



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
DOKTORA PROGRAMI
DOKTORA TEZİ**

**PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMINA DAYALI
BESLENME EĞİTİMİNİN OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA
BESİN TÜKETİMİ, BESLENME VE YEME DAVRANIŞINA
ETKİSİ: MIX METOD ÇALIŞMA**

Perihan SOLMAZ

**Ocak 2025
DENİZLİ**

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMINA DAYALI
BESLENME EĞİTİMİNİN OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESİN
TÜKETİMİ, BESLENME VE YEME DAVRANIŞINA ETKİSİ: MIX
METOD ÇALIŞMA**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
DOKTORA PROGRAMI
DOKTORA TEZİ**

Perihan SOLMAZ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hatice BAŞKALE

Denizli, 2025

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı : Perihan Solmaz

İmza :

YAYIN BEYAN SAYFASI

Pamukkale Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği Uygulama Esasları Yönergesi Madde 24-(2) “Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora öğrencileri için: Doktora tez savunma sınavından önce, doktora bilim alanında kendisinin yazar olduğu uluslararası atıf indeksleri kapsamında yer alan bir dergide basılmış ya da basılmak üzere kesin kabulü yapılmış en az bir makalesi olan öğrenciler tez savunma sınavına alınır. Yüksek lisans tezinin yayın haline getirilmiş olması bu kapsamda değerlendirilmez. Bu ek koşulu yerine getirmeyen öğrenciler, tez savunma sınavına alınmazlar” gereğince yapılan yayın/yayınların listesi aşağıdadır (Özet metin/metinleri ekte sunulmuştur):

Ek-1. Başkale, H., & **Solmaz, P.** (2024). Experiences of adolescents affected by earthquakes: A qualitative study. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 29(3), e12434. <https://doi.org/10.1111/jspn.12434>

Ek-2. **Solmaz, P.**, Başkale, H., & Koç, E. A. (2024) The Association of Parental Feeding Style and Sociodemographic Characteristics with Child Anxiety in Preschool Children. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 7(2), 143-153. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1491446>

Ek-3. Kaya, Ç., Başkaya, E., & **Solmaz, P.** (2023). Determining Opinions of Individuals About Covid-19 Pandemic and Vaccines and Evaluation of Covid-19 Phobia. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 525-532. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1221247>

Ek-4. **Solmaz, P.**, Başkaya, E., Kaya, Ç., & Türkmen, İ. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımı ile Öz-Etkililik-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79149>

ÖZET

PIAGET'İN BİLİŞSEL GELİŞİM KURAMINA DAYALI BESLENME EĞİTİMİNİN OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESİN TÜKETİMİ, BESLENME VE YEME DAVRANIŞINA ETKİSİ: MIX METOD ÇALIŞMA

Perihan SOLMAZ

Doktora Tezi, Hemşirelik AD

Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Hatice BAŞKALE

Ocak 2025, 125 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; okul öncesi çocuklara Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini incelemektir. Araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı mix metod bir çalışmadır. Araştırmanın birinci aşamasında ön- test ve son- teste dayalı yarı deneysel araştırma tasarımı kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Uşak merkez İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ana okullarda bulunan deney (n=127) ve kontrol (n=111) olmak üzere 238 okul öncesi çocuk ve annesi oluşturmuştur. Deney grubundakilere 6 oturumluk beslenme eğitimi verilmiştir. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Besin Tüketim Sıklığı Anketi (BTSA), Beslenme Davranış Ölçeği (BDÖ) ve Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA) kullanılarak toplanmıştır. Birinci aşama verilerinin analizinde Mann-Whitney U test, Wilcoxon test yöntemi ve Pearson- χ^2 çapraz tabloları ve normal dağılıma sahip olmayan iki nicel değişkenin ilişkilerinin incelenmesinde "Spearman" korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında nitel (kalitatif) araştırma yöntemlerinden odak grup görüşme yöntemi kullanılmıştır ve örneklemini Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitimi alan çocukların anneleri (n=18) oluşturmuştur. Annelerin verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmış, niteliksel veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Yarı deneysel araştırmada; beslenme eğitimi sonrası deney grubunun kontrol grubuna kıyasla süt, meyve, sebze, kurubaklagil, tahıl ve et grubu tüketim oranlarında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Müdahale sonrası kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre BDÖ puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark görülmezken deney grubundakilerin son test BDÖ puanlarının, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Müdahale sonrasında gruplara göre ön test ve son test ÇYDA gıda hevesli, duygusal aşırı yeme, gıdadan keyif alma, içme tutkusu, tokluk heveslisi ve yemek seçiciliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşaması olan niteliksel araştırmada eğitim sonrası annelerle yapılan kalitatif görüşmeler sonrası "eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi", "eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi" ve "eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi" olmak üzere üç tema belirlenmiştir. Çalışma sonucunda okul öncesi çocuklara Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimini ve beslenme davranışını olumlu yönde etkilediği ancak yeme davranışı üzerinde herhangi değişiklik oluşturmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beslenme davranışı; Beslenme eğitimi; Çocuklarda yeme davranışı; Okul öncesi çocuk; Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION BASED ON PIAGET'S THEORY OF COGNITIVE DEVELOPMENT ON FOOD CONSUMPTION, NUTRITION AND EATING BEHAVIOUR IN PRESCHOOL CHILDREN: A MIXED METHOD STUDY

SOLMAZ, Perihan

PhD Thesis in Nursing

Advisor: Professor Hatice BAŞKALE (RN, PhD)

January 2025, 125 Pages

The aim of this study was to investigate the effect of nutrition education given to preschool children using Piaget's cognitive development theory on food consumption, nutrition behavior, and the eating behavior of children. The research is a mixed-method study in which qualitative and quantitative research methods are used. In the first phase of the study, a quasi-experimental research design based on pre-test and post-test was used. The sample of the study consisted of 238 preschool children and their mothers in the experimental (n=127) and control (n=111) groups in kindergartens affiliated with Uşak Provincial Directorate of National Education. The experimental group received six sessions of nutrition education. Data were collected using the Sociodemographic Information Form, Food Consumption Frequency Questionnaire (FFCQ), Nutrition Behaviour Scale (NBS), and Children's Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ). Mann-Whitney U test, Wilcoxon test method, and Pearson- χ^2 cross-tabulations were used to analyze the first stage data, and Spearman correlation coefficient was used to examine the relationship between two quantitative variables that did not have a normal distribution. In the second stage of the study, the focus group interview method, one of the qualitative research methods, was used, and the sample consisted of mothers (n=18) of children who received nutrition education using Piaget's cognitive development theory. The data of the mothers were collected using a semi-structured interview form, and the qualitative data were evaluated by content analysis method. In the quasi-experimental study, positive changes were observed in the consumption rates of milk, fruit, vegetables, legumes, cereals, and meat groups in the experimental group compared to the control group after nutrition education. After the intervention, while there was no statistically significant difference between the pre-test and post-test NBS scores of the control group, the post-test NBS scores of the experimental group were significantly higher than the pre-test. After the intervention, it was determined that there was no statistically significant difference between the groups in terms of pre-test and post-test CBEQ scores of food responsiveness, emotional overeating, enjoyment of food, desire to drink, satiety responsiveness, and fussiness. In the qualitative research, which is the second stage of the study, three themes were determined 'the effect of education on a child's food consumption', 'the effect of education on a child's feeding behavior' and 'the effect of education on child's eating behavior' after qualitative interviews with mothers after the training. As a result of the study, it was seen that nutrition education given to preschool children using Piaget's cognitive development theory positively affected children's food consumption and nutrition behavior but did not change eating behavior.

Keywords: Nutrition behavior; Nutrition education; Eating behavior in children; Preschool children; Piaget's theory of cognitive development

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ve doktora öğrenimim boyunca ve tez çalışmamım her aşamasında bilgi ve tecrübelerini esirgemeyip değerli katkılarını sunan başta çok değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Hatice BAŞKALE'ye,

Tez İzleme Komitesi'nde ve tez savunma sınavında yer alarak değerli görüş ve önerileri ile katkıda bulunan, tezime yol gösterici olan ve beni hep destekleyen çok değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Murat BEKTAŞ, Sayın Prof. Dr. Bengü ÇETİNKAYA'ya,

Tez savunma sınavı jürimde yer alarak tezime katkı sağlayan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Türkan TURAN ve Sayın Doç. Dr. Zühal ÇAMUR DEMİR'e,

Akademik yolculukta birbirimize destek olduğumuz, sevgi, hoşgörü ve yardımlarıyla her zaman yanımda olan sevgili dostum Selver METE İZCİ'ye,

Araştırmamı yürüttüğüm anaokullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlere, çalışmama değerli katkılarını sunan annelere,

Araştırmamı yürüttüğüm anaokullarında beraber hem eğlenip hem bir şeyler öğrendiğimiz, yüzlerinden gülümsemelerinin eksik olmamasını dilediğim, değerli katkılarını sunan çocuklara,

Bu süreçte maddi ve manevi desteğini esirgemeyip sürekli yanımda olan can yoldaşım sevgili eşim ve güzel kızıma, beni bugünlere getiren, tüm hayatım boyunca destek sağlayan canım aileme ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER	xi
TABLolar	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaçlar	6
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme ve Yeme Davranışı	7
2.2. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı	15
2.2.1. Piaget'e göre zihinsel örgütlenme ve uyum sağlama	15
2.2.2. Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre işlem öncesi dönem (2-7 yaş).....	19
2.3. Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitimleri	21
2.3.1. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayanarak hazırlanan beslenme eğitimi üzerine yapılan çalışmalar	24
2.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	27
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	28
3.1. Araştırmanın Tipi	28
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	28
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	28
3.3.1. Araştırmanın örneklem seçim kriterleri	30
3.4. Randomizasyon	30
3.4.1. CONSORT akış diyagramı	31
3.5. Araştırmanın Değişkenleri	32
3.6. Veri Toplama Araçları	32
3.6.1. Sosyodemografik bilgi formu	32
3.6.2. Besin tüketim sıklığı anketi (BTSA).....	32
3.6.3. Beslenme davranış ölçeği (BDÖ).....	33
3.6.4. Çocuklarda yeme davranışı anketi (ÇYDA)	33
3.6.5. Yarı yapılandırılmış görüşme formu	34
3.6.6. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri.....	35
3.7. Antropometrik Ölçümlerin Alınması	35

3.8. Araştırma Girişiminin Hazırlık Aşaması	36
3.8.1. Beslenme eğitiminin hazırlanması	36
3.8.2. Eğitimlerin yürütülmesi	37
3.9. Veri Toplama Süreci	37
3.10. Verilerin İstatistiksel Analizi	41
3.11. Araştırmanın Etik Yönü	42
3.12. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	43
3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları	43
3.14. Araştırmanın Zaman Çizelgesi.....	43
4. BULGULAR	45
4.1. Birinci Aşamının Bulguları	45
4.1.1. Deney ve kontrol grubundaki çocukların tanımlayıcı bulguları	46
4.1.2. Deney ve kontrol grubundaki çocukların besin tüketim sıklığına ilişkin bulguları	48
4.1.3. Deney ve kontrol grubundaki çocukların beslenme davranışına ilişkin bulguları	70
4.1.4. Deney ve kontrol grubundaki çocukların yeme davranışına ilişkin bulguları	71
4.2. İkinci Aşamının Bulguları	79
4.2.1. Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisini belirlemeye yönelik bulgular	80
4.2.1.1. Eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi	80
4.2.1.2. Eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi	83
4.2.1.3. Eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi	84
5. TARTIŞMA	89
5.1. Araştırmanın Birinci Aşaması.....	89
5.1.1. Besin tüketim sıklığı	89
5.1.2. Beslenme davranışı	91
5.1.3. Yeme davranışı	94
5.2. Araştırmanın İkinci Aşaması.....	99
5.2.1. Eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi	100
5.2.2. Eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi	101
5.2.3. Eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi	102
6. SONUÇ	106
6.1. Sonuçlar	106
6.2. Öneriler	107
7. KAYNAKLAR	109

8. ÖZGEÇMİŞ..... 125

EKLER

Ek-1. Başkale, H., & **Solmaz, P.** (2024). Experiences of adolescents affected by earthquakes: A qualitative study. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 29(3), e12434. <https://doi.org/10.1111/jspn.12434>

Ek-2. **Solmaz, P.**, Başkale, H., & Koç, E. A. The Association of Parental Feeding Style ve Sociodemographic Characteristics with Child Anxiety in Preschool Children. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 7(2), 143-153. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1491446>

Ek-3. Kaya, Ç., Başkaya, E., & **Solmaz, P.** (2023). Determining Opinions of Individuals About Covid-19 Pandemic and Vaccines and Evaluation of Covid-19 Phobia. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 525-532. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1221247>

Ek-4. **Solmaz, P.**, Başkaya, E., Kaya, Ç., & Türkmen, İ. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımı ile Öz-Etkililik-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79149>

Ek-5 Sosyodemografik bilgi formu

Ek-6 Besin tüketim sıklığı anketi (BTSA)

Ek- 7 Beslenme davranış ölçeği (BDÖ)

Ek- 8 Çocuklarda yeme davranışı anketi (ÇYDA)

Ek-9 Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Ek-10 Piaget'in kuramı kullanılarak yapılan beslenme eğitimi

Ek-11 Etik kurul izni

Ek-12 Kurum izni

Ek-13 “Besin Tüketim Sıklığı Anketi” İzin Yazısı

Ek-14 “Beslenme Davranış Ölçeği” İzin Yazısı

Ek-15 “Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi” İzin Yazısı

Ek-16 Bilgilendirilmiş gönüllü olur belgesi

ŞEKİLLER

Sayfa

Şekil 3.4.1. CONSORT akış diyagramı.....	31
Şekil 3.9. Araştırmanın veri toplama aşamaları.....	39
Şekil 4.1.3. Grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının dağılımı. 71	
Şekil 4.1.4.1. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıda heveslisi alt boyut puanlarının dağılımı.....	74
Şekil 4.1.4.2. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal aşırı yeme alt boyut puanlarının dağılımı	74
Şekil 4.1.4.3. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıdadan keyif alma alt boyut puanlarının dağılımı.....	75
Şekil 4.1.4.4. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi içme tutkusu alt boyut puanlarının dağılımı	75
Şekil 4.1.4.5. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı tokluk heveslisi alt boyut puanlarının dağılımı.....	78
Şekil 4.1.4.6. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı yavaş yeme alt boyut puanlarının dağılımı.....	78
Şekil 4.1.4.7. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı duygusal az yeme alt boyut puanlarının dağılımı.....	79
Şekil 4.1.4.8. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı yemek seçiciliği alt boyut puanlarının dağılımı.....	79

TABLOLAR

Sayfa

Tablo 3.6.6. Ölçeklere ilişkin ön test güvenilirlik katsayılarının belirlenmesi	35
Tablo 3.14. Araştırmanın zaman çizelgesi	44
Tablo 4.1.1.1. Deney ve kontrol grubundaki çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı	46
Tablo 4.1.1.2. Gruplar ile genel özelliklerin ilişkilerinin incelenmesi.....	47
Tablo 4.1.2.1. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	50
Tablo 4.1.2.2. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	51
Tablo 4.1.2.3. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	52
Tablo 4.1.2.4. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	53
Tablo 4.1.2.5. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	54
Tablo 4.1.2.6. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	55
Tablo 4.1.2.7. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	56
Tablo 4.1.2.8. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	57
Tablo 4.1.2.9. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	58
Tablo 4.1.2.10. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	59
Tablo 4.1.2.11. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	60
Tablo 4.1.2.12. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	61
Tablo 4.1.2.13. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	62
Tablo 4.1.2.14. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	63
Tablo 4.1.2.15. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	64
Tablo 4.1.2.16. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	65
Tablo 4.1.2.17. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	66
Tablo 4.1.2.18. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	67
Tablo 4.1.2.19. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	68
Tablo 4.1.2.20. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı	69

Tablo 4.1.3. Grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının karşılaştırılması	70
Tablo 4.1.4.1. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı puanlarının karşılaştırılması	72
Tablo 4.1.4.2. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi puanlarının karşılaştırılması	76

SİMGELER VE KISALTMALAR

BDÖ	Beslenme Davranış Ölçeği
BKİ	Beden Kitle İndeksi
BTSA	Besin Tüketim Sıklığı Anketi
CDC	Centers for Disease Control and Prevention
CONSORT	Consolidated Standards of Reporting Trials
ÇYDA	Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
SGK	Sosyal Güvenlik Kurumu
SPSS	Statistical Package for the Social Science
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TNSA	Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
WHO	World Health Organization

1. GİRİŞ

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyümenin gerçekleşmesi ve sağlığın korunması için vücuda alınan besinlerin beden gereksinimine uygun miktarda ve besin öğelerinin dengeli bir şekilde tüketilmesidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023). Çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak büyüme ve gelişmelerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde beslenmenin ayrı bir önemi vardır. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) çocuğun yaşına, cinsiyetine ve fiziksel aktivitesine uygun olarak düzenlenen yeterli ve dengeli beslenmenin, çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimi ile sosyal davranışlarını doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğunu kabul etmektedir (UNICEF, 2002).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) beş yaş altı 5,2 milyon çocuğun önlenemez ve tedavi edilebilir nedenlerden dolayı öldüğünü bildirmektedir. Bu ölümlerin dörtte birini (1,3 milyon) 1-4 yaş arası çocuklar oluşturmaktadır. Her yıl 3 milyondan fazla çocuğun ölümünden sorumlu olan beslenme yetersizliğinin, 5 yaş altı çocuk ölümlerinin yaklaşık %45'inden sorumlu olduğu belirtilmektedir (UNICEF, 2019). Beş yaş altı 17 milyon çocuğun ciddi derecede zayıf ve 155 milyon çocuğun bodur olduğu bildirilmiştir (WHO, 2017). Ülkemizde ise Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018 verilerine göre beş yaş altı çocukların %6' sı yaşına göre kısa (bodur), %2'si zayıf (boya göre çok zayıf olma), %2'si düşük kilolu ve %8'i ise fazla kiloludur (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2019). Ayrıca Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 verilerinde, 0-5 yaş arası çocukların %10,3' ünün düşük ağırlıklı ve %5,6'sının ise ağır malnütrisyonlu olduğu belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Çocukları olumsuz etkileyen bir diğer beslenme sorunu, yetersiz beslenme kadar ciddi olan çocukluk çağı obezitesidir. Obezite, hem dünya genelinde hem de ülkemizde kaygı verici düzeylere ulaşmıştır. DSÖ verilerine göre 2022 yılında, 5 yaşın altında yaklaşık 37 milyon çocuğun fazla kilolu olduğu bildirilmiştir (WHO, 2024).

Çocuklarda okul öncesi yaş dönemi başarıların ve becerilerin en fazla öğrenildiği, temel alışkanlıkların kazanıldığı, çok önemli değişimlerin yaşandığı hassas bir dönemdir (Merdol, 2012). Bu dönemde çocuk, isteklerini ve tercihlerini dile getirmeye, çevresine uyum sağlamaya başlar. Bu durum çocuğun beslenmesini de etkiler. Çocuk bu dönemde bir özerklik duygusu geliştirmekte, kendi kendine beslenmeyi tercih etmekte ve besin seçiminde kendi gücünü kullanmaktadır. Kendi tercihlerinin ve eylemlerinin temsilcisi olarak çocuklar, kendilerine çekici gelmeyen yiyecekleri yemeye direnebilmektedirler (Levene and Williams, 2018). Bu dönemde büyümenin de yavaşlamasıyla önceki dönemlere kıyasla çocuğun iştahı azalır, besin alımı düzensizleşir (Arlı ve ark., 2017; Merdol, 2012). Dokunma duyusunu görme duyusundan daha çok kullanan yetişkinlerin aksine, okul öncesi çocukların duyuusal karar verme sürecinde yiyeceklerle ilgili olarak görmenin dokunmadan daha önemli olduğu gösterilmiştir (Dovey ve ark., 2008). Bu sebeple besinin dokusu (pütürlü/pütürsüz) (Werthmann ve ark., 2015), rengi, tadı (de Gooijer ve ark., 2024; Lafraire ve ark., 2016), kokusu, hazırlanma şekli, görsel sunumu ve görüntüsü (Coulthard ve Ahmed, 2017) besin seçimini etkilemektedir. Zeinstra ve arkadaşlarının (2007) yürüttüğü nitel çalışmada, 4-5 yaş grubu küçük çocukların meyve ve sebze tercihlerini yaparken öncelikli olarak besinlerin renk ve şekline odaklandığı, buna karşılık 11-12 yaş grubundaki büyük çocukların tercihlerini daha çok besinlerin tadına bakarak şekillendirdiği sonucuna varılmıştır (Zeinstra ve ark., 2007).

Okul öncesi (3-6 yaş arası) çocuklarda seçici yeme davranışı yaygın olarak görülmektedir. Seçici yeme, ebeveynlerin çocuğun gelişimi için uygun veya gerekli olduğunu düşündüğü belirli yiyecek türlerini veya yiyecek gruplarını reddeden çocukları karakterize etmektedir (Jacobi ve ark., 2008; Öztürk ve Türker, 2021). Yemek konusunda seçici ve isteksiz olan bu çocuklar, yiyeceklerini sınırlı miktarlarda tüketmekte ve yemek yeme süreci oldukça uzun zaman almaktadır (Köksal ve Gökmen Özel, 2012). Bourne ve arkadaşlarının (2023) çocuklarda seçici yeme davranışının prevalansını araştırdıkları kohort çalışmada çocuklardaki seçici yeme davranışının 2 yaşında %13,5, 5 yaşında %22,2 ve 10 yaşında %6,4 olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre seçici yeme davranışının 5 yaşında en üst düzeye ulaştığı, daha sonrasında bu oranın giderek azaldığı görülmektedir (Bourne ve ark., 2023). Başka bir çalışmada 1.5-5 yaş arası çocuklarda seçici yeme prevalansı %25,1 olarak bildirilmiştir. Araştırmada çocuğun yaşı arttıkça seçici yeme davranışı da artış göstermiştir. Somatik şikayetleri ve dikkat sorunları olan çocukların seçici yiyecekler olma ihtimalinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Machado

ve ark., 2016). Cardona Cano ve arkadaşları (2015) düşük doğum ağırlığı ve yetersiz gelirin 2,5- 4,5 yaş arasındaki çocuklarda seçici yeme ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Cardona Cano ve ark., 2015). Chao'nun (2018) yaptığı çalışmada ise 2-4 yaş arası çocukların %54'ünün seçici yiyecekler olduğu görülmektedir. Seçici yeme davranışı sergilemeyen çocuklara kıyasla, seçici yeme davranışı gösteren çocukların yaşa göre ağırlık, yaşa göre boy ve beden kitle indeksi (BKİ) değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Chao, 2018)

Seçici yeme davranışı çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olmaktadır. Seçici yeme davranışı gösteren çocukların, göstermeyenlere kıyasla karoten, demir ve çinko gibi mikro besinlerin alımının yetersiz, makro besin öğelerinden ise özellikle protein tüketimlerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Taylor ve ark., 2016). Randomize kontrollü bir çalışmada Çinli okul öncesi çocuklarının (2.5-5 yaş) günlük ortalama enerji alımının okul öncesi seçici yiyenlerde yaşa uygun alımdan %25 daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, seçici yiyenlerin sadece yarısı günlük önerilen meyve porsiyonlarını karşılamıştır. Çocukların %14,7'si sebze, %6,3'ü süt / süt ürünleri ve %6,3 'ü tahıl/tahıl ürünlerini tüketmiştir (Volger ve ark., 2017). Bir başka çalışmada ise 2-6 yaş arasındaki çocukların besin öğesi alımları incelendiğinde, seçici yeme davranışı gösterenlerde protein alımının düşük olduğu belirlenmiş, ancak enerji ve diğer makro besin öğeleri açısından bir farklılık görülmemiştir (Rohde ve ark., 2017). Seul'de 1-5 yaş grubu çocukların beslenme tercihlerinin incelendiği kesitsel çalışmada; çocuklar en çok kabuklu deniz ürünleri, kuru baklagiller ve sebzeleri yemeyi reddederken, balık, meyve ve yumurtayı daha çok tercih etmişlerdir (Kwon ve ark., 2017). Seçici yemenin yaş gruplarına göre besin tercihleri üzerindeki etkisi incelendiğinde; 6-11 ayda süt ve süt ürünleri, tatlılar, kuru baklagiller ve et; 12-23 ayda sebzeler, tahıllar ve yumurta; 24-35 ayda ise sebzeler, etler ve tahılların sıkça reddedildiği görülmüştür (Li ve ark., 2017). Ayrıca, yaş arttıkça şekerli gıda ve içecek tüketiminin de belirgin şekilde arttığı tespit edilmiştir (Taylor ve ark., 2016). Pesch ve arkadaşlarının (2019) çocukluk çağında seçici yeme davranışının genç erişkinlik dönemindeki besin alımı, kilo durumu ve düzensiz yeme davranışı ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada 2275 genç yetişkin araştırmaya dahil edilmiştir. Çocukluk döneminde seçici yeme alışkanlığı bildiren genç yetişkinlerin, şu anda daha düşük seviyede meyve, sebze ve tam tahıl tükettiği, buna karşın daha sık atıştırmalık yiyecekler, şekerle tatlandırılmış içecekler ve fast food yiyecekler tercih ettiği bulunmuştur. Ancak, çocukluk dönemindeki seçici yeme

alışkanlığı ile genç yetişkinlerin kilo durumu, kilo kontrol stratejilerinin kullanımı veya aşırı yeme bildirimleri arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir (Pesch ve ark., 2020).

Okul öncesi dönemdeki çocukların yeni bir besine alışması zordur (Merdol, 2012). Neofobi olarak bilinen besini reddetme; yemeye isteksizlik veya yeni yiyeceklerden kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Dovey ve ark., 2008). Özdoğan ve arkadaşlarının (2018) 2-6 yaş grubu çocuğu olan 255 anne ile yaptığı çalışmada çocukların %42,4'ünün yeni yiyecekleri reddettiği belirtilmektedir (Özdoğan ve ark., 2018). Torres ve ark. (2020) çalışmasında gıda neofobisinin yaygınlığının %12,8 ile %100 arasında değiştiği görülmektedir (de Oliveira Torres ve ark., 2020). En çok reddedilen besin grupları ise sebze/meyvelerdir (Rollins ve ark., 2021). Literatürde düşük sebze/meyve tüketiminin obezite ile ilişkili olduğu görülmektedir (Folkvord ve ark., 2022; Nasreddine ve ark., 2019). Bir başka çalışmada 3-5 yaş arası çocukların tahıl grubunu süt ürünleri, sebze, meyve ve etten daha çok sevdiği belirtilmektedir ((Russell ve Worsley, 2016) Dop ve Niculescu'nun (2020) çalışmasında, çocukların erken yaşta çeşitli besinlere maruz bırakılmasının önemine dikkat çekilmiş ve ebeveynlerin, çocuklardaki gıda neofobisini aşabilmeleri için gerekli stratejiler konusunda eğitilmelerinin gerekliliği vurgulanmıştır (Dop ve Niculescu, 2020).

Okul öncesi çocuklarda sıklıkla görülen diğer bir yeme davranışı ise duygusal yemedir. Duygusal yeme, içsel açlık ipuçlarından ziyade duygusal sıkıntıya yanıt olarak yeme davranışında meydana gelen değişiklikleri ifade etmektedir ve bu durum, gıda alımında artışa (aşırı yeme) veya gıdadan kaçınmaya (az yeme) yol açmaktadır. Bu tür beslenmenin çocuklarda kilo alımına katkıda bulunduğu görülmektedir (Wardle ve ark., 2002). Bir çalışmada, duygusal aşırı yemenin 5 yaşındaki kızların yaklaşık dörtte birinde görüldüğü belirtilmektedir (Carper ve ark. 2000). Ebeveynlerin beslenme saatinde çocuğa baskı uygulamaları, ödül/ceza yöntemini kullanmaları çocuklarda duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Farrow ve ark., 2015; Stone ve ark., 2022). İsviçre' de yapılan bir çalışmada duygusal mizacı yüksek olan çocukların duygusal az yeme davranışı, kilosu fazla olan çocukların ise duygusal aşırı yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Stres ile duygusal yeme arasında bir ilişki saptanmamıştır (Messerli-Bürgy ve ark., 2018).

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu çağlarda verilecek eğitim birey olma yolundaki çocuk için çok önemlidir. Çocuğun

beslenmesindeki amaç, sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişmesini sağlamaktır (Baysal, 2004). Çocuklara ve ebeveynlere verilen beslenme eğitimleri bu amacın gerçekleştirilmesinde anahtar rol oynamaktadır (Braga-Pontes ve ark., 2020). Beslenme eğitimi; bireylere veya topluluklara, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dengeli ve yeterli beslenme konusunda bilgi ve beceri kazandırma sürecidir (Aktaş ve ark., 2019). Çocuklara verilen beslenme eğitimi konunun anlaşılması ve davranış değişikliği oluşturması için çocuğun yaş dönemine uygun olmalıdır. Bu dönemde çocuklar oyun yoluyla duyularını kullanarak öğrenmeyi gerçekleştirirler. Soru-cevap, grup çalışması, drama, role play (Kara ve Aslan, 2018; Xu ve Jones, 2016) hikâye anlatma (Hassanzadeh-Rostami ve ark., 2018; Nekitsing ve ark., 2019) ve kukla kullanımı (Murdani ve ark., 2021) çocuklar için uygun yöntemler olarak görülmektedir. Duyusal deneyimleri ön plana çıkaran, çocukların görsel, dokunsal ve lezzet olarak sebze ve meyvelerle etkileşimde bulunmalarını sağlayan beslenme eğitimi, bilgi odaklı eğitime kıyasla çocukların sağlıklı besinleri deneme ve kabul etme olasılıklarını önemli ölçüde arttırmaktadır (Dazeley ve Houston-Price, 2015; Hoppu ve ark., 2015; Nekitsing ve ark., 2019, 2018; Witt ve Dunn, 2012).

Okul öncesi yaşlar Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre işlem öncesi dönem olarak belirtilmektedir. Piaget'e göre bu dönemde çocuklar miktar, sayı, uzunluk gibi korunumları kazanamamıştır. Çocuk, mantık kuralları ile düşünmek yerine algılarına, sezgilerine dayanarak düşünür ve buna göre çıkarsamalarda bulunur. Çocuk, nesnelere sınıflandırma, nitelendirme ya da ilişkilendirme gibi bazı zihinsel işlemler uygulasa da bu işlemleri yerine getirirken hangi ilkeleri kullandığını bilememekte ve açıklayamamaktadır. Piaget'e göre öğrenme; şema, özümleme, uyumsama ve dengeleme süreçleri ile gerçekleşir (Wadsworth, 2015; Santrock, 2015). Bu sebeple bu dönemde çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocuğun dönem özellikleri dikkate alınarak ve bu süreçlere entegre edilerek hazırlanması gerekmektedir. Literatürde Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitimleri sonucunda çocukların beslenme bilgisinde, sağlıklı besin seçiminde ve tüketiminde artış olduğu görülmektedir (Başkale ve Bahar, 2011; Gaglianone ve ark., 2006; Melnick ve ark., 2020; Puma ve ark., 2013; Sigman-Grant ve ark., 2014; Williams ve ark., 2002; Wiseman ve ark., 2016).

Türkiye'de okul öncesi çocuklara yönelik birçok beslenme eğitimi müdahalesi bulunmaktadır (Aktaş ve ark., 2019; Başkale ve Bahar, 2011; Kara ve Aslan, 2018; Koç, 2020; Şenturan, 2017; Şimşek, 2017; Ulker ve ark., 2024; Yıldırım Süt ve Kutluca, 2021).

Bu çalışmalar sonucunda çocukların besleme bilgisinde artış, beslenme ve yeme davranışında olumlu değişimler meydana gelmiştir. Çalışmalarda çocuklara verilen beslenme eğitimlerinde aile katılımlı (Aktaş ve ark., 2019) montessori yaklaşımı (Şimşek, 2017), matematik destekli (Şenturan, 2017) karar verme temelli (Yıldırım Süt ve Kutluca, 2021) sağlıklı tabak modeli (Koç, 2020) ve yaratıcı drama (Kara ve Aslan, 2018) gibi birçok eğitim modeli kullanılmıştır. Ancak bir çalışma dışında beslenme eğitiminde Piaget'in bilişsel gelişim kuramının kullanıldığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Başkale ve Bahar (2011), Piaget'in teorisi çerçevesinde çocuklara yönelik beslenme eğitiminin gelişimi ve uygulamasını ve bu eğitimin çocukların beslenme bilgisi, besin tüketim sıklığı, beden kitle indeksi ve kol çevresi ölçümlerine etkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada eğitim sonrasında deney grubundaki çocukların beslenme bilgi puanları artmış ve besin tüketim sıklıklarında kontrol grubuna göre olumlu gelişmeler olmuştur. Antropometrik ölçümler açısından eğitimden sonra deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (Başkale ve Bahar, 2011).

Sonuç olarak okul öncesi dönem beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı bir dönemdir. Yapılan çalışmalar okul öncesi dönemde kazanılan beslenme davranışlarının, yiyecek seçimlerinde daha bağımsız hale geldikleri adölesan ve yetişkinlik döneminde yeme davranışlarının modelini belirlediğini göstermiştir (Farrow ve ark., 2015; Messerli-Bürgy ve ark., 2018; Tan ve Holub, 2015). Erken dönemde çocuğa verilen beslenme eğitimi, çocuğun beslenme bilgisini arttırarak sağlıklı yeme davranışları kazanmasında yarar sağlamaktadır (Başkale ve Bahar, 2011; Melnick ve ark., 2020; Murdani ve ark., 2021; Nekitsing ve ark., 2019; Ulker ve ark., 2024). Ülkemizde Piaget'nin kuramı kullanılarak yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın birinci, ikinci ve üçüncü basamakta çalışan tüm hemşirelerin çocuklara verecekleri eğitimlere katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca okul öncesi eğitim veren kurumlardaki eğitimciler için beslenme eğitimini planlama ve çocuklara eğitim verme konusunda örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

1.1. Amaçlar

Okul öncesi çocuklara Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini belirlemektir.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme ve Yeme Davranışı

Okul öncesi dönem, hızlı büyüme ve gelişmeyle karakterize olup, çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerinin temellerinin atıldığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde beslenme, çocuğun genetik potansiyelini en üst düzeye çıkaracak şekilde, yeterli enerji ve besin ögesi alımını sağlayarak optimal büyüme ve gelişmeyi desteklemeyi amaçlamaktadır. Özellikle motor becerilerin hızlı geliştiği bu dönemde, enerji ihtiyacı artarken, öğün düzeninin oluşturulması, yemek yeme davranışlarının olumlu yönde şekillendirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması uzun vadeli sağlık için büyük önem taşımaktadır (Merdol, 2012).

Okul öncesi yaşlar beslenme alışkanlıklarının temelini sağlamlaştırıldığı dönemdir. Bu dönemde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek kalp ve damar hastalıkları (Kaikkonen ve ark., 2013) obezite, hipertansiyon, diyabet (Drozd ve ark., 2021) gibi birçok kronik hastalığın oluşma riskini azaltmaktadır (Jarman ve ark., 2022). Ayrıca bu dönemde içinde bulunulan çevre, alınan uyarılar, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden büyüme ve gelişiminde çok etkin rol oynamaktadır (Merdol, 2012).

