

278969

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANKARA İLİ İÇİNDE OTURAN EV KADINLARININ
BESLENME BİLGİLERİNİN SAPTANMASI

Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı

BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

GÜNEŞ SOYSAL

ANKARA — 1979

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANKARA İLİ İÇİNDE OTURAN EV KADINLARININ
BESLENME BİLGİLERİNİN SAPTANMASI

Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

GÜNEŞ SOYSAL

Rehber Öğretim Üyesi : Prof. Dr. ORHAN KÖKSAL

ANKARA - 1979

ARAŞTIRMA PLANI

Sayfa

BÖLÜM I - GİRİŞ	1
- Toplumda beslenme eğitiminin rolü	3
- Çocuk sağlığı ve beslenmesi konusunda alınan önlemler ve araştırmalar	4
- Türkiye'de yapılan beslenme eğitimi	7
- Ankara ili içinde yapılan beslenme eğitimi	7
- Ana Çocuk Sağlıklarının çalışma düzeni	8
- Ana Çocuk Sağlıklarında beslenme eğitimi	9
AMAÇ	10
BÖLÜM II - ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI	11
- Örneklemin özelliği	11
- Araştırmaya katılan denekler	13
- Anket tekniği	13
- Bilgi toplamada çalışan personel	13
- Araştırma süresi ve zamanı	14
- Toplanan verilerin değerlendirilmesi	14
BÖLÜM III - BULGULAR	15
BÖLÜM IV - TARTIŞMA	46
BÖLÜM V - SONUÇ	53
ÖNERİLER	54
ÖZET	
TABLolar	25
KAYNAKLAR	58
EKLER	61

T A B L O L A R

	<u>Sayfa</u>
TABLO 1 : Deneklerin yaşlarına göre dağılımları _____	25
TABLO 2 : Deneklerin öğrenim durumları _____	25
TABLO 3 : Deneklerin mesleklerine göre dağılımları _____	26
TABLO 4 : Deneklerin Ankara'da oturma süreleri _____	26
TABLO 5 : Son altı yıl içinde Ankara'ya yerleşen kadınların önceki yerleşme merkezleri _____	27
TABLO 6 : Ev kadınlarının televizyon izleme süreleri _____	27
TABLO 7 : Radyo ve televizyonda yayınlanan çeşitli programların denekler tarafından izlenmesi _____	28
TABLO 8 : Gazete ve mecmualarda yayınlanan beslenme konularının izlenmesi _____	28
TABLO 9 : Okul çağıında çocuğu olan annelerin çocuklarından bilgi kazanma durumları _____	29
TABLO 10 : Deneklerin proteinler hakkındaki bilgileri _____	29
TABLO 11 : Proteinlerin vücuttaki görevleri sorulduğunda deneklerin verdikleri yanıtlar _____	30
TABLO 12 : Vitamin, kalsiyum ve karbonhidratların vücuttaki görevlerinin denekler tarafından bilinmesi _____	30
TABLO 13 : A, B ₁ , B ₆ ve C vitamini kaynaklarının denekler tarafından bilinmesi _____	31
TABLO 14 : Kan yapımında en faydalı olan gıdanın denekler tarafından bilinmesi _____	31
TABLO 15 : Kemiklerin gelişmesi için gerekli yiyeceğin denekler tarafından seçilmesi _____	32
TABLO 16 : Menü planlanmasında deneklerin bilgileri _____	32
TABLO 17 : "İştahsız yenen yemek yarar mı" sorusuna deneklerin verdikleri yanıtlar _____	33
TABLO 18 : "Etin yağlısı mı, yaksızı mı faydalıdır" sorusuna deneklerin verdikleri yanıtlar _____	33
TABLO 19 : "Hangi tür ekmeğin vücuda daha yararlı olduğu" sorusuna deneklerin verdikleri yanıtlar _____	33

TABLO 20 : "Su insanı şişmanlatır mı" sorusuna deneklerin verdikleri yanıtlar _____	34
TABLO 21 : Deneklerin yoğurdun suyunu kullanma durumu _____	34
TABLO 22 : Bebeklerin aylara göre olmaları gereken kilolarının ev kadınları tarafından bilinmesi _____	34
TABLO 23 : Deneklerin ilk defa ek gıdalara başladıkları aylar _____	35
TABLO 24 : Deneklerin çeşitli ek gıdalara başlama zamanları _____	35
TABLO 25 : Denekler tarafından bebekler için zararlı olarak kabul edilen yiyecekler _____	36
TABLO 26 : Bebeklerin kemiklerinin iyi gelişebilmesi için denekler tarafından yapılan öneriler _____	36
TABLO 27 : İshalli bebeklere verilebilecek yiyeceklerin denekler tarafından bilinmesi _____	37
TABLO 28 : Deneklerin radyodan beslenme programlarını dinlenme durumları ile beslenme puanlarının karşılaştırılması _____	38
TABLO 29 : Okul çağıında çocuğu olan annelerin beslenme puanları ile, çocuklarından bilgi kazanabilme durumlarının karşılaştırılması _____	38
TABLO 30 : Ailenin yıllık geliri ile kadınların beslenme puanlarının karşılaştırılması _____	39
TABLO 31 : Kadının yaşı ile beslenme puanlarının karşılaştırılması _____	39
TABLO 32 : Kadının öğrenim durumu ile beslenme puanlarının karşılaştırılması _____	40
TABLO 33 : Kadının mesleğinin beslenme puanına etkisi _____	40
TABLO 34 : Ailelerin Ankara'da oturma sürelerinin beslenme puanlarına etkisi _____	41
TABLO 35 : Ailelerin Ankara'ya yerleşmeden önceki yerleşme merkezlerinin kadının beslenme puanları üzerindeki etkisi _____	41
TABLO 36 : Deneklerin beslenme puanları ile evlerindeki radyo bulunma durumlarının karşılaştırılması _____	42
TABLO 37 : Deneklerin televizyon izleme süreleri ile beslenme puanlarının karşılaştırılması _____	42
TABLO 38 : Beslenme programlarının izlenmesinin kadının beslenme puanlarına etkisi _____	43
TABLO 39 : Gazete ve mecmualarda yayınlanan beslenme konusundaki yazıların okunmasının deneklerin beslenme puanlarına etkisi _____	43

TABLO 40 : Kadının yaşının hamilelikte beslenme kurallarını bilme durumuna etkisi _____	44
TABLO 41 : Kadının yaşının bebeklerin kemiklerinin gelişmesi için yaptıkları önerilere etkisi _____	44
TABLO 42 : Kadının öğrenim durumunun, bebeklerin kemiklerinin gelişmesi için yaptıkları önerilere etkisi _____	45

G İ R İ Ő

Çağımız hızlı bir gelişme devresindedir. Gerek teknolojik gerekse eğitsel gelişmeler öncelikle kentsel yörelerde başlamakta ve yavaş yavaş kırsal alanlara yayılmaktadır.

Çağımızın gelişmesi, genellikle insan sağlığını koruma yönünde ilerlemektedir. Sağlığı koruyucu etmenlerin başında gelen Beslenme bilimi bugün üzerinde en çok çalışılan konulardan biridir.

Bugün yeryüzünde milyonlarca kişi açlıktan ölmekte ya da elindeki besin kaynaklarından bilgisizlik nedeniyle yeterince faydalanamamaktadırlar. Ayrıca; ekonomik problemlerini halletmiş gelişmiş ülkelerin insanları da yanlış ve aşırı beslenme sonucunda oluşan hastalıklar nedeni ile hayatlarını erken yaşlarda kaybetmektedirler. Şu halde yetersiz ve dengesiz beslenme insan sağlığını bozan etmenlerin başında yer almaktadır.

Az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerin gelişmiş ülkeler düzeyine ulaşabilmesi için gereken en önemli materyal sağlıklı bir nesil ve güçlü insanlardır. Halbuki yetersiz ve dengesiz beslenme insanların fiziksel ve mental gelişimlerini geriletken, sağlıklı yaşam süresini kısaltan ve üretim düzeyini düşüren etmenlerin başında gelmektedir. İnsan vücudu devamlı bir

değişme ve gelişme içindedir. Doğum öncesi ve doğum sonrası gelişme, büyüme, bu sürecin tamamlanması ve sonunda yıpranma, organların aşınması yani yaşlanma denilen durumun ortaya çıkması insan hayatının devreleridir. İnsanların en büyük arzusu ise bu devreleri gerektiği kadar sıhhatli geçirebilmektir. Bu durumun gerçekleşmesinde ise beslenmenin rolü büyüktür. Zira beslenme insanın temel gereksinimlerinin başında gelmektedir.

İlkel insanlarda beslenme, karın doyurma şeklinde idi. Zamanla tarımdaki gelişmelerle çok çeşitli yiyecek türleri üretildi. Bugün zengin toplumlarda beslenme, vücudun yeme içme gereksinmelerini karşılama yanında bir zevk halini almıştır. Fazla yemek yemenin de az yeme kadar insan sağlığını olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Şu halde yeterli ve dengeli beslenme; vücudun yapısına ve çalışma düzeyine uygun bir şekilde harcadığını karşılayacak miktarlarda tüm besi elementlerini yeterince tüketmesi demektir.

Yeryüzünün birçok ülkesinde görülen açlık, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları hem infeksiyon hastalıklarından hem de primer yetersizlik hastalıklarının mortalite oranını arttırmaktadır. Özellikle az gelişmiş ülkelerde yaşayan çocuklardan % 30-50 si protein-kalori malnütrüsyonuna, raşitizme ve anemilere yakalanmaktadırlar.

Türkiye'de de durum farklılık göstermemektedir. Bu hastalıklara Güney Doğu Anadolu, Doğu Anadolu ve Orta Anadolu kırsal bölgeleri ile kentlerin gecekondu bölgelerinde yaşayan ailelerin çocuklarında da sıklıkla rastlanmaktadır.

Gelişmekte olan ülkelerde beslenme yetersizlikleri büyük bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sorunun temelinin ekonomik etmenler olduğu

kabul edilmekle beraber tek neden bu değildir. Beslenme sorunlarının önemli bir etmeni de halkın beslenme bilgisinin az veya yetersiz olmasıdır. Beslenme bilgisi; bireylerin ailelerin ve toplumun beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir.

Sağlıklı yaşam, yeterli ve düzenli bir beslenme ile başlar. Doğduğu günden itibaren düzenli, yeterli ve dengeli bir şekilde beslenebilmek için uygulayıcıların bu konuda bilgi edinmesi gerekmektedir. Zira yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok bebekler ve çocuklar zarar görmekte yeni nesiller etkilenmektedir.

TOPLUMDA BESLENME EĞİTİMİNİN ROLÜ

Sağlıklı bir toplumun gereği ve bunun sağlanmasında beslenmenin yeri tartışılmıyacak kadar açıktır. Hastalıkların, iyi beslenmiş bir organizmada daha hafif seyretmesi, hastalığın topluma yapacağı yük, iktisadi kaynakları büyüme ve gelişmeye harcama yerine hastalıkların tedavisinde tüketme yeterli kalori ve besi elementlerini alamayan insanın veriminin düşük olması gibi sonuçlar gözönünde tutulursa kalkınmanın süratlenmesi için sağlıklı yetişmiş bir topluma sahip olmak zorunluluğu vardır. Ancak iyi beslenmeyi sağlamak için toplumun nasıl eğitilmesi konusu üzerinde yeterince durulmalıdır.

Toplum içinde beslenme eğitimi; beslenme biliminin insanların günlük yaşamlarına uygulanması ile yapılabilir. Beslenme eğitimi, insanları beslenme açısından en yararlı gıdaları seçebilme olanağı sağlayacaktır. Örneğin iyi beslenen bir işçinin veriminin artacağı gibi, tüketiciler açısından da gıda talebi artacak ve karşılığında gıda üretimi hızlanacaktır.

Beslenme eğitimi yalnız beslenmeciler ve uzmanlar tarafından değil, üretici, tüketici, öğretmen, öğrenci, yardımcı sağlık personeli gibi hemen herkes tarafından ele alınmalı ve uygulanmalıdır.

