birlikte aile katılımı etkinlikleri ile desteklemesi önerilmektedir.

Bu araştırmada 11 sebze kullanılmış olup başka araştırmalarda farklı sebzeler kullanılabilir. Ayrıca sebzeler birlikte meyveler de ele alınabilir.

Sebze eğitim programı 60-72 aylık çocuklara uygulanmıştır. Programın uygulanacağı yaş grubu değişebilir.

Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak ocukların STTST durumları derinlemesine incelenebilir.

Eğitim programına dahil edilen sebzeleri çocukların severek tüketme durumlarının devam edip etmediği boylamsal çalışmalarla araştırılabileceği önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Aral, N, Kandır, A, ve Yaşar, Can M.(2000). *Okul Öncesi Eğitim ve Ana Sınıfı Programları*. İstanbul: Ya–Pa Yayınları.
- Aral, N, Kandır, A, ve Yaşar, Can M. (2003). *Okul Öncesi Eğitim 1*. (2.Baskı). İstanbul: Ya - Pa Yayınları
- 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.
- Akyıldız, N. (2000). *Çocuk Beslenmesi-2-*. (1. Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Akman, B., Öncü Ç. E., Güler, T., Karaaslan, T. (2005). *Çocuklarla Mutfakta Eğlence*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Akman, B., Balat, U. G., Güler, T. (2010). *Okul Öncesi Dönemde Fen Eğitimi*. (1. Baskı). Editörler: Akman, B., Balat, U.G., Güler, T. Ankara: Pegem Akademi.
- Aktaş, Ş. (2016). Okul öncesi çağ çocuklar için aile katılımlı beslenme eğitim modelinin geliştirilmesi ve çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi, Doktora tezi, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Aktaş, N., Orçan, M., Bayrak, E., Turan, E., Çeliköz, N. and Aktaş, N. (2006a). The permance of nutrition education on the knowledge and behaviour of early childhood. *Research on Education*. 701- 710. Atiner: Athens Institute for Education and Research.
- Aktaş, N., Orçan, M., Bayrak, E., Turan, E., Önay, D. and Aktaş, N. (2006b). 6 Yaş çocuklarına uygulanan beslenme eğitimi programının çocukların beslenme konusunda bilgi ve davranışlarına etkisi. *Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, Bildiri Kitabı*; 242-249. Ankara.
- Aktaş, N. (2012). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları: Ebeveyn ve Okulun Rolü. Aile ve Çocuk. Editör: Aral N. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi* Yayın No:1. 257-266.
- Angın E, Aktaş N, Cebirbay M.A. (2015). A nutrition guide for early childhood active stakeholders. *INES Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi* 2(4), 419-426.

- Anonim, (2005a). World Health Organization. Fruit and vegetables for health: report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September, 2004, Kobe, Japan.
- Anonim,(2005b).World Health Organization effectiveness of interventions and programmes promoting fruit and vegetable intake. WHO: Geneva, Switzerland.
- Anonim, (2010) Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Durumu ve Alışkanlıkların Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Yayın No: SB-SAG-2014/0. Erişim adresi http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf
- Anzman-Frasca, S., Savage, J. S., Marini, M. E., Fisher, J. O., and Birch, L. L. (2012). Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite*, 58(2), 543-553.
- Aytekin, Ö. K. (2013). Aile İçi Etkileşim ve Masallar ile Desteklenmiş Beslenme Eğitiminin 5-6 Yaş Çocukların Beslenme Biçimlerine Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Başkale, H. (2010). Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisine, davranışlarına ve antropometrik ölçümlerine etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme* (12.baskı).Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Bilir, Ş.ve Bilir, S. (2000). *Çocuk Sağlığı ve Beslenme*. (4. Baskı). Ankara: MEB Yayınları
- Birch LL, Johnson S, Fisher J. (1995) Children's eating: The development of food acceptance patterns. *Young Child.*;50:71-78.
- Birch LL, Fisher JA. (1996) The role of experience in the development of children's eating behavior. Capaldi ED, why we eat what we eat: the psychology of eating. Washington, DC: *American Psychological Association*; 113-141.
- Birch, L.L., Fisher, J.O.(1998). Development of eating behavior among children and adolescents. *Pediatrics*. 101(2), 539-549.
- Bock, D. F., Breitenstein, L. and Fischer J. E. (2011). Positive impact of a pre-school-based nutritional intervention on children's fruit and vegetable intake: results of a cluster-randomized trial, *Public Health Nutrition*: 15(3), 466-475.