Okul öncesi çocuklarda beslenme davranışı, bu yaş grubundaki çocukların beslenme ile ilgili tutum ve davranışlarını ifade etmektedir. Bu davranışlar, çocukların ne yedikleri, ne zaman, ne sıklıkla ve ne kadar yedikleri ile ilgilidir. Besin seçimleri ve yemek yeme alışkanlıkları da beslenme davranışlarının bir parçasıdır. Beslenme davranışı, büyüme ihtiyaçları, çevresel etkiler ve gelişim aşamaları gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Arlı ve ark., 2017; Merdol, 2012). Yeme davranışı ise çocukların nasıl yemek yediğiyle ilgili tutumları, alışkanlıkları ve eylemleri ifade etmektedir. Yaşamın ilk beş yılı hızlı bir fiziksel büyüme ve değişim dönemidir ve

gelecekteki yeme kalıplarına temel oluşturabilecek yeme davranışlarının geliştiği yıllar olarak bilinmektedir (Savage ve ark., 2007). Yeme davranışı, yemek yemenin psikolojik ve sosyal yönlerini kapsamaktadır (Merdol, 2012). Okul öncesi çocukların beslenme ve yeme davranışlarının bazı temel yönleri aşağıda belirtilmektedir;

Özerklik ve Bağımsızlık: Bu dönemde çocuklar kendi kendilerine beslenme becerilerini geliştirmektedir. Bu, mutfak eşyaları kullanmayı, bardaktan içmeyi ve yemek zamanlarında daha bağımsız olmayı içerir. Kendi kendine beslenme, motor becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur ve özerklik duygusunu teşvik eder. Okul öncesi çocuklar kendi kendilerine beslenmek veya ne yiyeceklerini seçmek konusunda ısrar edebilirler, bu da bazen dağınkılığa veya daha yavaş yemeye neden olabilir (Bee ve Boyd, 2009).

Motor Beceriler: Bu dönemde çocuklar bir üç yaş dönemine kıyasla daha gelişmiş ince motor becerilerine sahiptir. Mutfak eşyalarını ve bardakları daha etkili bir şekilde eline alabilir ve yemek masasında oturabilirler. Dikkat sürelerinin kısa olması yemek zamanı ortamında geçirebilecekleri süreyi sınırlayabilmektedir (Bee ve Boyd, 2009).

Bilişsel Gelişim: Bilişsel büyüme, okul öncesi çocukların yemek zamanı rutinlerini anlamalarını ve basit talimatları takip etmelerini sağlar. Tercihler geliştirmeye başlarlar ve yiyeceklerin görünümü, tadı ve dokusundan etkilenebilirler (Bee ve Boyd, 2009).

Yemek Tercihleri: Okul öncesi çocuklar genellikle seçici yeme davranışı sergiler, belirli gıdalar için güçlü tercihler gösterirken diğerlerini reddederler. Tatlı, tuzlu veya tanıdık yiyecekleri tercih edebilir ve yeni yiyecekleri denemede isteksizlik yaşayabilirler. Bu yaşta çocuklar genellikle yumuşak olan, içinde parça bulunan, pütürlü, yağlı, kaygan veya sümüksü dokulardan oluşan besinleri daha az sevme eğilimindedirler (Tournier ve Forde, 2023).

İştah Dalgalanmaları: Okul öncesi çocuklarda iştah günden güne büyük farklılıklar gösterebilir. Bu normaldir ve genellikle büyüme atakları, aktivite seviyeleri ve genel sağlık durumuyla bağlantılıdır. Bazı günlerde çocuklar çok fazla yemek yerken, diğer günlerde alımları minimum olabilir. Bu yaş grubundaki çocuklar, enerji ihtiyaçlarını karşılamak için gıda alımlarını düzenleme konusunda doğuştan yeteneklidirler. Ebeveynler çocuklarının açlık ve tokluk işaretlerine güvenmelidir (Birch ve Ventura, 2009).

Modelleme ve Öğrenme: Bu dönemde çocuklar genellikle taklit ve oyun yoluyla öğrenmeyi gerçekleştirirler. Çocuklar yeme davranışlarını yetişkinleri ve daha büyük

çocukları izleyerek öğrenirler. Ebeveynlerin ve bakıcıların olumlu rol modelliği, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için çok önemlidir (Mahmood ve ark., 2021) Çocukları yemek pişirme veya bahçe işleri gibi gıda ile ilgili faaliyetlere dahil ederek oyun yoluyla öğrenmeyi sağlamak, çeşitli gıdalara olan ilgiyi teşvik edebilir (Jarman ve ark., 2022).

Ebeveyn Etkisi: Ebeveynler, genetik katkılarının yanı sıra, yeme ortamını çeşitli rollerle şekillendirerek çocukların kilo sonuçlarının yanı sıra yeme davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesinde de kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynler evde gıda bulunabilirliğini kontrol eder (örneğin, yiyecek satın alma, yiyeceğe erişimi kontrol etme, yiyecek hazırlama), çocuklarına rol model olarak hizmet eder, beslenmeyle ilgili genel duygusal iklimi belirleyen beslenme tarzlarını benimser ve çocuklarının tükettiği yiyecek türlerini ve miktarlarını şekillendirmek için hedefe yönelik beslenme uygulamalarını kullanırlar (Savage ve ark., 2007). Ebeveynlerin yemek alışkanlıkları ve beslenme stratejileri, çocuğun yeme davranışı ve yiyecek seçimlerinin en baskın belirleyicileridir. Çocuklar ebeveynlerinin yeme davranışlarını, yaşam tarzını, yemeyle ilgili tutumlarını ve beden imajına ilişkin memnuniyet veya memnuniyetsizliklerini kendilerine model alırlar (Scaglioni ve ark., 2018).

Çocuğun ev yaşamını çevreleyen aile sistemi, çocuğun yaşamı boyunca kalıcı olacak davranışların oluşturulmasında ve geliştirilmesinde etkin rol oynamaktadır. Ebeveynlerin beslenme uygulamaları, çocuklarda sağlıksız yeme kalıplarını ve aşırı kilo gelişimini önlemeye yönelik müdahaleler için potansiyel olarak iyi bir hedef olarak görülmektedir (Demir ve Bektas, 2017). 5-7 yaş arası çocuklarda gıdanın ödül olarak kullanılması veya gıdanın kısıtlanması, istemeden çocuklara olumsuz duyguları yönetmek için lezzetli yiyecekler yemeyi öğretebilir (Scaglioni ve ark., 2018). Ebeveynlerin çocuğa yemesi için baskı yapması ya da yemeğini bitirmeye zorlaması, çocukların dış uyaranlara odaklanmasına neden olmakta, çocuğun içsel açlık ve tokluk sinyallerine zarar vermekte ve iç uyaranlara tepki verme yeteneğini etkisiz hale getirmektedir (Freitas ve ark., 2018). Çalışmalarda açlık ve tokluğun içsel sinyallerine yanıt verme yeteneğindeki bu azalma, çocuklukta artan kiloyla ilişkilendirilmiştir (İnan ve ark., 2023; Leuba ve ark., 2022). Bir çalışmada annelerin yeme baskısı ile çocukların besinden keyif alma davranışı arasında negatif yönde, besin seçiciliği, tokluk heveslisi olma ve yavaş yeme davranışı arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Özdoğan ve ark., 2018). Ebeveynlerin iyi davranışları çıkartma veya ekstra oyun zamanı

gibi gıda dışı ödüllerle teşvik etmesi, çocukların yiyeceklerle sağlıksız ilişkiler kurmasını önlemeye yardımcı olmaktadır (Roberts ve ark., 2018). Sağlıklı yeme alışkanlıklarını pekiştirmek için övgü ve teşvik kullanmak, yemeği bir ödül veya ceza olarak kullanmaktan daha etkili olmaktadır (Scaglioni ve ark., 2018).

Çocuğun aile ile masada oturması uygun beslenme alışkanlığı kazanmasında önemli bir yere sahiptir. Okul öncesi çocuklar yemek yenilen masada hareketsiz oturmayı, kapları düzgün kullanmayı ve aile sohbetlerine katılmayı bu sayede öğrenebilirler. Olumlu bir yemek zamanı ortamı oluşturmak, iyi yemek yeme alışkanlıklarını teşvik edebilir. Tutarlı yemek zamanı rutinleri ve kuralları oluşturmak, okul öncesi çocukların beklentileri anlamalarına ve yemek yeme konusunda güven duygusu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Robson ve ark., 2020). Sakin ve hoş bir yemek zamanı ortamı yaratmak daha iyi yemek yeme davranışlarını teşvik eder. Yemek sırasında televizyon gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınmak çocukların yemeğe odaklanmasına yardımcı olmaktadır (Jarman ve ark., 2022).

Çevresel ve Kültürel Faktörler: Evde ve okulda sağlıklı gıda seçeneklerinin bulunması çocukların yeme davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Erken yaşlardan itibaren çeşitli gıdalara maruz kalmak, daha farklı tat tercihlerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Jarman ve ark., 2022). Kültürel normlar ve uygulamalar çocukların yemek tercihlerini ve yemek zamanı davranışlarını şekillendirir. Yemekle ilgili aile gelenekleri çocukların neyi ve nasıl yediklerini etkilemektedir (Scaglioni ve ark., 2018).

Duygusal ve Sosyal Etkiler: Duygular ve sosyal etkileşimler, okul öncesi çocukların yeme davranışlarında önemli rol oynamaktadır. Duygular yeme davranışını etkileyebilir. Çocuklar mutlu, endişeli veya üzgün olduklarında daha fazla veya daha az yiyebilirler (Stone ve ark., 2022). Ebeveynler, çocuklarının yeme alışkanlıklarını etkileyebilecek duygusal tetikleyicilerin farkında olmalıdır. Yemek saatleri aile ile birlikte geçirilen önemli sosyal etkinliklerdir. Çocuklar aile yemekleri sırasında sosyal normları ve sofrada adabını öğrenir, bu da yemek yemenin sosyal yönünü anlamalarına yardımcı olmaktadır (Robson ve ark., 2020).

Mizaç: Bazı okul öncesi çocuklar, yeni gıdaları denemeye karşı isteksizlik anlamına gelen gıda neofobisi sergileyebilir. Bu normal bir evredir ve yeni yiyeceklere tekrarlanan, baskısız maruziyetlerle yönetilebilmektedir (Ali ve Ahmed 2022). Duyusal girdilere karşı daha hassas olan çocuklar gıdaların dokularına, kokularına ve tatlarına karşı daha güçlü

tepkiler verebilir. Bu hassasiyetleri anlamak, daha çeşitli yemeyi teşvik etmek için yaklaşımların uyarlanmasına yardımcı olabilmektedir (Fisher ve ark., 2022).

Beslenme Eğitimi: Okul öncesi çocuklara meyve ve sebzelerin önemi ve dengeli öğünler gibi temel beslenme kavramlarını anlatmak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları için bir temel oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Çocukları yemek hazırlığına veya market alışverişine dahil etmek gibi faaliyetler beslenme hakkında öğrenmeyi eğlenceli ve ilgi çekici hale getirebilmektedir (Braga-Pontes ve ark., 2022).

Okul Öncesi Çocuklarda Yeme Davranışları

Yeme davranışları yaşamın erken dönemlerinde gelişir ve çocukluk döneminde daha da gelişerek uzun vadeli yiyecek seçimini ve beslenme alışkanlıklarını şekillendirir. Erken çocukluk döneminde edinilen yeme kalıpları, gıda kabulünün ve optimum büyüme ve sağlığın temelini oluşturan beslenme kalıplarının şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Yeme davranışları, insan büyüme ve gelişiminin yanı sıra obezite de dahil olmak üzere yaşam boyu süren kronik hastalıkların önlenmesinde ayrı bir öneme sahiptir (Tournier ve Forde, 2023). Literatürde seçici yeme, duygusal aşırı yeme gibi bazı yeme davranışları çocuklar arasında beslenme bozukluğuna neden olmaktadır (Gökalp ve ark., 2021; Roy ve ark., 2020). Çalışmalarda okul öncesi çocuklarda yeme davranışının düşük kilo, yetersiz beslenme, aşırı kilo ve obezite ile ilişkili olduğu görülmektedir (Al-Hamad ve ark., 2021; Herle ve ark., 2020).

Literatürde çocuklarda bir düzineden fazla yeme davranışı tanımlanmıştır ve bunların genel olarak gıdaya yaklaşma (örn. gıda duyarlılığı) ve gıdadan kaçınma (örn. gıda neofobisi) yönündeki iştah öz düzenleme eğilimlerini tanımladığı öne sürülmüştür (Fisher ve ark., 2022; Russell ve Russell, 2020). Gıda yaklaşımını temsil ettiği düşünülen yeme davranışları arasında gıdadan keyif alma (gıdaya genel ilgi), gıda hevesliliği (dışsal yemeye karşı hassasiyet), tok olduğunda yemek yeme (doyduğunda lezzetli gıdaların tüketimi) (Wardle 2001) ve gıdanın göreceli pekiştirici değeri (bir bireyin gıdaya erişmek için ne kadar çok o gıdayı almaya istekli olduğu) yer almaktadır (McCullough ve ark., 2017; Rollins ve ark., 2021). Literatürde çocukların yiyecek yaklaşımı davranışları (yani gıdadan keyif alma ve yiyeceklere karşı duyarlılık) ile fazla kilo/obezite arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır (Calderón García ve ark., 2023; Demir ve Bektaş, 2017; Fisher ve ark., 2022).

Alternatif olarak, gıdadan kaçınmayı temsil ettiği düşünülen yeme davranışları arasında ise tokluk duyarlılığı (tokluk ipuçlarına yanıt olarak yemeyi sonlandırma), yavaş yeme (yemek yemenin 30 dakikadan uzun sürmesi), seçici yeme (tanıdık ve tanıdık olmayan gıdaların reddedilmesi) ve gıda neofobisi (yeni veya tanıdık olmayan gıdalardan korkma, yemeden kaçınma) yer almaktadır. Seçici yeme, çocuğun günlük rutinleri ve ebeveyn-çocuk ilişkisini bozacak kadar tanıdık veya yeni yiyecekleri yeme konusundaki isteksizliği olarak tanımlanmaktadır (Chilman ve ark., 2021). Mızız, huysuz veya telaşlı yeme olarak da bilinen seçici yeme; bazen bir ucunda seçici yemenin en yaygın olduğu, diğer ucunda ise ciddi yeme bozukluklarının yer aldığı 'beslenme sorunları' spektrumunda yer almaktadır (Fisher ve ark., 2022). Literatürde, seçici yeme ve gıda neofobisi gibi gıdadan kaçınma davranışlarının, küçük çocuklarda daha düşük besin çeşitliliği ve kalitesi ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Gibson ve Cooke, 2017). Ancak, bu davranışların çocuğun beden kitle indeksi (BKİ) ile tutarlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur (Antonioni ve ark., 2016; Brown ve Perrin, 2020). Ayrıca, okul öncesi çocukların beden kitle indeksi ile tokluk duyarlılığı (Power ve ark., 2020), yavaş yeme (Quah ve ark., 2017) ve seçici yeme gibi faktörler arasında ters bir ilişki olduğu çalışmalarda yer almaktadır (Demir ve Bektas, 2017; Fisher ve ark., 2022).

Wardle ve ark. (2001) çocuğun yeme davranışlarını gıda hevesliliği, gıdadan keyif alma, duygusal aşırı yeme, duygusal az yeme, içme tutkusu, tokluk hevesliliği, yavaş yeme ve yemek seçiciliği adı altında sekiz kategoride tanımlamışlardır (Wardle ve ark., 2001).

Yeme ipuçları/dışsal yemeye karşı hassasiyet (Gıda hevesliliği): Dışsal yeme, bireyin yeme ipuçları olan besinin tadı, kokusu ve görüntüsü gibi dışsal uyaranlardan etkilenerek, normalde tükettiğinden daha fazla besin alıp almadığını ifade etmektedir (Wardle ve ark., 2001). Bu çevresel yeme ipuçları gıda tüketiminde önemli bir rol oynamaktadır (Steenhuis ve Poelman, 2017). Yiyeceklerin görüntüsü ve kokusu, yiyecek tüketimini yönlendiren güçlü duygusal uyarıcılardır ve yeme ipuçlarına karşı yüksek duyarlılık (dışarıdan yeme) sağlıksız beslenme uygulamaları ve kilo alımıyla ilişkilendirilmiştir (Boswell ve Kober, 2016).

Yemeye karşı genel bir ilgi (Gıdadan keyif alma): Yeme davranışı olarak "gıdadan keyif alma," bir kişinin yiyecek tüketimi sırasında deneyimlediği zevk, tatmin ve memnuniyeti ifade etmektedir. Bu kavram, yeme eyleminin sadece fizyolojik bir ihtiyacı

karşılama için değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik bir tatmin sağlamak amacıyla yapıldığını vurgulamaktadır (Wardle ve ark., 2001). Gıdadan keyif alma, bazı durumlarda aşırı yemek yeme eğilimlerini tetikleyebilir ve obezite riskini artırabilir. Özellikle yüksek kalorili, şekerli ve yağlı yiyecekler için güçlü bir istek yaratabilmektedir. Bu tür yiyecekler, beyinde ödül merkezlerini aktive ederek bu yiyeceklerin tekrar tekrar tüketilmesine yol açmaktadır. Sürekli olarak bu tür gıdaların tüketilmesi ise, kalori alımının artmasına ve kilo alımına neden olmaktadır (Calcaterra ve ark., 2023). Literatürde aşırı kilolu/obez çocuklarda, yiyeceklerden daha fazla keyif alma, daha sık atıştırma ve atıştırmalıklardan daha fazla enerji alımı ile ilişkilendirilmiştir (Rudy ve ark., 2018).

Duygusal (emosyonel) yeme: Tokluktan bağımsız, duygulara tepki olarak ortaya çıktığı varsayılan bir yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme; çocuklukta başlayıp yetişkinliğe kadar devam eden ve obezite ile bağlantılı olan bir yeme davranışdır (Stone ve ark., 2022). Duygusal yiyen bireyler ne açlıklarının ne de tokluk hissini farkındadırlar. Bu kişiler açlık/tokluk hissi gibi içsel uyarılara yanıt olarak yemek yemekten ziyade daha çok duygularına yanıt olarak yemeyi tercih ederler. Açlık farkındalığı konusunda doğru iç programlama uyarılarına sahip olmayan bu bireyler, ne zaman ve ne kadar yemeleri gerektiğini anlamak için çeşitli dış sinyallere ihtiyaç duymaktadırlar (Canetti ve ark., 2002). Stres ve olumsuz duygular iştah üzerinde farklı etkilere sahip olabilmektedir. Bazı bireylerde yeme isteği azalırken bazılarında artabilmektedir. Duygusal aşırı yeme ve duygusal az yeme olarak adlandırılan bu davranışlar çocukluklarda kilo yönetiminde dengesizliğe (Dubois ve ark., 2022) ilerleyen süreçte yeme bozukluklarına (Serin ve Şanlıer 2018) yol açmaktadır.

İçme tutkusu: Şekerli veya yüksek kalorili içeceklerin aşırı tüketimi obezite ile ilişkilendirilmiştir (Wardle ve ark., 2001). Bu tür içecekler, hızlı bir şekilde yüksek miktarda kalori alımına yol açabilmektedir. Ancak, içeceklerin tüketimi sırasında katı gıdalarda olduğu gibi yeterli doyumluk hissi oluşmadığından, bu kalori alımı fark edilmeksizin artabilmektedir. Bu durum, enerji dengesizliğine ve dolayısıyla kilo artışına katkıda bulunarak obezite riskini arttırmaktadır (Passos ve ark., 2015). Çalışmalarda gazlı içecek veya diğer şekerli içeceklerin daha fazla tüketilmesi daha yüksek çocuk BKİ'si ile ilişkilendirilmiştir (Cantoral ve ark., 2016).

Yavaş yeme/Doymuşluk hassasiyeti (Tokluk hevesliliği): Tokluk ipuçlarına dayanarak yemeyi algılamayı ve durdurmayı ifade etmektedir. Yaşamın erken

dönemlerinde gelişen tokluk hevesliliğinin, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşiminin sonucu olduğu düşünülmektedir (Boutelle ve ark., 2020). Çalışmalarda doygunluk hassasiyeti yüksek olan çocukların olmayanlara kıyasla daha az kilolu ya da normal olma eğiliminde olduğu görülmektedir (Philippe ve ark., 2021). Yavaş yeme davranışı genellikle davranışsal yöntemlerle ölçülmekle birlikte, klinik literatürde ebeveynlerden alınan raporlar temelinde değerlendirilmektedir. Bu raporlar, çocuğun yemek sırasında oyalanması veya bir öğünü 30 dakikadan fazla bir sürede tamamlaması üzerine odaklanmaktadır. Bebeklerde ve küçük çocuklarda (>30 dakika süren yemek yeme), yavaş yeme davranışının sorunlu beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Wardle ve ark., 2001).

Yemek seçiciliği: Seçici yeme, en yaygın kabul gören tanımıyla Dovey ve arkadaşları (2008) tarafından önerilmiştir. Bu tanıma göre, seçici veya zor beğenen yiyciler, genellikle kendilerine tanıdık olmayan yiyecekleri reddeden ve bu nedenle yetersiz çeşitlilikte besin tüketen çocuklar olarak tanımlanmaktadır (Dovey ve ark., 2008). Dovey ve ark. (2008) gıda neofobisini (yeni gıdaları yemeye karşı isteksizlik veya bunlardan kaçınma) biraz ayrı bir yapı olarak görürken, iki faktörün birbiriyle ilişkili olduğunu ve her ikisinin de gıdaların, özellikle meyve ve sebzelerin reddedilmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedir (Taylor ve Emmett, 2019). Bu mızız ve zor beğenen çocuklar, yemeklerini çok az miktarlarda tüketmekte ve yemek yeme süreçleri oldukça uzun sürmektedir. Belirli tat, koku ve görünüme sahip yiyecekleri sürekli olarak reddetme eğilimi göstermektedirler (Kermen ve Aktaş 2018). Tek tip beslenen bu çocukların büyüme ve gelişmeleri olumsuz etkilenmektedir (Chao, 2018).

Yapılan çalışmalar, seçici yeme davranışının çocuğu süttten kesme sırasında düşük bir başlangıç seviyesinden başlayarak, çocuk daha hareketli hale geldikçe keskin bir şekilde arttığını ve 2 ile 6 yaşları arasında zirveye ulaştığını bildirmektedir (Bourne ve ark., 2023; Taylor ve Emmett, 2019). Yapılan bir çalışmada 2-6 yaş arası çocukların %42,4'ünün yeni yiyecekleri reddettiği bulunmuştur (Özdoğan ve ark., 2018) Brown ve ark. (2016) yaptıkları sistematik incelemede çocuklardaki seçici yeme davranışının yaygınlığı %5,8-%59 iken gıda neofobisinin yaygınlığı %40 ile %60 arasında değişmekte olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çalışmada çocukların kilo durumu ile gıda neofobisi arasında bir ilişkinin olmadığı, seçici yeme davranışı için ise sonuçların belirsiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brown ve ark., 2016).

2.2. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim, bireyin doğumdan itibaren çevresiyle etkileşimde bulunarak bilgiyi edinme, kullanma, saklama, yorumlama ve yeniden düzenleyerek değerlendirme gibi zihinsel süreçleri kapsayan bir gelişim alanıdır. Bu süreç, çevrenin anlaşılmasını ve ona uyum sağlanmasını sağlayan bilişsel becerilerin gelişimini içermektedir (Bee ve Boyd, 2009). Çocuğun gördüğü, duyduğu, dokunduğu ve tattığı nesnelere üzerinde düşünmesini sağlar. Soyut düşünme, varsayımsal durumlar üzerinde mantıklı akıl yürütme, kuralları daha karmaşık ve yapılandırılmış şekilde organize etme, nesnelere arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları fark etme, objeleri kategorilere ayırma gibi beceriler, bilişsel gelişim alanının bir parçasıdır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

Piaget'e göre; bu gelişim, davranışçıların söylediği gibi boş bir levhanın dışsal faktörlerle doldurulması sonucu değil, aksine bireyin aktif olarak rol aldığı eylemlerin ya da bu eylemler üzerinde girilen bilişsel işlemlerin sonucu gerçekleşir. Yaşayan bir organizma olarak insan bu işlemler sonucunda, bilişsel gelişim açısından bir dengeye ulaşır. Ancak bu denge, hiçbir zaman sürekli değildir, yani birey yaşamın her döneminde kimi zaman an ve an yeni durumlarla, deneyimlerle karşılaşır ve bütün bunlar bilişsel sistemde dengesizliğe yol açar. Bu noktadan hareketle Piaget (1971) bilişsel gelişimi, yapısal bir dengesizlik durumundan yeni ve daha üst düzeyde bir denge durumuna geçiş olarak tanımlamaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011; Miller ve ark., 2017).

Piaget genel olarak kendini biyoloji eğitimi almış, felsefeyle ilgilenmiş bir 'genetik epistemolojist' olarak tanımlamaktadır. Genetik epistemolojist; ampirik (deneysel) incelemelerle, insan zihninin yapısal niteliklerinin gelişim süreci çerçevesinde, bilginin oluşumunu başlangıcından itibaren ortaya çıkarmak anlamına gelmektedir. Bizzat çocuklarla yapmış olduğu çalışmalarla çocuğun düşünce yapısının özüne inilip, insanın öğrenme sürecinin anlaşılabilirliğini öne sürmektedir (Evans, 1999; Wadsworth, 2015).

2.2.1. Piaget'e göre zihinsel örgütlenme ve uyum sağlama

Piaget zihinsel davranışları çevreye uyum sağladığı ve çevreyi örgütlediği eylemler olarak görmektedir. Zihinsel etkinlik, organizmanın yaptığı eylemin tamamından ayrılamaz. Zihinsel ve biyolojik eylem organizmanın çevreye uyum sağladığı ve yaşantıyı örgütleyen bütün bir sürecin parçasıdır. Piaget'in gördüğü şekilde uyum sağlama ve örgütleme sürecini anlamaya başlamak için dört temel bilişsel kavram anlaşılmalıdır. Bunlar; şema, özümseme, düzenleme ve dengelemedir (Wadsworth, 2015).

Şema: Piaget'e göre şemalar; bireylerin zihinsel olarak çevreye uyum sağladığı ve çevreyi organize ettiği (örgütlediği) bilişsel ve zihinsel yapılardır. Yapılar gibi şemalar da biyolojik uyum sağlama yolunun zihinsel karşılığıdır. Basit olarak kavramlar veya kategoriler olarak düşünülebilir. Bir çocuk doğduğunda hemen hiç şeması yoktur. Çocuk geliştikçe şemalar yavaş yavaş genelleşmeye, belirginleşmeye ve yetişkin olmaya başlar (Bee ve Boyd, 2009; Wadsworth , 2015). Örneğin; baba oğlunun daha önce hiç görmediği ineği göstererek oğluna bu hayvanın ne olduğunu sorar oğlu (John) da biraz düşündükten sonra 'bu bir köpektir' der. John bu bir köpektir demeden önce, tarlaya bakar ve bir inek görür. Bu yeni uyarıcıyı alan John kart dosyasındaki bir karta bakarak uyarıcıyı yerleştirir ve sınıflandırmaya çalışır. John'un dosyasındaki kategoriler açısından uyarıcı (inek) John'un hemen hemen köpek şemasına benzemektedir. Bu yüzden nesneyi köpek olarak algılamıştır (Phillips, 1981; Wadsworth, 2015).

Özümseme (Özümleme, Asimilasyon): Özümseme (bir yapı), bir kişinin yeni algısal, motor veya kavramsal bir nesneyi mevcut bir şema veya davranış türüyle birleştirdiği bilişsel süreçtir. Çocuğun yaşantıları olduğu, yeni şeyler gördüğü veya eski şeyleri yeni şekilde gördüğü ve bir şeyler duyduğu söylenebilir. Çocuk bu yeni olguları veya uyarıcıları önceden sahip olduğu şemalara uydurur. Verilen örnekte de belirtildiği gibi çocuk tarladaki ineğe bakıp onun köpek olduğunu söylediğinde beyinde şunlar gerçekleşir. Çocuk tarladaki nesneye (ineğe) bakıp, şema koleksiyonu arasından uygun olan ve nesneyi içeren şemayı bulana kadar arama yapar. Çocuğa göre nesne (inek) bir köpeğin özelliklerinin tamamını taşıyordu- köpek şemasına uygundu-bu yüzden çocuk nesnenin köpek olduğu sonucuna varmıştır. Uyarıcı (inek) köpek şemasına özümsemiştir. Bu yüzden özümseme yeni uyarıcı olayları mevcut şemalara bilişsel yerleştirme süreci olarak görülmektedir (Wadsworth , 2015). Uyum sağlama sürecinin bir parçasıdır. Yeni deneyim ya da bilgilerin mevcut şemalara özümsemişidir. Deneyim olduğu gibi özümlemez, mevcut şemalara uyacak şekilde biraz değiştirilir. Özümseme bireyin bilişsel olarak uyum sağladığı ve çevreyi organize ettiği sürecin bir parçasıdır.

Özümseme süreci şemaların artmasını sağlar. Şemaların değişmesinden sorumlu değildir. Piaget şemaların düzenleme ile değiştiğini belirtmektedir (Bee ve Boyd, 2009; Phillips, 1981; Wadsworth, 2015).

Düzenleme (Uyum, Uzlaşma, Akodamasyon): Çocuk yeni bir uyarıcı ile karşılaştığında, mevcut şemayla onu özdeşleştirmeye çalışır. Bazen bu mümkün olmaz. Bazen uyarıcı özümsemez çünkü uyabilecek mevcut şema bulunmaz. Uyarıcıların özellikleri çocuktaki şemaların hiçbirine benzemez. Bu durumda çocuk şu iki şeyden birini yapar: Uyarıcıyı uyduracak yeni bir şema oluşturmak veya uyarıcının uyacağı mevcut şemayı değiştirmek. Her ikisi de bir düzenleme türüdür ve bir ya da birkaç şemanın yapısında değişime yol açar. Bu yüzden düzenleme yeni şemaların oluşturulması veya eskilerin değiştirilmesidir. Şemalar çocuğun dünya ile ilgili bilgi ve anlayış düzeyini yansıtır. Şemalar çocuk tarafından yapılandırılır. Şekilleri her bireyin kendine özgü yaşantıyı özümseme ve düzenlemesiyle belirlenir ve zamanla şemalar zihinsel temsil olarak daha fazla gerçeğe yaklaşır. Çocuk daha küçükken şemalar büyük ve yetişkininkilerle karşılaştırıldığında hemen hemen belirsiz ve çoğunlukla net değildir. Çocukların ilkel yapıdaki şemalarını daha fazla belirgin yetişkin şemalara dönüştüren özümseme ve düzenleme süreci yıllar almaktadır (Phillips, 1981; Wadsworth, 2015). Doğuştan gelen düşünme süreçlerini sistemli ve tutarlı bir şekilde organize etmeyi ifade eden organizasyon (örgütlenme), edinilen bilgilerin benzerlik ve farklılıklara göre sınıflandırılarak gruplandırılması anlamına gelir. Yaş ilerledikçe, deneyimler yoluyla elde edilen bilgiler ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere sistematik bir şekilde düzenlenir. Bu düzenleme süreci, örgütlenme olarak adlandırılır (Santrock, 2015).

Dengeleme: Özümseme ve düzenleme arasındaki uyum durumudur. Dengesizlik özümseme ve düzenleme arasındaki uyumsuzluk durumudur. Dengeleme dengesizlikten dengeye geçiş sürecidir. Dengeleme dış yaşantının içsel yapıları kapsamalarını sağlar (şemalar). Dengesizlik ortaya çıktığında çocuğun denge aramasını teşvik eder. Organizma, uyarıcıyı düzenleme ile veya düzenleme olmaksızın özümser. Bu durum dengelemekle sonuçlanır. Her şey çocuk tarafından özümsemelidir. Çocuğun kullandığı şemalar yetişkinlerinkiyle uyum içinde olmayabilir ancak çocuğun uyarıcıları şemalara yerleştirmesi her zaman kavramsal gelişim düzeyine uygundur. Yanlış yerleştirme yoktur. Bilişsel gelişim arttıkça, yerleştirmeler de daha iyi hale gelir. Çocuk yeni uyarıcılarla karşılaştıkça veya eskisiyle -mevcut şemayla bu uyarıcıyı özümsemeye çalışır. Başarılı olursa belli bir uyarıcı için bir anlık denge sağlanır. Çocuk uyarıcıyı özümseyemezse şemayı değiştirerek veya yeni şema yaratarak düzenlemeye çabalar. Bu

olduğunda uyarıcının özümseme süreci ilerler ve denge bir ve anda sağlanmış olur (Wadsworth, 2015).

Piaget bilişsel gelişimin; fiziksel olgunlaşma, deneyim ve toplumsal aktarım süreçlerinden oluşan bir bütün olduğunu belirtmektedir (Piaget ve Inhelder, 1969). Piaget'e (1952) göre, bu etmenler çocuğun gelişiminin hızını ve bir evredeki kalış süresini belirlemektedir (Piaget, 1952).

Fiziksel olgunlaşma; Bir birey, belirli fiziksel, biyolojik ve kalıtsal özelliklerle dünyaya gelir. Bu doğuştan getirilen özellikler, bireyin bilişsel gelişim sınırlarını şekillendirir. Piaget'in görüşüne göre (1952), bilişsel işlevlerin gerçekleşmesi için gerekli olan olgunlaşma süreci, her bir bilişsel gelişim evresinde ortaya çıkabilecek gelişimsel ilerlemelerin hızını ve kapsamını belirlemektedir (Piaget, 1952). Başka bir ifade ile olgunlaşma, organizmanın doğuştan belirlenen bir plana uygun olarak, aşamalı bir biçimde kendisinden beklenen işlevleri yerine getirebilecek duruma gelmesi sürecidir. Örneğin, çocuğun yazma, koşma, oyun oynama ve yakalama gibi motor becerilerinin gelişebilmesi için, el, ayak ve bacak kaslarının belirli bir olgunluk seviyesine ulaşmış olması gerekmektedir (Miller ve ark., 2017).