Gelişmekte olan ülkelerde, beslenme eğitimini yalnız insandan insana doğrudan iletişimle yapmak hem zor hem de çok zaman almaktadır. Geniş kitle haberleşme araçlarını da bu eğitim programına katmak yararlıdır. Radyo, televizyon, gazete, mecmua ve çeşitli afişler halkın davranışlarını değiştirmede etkin bir rol oynamaktadır. Kitle haberleşme araçlarının belki de en önemli fonksiyonu; beslenme ile ilgili bilgilerin çok sayıda insana ulaşmasını sağlamak için bu konuda eğitilmiş insanlardan yararlanarak çabalar göstermesi olmalıdır.

ÇOCUK SAĞLIĞI ve BESLENMESİ KONUSUNDA ALINAN ÖNLEMLER ve ARAŞTIRMALAR

Eski çağlarda, henüz uluslar sanayileşmeye geçmeden önce, insanlar artan nüfusun hizmetlerini karşılayabilmek için daha çok çocuk doğurmaya gitmişlerdir. Halbuki o çağlardaki salgın hastalıklar, yetersiz beslenme, beslenme bilgisindeki yanlış tutum ve davranışlar nedeni ile ülkelerin nüfusu önemli bir artış göstermiyor ve insanların yaşam süreleri kısa oluyordu. Bu durum karşısında ancak son uygulamada fazla doğumla insan gücünün artacağı düşüncesinden cayılarak daha bilinçli düşünme, anneleri çocuk beslenmesi ve bakımı yönünden aydınlatma ve bulaşıcı hastalıklara karşı önlemler alma çabaları yapılmaya başlamıştır.

1700 yılları sonuna doğru İngiltere'de bebek ölüm hızları kızamık ve salgın hastalıklar nedeni ile artmaya başlamış. Bu artış bebek beslenmesine duyulan ilgiyi arttırmıştır. 1899 yıllarında St.Helens tarafından süt merkezi adı altında Ana Çocuk Sağlığı merkezleri açılmıştır. Ancak bebeklere

sadece süt temin etmenin ölümleri azaltmadığı görülerek annelere bebek bakım ve beslenmesini öğreten okullar ve kurslar açılmıştır. Yine aynı yıllarda Fransa'da süt merkezleri kurulmuştur.

1800 yılının sonlarına doğru, Amerika'da (New York - 1893) süt istasyonları kurulmuştur. Buralarda annelere ocuk sağlığı, beslenmesi, sütlerin korunması gibi halk ve ocuk sağlığı hakkında bilgiler verilmeye başlanmıştır.

1900 yıllarında Amerika'da ishalden ölen bebeklerin hızı binde 200  bulmuştur.

Bunun zerine derhal "ocuk sağlığı büroları" kurulmuştur anneler evlerinde ziyaret edilmiştir. Bebekleri ishalden koruma çareleri ve ishalleri bebeklerin beslenmesi hakkında anneler eğitilmeye başlanmıştır. Bu eğitimden kısa bir süre sonra bebek ölüm hızlarının süratle düştüğü grlmştr (1).

Bugün geliştmiştlkelere önceki yüzyıllarda bile halk sağlığını korumak için ekonomik gücü artırma yanında mutlaka sağlık eğitimi yapılması gerine önem vermiştler ve bu konuya fazlasıyla eğilmiştlerdir.

Baysal, A. (2) Kayseri'nin Tomarza ilçe merkezi ile altı köyünde yaptığı araştırmada, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları olduğunu bunların çözümü için tarımsal ve ekonomik önlemler yanında yaparak yaşıyarak öğrenme temelinde dayalı beslenme eğitiminin etkili olabileceğini öne sürmüştür.

Tuncer, A. (3) fertil yaştaki annelerin ocuk sağlığı hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları üzerinde yaptığı karşılaştırmalı bir araştırmada; sağlık hizmetlerinin sosyalleştirilmesi ve hizmetin halkın ayağına götürülmesi, sürekli ve yoğun ocuk sağlığı eğitimlerinin yapılmasının, annelere ocuk sağlığı hakkında pek çok bilgi kazandırdığını ortaya koymuştur.

Bilir, Ş. (4) Ankara Etimesgut Merkez ve ona bağlı 5 köyde çocuk sağlığı ve gelişimi üzerinde bir araştırma yapmıştır. 0-6 yaş grubundaki çocukların beslenme durumuna; ailenin ekonomik yapısının, eğitim düzeyinin, bölgenin coğrafi özelliğinin ve beslenme alışkanlıklarının etkili olduğunu saptamıştır.

Biyolojik varlığın normal gelişmesi, hücre çoğalması ve normal fonksiyon görebilmesi için gıdaların vücuda yeterli ve dengeli olarak alınması gerekir. Besin elementlerinin; vücudun özelliklerine ve çalışma durumuna uygun olarak karşılanmasına "yeterli ve dengeli beslenme" denilmektedir.

Beslenmeyi düzenlerken;

1- Enerji,

2- Hücre ve doku yapımı için gerekli proteinleri,

3- Fizyolojik fonksiyonların yürütülmesi için gerekli olan vitamin ve minerallerin yeterli ve dengeli alınması önerilmektedir.

Bu üç amaca yönelik gıda maddelerinin ucuzu, pahalısı olduğu gibi; olanakları bakımından da toplumumuz homojen değildir. Beslenme yetersizliğinin ve düzensizliğinin meydana gelmesinden sadece sosyo-ekonomik etmenler sorumlu tutulamaz. İyi bir beslenme bilgisi ile ucuz ve yeterli beslenme uygulaması sağlanabilir. Pahalı bir gıda en iyi beslenmeyi sağlayamadığı gibi fazla yemek de yetersiz beslenme kadar insan sağlığı için zararlı olmaktadır.

Rosen'e göre; halk sağlığı toplumun sağlığını geliştirmekle gerçekleşmektedir (5). Halk sağlığını geliştirebilmek için; herşeyden önce halkı tanımak, tüm sağlık ve yardımcı sağlık personelini yeterli bilgi ve becerilerle yetiştirmekle mümkün olmaktadır. Halkı tanımak ise; halkın sosyo-ekonomik durumunun saptanması yanında, bilgi tutum ve davranışlarının da araştırılması ile gerçekleşebilir.

TÜRKİYE'DE YAPILAN BESLENME EĞİTİMİ

Türkiye'de beslenmenin bir bilim dalı olarak ele alınması yakın zamanda başlamıştır. Son 10 yıl içinde beslenmenin önemi üzerinde yoğun çalışmalar yapılmaya başlamıştır.

Tıp Fakülteleri, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı ve buna bağlı eğitim kuruluşları, Milli Eğitim Bakanlığı beslenme eğitimcilerini yetiştirmektedir.

Milli Eğitim Bakanlığının ilkokul ders programlarına koyduğu beslenme dersleri bu düzeydeki çocuklar için yeterli bir bilgidir. Ancak her ilkokulda bu bilgiler gereği kadar verilmemekte ayrıca uygulamalı beslenme dersleri de öğrencilere ciddi bir yöntem içinde sunulmamaktadır. Orta öğretim düzeyinde ise beslenme programları uygulanmamaktadır. Yüksek Okul düzeyinde beslenme eğitimini genellikle Tıp Fakülteleri ve bir kısım Sağlık Okulları verebilmektedir.

ANKARA İLİ İÇİNDE YAŞAYAN HALKA YAPILAN EĞİTİM

Ankara içinde belirli programı olan bir beslenme eğitimi yoktur. Yalnızca ana-çocuk sağlıkları ve sağlık ocakları bulunan yörelere bu kuruluşlarca anne ve çocuk sağlığı, beslenmesi üzerinde eğitim yapılmaktadır.

Ankara ili içinde 11 tane ana-çocuk sağlığı merkezi vardır. Bunlar şu yörelerdedir :

Yenimahalle	1. No.lu Ana Çocuk Sağlığı Merkezi
Cebeci	2. No.lu " " " "
Çankaya	3. No.lu " " " "

Öveçler	4. No.lu	Ana Çocuk Sağlığı Merkezi
Akdere	5. No.lu	" " " "
Karşıyaka	6. No.lu	" " " "
Şentepe	7. No.lu	" " " "
Aktepe	8. No.lu	" " " "
İncirli	9. No.lu	" " " "
Solfasol	10. No.lu	" " " "
Piyangotepe	11. No.lu	" " " "

1950 yılında WHO, Unicef ile hükümetimiz arasında yapılan bir anlaşma gereğince Sağlık Bakanlığına bağlı olarak Ana Çocuk Sağlığı Merkez ve Şubeleri kurulması kabul edilmiştir. İlk uygulama olarak 1953 de Ana Çocuk Sağlığı tekamül merkezinin açılmasıdır. 1953 ve 1964 yılları arasında bu merkez ve şubelerin açılması hızla devam etmiştir. 1973 de yurdumuzda 63 Ana Çocuk Sağlığı Başkanlığı, 78 Ana Çocuk Sağlığı Merkez ve Şubesi açılmıştır.

ANA ÇOCUK SAĞLIĞI KURULUŞLARININ ÇALIŞMA DÜZENİ

Amacı çocuk ve annenin beden ve ruh sağlığı ile ilgilenip iyi ve sağlıklı bir nesil yetiştirmektir. Anneleri hamileliğinin başından itibaren takip eder, anneyi çeşitli yönlerden eğitir ve doğuma hazırlar, sağlıklı bir doğum yapmasına yardımcı olur. Çocuğu doğumdan itibaren izler, muayenesini yapar, beslenmesi hakkında bilgiler verir, aşılarını yapar. Ana Çocuk Sağlığı (A.Ç.S.) merkezlerine gelemeyen anne ve çocukların evlerine giden ziyaretçi hemşireler, çocuk bakımı, beslenmesi ve mama hazırlama yöntemlerini göstererek eğitim yapar ve periyodik muayeneler için merkeze gelmelerini öğütlerler.

ANA-ÇOCUK SAĞLIĞI KURULUŞLARINDA BESLENME EĞİTİMİ

Ankara içindeki merkezlerde beslenme eğitimi 1972 yılından beri beslenme ve diyet uzmanları tarafından yapılmaktadır. Haftada iki kez genel beslenme eğitimi yapılmaktadır. Hamilelikte beslenme, gebelik ve emzicilikte beslenme, çocuk beslenmesi, besi elementlerinin rolü ve önemi, beslenme alışkanlıkları, beslenme problemleri ve çözüm yolları gibi konuları kapsamaktadır.

Ayrıca merkezlere başvuran 0-1 yaş grubu çocukların beslenmesi; ailenin sosyal durumuna, çocuğun sağlık durumuna (diare, malnütrüsyon, prematüre, düşük doğum ağırlığı) göre annelere anlatılarak yazılı broşürler verilmektedir.

Unicef'in yardımıyla, ana çocuk sağlığı kuruluşlarında muhtaç ailelere mama ve çeşitli gıda yardımları da yapılmaktadır. Mama yardımı yapılan ailelere mamayı nasıl kullanacakları, çeşitli kullanma yöntemleri anlatılmaktadır.

Merkeze bağlı ebe ve hemşirelere beslenme ile ilgili aydınlatıcı bilgiler verilerek, uygulanan eğitimin geçerli olmasına çalışılmaktadır.

A M A Ç

Bu araştırma Ankara ili içinde oturan ev kadınlarının beslenme bilgilerini saptamak, bu konuda bilimsel verileri ortaya koymak amacı ile planlanıp düzenlenmiştir.

A R A Ş T I R M A Y Ö N T E M İ
ve
A R A Ç L A R

I- ÖRNEKLEMİN SEÇİMİ

Bu araştırmada, "Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etüdüleri Enstitüsü'nce 1973 yılı yaz aylarında "Ankara'nın nüfus yapısı" adı altında yapılan araştırmada seçilen örneklem aynen kullanılmıştır.

Örneklemin seçiminde yapılan işler sırasıyla şöyledir.

A- Ankara kentinin bütün inceliklerini gösteren plan paftaları hazırlanmıştır. Bu paftalar üzerinde her mahallenin barındırdığı hane halkı sayısı, ailelerin demografik özellikleri, gelir durumları, sosyal ve eğitimsel özellikleri yazılıdır. Bu değişkenlerin saptanmasında Devlet İstatistik Enstitüsü'nce yapılan değişik sayım ve değerlendirmelerin sonuçlarından yararlanılmıştır.