- Contento, R. I. (2011). Nutrition education linking research, theory and practice. (2th Edition). *Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.*
- Cirhinlioğlu, F. G. (2001). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Gelişimi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Darıca, N. (2009). *Okul Öncesi Eğitimcileri İçin Etkinlik Dünyası*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Dereli, F. (2006). 2-5 Yaş Arası Sağlıklı Çocukların Beslenme özellikleri ve Aile Etkileşimi, Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Elmacioğlu, F. (2006). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenme*. Cilt 6, Sayı 6.
- Evers, C L. (2006). *How to teach nutrition to kids*, (3th Edition). Portland: 24 Carrot Press.
- Gökçay, G, Garipağaoğlu, M, (2002). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*. (1. Baskı). İstanbul: Saga Yayınları
- Hacettepe Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetik Bölümü (2015). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. (1. Baskı).
- Harnack, L. J., Oakes, M. J., French, S. A., Rydell, S. A., Farah, F. M. and Taylor G. L. (2012). Results from an experimental trial at a head start center to evaluate two meal service approaches to increase fruit and vegetable intake of preschool aged children, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9-51.
- Horne, P. J., Greenhalgh, J., Erjavec, M., Lowe, C. F., Viktor, S., Whitaker, C. J. (2011). Increasing pre-school children's consumption of fruit and vegetables. A modelling and reward intervention, *Appetite*, 56, 375-385.
- Kırkıncioğlu, M. (2003). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayın.
- Kobak, C. ve Pek, H. (2015). Okul Öncesi Dönemde (3-6 Yaş) Ana Çocuk Sağlığı ve Anaokulundaki Çocukların Beslenme Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 30(2): 42-55.
- Köksal, G. ve Gökmen, H. (2013). *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*. (3. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları
- MEB. (2009). *Okul Öncesi Eğitim Programı Öğretmen Klavuz Kitabı*. Ya-Pa Yayınları.

- MEB. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara.
- Megep (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Ankara: MEB Yayınları
- Melanson, K. J. (2008). Nutrition review: lifestyle approaches to promoting healthy eating for children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(1), 26-29.
- Merdol, K., T., (2008). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi*. Ankara: T. C. Sağlık Bakanlığı
- Nicklas, T. A., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Cullen, K., Rittenberry, L., and Olvera, N. (2001). Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. *Nutrition reviews*, 59(7), 224-235.
- 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.
- O'Connell, M. L., Henderson, K. E., Luedicke, J., & Schwartz, M. B. (2012). Repeated exposure in a natural setting: A preschool intervention to increase vegetable consumption. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 230-234.
- Oktay, A. (1993). Okul Öncesi Eğitim.
- Web: <http://www.e-kutuphane.egitimsen.org.tr/pdf/1490.pdf> [**Ziyaret Tarihi: 21 Eylül 2010**]
- Oktay, A. (2002). *Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem*. (4. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Özmert, E.N. (2005). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 48(2), 179-195.
- Poyraz, H. (2001). *4-6 Yaş Okul Öncesi Çocuğunu Öğrenmeye Hazırlama*. Gazi Üniversitesi Anaokulu/Anasınıfı El Kitabı. İstanbul: YA-PA Yayınları.
- Ransley, J. K., Taylor, E. F., Radwan, Y., Kitchen, M. S., Greenwood, D. C. and Cade, J. E. (2010). Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? *Public Health Nutrition*, 13(11), 1898-1904.

- Saltos, E. (1999). Adapting the food guide pyramid for children: defining the target audience. *Family Economics and Nutrition Review*, 12(3/4), 3.
- Skinner, D.J, Carruth, B. R. (1999). Longitudinal study of nutrient and food intakes of whit preschool children aged 24-60 months. *Journal of the American Dietetic Association*, 99- 151.
- Sümbül, İ. E. (2009). 4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Şanlıer, N, Ersoy, Y. (2003). *Çocuk ve Beslenme*. (1. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Türkiye Beslenme Rehberi (TUBER) 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÖBR) 2015. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü* (1. Baskı).
- Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, (2001). Erişim Adresi www3.kalkinma.gov.tr/DocObjects/Download/3139/strateji.pdf [Ziyaret Tarihi: 10 Eylül 2010]
- Uysal, F. K. (2004). *Çocuk Sağlığı*. (2. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Uzşen, H. (2016). Okul Çağı Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir, 2016.
- Wardle, J., Cooke, L. J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., and Lawson, M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40(2), 155-162.
- Witt, K. E., Dunn, C. (2012). Increasing fruit and vegetable consumption among preschoolers: evaluation of color me healthy. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 44(2), 107-113.
- Yavuzer, H. (1994). *Ana-Baba ve Çocuk*. (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2006). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. (20. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi

Yılmaz, M. V. (2011). Ankara'daki Üç Anaokulunda Uygulanan Menülerin Değerlendirilmesi, Çocukların Yemeklere İlişkin Tercihleri ve Memnuniyet Durumları, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Salık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.