Deneyim; bireyin bir davranışı kazanması amacıyla, o davranışa ilişkin uyarılarla etkileşime girmesi ve bu etkileşim sonucunda bireyde belirli izler bırakması sürecidir. Piaget, çocuklara sunulan uyarıların sayısının ve bu uyarılarla geçirilen yaşantıların çeşitliliğinin, bilişsel gelişim üzerinde olumlu bir etki yarattığını belirtir (Phillips, 1981; Piaget, 1972; Piaget ve Inhelder, 1969). Organizma, çevresi ve bu çevrenin bileşenleri üzerinde gerçekleştirdiği her eylem veya bu eyleme ilişkin bilişsel işlem sonucunda, çevreye dair belirli deneyimler kazanır ve bu deneyimlerin neticesinde belirli bilgiler edinir. Bu bilgiler, bazen doğrudan fiziksel bilgide olduğu gibi nesnelere büyüklüğü, şekli, ağırlığı ve rengi gibi özellikleri içerirken; mantıksal-matematiksel bilgide olduğu gibi nesnelere ilgili eylemlerden elde edilen bilişsel sonuçları da kapsamaktadır. Bir çocuğun meyve ve sebze kavramlarına ilişkin şemalar geliştirebilmesi için, bu nesnelere yaşantı yoluyla etkileşime girmesi gereklidir. Benzer şekilde, okuma, yazma ve problem çözme gibi becerileri öğrenebilmesi için de bu becerileri kazanmasına olanak tanıyan etkileşimlerde bulunması gerekir (Ahioğlu-Lindberg, 2011; Başkale ve Bahar, 2011). Ayrıca, birey diğer insanlarla etkileşimleri sonucunda, içinde bulunduğu topluma dair toplumsal bilgiye ulaşır. Bir çocuğun yapılandırdığı her tür bilgi, nesnelere ve insanlarla olan etkileşimlerini gerektirir (Ahioğlu-Lindberg, 2011; Piaget, 1972; Piaget ve Inhelder, 1969).

Bireyin bilişsel gelişimi, içinde bulunduğu toplumun etkisi altında şekillenir buna *toplumsal aktarım* denilmektedir. Kùltürler, bireylerin düşünme süreçlerini hem davranış normları hem de dil yoluyla yönlendirir. Ayrıca kùltür, sahip olduğu bilgileri, bireyin gelişim sürecinde deneyimlerle aktarır. Kùltürel bağlamdaki yaşam farklılıkları, farklı kùltürlerde kendine özgü şemaların veya bilişsel yapıların gelişmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla, bir birey belirli bir kùltüre özgü değerlerle karşılaşmadığında, o kùltüre ait şemaların gelişimi de mümkün olmayacaktır. Aynı kùltürde yaşayan bireyler, kendi kùltürlerine özgü değerlere ilişkin diğer kùltürlerden bireylere göre daha fazla şema geliştirirler(Bee ve Boyd, 2009; Wadsworth, 2015). Örneğin, Ege Bölgesi'nde büyüyen bir kişinin sebze yemekleri hakkında, Güneydođu ve Dođu Anadolu Bölgelerinde büyüyen bir kişinin ise et yemekleri konusunda geniş bilgiye veya daha fazla şemaya sahip olması, bu kùltürel aktarım süreciyle açıklanmaktadır (İnanç ve ark., 2013).

Piaget, çocukların dünyayı keşfetme ve anlama süreçlerinde dört farklı dönemden geçtiklerini savunur. Bu dönemler, belirli yaşlarla ilişkilendirilse de esasen düşünme şekillerinin farklı evrelerini temsil etmektedir. Dönemler kesin bir yaş aralığına bağlı olmamakla birlikte, önemli olan her bir dönemin belirli bir sırayla gerçekleşmesidir. Hiçbir birey veya dış müdahale bu sıralamayı değiştiremez; dönemler ardışık ve değişmez bir düzen içinde ilerlemektedir. Bu zihinsel gelişim dönemleri duyu motor dönem (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut işlemler dönemi (7-11 yaş) ve soyut işlemler (11 yaş ve üstü) dönemi olarak dörde ayrılmaktadır (Miller ve ark., 2017; Phillips, 1981).

2.2.2. Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre işlem öncesi dönem (2-7 yaş)

Piaget, işlem öncesi (pre-operational) dönemdeki gelişimlerin, daha sonraki bilişsel aşamalar açısından belirleyici özellikler taşıması nedeniyle, bu evreye özel bir önem vermiştir (Miller ve ark., 2017; Phillips, 1981). Bu aşamadaki çocuklar, henüz farklı konular arasında mantıksal bağlantılar kuramazlar. Çünkü olayların arkasındaki neden-sonuç ilişkilerini kavrayacak bilişsel kapasiteye henüz sahip değillerdir. Oyunlara katılabilirler ve dünya ile ilgili düşüncelerini resimler ve çizimler aracılığıyla ifade edebilirler. Bu dönemin benmerkezci düşünce, oyuna düşkünlük, şematik algı, simgesel ve sezgisel düşünme gibi belli başlı özellikleri bulunmaktadır (Evans, 1999; Phillips, 1981; Piaget ve Inhelder, 1969) .

Sembolik/Kavram öncesi dönem (2-4 Yaş): Bu dönemde çocukların dili hızla gelişir. Ancak geliştirdikleri kavramlar ve kullandıkları sembollerin anlamları kendilerine özgüdür, çoğu zaman gerçek değildir. Örneğin boş bardaktan su içer, sopadan at, tenceden direksiyon vb. yapabilir. Çocuklar sembolik oyunları benimserler ve bu oyunlarda hem taklit yapabilirler hem de tamamen özgün davranabilirler. Çocuklar bu dönemde kompleks kavramları ve ilişkileri anlayamazlar. Bu evredeki çocuklar, gerçek ile hayal arasında ayrımı tam olarak yapamazlar (Phillips, 1981). Bu dönemdeki çocuklar, bir nesneyi veya olayı yalnızca tek bir yönüyle algılayabilirler ve bu nedenle daha bütüncül bir değerlendirme yapamazlar. Onların anlayışları genellikle yanlı ve tek bir perspektife dayalıdır. Örneğin, çakıl taşlarıyla dolu bir kavanoz, hacmi aynı fakat boyutu farklı bir kavanoza döküldüğünde, çocuklar taşların miktarının değiştiğini düşünebilirler. Bu düşünce, çocukların yalnızca gördükleri görüntüye odaklanmalarından kaynaklanır. Bu yaş grubu bir özellik bakımından farklı olan nesnelere farkını göremezler. Örneğin, yeşil üçgenlerle, yeşil kareleri bir arada gruplayabilirler (Miller ve ark., 2017). Bu dönemin özelliklerinden biri de animizmdir. Yani cansız varlıkları canlı zannetmesidir. Piaget, sembolik dönem çocuklarının "canlı" kavramını tam olarak anlamadıklarını ileri sürmüştür. Çocuklar, başlangıçta canlılığın ne anlama geldiği konusunda kavramsal bir belirsizlik yaşarken, zamanla hareket etmeyi canlılığın bir ölçütü olarak kabul eden bir anlayışa doğru gelişirler. Piaget'e göre, bu dönemdeki çocuklar bitkilerin canlı olduğuna inanmazken, güneşin canlı olduğuna inanabilirler (Phillips, 1981; Piaget ve Inhelder, 1969). Empatiden yoksundurlar ve benmerkezcilik (egosantirizm) vardır. Her şeyin merkezinde kendisinin olduğunu sanmaktadır. Bu dönemdeki çocuk benmerkezciliğin etkisi ile kendini dünyanın merkezine koyarak her şeyi sadece kendi bakış açına, kendisine göre değerlendirir ve ifade eder. Bu evrede çocuğun sevdiği bir yiyecek ya da içeceği bütün çocukların sevdiğini düşünmesi buna örnek verilebilir (İnanç ve ark., 2013).

Sezgisel dönem (4-7 Yaş): Sezgisel düşünmede çocuklar, mantık kurallarına uygun düşünme yerine olayları sezgilerine dayanarak açıklar ve sezgisel neden gösterirler. Çocuk yarı mantıksal akıl yürütebilir. Fakat bütün ve parça arasındaki ilişkileri kuramazlar. Örneğin; "sınıftaki erkekler mi çok, kızlar mı?" sorusuna eğer erkek sayısı çok ise erkekler diyebilirler. "Daha sonra sınıftaki bütün öğrenciler mi çok, erkekler mi?" diye sorulduğunda da "erkekler çok" cevabını verebilirler (Miller ve ark., 2017). Sezgisel dönemdeki çocuk işlemlerle sorunu çözebilir ama neden bu şekilde çözdüğünü açıklayamaz. Tek bir özelliğe göre sıralama yapabilir ve aynı anda birden çok özelliğe göre sıralama yapamaz. Piaget burada sınıflama becerisinin yetersizliğinden dolayı yalnız

cevap verildiğini söyler (Piaget ve Inhelder, 1969). Bu dönemdeki çocuklar bir işlemin iki yönlü olabileceğini düşünemezler. Tersine çevirme, yapılan işlemleri zihinsel ya da eylemsel olarak geri alabilme yeterliliğidir. Bir çocuğun evden uzaklaştığında aynı yolla eve gelebileceğini düşünememesi tersine çevirememeye örnek olarak verilebilir. Bu dönemde çocuklar, herhangi bir nesnenin, olayın ya da durumun tek bir özelliğine dikkat eder, diğer özelliklerini gözden kaçıır. Çocuk gözle görülen en açık özelliğe odaklanır. Nesnelerin renk, büyüklük, şekil yönünden hangi yönüne odaklanılırsa ona göre bir sınıflandırma yapılır. Bu dönemde çocuklar, nesnelerin görünümündeki farklılıklara ve yüzeysel değişikliklere rağmen değişmeyeceğini anlayamazlar (Miller ve ark., 2017; Phillips, 1981).

2.3. Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitimleri

Beslenme eğitimi; beslenmenin önemini öğretmeyi, sağlıklı beslenme ile ilgili mesajları pekiştiren eğitim materyalleri sağlamayı, diyet değişiklikleri yapmak için gerekli becerileri öğretmeyi ve davranış değişikliğinin nasıl sürdürüleceğine dair bilgi sağlamayı içermektedir (Özdoğan ve ark., 2018). Literatür, sağlıklı bir yaşam tarzının geliştirilmesi için hayati önem taşıyan beslenme eğitiminin, istenen etkiyi yaratması için okul çağından önce verilmesini önermektedir (Hodder ve ark., 2020; Xu ve Jones, 2016). Bunun nedeni olarak çocukların okula başladıklarında yiyecek tercihlerini ve yeme davranışlarını çoktan belirlemiş olmasıdır. Ayrıca, enerji yoğunluğu yüksek, yağ veya şeker oranı fazla yiyecekleri teşvik eden riskli yeme davranışları bir kez yerleştikten sonra değiştirilmesi oldukça zor olmaktadır (Fisher ve ark., 2022).

Okul öncesi yıllar, çocukların yiyeceklere karşı olumlu tutumlar geliştirmelerine ve iyi beslenme alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olmak için harika bir zamandır (Bee ve Boyd, 2009). Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimi, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri açısından oldukça önemlidir. Bu eğitim, çocukların büyüme ve gelişim süreçlerinde ihtiyaç duydukları besinleri tanımalarına, sağlıklı yiyecek seçimleri yapmalarına ve beslenme ile ilgili doğru bilgi edinmelerine yardımcı olmaktadır (Özdoğan ve ark., 2018).

Literatür iyi tasarlanmış beslenme programlarının çocukların sağlıklı yiyecekler hakkındaki bilgilerinde, yeni yiyecekleri denemeye istekli olmalarında ve hatta diyet

davranışlarında kısa vadeli değişikliklerde iyileşmelere yol açabileceğini göstermektedir (Braga-Pontes ve ark., 2022; DeCosta ve ark., 2017; Ali ve Ahmed 2022). Bu yaş dönemi çocuğa yapılacak beslenme eğitiminin özellikleri aşağıdaki gibi olmalıdır;

- * Yaşa uygun olmalı,
- * Pozitif olmalı,
- * Eğlenceli, etkileşimli ve ilgi çekici olmalı
- * Çocuklara besin ve sağlık arasındaki ilişki öğretilmeli
- * Çocuklara besinler hakkında çeşitli öğrenme deneyimleri sunulmalı,
- * Besinler, beslenme ve sağlık hakkındaki doğru bilgilerle tutum ve davranış geliştirilmeli,
- * Günlük rutinleriyle entegre edilmeli,
- * Gıdaya karşı olumlu bir tutum yaratılmalı,
- * Sağlıklı gıdaların kabulü teşvik edilmeli,
- *Çocukların büyüyen bedenlerini anlamalarına ve olumlu sağlık davranışları geliştirmelerine yardımcı olunmalı,
- *Çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi teşvik edilmeli,
- *Çocuklar besinin nereden geldiği ve nasıl hazırlanabileceği konusunda çeşitli öğrenme deneyimlerine maruz bırakılmalıdır (Başkale ve ark., 2009; Yardımcı ve ark., 2015).

Okul öncesi çocuklar için etkili beslenme eğitimi genellikle doğrudan öğretim, deneyimsel öğrenme ve ebeveyn katılımının bir kombinasyonunu içermektedir (Aktaş ve ark., 2019; KostECKA, 2022). Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimlerinde birtakım stratejiler kullanılmaktadır. Stratejiler şunları içermektedir:

Etkileşimli Etkinlikler: Yemek pişirme dersleri, bahçe işleri ve yemek tadım seansları gibi uygulamalı etkinlikler çocukların yiyeceklerle olumlu ve eğitici bir şekilde etkileşim kurmasını sağlamaktadır. Bu etkinlikler sağlıklı yiyecekleri daha çekici hale getirebilmekte, yabancı meyve ve sebzelere karşı merak uyandırabilmektedir (Braga-Pontes ve ark., 2020; Herawati ve ark., 2024; Melnick ve ark., 2020).

Hikâye Anlatma ve Oyun: Sağlıklı beslenme hakkında mesajlar iletmek için hikayeler, kuklalar ve rol yapma kullanmak okul öncesi çocukların dikkatini çekerek öğrenme sürecini keyifli hale getirebilmektedir. Dengeli beslenen ve güçlenen karakterlerin yer aldığı hikayeler, çocukları bu davranışları taklit etmeye teşvik etmektedir (Braga-Pontes ve ark., 2020; Hassanzadeh-Rostami ve ark., 2018).

Görsel Materyaller: Resimli kitaplar, posterler ve yiyecek modelleri genellikle okul öncesi çocuklara farklı yiyecek grupları ve dengeli bir beslenmenin önemi hakkında eğitim vermek için kullanılmaktadır. Görsel materyaller soyut kavramları küçük çocuklar için daha somut ve ilişkilendirilebilir hale getirmeye yardımcı olmaktadır (Braga-Pontes ve ark., 2020; Melnick ve ark., 2020).

Ebeveyn Katılımı: Beslenme eğitiminde ebeveyn katılımı, genellikle ebeveynleri beslenme konusunda eğitmek ve evde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını pekiştirmeleri için eve götürülebilecek materyaller, atölyeler, haber bültenleri ve broşürler içermektedir (Aktaç ve ark., 2019; Hodder ve ark., 2020).

Türkiye’de okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimlerinin çocukların beslenme bilgisini arttırdığı, beslenme ve yeme davranışını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Aktaç ve ark., 2019; Başkale ve Bahar, 2011; Kara ve Aslan, 2018; Koç, 2020; Şenturan, 2017; Şimşek, 2017; Ülker ve ark., 2024; Yıldırım Süt ve Kutluca, 2021). Aktaç ve arkadaşlarının (2019) okul öncesi çocuklarda aile katılımlı beslenme eğitimi modeli geliştirmek ve çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapmış olduğu çalışmada aile katılım grubunun ve eğitim grubunun kontrol grubuna kıyasla daha düşük obezite prevalansına, besinin bulunabilirliği, besini sunma ve tüketiminde olumlu değişimlere yol açtığı tespit edilmiştir (Aktaç ve ark., 2019). Şimşek’in (2017) 4-5 yaş çocuklara verilen beslenme eğitimi sonrasında müdahale grubundaki çocukların besin gruplarına ve sofraya düzenine ilişkin bilgi düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğu bulunmuştur (Şimşek, 2017). Şenturan (2017) altı yaş grubu çocuklara matematik destekli beslenme eğitimi vermiş ve uygulanan etkinliklerle eğitim grubundaki öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme bilgi düzeyleri artmıştır (Şenturan, 2017). Yıldırım Süt ve Kutluca’ nın (2021) yapmış olduğu çalışmada eğitim öncesinde öğrencilerin beslenme tercihleri sağlıksız yönde iken eğitim sonrasında sağlıklıya doğru kaydığı görülmüştür (Yıldırım Süt ve Kutluca, 2021). Koç’un (2020) çalışmasında eğitim sonrası çocuklarda seçici yeme davranışında ve abur cubur tüketiminde azalma, kahvaltı öğününü yapmada artış, meyve ve tahıl grubu tüketim sıklığında artış ve şeker ve tatlı tüketim sıklığında azalma tespit edilmiştir (Koç, 2020). Kara ve Aslan’ın (2018) çalışmasında çocukların besin gruplarında yer alan besinlere ilişkin bilgilerinin artırılması, yemek yeme ve temizlik kurallarını öğrenmeleri için altı hafta süren yaratıcı drama eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna verilen eğitim ise araştırmacı tarafından düz anlatım ve soru- cevap tekniğiyle sınırlı tutulmuştur. Araştırma

sonucunda yaratıcı drama uygulamalarının, düz anlatım ve soru cevap tekniğine göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kara ve Aslan, 2018).

Literatürde okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimlerinde birçok yaklaşım kullanılmıştır. Başkale ve Bahar'ın (2011) beslenme eğitiminde Piaget'in bilişsel kuramını, Aktaç ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında aile katılımını esas almıştır. Şimşek (2017) çalışmasında Montessori yaklaşımını temel alırken, Şenturan (2017) matematik destekli beslenme eğitimi vermiştir. Yıldırım Süt ve Kutluca (2021) karar verme temelli beslenme eğitimi uygularken, Koç (2020) sağlıklı tabak modeli üzerinden beslenme eğitimi vermiştir. Kara ve Aslan (2018) ise yaratıcı drama yöntemini kullanarak beslenme eğitimi gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, Başkale ve Bahar'ın (2011) Piaget'in bilişsel kuramını kullanarak okul öncesi çocuklara yönelik yaptığı çalışma dışında, ülkemizde bu kuramın uygulandığı başka bir beslenme eğitimi çalışmasına rastlanmamıştır.

2.3.1. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayanarak hazırlanan beslenme eğitimi üzerine yapılan çalışmalar

Piaget'nin bilişsel gelişim teorisi, beslenmeyle ilgili olanlar da dahil olmak üzere eğitim uygulamalarını şekillendirmede etkili olmuştur. Çocukların düşünmesinin farklı aşamalardan geçtiğini varsayan teorisi, farklı yaş gruplarına beslenme kavramlarının etkili bir şekilde nasıl öğretileceği konusunda değerli içgörüler sunmaktadır (Braga-Pontes ve ark., 2020; López-Banet ve ark., 2022; Xu ve Jones, 2016).

Okul öncesi dönemde çocuk, pratik sonuçlarla ilgilenir ve zihinsel temsil ve sembolleştirme için büyük bir kapasiteye sahiptir. Bu dönemdeki çocukların eylemleri algıyla yakından bağlantılıdır. Bu sebeple okul öncesi çocuğunun sağlık tanımı veya beslenmenin önemi gibi soyut kavramları anlaması ve açıklaması zordur (Baskale ve ark., 2009). Piaget'nin teorisi, bilginin inşasında bireyin aktif bir rol oynadığı yapılandırmacı bir bilgi konumunu savunmaktadır. Bilgi birey ile nesnelere veya durumlar arasındaki etkileşim yoluyla inşa edilmektedir (Piaget ve Inhelder, 1969). Bu nedenle, beslenme eğitimi çocuğu nesnelere kullanmaya, kitapları incelemeye veya besinlerin renkli fotoğraflarını kullanmaya teşvik etmelidir (Baskale ve ark., 2009; Braga-Pontes ve ark., 2020).

Liteatürde Piaget'nin kuramının kullanıldığı beslenme ile ilgili çalışmalarda çocukların beslenme bilgisinin arttığı, sağlıklı ve sağlıklı besinleri ayırt edebildiği, sağlıklı besinleri daha çok tercih ettiği ve yeme davranışlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Başkale ve Bahar, 2011; Gaglianone ve ark., 2006; Melnick ve ark., 2020; Puma ve ark., 2013; Sigman-Grant ve ark., 2014; Williams ve ark., 2002, 1998; Wiseman ve ark., 2016). Williams ve arkadaşları (1998, 2002) çocuklarda kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak amacıyla yaptıkları çalışmada, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramını temel alarak, okul öncesi çocukların bilişsel ve motor becerilerine uygun bir eğitim programı oluşturmuştur. Eğitim sürecinde çocukların meyve ve sebzeleri renk, şekil ve tatlarına göre ayırt etmeleri sağlanmıştır. Bunun yanı sıra çocukların boy, kilo gibi antropometrik ölçümleri ve kan kolesterol seviyeleri düzenli olarak izlenmiştir. Elde edilen bulgular, çocukların beslenme alışkanlıklarında yağ ve tuz tüketiminin azaldığını göstermektedir (Williams ve ark., 2002, 1998). Gaglianone ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada, sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili bilgi ve tutumlar üzerine bir beslenme eğitim programının geliştirilmesi, uygulanması ve etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 803 ilkokul öğrencisi ve 51 öğretmen oluşturmuştur. Beslenme eğitimi programı Piaget'nin Teorisine dayanmaktadır. Eğitim, yemek yeme ve sağlık arasındaki ilişkiye odaklanan hikâye, sağlıklı gıda seçimlerini teşvik eden rol-play ve eğitici oyunlardan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, müdahale grubundaki çocukların sağlıklı yiyecek seçimlerinde iyileşme gözlenmiş ve yüksek enerji yoğunluğuna sahip yiyeceklerin tüketiminde azalma olmuştur. Ayrıca öğretmenlerin obezitenin önlenmesine yönelik bilgi ve tutumlarında da bir iyileşme gözlemlenmiştir (Gaglianone ve ark., 2006). Başkale ve Bahar'ın (2011) okul öncesi çocuklara yönelik Piaget'nin kuramına dayalı beslenme eğitiminin geliştirilmesi, uygulanması ve bu eğitimin çocukların beslenme bilgisi, beslenme davranışları ve antropometrik ölçümleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 238 okul öncesi çocuğa altı haftalık Piaget'nin kuramına dayalı beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitim sonrasında, deney grubundaki çocukların beslenme bilgi puanlarında artış kaydedilmiş ve besin tüketim sıklıkları, kontrol grubuna kıyasla olumlu yönde değişmiştir. Deney grubunda, eğitim sonrasında süt ve süt ürünleri, sebze, beyaz et, balık ve meyve tüketimi artarken, şeker ve hazır meyve suyu tüketimi azalmıştır. Ancak, antropometrik ölçümlerde, eğitim sonrası deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Başkale ve Bahar, 2011). Puma ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada ilkokul ikinci sınıf öğrencilerine sosyal bilişsel teori ve Piaget'nin

bilişsel gelişim teorisine dayanan okul tabanlı beslenme eğitim programı uygulanmış, 3 ve 6 yıl sonra tekrarlı ölçümler yapılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların yaşla beraber beslenme bilgisinin arttığı fakat özerkliğinin artması ile beraber beşinci sınıftan sonra meyve/sebze tüketiminin giderek azaldığı sonucuna varılmıştır (Puma ve ark., 2013). Sigman-Grant ve ark. (2014) okul öncesi çocuklarla yaptıkları çalışmada beslenme eğitimi sonrası çocukların sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt edebildikleri ve daha çok sağlıklı olanları tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Sigman-Grant ve ark., 2014). Wiseman ve arkadaşlarının (2016) ortam temelli sağlıklı yaşam tarzı programı olan "Kalk ve Büyü"nün, okul öncesi çocukların beslenme ve fiziksel aktivite konusundaki bilgi ve tercihleri üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, müdahale sonrasında çocukların sağlıklı yaşam tarzına ilişkin genel bilgi düzeylerinde, özellikle sağlıklı ve sağlıksız yiyecek seçimlerini ayırt etme becerilerinde kayda değer bir iyileşme gözlemlenmiştir. Ancak, bu bilgi artışı, çocukların sağlıklı yaşam tarzı davranışlarında bir değişiklik meydana getirmemiştir (Wiseman ve ark., 2016). Melnick ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği araştırmada, 'Okul Öncesi Beslenme Eğitiminde Sağlıklı Yaşam Kültürü Programı' kapsamında Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı bir beslenme eğitimi programının uygulanmasının, çocukların sebze tüketme isteğini arttırdığı ve yeme davranışlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Melnick ve ark., 2020). Yapılan bu çalışmalar, Piaget'nin Bilişsel Gelişim Teorisi'nin, çocukların farklı aşamalardaki bilişsel yeteneklerine göre gelişimsel olarak uygun ve uyarlanmış beslenme eğitimi programları oluşturmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu programlar, öğretim yöntemlerini bilişsel gelişimle uyumlu hale getirerek çocukların beslenme anlayışını iyileştirmekte ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmektedir (Braga-Pontes ve ark., 2020; López-Banet ve ark., 2022; Xu ve Jones, 2016).

2.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1.1: Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında besin tüketimi açısından fark vardır.

H1.2: Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında beslenme davranışları açısından fark vardır.

H1.3: Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında yeme davranışları açısından fark vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı sıralayıcı tanımlayıcı desende mix metod bir çalışmadır. Araştırma iki aşamalı olarak planlanmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında; okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitiminin etkinliğini değerlendirmek amacıyla ön- test ve son-teste dayalı yarı deneysel çalışma yapılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında; Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin etkinliğini değerlendirmek amacıyla nitel (kalitatif) araştırma yöntemlerinden odak grup görüşme yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Eylül 2022- Haziran 2023 tarihleri arasında Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Hakkı Kabaklarlı Anaokulu, Latife Hanım Anaokulu, Hesna Özgöbek Anaokulu, Adalet Anaokulu, Milli Egemenlik Anaokulu, Yunus Emre Anaokulu ve Vilayetler Hizmet Birliği Anaokulu'nda yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın Birinci Aşaması

Araştırma evrenini Eylül 2022- Haziran 2023 tarihleri arasında Uşak merkez İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ana okullarında bulunan 3-6 yaş arası çocuklar ve anneleri oluşturmuştur (N:510).

Çalışmaya başlamadan önce örneklem büyüklüğünü belirlemek için diğer çalışmaların etki büyüklükleri kullanılmıştır. Başkale ve Bahar'ın (2011) çalışmasında çocukların beslenme bilgisinin etki büyüklüğü ortalama 0,79 olarak verilmiştir (Başkale ve Bahar, 2011). Bu veriye göre verilen etki büyüklüğü Cohen'in tablosunda 0,70-0,80 arasındadır. Etki büyüklüğü 0,70, güç %80 alındığında örneklem büyüklüğü 68 kişi; etki büyüklüğü 0,80, güç %80 alındığında örneklem büyüklüğü 52 kişi olarak bulunmuştur. Örneklemden %30 kayıp olabileceği göz önüne alınarak deney grubuna 45, kontrol grubuna 45 olmak üzere toplam 90 çocuk olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini örnekleme dahil edilme kriterlerine uyan 138 deney grubu, 130 kontrol grubu olmak üzere toplam 268 çocuk ve ebeveyni oluşturmuştur. Ancak deney grubundan 3 kişi ve kontrol grubundan ise 19 kişi ön test ölçümlerde katılım sağlayıp, sonrasında gönüllü olarak çalışmadan ayrılmayı tercih etmişlerdir. Deney grubundan 8 kişi de beslenme eğitimi boyunca en fazla 2 hafta katılım sağlamışlardır. Bu sebeple bu 8 kişi deney grubundan çıkarılmıştır. Bu sebeple 127 kişi deney grubu, 111 kişi kontrol grubu olmak üzere 238 kişi araştırmayı tamamlamıştır.

Araştırmanın İkinci Aşaması

Araştırmanın kalitatif olarak yürütülen bu aşamasında amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, örneklemin belirlenen ölçütü karşılayan niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulmasıdır (Yağar ve Dökme, 2018). Araştırmanın örneklemini Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı deney grubu anaokullarında (Hakkı Kabaklarlı Anaokulu, Latife Hanım Anaokulu ve Hesna Özgöbek Anaokulu) 3-6 yaş arası çocuğu bulunan anneler oluşturmuştur. Araştırmada nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Odak grup görüşmelerine toplamda 18 anne katılmıştır. Her bir grupta beş veya altı anne yer alacak şekilde üç ayrı odak grup gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü için kesin bir kural bulunmamaktadır; bu, genellikle araştırmanın amaç ve sorularına bağlı olarak belirlenir. Görüşmelerin, yeni bir bilgiye ulaşılmadığında sona erdirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek,

2016). Bu doğrultuda, üçüncü odak grup görüşmesinden sonra verilerin tekrarlanmaya başlaması üzerine görüşmelere son verilmiştir.

3.3.1. Araştırmanın örneklem seçim kriterleri

Çalışmanın örneklemini okul öncesi çocuklar ve anneleri oluşturmaktadır.

Örnekleme dahil edilme kriterleri;

- Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı anaokullarında 3-6 yaş arası çocuğu bulunan
- Çocuğunda beslenme durumunu etkileyecek bir sağlık problemi olmayan
- 18 yaş ve üzerinde olan anneler,
- En az okuryazar olan annelerdir.

Araştırmadan dışlanma kriterleri ise;

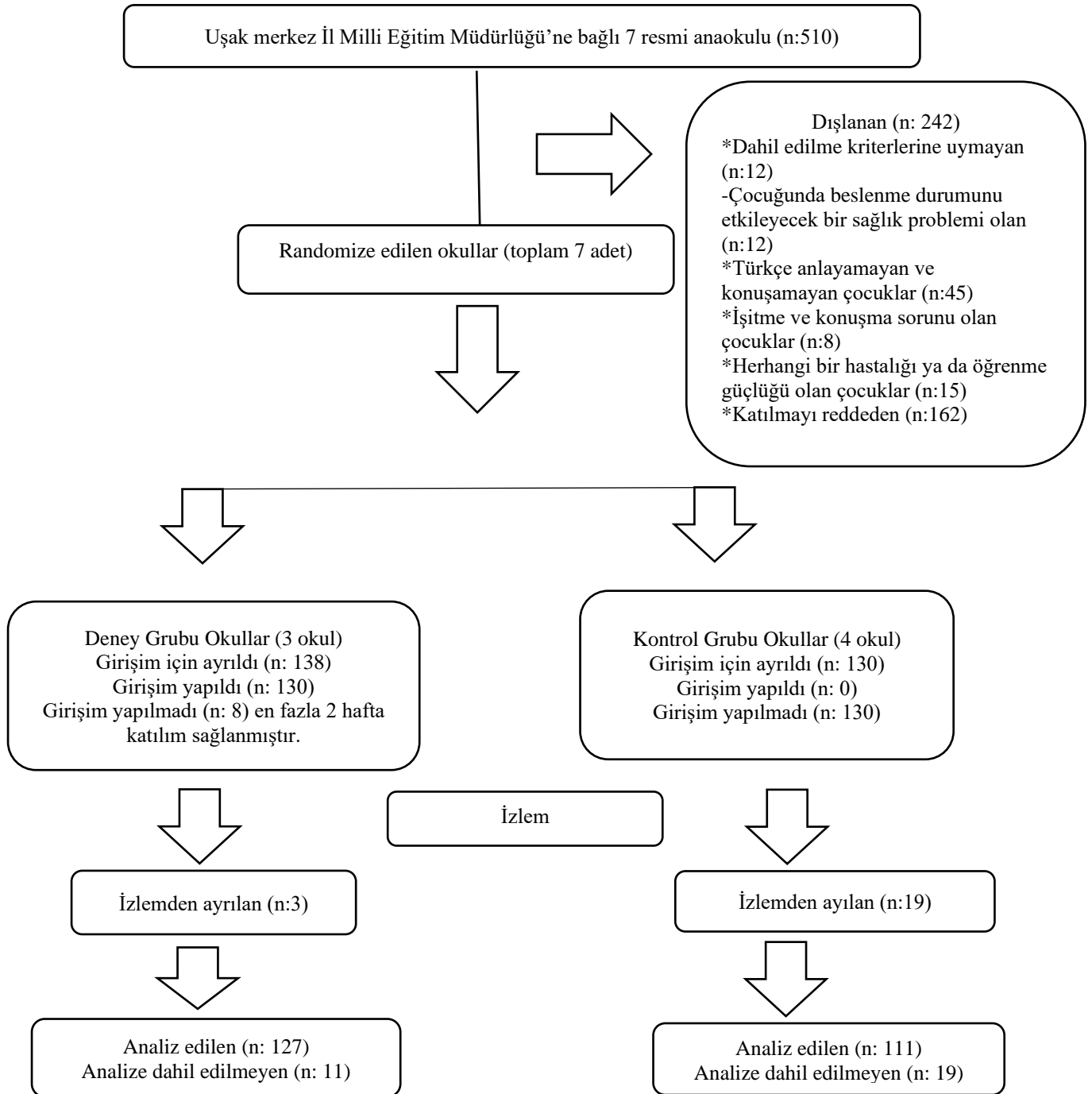
- İştihya ve konuşma sorunu olan çocuklar,
- Türkçe anlayamayan ve konuşamayan çocuklar
- Herhangi bir hastalığı ya da öğrenme güçlüğü olan çocuklar
- Altı haftalık beslenme eğitimi boyunca en fazla 2 hafta katılım sağlayanlar

3.4. Randomizasyon

Araştırmanın birinci aşamasında; Uşak merkez İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 7 resmi anaokulu randomize sayılar tablosu kullanılarak üç okul deney grubu (Hakkı Kabaklı Anaokulu, Latife Hanım Anaokulu ve Hesna Özgöbek Anaokulu), dört okul kontrol grubu (Yunus Emre Anaokulu, Vilayetler Hizmet Birliği Anaokulu, Milli Egemenlik Anaokulu ve Adalet Anaokulu) olarak randomize atanmıştır.

3.4.1. CONSORT akış diyagramı

Araştırma adımları Schulz ve arkadaşlarının (2010) randomize kontrollü çalışmalarda önerdiği Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT) şemasına uygun şekilde gerçekleştirilmiştir (Şekil 3.4.1.).



Şekil 3.4.1. CONSORT akış diyagramı.

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri;

- Besin Tüketim Sıklığı Anketi (BTSA) sonuçları
- Beslenme Davranış Ölçeği (BDÖ) toplam puan ortalamaları
- Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA) toplam puan ortalamaları

Araştırmanın bağımsız değişkeni;

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı hazırlanan beslenme eğitimi

3.6. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-5), Besin Tüketim Sıklığı Anketi (Ek-6), çocukların sağlıklı ve sağlıklı olmayan besinleri tercihini belirleyen Beslenme Davranış Ölçeği (Ek-7), çocukların yeme davranışını belirleyen Yeme Davranışı Anketi (Ek-8) ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Ek-9) kullanılmıştır.

3.6.1. Sosyodemografik bilgi formu

Bu form çocuğun cinsiyeti, boy ve kilosu, anne-babanın yaşı, boy ve kilosu, eğitim durumu, meslekleri, kardeş sayısı ve ailenin ekonomik durumu ile ilgili değişkenleri içeren sorulardan oluşmaktadır (Ek-5).