B- Ankara kentinin hane halkı sayısı, ilçelerin (Altındağ, Çankaya, Merkez, Yenimahalle) hane halkı çokluğuna uygun olarak büyükten küçüğe doğru yazılmıştır. Örnekleme alınması kararlaştırılan 400 hane halkı, ilçelerin hane halkı sayısına oranlanarak her ilçeye düşen örnek sayısı bulunmuştur.

C- Bundan sonraki aşamada, her ilçedeki mahalle sayısı ve bu mahallelerin hane halkı sayısı bulunmuş, bu sayı mahallelerin bağlı bulunduğu ilçenin hane halkı sayısına oranlanmış, mahallelerdeki hane halkı sayısının ilçe hane halkı sayısının yüzde kaçı olduğu ortaya konmuştur. İlçeden alınacak örnek hane halkı sayısı bilindiğinden bulunan yüzde yardımı ile her mahalleden alınacak örnek hane halkı sayısı ortaya konmuştur. Bundan sonraki aşamada mahallelerde ailelerle görüşme yapılarak haneler seçilmiştir. Bu işlemin yapılmasında da şu yol izlenmiştir.

a- Mahallelerin bina cetvelleri şu ilkelere göre yeniden düzenlenmiştir.

- Mahallelerin sınırları saptanmıştır.

- Bir başlangıç, mahalleye giriş noktası belirlenmiştir.

- Başlangıç noktası temel alınarak mahalle içindeki bloklar, herbiri 4 hane halkını içeren kümeler saptanmış ve numaralanmıştır.

b- Başlangıç noktasından mahalleye girilerek küme sıra numaralarına göre ve mahalle sınırları içinde kalınarak ve saat yönünde ilerleyerek mesken birimlerinin listesi hazırlanmıştır.

c- Böylece yeniden düzenlenen bina cetvelleri mahalle ve kümeler için her 4 mesken bir küme olacak biçimde yeniden düzenlenerek denetlenmiştir.

d- Küme sayısının mahallelere göre elde edilmesinden sonra her mahalleden nüfus oranına göre yeterli sayıda küme, sistematik örnekleme ile seçilmiştir.

Araştırma uygulanmasında Ankara'da yaşayan ve Türkiye Cumhuriyeti uyruğunda bulunan tüm nüfus evren olarak alınmıştır.

Örnekleme alınan hane halkı tanımı "Akraba olsun olmasın, birlikte yaşayan ve aynı kazandan yiyen tüm kişileri" içermektedir.

2- ARAŞTIRMAYA KATILAN DENEKLER

Ev kadınlarının beslenme bilgilerinin saptanması için yapılan bu araştırmaya, örnekleme alınması kararlaştırılan 400 hanenin, 15-70 yaşları arasındaki ev kadınları denek olarak alındılar.

3- ANKET TEKNİĞİ

Araştırmada, soruşturma yöntemi kullanıldı. Anket formları hem açık uçlu, hem de kapalı uçlu soru tekniği ile hazırlandı (Ek 1). Kapalı uçlu sorularda, beklenen değişkenler anket formuna yazıldı. Açık uçlu sorularda ise, denekler soruları istedikleri gibi cevaplandırıdılar. Alınan cevaplar tekrar gruplandırılarak değerlendirildi.

Anketlerde, önce denekleri tanıtıcı bilgileri elde etmek için gerekli sorular soruldu. Sonra, ev kadınlarının beslenme bilgilerinin saptanması amacıyla genel beslenme bilgileri, yemek pişirme yöntemleri, yanlış beslenme alışkanlıkları, ve çocuk beslenmesi ile ilgili sorular soruldu (Ek).

4- BİLGİ TOPLAMADA ÇALIŞAN PERSONEL

Bu araştırmanın anket formlarının doldurulmasında anketör olarak, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Çalışma ve İstatistik Bölümleri öğrencilerinden

4 kişi görevlendirildi. Anketrlere anket formlarının özellikleri anlatıldı. Araştırmanın kapsamı hakkında n eğitim yapılarak bilgi toplamada muhtemel aksaklıkların nlenmesine çalışıldı.

5- ARAşTIRMA SÜRESİ ve ZAMANI

Bilgi toplama işlemi, 15 Mayıs 1975 ile 15 Haziran 1975 tarihleri arasında tamamlandı.

6- TOPLANAN VERİLERİN DEğERLENDİRİLMESİ

Toplanan veriler, veri kodlama kağıtlarına yazıldı. Bu veriler, her şahsa 1 tane olmak üzere kartlara delindi. Her sorunun cevaplarından marginal tablolar çıkartıldı. Ayrıca bazı sabit değişkenlerle (yaş, eğitim, televizyon ve radyoya sahip olma gibi) ev kadınlarının beslenme bilgileri arasındaki ilişkiler aranmak üzere kros tablolar yapıldı. Aradaki ilişkiler istatistiksel yöntemlerle analiz edildi. Khi kare önemlilik testleri uygulanarak bulgular değerlendirildi.

Ev kadınlarının beslenme bilgilerinin düzeyini saptayabilmek için aşağıdaki yönteme göre göstergelerin belirlenmesi uygun görüldü.

Anket formunda sorulan her beslenme sorusuna; (Sorunun ağırlık derecesine göre) bir puan verildi. Ankete tüm doğru cevap verildiğinde alınacak puan 200 dr. Ancak veriler toplandıktan sonra en yüksek puan alanla en düşük puanları alt ve üst sınır kabul edildi. Puan dağılımına göre de sınıflandırıldı

- (a) 173-100 puan alan yeterli bilgi,
- (b) 99- 60 puan alan orta bilgi,
- (c) 59- 0 puan alan yetersiz bilgi, olarak kabul edildi.

B U L G U L A R

Araştırma kapsamına 400 ev kadını alınmıştır. Ancak bunlardan 48 tanesi anketi cevaplandırmayı kabul etmemişlerdir. Bu nedenle sonuçlar 352 ev kadını üzerinden değerlendirilebildi.

Bulgular iki bölümdeki tablolar halinde toplandı.

A- Marjinal dağılımlar tabloları,

B- Çapraz tablolar.

A- Ev kadınlarına ait tanıtıcı bulgular :

- 1- Araştırmaya 15-70 yaşları arasındaki ev kadınları alınmıştır. Yaş dağılımları Tablo 1 de gösterilmiştir.
- 2- Araştırmaya katılan ev kadınlarının eğitim düzeyleri Tablo 2 de gösterilmiştir.
- 3- Araştırmaya katılan 352 ev kadınının mesleği incelenmiş ve Tablo 3 de gösterilmiştir.
- 4- Kentte yaşamayıp, kadının beslenme bilgisine etkisini incelemek amacı ile, deneklerin Ankara'da oturma süreleri araştırılmıştır ve Tablo 4

de gösterilmiştir. Deneklerin % 77 si 7 yıl ve daha uzun süredir Ankara'da yaşamakta, % 23 ü ise son 6 yıl içinde Ankara'ya yerleşmişlerdir.

Tablo 5 de ise Ankara'ya son 6 yıl içinde yerleşen deneklerin geldikleri yerleşme merkezleri gösterilmiştir.

5. Deneklerin evlerinde radyo-televizyon gibi eğitim araçlarının bulunma durumu Tablo 6 da gösterilmiştir. Araştırmaya katılan 352 denekten 335 inin (% 95.2) evinde radyosu bulunmaktadır. 17 kişinin radyosu (% 4.8) 132 kişinin (% 37.5) de televizyonu yoktur. Buna karşın deneklerimizin % 62.5 u televizyonu olan ailelerdir. Bu ailelerin % 32.7 si 3-4 sene gibi uzun bir süredir televizyon programlarını izlemektedirler.
6. Radyo ve televizyonda en çok izlenen programlar Tablo 7 de gösterilmiştir.
7. Radyo ve televizyonda sunulan beslenme programlarının denekler tarafından izlenmesi de araştırılmış ve 335 ev kadınından 101 i radyo ve televizyonda yayınlanan beslenme programlarını ilgi ile izlediklerini ifade etmişlerdir. 112 si ise (% 31.5) arasıra izlediklerini, 122 si ise hiç izlemediklerini belirtmişlerdir.
8. Gazete ve mecmualarda beslenme hakkında çıkan yazıların denekler tarafından okunması Tablo 8 de gösterilmiştir.
9. Okul çağındaki çocuklardan bilgi kazanma olasılığı araştırılmıştır. Deneklerimizden 125 inin (% 35.5) okula giden çocuğu yoktur. Diğer 227 kişiden sadece 38 okula giden çocuklarından beslenme hakkında bilgi alınabilmektedir. Bu durum Tablo 9 da gösterilmiştir.

II- Ev kadınlarının beslenme bilgilerine ait bulgular.

Araştırma kapsamına alınan 352 ev kadınına genel beslenme, yemek pişirme yöntemleri ve çocuk beslenmesine ait çeşitli sorular sorulmuştur. Ayrıca halk arasında yaygınlaşmış, yanlış beslenme bilgi ve beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkarmak amacı ile 4 ilave soru sorulmuştur.

1- Deneklerin proteinler hakkındaki bilgileri :

a- Deneklere prot in kelimesini duyuş duymadığı sorulmuş ve proteinlerden zengin bir gıdayı örnek vermeleri istenmiştir. % 37.2 si hem proteinleri duyduklarını ifade etmişler hem de proteinlerden zengin bir gıdayı örnek olarak gösterebilmişlerdir. % 8.2 denek ise protein kelimesini duymuşlar fakat örnek verememişlerdir (Tablo 10).

b- Proteinlerin vucudumuzdaki görevlerinin neler olduğunu soruşturmak üzere deneklere çeşitli seçenekler verilmiştir. Seçeneklerden "Kasları kuvvetlendirir geliştirir" ve "Kan yapar" cevapları doğru olarak kabul edilmiştir. Deneklerden % 27.8 i doğru cevaplamışlar, % 72.2 si ise cevap verememişlerdir (Tablo 11).

2- Deneklere; karbonhidratların, vitaminlerin ve kalsiyumun vucudumuzdaki görevleri sorulmuştur.

Karbonhidratlardan zengin olan şeker ve unlu gıdalara "şişmanlatır", vitaminlerden zengin olan sebze ve meyvalara "vucudun düzenli çalışmasını sağlar", kalsiyumdan zengin süt, yoğurt ve peynire "kemikleri" sağlamlaştırır şeklinde cevap verenler doğru olarak kabul edilmiştir.

Deneklerimizden; % 39.8 i karbonhidratların görevlerini, % 18 i vitaminlerin görevlerini, % 14.2 si ise kalsiyumun vucudumuzdaki görevlerini doğru olarak cevaplandırmışlardır (Tablo 12).

3- Deneklerin kalori hakkındaki bilgileri.

Deneklerimize önce kalori sözünü duyup duymadığı sorulmuştur. Ev kadınlarının % 44.6 sı bu sözcüğü duyduklarını, % 55.4 ü ise hiç böyle bir sözcüğü duymadıklarını ifade etmişlerdir. Kalori sözünü duymuş olanlardan, kaloriyi kısaca tarif etmeleri istenmiştir. Alınan cevaplar gruplandırılmıştır. "Vücudun ihtiyacı-enerji" olarak tanımlayanlar doğru olarak kabul edilmiştir. Deneklerimizden 72 si (% 20.5) kalori tanımını doğru olarak yapabilmıştır.

4- Deneklerin vitaminler hakkındaki bilgileri :

A, B₁, B₆ ve C vitaminlerinin en çok hangi gıdalarda bulunduğu sorulmuştur (Tablo 13).

A vitamini kaynaklarından, karaciğer, süt, yumurta, sarı ve turuncu sebzeleri gösterenler,

B₁ vitamini kaynaklarından, buğday, bulgur, nohut, mercimek, gibi tahılları gösterenler,

B₆ vitamini kaynaklarından, et, karaciğer, balık ve kuru baklagilleri örnek gösterenler,

C vitamini kaynaklarında, narenciyeleri, yeşil yapraklı sebzeleri örnek olarak gösterenler,

doğru olarak kabul edilmiştir.

C vitamini kaynaklarını deneklerimizin % 56.0 ı, A vitamini kaynaklarını ise % 29.3 ü doğru olarak cevaplandırmışlardır.