Ek 1

Hızlı Koşan Tavşanlar- Drama

- Öğretmen sınıfa, her çocuğa iki havuç vermek üzere yeterli miktarda havuç getirir ancak havuçları çocuklara göstermez.
- Bir gün önce velilerden düz taç istenir.
- Serbest zaman ve beslenme etkinliği bittikten sonra çocuklar yere otururlar.
- Öğretmen “*Tavşan*” şarkısını çocuklara söyler.

Tavşan

İki uzun kulağım bir fısıltıyı duyar (2)

Keskin güçlü dişlerim, küçük bir kuyruğum var(2)

Haydi haydi biliniz çok kolay bir adım var (2)

Bilemezseniz adımı darılırim çocuklar(2)

Ben havucu çok yerim, lahanayı severim (2)

Yokuşu hızla çıkar, inişi güç inerim (2)

Haydi haydi biliniz çok kolay bir adım var (2)

Bilemezseniz adımı darılırim çocuklar(2)

- Şarkı çocuklar öğreninceye kadar ve istek doğrultusunda birkaç kez tekrarlanır.
- Daha sonra ayağa kalkılır ve şarkı hareketleriyle birlikte söylenir.
- Öğretmen çocuklara “Bugün hepimiz tavşan olalım mı?” diye sorar. Evet, yanıtını aldıktan sonra çocuklara makaslarını ve yapıştırıcılarını almaları söylenir.
- Çocuklar yanlarında getirdikleri taçları çıkarırlar. Öğretmen hazırladığı tavşan kulaklarını çocuklara dağıtır.
- Kesilen kulaklar taçlara yapıştırılır ve böylece tavşan kulakları hazır hale gelir.
- Kulak yapımı bittikten sonra beyaz ipler çocuklara dağıtılır. Çocuklara rehberlik edilir ve iplerden ponpon yapılması sağlanır. Tüm çocuklar etkinliği bitirdikten sonra ponponlar çocuklara kuyruk şeklinde bağlanır.
- Sınıf ortamı düzenlenir. Sınıfın ortası boşaltılır. Tüm tavşanların ortada toplanması söylenir.

- Ortada toplanan çocuklara “Tavşanlar ne yer? , Tavşanlar neden hızlı koşar?” diye sorulur.
- Daha sonra öğretmen sınıfı iki gruba ayırır. Bir grup tavşanın havucu çok yediğini bir grup tavşanın da havuç yemediğini söyler.
- Havuç yiyen tavşanların suratı kırmızı yüz boyasıyla boyanır; yemeyen tavşanların suratı ise boyanmaz.
- Öğretmen havuçları çıkarır ve kırmızılı tavşanlara dağıtır. Çocuklardan havuçları yemeleri istenir. Çocuklar havucu yerken öğretmen yönergeler verir. *“havuç yiyen tavşanlar gittikçe güçlendiğinizi hissediyorsunuz. Çok enerjisiniz. Çok hızlı koşabilir ve yokuşları hiç zorlanmadan çıkabilirsiniz. Çok çok uzakları rahatlıkla görebilirsiniz. Çünkü havuç gözlerinizi çok sağlıklı yapıyor. Havuç yemeyen tavşanlar kendinizi çok yorgun hissediyorsunuz. Vücudunuzda karıncalar geziyor gibi. Hiç koşmak istemiyorsunuz. Mideniz bulanıyor gibi.”*
- Havuçlar bittikten sonra çocuklardan koşmaları istenir, yemeyen çocuklar ise yerlerinde dururlar ve yavaş, isteksiz hareketler yaparlar.
- Daha sonra öğretmen siyahlı çocuklara da havuç verir. Eğer yerlerse onların da diğerleri gibi güçlü olacaklarını ve yanaklarının kızaracağını söyler.
- Çocuklar yedikçe öğretmen onları da kırmızıya boyar.
- Artık tüm tavşanlar sağlıklıdır ve istedikleri gibi koşabilirler. Bir süre çocukların sınıfta serbestçe koşmalarına izin verilir.
- Daha sonra tüm çocuklar yere otururlar. Bir süre dinlenmelerine izin verilir.
- Öğretmen havuçları uygun bir yere koyar ve her çocuğun gidip bir tane havuç almasını söyler. Öğretmen de bir tane havuç alır.
- İlk olarak öğretmen havucu ısırır ve ağzında bıraktığı tadı çocuklara anlatır. Sonra bir daha ısırır ve çıkardığı sese dikkat çeker.
- Tüm çocuklarla havucun ağızlarında bıraktığı tat ve havucu yerken çıkan ses hakkında konuşulur.
- Tüm sınıf aynı anda ısırır ve çıkan sese dikkat çekilir ve ardından aynı anda çiğnemeye başlar ve çıkan sese dikkat çekilir. Öğretmen yönergeleri çeşitlendirebilir.
- Havuçlar bitene kadar etkinlik devam eder.