3.6.2. Besin tüketim sıklığı anketi (BTSA)

Besin Tüketim Sıklığı Anketinde (Ek-6) çocuğun besin tüketim durumunu belirlemeye yönelik 7 besin grubunu (süt grubu, et grubu, sebze grubu, meyve grubu, tahıl grubu, yağ/margarin grubu ve tatlı grubu) içeren besinler yer almaktadır (Güneş ve ark., 2016). Besin tüketim sıklığı dokuz farklı kategoride (>6/gün, 4-5/gün, 2-3/gün, 1/gün, 5-

6/hafta, 2–4/hafta, 1/hafta, 1– 3/ay, 1-yok / ay) kaydedilmektedir. Türk çocuklarına özgü Besin Tüketim Sıklığı Anketi Güneş ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Form besin maddelerinin yanı sıra Türk mutfağında yaygın kullanılan besinleri de içermektedir. Formun geliştirilme aşamasında en sık tüketilen yiyecek, içecek ve bazı Türk yemeklerini içeren besin atlası kullanılmıştır. Formu geliştiren yazardan ölçeği kullanabilmek için izin alınmıştır (Ek-13).

3.6.3. Beslenme davranış ölçeği (BDÖ)

Beslenme davranışlarının belirlenmesinde Edmundson ve ark. (1996) tarafından geliştirilen, Öztürk ve Erdoğan (2010) tarafından Türk çocuklarına uyarlanan Beslenme Davranış Ölçeği (Ek-7) kullanılmıştır. Ölçek çocukların besin tüketimini belirlemek için az yağlı, çok yağlı ve tuzlu, tuzsuz resimli ve seçmeli iki farklı besin ögesinin olduğu on dört farklı soru maddesinden oluşmaktadır. Öğrencilerden her soru maddesindeki karşılaştırılabilir iki besin ögesinden hangisini daha çok yediğini işaretlemesi istenmektedir. Ölçek maddeleri sağlıksız besin için -1, sağlıklı besin için +1 değer almaktadır. Toplam puan -14 ile +14 puan arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması sağlıklı beslenme alışkanlığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği $r=0,76$ olarak bildirilmiştir (Öztürk, 2010). Formu geliştiren yazardan ölçeği kullanabilmek için izin alınmıştır (Ek-14).

3.6.4. Çocuklarda yeme davranışı anketi (ÇYDA)

Wardle ve ark. tarafından 2001 yılında geliştirilen CEBQ (Children's Eating Behaviour Questionary), anne-babaların yanıtladığı, 8 alt ölçeği içeren, çocukların yeme davranışını 35 ayrı maddede 5 puan üzerinden değerlendiren (1=asla, 5=her zaman) likert tipi bir ankettir. Ölçeğin geliştirildiği özgün çalışmada, anketin geliştirilmesi sırasında sekiz alt boyutlu faktör yapısı oluşmuş ve bu sekiz alt ölçeğin toplam varyansı açıklama oranlarının %50-%80 arasında olduğu gösterilmiştir. Sekiz alt boyutun Cronbach alfa katsayıları 0,74 ile 0,91 arasında değişmiştir. Türkiye'de ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Yılmaz ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır (Ek-8). Otuz beş maddeden oluşan

bu anket; gıdadan keyif alma, gıda hevesliliği, içme tutkusu, tokluk hevesliliği, duygusal aşırı yeme, duygusal az yeme, yavaş yeme ve yemek seçiciliği davranışını değerlendiren 8 alt ölçekten oluşmaktadır. ÇYDA'nın çalışmasından elde edilen Cronbach alfa katsayıları gıda hevesliliği alt ölçeği için 0,69, duygusal aşırı yeme davranışı alt ölçeği için 0,61, gıdadan keyif alma alt ölçeği için 0,84, içme tutkusu alt ölçeği için 0,79, tokluk hevesliliği alt ölçeği için 0,76, yavaş yeme davranış alt ölçeği için 0,75, duygusal az yeme davranış alt ölçeği için 0,67, yemek seçiciliği davranışı alt ölçeği için ise 0,74 bulunmuştur. ÇYDA faktör analizi ve güvenilirlik analizi ile değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizine göre elde edilen sekiz alt boyut toplam varyansın %58,2'sini açıklamıştır. Doğrulayıcı faktör analizine göre RMSEA uygunluk indeksi 0,049 olarak hesaplanmış ve buna göre ölçeğin Türk toplumuna uygunluğu gösterilmiştir. Alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapı geçerliliği, iç tutarlılığı ve alt grup ilişkileri açısından özgün anket ile çok yakın sonuçlar elde edilmiştir (Erkorkmaz ve ark., 2013; Yılmaz ve ark., 2011). Bu ölçekten, en düşük 35 puan en yüksek 175 puan alınabilmektedir. Anketin geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yapan yazardan ölçeği kullanabilmek için izin alınmıştır (Ek-15).

3.6.5. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin çocuğun besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu (Ek-9) kullanılmıştır. Araştırma soruları aşağıda belirtilmektedir.

- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun besin tüketimine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun beslenmesi ve yeme davranışı üzerine etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun sağlıklı/sağlıksız beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

3.6.6. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri

Katılımcıların ön test ölçeklere verdiği cevapların genel olarak güvenilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Tablo 3.6.6.de belirtilmiştir.

Tablo 3.6.6. Ölçeklere ilişkin ön test güvenilirlik katsayılarının belirlenmesi

Ölçek	Madde sayısı	Cronbach- α katsayısı
Beslenme davranış ölçeği	14	0,702
Gıda heveslisi	5	0,757
Duygusal aşırı yeme	4	0,755
Gıdadan keyif alma	5	0,834
Çocuklarda yeme davranışı anketi	3	0,849
İçme tutkusu	3	0,849
Tokluk heveslisi	7	0,735
Yavaş yeme	4	0,700
Duygusal az yeme	4	0,746
Yemek seçiciliği	3	0,707

3.7. Antropometrik Ölçümlerin Alınması

Vücut ağırlığı ölçümü

Çocukların vücut ağırlığı ölçümleri, ayakta, ayakkabısız ve hafif giysilerle, ± 100 grama hassasiyeti bulunan elektronik tartı ile yapılmıştır. Ölçümler kg cinsinden kayıt edilmiştir.

Boy ölçümü

Çocukların boy uzunluğu ölçülmeden önce üzerlerindeki saç tokası, bant gibi aksesuarların ve ayakkabılarının çıkarılması istenmiştir. Boy ölçümleri sırasında ayakkabıları çıkarılan öğrencilerin topuk arkaları, sırtları, omuzları ve başlarının arkası duvara bitişik olacak şekilde dik durmaları sağlanmış ve 0,1 cm hassasiyetli duvara monte boy ölçer yardımıyla boy ölçümü yapılmıştır. Ölçümler cm olarak kaydedilmiştir.

Elde edilen boy ve kilo değerlerinden kilonun boyun karesine bölünmesiyle BKİ'si hesaplanmıştır. BKİ'nin değerlendirilmesinde DSÖ'nün 2006 yılında yayınladığı

2-5 yaş erkek ve kız çocukları için hazırlanan yaşa göre BKİ tablosundan yararlanılmıştır (WHO, 2024b). BKİ ölçüm sonuçlarına göre <5. persentil düşük kilolu, 5-85. persentil normal, 85-95. persentil aşırı kilolu ve >95. persentil obez olarak değerlendirilmiştir (CDC, 2024).

3.8. Araştırma Girişiminin Hazırlık Aşaması

3.8.1. Beslenme eğitiminin hazırlanması

Beslenme eğitimi, Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı temel alınarak tasarlanmıştır (Ek-10). İşlem öncesi dönemdeki çocukların bilişsel gelişimi dikkate alınarak hazırlanan eğitim planlanırken, öncelikle bu yaş grubuna yönelik daha önce geliştirilen beslenme eğitimlerinin içerikleri detaylı bir şekilde incelenmiş, ardından kurama ilişkin bilgiler derinlemesine okunup özümsemiştir (Başkale ve Bahar, 2011; Melnick ve ark., 2020; My Plate, 2015; Piaget, 1972; Puma ve ark., 2013; Sigman-Grant ve ark., 2014; Wiseman ve ark., 2016). Piaget'nin teorisi, bireyin öğrenme sürecinde aktif bir katılımcı olduğunu ve bilginin yapılandırmacı bir yaklaşımla oluşturulduğunu öne sürmektedir. Bu teoriye göre, bilgi, bireyin çevresindeki nesnelere veya durumlarla etkileşimde bulunmasıyla oluşturulmaktadır (Piaget, 1972; Piaget ve Inhelder, 1969). Okul öncesi çocuklar bilgiyi daha çok deneyimleyerek öğrenirler. Bu sebeple çocukların eğitimi kolayca anlayıp kavrayabilmelerini sağlamak amacıyla literatürde sıkça kullanılan bu yaş grubuna uygun oyun ve materyaller araştırılmış ve bu unsurların kuramla uyumlu hale getirilerek entegre edilmesi sağlanmıştır.

Eğitim içeriği, Piaget'nin kuramında işlem öncesi dönemdeki çocukların gelişimsel özellikleri ve öğrenme yöntemleri temel alınarak tasarlanmıştır. Beslenme eğitimi oyun temelli bir yaklaşımla çocukların besinlere yönelik bilgisini arttırmayı, sağlıklı beslenme ve yeme alışkanlıkları kazandırmayı amaçlamaktadır. Çocuklara iletilen mesajlar, basit, olumlu ve eyleme yönelik bir dille hazırlanmış ve çocukların anlaması kolay ifadeler tercih edilmiştir. Bu doğrultuda, "sağlıklı/sağlıksız gıdalar" yerine "her gün tüketilen gıdalar" ve "ara sıra tüketilen gıdalar" gibi somut ifadeler kullanılmıştır (Sigman-Grant ve ark., 2014).

Eğitim, çocukların etkin katılımını destekleyecek şekilde yapılandırılmış; oyunlar, boyama etkinlikleri, resim çalışmalarını, çizgi film izleme, şarkılar söyleme, birlikte meyveli yoğurt yapma gibi aktiviteler içermiştir. “Sağlıklı Tabak” modeli kullanılarak yalnızca besin grupları gibi belirli bir konuya odaklanılmış ve bu sayede çocukların sınıflandırma becerilerinin gelişimi teşvik edilmiştir (My Plate, 2015). İçerik, Piaget’nin şema oluşturma, özümseme, uyumsama ve dengeleme süreçleri doğrultusunda planlanmıştır. Ayrıca, olgunlaşma, deneyim ve sosyal etkileşim gibi kuramsal unsurlar göz önüne alınarak kültüre uygun, dikkat çekici ve renkli besin görselleri kullanılmıştır (Ek-10).

3.8.2. Eğitimlerin yürütülmesi

Eğitimler, araştırmacı tarafından altı haftalık bir süre boyunca gerçekleştirilmiş ve her bir oturum yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Anaokulunda, çocukların kendi sınıflarında grup eğitimi şeklinde düzenlenen bu oturumlar, 8 ile 15 çocuktan oluşan gruplarla yürütülmüştür. Piaget’in bilişsel gelişim kuramına göre hazırlanmış beslenme eğitiminin haftalık konu başlıkları aşağıdaki gibidir;

1. Hafta: Beslenme dersine giriş (Var olan şemaları öğrenme) **Sağlıklı Tabak:** Sağlığın Renkleri (Besin gruplarını öğrenme)

2. Hafta: Sağlıklı Tabak: Kırmızı renk: Meyve Tabağımızı Hazırlayalım

3. Hafta: Sağlıklı Tabak: Yeşil renk: Sebzelere Yolculuk

4. Hafta: Sağlıklı Tabak: Turuncu ve mor renk: Enerji Veren ve Bizi Büyüten Sihirli Besinler

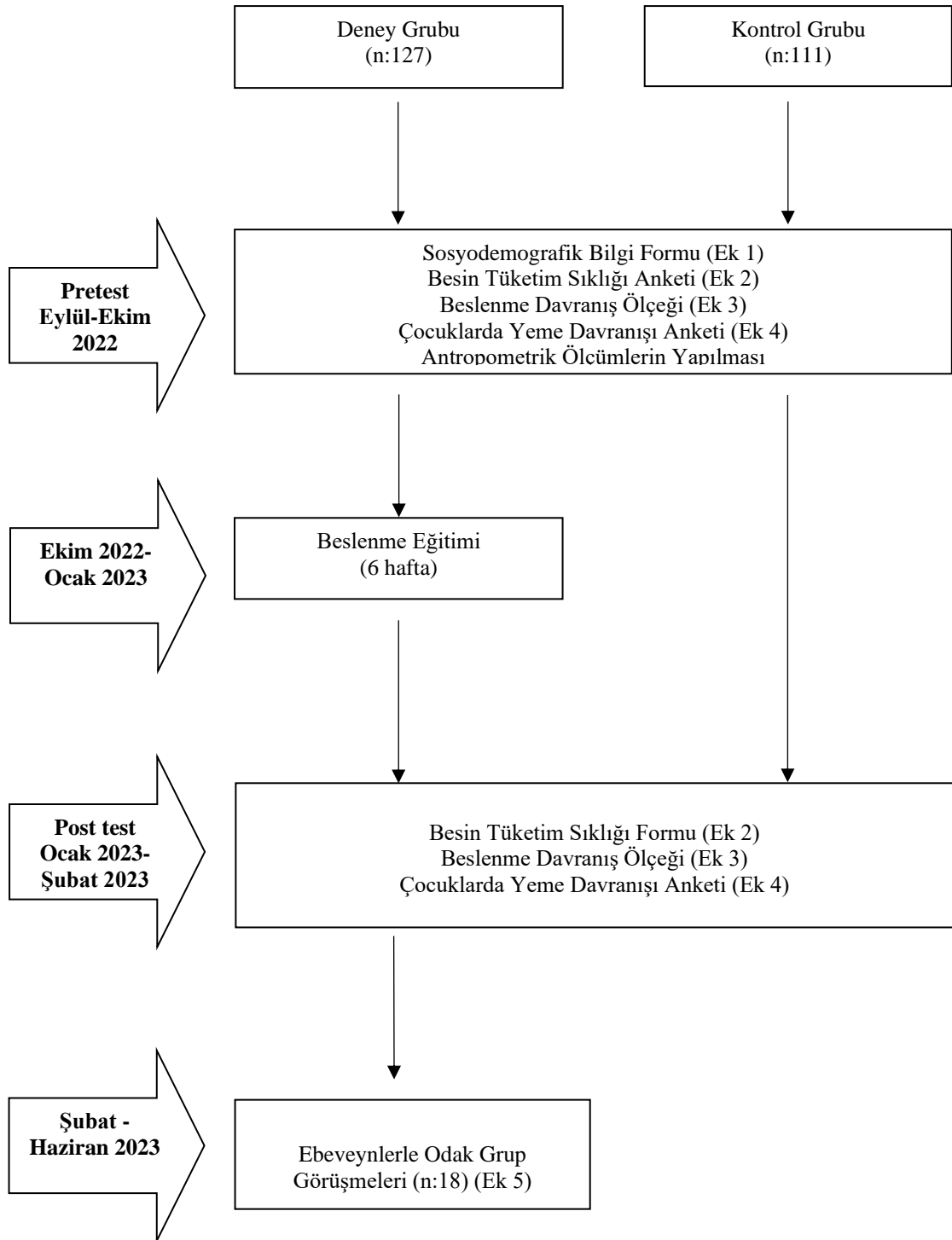
5. Hafta: Sağlıklı Tabak: Mavi renk: Daha güçlü dişler için!

6. Hafta: Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler: Bana ne oluyor?

3.9. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın birinci aşaması

Çalışmaya başlamadan önce deney ve kontrol grubuna; Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek 5), çocukların besin tüketim durumlarını belirlemek için Türk çocukları için geliştirilen Besin Tüketim Sıklığı Anketi (Ek 6), çocukların beslenme davranışlarını incelemek için Beslenme Davranış Ölçeği (Ek 7) ve yeme davranışlarını belirlemek için Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (Ek 8) uygulanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki çocukların boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Daha sonra deney grubundaki çocuklara Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı hazırlanan beslenme eğitimi verilmiştir. Kontrol grubu rutin bakım almıştır. Eğitimden sonra deney ve kontrol grubundaki çocuklara; Besin Tüketim Sıklığı Anketi (Ek 6), Beslenme Davranış Ölçeği (Ek 7), Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (Ek 8) uygulanmıştır. Şekil 3.9. da araştırma veri toplama planı verilmiştir.



Şekil 3.9. Araştırmanın veri toplama aşamaları

Araştırmanın ikinci aşaması

Araştırmanın ikinci aşamasında beslenme eğitimi verilen çocukların anneleri ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Katılımcıların düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve yaşantılarını ortaya koymak amacıyla odak grup görüşmeleri tercih edilmiştir. Bu yöntemin başlıca avantajları arasında ekonomik olması, ayrıntılı veri sağlaması ve katılımcıların kendi deneyimlerini hatırlamalarına fırsat tanınması bulunmaktadır. Katılımcılar, diğerlerinin paylaştığı deneyim ve yaşantıları dinledikçe, benzer şekilde kendi yaşantılarını hatırlama imkânı da elde edebilirler (Houser, 2015; Streubert ve Carpenter, 2011).

Araştırma öncesinde, annelere çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve katılmayı kabul eden gönüllülerle iletişime geçilerek görüşmeler için uygun tarihler belirlenmiştir. Görüşmelerden önce, araştırmanın amacı, süreci ve ses kaydı kullanımına ilişkin detaylar açıklanmış; katılımcı annelerden yazılı ve sözlü onam alınmıştır. Şubat 2023 ile Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen görüşmeler, annelerin onayı doğrultusunda okullarda planlanan günlerde, sessiz, iyi havalandırılmış ve yeterince aydınlatılmış sınıf veya odalarda odak grup yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların birbirleriyle rahatça iletişim kurabilmesi ve etkileşimde bulunabilmesi için oturma düzeni dairesel şekilde organize edilmiştir. Görüşmeler, ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınmıştır. Araştırmada ses kayıt cihazının kullanılmasına karşı çıkan katılımcı olmamıştır.

Görüşme “giriş bölümü, araştırma ve görüşme soruları ile kapanış” bölümlerinden oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Giriş bölümü görüşmenin amacı ve özellikleri ile görüşmeciye ilişkin bilgiyi içermektedir.

Araştırma soruları olarak belirlenen;

- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun besin tüketimine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun beslenmesi ve yeme davranışı üzerine etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun sağlıklı/sağlıksız beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

sorularına yanıt aramaya yönelik görüşme sorusu planlanmıştır (Ek-9). Bu teknikte, önceden hazırlanmış sorular temel alınarak, alınan yanıtlar ve görüşmenin akışına göre derinlik artırılmıştır. Derinlemesine görüşmelerde, araştırmacı görüşmenin yönünü belirleyebilir ve alt sorular sorarak (örneğin, Beslenme eğitimi öncesi ve sonrası çocuğunuzun besin tüketimi (meyve sebze, et, süt ve süt ürünleri) nasıldır? Çocuğunuzun beslenme eğitimi öncesi ve sonrası yeme davranışları (seçici, iştahsız, yeni besini kabul etmeme gibi) hakkında bilgi verebilir misiniz?) zaman tasarrufu sağlayabilir. Bu nedenle, ihtiyaç duyulması durumunda ebeveynlere ek sorular yöneltilmiştir. Ayrıca, esnek yapısı sayesinde bu yöntem, karşılıklı etkileşim yoluyla bir anket çalışması gibi algılanmaktan kaçınmayı mümkün kılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Görüşmeler, bireylere teşekkür edilerek sonlandırılmıştır.

3.10. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmanın birinci aşaması

İstatistiksel analizler SPSS (IBM SPSS Statistics 27) adlı paket program kullanılarak yapılmıştır. Bulguların yorumlanmasında frekans tabloları ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan ölçüm değerleri için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Parametrik olmayan yöntemlere uygun şekilde, iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri) ve iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) yöntemi kullanılmıştır. İki nitel değişkenin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde “Pearson- χ^2 ” çapraz tabloları kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan iki nicel değişkenin ilişkilerinin incelenmesinde “Spearman” korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşaması

Araştırmacı, ses kayıt cihazına alınan görüşmeleri defalarca dinleyerek, herhangi bir değişiklik yapmadan olduğu gibi metne aktarmıştır. Bu veriler, tematik içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. İçerik analizi, verilerden anlamlı kavramlar çıkarmayı ve bu kavramlar arasındaki bağlantıları belirlemeyi hedefler. Süreçte, kavramlar temaların

oluşturulmasına katkı sağlar ve temalar, olguları daha düzenli ve anlaşılır bir yapıya kavuşturur. Bu yöntem, benzer özelliklere sahip verilerin belirli kavramlar ve temalar etrafında gruplandırılmasını, ardından okuyucunun kolayca anlayabileceği şekilde düzenlenip yorumlanmasını içerir.

İçerik analizi, sistematik bir şekilde belirli aşamalar izlenerek uygulanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada içerik analizi süreci şu adımlardan oluşmaktadır: verilerin kodlanması, temaların belirlenmesi, kod ve temaların organize edilmesi, ardından bulguların açıklanması ve yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Ses kayıtlarından elde edilen ham veriler, görüşmelerin ayrıntılı bir şekilde çözümlenmesinin ardından iki araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Bu araştırmacılar, çalışmayı yürüten kişi ile nitel araştırma alanında deneyimli ve bu konuda çalışmaları bulunan bir uzmanı içermektedir. Veriler defalarca okunmuş, ardından kodlar ve temalar bağımsız olarak oluşturulmuştur. Bu süreç, her bir odak grup görüşmesi için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Daha sonra araştırmacılar bir araya gelerek görüşmeleri karşılaştırmış, ortak kodları ve temaları belirleyip düzenlemiştir. Analiz aşamasının tamamlanmasının ardından, her temaya ait ifadeler iki araştırmacı tarafından tekrar gözden geçirilerek doğruluğu kontrol edilmiştir. Tüm veriler detaylı bir şekilde yorumlanarak raporlanmıştır. Raporlama sürecinde, temaların nasıl belirlendiğini göstermek amacıyla katılımcı ifadelerine yer verilmiştir. Bu ifadeler, mümkün olduğunca orijinal hali korunarak ve yorum eklenmeden aktarılmıştır. Ayrıca, görüşmelere katılan annelerin yaşları ilgili cümlelerin sonunda yer verilmiştir.

3.11. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülmesi için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Tıbbi Etik Kurulu'ndan 03.11.2021 tarih ve E.125124 sayılı etik kurul izni (Ek-11) ve Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin (Ek-12) alınmıştır. Çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek çocuklardan sözel olarak onayları, annelerden ise yazılı ve sözlü onamları (Ek-16) alınmıştır. Araştırmada veri toplama amacı ile kullanılan ölçeklerin Türkçe geçerlik güvenirliğini yapmış yazarlardan gerekli izinler alınmıştır (Ek-13, Ek-14, Ek-15).

3.12. Araştırmanın Güçlü Yönleri

- Araştırmanın nitel ve nicel verilerin bir arada olduğu mix metod bir çalışma olması,
- Ülkemizde Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak okul öncesi çocuklara verilen az sayıda beslenme eğitiminden biri olması,
- Ülkemizde okul öncesi çocuklarda yeme davranışını Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak araştıran ilk çalışma olması bu araştırmanın güçlü yönlerindedir.

3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çocuk ve ebeveynlerinin ölçek sorularına verdikleri cevapların doğru kabul edilmesi
- Ebeveynlerin beslenme eğitimine dahil edilmemesi
- Çocuklarda yeme davranışının çevresel, psikolojik ve kültürel birçok değişkenden etkilenmesi araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

3.14. Araştırmanın Zaman Çizelgesi

Araştırmanın tüm süreci Aralık 2020- Ocak 2025 tarihleri arasını kapsamaktadır. Araştırmanın zaman çizelgesi ise Tablo 3.14' de verilmiştir.

Tablo 3.14. Araştırmanın zaman çizelgesi

Başlıca Aşamalar	Zamanlama
<ul style="list-style-type: none"> • Araştırmanın belirlenmesi • Literatürün incelenmesi • Araştırmanın planlanması 	Aralık 2020- Mayıs 2021
<ul style="list-style-type: none"> • Tez önerisinin hazırlanması • Etik kurul izninin alınması • Doktora tez önerisi sınavı 	Haziran 2021- Aralık 2021
<ul style="list-style-type: none"> • Kurum izninin alınması 	Aralık 2021-Nisan 2022
<ul style="list-style-type: none"> • Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramına dayalı beslenme eğitiminin hazırlanması 	Ocak 2022- Haziran 2022
<ul style="list-style-type: none"> • Pretest verilerin toplanması 	Eylül 2022-Ekim 2022
<ul style="list-style-type: none"> • Beslenme Eğitimi Müdahalesi (Birinci Aşama) 	Ekim 2022- Ocak 2023
<ul style="list-style-type: none"> • Posttest verilerin toplanması 	Ocak 2023-Şubat 2023
<ul style="list-style-type: none"> • Deney grubu ebeveynlerle odak grup görüşmelerinin yapılması (İkinci Aşama) 	Şubat 2023- Haziran 2023
<ul style="list-style-type: none"> • Birinci aşama nicel verilerin SPSS programına girilmesi • İkinci aşama nitel verilerin dokümanete edilmesi 	Haziran 2023-Aralık 2023
<ul style="list-style-type: none"> • Birinci aşama nicel verilerin istatistiksel analizi • İkinci aşama nitel verilerin analizi 	Aralık 2023-Haziran 2024
<ul style="list-style-type: none"> • Tezin yazılması 	Haziran 2024- Aralık 2024
<ul style="list-style-type: none"> • Tezin sunulması 	Ocak 2025

4. BULGULAR

Araştırmanın birinci aşamasında okul öncesi çocuklara verilen beslenme müdahalesinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla ön- test ve son-teste dayalı yarı deneysel çalışmanın bulguları yer almaktadır. Araştırmanın ikinci aşamasında Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin etkinliğini değerlendirmek amacıyla nitel (kalitatif) araştırma yöntemlerinden odak grup görüşme yönteminden elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

4.1. Birinci Aşamamın Bulguları

Bu bölümde okul öncesi çocuklara Piaget'in bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini gösteren bulgular dört ana başlık altında incelenmiştir.

4.1. Deney ve kontrol grubundaki çocukların tanımlayıcı bulguları

4.2. Deney ve kontrol grubundaki çocukların besin tüketim sıklığına ilişkin bulguları

4.3. Deney ve kontrol grubundaki çocukların beslenme davranışına ilişkin bulguları

4.4. Deney ve kontrol grubundaki çocukların yeme davranışına ilişkin bulguları

4.1.1. Deney ve kontrol grubundaki çocukların tanımlayıcı bulguları

Bu bölümde araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubundaki çocukların sosyo-demografik bulguları yer almaktadır. Araştırmaya katılan çocukların tanımlayıcı bilgilerinin dağılımı Tablo 4.1.1.1 ve Tablo 4.1.1.2 de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 4.1.1.1 Deney ve kontrol grubundaki çocukların tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı

Değişken	Deney (n=127)		Kontrol (n=111)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Anne yaşı (yıl)	33,37±5,31	32,0 [8,0]	32,19±4,89	32,0 [6,0]	Z=-1,417 p=0,156
Baba yaşı (yıl)	36,49±5,15	36,0 [6,0]	36,05±5,08	35,0 [6,0]	Z=-0,424 p=0,672
Çocuk sayısı	1,81±0,73	2,0 [1,0]	1,92±0,66	2,0 [1,0]	Z=-1,233 p=0,218
Annenin boyu (cm)	162,05±5,15	162,0 [7,0]	16,272±5,87	162,0 [7,0]	Z=-0,914 p=0,361
Babanın boyu (cm)	176,04±6,94	175,0 [8,0]	176,64±6,69	175,0 [10,0]	Z=-0,714 p=0,475
Anne ağırlığı (kg)	65,25±11,84	63,0 [14,0]	66,39±12,56	64,0 [15,0]	Z=-0,714 p=0,476
Baba ağırlığı (kg)	82,89±11,70	84,0 [15,0]	83,45±11,79	83,0 [16,0]	Z=-0,456 p=0,649
Çocuğun yaşı (yıl)	4,99±0,67	5,0 [0,0]	5,34±0,51	5,0 [1,0]	Z=-4,168 p<0,001
Çocuğun boyu (cm)	111,92±6,12	112,0 [8,0]	114,25±7,15	115,0 [10,0]	Z=-2,720 p=0,007
Çocuğun ağırlığı (kg)	19,62±3,59	19,0 [4,0]	20,96±4,97	20,0 [5,0]	Z=-2,398 p=0,016
Çocuk BKİ (kg/m ²)	15,50±2,26	15,3 [2,7]	16,03±3,32	15,7 [3,3]	Z=-0,831 p=0,406

Gruplara göre anne yaşı, baba yaşı, çocuk sayısı, anne boyu, baba boyu, anne ağırlık, baba ağırlık ve çocuğun BKİ değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Gruplar belirtilen özellikler açısından benzerdir. Gruplara göre çocuğun yaşı, boyu ve ağırlığı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deney grubundaki çocukların yaşı, boyu ve ağırlığının kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1.1.2 Gruplar ile genel özelliklerin ilişkilerinin incelenmesi

Değişken	Deney (n=127)		Kontrol (n=111)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	n	%	n	%	
Anne mesleği					
Ev hanımı	91	71,7	75	67,6	$\chi^2=6,188$ p=0,186
Memur	14	11,0	11	9,9	
İşçi	12	9,4	20	18,0	
Emekli	3	2,4	-	-	
Serbest meslek	7	5,5	5	4,5	
Baba mesleği					
Ev hanımı	3	2,4	1	0,9	$\chi^2=4,517$ p=0,341
Memur	32	25,2	30	27,0	
İşçi	47	37,0	52	46,8	
Emekli	5	3,9	2	1,8	
Serbest meslek	40	31,5	26	23,5	
Sosyal güvence türü					
Emekli sandığı	20	15,7	28	25,2	$\chi^2=6,340$ p=0,175
SGK	95	74,8	72	64,9	
Bağ-Kur	9	7,1	6	5,4	
Özel sağlık sigortası	1	0,8	-	-	
Yeşil kart	2	1,6	5	4,5	
Anne eğitim düzeyi					
Okuryazar	-	-	1	0,9	$\chi^2=12,039$ p=0,017
İlkokul	2	1,6	7	6,4	
Ortaokul	19	15,0	30	27,0	
Lise	54	42,5	42	37,8	
Yükseköğretim	52	40,9	31	27,9	
Baba eğitim düzeyi					
İlkokul	10	7,9	6	5,4	$\chi^2=13,175$ p=0,004
Ortaokul	15	11,8	23	20,7	
Lise	33	26,0	45	40,6	
Yükseköğretim	69	54,3	37	33,3	
Gelir düzeyi					
Gelir giderden az	22	17,3	34	30,6	$\chi^2=7,134$ p=0,028
Gelir gidere denk	83	65,4	66	59,5	
Gelir giderden yüksek	22	17,3	11	9,9	
Çocuğun cinsiyeti					
Kız	58	45,7	47	42,3	$\chi^2=0,266$ p=0,606
Erkek	69	54,3	64	57,7	
Çocuk BKİ persantil					
Zayıf (≥ 5 - < 15)	18	14,2	19	17,1	$\chi^2=2,436$ p=0,487
Normal (≥ 15 - < 85)	74	58,2	54	48,7	
Aşırı kilo (≥ 85 - < 95)	10	7,9	9	8,1	
Şişman (≥ 95)	25	19,7	29	26,1	

*İki nitel değişkenin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde "Pearson- χ^2 " çapraz tabloları kullanılmıştır.

Gruplar ile anne meslek, baba meslek, sosyal güvence türü, çocuğun cinsiyet ve çocuğun BKİ persantil sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$). Grupların belirtilen özellikler açısından bağımsız ve homojen olduğu belirlenmiştir.

Gruplar ile anne eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($\chi^2=12,037$; $p=0,017$). Deney grubunda olan 52 kişinin (%40,9) annesinin yükseköğretim mezunu, kontrol grubunda olan 42 kişinin (%37,8) annesinin lise mezunu olduğu belirlenmiştir. Annesi okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu olanların ağırlıklı olarak kontrol grubunda olduğu, annesi lise ve yükseköğretim mezunu olanların ise ağırlıklı olarak deney grubunda olduğu belirlenmiştir.

Gruplar ile baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($\chi^2=13,174$; $p=0,004$). Deney grubunda olan 69 kişinin (%54,3) babasının yükseköğretim mezunu, kontrol grubunda olan 45 kişinin (%40,6) babasının lise mezunu olduğu belirlenmiştir. Deney grubundakilerin babasının ağırlıklı olarak yükseköğretim mezunu olduğu, kontrol grubundakilerin ise ağırlıklı olarak lise mezunu olduğu belirlenmiştir.

Gruplar ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($\chi^2=7,134$; $p=0,028$). Deney grubunda olan 83 kişinin (%65,4) gelirinin giderine denk olduğu, kontrol grubunda olan 34 kişinin (%30,6) gelirinin giderinden az olduğu belirlenmiştir. Geliri giderden az olanların ağırlıklı olarak kontrol grubunda olduğu, geliri gidere denk ve geliri giderden yüksek olanların ise ağırlıklı olarak deney grubunda olduğu belirlenmiştir.

4.1.2. Deney ve kontrol grubundaki çocukların besin tüketim sıklığına ilişkin bulguları

Araştırmada müdahale sonrası, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla ayda birden az veya hiç *süt ve meyve grubu* tüketim oranlarında azalma, buna karşın günlük süt ve meyve tüketim oranlarında artış gözlenmiştir. Ayrıca, müdahale sonrasında deney grubundaki çocukların günlük süt ve meyve tüketim sıklığında belirgin bir artış tespit edilmiştir. Müdahale sonrasında, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla *sebze* tüketim alışkanlıklarında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Ayda birden az veya hiç sebze tüketme oranlarının azaldığı, haftada beş-altı kez sebze tüketme oranlarının ise arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, deney grubundaki çocukların sebze tüketim sıklığında, özellikle ayda birden az veya hiç sebze tüketme oranlarında azalma ve haftada beş-altı kez sebze tüketme oranlarında artış olduğu belirlenmiştir. Müdahale sonrasında,

deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla *kuru baklagil* tüketim sıklığında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Ayda birden az veya hiç kuru baklagil tüketme oranlarının azaldığı, haftada iki-dört kez kuru baklagil tüketme oranlarının ise arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, deney grubundaki çocukların kuru baklagil tüketim alışkanlıklarında, özellikle ayda birden az veya hiç tüketim oranlarında azalma ve haftada iki-dört kez tüketim oranlarında artış olduğu belirlenmiştir. Müdahale sonrasında, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla *tahıl grubu* tüketim sıklığında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Günde bir kez tahıl grubu tüketme oranlarında artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, deney grubundaki çocukların tahıl grubu tüketiminde, ayda birden az veya hiç tüketim oranlarının azaldığı, ancak günde bir kez tahıl tüketim oranlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Müdahale sonrasında, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla *et ve et ürünleri* tüketim sıklığında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Ayda birden az veya hiç et ve et ürünleri tüketme oranlarının azaldığı, haftada iki-dört kez et ve et ürünleri tüketme oranlarının ise arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, deney grubundaki çocukların et ve et ürünleri tüketim alışkanlıklarında, özellikle ayda birden az veya hiç tüketim oranlarında azalma ve haftada bir kez tüketim oranlarında artış olduğu tespit edilmiştir.