5- Deneklerin, çeşitli yiyeceklerin vücudumuzdaki görevleri hakkındaki bilgileri :

a- Ekmek, bal, karaciğer, süt veya soğurt gibi çeşitli yiyecekler

içinde en fazla hangisinin kan yapımında yararlı olduğu deneklerimize sorulmuştur. Karaciğer cevabı doğru olarak kabul edilmiştir. Bu soruyu 250 kişi (% 71.0) doğru olarak bilmiştir (Tablo 14).

b- Yumurta, süt-yoğurt, bal-pekmez ve meyva gibi yiyecekler içinden en fazla hangisinin kemikleri kuvvetlendirdiği sorulmuştur. Süt-yoğurt olarak cevaplandıranlar doğru kabul edilmiştir (Tablo 15).

c- Deneklerden, yeterli ve dengeli bir öğle yemeği menüsü düzenlemeleri istenmiştir. Alınan cevaplar gruplandırılmıştır. Yiyeceklerimizi 4 grupta topladık (Et, süt-yoğurt, sebze-meyva, tahıllar). Bu 4 gruptan üçünü kapsayan yiyeceklerle menü düzenleyenler doğru kabul edildi (Tablo 16).

6- Halk arasında yaygınlaşmış bazı yanlış beslenme bilgilerinin ortaya çıkarılması amacı ile deneklerimize 4 soru sorulmuştur.

a- "İştahsız yenilen bir yemek vücuda yarar mı" sorusuna "yaramaz" diyenler doğru kabul edildi (Tablo 17).

b- "Etin yağlısı mı, yağsız mı daha faydalıdır" sorusuna "yağsız" diyenler doğru kabul edildi (Tablo 18).

c- "Esmer ekme mi, beyaz ekme mi vücuda daha yararlıdır" sorusuna "esmer ekme" diyenler doğru olarak kabul edilmiştir (Tablo 19).

d- "Su insanı şişmanlatır mı" sorusuna şişmanlatmaz yanıtı doğru kabul edilmiştir (Tablo 20).

7- Deneklerin yemek pişirme yöntemleri hakkındaki bilgileri :

a- Deneklere, evlerindeki yoğurt sulandığı zaman ne yaptıkları sorulmuştur. Alınan sonuçlar (Tablo 21) de gösterilmiştir.

b- Deneklere, sebzeleri hazırlarken yıkama ve doğrama sıraları sorulmuştur. Önce yıkayıp sonra doğrayanlar doğru kabul edilmiştir. Deneklerimizden % 55.4 ü; sebzeleri önce doğrayıp sonra yıkadıklarını, % 44.6 sı ise önce yıkayıp sonra doğradıklarını söylemişlerdir.

c- Deneklere "makarnayı nasıl pişirirsiniz" diye bir soru yöneltildiğinde; % 89.5 u bol suda haşlayıp suyunu süzdüklerini, % 10.5 i ise az suda pişirip suyunu çektirdiklerini söylemiştir. Haşlama suyunu dökmeyen deneklerimizin cevabı doğru olarak kabul edildi.

d- Ev kadınlarına; sebze yemeklerini pişirirken tencerenin kapağını açık mı kapalı mı tutarsınız şeklinde bir soru sorulmuştur. Deneklerimizden 248 i (% 70.5) tencerenin kapağını hep kapalı tuttuklarını, 102 si (% 29.5) ise sebze yemeklerini pişirirken üzerine kapak kapamadıklarını söylemişlerdir. Tencerenin hep kapalı tutulması doğru cevaptır.

e-"Sütlü tatlıları (Muhallebi, Sütlaç, v.s.) pişirirken şekerini ne zaman katarsınız" şeklindeki bir soruya deneklerimizden gelen cevaplar şöyledir.

i) % 21.9 u süt kaynamadan evvel,

ii) % 15.3 ü süt kaynayınca,

iii) % 61.4 ü tatlı piştikten sonra.

Yukarıdaki cevaplardan; "iii" yi işaretleyenler doğru kabul edilmiştir.

8- Ev kadınlarının çocuk beslenmesi hakkındaki bilgileri :

a- Deneklerimize "hamile iken en çok hangi yiyecekler yenmelidir" şeklinde bir soru sorulmuştur. Et, süt-yoğurt, yumurta, sebze ve meyva gibi gıdalardan en az 3 tanesini yazanlar doğru kabul edilmiştir. Alınan bulgulara göre; deneklerimizin % 40.9 u doğru olarak cevap vermişler, % 58.1 i

ise yanlış veya cevap vermemişlerdir.

b- Ev kadınlarına; bebeklerin çeşitli aylarda kaç kilo olmaları gerektiği sorulduğunda alınan sonuçlar Tablo 22 de gösterilmiştir.

c- Bebeklere, anne sütü yanında ilk defa hangi ayda ek gıdaya başlanır sorusuna deneklerden alınan yanıtlar Tablo 23 de gösterilmiştir.

d- Deneklerimize, yoğurt, muhallebi, yumurta, peynir, et, karaciğer, beyin, meyva suyu ve sebze çorbası gibi gıdalara ne zaman başlanması gerektiği soruldu.

0-2 ay arasında; M.Suyu, muhallebi ve yoğurda,

3-4 ay arasında; Yumurta ve sebze çorbasına,

5-6 ay arasında ete, 7-9 ay arasında ise karaciğer ve beyine başlayanlar doğru kabul edildi. Buna göre alınan sonuçlar Tablo 24 de gösterilmiştir.

e- Deneklerimize, bebekler için zararlı yiyecekler hangisidir, şeklinde açık uçlu bir soru sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar gruplandırılarak Tablo 25 de gösterilmiştir.

f- "Çocukların kemiklerinin iyi gelişebilmesi için ne yapılmalıdır" sorusuna deneklerden alınan cevaplar Tablo 26 da gösterilmiştir.

g- İshali olan bebeklere; su, lokum, çay, ayran, karpuz, pirinç suyu, portakal suyu, yağ ve leblebi unu gibi çeşitli gıdalardan hangilerinin verilip verilemeyeceği sorulduğunda alınan yanıtlar Tablo 27 de gösterilmiştir.

B- Karşılaştırmalı Tablolar :

1- Ev kadınlarına, radyodan beslenme programlarını dinleyip dinlemedikleri sorulmuş ve alınan yanıtlar genel beslenme bilgileri ile karşılaştırıldığında; sonuç istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Tablo 28). Radyodaki beslenme programlarının dinlenmesi, kadınların beslenme bilgilerini olumlu yönde etkilemektedir.

2- Okul çağında çocukları olan annelerin de çocuklarından bazı beslenme bilgilerini kazanabilecekleri düşünülmüştür. Bu nedenle, annelere çocuklarından bazı beslenme bilgilerini alıp alamadıkları sorulmuş ve alınan yanıtlar genel beslenme bilgileri ile karşılaştırıldığında; çocukların, annelerinin beslenme bilgileri üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Sonuç önemlidir (Tablo 29).

3- Araştırmaya katılan ailelerin yıllık gelir düzeyleri ile ev kadınlarının beslenme bilgileri arasındaki ilişki araştırılmış sonuç istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Tablo 30). Gelir düzeyi yüksek olan ailelerde, kadınların beslenme bilgileri gelir düzeyi düşük olanlara kıyasla daha yeterli bulunmuştur.

4- Ev kadınlarının beslenme bilgilerine kadının yaşının etkisi araştırılmıştır. Kadının yaşı arttıkça beslenme bilgileri de artmaktadır (Tablo 31).

5- Ev kadınlarının beslenme bilgilerini kazanmada eğitimin rolünü araştırmak amacı ile ev kadınlarının eğitim düzeyleri ile genel beslenme bilgileri karşılaştırılmış ve sonuç çok önemli bulunmuştur (Tablo 32). Kadınların eğitim düzeyleri yükseldikçe beslenme bilgileri de artmaktadır.

6- Kadınların mesleğinin beslenme bilgilerini ne yönde etkilediği Tablo 33 de gösterilmiştir.

7- Tablo 34 de deneklerin Ankara'da oturma süreleri ile beslenme bilgileri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçta, Ankara'da oturma süresinin beslenme bilgilerine bir etkisi olmadığı görülmüştür.

8- Diğer şehirlerden gelip Ankara'ya yerleşen 287 denekğin genel beslenme bilgileri ile geldikleri çeşitli yerleşme merkezleri (Merkez, ilçe, köy) karşılaştırıldığında sonuç önemli bulunmuştur (Tablo 35). Şehir merkezlerinden gelen deneklerin beslenme bilgileri ilçe ve köylerden gelenlere göre daha yeterli bulunmuştur.

9- Deneklerin genel beslenme bilgilerine evlerindeki radyonun katkısı araştırılmıştır (Tablo 36). Evlerinde radyoya sahip olan deneklerin beslenme bilgileri daha yeterli bulunmuştur.

10- Eğitim aracı olarak kabul edilen televizyonun beslenme bilgisine katkısı olacağı düşünülmüştür. Bu amaçla deneklerin genel beslenme bilgileri; televizyona sahip olma süreleri ve televizyonda yayınlanan beslenme programlarını izleme durumları karşılaştırıldığında sonuç istatistiksel önem taşımaktadır (Tablo 37)(Tablo 38). Televizyonu ve özellikle beslenme programlarının izlenmesi beslenme bilgilerini olumlu yönde etkilemektedir.

11- Tablo 39 da gazete ve mecmualarda yayınlanan beslenme ile ilgili konuların denekler tarafından okunmasının genel beslenme bilgileri ile ilişkisi gösterilmiştir. Gazete ve mecmualardaki beslenme hakkındaki yazıları okuyanların beslenme bilgileri, okumayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

12- Hamilelikte yeterli ve dengeli beslenebilmek için neler yapılması

gerektiği sorulmuştur. Alınan cevaplar "bilenler", "az bilenler" ve "bileyenler" olarak gruplandırılmıştır. Kadının yaşının bu bilgilere etkinliği Tablo 40 da gösterilmiştir. Doğurganlık ağındaki kadınların beslenme bilgileri, yaş ilerledikçe azalmaktadır.

13- Deneklere "Bebeklerin kemiklerinin iyi gelişebilmesi için neler yaparsınız" şeklinde açık uçlu bir soru sorulmuştur. Alınan cevaplar "Kundaklarım", "gneşlendiririm", "gneşlendirir, sütlü gıdalar veririm", "Süt iğnesi yaptırırım veya vitamin veririm" şeklinde gruplanmıştır. Kadınların bu bilgilerine yaşlarının, eğitim düzeylerinin etkinliği araştırılmıştır. Yaşlarının etkinliği istatistiksel olarak önemsiz bulunmuş, buna karşın eğitim düzeylerinin önemli olduğu saptanmıştır (Tablo 41)(Tablo 42). Bebeklerin kemiklerinin gelişmesi için kadınların söyledikleri önerilerde, eğitim düzeylerinin etkisi olumlu yönde bulunmuştur. Buna karşın kadın hangi yaşta olursa olsun, uygulamalarında ve bu konudaki bilgisinde bir değişme olmamaktadır.

TABLO 1 : Deneklerin Yaşlarına Göre Dağılımları.

Yaş	Sayı	%
15 - 24	66	18.8
25 - 34	109	31.0
35 - 44	98	27.8
45 - 54	61	17.3
55 - 70	18	5.1
Toplam	352	100.0

TABLO 2 : Deneklerin Öğrenim Durumları.

Eğitim Durumu	Sayı	%
Okuma-Yazma Bilmeyen	108	30.7
Okur-Yazar	40	11.3
İlk Okul	112	31.8
Orta Okul	44	12.5
Lise	33	9.4
Yüksek Okul	15	4.3
Toplam	352	100.0

TABLO 3 : Deneklerin Mesleklere Göre Dağılımları.

Meslekler	Sayı	%
Ev Kadını	300	85.2
Memur	33	9.4
İşçi	5	1.4
Serbest Meslek	1	0.3
Diğer	13	3.7

TABLO 4 : Deneklerin Ankara'da Oturma Süreleri.

Oturma Süresi (yıl)	Sayı	%
1 - 2	18	5.1
3 - 4	21	6.0
5 - 6	42	12.0
7 ve daha fazla	271	76.9
Toplam	352	100.0

TABLO 5 : Son Altı Yıl İçinde Ankara'ya Yerleşen Kadınların, Önceki Yerleşme Merkezleri.