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



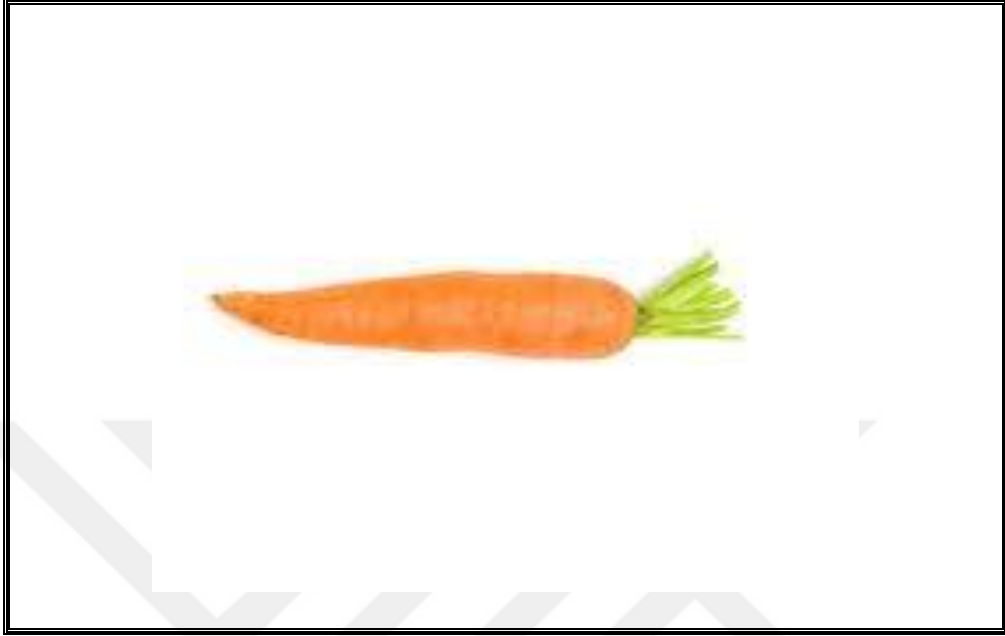
1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



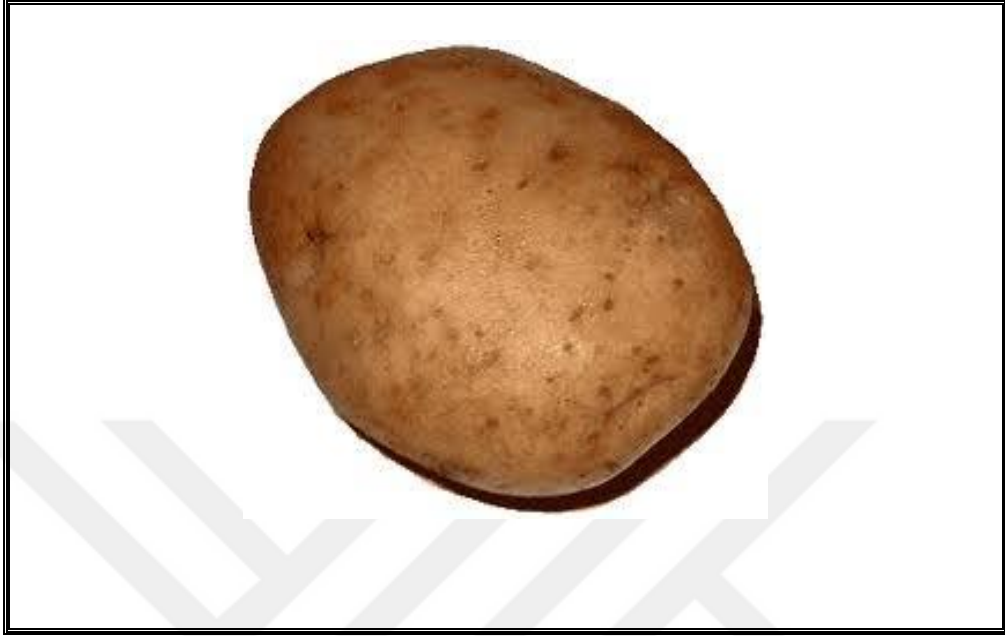
1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2