Deney grubundakilerin ön test ve son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı Tablo 4.1.2.1, Tablo 4.1.2.2, Tablo 4.1.2.3, Tablo 4.1.2.4 ve Tablo 4.1.2.5, Tablo 4.1.2.6, Tablo 4.1.2.7, Tablo 4.1.2.8, Tablo 4.1.2.9 ve Tablo 4.1.2.10'da verilmiştir.

Kontrol grubundakilerin ön test ve son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı Tablo 4.1.2.11, Tablo 4.1.2.12, Tablo 4.1.2.13, Tablo 4.1.2.14 ve Tablo 4.1.2.15, Tablo 4.1.2.16, Tablo 4.1.2.17, Tablo 4.1.2.18, Tablo 4.1.2.19 ve Tablo 4.1.2.20'de verilmiştir.

Tablo 4.1.2.1. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2- 4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Süt (tam yağlı)	37	29,0	11	8,7	11	8,7	11	8,7	18	14,2	23	18,1	15	11,8	1	0,8	-
Süt (yarım yağlı)	43	34,0	12	9,4	9	7,1	12	9,4	13	10,2	20	15,7	16	12,6	2	1,6	-	-
Aromalı süt	54	42,5	8	6,3	18	14,2	18	14,2	9	7,1	15	11,8	5	3,9	-	-	-	-
Yoğurt	20	15,8	9	7,1	8	6,3	19	15,0	20	15,7	26	20,5	21	16,5	-	-	4	3,1
Meyveli yoğurt	75	59,1	25	19,6	12	9,4	10	7,9	1	0,8	2	1,6	2	1,6	-	-	-	-
Ayran	19	15,0	7	5,5	23	18,1	35	27,6	14	11,0	21	16,5	5	3,9	2	1,6	1	0,8
Beyaz peynir	32	25,2	6	4,7	10	7,9	16	12,9	14	11,0	42	33,1	4	3,1	1	0,8	2	1,6
Kaşar peynir	47	37,1	13	10,2	20	15,7	19	15,0	6	4,7	17	13,4	5	3,9	-	-	-	-
Krem peynir	87	68,5	9	7,1	9	7,1	7	5,5	2	1,6	12	9,4	1	0,8	-	-	-	-
Dondurma	42	33,2	29	22,8	15	11,8	18	14,3	5	3,9	14	11,0	4	3,1	-	-	-	-
Kaymak	89	70,0	19	15,0	10	7,9	4	3,1	2	1,6	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-
Tereyağı	49	38,6	6	4,7	11	8,7	18	14,2	10	7,9	28	22,0	4	3,1	1	0,8	-	-
Nesquik	95	74,8	14	11,0	6	4,7	6	4,7	2	1,6	1	0,8	2	1,6	-	-	1	0,8
Elma	5	3,9	3	2,4	15	11,8	38	29,9	20	15,7	26	20,5	18	14,2	-	-	2	1,6
Kivi	45	35,5	29	22,8	14	11,0	16	12,6	6	4,7	14	11,0	1	0,8	1	0,8	1	0,8
Muz	11	8,7	9	7,1	13	10,2	38	29,9	14	11,0	26	20,5	11	8,7	5	3,9	-	-
Armut	25	19,6	15	11,8	17	13,4	34	26,8	11	8,7	18	14,2	4	3,1	2	1,6	1	0,8
Mve alina	13	10,3	3	2,4	12	9,4	30	23,6	21	16,5	26	20,5	15	11,8	4	3,1	3	2,4
Portakal	16	12,7	7	5,5	14	11,0	29	22,8	18	14,2	25	19,7	12	9,4	4	3,1	2	1,6
Ayva	45	35,5	20	15,7	15	11,8	27	21,3	7	5,5	10	7,9	1	0,8	2	1,6	-	-
Üzüm	16	12,7	15	11,8	13	10,2	33	26,0	13	10,2	21	16,5	11	8,7	4	3,1	1	0,6
İncir	55	43,4	16	12,6	12	9,4	24	18,9	7	5,5	7	5,5	5	3,9	1	0,8	-	-
Karpuz	13	10,1	9	7,1	9	7,1	34	26,8	18	14,2	25	19,7	11	8,7	6	4,7	2	1,6
Kavun	20	15,8	8	6,3	14	11,0	29	22,8	17	13,4	21	16,5	13	10,2	3	2,4	2	1,6
Kayısı	32	25,1	9	7,1	15	11,8	35	27,6	10	7,9	14	11,0	9	7,1	3	2,4	-	-
Vişne	58	45,7	23	18,1	14	11,0	20	15,7	3	2,4	6	4,7	1	0,8	2	1,6	-	-
Kiraz	26	20,5	13	10,2	20	15,7	24	18,9	11	8,7	19	15,0	6	4,7	7	5,5	1	0,8
Şeftali	21	16,5	7	5,6	23	18,1	32	25,2	12	9,4	21	16,5	8	6,3	2	1,6	1	0,8

Tablo 4.1.2.2. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dut	68	53,5	21	16,5	10	7,9	15	11,8	3	2,4	6	4,7	2	1,6	-	-	2	1,6
Hurma	74	58,2	24	18,9	10	7,9	10	7,9	1	0,8	6	4,7	1	0,8	1	0,8	-	-
Zeytinyağlı sebze yemekleri	29	22,9	15	11,8	24	18,9	44	34,6	3	2,4	7	5,5	4	3,1	1	0,8	-	-
Salatalar	22	17,3	6	4,7	16	12,6	31	24,4	11	8,7	33	26,0	6	4,7	1	0,8	1	0,8
Etili sebze yemekleri	24	18,9	19	15,0	36	28,3	34	26,8	7	5,5	7	5,5	-	-	-	-	-	-
Kızartmalar	14	11,0	19	15,0	39	30,7	37	29,1	5	3,9	10	7,9	2	1,6	-	-	1	0,8
Zeytin	25	19,6	7	5,5	10	7,9	16	12,6	11	8,7	49	38,6	3	2,4	2	1,6	4	3,1
Kuru fasulye	20	15,8	45	35,4	53	41,7	6	4,7	-	-	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-
Nohut	28	22,0	48	37,8	43	33,9	6	4,7	-	-	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-
Yeşil mercimek	40	31,5	41	32,3	39	30,7	6	4,7	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Yumurta (haşlanmış)	19	15,0	7	5,5	16	12,6	23	18,1	8	6,3	49	38,6	4	3,1	-	-	1	0,8
Yumurta (yağda)	26	20,5	11	8,7	27	21,3	29	22,8	5	3,9	25	19,7	4	3,1	-	-	-	-
Peynirli sucuklu yumurta	35	27,6	10	7,9	20	15,7	34	26,8	8	6,3	20	15,7	-	-	-	-	-	-
Tavuk hindi (kızartılmış)	38	29,9	22	17,3	47	37,0	16	12,6	-	-	2	1,6	2	1,6	-	-	-	-
Tavuk hindi (haşlama, ızgara)	23	18,1	29	22,8	57	44,9	13	10,2	-	-	3	2,4	2	1,6	-	-	-	-
Kırmızı et (kızartılmış)	56	44,0	25	19,7	24	18,9	17	13,4	-	-	2	1,6	2	1,6	-	-	1	0,8
Kırmızı et (haşlama, ızgara)	30	23,6	30	23,6	44	34,6	19	15,0	-	-	1	0,8	2	1,6	-	-	1	0,8
Köfte (kızartılmış)	27	21,3	33	26,0	53	41,7	13	10,2	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Köfte (haşlama, ızgara)	43	33,9	38	29,9	36	28,3	10	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (kızartılmış)	43	33,9	33	26,0	47	37,0	4	3,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (buğulama, ızgara)	72	56,7	28	22,0	24	18,9	3	2,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sucuk	23	18,1	33	26,0	27	21,3	32	25,2	4	3,1	6	4,7	2	1,6	-	-	-	-
Sosis	75	59,1	23	18,1	15	11,8	8	6,3	1	0,8	4	3,1	1	0,8	-	-	-	-
Ciğer	94	74,0	26	20,5	6	4,7	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sakatat	108	85,1	15	11,8	4	3,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Beyaz ekmek	13	10,2	2	1,6	4	3,1	2	1,6	6	4,7	43	33,9	47	37,0	7	5,5	3	2,4
Esmer ekmek	96	75,6	3	2,4	4	3,1	2	1,6	1	0,8	12	9,4	9	7,1	-	-	-	-
Mısır ekmeği	109	85,7	3	2,4	3	2,4	2	1,6	1	0,8	6	4,7	3	2,4	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.4. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sütlü tatlılar	25	19,7	59	46,4	30	23,6	10	7,9	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-
İrmik helvası	92	72,4	27	21,3	5	3,9	3	2,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Un helvası	108	85,0	17	13,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin helvası	84	66,1	31	24,4	9	7,1	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Aşure	114	89,8	10	7,8	3	2,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kek	10	7,9	39	30,7	55	43,2	18	14,2	3	2,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Çikolata	10	7,9	15	11,8	23	18,1	37	29,1	14	11,0	25	19,7	3	2,4	-	-	-	-
Yaş pasta	63	49,6	42	33,1	11	8,7	8	6,3	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Gofret	33	26,0	31	24,5	21	16,5	20	15,7	6	4,7	14	11,0	2	1,6	-	-	-	-
Barlar	91	71,7	17	13,4	4	3,1	6	4,7	2	1,6	6	4,7	1	0,8	-	-	-	-
Şekerlemeler	58	45,7	21	16,5	18	14,2	19	15,0	6	4,7	5	3,9	-	-	-	-	-	-
Bal	31	24,4	16	12,6	15	11,8	22	17,3	6	4,7	35	27,6	1	0,8	-	-	1	0,8
Reçel	32	25,2	21	16,5	22	17,3	21	16,5	2	1,6	27	21,3	1	0,8	-	-	1	0,8
Pekmez	26	20,6	15	11,8	20	15,7	28	22,0	7	5,5	29	22,8	1	0,8	-	-	1	0,8
Nutella	32	25,1	21	16,5	16	12,6	27	21,3	9	7,1	18	14,2	2	1,6	1	0,8	1	0,8
Çay şekeri	70	55,2	7	5,5	5	3,9	6	4,7	4	3,1	20	15,8	12	9,4	2	1,6	1	0,8
Sakız şekerli	64	50,5	14	11,0	10	7,9	23	18,1	5	3,9	6	4,7	5	3,9	-	-	-	-
Şekersiz sakız	87	68,5	12	9,4	8	6,3	11	8,7	3	2,4	5	3,9	-	-	-	-	1	0,8
Patates cipsi	35	27,6	28	22,0	32	25,2	22	17,3	5	3,9	2	1,6	1	0,8	2	1,6	-	-
Mısır cipsi	56	44,0	27	21,3	23	18,1	15	11,8	3	2,4	-	-	3	2,4	-	-	-	-
Kuruyemişler	28	22,0	26	20,5	22	17,3	26	20,5	10	7,9	12	9,4	1	0,8	-	-	2	1,6
Ay çekirdeği	40	31,5	24	18,9	31	24,4	18	14,2	5	3,9	8	6,3	1	0,8	-	-	-	-
Kabak çekirdeği	62	48,8	26	20,5	21	16,5	14	11,0	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Leblebi	45	35,3	39	30,7	27	21,3	11	8,7	3	2,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Antep fıstığı	57	45,0	28	22,0	20	15,7	14	11,0	1	0,8	6	4,7	1	0,8	-	-	-	-
Badem	47	37,0	21	16,5	18	14,2	23	18,1	5	3,9	9	7,1	-	-	2	1,6	2	1,6
Fındık	40	31,5	28	22,0	19	15,0	24	18,9	5	3,9	9	7,1	-	-	2	1,6	-	-

Tablo 4.1.2.5. Deney grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kuru üzüm	49	38,5	26	20,5	14	11,0	16	12,6	11	8,7	9	7,1	-	-	1	0,8	1	0,8
Kuru kayısı	68	53,5	24	18,9	14	11,0	10	7,9	3	2,4	7	5,5	-	-	1	0,8	-	-
Kuru incir	76	59,8	21	16,5	11	8,7	12	9,4	3	2,4	3	2,4	-	-	1	0,8	-	-
Ceviz	25	19,7	19	15,0	16	12,6	26	20,5	12	9,4	21	16,5	2	1,6	5	3,9	1	0,8
Çay	25	19,8	3	2,4	6	4,7	6	4,7	7	5,5	36	28,3	34	26,8	5	3,9	5	3,9
Türk kahvesi	59	46,4	1	0,8	8	6,3	7	5,5	2	1,6	34	26,8	13	10,2	2	1,6	1	0,8
Neskafe	76	59,9	5	3,9	7	5,5	12	9,5	4	3,1	14	11,0	8	6,3	1	0,8	-	-
Kolalı içecek normal	71	55,9	20	15,7	13	10,2	9	7,1	2	1,6	8	6,3	3	2,4	1	0,8	-	-
Kolalı içecek diyet	120	94,5	4	3,1	-	-	1	0,8	-	-	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-
Fanta, gazoz	72	56,6	23	18,1	17	13,4	8	6,3	3	2,4	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Hazır meyve suyu	45	35,4	23	18,1	9	7,1	25	19,7	6	4,7	15	11,8	3	2,4	-	-	1	0,8
Sıkma meyve suyu	39	30,6	17	13,4	30	23,6	18	14,2	8	6,3	10	7,9	3	2,4	2	1,6	-	-
Limonata	58	45,8	28	22,0	21	16,5	8	6,3	5	3,9	6	4,7	-	-	1	0,8	-	-
Hoşaf, komposto	55	43,4	29	22,8	20	15,7	15	11,8	2	1,6	4	3,1	1	0,8	-	-	1	0,8
Redbull vb. enerji içeceği	124	97,6	1	0,8	2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sporcu içeceği	125	98,4	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bitki çayı	50	39,3	15	11,8	19	15,0	26	20,5	2	1,6	13	10,2	2	1,6	-	-	-	-
Maden suyu meyveli	61	48,1	30	23,6	14	11,0	13	10,2	1	0,8	6	4,7	2	1,6	-	-	-	-
Maden suyu sade	54	42,6	20	15,7	18	14,2	13	10,2	5	3,9	14	11,0	3	2,4	-	-	-	-
Bira	119	93,7	7	5,5	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarin	81	63,8	18	14,2	6	4,7	8	6,3	2	1,6	12	9,4	-	-	-	-	-	-
Zeytinyağı	24	18,8	15	11,8	8	6,3	15	11,8	18	14,2	33	26,0	11	8,7	2	1,6	1	0,8
Ayçiçeği yağı	25	19,6	8	6,3	8	6,3	16	12,6	14	11,0	41	32,3	11	8,7	1	0,8	3	2,4
Mısırözü yağı	123	96,8	1	0,8	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Soya yağı	126	99,2	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fındık yağı	125	98,4	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin	63	49,6	21	16,5	13	10,2	11	8,7	3	2,4	15	11,8	1	0,8	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.6. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt (tam yağlı)	29	22,9	10	7,9	7	5,5	24	18,9	9	7,1	28	22,0	17	13,4	3	2,4	-	-
Süt (yarım yağlı)	23	18,1	12	9,4	11	8,7	25	19,7	10	7,9	28	22,0	15	11,8	3	2,4	-	-
Aromalı süt	35	27,6	10	7,9	16	12,6	25	19,7	12	9,4	21	16,5	6	4,7	2	1,6	-	-
Yoğurt	13	10,1	8	6,3	10	7,9	19	15,0	18	14,2	45	35,4	10	7,9	3	2,4	1	0,8
Meyveli yoğurt	53	41,7	32	25,2	21	16,5	9	7,1	1	0,8	8	6,3	3	2,4	-	-	-	-
Ayran	9	7,0	10	7,9	19	15,0	44	34,6	15	11,8	18	14,2	9	7,1	3	2,4	-	-
Beyaz peynir	30	23,6	3	2,4	17	13,4	20	15,7	9	7,1	37	29,1	6	4,7	2	1,6	3	2,4
Kaşar peynir	33	26,0	12	9,4	17	13,4	27	21,3	10	7,9	23	1,81	5	3,9	-	-	-	-
Krem peynir	78	61,3	18	14,2	10	7,9	8	6,3	2	1,6	8	6,3	3	2,4	-	-	-	-
Dondurma	56	44,1	19	15,0	17	13,4	15	11,8	5	3,9	12	9,4	2	1,6	-	-	1	0,8
Kaymak	85	66,9	18	14,2	11	8,7	5	3,9	5	3,9	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-
Tereyağı	51	40,2	9	7,1	12	9,4	23	18,1	5	3,9	25	19,7	2	1,6	-	-	-	-
Nesquik	86	67,7	18	14,2	7	5,5	7	5,5	2	1,6	5	3,9	2	1,6	-	-	-	-
Elma	4	3,1	5	3,9	10	7,9	30	23,7	23	18,1	37	29,2	13	10,2	5	3,9	-	-
Kivi	32	25,3	18	14,2	25	19,7	20	15,7	12	9,4	16	12,6	4	3,1	-	-	-	-
Muz	7	5,5	3	2,4	12	9,4	32	25,2	23	18,1	32	25,2	15	11,8	2	1,6	1	0,8
Armut	20	15,7	13	10,2	19	15,0	32	25,2	14	11,0	19	15,0	8	6,3	1	0,8	1	0,8
Mve alina	5	3,9	1	0,8	4	3,1	28	22,1	21	16,5	40	31,6	20	15,7	5	3,9	3	2,4
Portakal	7	5,6	1	0,8	8	6,3	20	15,7	29	22,8	40	31,5	16	12,6	4	3,1	2	1,6
Ayva	39	30,7	18	14,2	20	15,7	19	15,0	13	10,2	14	11,0	3	2,4	1	0,8	-	-
Üzüm	19	15,0	15	11,8	17	13,4	22	17,3	21	16,5	23	18,1	6	4,7	2	1,6	2	1,6
İncir	46	36,3	28	22,0	21	16,5	14	11,0	8	6,3	7	5,5	1	0,8	2	1,6	-	-
Karpuz	2	1,74	8	6,3	11	8,7	21	16,5	22	17,3	31	24,4	5	3,9	5	3,9	2	1,6
Kavun	27	21,3	11	8,7	11	8,7	21	16,5	22	17,3	24	18,9	5	3,9	4	3,1	2	1,6
Kayısı	31	24,4	15	11,8	19	15,0	17	13,4	16	12,6	21	16,5	5	3,9	2	1,6	1	0,8
Vişne	55	43,3	28	22,0	14	11,0	10	7,9	7	5,5	10	7,9	1	0,8	2	1,6	-	-
Kiraz	27	21,4	15	11,8	17	13,4	12	9,4	20	15,7	26	20,5	4	3,1	4	3,1	2	1,6
Şeftali	25	19,7	11	8,7	22	17,3	22	17,3	15	11,8	22	17,3	6	4,7	2	1,6	2	1,6

Tablo 4.1.2.7. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dut	64	50,4	18	14,2	17	13,4	5	3,9	9	7,1	10	7,9	4	3,1	-	-	-	-
Hurma	62	48,9	21	16,5	20	15,7	8	6,3	6	4,7	9	7,1	1	0,8	-	-	-	-
Zeytinyağlı sebze yemekleri	22	17,3	10	7,9	28	22,0	40	31,5	16	12,6	8	6,3	2	1,6	1	0,8	-	-
Salatalar	18	14,1	3	2,4	10	7,9	26	20,5	18	14,2	46	36,2	4	3,1	2	1,6	-	-
Etili sebze yemekleri	27	21,3	11	8,7	31	24,4	41	32,3	12	9,4	5	3,9	-	-	-	-	-	-
Kızartmalar	13	10,3	32	25,2	46	36,2	22	17,3	2	1,6	8	6,3	4	3,1	-	-	-	-
Zeytin	24	19,0	3	2,4	13	10,2	14	11,0	14	11,0	45	35,4	9	7,1	4	3,1	1	0,8
Kuru fasulye	13	10,3	28	22,0	63	49,6	20	15,7	1	0,8	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Nohut	15	11,7	32	25,2	59	46,5	18	14,2	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Yeşil mercimek	23	18,0	33	26,0	51	40,2	17	13,4	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Yumurta (haşlanmış)	17	13,3	1	0,8	9	7,1	32	25,2	17	13,4	48	37,8	3	2,4	-	-	-	-
Yumurta (yağda)	20	15,7	9	7,1	23	18,1	31	24,4	16	12,6	25	19,7	2	1,6	1	0,8	-	-
Peynirli sucuklu yumurta	31	24,5	15	11,8	22	17,3	28	22,0	6	4,7	23	18,1	2	1,6	-	-	-	-
Tavuk hindi (kızartılmış)	41	32,3	22	17,3	35	27,6	23	18,1	1	0,8	4	3,1	1	0,8	-	-	-	-
Tavuk hindi (haşlama, ızgara)	29	22,8	22	17,3	43	33,9	26	20,5	2	1,6	4	3,1	1	0,8	-	-	-	-
Kırmızı et (kızartılmış)	39	30,7	23	18,1	45	35,4	14	11,0	2	1,6	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Kırmızı et (haşlama, ızgara)	26	20,4	27	21,3	43	33,9	23	18,1	4	3,1	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Köfte (kızartılmış)	16	12,6	29	22,8	57	44,9	21	16,5	1	0,8	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-
Köfte (haşlama, ızgara)	40	31,5	28	22,0	38	29,9	19	15,0	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-	-	-
Balık (kızartılmış)	23	18,1	30	23,6	66	52,0	6	4,7	2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (buğulama, ızgara)	55	43,3	19	15,0	46	36,2	5	3,9	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Sucuk	30	23,6	26	20,5	32	25,2	26	20,5	4	3,1	7	5,5	2	1,6	-	-	-	-
Sosis	78	61,5	20	15,7	14	11,0	7	5,5	-	-	6	4,7	2	1,6	-	-	-	-
Ciğer	94	74,0	23	18,1	9	7,1	-	-	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Sakatat	110	86,7	12	9,4	4	3,1	-	-	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Beyaz ekmek	11	8,7	2	1,6	1	0,8	7	5,5	12	9,4	38	29,9	51	40,2	4	3,1	1	0,8
Esmer ekmek	93	93,3	5	3,9	4	3,1	7	5,5	5	3,9	8	6,4	5	3,9	-	-	-	-
Mısır ekmeği	106	83,5	4	3,1	2	1,6	6	4,7	2	1,6	4	3,1	3	2,4	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.8. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pirinç pilavı	6	4,7	10	7,9	28	22,0	51	40,2	16	12,6	10	7,9	6	4,7	-	-	-	-
Makarna	4	3,1	6	4,7	33	26,0	59	46,5	18	14,2	4	3,1	3	2,4	-	-	-	-
Kısır, bulgur pilavı	12	9,4	12	9,4	35	27,6	49	38,6	11	8,7	6	4,7	2	1,6	-	-	-	-
Kızarmış patates	8	6,3	26	20,4	50	39,4	30	23,5	2	1,6	7	5,5	2	1,6	-	-	2	1,6
Haşlanmış patates	23	18,2	29	22,8	44	34,6	23	18,1	1	0,8	4	3,1	2	1,6	1	0,8	-	-
Börek (fırında)	25	19,7	54	42,5	31	24,4	13	10,2	1	0,8	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-
Börek (kızartma)	41	32,2	42	33,1	26	20,5	12	9,4	2	1,6	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Pizza	46	36,2	55	43,3	21	16,5	2	1,6	-	-	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8
Gözleme	46	36,3	52	40,9	22	17,3	4	3,1	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Mantı	53	41,7	47	37,0	24	18,9	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Poğaç	32	25,2	35	27,6	41	32,3	12	9,4	1	0,8	5	3,9	1	0,8	-	-	-	-
Açma	42	33,1	32	25,2	37	29,1	9	7,1	2	1,6	5	3,9	-	-	-	-	-	-
Simit	14	11,0	23	18,1	55	43,3	24	18,9	3	2,4	7	5,5	-	-	-	-	1	0,6
Bisküvi tatlı	35	27,6	34	26,8	31	24,4	16	12,6	4	3,1	5	3,9	1	0,8	1	0,8	-	-
Bisküvi tuzlu	58	45,6	23	18,1	24	18,9	14	11,0	3	2,4	3	2,4	1	0,8	1	0,8	-	-
Bisküvi diyet	109	85,8	6	4,7	5	3,9	2	1,6	2	1,6	3	2,4	-	-	-	-	-	-
Patlamış mısır	32	25,3	40	31,5	29	22,8	16	12,6	4	3,1	4	3,1	1	0,8	1	0,8	-	-
Haşlanmış mısır	52	40,9	44	34,7	17	13,4	8	6,3	4	3,1	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-
Kestane	55	43,2	31	24,4	33	26,0	3	2,4	3	2,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Sebzeli çorbalar	18	14,1	13	10,2	30	23,6	27	21,3	11	8,7	26	20,5	2	1,6	-	-	-	-
Hamurlu çorba	73	57,6	15	11,8	21	16,5	9	7,1	4	3,1	5	3,9	-	-	-	-	-	-
Etlü çorba	61	48,0	23	18,1	20	15,7	11	8,7	8	6,3	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Kurubaklagilli çorba	39	30,7	17	13,4	28	22,0	24	18,9	9	7,1	9	7,1	1	0,8	-	-	-	-
Hazır çorba	121	95,2	3	2,4	-	-	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Cornflakes sade	118	92,9	4	3,1	-	-	3	2,4	-	-	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-
Cornflakes katkılı	121	95,2	2	1,6	1	0,8	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Şerbetli hamur tatlıları	61	48,0	46	36,2	14	11,0	4	3,2	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.9. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sütlü tatlılar	22	17,3	55	43,3	40	31,5	5	3,9	3	2,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-
İrmik helvası	87	68,5	29	22,8	7	5,5	1	0,8	1	0,8	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Un helvası	96	75,6	24	18,9	5	3,9	-	-	-	-	2	1,6	-	-	-	-	-	-
Tahin helvası	76	59,8	36	28,3	10	7,9	3	2,4	1	0,8	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Aşure	110	86,6	14	11,0	2	1,6	-	-	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Kek	7	5,4	48	37,8	48	37,8	17	13,4	3	2,4	3	2,4	1	0,8	-	-	-	-
Çikolata	16	12,6	16	12,6	38	29,9	24	18,9	13	10,2	18	14,2	1	0,8	-	-	1	0,8
Yaş pasta	63	49,5	42	33,1	17	13,4	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8
Gofret	36	28,4	28	22,0	30	23,6	21	16,5	2	1,6	9	7,1	-	-	-	-	1	0,8
Barlar	94	74,1	13	10,2	5	3,9	7	5,5	2	1,6	5	3,9	-	-	-	-	1	0,8
Şekerlemeler	55	43,4	29	22,8	20	15,7	13	10,2	1	0,8	7	5,5	1	0,8	-	-	1	0,8
Bal	18	14,2	18	14,2	22	17,2	26	20,5	7	5,5	35	27,6	1	0,8	-	-	-	-
Reçel	27	21,3	17	13,4	27	21,3	17	13,4	9	7,0	30	23,6	-	-	-	-	-	-
Pekmez	24	18,9	13	10,2	17	13,4	20	15,7	15	11,8	35	27,6	3	2,4	-	-	-	-
Nutella	38	29,9	15	11,9	23	18,1	21	16,5	4	3,1	23	18,1	2	1,6	-	-	1	0,8
Çay şekeri	69	54,4	8	6,3	4	3,1	10	7,9	4	3,1	21	16,5	10	7,9	1	0,8	-	-
Sakız şekerli	72	56,7	14	11,0	15	11,8	11	8,7	-	-	13	10,2	2	1,6	-	-	-	-
Şekersiz sakız	85	66,9	13	10,3	8	6,3	12	9,4	-	-	6	4,7	3	2,4	-	-	-	-
Patates cipsi	32	25,2	45	35,4	31	24,4	11	8,7	1	0,8	6	4,7	-	-	-	-	1	0,8
Mısır cipsi	48	37,8	39	30,7	25	19,7	6	4,7	1	0,8	7	5,5	-	-	-	-	1	0,8
Kuruyemişler	26	20,4	23	18,0	27	21,3	17	13,4	11	8,7	19	15,0	2	1,6	1	0,8	1	0,8
Ay çekirdeği	29	22,8	24	18,9	32	25,2	19	15,0	8	6,3	13	10,2	1	0,8	-	-	1	0,8
Kabak çekirdeği	46	36,3	31	24,4	24	18,9	13	10,2	5	3,9	6	4,7	1	0,8	-	-	1	0,8
Leblebi	31	24,4	34	26,8	31	24,4	14	11,0	6	4,7	7	5,5	2	1,6	1	0,8	1	0,8
Antep fıstığı	39	30,7	32	25,2	23	18,1	14	11,0	6	4,7	10	7,9	2	1,6	-	-	1	0,8
Badem	27	21,3	22	17,3	28	22,0	23	18,1	10	7,9	13	10,2	2	1,6	-	-	2	1,6
Fındık	28	22,0	23	18,1	27	21,3	22	17,3	9	7,1	14	11,0	2	1,6	1	0,8	1	0,8

Tablo 4.1.2.10. Deney grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Deney grubu (N=127) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kuru üzüm	32	25,2	19	15,0	29	22,8	22	17,3	6	4,7	15	11,8	3	2,4	-	-	1	0,8
Kuru kayısı	50	39,3	24	18,9	19	15,0	15	11,8	5	3,9	11	8,7	2	1,6	-	-	1	0,8
Kuru incir	52	40,9	29	22,8	19	15,0	11	8,7	4	3,1	9	7,1	2	1,6	-	-	1	0,8
Ceviz	11	8,7	13	10,2	29	22,8	26	20,5	16	12,6	25	19,7	5	3,9	1	0,8	1	0,8
Çay	20	15,8	4	3,1	11	8,7	16	12,6	3	2,4	45	35,4	21	16,5	5	3,9	2	1,6
Türk kahvesi	64	50,4	7	5,5	7	5,5	7	5,5	4	3,1	27	21,3	9	7,1	2	1,6	-	-
Neskafe	71	55,9	13	10,3	9	7,1	12	9,4	3	2,4	14	11,0	5	3,9	-	-	-	-
Kolalı içecek normal	70	55,1	29	22,8	11	8,7	7	5,5	2	1,6	6	4,7	-	-	2	1,6	-	-
Kolalı içecek diyet	118	92,9	6	4,7	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Fanta, gazoz	76	59,9	24	18,9	13	10,2	7	5,5	4	3,1	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-
Hazır meyve suyu	44	34,7	20	15,7	23	18,1	18	14,2	5	3,9	14	11,0	1	0,8	1	0,8	1	0,8
Sıkma meyve suyu	27	21,3	16	12,5	27	21,3	29	22,8	8	6,3	15	11,8	3	2,4	2	1,6	-	-
Limonata	60	47,3	28	22,0	18	14,2	10	7,9	4	3,1	5	3,9	1	0,8	1	0,8	-	-
Hoşaf, komposto	49	38,6	34	26,8	21	16,5	8	6,3	7	5,5	6	4,7	1	0,8	1	0,8	-	-
Redbull vb. enerji içeceği	124	97,6	2	1,6	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sporcu içeceği	125	98,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bitki çayı	43	33,9	22	17,3	21	16,5	17	13,4	8	6,3	14	11,0	1	0,8	1	0,8	-	-
Maden suyu meyveli	62	48,8	30	23,6	14	11,0	11	8,7	3	2,4	5	3,9	2	1,6	-	-	-	-
Maden suyu sade	58	45,7	19	15,0	13	10,2	16	12,6	6	4,7	13	10,2	2	1,6	-	-	-	-
Bira	124	97,6	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarin	95	74,8	11	8,7	9	7,1	5	3,9	-	-	7	5,5	-	-	-	-	-	-
Zeytinyağı	17	13,4	9	7,1	10	7,9	20	15,7	22	17,3	34	26,8	12	9,4	3	2,4	-	-
Ayçiçeği yağı	20	15,6	8	6,3	9	7,1	19	15,0	18	14,2	32	25,2	18	14,2	1	0,8	2	1,6
Mısırözü yağı	121	95,3	3	2,4	2	1,6	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Soya yağı	125	98,4	2	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fındık yağı	123	96,8	2	1,6	1	0,8	1	0,8	-	-	1	0,8	-	-	-	-	-	-
Tahin	67	52,8	21	16,5	14	11,0	12	9,4	3	2,4	9	7,1	1	0,8	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.11. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt (tam yağlı)	25	22,5	18	16,3	20	18,0	19	17,1	6	5,4	15	13,5	8	7,2	-	-	-	-
Süt (yarım yağlı)	30	27,0	20	18,0	12	10,8	18	16,2	9	8,2	15	13,5	7	6,3	-	-	-	-
Aromalı süt	37	33,4	20	18,0	14	12,6	14	12,6	7	6,3	11	9,9	7	6,3	1	0,9	-	-
Yoğurt	12	10,8	16	14,5	9	8,1	22	19,8	10	9,0	25	22,5	12	10,8	3	2,7	2	1,8
Meyveli yoğurt	45	40,6	19	17,1	21	18,9	17	15,3	2	1,8	4	3,6	1	0,9	2	1,8	-	-
Ayran	13	11,8	17	15,3	22	19,8	19	17,1	11	9,9	15	13,5	10	9,0	3	2,7	1	0,9
Beyaz peynir	31	28,0	13	11,7	3	2,7	14	12,6	9	8,1	36	32,4	4	3,6	-	-	1	0,9
Kaşar peynir	34	30,7	23	20,7	11	9,9	20	18,0	5	4,5	14	12,6	3	2,7	-	-	1	0,9
Krem peynir	70	63,1	22	19,8	6	5,4	6	5,4	1	0,9	5	5,4	-	-	-	-	-	-
Dondurma	34	30,6	25	22,5	20	18,0	15	13,5	5	4,5	6	5,4	5	4,5	-	-	1	0,9
Kaymak	68	61,3	20	18,0	8	7,2	5	4,5	3	2,7	5	4,5	1	0,9	-	-	1	0,9
Tereyağı	32	28,9	10	9,0	13	11,7	24	21,6	7	6,3	20	18,0	4	3,6	-	-	1	0,9
Nesquik	85	76,6	4	3,6	5	4,5	10	9,0	2	1,8	5	4,5	-	-	-	-	-	-
Elma	6	5,5	4	3,6	18	16,2	28	25,2	11	9,9	26	23,4	17	15,3	-	-	1	0,9
Kivi	38	34,3	25	22,5	19	17,1	7	6,3	8	7,2	11	9,9	2	1,8	-	-	1	0,9
Muz	10	9,0	7	6,3	24	21,6	19	17,1	8	7,2	35	31,6	7	6,3	-	-	1	0,9
Armut	19	17,1	29	26,2	22	19,8	19	17,1	6	5,4	14	12,6	1	0,9	-	-	1	0,9
Mve alina	5	4,5	6	5,5	9	8,1	20	18,0	11	9,9	27	24,3	28	25,2	2	1,8	3	2,7
Portakal	8	7,2	9	8,1	9	8,1	25	22,6	8	7,2	30	27,0	18	16,2	2	1,8	2	1,8
Ayva	29	26,2	20	18,0	22	19,8	19	17,1	4	3,6	12	10,8	4	3,6	-	-	1	0,9
Üzüm	14	12,7	12	10,8	18	16,2	23	20,7	11	9,9	15	13,5	13	11,7	1	0,9	4	3,6
İncir	43	38,8	21	18,9	15	13,5	12	10,8	6	5,4	10	9,0	1	0,9	1	0,9	2	1,8
Karpuz	8	7,2	8	7,2	8	7,2	22	19,9	11	9,9	28	25,2	14	12,6	8	7,2	4	3,6
Kavun	13	11,8	9	8,1	10	9,0	17	15,3	18	16,2	21	18,9	12	10,8	7	6,3	4	3,6
Kayısı	21	19,0	16	14,4	22	19,8	12	10,8	12	10,8	19	17,1	4	3,6	3	2,7	2	1,8
Vişne	38	34,3	29	26,1	10	9,0	10	9,0	5	4,5	13	11,7	3	2,7	3	2,7	-	-
Kiraz	18	16,3	14	12,6	21	18,9	16	14,4	13	11,7	12	10,8	7	6,3	7	6,3	3	2,7
Şeftali	23	20,8	12	10,8	20	18,0	16	14,4	11	9,9	15	13,5	8	7,2	4	3,6	2	1,8