Oturduğu Yöre	Sayı	%
Şehir Merkezi	93	26.4
İlçe	85	24.1
Köy	109	31.0
Hep Ankara'da	65	18.5
Toplam	352	100.0

TABLO 6 : Ev Kadınlarının Televizyon İzleme Süreleri.

TV Kullanma Süresi	Sayı	%
Yeni alanlar	58	16.5
2 sene önce	46	13.3
3-4 sene önce	116	32.7
T.V. olmayan	132	37.5
Toplam	352	100.0

TABLO 7 : Radyo ve Televizyonda Yayınlanan Çeşitli Programların Denekler Tarafından İzlenmesi.

Program Adı	Sayı	%
Kesin Cevap veremeyen	9	2.6
Haberler-Oturumlar	93	26.4
Eğlence Programı	158	44.9
Eğitim Programı	29	8.2
Diğerleri	63	17.9
Toplam	352	100.0

TABLO 8 : Gazete ve Mecmualarda Yayınlanan Beslenme Konularının İzlenmesi.

Beslenme Hakkında Yazı	Sayı	%
Okuyanlar	59	15.9
Okumayanlar	223	64.2
Bazen Okuyanlar	70	19.9
Toplam	352	100.0

TABLO 9 : Okul Çağında Çocuğu Olan Annelerin Çocuklarından Bilgi Kazanma Durumları.

Çocuklarından Yararlanma	Sayı	%
Yararlananlar	38	9.7
Bazan Yararlananlar	83	23.3
Yararlanmayanlar	106	35.2
Çocuğu Olmayan	125	31.8
Toplam	352	100.0

TABLO 10 : Deneklerin Proteinler Hakkındaki Bilgileri.

Protein Sözcüğünü Duyan ve Örnek Verenler	Sayı	%
Hem duyan ve hem doğru örnek verenler	131	37.2
Duyan doğru örnek veremeyen	29	8.2
Duymayıp doğru örnek veren	2	0.6
Duymayan ve örnek veremeyenler	190	54.0
Toplam	352	100.0

TABLO 11 : Proteinlerin Vücuttaki Görevleri Sorulduğunda Deneklerin Verdikleri Yanıtlar.

Protein Görevleri	Sayı	%
Şişmanlatır	14	3.9
Kan yapar	53	15.1
Vücudun Düzenli Çalışmasını Sağlar	76	21.6
Kemikleri Sağlamlaştırır	33	9.4
Kaslara Geliştirir	45	12.8
Bilmiyor	131	37.2
Toplam	352	100.0

TABLO 12 : Sebze ve Meyvaların, Süt ve Ürünlerinin, Tahılların Vücuttaki Görevlerinin Denekler Tarafından Bilinmesi.

Yiyecekler	Biliyor		Bilmiyor		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sebze-Meyveler	66	18.7	286	81.3	352	100
Süt-Peynir-Yoğurt	50	14.2	302	85.8	352	100
Tahıllar-Unlu besinler	140	39.8	212	60.2	352	100

TABLO 13 : A, B₁, B₆ ve C vitamini Kaynaklarının Denekler Tarafından Bilinmesi.

Bilgi	A vit	%	B ₁ vit	%	B ₆ vit	%	C vit	%
Bilmiyor	249	70.7	332	94.3	330	93.8	155	44.0
Biliyor	103	29.3	20	5.7	22	6.2	197	56.0
Toplam	352	100.0	352	100.0	352	100.0	352	100.0

TABLO 14 : Kan Yapımında En Faydalı Olan Gıdanın Denekler Tarafından Bilinmesi.

Yiyecekler	Sayı	%
Ekmek	3	0.9
Bal	51	14.5
Karaciğer	250	71.0
Süt-Yoğurt	41	11.7
Bilmiyor	7	1.9
Toplam	352	100.0

TABLO 15 : Kemiklerin Gelişmesi İçin Gerekli Yiyeceğin Denekler Tarafından Seçimi.

Yiyecekler	Sayı	%
Yumurta	79	22.4
Süt-Yoğurt	184	52.3
Bal-Pekmez	53	15.0
Meyva	22	6.3
Bilmiyor	14	4.0
Toplam	352	100.0

TABLO 16 : Menü Planlanmasında Deneklerin Bilgileri.

Menü Düzenleme	Sayı	%
İyi Düzenleyen	191	54.3
İyi Düzenlemeyen	157	44.6
Cevap Vermeyenler	4	1.1
Toplam	352	100.0

TABLO 17 : İştahsız Yenen Yemek Vücuda Yarar mı Sorusuna Deneklerin Verdikleri Yanıtlar.

İştahsız Yenen Yemek	Sayı	%
Yarar	23	6.5
Yaramaz	295	83.8
Bilmiyor	34	9.7
Toplam	352	100.0

TABLO 18 : "Etin Yağlısı mı, yağsız mı faydalıdır" Sorusuna Deneklerin Verdikleri Yanıtlar.

Etin Faydalısı	Sayı	%
Yağlısı	68	19.3
Yağsız	253	71.9
Bilmiyor	31	8.8
Toplam	352	100.0

TABLO 19 : Hangi tür ekmeğin Vücuda Daha Yararlı Olduğu Sorusuna Deneklerin Verdikleri Yanıtlar.

Ekmek	Sayı	%
Beyaz Ekmek	64	59.1
Esmer Ekmek	263	74.7
Bilmiyor	25	7.1
Toplam	352	100.0

TABLO 25 : Denekler Tarafından Bebekler İçin Zararlı Olarak Kabul Edilen Yiyecekler.

Zararlı Yiyecekler	Sayı	%
Gaz yapıcı Gıdalar (Pörtakal, Kurubaklagil v.s.)	28	8.0
Yağlı ve Kızartmalar	66	18.8
Baharatlı Gıdalar	35	9.9
Fazla Şekerli, Allerji y.	11	3.1
Çiğ, Kirli, Bayat	18	5.1
Bilmiyor	194	55.1
Toplam	352	100.0

TABLO 26 : Bebeklerin Kemiklerinin İyi Gelişebilmesi İçin Denekler Tarafından Yapılan Öneriler.

Kemik Gelişimi İçin	Sayı	%
Sıkıca kundaklar	67	18.2
Güneşlendirir	96	24.1
Güneş - Sütü Gıda	162	45.2
Süt iğnesi - Vitamin	27	5.9
Toplam	352	100.0

TABLO 28 : Deneklerin Radyodan Beslenme Programlarını Dinleme Durumları ile Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması.

PUAN-GRUP	RADYODA BESLENME PROGRAMI DİNLENMESİ							
	EVET		HAYIR		BAZAN		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
173-100	51	50.5	16	13.1	31	27.7	98	29.3
99- 60	39	38.6	70	57.4	65	58.0	174	51.9
59- 0	11	10.9	36	29.5	16	14.3	63	18.8
Toplam	101	100.0	122	100.0	112	100.0	335	100.0

KHI-KARE = 43.50

SERBESTLİK DERECEŚİ = 4

P < 0.01

TABLO 29 : Okul Çağında Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Puanları ile, Çocuklarından Bilgi Kazanabilme Durumlarının Karşılaştırılması.

PUAN-GRUP	ÇOCUKLARINDAN BESLENME ÖĞRENEN ANNELER							
	EVET		HAYIR		BAZAN		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
173-100	14	36.9	34	32.1	14	16.9	62	27.3
99-60	17	44.7	49	46.2	59	71.1	125	55.1
59-0	7	18.4	23	21.7	10	12.0	40	17.6
Toplam	38	100.0	106	100.0	83	100.0	227	100.0

KHI-KARE = 14.24

SERBESTLİK DERECEŚİ : 4

P < 0.01

TABLO 30 : Ailenin Yıllık Geliri ile Kadınların Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması.

YILLIK GELİR	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
GELİRİ BELLİ OLMAYANLAR	23	21	6	50	14.2
0-20.000 TL.	6	36	22	64	18.2
20.000-40.000 TL	9	51	20	80	22.7
40.001-60.000 TL	20	33	11	64	18.2
60.001-80.000 TL	14	16	5	35	9.9
80.001-100.000 TL	26	23	10	59	16.8
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 44.55

SERBESTLİK DERECEŚİ : 10

P < 0.01

TABLO 31 : Kadının Yaşı ile Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması.

YAŞ GRUPLARI	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	133-100	99-60	59-0	Sayı	%
15 - 24	12	35	19	66	18.8
25 - 34	31	61	17	109	31.0
35 - 44	28	51	19	98	27.8
44 - 54	26	22	13	61	17.3
55 - 70	1	11	6	18	5.1
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 18.71

SERBESTLİK DERECEŚİ : 8

P < 0.05

TABLO 32 : Kadının Öğrenim Durumu ile Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması.

EĞİTİM DURUMU	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
OKUMA-YAZMA BİLMİYOR	4	67	37	108	30.7
OKUR-YAZAR	7	21	12	40	11.3
İLK OKUL	26	66	20	112	31.8
ORTA OKUL	27	15	2	44	12.5
LİSE	22	9	2	33	9.4
YÜKSEK OKUL	12	2	1	15	4.3
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 111.24
SERBESTLİK DERECEİ : 10
 $P < 0.01$

TABLO 33 : Kadının Mesleğinin Beslenme Puanlarına Etkisi.

MESLEKLER	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
EV KADINI	65	169	66	300	85.2
MEMUR	22	8	3	33	9.4
İŞÇİ	2	2	1	5	1.4
SERBEST	1	0	0	1	0.3
DiĞER	8	1	4	13	3.7
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 44.27
SERBESTLİK DERECEİ : 8
 $P < 0.01$

TABLO 34 : Ailelerin Ankara'da Oturma Sürelerinin Beslenme Puanlarına Etkisi.

ANKARA'DA OTURMA SÜRESİ	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
1 - 2 Yıl	3	6	9	18	5.1
3 - 4 Yıl	6	8	7	21	5.2
5 - 6 Yıl	10	27	5	42	12.9
7 Yıl	79	139	53	271	76.8
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHİ-KARE = 9.33

SERBESTLİK DERECESİ : 6

P > 0.05

TABLO 35 : Ailelerin Ankara'ya yerleşmeden önceki Yerleşme Merkezlerinin, Beslenme Puanları Üzerindeki Etkileri.

GELDİKLERİ YÖRE	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
ŞEHİR MERKEZİ	46	34	13	93	32.4
İLÇE	24	49	12	85	29.6
KÖY	2	68	39	109	38.0
Toplam	72	151	64	287	100.0

KHİ-KARE = 67.12

SERBESTLİK DERECESİ : 4

P < 0.01

TABLO 36 : Deneklerin Beslenme Puanları ile Evlerindeki Radyo Bulundurma Durumlarının Karşılaştırılması.

RADYO	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	173-100	99-60	59-0	Sayı	%
VAR	98	174	63	335	95.2
YOK	0	6	11	17	4.8
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 22.06
SERBESTLİK DERECEİ : 2
 $P < 0.01$

TABLO 37 : Deneklerin Televizyon İzleme Süreleri ile Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması.

T.V.	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	170-100	99-60	59-0	Sayı	%
YENİ ALANLAR	11	30	17	58	16.5
İKİ SENE ÖNCE	17	23	6	46	13.1
ÜÇ SENEDEN FAZLA	65	46	5	116	32.9
T.V. OLMAYAN	5	81	46	132	37.5
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHI-KARE = 99.07
SERBESTLİK DERECEİ : 6
 $P < 0.01$

TABLO 38 : Beslenme Programlarının İzlenmesinin Kadının Beslenme Puanlarına Etkisi.

BESLENME PROGRAMI	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	170-100	99-60	59-0	Sayı	%
DİNLEYENLER	51	42	11	104	29.6
DİNLEMİYENLER	16	73	48	137	38.9
BAZAN DİNLEYENLER	31	65	15	111	31.5
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHİ-KARE = 54.48

SERBESTLİK DERECEŚİ : 4

P < 0.01

TABLO 39 : Gazete ve Mecmualarda Yayınlanan Beslenme Konusundaki Yazıların Okunmasının, Deneklerin Beslenme Puanlarına Etkisi.