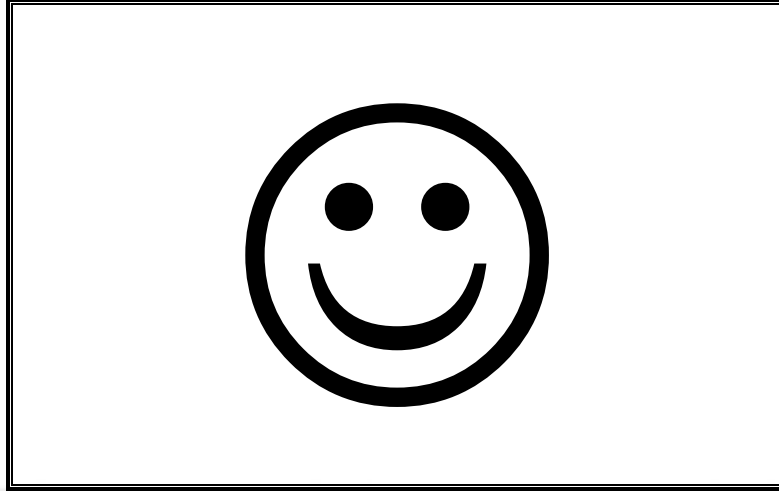
1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 2

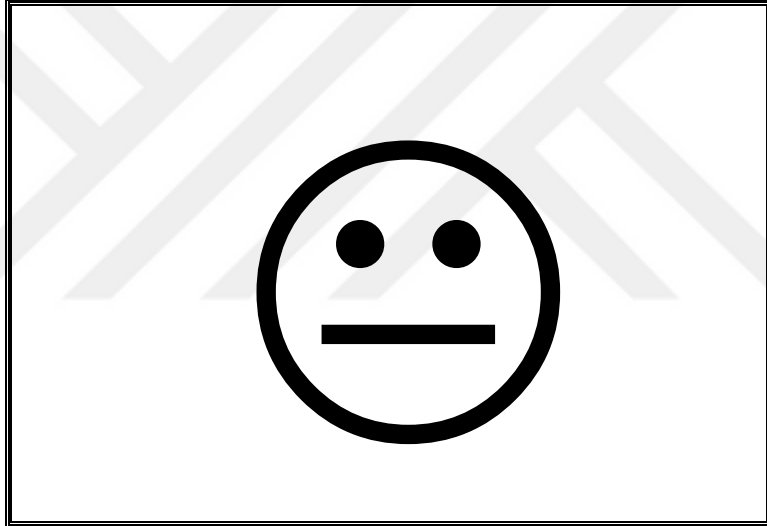


1. Resimdeki sebze tanıyor musun? 😊 😐 😞
2. Resimdeki sebze tüketir misin/ yer misin? 😊 😐 😞
3. Resimdeki sebze severek tüketir misin/yer misin? 😊 😐 😞

Ek 3



(EVET)



(KARARSIZIM)



(HAYIR)

Ek 4

**60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN SEBZELERİ TANIMA, TÜKETME VE SEVEREK
TÜKETME DURUMU ANKET FORMU**

Bu anket formu 60-72 aylık çocukların resimli sebze kartlarında gösterilen sebzeleri tanıma (Evet:☺, Kararsızım: ☹, Hayır: ☹), tüketme (Evet:☺, Kararsızım: ☹, Hayır:☹) ve severek tüketme (Evet:☺, Kararsızım: ☹, Hayır:☹) durumlarına ilişkin soruları içermektedir. Çocuklara, öncelikle soru ve cevap kartları tanıtılır. Çocuklardan alınan yanıtlara göre ilgili yüz ifadesi bu forma işlenir.

Çocuğun Adı Soyadı :

Deney Grubu :

Kontrol Grubu :

SEBZELER	Sebzeyi tanıyor musun?			Sebzeyi tüketiyor musun/yer misin?			Sebzeyi severek tüketiyor musun/yer misin?		
	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
BROKOLİ	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
DOMATES	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
HAVUÇ	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
ISPANAK	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
KABAK	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
KEREVİZ	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
LAHANA	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
MANTAR	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
PATATES	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
PIRASA	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹
YEŞİL BİBER	☺	☹	☹	☺	☹	☹	☺	☹	☹