Tablo 4.1.2.12. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dut	63	56,8	12	10,8	11	9,9	6	5,4	5	4,5	9	8,1	1	0,9	2	1,8	2	1,8
Hurma	75	67,6	15	13,5	8	7,2	5	4,5	1	0,9	6	5,4	-	-	1	0,9	-	-
Zeytinyağlı sebze yemekleri	29	26,2	14	12,6	28	25,2	31	27,9	2	1,8	5	4,5	1	0,9	1	0,9	-	-
Salatalar	17	15,4	10	9,0	19	17,1	22	19,8	8	7,2	29	26,1	5	4,5	1	0,9	-	-
Etili sebze yemekleri	25	22,5	25	22,5	26	23,5	24	21,6	7	6,3	3	2,7	-	-	1	0,9	-	-
Kızartmalar	8	7,3	10	9,0	34	30,6	29	26,1	17	15,3	7	6,3	6	5,4	-	-	-	-
Zeytin	27	24,4	9	8,1	13	11,7	13	11,7	5	4,5	32	28,8	4	3,6	3	2,7	5	4,5
Kuru fasulye	19	17,2	30	27,0	48	43,2	11	9,9	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-	-	-
Nohut	27	24,3	37	33,4	35	31,5	11	9,9	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Yeşil mercimek	35	31,5	25	22,5	38	34,3	11	9,9	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Yumurta (haşlanmış)	18	16,3	8	7,2	24	21,6	25	22,5	2	1,8	29	26,1	5	4,5	-	-	-	-
Yumurta (yağda)	15	13,6	8	7,2	36	32,4	25	22,5	3	2,7	21	18,9	2	1,8	-	-	1	0,9
Peynirli sucuklu yumurta	28	25,2	16	14,5	28	25,2	26	23,4	2	1,8	8	7,2	2	1,8	1	0,9	-	-
Tavuk hindi (kızartılmış)	26	23,5	30	27,0	36	32,4	13	11,7	4	3,6	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-
Tavuk hindi (haşlama, ızgara)	25	22,6	30	27,0	41	36,9	11	9,9	4	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Kırmızı et (kızartılmış)	38	34,3	35	31,5	28	25,2	9	8,1	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Kırmızı et (haşlama, ızgara)	28	25,3	40	36,0	35	31,5	6	5,4	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-	-	-
Köfte (kızartılmış)	27	24,4	39	35,1	31	27,9	11	9,9	1	0,9	-	-	1	0,9	1	0,9	-	-
Köfte (haşlama, ızgara)	36	32,4	36	32,4	27	24,4	9	8,1	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Balık (kızartılmış)	24	21,6	26	23,4	57	51,4	4	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (buğulama, ızgara)	57	51,4	15	13,5	35	31,5	4	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sucuk	22	19,9	29	26,1	23	20,7	28	25,2	3	2,7	4	3,6	1	0,9	1	0,9	-	-
Sosis	62	55,9	17	15,3	14	12,6	14	12,6	1	0,9	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-
Ciğer	88	79,3	20	18,0	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sakatat	90	81,1	16	14,4	2	1,8	1	0,9	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-	-	-
Beyaz ekmek	8	7,2	2	1,8	1	0,9	4	3,6	10	9,0	42	37,9	36	32,4	7	6,3	1	0,9
Esmer ekmek	95	85,6	2	1,8	5	4,5	2	1,8	-	-	6	5,4	-	-	1	0,9	-	-
Mısır ekmeği	96	86,5	-	-	9	8,1	3	2,7	-	-	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.13. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pirinç pilavı	6	5,4	10	9,1	45	40,5	39	35,1	6	5,4	4	3,6	-	-	1	0,9	-	-
Makarna	5	4,6	6	5,4	36	32,4	40	36,0	19	17,1	3	2,7	1	0,9	1	0,9	-	-
Kısır, bulgur pilavı	12	10,8	16	14,5	40	36,0	32	28,8	6	5,4	3	2,7	1	0,9	1	0,9	-	-
Kızarmış patates	5	4,6	13	11,7	37	33,3	35	31,5	7	6,3	5	4,5	7	6,3	2	1,8	-	-
Haşlanmış patates	24	21,7	22	19,8	42	37,8	14	12,6	5	4,5	2	1,8	1	0,9	-	-	1	0,9
Börek (fırında)	18	16,3	48	43,2	28	25,2	13	11,7	1	0,9	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-
Börek (kızartma)	19	17,1	33	29,8	30	27,0	19	17,1	4	3,6	4	3,6	1	0,9	1	0,9	-	-
Pizza	39	35,1	51	45,9	18	16,3	3	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gözleme	36	32,5	43	38,7	23	20,7	7	6,3	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Mantı	44	39,7	50	45,0	13	11,7	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Poğaç	24	21,7	36	32,4	33	29,7	12	10,8	2	1,8	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-
Açma	30	27,0	33	29,8	36	32,4	6	5,4	2	1,8	4	3,6	-	-	-	-	-	-
Simit	15	13,6	25	22,5	43	38,7	20	18,0	2	1,8	5	4,5	1	0,9	-	-	-	-
Bisküvi tatlı	20	18,0	20	18,0	27	24,4	15	13,5	8	7,2	12	10,8	5	4,5	3	2,7	1	0,9
Bisküvi tuzlu	55	49,6	19	17,1	8	7,2	10	9,0	3	2,7	9	8,1	4	3,6	2	1,8	1	0,9
Bisküvi diyet	92	82,9	10	9,0	4	3,6	2	1,8	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-	-	-
Patlamış mısır	21	19,0	25	22,5	37	33,3	18	16,2	7	6,3	3	2,7	-	-	-	-	-	-
Haşlanmış mısır	47	42,4	32	28,8	19	17,1	9	8,1	4	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Kestane	64	57,7	39	35,1	6	5,4	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sebzeli çorbalar	22	19,8	15	13,6	22	19,8	32	28,8	9	8,1	9	8,1	1	0,9	1	0,9	-	-
Hamurlu çorba	62	55,9	12	10,8	19	17,1	15	13,5	3	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-
Etlü çorba	68	61,3	16	14,4	17	15,3	10	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kurubaklagilli çorba	41	37,0	18	16,2	27	24,3	18	16,2	3	2,7	4	3,6	-	-	-	-	-	-
Hazır çorba	94	84,7	13	11,7	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cornflakes sade	101	91,0	7	6,3	3	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cornflakes katkılı	101	91,0	7	6,3	3	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Şerbetli hamur tatlıları	49	44,2	46	41,4	12	10,8	3	2,7	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.14. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sütlü tatlılar	30	27,1	44	39,6	28	25,2	8	7,2	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
İrmik helvası	69	62,2	34	30,6	8	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Un helvası	73	65,8	32	28,8	6	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin helvası	76	68,5	26	23,4	7	6,3	-	-	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Aşure	105	94,6	6	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kek	20	18,1	39	35,1	34	30,6	12	10,8	4	3,6	-	-	-	-	2	1,8	-	-
Çikolata	16	14,5	22	19,8	15	13,5	25	22,5	9	8,1	9	8,1	12	10,8	1	0,9	2	1,8
Yaş pasta	47	42,4	44	39,6	13	11,7	4	3,6	1	0,9	-	-	2	1,8	-	-	-	-
Gofret	26	23,5	20	18,0	23	20,7	13	11,7	10	9,0	9	8,1	7	6,3	1	0,9	2	1,8
Barlar	71	64,0	13	11,7	4	3,6	6	5,4	4	3,6	7	6,3	4	3,6	1	0,9	1	0,9
Şekerlemeler	44	39,7	16	14,4	16	14,4	7	6,3	10	9,0	9	8,1	5	4,5	2	1,8	2	1,8
Bal	33	29,8	17	15,3	12	10,8	16	14,4	7	6,3	21	18,9	5	4,5	-	-	-	-
Reçel	34	30,6	16	14,4	12	10,8	18	16,2	8	7,3	21	18,9	1	0,9	1	0,9	-	-
Pekmez	30	27,1	17	15,3	16	14,4	17	15,3		4,5	22	19,8	2	1,8	-	-	2	1,8
Nutella	37	33,4	9	8,1	14	12,6	17	15,3	14	12,6	14	12,6	4	3,6	1	0,9	1	0,9
Çay şekeri	45	40,6	4	3,6	5	4,5	12	10,8	5	4,5	25	22,5	7	6,3	6	5,4	2	1,8
Sakız şekerli	55	49,6	15	13,5	9	8,1	8	7,2	3	2,7	15	13,5	4	3,6	2	1,8	-	-
Şekersiz sakız	66	59,5	16	14,4	13	11,7	5	4,5	2	1,8	7	6,3	-	-	2	1,8	-	-
Patates cipsi	25	22,5	24	21,6	22	19,8	16	14,4	10	9,0	10	9,0	4	3,6	-	-	-	-
Mısır cipsi	31	28,0	25	22,5	19	17,1	14	12,6	9	8,1	9	8,1	4	3,6	-	-	-	-
Kuruyemişler	27	24,4	35	31,5	16	14,4	23	20,7	3	2,7	3	2,7	3	2,7	-	-	1	0,9
Ay çekirdeği	24	21,7	38	34,2	19	17,1	21	18,9	2	1,8	4	3,6	2	1,8	-	-	1	0,9
Kabak çekirdeği	47	42,4	37	33,3	13	11,7	7	6,3	3	2,7	1	0,9	3	2,7	-	-	-	-
Leblebi	43	38,8	35	31,5	14	12,6	14	12,6	2	1,8	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-
Antep fıstığı	54	48,7	31	27,9	11	9,9	11	9,9	1	0,9	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-
Badem	37	33,4	33	29,7	15	13,5	17	15,3	1	0,9	3	2,7	5	4,5	-	-	-	-
Fındık	44	39,7	33	29,7	16	14,4	12	10,8	1	0,9	3	2,7	2	1,8	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.15. Kontrol grubundakilerin ön teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Ön test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kuru üzüm	45	40,6	34	30,6	15	13,5	14	12,6	-	-	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-
Kuru kayısı	57	51,4	37	33,3	7	6,3	7	6,3	-	-	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-
Kuru incir	63	56,8	32	28,8	5	4,5	9	8,1	-	-	1	0,8	1	0,9	-	-	-	-
Ceviz	19	17,2	28	25,2	26	23,4	22	19,8	3	2,7	7	6,3	4	3,6	1	0,9	1	0,9
Çay	14	12,6	5	4,6	3	2,7	14	12,6	2	1,8	40	36,0	24	21,6	6	5,4	3	2,7
Türk kahvesi	48	43,3	5	4,5	12	10,8	7	6,3	3	2,7	27	24,3	9	8,1	-	-	-	-
Neskafe	52	46,9	9	8,1	19	17,1	7	6,3	4	3,6	18	16,2	2	1,8	-	-	-	-
Kolalı içecek normal	38	34,3	19	17,1	17	15,3	21	18,9	4	3,6	9	8,1	3	2,7	-	-	-	-
Kolalı içecek diyet	104	93,7	4	3,6	1	0,9	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Fanta, gazoz	44	39,7	32	28,8	22	19,8	8	7,2	2	1,8	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-
Hazır meyve suyu	30	27,1	22	19,8	18	16,2	28	25,2	3	2,7	7	6,3	2	1,8	1	0,9	-	-
Sıkma meyve suyu	39	35,2	31	27,9	11	9,9	18	16,2	3	2,7	6	5,4	3	2,7	-	-	-	-
Limonata	61	55,0	29	26,1	13	11,7	3	2,7	2	1,8	3	2,7	-	-	-	-	-	-
Hoşaf, komposto	47	42,4	28	25,2	13	11,7	11	9,9	2	1,8	9	8,1	1	0,9	-	-	-	-
Redbull vb. enerji içeceği	106	95,5	3	2,7	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sporcu içeceği	106	95,5	3	2,7	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bitki çayı	47	42,4	7	6,3	24	21,6	17	15,3	7	6,3	6	5,4	2	1,8	1	0,9	-	-
Maden suyu meyveli	67	60,4	20	18,0	14	12,6	5	4,5	3	2,7	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-
Maden suyu sade	67	60,4	16	14,4	12	10,8	9	8,1	4	3,6	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-
Bira	107	96,4	2	1,8	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarin	44	39,7	12	10,8	9	8,1	12	10,8	10	9,0	14	12,6	10	9,0	-	-	-	-
Zeytinyağı	16	14,4	14	12,6	26	23,4	18	16,2	14	12,6	16	14,4	7	6,4	-	-	-	-
Ayçiçeği yağı	13	11,8	3	2,7	7	6,3	22	19,8	22	19,8	29	26,1	12	10,8	2	1,8	1	0,9
Mısırözü yağı	105	94,6	3	2,7	-	-	3	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Soya yağı	110	99,1	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fındık yağı	109	98,2	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin	64	57,7	26	23,4	12	10,8	6	5,4	-	-	3	2,7	-	-	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.16. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt (tam yağlı)	32	28,9	23	20,7	18	16,2	9	8,1	10	9,0	14	12,6	5	4,5	-	-	-	-
Süt (yarım yağlı)	31	28,0	21	18,9	17	15,3	15	13,5	6	5,4	15	13,5	6	5,4	-	-	-	-
Aromalı süt	40	36,1	15	13,5	19	17,1	19	17,1	4	3,6	8	7,2	5	4,5	1	0,9	-	-
Yoğurt	10	9,0	16	14,4	11	9,9	18	16,2	10	9,0	33	29,7	13	11,8	-	-	-	-
Meyveli yoğurt	54	48,7	16	14,4	12	10,8	22	19,8	2	1,8	4	3,6	-	-	1	0,9	-	-
Ayran	18	16,2	19	17,1	23	20,8	17	15,3	11	9,9	12	10,8	10	9,0	1	0,9	-	-
Beyaz peynir	35	31,6	12	10,8	6	5,4	6	5,4	8	7,2	40	36,0	4	3,6	-	-	-	-
Kaşar peynir	47	43,4	19	17,1	12	10,8	13	11,7	7	6,3	12	10,8	1	0,9	-	-	-	-
Krem peynir	73	65,8	20	18,0	5	4,5	6	5,4	2	1,8	5	4,5	-	-	-	-	-	-
Dondurma	48	43,3	20	18,0	24	21,6	9	8,1	3	2,7	6	5,4	1	0,9	-	-	-	-
Kaymak	78	70,3	17	15,3	6	5,4	2	1,8	4	3,6	4	3,6	-	-	-	-	-	-
Tereyağı	45	40,6	15	13,5	7	6,3	19	17,1	6	5,4	16	14,4	3	2,7	-	-	-	-
Nesquik	87	78,4	6	5,4	7	6,3	5	4,5	1	0,9	5	4,5	-	-	-	-	-	-
Elma	8	7,3	5	4,5	18	16,2	28	25,2	6	5,4	34	30,6	11	9,9	1	0,9	-	-
Kivi	33	29,8	24	21,6	28	25,2	9	8,1	5	4,5	10	9,0	1	0,9	1	0,9	-	-
Muz	9	8,1	11	9,9	21	18,9	21	18,9	9	8,1	36	32,5	3	2,7	1	0,9	-	-
Armut	20	18,0	27	24,4	26	23,4	19	17,1	5	4,5	12	10,8	1	0,9	1	0,9	-	-
Mve alina	13	11,8	5	4,5	11	9,9	17	15,3	9	8,1	23	20,7	30	27,0	2	1,8	1	0,9
Portakal	12	10,9	11	9,9	9	8,1	20	18,0	9	8,1	27	24,3	20	18,0	3	2,7	-	-
Ayva	34	30,7	17	15,3	21	18,9	18	16,2	7	6,3	10	9,0	4	3,6	-	-	-	-
Üzüm	24	21,7	16	14,4	20	18,0	17	15,3	8	7,2	12	10,8	11	9,9	1	0,8	2	1,8
İncir	41	37,0	25	22,5	12	10,8	10	9,0	7	6,3	10	9,0	3	2,7	2	1,8	1	0,9
Karpuz	24	21,7	9	8,1	10	9,0	16	14,4	11	9,9	17	15,3	16	14,4	6	5,4	2	1,8
Kavun	24	21,7	9	8,1	16	14,4	16	14,4	12	10,8	13	11,7	13	11,7	5	4,5	3	2,7
Kayısı	27	24,4	14	12,6	19	17,1	17	15,3	9	8,1	17	15,3	5	4,5	1	0,9	2	1,8
Vişne	39	35,2	22	19,8	15	13,5	13	11,7	5	4,5	10	9,0	5	4,5	2	1,8	-	-
Kiraz	24	21,7	17	15,3	19	17,1	14	12,6	11	9,9	8	7,2	11	9,9	4	3,6	3	2,7
Şeftali	31	28,0	14	12,6	13	11,7	15	13,5	11	9,9	10	9,0	12	10,8	3	2,7	2	1,8

Tablo 4.1.2.17. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dut	64	57,7	17	15,3	11	9,9	7	6,3	2	1,8	5	4,5	1	0,9	2	1,8	2	1,8
Hurma	77	69,4	13	11,7	7	6,3	7	6,3	1	0,9	3	2,7	2	1,8	1	0,9	-	-
Zeytinyağlı sebze yemekleri	25	22,6	22	19,8	26	23,4	26	23,4	7	6,3	5	4,5	-	-	-	-	-	-
Salatalar	18	16,2	8	7,3	18	16,2	26	23,4	11	9,9	27	24,3	3	2,7	-	-	-	-
Etlı sebze yemekleri	18	16,3	25	22,5	30	27,0	30	27,0	5	4,5	3	2,7	-	-	-	-	-	-
Kızartmalar	15	13,6	12	10,8	26	23,4	30	27,0	17	15,3	5	4,5	6	5,4	-	-	-	-
Zeytin	32	28,9	10	9,0	12	10,8	6	5,4	3	2,7	36	32,4	8	7,2	1	0,9	3	2,7
Kuru fasulye	21	18,9	29	26,1	55	49,5	4	3,6	-	-	2	1,8	-	-	-	-	-	-
Nohut	24	21,7	41	36,9	41	36,9	3	2,7	-	-	2	1,8	-	-	-	-	-	-
Yeşil mercimek	28	25,3	30	27,0	46	41,4	5	4,5	-	-	2	1,8	-	-	-	-	-	-
Yumurta (haşlanmış)	20	18,1	6	5,4	17	15,3	32	28,8	2	1,8	29	26,1	3	2,7	2	1,8	-	-
Yumurta (yağda)	20	18,1	7	6,3	25	22,5	28	25,2	3	2,7	24	21,6	3	2,7	-	-	1	0,9
Peynirli sucuklu yumurta	30	27,1	8	7,2	28	25,2	25	22,5	2	1,8	16	14,4	-	-	2	1,8	-	-
Tavuk hindi (kızartılmış)	31	28,0	30	27,0	35	31,5	11	9,9	4	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Tavuk hindi (haşlama, ızgara)	27	24,5	30	27,0	41	36,9	10	9,0	2	1,8	-	-	-	-	1	0,9	-	-
Kırmızı et (kızartılmış)	38	34,3	44	39,6	19	17,1	9	8,1	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Kırmızı et (haşlama, ızgara)	36	32,5	41	36,9	26	23,4	7	6,3	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Köfte (kızartılmış)	22	19,8	52	46,9	27	24,3	8	7,2	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Köfte (haşlama, ızgara)	33	29,8	45	40,5	26	23,4	6	5,4	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (kızartılmış)	24	21,6	30	27,0	52	46,8	5	4,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık (buğulama, ızgara)	37	33,4	27	24,3	43	38,7	3	2,7	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Sucuk	32	28,9	26	23,4	15	13,5	29	26,1	3	2,7	5	4,5	-	-	1	0,9	-	-
Sosis	62	55,9	19	17,1	11	9,9	15	13,5	1	0,9	3	2,7	-	-	-	-	-	-
Ciğer	83	74,8	23	20,7	3	2,7	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sakatat	92	82,9	17	15,3	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Beyaz ekmek	12	10,9	1	0,9	2	1,8	7	6,3	9	8,1	35	31,5	34	30,6	10	9,0	1	0,9
Esmer ekmek	96	86,5	2	1,8	3	2,7	2	1,8	-	-	6	5,4	2	1,8	-	-	-	-
Mısır ekmeği	101	91,0	4	3,6	3	2,7	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-

Tablo 4.1.2.18. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pirinç pilavı	9	8,2	15	13,5	30	27,0	46	41,4	6	5,4	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Makarna	8	7,2	8	7,2	31	28,0	42	37,8	17	15,3	3	2,7	2	1,8	-	-	-	-
Kısır, bulgur pilavı	14	12,7	16	14,4	35	31,5	38	34,2	3	2,7	4	3,6	1	0,9	-	-	-	-
Kızarmış patates	14	12,7	13	11,7	29	26,1	31	27,9	10	9,0	8	7,2	5	4,5	-	-	1	0,9
Haşlanmış patates	24	21,7	23	20,7	34	30,6	21	18,9	5	4,5	4	3,6	-	-	-	-	-	-
Börek (fırında)	25	22,6	37	33,3	29	26,1	16	14,4	1	0,9	3	2,7	-	-	-	-	-	-
Börek (kızartma)	24	21,6	30	27,0	26	23,4	21	18,9	4	3,6	5	4,5	1	0,9	-	-	-	-
Pizza	39	35,1	53	47,7	13	11,7	4	3,7	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Gözleme	31	28,0	45	40,5	22	19,8	9	8,1	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Mantı	46	41,5	45	40,5	14	12,6	5	4,5	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Poğaç	16	14,4	42	37,9	30	27,0	16	14,4	1	0,9	4	3,6	2	1,8	-	-	-	-
Açma	28	25,2	37	33,3	30	27,0	10	9,0	1	0,9	4	3,6	1	0,9	-	-	-	-
Simit	17	15,4	28	25,2	28	25,2	27	24,3	4	3,6	6	5,4	1	0,9	-	-	-	-
Bisküvi tatlı	29	26,2	20	18,0	20	18,0	13	11,7	9	8,1	10	9,0	3	2,7	4	3,6	3	2,7
Bisküvi tuzlu	61	55,0	13	11,7	7	6,3	7	6,3	8	7,2	8	7,2	1	0,9	4	3,6	2	1,8
Bisküvi diyet	97	87,4	5	4,5	4	3,6	2	1,8	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Patlamış mısır	20	18,0	28	25,2	34	30,7	17	15,3	8	7,2	4	3,6	-	-	-	-	-	-
Haşlanmış mısır	55	49,5	26	23,5	20	18,0	5	4,5	5	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-
Kestane	55	49,5	39	35,2	14	12,6	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Sebzeli çorbalar	28	25,3	10	9,0	24	21,6	27	24,3	6	5,4	14	12,6	1	0,9	-	-	1	0,9
Hamurlu çorba	57	51,4	13	11,7	17	15,3	20	18,0	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Etlü çorba	63	56,8	21	18,9	16	14,4	11	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kurubaklagilli çorba	40	36,1	19	17,1	22	19,8	22	19,8	2	1,8	6	5,4	-	-	-	-	-	-
Hazır çorba	93	83,8	9	8,1	7	6,3	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cornflakes sade	103	92,8	5	4,5	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cornflakes katkılı	104	93,7	5	4,5	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Şerbetli hamur tatlıları	51	46,0	44	39,6	9	8,1	5	4,5	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-	-	-

Tablo 4.1.2.19. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sütlü tatlılar	27	24,3	44	39,7	29	26,1	10	9,0	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
İrmik helvası	73	65,8	30	27,0	8	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Un helvası	78	70,3	28	25,2	5	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin helvası	80	72,1	21	18,9	6	5,4	3	2,7	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Aşure	105	94,6	5	4,5	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kek	19	17,1	35	31,6	33	29,7	17	15,3	5	4,5	1	0,9	-	-	1	0,9	-	-
Çikolata	15	13,5	17	15,3	21	19,0	25	22,5	9	8,1	11	9,9	9	8,1	2	1,8	2	1,8
Yaş pasta	47	42,4	42	37,8	15	13,5	5	4,5	-	-	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-
Gofret	25	22,6	24	21,6	26	23,4	11	9,9	7	6,3	9	8,1	7	6,3	-	-	2	1,8
Barlar	74	66,7	11	9,9	7	6,3	3	2,7	5	4,5	6	5,4	4	3,6	-	-	1	0,9
Şekerlemeler	46	41,5	17	15,3	18	16,2	6	5,4	7	6,3	9	8,1	6	5,4	1	0,9	1	0,9
Bal	35	31,6	20	18,0	10	9,0	19	17,1	1	0,9	21	18,9	5	4,5	-	-	-	-
Reçel	32	28,9	16	14,4	11	9,9	23	20,7	5	4,5	19	17,1	3	2,7	1	0,9	1	0,9
Pekmez	35	31,6	21	18,9	10	9,0	19	17,1	5	4,5	17	15,3	2	1,8	-	-	2	1,8
Nutella	34	30,7	10	9,0	15	13,5	23	20,7	12	10,8	13	11,7	2	1,8	1	0,9	1	0,9
Çay şekeri	48	43,3	6	5,4	6	5,4	11	9,9	2	1,8	25	22,5	9	8,1	3	2,7	1	0,9
Sakız şekerli	55	49,6	15	13,5	10	9,0	11	9,9	1	0,9	13	11,7	5	4,5	1	0,9	-	-
Şekersiz sakız	70	63,1	16	14,4	6	5,4	8	7,2	2	1,8	7	6,3	1	0,9	1	0,9	-	-
Patates cipsi	28	25,3	19	17,1	20	18,0	20	18,0	10	9,0	8	7,2	5	4,5	1	0,9	-	-
Mısır cipsi	30	27,1	20	18,0	21	18,9	18	16,2	8	7,2	10	9,0	3	2,7	1	0,9	-	-
Kuruyemişler	37	33,4	36	32,5	12	10,8	15	13,5	1	0,9	6	5,4	2	1,8	1	0,9	1	0,9
Ay çekirdeği	30	27,0	38	34,3	18	16,2	14	12,6	3	2,7	5	4,5	1	0,9	1	0,9	1	0,9
Kabak çekirdeği	48	43,3	35	31,5	15	13,5	7	6,3	2	1,8	1	0,9	2	1,8	1	0,9	-	-
Leblebi	45	40,6	35	31,5	17	15,3	7	6,3	3	2,7	3	2,7	-	-	1	0,9	-	-
Antep fıstığı	60	54,1	31	27,9	10	9,0	6	5,4	1	0,9	1	0,9	1	0,9	1	0,9	-	-
Badem	39	35,2	35	31,5	17	15,3	8	7,2	4	3,6	3	2,7	4	3,6	1	0,9	-	-
Fındık	48	43,2	32	28,8	17	15,4	8	7,2	2	1,8	2	1,8	1	0,9	1	0,9	-	-

Tablo 4.1.2.20. Kontrol grubundakilerin son teste göre besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Kontrol grubu (N=111) Son test bulguları Değişken	Ayda birden az veya hiç		Ayda 1-3 kez		Haftada 1 kez		Haftada 2-4 kez		Haftada 5- 6 kez		Günde 1 kez		Günde 2-3 kez		Günde 4-5 kez		Günde 6 ve üzeri	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kuru üzüm	41	37,0	37	33,3	20	18,0	8	7,2	1	0,9	2	1,8	1	0,9	1	0,9	-	-
Kuru kayısı	57	51,4	38	34,2	10	9,0	1	0,9	1	0,9	2	1,8	2	1,8	-	-	-	-
Kuru incir	63	56,8	32	28,8	10	9,0	1	0,9	2	1,8	1	0,9	2	1,8	-	-	-	-
Ceviz	24	21,7	32	28,8	25	22,5	9	8,1	8	7,2	8	7,2	3	2,7	2	1,8	-	-
Çay	18	16,3	2	1,8	7	6,3	10	9,0	3	2,7	40	36,0	23	20,7	6	5,4	2	1,8
Türk kahvesi	46	41,5	8	7,2	13	11,7	7	6,3	2	1,8	27	24,3	8	7,2	-	-	-	-
Neskafe	57	51,4	8	7,2	20	18,0	5	4,5	4	3,6	13	11,7	3	2,7	1	0,9	-	-
Kolalı içecek normal	47	42,4	13	11,7	14	12,6	19	17,1	4	3,6	10	9,0	4	3,6	-	-	-	-
Kolalı içecek diyet	105	94,6	4	3,6	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9	-	-
Fanta, gazoz	50	45,0	31	28,0	15	13,5	10	9,0	2	1,8	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-
Hazır meyve suyu	30	27,0	19	17,2	20	18,0	30	27,0	3	2,7	7	6,3	1	0,9	1	0,9	-	-
Sıkma meyve suyu	45	40,6	29	26,1	14	12,6	11	9,9	1	0,9	7	6,3	4	3,6	-	-	-	-
Limonata	65	58,6	22	19,8	8	7,2	10	9,0	1	0,9	4	3,6	1	0,9	-	-	-	-
Hoşaf, komposto	57	51,4	30	27,0	8	7,2	7	6,3	2	1,8	5	4,5	2	1,8	-	-	-	-
Redbull vb. enerji içeceği	108	97,3	1	0,9	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sporcu içeceği	108	97,3	2	1,8	-	-	-	-	-	-	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Bitki çayı	46	41,5	12	10,8	21	18,9	17	15,3	4	3,6	8	7,2	3	2,7	-	-	-	-
Maden suyu meyveli	70	63,1	20	18,0	14	12,6	4	3,6	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-
Maden suyu sade	74	66,7	11	9,9	12	10,8	7	6,3	2	1,8	4	3,6	1	0,9	-	-	-	-
Bira	109	98,2	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Margarin	50	45,0	10	9,0	8	7,3	15	13,5	4	3,6	14	12,6	10,0	9,0	-	-	-	-
Zeytinyağı	22	19,9	19	17,1	21	18,9	18	16,2	10	9,0	14	12,6	6	5,4	1	0,9	-	-
Ayçiçeği yağı	14	12,6	5	4,5	11	9,9	17	15,3	17	15,3	34	30,7	9	8,1	3	2,7	1	0,9
Mısırözü yağı	104	93,7	3	2,7	1	0,9	2	1,8	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Soya yağı	109	98,2	-	-	2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fındık yağı	108	97,3	1	0,9	1	0,9	1	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tahin	62	55,9	26	23,4	12	10,8	6	5,4	1	0,9	4	3,6	-	-	-	-	-	-

4.1.3. Deney ve kontrol grubundaki çocukların beslenme davranışına ilişkin bulguları

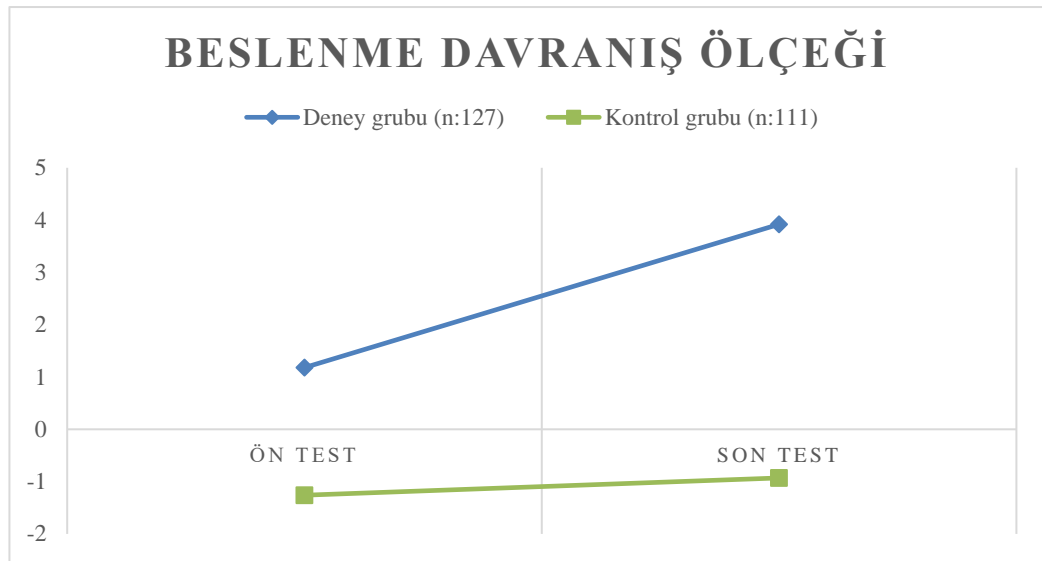
Deney ve kontrol gruplarında yer alan çocukların grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.1.3' de yer almaktadır.

Tablo 4.1.3. Grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Beslenme davranış ölçeği	Deney (n=127)		Kontrol (n=111)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
<i>Ön test</i>	1,18±4,60	2,0 [6,0]	-1,26±5,72	0,0 [8,0]	Z=-3,253 p=0,001
<i>Son test</i>	3,92±5,28	4,0 [8,0]	-0,93±6,01	0,0 [10,0]	Z=-5,876 p<0,001
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-4,491 p<0,001		Z=-0,037 p=0,970		

Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U" test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgularda gruplara göre ön test (Z=-3,253; p=0,001) ve son test (Z=-5,876; p<0,001) beslenme davranış ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deney grubundakilerin ön test ve son test beslenme davranış ölçeği puanlarının, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beslenme davranışı ölçeği puan ortalamalarında grup içi fark incelendiğinde; deney grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken (Z=-4,491; p<0,001) kontrol grubundakilerin beslenme davranış ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Buna göre müdahale sonrası, deney grubunun beslenme davranış ölçeği puanlarının müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının dağılımı Şekil 4.1.3' de verilmiştir.



Şekil 4.1.3. Grup ve süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanlarının dağılımı

4.1.4. Deney ve kontrol grubundaki çocukların yeme davranışına ilişkin bulguları

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çocukların grup ve süreçlere göre yeme davranışı anketi puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.1.4.1.' de yer almaktadır.