GAZETELER BESLENME YAZILARI	PUAN GRUPLARI			Toplam	
	170-100	99-60	59-0	Sayı	%
OKUYANLAR	38	16	5	59	16.8
OKUMAYANLAR	29	131	63	223	63.3
BAZAN OKUYANLAR	31	33	6	70	19.9
Toplam	98	180	74	352	100.0

KHİ-KARE = 77.29

SERBESTLİK DERECEŚİ : 4

P < 0.01

TABLO 40 : Kadının Yaşının Gebelikte Beslenme Kurallarına Bilme Durumuna Etkisi.

YAŞ GRUBU	HAMİLELİKTE DENGELİ BESLENME							
	BİLENLER		AZ BİLEN		BİLMEYEN		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
15 - 24	26	18.4	10	14.7	27	19.3	63	18.1
25 - 34	49	34.8	24	35.3	36	25.7	109	31.2
35 - 44	43	30.5	16	23.5	39	27.9	98	28.1
45 - 54	21	14.9	16	23.5	24	17.1	61	17.5
55 - 70	2	1.4	2	3.0	14	10.0	18	5.1
Toplam	141	100.0	68	100.0	140	100.0	349	100.0

KHİ-KARE = 16.44
SERBESTLİK DERECEİ : 8
P < 0.05

Not : Bu sorumuzu 15-24 yaş grubundan 3 kişi cevaplamadı.

TABLO 42 : Kadının Yaşının, Bebeklerin Kemiklerinin Gelişmesi İçin Yaptıkları Önerilere Etkisi.

YAŞ	KEMİK GELİŞİMİ İÇİN ÖNERİLER									
	KUNDAK		GÜNEŞLENDİRME		GÜNEŞ-SÜTLÜ GIDA		VİTAMİN SÜT İĞNESİ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
15-24	16	23.9	18	18.8	27	16.7	5	18.5	66	18.7
25-35	19	28.4	32	33.3	53	32.7	5	18.5	109	31.0
45-54	8	11.9	17	17.7	30	18.5	6	22.2	61	17.3
55-70	6	8.9	4	4.2	4	2.5	4	14.8	18	5.1
Toplam	67	100.0	96	100.0	162	100.0	27	100.0	352	100.0

KHİ-KARE = 15.77
SERBESTLİK DERECEİ : 12
P > 0.05

TABLO 42 : Kadının Öğrenim Durumunun, Bebeklerin Kemiklerinin Gelişmesi İçin Yaptıkları Önerilere Etkisi.

EĞİTİM	KEMİK GELİŞİMİ İÇİN ÖNERİLER									
	KUNDAK		GÜNEŞLENDİRME		GÜNEŞ-SÜTLÜ GIDA		VİTAMİN-SÜT İĞNESİ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
OKUMASI YOK	37	55.2	30	31.2	33	20.4	8	29.6	108	30.7
OKUR YAZAR	11	16.4	10	10.4	12	7.4	7	25.9	40	11.3
İLK OKUL	14	20.9	34	35.4	56	34.6	8	29.7	112	31.8
ORTA OKUL	3	4.5	7	7.3	31	19.1	3	11.1	44	12.5
LİSE	1	1.5	6	6.2	25	15.4	1	3.7	33	9.4
YÜKSEK OKUL	1	1.5	9	9.4	5	3.1	0	0	15	4.3
Toplam	67	100.0	96	100.0	162	100.0	27	100.0	352	100.0

KHI-KARE = 94.99

SERBESTLİK DERECEİ : 15

P < 0.01

T A R T I Ő M A

Bir toplumun en kıymetli varlığı çocuklardır. Bu varlığı korumak için; sosyo-ekonomik yönden kalkınmak sağlık personelini arzu edilen şekilde yetiştirmek yurt çapında tam olarak dağıtmak sağlık örgütlerini geliştirmek yeterince bir önlem değildir. Sağlık düzeyini yükseltmek beslenme bozukluklarına bağlı bebek ölüm hızını azaltmak çocuğu sosyal, fizik ve mental yönden tam bir gelişme içinde bulundurmak için onlarla yakından ilgilenen anneleri çocuk bakımı, sağlığı, beslenmesi ve çocuk yetiştirme konularında eğitilerek bilinçlendirmek gerekmektedir. Gebelikten itibaren çocuk sağlığı ve beslenmesi hakkındaki bilgilerini arttırmak yanlış bilgi ve adetlerini düzelttirmek için annelerin eğitimine önem verilmelidir. Bir bölgeye sağlık hizmetlerini götürürken o bölgede yaşayan halkın özellikle kadınların beslenme bilgilerinin saptanması gereklidir.

Araştırmamız bu amaçla planlanmış, 17-70 yaş arası kadınların beslenme bilgileri saptanmaya çalışılmıştır.

Çeşitli beslenme sorunları olan ülkemizde eğitimin, özellikle beslenme eğitiminin ekonomik gelişmemize de katkıda bulunacağı açıktır.

Türkiye'de ilk öğretim mecburi olduğu halde deneklerimizin % 42 si

bu eğitimden yoksun bulunmuştur. 1970 yılında yapılan nüfus sayımına göre Ankara'da okur-yazar kadın oranı % 62 bulunmuştur (6). Bizim bulgularımız da buna yakındır. Yüksek öğrenim yapan deneklerimizin sayısı ise % 4 ü geçmemektedir.

Araştırmamızda deneklerin beslenme bilgileri ile eğitim durumları karşılaştırılmıştır. Okur-yazar olmayan 108 kişiden ancak 4 ü yeterli beslenme bilgisine sahip olduğu halde, yüksek okul mezunu 15 kişiden 12 si yeterli bilgiye sahip bulunmuştur. Bu da eğitimin, beslenme bilgisine olan etkisinin önemini göstermektedir. Mamak gecekondu bölgesinde yapılan bir araştırmada annelerin % 40 ının okuma yazma bilmediği saptanmıştır. Hiç okula gitmemiş annelerle, ilk orta tahsilli annelerin bilgi ve becerileri arasında ayrılıklar görülmüştür. Şöyleki, orta tahsilli anne çocuğunu iyi beslemekte, aşılarını ve sağlık kontrollerini zamanında yaptırmakta, okuma yazması olmayanlar ise beslenme, aşı ve sağlık kontrolleriyle asla ilgilenmemektedir (7).

Araştırmamızda; çevre ile etkileşim halinde olan, çalışan annenin beslenme bilgisi araştırılmıştır. Annenin çalışması beslenme bilgisini olumlu yönde etkilemektedir (Tablo 33). Ülkemizde resmi bir kuruluştaki çalışabilmek için en az ilk okul eğitimi gerekli olduğundan çalışan kadınların yeterli bilgiye sahip olması eğitimin beslenme bilgisi üzerindeki etkinliğini kanıtlamaktadır.

Bugün beslenme, eskiden olduğu gibi yaşamak için çeşitli yiyecekleri yemek değildir. Beslenme işgüdüsel bir seçimle sağlanabildiği gibi toplumun beslenme alışkanlıkları örf ve adetleri, belirli gıdaları iştah açıcı özellikleri nedeni ile seçmeleri üretilen gıda maddelerinin yöresel farklılığı gibi etmenlerde, gıda seçimini etkilemektedir. Bu tür seçimlerle iyi bes-

lenme sağlanamaz. Özellikle gelişmekte olan yurdumuzda aile bütçesini; bütün gereksinimleri karşılayacak şekilde planlarken en iyi beslenmeyi en ucuza sağlayabilmek için özellikle kadınların beslenme bilgisine sahip olmaları gerekmektedir. Beslenme bilgisi derken halkın özellikle ev kadınlarının bir beslenmeci kadar bilgiye sahip olması gerektiğini kastedmiyoruz. Türkiye gibi okur yazarların bile düşük bir düzeyde olduğu gelişmekte olan ülkelerde kadınların ailelerinde gıda tüketimini dengeli ve yeterli şekilde sağlayabilmek ve çocuklarını sağlıklı bir şekilde yetiştirebilmek için gerekli bilgi ve becerileri bilmeleri yeterli sayılmaktadır.

Çocuk ölümlerinin yüksek düzeyde oluşu bu konuda bilgi yetersizliğinin kanıtlarından biridir. Çeşitli enfeksiyonlardan öldüğü görülen çocukların çoğunda temel neden yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Bugün gelişmiş ülkelerde bebek ölüm hızı binde 30 u geçmezken, nüfus araştırma verileri Türkiye'de bebek ölüm oranının binde 153 olduğunu göstermektedir (8).

Araştırmamızda, Ankara ili içinde yaşayan ev kadınlarının beslenme bilgilerini saptamak amacı ile kalori, protein, karbonhidratlar ve vitaminler hakkında çeşitli sorular sorulmuştur. Deneklerimizin % 53.9 u protein kelimesini hiç duymadıklarını söylemişler ve proteinden zengin hiç bir yiyecek adı verememişlerdir. Proteinlerin vücudumuzdaki görevlerini ise deneklerin ancak % 27.8 i doğru olarak cevaplamışlardır (Tablo 11).

Ayrıca, karbonhidrat, vitamin ve kalsiyumun görevleri sorulduğunda % 39.7 si karbonhidratların, % 18.7 si vitaminlerin ve % 14.2 si de kalsiyumun görevlerini doğru olarak yanıtlamışlardır.

Deneklerimizin çok azı temel besin elementlerinin vücudumuzdaki görevlerini bildiği halde deneklerin çoğu bu öğelerin hangi yiyeceklerden sağlandığını bilmekte değildir.

Örneğin vitaminlerin vücuttaki görevlerini % 18.7 si bildiği halde, A vit, B₁ vitamini, B₆ vitamini ve C vitamininin kaynaklarını % 55.9 kişi doğru cevaplamıştır (Tablo 12)(Tablo 13).

Araştırmamızdaki kadınlar A ve C vitamini kaynaklarını, B₁ ve B₆ vitamini kaynaklarına kıyasla daha iyi bilmektedirler. (Tablo 13). Bu durumda radyo ve televizyonda yayınlanan çeşitli gıdaların vitaminlere dayanan reklamları veya beslenme ile ilgili programların etkinliği düşünülebilir. Yaptığımız araştırmada; deneklerin % 95.2 si radyoya sahip, % 62.5 i ise hem radyo hem de televizyona sahiptirler.

Beslenme bilgisi doğru olarak ancak eğitimle kazanıldığı halde bazı yanlış beslenme alışkanlıkları yöresel adet ve geleneklerle sürdürülmektedir. Beslenme inançları konusunda yapılan bir araştırmada; besinleri hatalı şekilde tüketen grubun, toplumun eğitim düzeyi düşük beslenme eğitimi görmemiş özellikle yaşlı ve düşük gelirli kesimi olduğu belirtilmektedir (9).

Araştırmamızda ev kadınlarının yanlış beslenme bilgilerinin olup olmadığını saptamak amacı ile bazı sorular sorulmuştur. Kadınların, % 59 u su içmekle şişmanlayacağına, % 83.8 i ise iştahsız yenen bir yemeğin vücuda faydalı olamayacağına inanmışlardır (Tablo 17-18-19-20).

Günümüzde bilimsel verilerin ışığı altında yanlış ve batıl beslenme alışkanlıkları ve bilgisinin gerçek dışı ve temelsiz olduğu bir çok kez kanıtlanmıştır. Buna karşın yanlış yiyecek seçme inanç ve alışkanlıkları hala geçerliliğini korumaktadır (10).

Araştırmamızda ev kadınlarının bazı pişirme ve yiyecekleri saklama, değerlendirme yöntemlerinde de yanlış uygulamalar olduğu görülmüştür. Deneklerimizin % 52.2 si yoğurt sulandığı zaman suyunu dökmektedir (Tablo 21). Halbuki whey proteinlerini ve suda eriyen B-kompleks vitaminleri özel-

likle riboflavin içeren yoğurdun suyunu dökmek gerekirse bu suyu tarhana, çorba veya ekmek yapımında kullanmak ekonomik yönden ve doğru beslenmeyi sağlamada önem taşımaktadır (11,12,13,14). Araştırmamızda saptadığımız yiyecekleri pişirme yöntemlerindeki yanlışlıkları şöyle sıralayabiliriz. Ev kadınlarının % 55 i yeşil yapraklı sebzeleri önce doğrayıp sonra bol su ile yıkamaktadırlar. Yapılan besin tüketimi araştırmalarında da araştırma içeriğine giren ailelerin % 35 inin standard olarak kabul edilen yıkayıp kesme, % 39 unun kesip yıkama, % 4 ünün de yıkayıp kesme ve tuzla ovma, % 22 sinin de yıkayıp kesip tekrar yıkama hazırlama süreçlerini kullandıkları saptanmıştır. Bu süreçlerde C vitamini kayıpları çeşitlidir.

Örneğin, yeşil sebzelerin doğandıktan sonra yıkanması, standard hazırlama sürecine oranla % 18.1 oranında C vitamini kayıpları olmaktadır (15,16,17,18,19).

Deneklerimizin % 89 u, makarna pişirirken bol suda haşlayıp suyunu dökme yöntemini kullanmaktadır. Tahıllar özellikle tiaminden zengindir. Yiyecekler pişirildiği zaman tiamin pişme suyuna geçer. Tahılların pişirilmeleri dökülünce tiamin kaybı fazla olmaktadır (8,19).

Sütlü tatlıların pişirilmesi sürecinde, sütle şekerin birlikte uzun süre kaynatılması beslenme açısından sakıncalıdır. Bizim araştırmamızdaki kadınların % 61.4 ü doğru yöntemle pişirerek tatlılardaki protein kayıplarını önlemektedir.

Ev kadınlarının çocuk beslenme hakkındaki bilgilerin tartışılması :

Gebelikte annelerin kalite ve kantite yönünden yeterli ve dengeli beslenmemesi ana ve çocuk sağlığı bakımından çok önemlidir. Gebelikte yeterli beslenemeyenlerde prematüre ve doğum ağırlığı düşük olan bebek doğum oranı diğer annelere göre daha yüksektir. Sosyo-ekonomik durumu iyi olsa

bile anneler gebelikte ne yiyeceklerini bilemezlerse aynı durum ortaya çıkar (20,21). Gebelikte yetersiz beslenme, demir eksikliğine bağlı aneminin de oluşumunu arttırmaktadır. Sincan Sağlık Ocağı Bölgesinde yapılan bir araştırmada gebe olmayanlarda % 38.2, gebe kadınlarda ise % 60.9 oranında anemi saptanmıştır (22). Baysal, A. (23) Bağcılarda yaptıkları bir araştırmada da gebelerde anemi görülme sıklığını % 34 olarak bulmuşlardır.

Tuncer, A. (3) yaptığı karşılaştırmalı bir araştırmada, gebelikte beslenme prensiplerini % 48.61 kadının doğru olarak cevapladığını bildirmiştir. Bizim araştırmamızda da kadınların % 40.9 u hamilelikte nasıl beslenilmesi gerektiğini doğru olarak cevaplamışlardır.

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesi, boy ve kilo artışı normal olarak fiziksel gelişimi ile kendini göstermektedir. Annelerin çocuklarını iyi beslediklerini anlayabilmeleri için çocukların hangi ayda kaç kilo olmaları gerektiğini bilmelidirler. Araştırmamızda ev kadınlarına çocukların aylara göre kaç kilo olmaları gerektiği sorulmuştur. Çocukların doğumdan altıncı aya kadarki ağırlıklarını bilenler daha fazla bulunmuştur. Altıncı aydan iki yaşına kadar ki ağırlıklar ise daha az bilinmektedir (Tablo 22). Normal ağırlıkta doğan bebeklerde ilk altı aydan sonra anne sütünün yetersizliği ve ek besinlere geç başlanması nedeniyle protein enerji malnütrüsyonu gelişmektedir. Annelerin bebeklerin kilolarının azalmasına dikkat etmemeleri veya bilememeleri protein enerji malnütrüsyonunun daha ağır tablolar haline gelmesine yol açmakta ve erken tanıyı geciktirmektedir.

Araştırmamızda, deneklerin ek besinlere hangi aylarda başlanacağı hakkındaki bilgileri yetersiz bulunmuştur. Anne sütü çocuklar için ancak altı ay yeterli olmaktadır. Bazı annelerin sütü yetersiz olduğundan veya kentsel kesimde anne sütü vermenin zor olmasından, ek besinlere uygun zamanlarda başlamak gerekmektedir.

Zamanında ek gıdalara başlanmazsa erken çocukluk devresinde malnütrüsyon oluşacak, buna bağlı ilerde gelişmede gerilik, zeka düzeyinde düşüklük ve psikolojik bozukluklar meydana gelecektir (24,25,26). Bunları dikkate alarak anneleri eğitmek, uygun zamanlarda ek gıdalara başlama alışkanlığını kazandırmak gereklidir.

Türkiye güneşli bir ülke olmasına karşın ulusal düzeyde okul öncesi çocuklarında % 4.39 oranında belirgin raşitizm görülmektedir (27). Bu sorunun nedenleri çeşitlidir. Bebeklerde ki organik bozukluklar dışında, halk arasındaki sıkıca kundaklama adeti, bebeklerin, güneşe çıkarılmaması ve kalsiyum içeren yiyeceklerin yeterli düzeyde yedirilmemesi raşitizmin gelişmesinde bir etmendir. Bizim araştırmamızdaki deneklerin % 45.1 i bebekler için güneşlendirme ile birlikte sütlü yiyecekleri birlikte vermenin doğruluğuna inanmakta, % 24.1 i de sadece güneşlendirmenin doğru olacağını söylemiştir. % 18.1 i ise sıkıca kundaklama yöntemini önermiştir.

Ev kadınlarından gelen bu önerilerin, yaşları ile ilişkisi olmadığı ancak eğitim düzeyleri ile ilişkisi önemli bulunmuştur (Tablo 43-44).

Tüm bulgularımız, beslenme bilgisinin kazanılmasında eğitimin rolünün büyük olduğunu kanıtlamaktadır.

S O N U Ç v e Ö N E R İ L E R

Ev kadınlarının beslenme bilgilerini saptamak amacı ile Ankara'da oturan 352 kadına beslenme ile ilgili çeşitli sorular sorulmuştur. Alınan cevaplar; yeterli, orta derecede yeterli ve yetersiz bilgi olarak gruplandırılmıştır. Deneklerin beslenme bilgilerini elde etmede etkin olan bazı faktörlerin önemi araştırılmıştır. Deneklerimizin 98 i (% 29.3) yeterli bilgiye sahip, 174 ü (% 51.9) orta derecede bilgiye sahip, 63 (% 18.8) ü de yetersiz bilgiye sahip bulunmuştur.

Araştırmaya katılan deneklerin beslenme bilgilerine etki eden etmenleri şu şekilde sırayabiliriz.

1- Kadınların yaşı beslenme bilgilerini etkilemekte, yaş ilerledikçe bilgileri de artmaktadır. Yaş aynı zamanda hamilelik döneminde de beslenme bilgisini olumlu yönde etkilemektedir.

2- Deneklerin beslenme bilgilerinde eğitim düzeyleri çok etkin rol oynamaktadır. Öğrenim durumları arttıkça beslenme bilgileri de artmaktadır.

3- Ailenin gelir düzeyi ile beslenme bilgileri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur.

4- Meslek sahibi olan veya herhangi bir kuruluşda çalışan kadınların beslenme bilgileri, ev kadınlarına oranla daha yüksek bulunmuştur.

5- Ankara'da yaşama süresinin beslenme bilgisine olan etkisi önemsiz bulunmuş, ancak diğer yerlerden gelip Ankara'ya yerleşenlerin geldikleri yerleşme merkezleri (Merkez, ilçe, köy) nin etkisi önemli bulunmuştur.

6- Okul ağında çocukları olan annelerin de çocuklarından bazı beslenme bilgileri kazanabilecekleri düşünölmüş, bu bilgileri alıp almadıkları sorulduğunda, çocukların annelerin beslenme bilgileri üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

7- Kitle haberleşme araçlarından radyo, televizyon, gazete ve mecmuaların deneklerin beslenme bilgilerine olan etkisi araştırılmış, bu araçların olumlu yönde çok etkin olduğu görölmüştür.

ÖNERİLER

1- Ev kadınları tüm hane halkını beslemekle yükümlü olduğundan beslenme bilgisine en çok gereksinim duyan kişidir. Bu nedenle topluma beslenme eğitimi verilirken ev kadınlarına öncelik tanınmalıdır.

2- Yapılacak eğitimde ev kadınının, yiyeceklerin içerdiği besin elementlerinin neler olduğu ve vücuttaki görevleri vurgulanmalıdır. Yine eğitim halk arasında yaygınlaşmış zararlı beslenme alışkanlıklarını ve yiyecek hazırlamadaki yanlış uygulamaları değiştirmeye yönelik olmalıdır.

3- Göze ve kulağa hitap eden eğitim araçları ile radyo ve televizyonda beslenme eğitimi yapılması yoğunlaştırılmalıdır.

4- Tüm kitle haberleşme araçları ile yapılacak beslenme eğitimi,

Beslenmeciler ve bu konuyu bilen uzmanlar tarafından programlanmalıdır.

5- Kitle eğitimi ve kitle haberleşmesi her yaştaki nüfusa ve değişik eğitim düzeylerine yönelik olmalıdır.

6- Yaygın haberleşme araçları; televizyon, radyo, gazeteler, mecmualar, afişler, takvimler, haber mektupları ve broşürleri ile eğitimin çabaları arttırılmalıdır.

7- Tüm sağlık örgütlerinde ana ve çocuk sağlığı ve beslenmesi konularındaki eğitimlere öncelik tanınmalı, daha geniş yer vermeli, sürekli ve yoğun çocuk beslenmesi ve hamile anne beslenmesi eğitimleri yapılmalıdır.

8- Yaygın beslenme eğitimi yalnız beslenmeciler ve uzmanlar tarafından değil, üretici, tüketici, öğretmen, öğrenci, sağlık personeli gibi hemen herkes tarafından ele alınmalıdır.

Ö Z E T

Araştırmamızda Ankara ili içinde oturan 15-70 yaş arasında 352 ev kadınının beslenme bilgileri ve bunları etkileyen etmenler araştırılmıştır.

Araştırma uygulanmasında Ankara şehrinde yaşayan ve Türkiye Cumhuriyeti uyruğunda olan tüm nüfus evreni olarak kabul edilerek buna temsilci olabilen bir örnek seçilmiştir.

Araştırma anket yöntemi ile yapılmıştır. Ev kadınlarını tanıtıcı sorulardan başka, çeşitli besi elentleri, (Enerji, karbonhidrat, Vitamin, mineral) yemek pişirme yöntemleri, yanlış beslenme alışkanlıkları ve çocuk beslenmesi hakkındaki bilgilerini saptamak amacı ile de çeşitli sorular sorulmuştur.

Elde ettiğimiz verilere göre deneklerimizin % 28 i yeterli beslenme bilgisine sahip, % 51 i orta derecede yeterli beslenme bilgisine sahip ve % 21 i de beslenme bilgisine sahip değildir.

352 hanedeki 15-70 yaş arasındaki ev kadınlarının değişik beslenme bilgileri üzerinde önemli olan etmenler araştırılmıştır.

Deneklerin öğrenim durumları, meslekleri, okul çağındaki çocukların-

dan bilgi kazanmaları, Ankara'ya gelmeden önceki yerleşme merkezlerinin niteliği ve evlerindeki kitle eğitim araçlarından radyo ve televizyon yayınlarından yararlanma, beslenme bilgilerini kazanmada önemli düzeyde etkili bulunmuştur.

Toplum içindeki yaygın beslenme eğitimleri, halkın beslenme konusundaki bilgi tutum ve davranışlarında olumlu yönde bir değişme meydana getirip, insanları beslenme açısından en yararlı besinleri, ekonomik şartlara uygun olarak seçebilme olanağını sağlayabilecektir.