Tablo 4.1.4.1. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı puanlarının karşılaştırılması

Çocuklarda yeme davranışı anketi	Deney (n=127)		Kontrol (n=111)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Gıda heveslisi					
Ön test	10,01±4,34	9,0 [6,0]	9,71±4,14	9,0 [6,0]	Z=-0,445 p=0,657
Son test	9,89±4,05	9,0 [6,0]	10,30±4,10	10,0 [5,0]	Z=-0,900 p=0,368
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-0,605 p=0,545		Z=-2,171 p=0,030		
Duygusal aşırı yeme					
Ön test	6,34±2,34	6,0 [4,0]	6,83±3,06	6,0 [4,0]	Z=-0,736 p=0,461
Son test	6,57±2,54	6,0 [4,0]	7,19±3,32	6,0 [5,0]	Z=-1,029 p=0,304
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-0,664 p=0,507		Z=-1,482 p=0,138		
Gıdadan keyif alma					
Ön test	14,69±4,48	14,0 [6,0]	15,30±4,65	15,0 [5,0]	Z=-1,327 p=0,184
Son test	14,56±4,49	15,0 [6,0]	15,50±4,80	16,0 [7,0]	Z=-1,699 p=0,089
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-0,455 p=0,649		Z=-0,032 p=0,975		
İçme tutkusu					
Ön test	9,19±3,27	9,0 [5,0]	8,68±3,74	9,0 [7,0]	Z=-1,060 p=0,289
Son test	8,43±3,04	8,0 [5,0]	8,53±3,57	8,0 [6,0]	Z=-0,106 p=0,915
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-3,575 p<0,001		Z=-0,686 p=0,493		

*Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında “Wilcoxon” test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

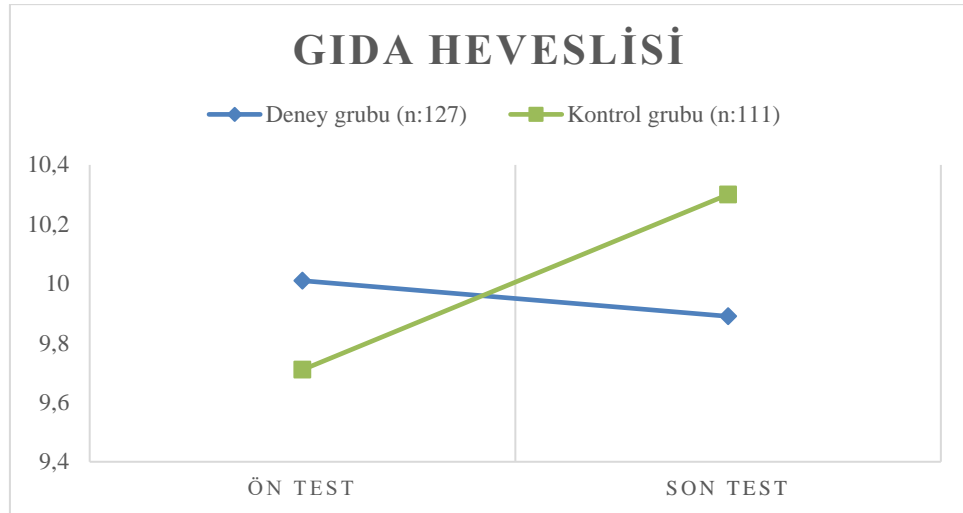
Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *gıda heveslisi* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi gıda heveslisi alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında gıda heveslisi alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; deney grubunun ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıda hevesli puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken ($p>0,05$) kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıda heveslisi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,171$; $p=0,030$). Son test yeme davranışı ölçeği gıda heveslisi puanları, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *duygusal aşırı yeme* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda

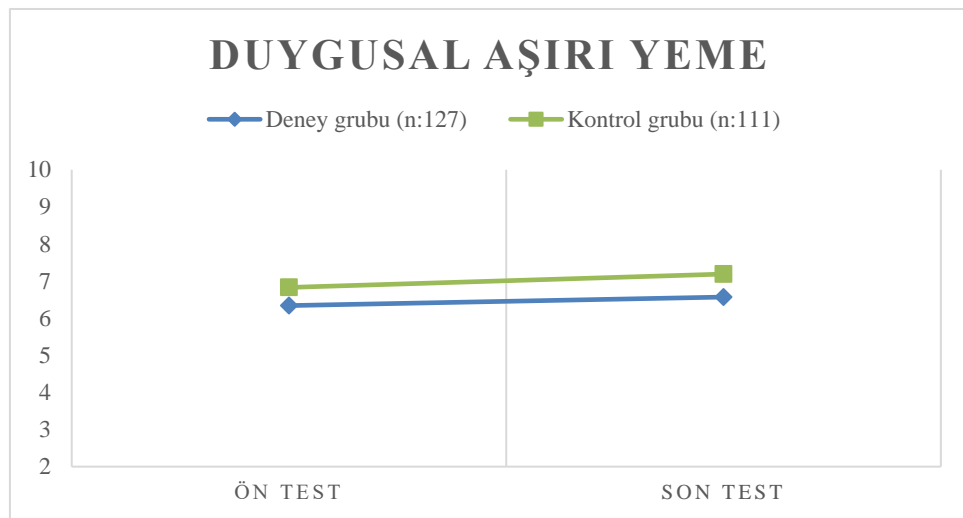
yeme davranışı anketi duygusal aşırı yeme alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında duygusal aşırı yeme alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; deney ve kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal aşırı yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *gıdadan keyif alma* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi gıdadan keyif alma alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında gıdadan keyif alma alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; deney ve kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıdadan keyif alma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

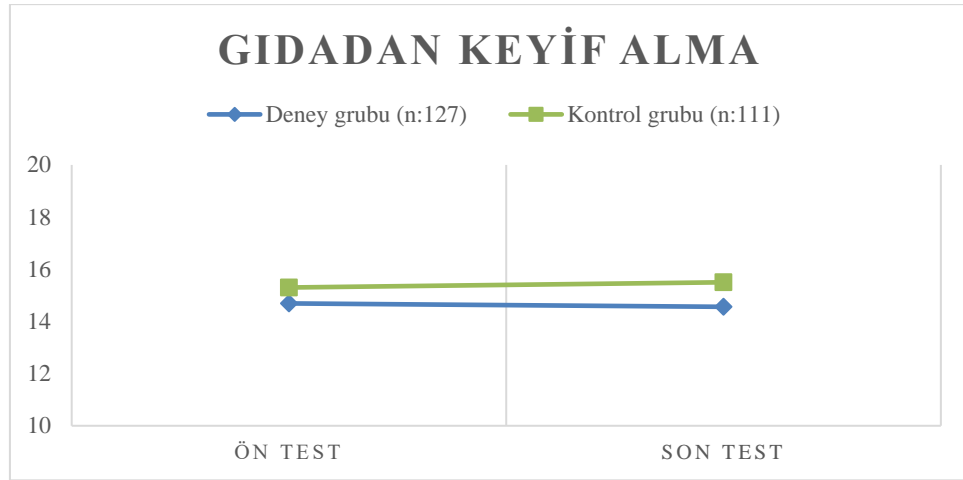
Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *içme tutkusu* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi içme tutkusu alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında içme tutkusu alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi içme tutkusu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken ($p>0,05$), deney grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi içme tutkusu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,575$; $p<0,001$). Buna göre deney grubunun, uygulanan müdahale sonrası içme tutkusu puan ortalamalarında azalma olduğu görülmüştür. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi puanlarının dağılımı Şekil 4.1.4.1, Şekil 4.1.4.2, Şekil 4.1.4.3 ve Şekil 4.1.4.4’ de verilmiştir.



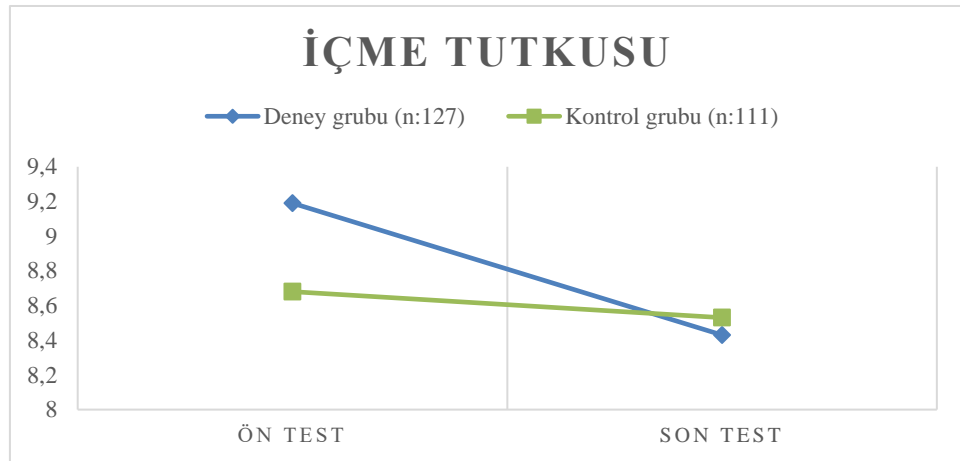
Şekil 4.1.4.1. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıda heveslisi alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.2. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal aşırı yeme alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.3. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi gıdadan keyif alma alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.4. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi içme tutkusu alt boyut puanlarının dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan çocukların grup ve süreçlere göre yeme davranışı anketi puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.1.4.2.' de yer almaktadır.

Tablo 4.1.4.2. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi puanlarının karşılaştırılması

Çocuklarda yeme davranışı anketi	Deney (n=127)		Kontrol (n=111)		İstatistiksel analiz* Olasılık
	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	$\bar{X} \pm S. S.$	Medyan [IQR]	
Tokluk heveslisi					
Ön test	22,94±5,53	23,0 [8,0]	22,50±5,62	23,0 [8,0]	Z=-0,669 p=0,503
Son test	22,00±5,96	22,0 [10,0]	21,50±5,70	21,0 [9,0]	Z=-0,751 p=0,453
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-2,493 p=0,013		Z=-2,586 p=0,010		
Yavaş yeme					
Ön test	12,01±3,81	12,0 [6,0]	10,72±3,59	11,0 [5,0]	Z=-2,581 p=0,010
Son test	11,36±3,69	11,0 [5,0]	10,36±3,38	10,0 [4,0]	Z=-2,232 p=0,026
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-3,025 p=0,002		Z=-1,048 p=0,295		
Duygusal az yeme					
Ön test	12,31±3,66	12,0 [5,0]	10,94±3,52	11,0 [6,0]	Z=-2,696 p=0,007
Son test	11,35±3,63	11,0 [6,0]	10,71±3,18	11,0 [5,0]	Z=-1,260 p=0,208
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-3,157 p=0,002		Z=-1,095 p=0,263		
Yemek seçiciliği					
Ön test	6,92±2,91	6,0 [4,0]	6,48±2,72	6,0 [4,0]	Z=-1,094 p=0,274
Son test	7,32±2,98	7,0 [4,0]	6,65±2,87	6,0 [5,0]	Z=-1,801 p=0,072
İstatistiksel analiz Olasılık	Z=-2,078 p=0,038		Z=-0,541 p=0,589		

*Normal dağılıma sahip olmayan verilerde iki bağımsız grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Mann-Whitney U" test (Z-tablo değeri); iki bağımlı grubun ölçüm değerleriyle karşılaştırılmasında "Wilcoxon" test (Z-tablo değeri) istatistikleri kullanılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *tokluk heveslisi* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi tokluk heveslisi alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında tokluk heveslisi alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; deney grubu ($Z=-2,493$; $p=0,013$) ve kontrol grubu ($Z=-2,586$; $p=0,010$) ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi tokluk heveslisi alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Buna göre her iki grupta da müdahale sonrası tokluk heveslisi alt boyut puan ortalamalarında azalma olduğu görülmüştür.

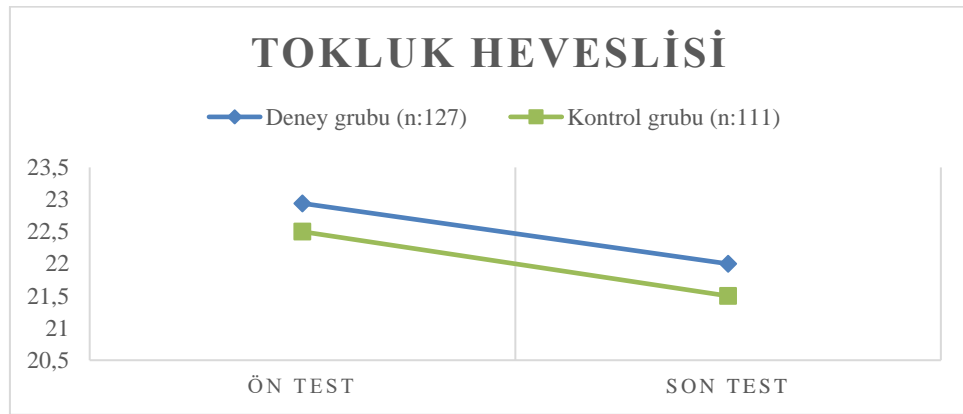
Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *yavaş yeme* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2,581$; $p=0,010$). Deney grubundakilerin ön test çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gruplara göre son test çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2,232$; $p=0,026$). Deney grubundaki çocukların son test yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında *yavaş yeme* alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken ($p>0,05$) deney grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,025$; $p=0,002$). Buna göre deney grubunun, uygulanan müdahale sonrası yavaş yeme puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

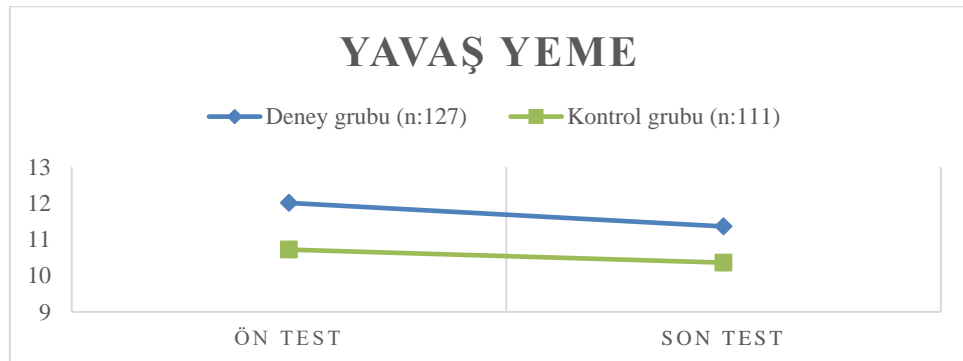
Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *duygusal az yeme* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal az yeme alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($Z=-2,696$; $p=0,007$). Deney grubundaki çocukların ön test yeme davranışı anketi duygusal az yeme alt boyut puanları, kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gruplara göre son test çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal az yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Deney ve kontrol gruplarında *duygusal az yeme* alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal az yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken ($p>0,05$) deney grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi duygusal az yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,157$; $p=0,002$). Buna göre deney grubunun, uygulanan müdahale sonrası duygusal az yeme puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

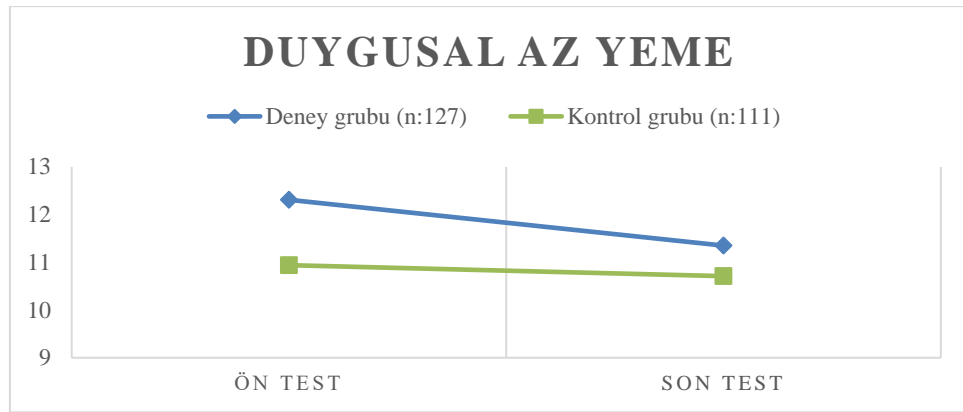
Deney ve kontrol gruplarında yeme davranışı anketi *yemek seçiciliği* alt boyut puan ortalamalarında gruplar arası fark incelendiğinde; ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi yemek seçiciliği alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarında yemek seçiciliği alt boyut puan ortalamalarında gruplar içi fark incelendiğinde; kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi yemek seçiciliği alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken ($p>0,05$) deney grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi yemek seçiciliği alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,078$; $p=0,038$). Buna göre deney grubunun, uygulanan müdahale sonrası yemek seçiciliği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı anketi puanlarının dağılımı Şekil 4.1.4.5, Şekil 4.1.4.6, Şekil 4.1.4.7 ve Şekil 4.1.4.8’de verilmiştir.



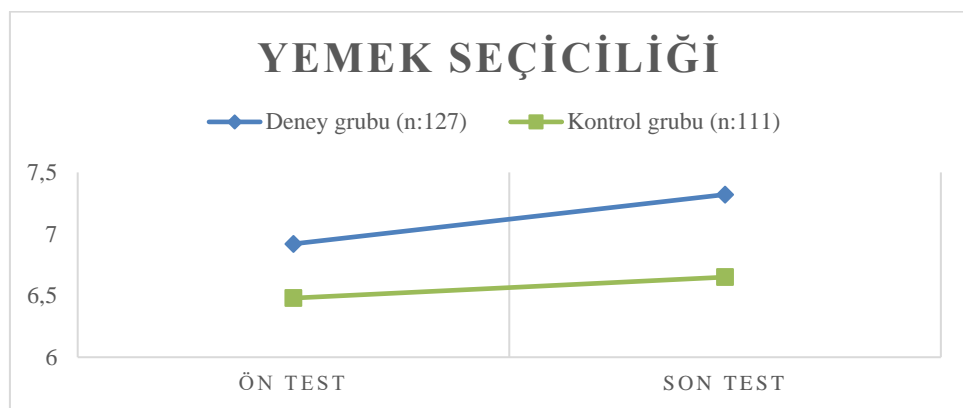
Şekil 4.1.4.5. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı tokluk heveslisi alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.6. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı yavaş yeme alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.7. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı duygusal az yeme alt boyut puanlarının dağılımı



Şekil 4.1.4.8. Grup ve süreçlere göre çocuklarda yeme davranışı yemek seçiciliği alt boyut puanlarının dağılımı

4.2. İkinci Aşamının Bulguları

Bu bölümde Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisini belirlemek amacıyla yapılan görüşmeler sonucunda Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisini belirlemeye yönelik bulgular sunulmaktadır.

4.2.1. Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisini belirlemeye yönelik bulgular

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisinin incelendiği çalışmada eğitim sonrası katılımcılarla yapılan kalitatif görüşmeler sonrası "eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi, "eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi" ve "eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi" olmak üzere üç tema belirlenmiştir.

4.2.1.1. Eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi

Katılımcıların çoğu beslenme eğitiminden sonra çocuğun tükettiği besinlerin çeşitliliğinde artma olduğunu ifade etmektedir.

Kategori 1: Besin tüketiminde çeşitliliğin artması

"Mesela önceden sulu yemekleri falan hiç yemiyordu şimdi sulu yemekleri yemeye başladı mesela domatesi yemiyordu en önemli besin domatesi yemeye başladı." (K1, 30 yaş)

"Dünden önce pirinç çorbası yaptım benim oğlum hiç yemez evde yedi. Dün patates haşladım üç dilim de olsa yedi yani çok faydası var süt içmiyordu anneciğim süt içtim dedi, çok faydasını gördüm." (K3, 29 yaş)

"Ya bizi tek kurtaran kahvaltıydı şimdiye kadar ama şimdi Allaha şükür artık çeşitlerimiz artmaya başladı tadına bakıyor yiyor." (K1, 30 yaş)

"M. önceden mesela kivi yemezdi şimdi kiviye, diyor anne çok sağlıklı meyveyi öğretmenim yedirdi bize faydalı diye. 'mesela yemem dediği şeyleri mesela yoğurt kivi dediğim gibi çorbalar mesela o kadar çok tüketmezdi şimdi öyle daha faydalıdır diye..... Havuca sempatisi daha arttı" (K2, 30 yaş)

"Çeşitliliği algıladı daha başka şeylerin olabildiğini bilmediği şeyleri tatmak istedi mesela brokoli ben mesela pek brokoli tüketmiyoruz evde ben kızımın zoruyla pazardan brokoli aldım bir tadına bakmak istedi" (K.1, 30 yaş)

‘İşte kuru meyveler çerezlerde çok farklılık var, çorba mesela beyaz çorbaya karşı çok önyargılıydık yani yoğurt tadına bile bakmıyorduk şimdi yiyor. Bizim hayatımıza eğitimden sonra havuç girdi’’ (K.6, 40 yaş)

‘ O ilk birkaç ders gördü sanırım direkt eve geldi anne bana kivi soyar mısın bana kivi al hani bunları tüketti’’ (K.8, 34 yaş)

‘ Ya tarhana çorbası normalde çok fazla içmiyordu ne kadar da hani biz kendimiz acısız yapsak da içmiyordu. Okula başlayalı bunun içinde çok sebze varmış anne yemem gerekiyormuş falan dedi hani bu ara evde de hani biraz tarhana çorbası falan yemeye başladı.’’ (K.10, 27 yaş)

‘ Mercimek yemeğini falan yemezdi sizin verdiğiniz eğitimden sonra mercimeği sevmeye başladı aynı şekilde yine tarhana çorbası yemiyordu hiçbir şekilde onu da içmeye başladı değişiklikler var tabi ki’’ (K.12, 29 yaş)

‘ Brokoli küçüklükten beri çok fazla üstünde durduğum bir konu, çok seviyordum mesela bu eğitimle mi alakalı artık bilmiyorum ben zeytinyağıyla limonlayıp yapıyordum dedi ki anne bu sefer yoğurtlu sarımsaklı denesek aslında’’ (K13, 39 yaş)

‘ Kahvaltı tarzı o eğitimden sonra ben ona da çok dikkat ediyorum şey mesela önceden simit peynir böyle geçiştiriyordu doyuyorum nasıl olsa diyordu şimdi bizim işyerimiz var kendimizin sabahları erken geliyoruz o da benle geliyor ısrarla ben evde yiyeceğim diyor domates olacak salatalık olacak peynir olacak özellikle zeytin olacak.’’ (K14, 30 yaş)

‘ Meyve getir anne meyve yiyelim hani tek çeşit kabul etmiyor mesela şu da olsun bu da olsun ama o tabak bitiyor.’’ (K 14, 30 yaş)

Kategori 2: Çocuğun besinleri tanınması

Katılımcıların çoğu çocuğunun besinleri tanıma ve besinlerin yararlarını bilme konusunda artış olduğunu bildirdiler.

‘Evet hepsini biliyor’’ (K15,47 yaş)

‘Besinleri tanıması arttı mesela bitki çayını hiç içmezdi anneciğim bitki çayını içtim çok hoşuma gitti kırmızı diyor mesela süt hiç içen bir çocuk değil geçende içmiş burada ve bana bunları söylüyor geldiğinde.’’ (K16, 33 yaş)

“Burada mesela öğreniyor anne sebze meyve tüketmem gerekiyor meyve çok önemli diyor C vitamini o sen biliyor musun vitaminlerin adlarını biliyor musun diyor.” (K.17, 35 yaş)

“Beslenme eğitiminden sonra oğlum peynir yemeye başladı anne çok sağlıklıymış biliyor musun kemiklere çok yararı varmış demeye başladı yeşillikleri tüketmeye başladı” (K.17, 35 yaş)

“Yoğurt ye dediğim zaman ona karşı bir şeyi vardı artık yoğurdun faydalı olduğunu biliyor tamam ben yoğurdu seviyorum yoğurt yemem lazım bunları dile getiriyor.” (K.3, 29 yaş)

“Bulgur pilavı hiç sevmezler mesela onun tahıl grubuna girdiğini ve faydalı olduğunu işte biraz evde de sohbet ettik bu şeyden sonra sadece hani pirinç pilavı değil onu da yemesi gerektiğini falan ben de destekledim onu istiyorlar.” (K.6, 40 yaş)

“Eğitimden sonra şeyi fark ettim ben dedi ki anne dedi nohut kuru fasulye faydalı ben bunu biliyorum faydalı olduğunu et koysan daha faydalı değil mi dedi bak bunu eğitimden sonra fark ettim ben daha önce çok sık yapmıyordum o şekilde ama onun dediğinden sonra yapmaya başladım.” (K.12, 29 yaş)

“Mesela şeyi fark ettim ben öğünlerde yenmesi gerekenleri biliyor bazen diyorum ki akşam yemeğinde işte babamız işte oluyor hadi bugün kahvaltılık yiyelim hayır yani illaki akşam yemeği yemek olacak onun farkına varmış önceden onu kabul ettirebiliyordum ben.” (K.11, 35 yaş)

“Sarımsağı öğrenmiş eğitimde bahsettiğinizden biliyorum sarımsağın tam telaffuz edemiyor ama antibiyotik faydası olduğunu söyledi limonun faydalı olduğunu öğrenmiş bir de peynir yemiyordu kaşar peyniri almamı istedi.” (K.11, 35 yaş)

Kategori 3: Besin tüketim miktarı

Katılımcıların bir kısmı çocuğunun bazı besinlere (süt, yoğurt, brokoli, meyveler) yönelik tüketiminin arttığını belirtirken bazıları ise herhangi bir değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir.

“Yani şöyle farkındalık olarak bazı şeylerin farkına vardı ama tüketim olarak çok arttığını söyleyemem açıkcası yani alıştığı düzeyde devam ediyor şu ve an” (K.1, 30 yaş)

“Sütü hiç sevmezdi şimdilerde daha çok hani anne bana süt ver yani 1 paket versem içecek gibi” (K.4, 35 yaş)

4.2.1.2. Eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi

Kategori 1: Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt etme

Katılımcıların neredeyse tamamı çocuğunun sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt edebildiğini belirtmektedir.

‘Lahmacun yapıyoruz evde kıymasını hazırlıyoruz pideciye işte ıspanaklı pide içini hazırlıyoruz anneciğim diyor dışarıdaki çok sağlıksız artık evde yapalım diyor. Hep dışarıya alışmıştı son 1-2 aydır mesela pizzayı dışarıdan almak yerine anneciğim sen yapar mısın diyor İnanın çok iyi oldu bizim için. Daha sağlıklı kavram hani bunlar oğlumda oluştu çok mutluyum ben’ (K.16, 33 yaş)

‘‘Yiyecek oldu mu bu sağlıksızmış ben bunu yemeyeceğim bu sağlıklıymış ben bunu yiyeceğim şu sağlıklı şunu aç karnı uykudan kalkınca içmem lazım pekmezi falan normalde pekmezi falan içmiyordu şimdi sabah kalktı mı aç karnı bi pekmezini içiyor.’’ (K.15, 47 yaş)

‘‘Sağlıklı olanlar sağlıksız olanlar hani evde bile bir şey hazırlarken tamam anne bu sağlıklı bunu yiyebiliriz gibi onay alıyoruz çocuklardan’’. (K.1,30 yaş)

‘‘oluyor mesela anne brokoliyi çok merak ediyorum pırasa nasıl bir yemek çok sağlıklıymış hemen yemek istiyorum...’’ (K.4,35 yaş)

‘‘gazlı içecek gelince ... anne zararlı bu içmeyeyim’’ (K.5, 30 yaş)

‘‘sağlıksız olan besinleri gördü mü anne bu çok sağlıksız bunu yemeyelim’’ (K.2,30 yaş)

‘‘Onları çok söylemeye başladı zaten söylüyordu ama anne hazır meyve suları sağlıklı değil yapılanlar sağlıklı işte şunlar sağlıklı değil bak bu zararlı değil mi falan fazlası zararlı bunun yemeyeyim bunu onu çok gözlemledim. Hani bu sağlıklı bu sağlıksız gibi (kardeşiyle) aralarında konuşuyorlar, ikisi birlikte etkinlik yaparken sohbet ediyorlar mesela çoğuna tanık oluyorum bana anlatmasa bile onu oyuna çeviriyorlar mesela sizin eğitimde kullve ığınz kelimeleri birbirlerine kullanıyorlar öğretmenimizin uyarılarını böyle biri öğretmen biri öğrenci oluyor aktarıyorlar yani bir günlük eğitim bizim evde kırk gün daha devam ediyor böyle oyunla’’ (K.7, 37 yaş)

‘Eğitimden önce mesela sağlıklıyı sağlıksızı bilmiyordu daha önceden söylüyordum ama şey yapmıyordu fazla umursamıyordu ama bu son zamanlarda hani bu sağlıklı sağlıksız değil mi diyor evde gördüğünde.’ (K.13, 39 yaş)

Kategori 2: Sağlıksız besinleri tüketim miktarı

Eğitimden sonra katılımcıların çoğu çocuğunun sağlıksız besinleri tüketmesinde azalmalar olduğu ifade etmektedir.

‘Normalde benim ilk önce çocuğum abur cubur çok yiyordu yani hani okula başlamadan önce şimdi abur cuburu yiyor ama çok az yiyor. Hani yani bizden izin alarak yiyebilir miyim biz izin verirse öyle yiyor izin vermezse yine yemiyo.’ (K.16,33 yaş)

‘Arada hatta ben daha fazlasını teklif ettiğimde hayır anne dişlerim çürür yemeyeceğim diyor...kokusundan bile canının çok istediğini biliyorum ama reddedebiliyor yani sağlıksız olan her şeyi reddediyor.’ (K.2, 30 yaş)

‘cipsi falan o da muhtemelen konuşmuşsunuz anne çok zararlı değil mi yenilmeyecek değil mi cips bile verdiğimde bir paketten çok az sayarak iki kardeşler benimkiler biri 2. sınıfa gidiyor yan okulda biri burada, sayarak koyarım ikisini de’ (K.9, 37 yaş).

‘..... eğitiminizde salam, sosis duymuş zararlı olduğunu çok fazla tüketiyordu onu tamamen kesti.’ (K.13, 39 yaş)

‘sağlıksız yiyecekleri haftada bir gün kendisine izin veriyor hani o gün markete gittiklerinde bugün almayalım dün almıştık gibi bir durak noktası oluştu’ (K.7, 37 yaş)

4.2.1.3. Eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi

Kategori 1: Çocuğun açlık ve tokluk sinyallerinin farkına varması

Katılımcıların çoğu çocuğunun açlık ve tokluk sinyallerinin farkında olduğunu belirtmiştir.

‘İşte çorba mesela artık isteyebiliyor benim karnım aç diyebiliyor en azından, önceden hiç öyle bir şey duymuyordum ben bakın 6 yaşında ama yani hiç karnım aç dediğini duymazdım şimdi anne ben acıktım diyor mesela.’ (K.15, 47 yaş)

“Normalde oyunda olunca acıktığını bilmeyen çocuk şimdi acıktığını biliyor.”
(K.16, 33 yaş)

“Bu aralar duyuyoruz çocuklardan ben de duymazdım oğlumdan yani hiç açım demezdi acıktım anne diyor çok güzel” (K.18, 27 yaş)

“Tok olduğunu da biliyor beni diyor zorlama diyor” (K.18, 27 yaş)

“Evet benim kızım da öyle tok oldu mu yani ben yemek hazırlasam da akşam yemeği ya da hani kahvaltı ya da şey benim karnım tok yemek istemiyorum diyor” (K.16, 33 yaş)

“ bir iştahsızlık hiç yaşamadık yemesi de iyi yani eskisi kadar çok aşırı yemiyor artık eskiden çok fazla yiyordu mesela doyduğunu falan çok anlamıyordu” (K.18, 27 yaş)

“son zamanlarda şunun farkındayım acıktım hani bunu duyabiliyoruz N.’den”
(K.1,30 yaş)

“şu ve a karnım tok yemiyorum mesela yemek sırasında doydum artık bu kadarı yeterli falan bu şekilde tokluğunu belirtiyor yani.” N’den” (K.1,30 yaş)

“Tabi doyduktan sonra bir kaşık dahi yediremem.”(K.13, 39 yaş)

Katılımcılardan bazıları ise çocuğunun aç ya da tok olduğunu bilmediğini belirtmiştir.

“Bizde var hep açız” (K.10, 27 yaş)

“Öğün saatlerimiz var sabah evdeyse mesela öğlen akşam sofraya vakti acıktığını bilmiyor ben acıktım demiyor yani ben duymuyorum ben ondan hiç acıktığını hiç duymuyorum” (K.11,35 yaş)

Kategori 2: Seçici yeme davranışı

Katılımcıların çoğunun çocuğunda seçici yeme davranışı bulunmaktadır. Eğitimden sonra katılımcıların bir kısmında çocuğun seçici yeme davranışı azalmıştır.

“Normalde biberleri falan yemiyordu acı diye şimdi yiyor sebze yemeklerinin sebzelerini yemiyordu suyundan yiyordu ekmekle şimdi onların hepsini de yiyor.” (K.16, 33 yaş)

“en azından tadına bakıyor yiyor mesela çeşitleri de... mesela her şeyi yemiyor ama en azından şey yapabiliyoruz artık birkaç çeşit yiyor.” (K.15, 47 yaş)

“Önceden mesela yemezdi ben birkaç kere aldım yesin diye denedim ama istemedi yemedi şimdi kendi isteğiyle yedi kendi istedi yani pazardan onun için aldım.” (K.2 ,30 yaş)

“Ya çok fazla yemek seçiyorlardı... Çok az sebze ve tahıl tüketiyorduk biz mesela işte kuru fasulyenin suyuna eklemek banarak hani şu an biraz değişiyor.” (K.7, 37 yaş)

“ ... mercimek yemeğini falan yemezdi ondan sonra yemeğe başladı ama kuru fasulyeyi nohut yemeğini falan önceden de seviyordu.”(K.13, 39 yaş)

“anne artık yumurta yemem gerekiyormuş yumurta neden kaynatmadın ben sucuklu yumurta yemiyorum ama patates haşlayıp yumurtayla salata yapar mısın öyle güzel oluyormuş.” (K.10, 27 yaş)

Eğitimden sonra katılımcıların bir kısmı ise çocuğun seçici yeme davranışında değişiklik olmadığını, farklı besinleri yemeye hala dirençli olduklarını ifade etmiştir.