K A Y N A K L A R

1. William, M. Schmidt. The Development of Health Services for Mothers and Children in United States, American J. of Public Health, May, 1973.
2. Uzel, A. Kayseri İlinin Tomarza İlçe Merkezi ve Altı Köyünde Beslenme Durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi 1: 26, 1972.
3. Tuncer, A. Fertil Yaştaki Annelerin Çocuk Sağlığı Hakkındaki Bilgi, Tutum ve Davranışları Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Doçentlik Tezi, 1974.
4. Bilir, Ş. Ankara Etimesgut Merkez ve Ona Bağlı Beş Köyde Çocuk Sağlığı ve gelişimi Araştırması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2:2, 125, 1973.
5. Betty, J. Bernstein; What Happened to "Ghetto Medicine" in New York State, American J. of Public Health. Vol 61, No. 7. July, 1971.
6. İstatistik Enstitüsü. Genel Nüfus Sayımı Örneklemeye Sonuçları. Yayın No. 659, Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası, Ankara, 1973.
7. Bilir, Ş. Mamak Gecekondu Bölgesinde Beslenme ve Çocuk Gelişimi Konusunda Yapılan Anketlerin Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:2, 125, 1973.

8. Baysal, A. Beslenme. Hacettepe Yayınları, 359, 1975.
9. Jalso, S.B., Burns, M.K. and Rivers, J.M. : Nutritional Beliefs and Practices. J. Am. Dietet. Assn. 47: 263, 1965.
10. Sacır, H. Beslenme konusunda Yanlış ve Batıl İnançlar ve Yarattığı Sorunlar, Beslenme ve Diyet Dergisi. 5:2,161, 1976.
11. Yücecan, S., Ekinciler, T. : Sütün Beslenmemizdeki Yeri ve Kullanılması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 3: 112, 1974.
12. Yöney, Z. : Süt ve Mamulleri, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları. 421, Ankara Üniversitesi Basımevi, 1970.
13. Uzel, A. Süt ve Sütten Yapılan Yiyecekler, Gıda Beslenme ve Diyet Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Yayın No. 386, Başbakanlık Basımevi, Ankara 54, 1972.
14. Mayer, L.H. : Milk and Milk Products, Food Chemistry, Reinhold Publishing Corporation. New York. 298, 1966.
15. Tekeli, S.T. : Türk Sebze ve Meyvelerinde C Vitamini Miktarları ve İşlemlerde Olan Değişmeler, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yıllığı, 18: 525, 1969.
16. Lopez, A., Krehl, W.A., and Good, E. : Influence of Time and Temperature on Ascorbic Acid Stability, Journal of the American Dietetic Association, 50: 308, 1967.
17. Yücecan, S. : Türkiye'de Uygulanmakta Olan Hazırlama Pişirme ve Saklama Süreçlerinin Yeşil Yapraklı Sebzelerin C Vitamini Değerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 3:1, 19, 1974.

18. Ezell, B.D., Wilcox, M.S. : Lost of Vitamin C in Fresh Vegetables as Related to Wilting and Temperature, *Agricultural and Food Chemistry*, 7: 507, 1959.
19. Cain, R.F. : Water Soluble Vitamins Changes During Processing and Storage of Fruit and Vegetables, *Food Technology*, 21: 998, 1967.
20. Lois Pratt : The relationship of Socio-Economic Status to Health, *Amer. J. of Public Health*, Vol 61, No. 2. Feb. 1971.
21. S.J.Plank and M.L. Milanesi : Infant Feeding and Infant Mortality in Rural Chile, *Bulletin of The World Health Organization*, Vol 48, No. 2, 1973.
22. H.Ü. Toplum Hekimliği Enstitüsü : Ortabereket Sağlık Ocağı Kayıtları ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Stj. Doktorları tarafından bu bölgede yapılan araştırmalar, 1973.
23. Baysal, A. Kentleşme ve Mevsimlere göre Beslenme Durumunda Değişmeler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 4:1, 20, 1975.
24. Latham, Michael and Francisco Cobas : The effects of Malnutrition on Intellectual Development and Learning, *Amer. J. of Public Health*, Vol 61, No. 7, July, 1971.
25. Geber, M. and Dean, R. : Gesell Tests on African Children, *Pediatrics*, 20: 1055, 1957.
26. Köksal, O. Beslenme Sorunları, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği Enstitüsü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1968.
27. Köksal, O. Türkiye 1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması Raporu. Ankara, 1977.

E K L E R

BESLENME BİLGİLERİNİN SAPTANMASI

Soru No.	S O R U	Kolon	Kod
1	Proje Numarası : N1	1-2	N1
2	Hane Halkı Numarası	3-4-5	
3	Bilgi Cinsi : 1	6	
5	Ailenin Toplam Nüfusu	8-9	
6	Ailenin Yıllık Toplam Geliri	10	

- 1- Yaşınız ? 11-12
- 2- Eğitim durumunuz nedir? 13
1. Okuma yazma bilmiyor
 2. Okur yazar
 3. İlk okul
 4. Orta okul
 5. Lise
 6. Yüksek okul
- 3- Mesleğiniz nedir? 14
1. Ev kadını
 2. Memur
 3. İşçi
 4. Serbest
 5. Diğerleri
- 4- Kaç yıldan beri Ankara'da oturuyorsunuz? 15
1. 1-2 yıl
 2. 2-4 yıl
 3. 5-6 yıl
 4. 7 yıldan fazla
- 5- Ankara'ya yerleşmeden önce oturduğunuz yöre? 16
1. Şehir merkezi
 2. İlçe
 3. Köy
 4. Hep Ankara'da yaşamış
- 6- Evinizde radyo var mı? 17
- 1- Var
 2. Yok

- 7- Evinizde televizyon var mı? Ne zaman aldınız? 18
1. Var -Yeni alındı
 2. Var -2 sene önce alındı
 3. Var -3 sene önce alındı
 4. Yok
- 8- Radyo ve televizyondan en çok hangi programları seyredersiniz veya dinlersiniz? 19
1. Haberler - Açık oturumlar
 2. Eğlence programları
 3. Eğitim programları
 4. Diğerleri
- 9- Radyo ve televizyonda, beslenme hakkında yapılan programları dinler misiniz? 20
1. Evet
 2. Hayır
 3. Bazan
- 10- Gazetelerde, beslenme hakkında çıkan yazıları okur musunuz? 21
1. Evet
 2. Hayır
 3. Bazan - Arasına
- 11- Okula giden çocuklarınız var mı? 22
1. Var
 2. Yok (Soru 13 e geçiniz)
- 12- Çocuklarınız size, beslenme ile ilgili konularda bilgi verir mi? 23
1. Evet
 2. Hayır
 3. Bazan
- 13- Aşağıdaki gıdalar vücudumuzda ne işer yarar? 24
1. Et-yumurta 25
 2. Süt-yoğurt-peynir 26
 3. Sebze-meyva 27
 4. Yağ, şeker ve unlu gıdalar
1. Şişmanlatır
 2. Kan yapar
 3. Vücudun düzenli çalışmasını sağlar
 4. Kemikleri sağlamlaştırır
 5. Kasları geliştirip, kuvvetlendirir

- 14- "Protein" kelimesini duydunuz mu? Proteinlerden zengin bir yiyecek ismi yöyleyiniz? 28
1. (söylediği yazılacak)
 2. Duymadım
 3. Duydum
 4. Bilmiyorum
- 15- "Karbonhidrat" kelimesini duydunuz mu? Karbonhidratlardan zengin bir yiyecek ismi söyler misiniz? 29
- 1- Duydum
 2. Duymadım
 3. Bilmiyorum
 4. (söylediği yazılacak)
- 16- "Kalori" kelimesini duydunuz mu? 30
1. Duydu
 2. Duymadı (Soru 18 e geç)
- 17- Kalori sözünü kısaca tarif edermisiniz? 31
- (söylediği yazılacak)
- 18- Aşağıdaki vitaminler en çok hangi gıdalarda bulunmaktadır? 32
1. A vitamini 32
 2. B vitamini 33
 3. B₆¹ vitamini 34
 4. C vitamini 35
- 19- Sizce aşağıdaki gıdalardan en çok hangisi kan yapımında yararlı olur 36
1. Ekmek
 2. Bal
 3. Karaciğer
 4. Süt-yoğurt
- 20- Aşağıdaki gıdalardan hangisinde kemikleri sağlamlaştıracak maddeler bol bulunur? 37
1. Yumurta
 2. Süt-yoğurt
 3. Bal-pekmaz
 4. Meyva
- 21- Sizce, iyi düzenlenmiş, besleyici değeri yüksek bir öğle yemeğinde hangi yemekler bulunmalıdır? 38
(Üç çeşit yemek adı yazılacak)
1.
 2.
 3.

- 22- İştahsız yenen bir yemek vücuda yarar mı? 39
1. Yarar
 2. Yaramaz
 3. Bilmiyor
- 23- Etin yağlısı mı yoksa yağsız mı daha faydalıdır? 40
1. Yağlısı
 2. Yağsız
 3. Bilmiyor
- 24- Esmer ekmek mi, yoksa beyaz ekmek mi vücuda daha yararlıdır? 41
1. Beyaz ekmek
 2. Esmer ekmek
 3. Bilmiyor
- 25- Su insanı şişmanlatır mı? 42
1. Evet
 2. Hayır
- 26- Evinizdeki yoğurt sulandığı zaman ne yaparsınız? 43
(Söylediğini aynen yaz)
-
.....
- 27- Sebzeleri pişirmeden önce aşağıdakilerden hangisine göre yıkar ve doğrarsınız? 44
1. Önce yıkar sonra doğrarım
 2. Önce doğrar sonra bol su ile yıkarım
- 28- Makarnayı nasıl pişirirsiniz? 45
1. Suda haşlar sonra suyunu süzerim
 2. Az suda pişirip suyunu çektiririm
- 29- Sebze yemeklerini pişirirken; 46
1. Tencerenin kapağını hep kapalı mı tutarsınız yoksa,
 2. Tencerenin kapağını açık mı bırakırsınız?
- 30- Sütlaç veya muhallebi pişirirken şekerini ne zaman koyarsınız? 47
1. Süt kaynamadan evvel
 2. Süt kaynayınca
 3. İndireceğime yakın

31- Hamile iken en çok hangi gıdalar yenmelidir? 48
(Dört tane yiyecek ismi söyleyecek ve söyledikleri yazılacak)

1.
2.
3.
4.

32- Aşağıda gösterilen aylarda normal bir bebek kaç kilo olmalıdır?

Aylar	3 kg	6 kg	7.5 kg	9 kg	10 kg	12.5 kg	Bilm.
Yeni Doğan							49
3 aylık							50
6 aylık							51
9 aylık							52
12 aylık							53
2 yaş							54

33- Çocuğa ne kadar süre ile anne sütü verilmelidir? 55

- 1-3 ay
- 2-6 ay
- 3-9 ay
- 4-1 sene
- 5-1 seneden fazla
- 6-anne sütü gerekmez

34- Çok uzun süre anne sütü ile beslemenin yararı varmıdır? 56

1. Evet-var
2. Hayır-yok

35- Çocuğa anne sütü yanında ilk defa hangi ayda ek gıda verilir? 57

1. 1. ayda
2. 1-3 ayda
3. 4-6 ayda
4. 7-9 ayda
5. 10-12 ayda

36- Çocuğunuza aşağıdaki gıdaları ilk defa hangi aylarda verirsiniz?

GIDALAR	0-2 ay	3-4 ay	5-6 ay	7-9 ay	10-12 ay	Vermez bilmiyor	
YOĞURT							58
MUHALLEBİ							59
YUMURTA							60
PEYNİR							61
ET							62
KARACİĞER BEYİN							63
MEYVA SUYU							64
SEBZE ÇOR.							65

37- Bebeklere zararlı etki yapan yiyecekler sizce nelerdir? 66
(Söyledikleri yazılacak)

.....

38- Çocukların kemiklerinin iyi gelişmesi için ne yaparsınız? 67

1. Sıkıca kundaklarım
2. Güneşlendiririm
3. Güneşlendirme ile beraber süt ve sütlü yiyecekleri bol veririm

39- İshal olan çocuğa aşağıdaki gıdalardan hangileri verilebilir?

GIDALAR	VERİLİR	VERİLMEZ	BİLMİYOR	
Su				68
Lokum				69
Çay				70
Ayran				71
Karpuz				72
Pirinç suyu				73
Şekersiz süt				74
Elma suyu				75
Portakal suyu				76
Yağ				77
Leblebi unu				78

Ankete verdiği cevaplardan ötürü deneğe teŝekkür ederiz.

Anketi Dolduranın Adı : _____

Deneğin verdiği cevaplara güvenirlilik derecesi yüzdesi