“N. hani hiçbir yemeğe karşı böyle sevgisi yoktu bir iki çeşittir onun yiyeceği şeyler maalesef bir değişme olmadı.”(K.1,30 yaş)

“Belirli şeylerimiz var onun dışına geçmiyor.....”(K.6, 40 yaş)

“Yani o noktada bizimki çok dirençli yani direnci kıramayız diye düşünüyorum zaten kırılmıyor da şu ve a yavaş yavaş büyüdükçe ben o şekilde diyorum mesela o da zaten bunun farkında evet anne ben büyüdükçe yiyeceğim biliyorum ama büyüdükçe yiyeceğim şimdi değil şimdi istemiyorum o direnç var hala.” (K.6, 40 yaş)

“Acıktığını bilmiyor yani acıktım dediğini çok nadir duyuyorum bütün yemeklere ön yargılı yani böyle kahvaltı olsun belli başlı yemekler var tavuk pilava köfte pilav patates kızartması makarna çorba her gün bunlar olacak onları da zaten böyle ahım şahım karnı doyasıya kadar yediğini düşünmüyorum.” (K.11, 35 yaş)

“bamya yemeğini de hiç yemezdi hiç almazdı bu son zamanlarda bamya yemeğini de yiyor yani tane olarak sulu değil böyle tane tane çatalla yiyor .” (K.13, 39 yaş)

“ Her türlü peyniri denedim yemiyor ama ben onu denedim ağzına ondan veriyordum anne sen yedir dedi o ara hemen çıkarttı anında yani yemiyor inşallah zamanla düzelir.” (K.8, 34 yaş)

Kategori 3: Besini reddetme (neofobi)

Beslenme eğitimi sonrasında katılımcıların neredeyse tamamı çocuğun hiç tatmadığı yeni bir yiyeceği yemede istekli olduklarını bildirdiler.

‘‘mesela tek başına olan bir yeşilliği yemiyordu tadı acı sevmiyorum deyip önyargısı vardı tatmadığı halde şu an tadıyor’’ (K.18, 27 yaş)

‘‘Önceden mesela biz ne kadar istesek de tatmıyordu, ama şimdi yemese de mesela bir lokma alıyor tadıyor eğer beğenirse yiyor beğenmezse yemiyor ama önceden kesinlikle tatmıyordu mesela ağzına bile sokmuyordu.’’ (K.15, 47 yaş)

‘‘yemeği tabağına koyuyordum sebze yemeği olsun çorba olsun ne bileyim kahvaltılık olsun onu yemiyordu hiç tadına bile bakmıyordu yemek istemiyorum diye. Şimdi hepsinin tadına da bakıyor sevmese de biraz tadına bakıyor ben bunu sevmedim diye yemek istemiyor.’’ (K.16, 33 yaş)

‘‘ Önceden yemediği sebzeleri meyveleri merak etmeye başladı bu nasıl bir şeydir anne acaba bu nedir bunun tadı nedir tattırmak durumunda kaldık tabi ki’’ (K.1,30 yaş)

‘‘önceden mesela yemediği bir şeyi hani istemezdi tatmak istemezdi şimdi öyle değil en azından tadıyor yani tadına bakmak istiyor.’’ (K.2,30 yaş)

‘‘o yoğurtlu şeyi çok beğenmiş anne normalde yoğurt asla yemez yani nefret ederim der o gün anne sen de bana böyle yapar mısın ben çok sevdim meyveyle falan dedi’’ (K.4,35 yaş)

‘‘Tadına bakma konusunda çok ön yargılıydı. Tadına bakmıyor mesela ben teklif ediyordum değişik gıdalar hani şey yapmıyorlardı kesinlikle tadına bak şu an hani bakar mısın tadına en azından hani tat, damak zevkine uymuyorsa yeme dediğimde, teklifime açık hale geldi.’’ (K.7,37 yaş)

‘‘ çok fazla böyle hani bitirmiyor ama gene de tadına bakıyor’’ (K.11,35 yaş)

‘‘ işte tadına baktıktan sonra beğenip kaşık kaşık yiyor tüketim mevcut.’’ (K.7, 37 yaş)

‘‘karnabahar oldu mesela hiç ağzına almazdı bir gün böyle okuldan geldi hatta çok şaşırdım acıktığını bilmediği için kendisi çok güzel kokuyor anne dedi gel bi tadına bakalım dedim, doydu mu onunla hayır ama tadına baktı.’’ (K.14, 30 yaş)

“... turp babaannesi demiş ki tadına bakmak ister misin? turp da hani vitamindir faydalıdır falan demiş....onun tadına bakmışlar. Önceden olmuyordu yapamıyorduk yani şöyle ben sevmem yani ben istemiyorum tadına bakmak istemiyorum o benim yiyeceğim bir şey değil hani zaten beğenmedi ki görüntüsünü şekli hoşuna gitmedi kokusuna bakıyor mesela ıy diyor mesela böyle sürekli tepkiler alıyordum..... seçen çocuğum çok eğitimden yararlıve ı diğer çocuğumu da onun yemesi, yememesi etkiliyordu yemesi de çok etkiledi diğer çocuğumu da.” (K.7, 37 yaş)

“...burada tadına bakmış büyük ihtimalle evde yaptım bir tabak nohutlu pilav yedi evde yani ona çok şaşırdım ben hiç yememişti çünkü.” (K13, 39 yaş)

Kategori 4: Yeme süresi ve iştah

Katılımcıların bir kısmı çocuğunun yemeğini yavaş yediğini yeme süresinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtirken bazılarının iştahlarında ise artma olduğunu ifade ettiler.

“ Önceden çok farklıydı dediğim gibi hep dışarıdan istiyordu ve iştahsızlık vardı... bu son 1 ayda biraz gelişme var” (K.17, 35 yaş)

“Şu an iştahı öyle değil o konuda biraz açıldı...” (K.2, 30 yaş)

“Ya benim oğlum çok yavaş yiyen bir çocuk o hala var” (K.17, 35 yaş)

“Yani biraz mızımız M. böyle az yer işte ama o da biraz mızımızlanarak yiyor onda aynı” (K.2, 30 yaş)

“Uzun sürer yarım saat yarım saati de geçiyor hatta bazen” (K.2, 30 yaş)

“Yemeği seven bir çocuk değil sofrada saatlerce yemekle uğraşır bocalar sonunda pes edip tabağı önünden aldığı zamanlar olur” (K.5, 30 yaş)

“Sabah kahvaltımız özellikle 1,5 – 2 saate yakın oturuyor..... kahvaltıda oyalantıyor ağızında bekletiyor gıdayı.” (K.6, 40 yaş)

5. TARTIŞMA

Araştırmanın birinci aşamasında okul öncesi çocuklara verilen beslenme müdahalesinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla ön- test ve son-teste dayalı yarı deneysel çalışmanın bulguları tartışılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin etkinliğini değerlendirmek amacıyla nitel (kalitatif) araştırma yöntemlerinden odak grup görüşme yönteminden elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. Araştırmanın Birinci Aşaması

5.1.1. Besin tüketim sıklığı

Bu bölümde, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı olarak verilen beslenme eğitiminin, deney ve kontrol grupları arasındaki besin tüketim sıklığı üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Müdahale sonrasında deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla süt, meyve, sebze, kurubaklagil, et ve et ürünleri tüketim sıklığında belirgin bir artış tespit edilmiştir. Ayrıca, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla tahıl grubu tüketim sıklığında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Günde bir kez tahıl grubu tüketme oranlarında artış olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızın bu bulgusu H_1 hipotezini “Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında besin tüketimi açısından fark vardır” desteklemektedir.

Williams ve arkadaşlarının (2014) 1,143 ebeveyn ve okul öncesi çocuğun katılımıyla gerçekleştirdiği 6-10 haftalık beslenme eğitimi sonrasında, çocukların evde günlük sebze tüketiminde ve az yağlı/yağsız süt tüketiminde belirgin bir artış olduğu

gözlemlenmiştir (Williams ve ark., 2014). Choi (2018) Seul'de 4-6 yaş arası 35 okul öncesi çocuğa 8 hafta boyunca haftada bir kez beslenme eğitimi vermiş müdahale öncesi ve sonrası meyve ve sebze alımları ölçülmüştür. Araştırma sonunda çocukların meyve tüketim miktarlarında değişiklik olmazken, sebze tüketimlerinde belirgin bir artışa rastlanmıştır (Choi ve ark., 2018). Herawati ve arkadaşlarının (2024) okul öncesi çocukların bahçecilik-yemek pişirme müdahalesinin besin tüketimleri üzerindeki etkisini araştırdıkları yarı deneysel çalışmada 66 çocuk (4-6 yaş) araştırmaya dahil edilmiştir. Müdahale grubunda beslenme eğitimi, bahçe işleri ve yemek pişirme programları uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise son test ölçümler sonunda sadece beslenme eğitimi verilmiştir. Araştırma sonunda kontrol grubunda ön test ve son test ölçümlerde anlamlı bir değişiklik olmazken, deney grubunda, meyve ve sebze tercihlerinde ve lifli gıda tüketiminde önemli artışlar görülmüştür. Ayrıca yüksek kalorili gıdaların tüketiminde ise azalma tespit edilmiştir (Herawati ve ark., 2024). Melnick ve arkadaşlarının (2020), Sosyal Bilişsel Teori ve Piaget'in Bilişsel Gelişim Teorisi'ni entegre ederek hazırladıkları beslenme eğitimi programının okul öncesi çocukların meyve ve sebze tüketme isteği üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla meyve ve sebze tüketiminde daha istekli oldukları tespit edilmiştir. Ölçümler sonucunda, bu çocukların meyve ve sebze tüketim miktarlarında belirgin bir artış gözlemlenmiştir (Melnick ve ark., 2020).

Demiriz ve Özgen'in (2019) 229 çocukla gerçekleştirdiği çalışmada, çocukların besin gruplarına yönelik tercihlerinde meyve grubunu daha çok, sebze grubunu ise daha az tercih ettikleri belirlenmiştir. Anne ve çocukların görüşlerine göre, çocukların enginar, kereviz, brokoli, pırasa ve karnabahar gibi sebzeleri genellikle tüketmedikleri saptanmıştır. Bu sebzelerin tüketilmeme nedenleri arasında, çocukların bu yiyecekleri hiç tatmamış olması ve tatlarını sevmemeleri öne çıkmıştır. Meyve tüketiminde ise farklılıklar görülmüştür. Annelerin görüşlerine göre, çocuklar portakal, üzüm, kavun ve eriği daha az tüketirken, çocukların kendi görüşlerine göre ise kavun, erik ve şeftali daha az tercih edilen meyveler olmuştur. Bu meyvelerin tüketilmeme nedeninin çoğunlukla tatları olduğu ifade edilmiştir (Demiriz ve Özgen, 2019.). Koç'un (2020) yaptığı çalışmada beslenme eğitimi sonrası çocukların C vitamini, K vitamini ve sodyum alımlarında artış olduğu belirlenmiştir (Koç, 2020). Akar'ın (2006) okul öncesi çocuklarla yaptığı çalışma da çocukların %89,9'unun her gün süt ya da ayran içtiğini veya yoğurt yediğini ortaya koymuştur (Akar, 2006). Başkale ve Bahar'ın (2011) okul öncesi

çocuklara yönelik Piaget'nin kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisi, beslenme davranışları ve antropometrik ölçümleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, deney grubundaki çocukların süt ve ürünleri, yeşil yapraklı sebze, köksü sebze, beyaz et, balık ve meyve tüketimlerinde artış olurken, şeker ve hazır meyve suyu tüketimlerinde azalma olmuştur (Başkale ve Bahar, 2011). Araştırmamızın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

Okul öncesi çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir büyüme gelişme için vazgeçilmez bir unsurdur. Yeterli ve dengeli bir beslenme için enerjinin %45-60'ının karbonhidratlardan, %15-20'sinin proteinlerden ve %20-35'inin yağlardan sağlanması önerilmektedir. Bu doğrultuda, süt, et, tahıl, sebze ve meyve gruplarından oluşan bir beslenme düzeni oluşturulmalı, besin çeşitliliği sağlanmalı ve tüketilen besinler yaşa uygun miktarlarda olmalıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı olarak uygulanan beslenme eğitiminde, öncelikle çocukların mevcut besin şemaları belirlenmiş ve bu şemalara yenileri eklenmiştir. Eklenen yeni besin şemalarının, gerçekleştirilen etkinlikler aracılığıyla çocuklar tarafından benimsenmesi ve dengelemesi sağlanmıştır. Örneğin, besin grupları "Sağlıklı Tabak Modeli" kullanılarak renklere göre açıklanmış ve "Kahvaltı Tabağımı Kendim Hazırladım!" etkinliği ile bu yeni bilgilerin pekiştirilmesi ve uyumlanması sağlanmıştır. Bu etkinliklerin, çocukların besinleri tanıma ve sınıflandırma becerilerini geliştirdiği, yeterli ve dengeli beslenmenin önemini anlamalarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, deney ve kontrol grupları arasında besin tüketim sıklığı açısından anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, eğitim süresince çocukların besinlere dokunması, görmesi, hazırlık aşamalarına katılması ve tatması gibi aktivitelerin, besinleri tanımalarını kolaylaştırdığı varsayılmaktadır. Nitekim, literatürde duyuşsal deneyimlere dayalı aktivitelerin, çocukların sebzeler gibi daha az tüketilen besinlere yönelik bilgilerini artırdığı ve sebze tüketim alışkanlıklarını iyileştirme fırsatı sunduğu belirtilmektedir (Nekitsing ve ark., 2018).

5.1.2. Beslenme davranışı

Bu çalışmada Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre verilen beslenme eğitimi sonrasında gruplara göre ön test ve son test beslenme davranış ölçeği puanları açısından

istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre beslenme davranış ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark görülmezken deney grubundakilerin son test beslenme davranış ölçeği puanları, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızın bu bulgusu H₂ hipotezini “Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında beslenme davranışları açısından fark vardır desteklemektedir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre verilen beslenme eğitiminin çocukların sağlıklı beslenme davranışını arttırdığı görülmektedir. Literatürde Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak hazırlanan beslenme müdahalelerinde de benzer sonuçlar elde edilmiştir (Başkale ve Bahar, 2011; Gaglianone ve ark., 2006; Melnick ve ark., 2020; Puma ve ark., 2013; Sigman-Grant ve ark., 2014; Williams ve ark., 2002, 1998; Wiseman ve ark., 2016). Williams ve ark. (1998, 2002) okul öncesi çocuklarda kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak amacıyla Piaget'in bilişsel gelişim kuramını kullanarak hazırladıkları çok boyutlu çalışmada okul öncesi çocuklara doymuş yağ ve kalorinin azaltıldığı sağlıklı bir beslenme eğitimi programı uygulamış ve okul menüleri de bu programa uygun oluşturulmuştur. Üç yıl süren müdahale sonucunda çocukların doymuş yağ ve tuz tüketimi kontrol grubuna kıyasla belirgin şekilde azalmıştır (Williams ve ark., 2002, 1998). Başkale ve Bahar'ın (2011) yaptığı çalışmada, eğitimden sonra deney grubundaki çocukların sağlıklı beslenme davranışlarında olumlu gelişmeler olmuştur (Başkale ve Bahar, 2011). Wiseman ve ark. (2016) 3-5 yaş arası 82 çocuk ile yaptıkları yarı deneysel çalışmada ise müdahale sonrası çocukların sağlıklı ve sağlıklı olmayan yiyecekleri ayırt etme becerilerinde önemli bir iyileşme görülürken beslenme davranışlarında bir değişikliğe rastlanmamıştır (Wiseman ve ark., 2016).

Aktaş ve ark. (2019) Türkiye'de yürüttüğü çalışmada, okul öncesi çocuklarda aile katımlı bir beslenme eğitimi modeli geliştirilmiş ve bu modelin çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, aile katılım grubu ve eğitim grubundaki çocukların sebze tüketimi, kontrol grubundakilere kıyasla artış göstermiştir (Aktaş ve ark., 2019). Şimşek'in (2017) 4-5 yaş çocuklara Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitimi sonrasında müdahale grubundaki çocukların kontrol grubundakilere kıyasla beslenme alışkanlıklarında olumlu gelişmeler olduğu bulunmuştur. (Şimşek, 2017). Yıldırım Süt ve Kutluca'nın (2021) karar verme temelli beslenme eğitiminin okul öncesi öğrencilerinin beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada

eğitim öncesinde öğrencilerin beslenme tercihleri sağlıksız yönde iken eğitim sonrasında sağlıklıya doğru kaydığı görülmüştür (Yıldırım Süt ve Kutluca, 2021). Koç'un (2020) beslenme eğitiminin, okul öncesi çocuklarda beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisini değerlendirdiği çalışmada eğitim sonrası çocuklarda abur cubur tüketiminde azalma, kahvaltı öğününü yapmada artış ve şeker ve tatlı tüketim sıklığında azalma tespit edilmiştir (Koç, 2020).

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre, çocuklar 2 ila 7 yaş arasında işlem öncesi aşama olarak adlandırılan dnemdedirler. Bu dönemde çocukların bilişsel kapasiteleri henüz tam anlamıyla olgunlaşmamıştır. Çocuklar, vrelerindeki dünyayı anlamak ve öğrenmek için taklit etme, keşfetme, soru sorma, nesnelere karşılaştırma ve sınıflandırma gibi süreçlerden yararlanırlar. Bu dönemde temel kavramları öğrenmeye ve düşünme yetilerini geliştirmeye başlarlar, ancak soyut düşünme becerileri henüz tam olarak gelişmemiştir. Dolayısıyla, bu yaş grubundaki çocuklar besinler ile gıdalar arasındaki ilişkiyi ve gıdaların vücut üzerindeki etkilerini anlamakta güçlük ekerler. Özellikle sağlık, beslenmenin önemi gibi soyut kavramların bu dönemde anlaşılması ve açıklanması, bilişsel sınırlamalar nedeniyle zorlayıcı olabilmektedir (Lpez-Banet ve ark., 2022). Sigman-Grant ve ark. (2014) okul öncesi çocuklarla yaptıkları çalışmada beslenme eğitimi sonrası çocukların sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt edebildikleri ve daha çok sağlıklı olanları tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Sigman-Grant ve ark., 2014). Bu çalışmada çalışmamıza benzer şekilde çocukların sağlıklı yiyecekleri ‘‘Go (harika yiyecekler)’’ hepsi yenilebilir; sağlıksız yiyecekleri ise ‘‘Whoa (vay canına yiyecekler)’’ ara sıra yenilebilir olarak ilişkilendirmeleri istenmiştir. Beslenme programı okul öncesi çocukların kolayca anlayabileceği ve hatırlayabileceği bir formatta sunulmuştur. Çalışmada okul öncesi çocukların bazı yiyeceklerin vücutlarını olumlu yönde etkilediğini somut bir şekilde anlamalarına yardımcı olan bir beslenme programının, çocukların yiyecek tercihlerini etkileyebileceği sonucuna varılmıştır (Sigman-Grant ve ark., 2014). Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre verilen eğitimde soyut kavramlar somut hale getirilerek çocukların bilişsel gelişimine uygun olarak anlatılmıştır. Çocukların besinleri sağlıklı besinler ‘‘her zaman yenilebilir’’ sağlıksız besinleri ‘‘ara sıra yenilebilir’’ olarak sınıflandırmaları istenmiş ve bu sayede eğitim bu yaş grubu çocuklar için daha anlaşılır hale getirilmiştir. Deney grubunda gözlemlenen bu olumlu değişim, çocukların beslenme davranışlarına dair farkındalıklarının arttığını, beslenme ile ilgili bilgi ve becerilerini daha etkin şekilde kullanmaya başladıklarını

düşündürmektedir. Bununla birlikte, kontrol grubunda anlamlı bir değişimin gözlenmemiş olması, beslenme davranışlarının kendiliğinden değil, doğrudan verilen eğitimin bir sonucu olarak geliştiğini desteklemektedir.

5.1.3.Yeme davranışı

Bu çalışmada Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre verilen beslenme eğitimi sonrasında gruplara göre ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi gıda hevesli, duygusal aşırı yeme, gıdadan keyif alma, içme tutkusu, tokluk heveslisi ve yemek seçiciliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu H₃ hipotezini “Çocukların eğitim sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasında yeme davranışları açısından fark vardır” desteklememektedir. Bu durum, uygulanan eğitimin çocukların gıda hevesi, duygusal yeme, gıdadan keyif alma, içme tutkusu, tokluk hissi ve yemek seçiciliği gibi yeme davranışlarında belirgin bir değişiklik oluşturmadığını göstermektedir.

Çocuklarda yeme davranışı hem biyolojik hem de psikososyal faktörlerden etkilenen karmaşık bir yapıdır. Çocukların yeme davranışları, gelişim dönemlerine, çevresel koşullara, ebeveynlerin beslenme alışkanlıklarına ve kültürel faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir (Fisher ve ark., 2022; Kermen ve Aktaç, 2018). Literatürdeki araştırmalar çocukların yeme davranışını değiştirmede ebeveynlerin de dahil olduğu çok bileşenli müdahalelerin daha etkili olduğunu göstermektedir (Magarey ve ark., 2016; Mitchell ve ark., 2013; Scaglioni ve ark., 2018). Magarey ve arkadaşlarının (2016) ebeveynlerin duyarlı beslenme uygulamalarının çocukların yeme davranışına etkisini araştırdıkları randomize kontrollü çalışmada, deney ve kontrol grupları arasında çocukların yeme davranışları açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, kontrol grubuna kıyasla deney grubundaki çocukların daha düşük gıda hevesliliği ve daha yüksek tokluk hissi sergilediği belirlenmiştir (Magarey ve ark., 2016). DeCosta ve arkadaşlarının (2017) çocukların yeme davranışlarını değiştirmeye yönelik etkili stratejileri inceledikleri sistematik araştırmada, toplam 120 deneysel çalışma analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, uygulamalı yaklaşımların, örneğin bahçecilik ve yemek pişirme programlarının, sadece teorik olarak verilen beslenme eğitimine kıyasla sebze tüketimini artırmada daha etkili olabileceğini göstermiştir (DeCosta ve ark., 2017).

Elrakaiby ve ark. (2022) yaptıkları deneysel çalışmada 69 okul öncesi çocuğa 3 hafta boyunca haftada 3 kez ‘*Canavarlar Brokoli Yemez*’ hikâye kitabı okunmuş ve 4. hafta yapılan ölçümlerde çocukların hedef sebze olan brokoli tüketim miktarlarında %35 oranında artış olduğu tespit edilmiştir (Elrakaiby ve ark., 2022). Bu çalışmada Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı olarak verilen beslenme eğitiminin, çocukların yeme davranışlarında kısa sürede gözle görülür bir değişim yaratmak için yeterli olmayabileceği düşünülmektedir. Yeme davranışlarında değişiklik sağlamak, yalnızca bilişsel eğitimi değil, aynı zamanda duygusal, sosyal ve çevresel faktörlerin bütüncül bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Bunun yanı sıra, bu tür davranış değişikliklerinin gözlemlenebilmesi için daha uzun (en az 6 ay) vadeli bir takip süresi ve ailenin de dahil olduğu daha yoğun bir eğitim programına ihtiyaç olduğu görülmektedir (Murimi ve ark., 2018).

Bu araştırmada, deney grubundaki çocukların gıda hevesli puanlarında ön testten son teste anlamlı bir değişiklik gözlenmezken, kontrol grubundaki çocukların son test gıda hevesli puanlarının ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda kontrol grubundaki bu artış, beslenme eğitimi almamış çocukların çevresel, ailevi veya sosyal faktörler nedeniyle yemeğe karşı heveslerinin artmış olabileceğine işaret edebilir. Örneğin, kontrol grubundaki çocukların eğitim süresince çeşitli gıdalara maruz kalması veya ailenin yemek davranışları üzerinde etkisi gibi faktörler, çocuklarda gıdalara karşı daha fazla ilgi geliştirmelerine sebep olmuş olabilir. Bu bulgu, yeme davranışlarının sadece bireysel müdahalelerle değil, aynı zamanda çocukların içinde bulunduğu çevresel ve sosyal faktörlerle de şekillenebileceğini göstermektedir (Ahmad ve ark., 2020; Blissett ve ark., 2016). Aile temelli müdahale programının çocukların yeme davranışları ve diyet alımları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada müdahale grubundaki çocukların, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında yiyeceklerden aldıkları zevkte önemli bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ancak çalışmada çocukların tokluk hevesliliği ve gıda hevesliliği puanlarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (Ahmad ve ark., 2020).

Bu araştırmada, deney ve kontrol grupları arasında içme tutkusu puanları açısından anlamlı bir fark bulunmazken, deney grubundaki çocukların içme tutkusu puanlarının ön teste göre son testte anlamlı düzeyde azaldığı tespit edilmiştir. Sweetman ve ark. (2008) yaptıkları çalışma çocuklardaki içme isteğinin yalnızca susuzluk veya açlıkla ilişkili olmadığını, aynı zamanda tatlandırılmış içecekleri tüketmeye yönelik bir

eğilimle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Sweetman ve ark., 2008). Tatlandırılmış içeceklerin aşırı tüketilmesi obezite ile ilişkilendirilmiştir (Wardle ve ark., 2001). Özer ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, iştah göstergeleri arasında yer alan gıda hevesi, duygusal aşırı yeme, gıdadan keyif alma ve içme tutkusu alt boyutlarında, obez çocuklarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Özer ve ark., 2015). Kostecka'nın (2022) 211 okul öncesi çocuğa 7 ay süre ile uyguladığı beslenme eğitimi sonrasında deney grubundaki çocukların tatlandırılmış içecek tüketiminde azalma; su tüketiminde ise artma olduğu görülmüştür (Kostecka, 2022). Bu çalışmanın, beslenme eğitiminin çocukların içme tutkusu davranışını azaltmada etkili olabileceğini düşündürmektedir. Deney grubunda gözlemlenen bu azalma, çocukların eğitim süreci boyunca sağlıklı sıvı tüketimi hakkında bilgi sahibi olmalarının ya da aşırı içecek tüketiminin olumsuz yönlerine dair bilinçlenmelerinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik gözlenmemesi, bu tür davranış değişikliklerinin müdahale olmaksızın kendiliğinden gerçekleşmediğini ve eğitim programının bu davranış üzerinde etkili olabileceğini işaret etmektedir.

Gruplara göre ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplara göre ön test ve son test çocuklarda yeme davranışı anketi yavaş yeme puanları deney grubundaki çocuklarda kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tharner ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, seçici yeme davranışı yemek yemede yavaşlık, tokluk hevesliliği, düşük yemek zevki ve zayıf yemek tepkisi ile karakterize edilmiştir (Tharner ve ark., 2014). Çalışmada deney grubunun seçici yeme davranışında artış görülmektedir. Bu davranışın yavaş yeme ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple çalışmada deney grubu içinde yavaş yeme puanlarının artış gösterdiği gözlenmiştir. Çocukların yeme hızını ve seçici yeme davranışını etkileyen psikolojik, sosyal ya da çevresel faktörlerin bu durumu etkilediği düşünülmektedir.

Bu araştırmada hem deney hem de kontrol grubundaki çocukların tokluk hevesliliği puanlarının ön testten son teste anlamlı ölçüde düştüğü, ancak gruplar arasında bu değişim açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, tokluk hevesliliğinde gözlemlenen düşüşün, müdahaleden bağımsız olarak her iki grupta da benzer şekilde gerçekleştiğini göstermektedir. Literatürde, tokluk hevesliliğinin çocukların yeme alışkanlıkları ve çevresel faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Scaglioni ve ark., 2018). Ancak, bu çalışmada gruplar arasında anlamlı bir farkın

bulunmaması, uygulanan müdahalenin tokluk hevesliliği üzerinde spesifik bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Bu durum, çocukların tokluk algısını etkileyen diğer potansiyel faktörlerin (örneğin, günlük rutindeki değişiklikler veya dışsal motivasyonlar) daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesini gerektirmektedir.

Bu çalışmada, ön test sonuçlarına göre deney grubundaki çocukların duygusal az yeme puanlarının kontrol grubundakilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, son test sonuçlarında gruplar arasında bu değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, deney grubundaki çocukların duygusal az yeme puanlarının ön testten son teste anlamlı ölçüde düştüğü gözlemlenmiştir. Olumsuz duygulara tepki olarak daha fazla veya daha az yemek yeme davranışı, sırasıyla duygusal aşırı yeme ve duygusal yetersiz yeme olarak adlandırılmakta ve çocuklar arasında yaygın şekilde gözlemlenmektedir (Stone ve ark., 2022). Çocuğa özgü özelliklerin (örneğin, mizacı ve duygu durumu) yanı sıra bağlamsal faktörlerin (örneğin, ciddi yaşam olayları, bozulmuş aile yapısı ve azalmış ebeveyn duyarlılığı) çocukların duygusal durumlarını ve duygu düzenleme becerilerini etkilediği varsayılmaktadır (Herle ve ark., 2017). Bjørklund ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada 6 yaşında düşük mizaçsal yatıştırılabilirlik ve yetersiz ebeveynlik davranışlarının 10 yaşında artan duygusal aşırı yeme davranışını öngördüğünü; 6 yaşında düşük aile işlevselliğinin ise aynı dönemde daha fazla duygusal az yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bjørklund ve ark., 2019). Müdahalenin deney grubundaki çocuklarda duygusal az yeme davranışını azaltmada etkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, duygusal az yeme davranışının bireyin duygusal düzenleme becerileri ve stres yönetimiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Canetti ve ark., 2002; Stone ve ark., 2022). Müdahalenin, bu becerilerin gelişimine katkıda bulunmuş olması muhtemeldir. Ancak, kontrol grubu ile deney grubu arasında son testte anlamlı bir fark bulunmaması, müdahalenin etkisinin belirli bir düzeyde sınırlı kalmış olabileceğini göstermektedir.

Yeme davranışının alt boyutlarından olan yemek seçiciliği, sağlıklı beslenme üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Çocuklar sadece sevdiği ve tanıdık olan yiyecekleri yiyerek sebze tüketimini sınırlamakta ve bu da besin çeşitliliğini azaltmaktadır (Kermen ve Aktaş, 2018). Çalışmalarda ciddi oranda seçici olan çocuklar düşük kilo ile ilişkilendirilmektedir (Brown ve ark., 2016; Gibson ve Cooke, 2017). Bu araştırmada, deney grubundaki çocukların yemek seçiciliği puanlarının son testte ön test

puanlarına göre anlamlı düzeyde arttığı, ancak gruplar arasında yemek seçiciliği açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, beslenme eğitiminin çocuklarda yemek seçiciliğini azaltmak yerine artırmış olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, bu konuda yapılan çalışmaların sonuçları değişkenlik göstermektedir. Sharma ve arkadaşlarının (2015) 3-5 yaş arası 103 çocukla gerçekleştirdiği bir çalışmada, bahçecilik girişimlerine dayalı 8 haftalık bir beslenme eğitimi programının, çocukların yeni meyve ve sebzeleri deneme istekliliğinde önemli bir artış sağladığı görülmüştür (Sharma ve ark., 2015). Ebeveynlerin de dahil edildiği başka bir çalışmada ise müdahale grubunda seçici yeme davranışında zamanla herhangi bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir (Sandvik ve ark., 2019). Garcia ve arkadaşlarının (2020) tekrarlanan maruz kalma ve duyuşal öğrenmeyi birleştirerek yemek seçiciliğini azaltmayı ve yeşil sebzeleri deneme isteğini artırmayı hedefledikleri çalışmada, 121 ebeveyn ve çocuk (3-5 yaş) çifti yer almıştır. Haftada 4 gün, 1,5 saatlik oturumlar halinde düzenlenen “Big Chef Little Chef” isimli yemek pişirme programını tamamlayan deney grubunda, kontrol grubuna kıyasla seçici yeme davranışında azalma ve yeşil sebzeleri deneme isteğinde artış gözlemlenmiştir (Garcia ve ark., 2020). Benzer şekilde, Skouteris ve arkadaşlarının (2016) 104 ebeveyn ve çocuk çiftiyle gerçekleştirdiği çalışmada, 10 hafta boyunca haftalık 90 dakikalık atölye çalışmalarına katılım sağlanmıştır. Bu çalışmalar, beslenme, fiziksel aktivite ve yeme davranışlarını ele almıştır. Araştırma sonunda, deney grubunda hedeflenen sebzelerin tüketiminin kontrol grubuna kıyasla arttığı, çocukların tokluk ipuçlarına karşı daha duyarlı hale geldiği ve yiyecek neofobisi puanlarının kontrol grubuna göre azaldığı belirlenmiştir (Skouteris ve ark., 2016)

Çocuklardaki yeme davranışını birçok faktör etkilemektedir. Seçici yeme alışkanlıkları, çocuğun yetiştiği çevre tarafından şekillendirilebilir. Sosyal çevre, aile ve akranlar, çocukların yeme davranışlarını kişiliklerini ifade etme aracı olarak kullanmalarına ve bu şekilde yemek seçme eğilimlerini geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Çocukların yeme alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir role sahip olan ebeveynler, gıda neofobisi eğilimlerini çocuklarına aktarabilir (Białek-Dratwa ve ark., 2022; Scaglioni ve ark., 2018). Literatürde, besinlerin dokusu, kokusu ve görünüşü gibi duyuşal özelliklerinin, çocuklarda gıda reddi veya kabulünün temel nedenleri arasında yer aldığı belirtilmiştir (Werthmann ve ark., 2015). Özellikle belirli dokusal özelliklerin, çocuklarda tadına bakmadan önce bile iğrenme hissiyle gıda reddini tetiklediği gösterilmiştir (Wardle ve Cooke, 2008). Gıdaların kabul edilebilirliği söz konusu

olduğunda, sert, topaklı ve taneli dokular ile acı ve ekşi tatların, her yaştan çocuk tarafından genellikle daha az tercih edildiği bulunmuştur. Ayrıca, yeşil renkli gıdaların, turuncu renkli gıdalara kıyasla daha az kabul gördüğü belirtilmiştir (Białek-Dratwa ve ark., 2022; de Gooijer ve ark., 2024; Lafraire ve ark., 2016).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre verilen beslenme eğitiminde, çocuklar önce 'Bil Bakalım Ben Kimim?' adlı kutu oyunu ile meyve ve sebzelere dokunarak onları tanımaya çalışmışlar, ardından bu besinlerin tadına bakmışlardır. Eğitimin devamında ise 'Meyveli Yoğurdumu Yapıyorum' adlı oyunla çocuklar, meyvelerini küçük parçalara kesip kendi kâselerine koymuşlar ve üzerine istedikleri miktarda yoğurt eklemişlerdir. Son olarak, hazırladıkları meyveli yoğurdu yiyerek içindeki tatları ayırt etmeye çalışmışlardır. Bu uygulamaları yaparken çocukların bir kısmı tatmayı redderken bir kısmı ise tattıktan sonra o besinlerden hoşlanmadığını ifade etmiştir. Bu yönüyle çalışmamızda çocukların sağlıklı beslenme ve yeni yiyecekler denemeye teşvik edilmesi amacıyla uygulanan müdahalenin, bazı çocuklarda seçici yeme davranışı eğilimini artırmış olabileceği olasılığını düşündürmektedir. Deney grubundaki bu artış, çocukların yeni yiyeceklere karşı beklenenden farklı tepkiler vermiş olabileceğini veya müdahale sürecinde bazı yiyecek türlerine karşı olumsuz bir algı geliştirmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, yemek seçiciliğinin karmaşık ve çeşitli faktörlerden etkilenen bir davranış olduğunu ve sadece kısa süreli müdahalelerle değiştirilemeyebileceğini göstermektedir (Laureati, 2022).

5.2. Araştırmanın İkinci Aşaması

Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin etkinliğini değerlendirmek amacıyla okul öncesi çocukların anneleri ile yapılan nitel çalışma sonucunda annelerin Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramına dayalı verilen beslenme eğitiminin çocuklarda besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışına etkisine yönelik görüşleri "eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi", "eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi" ve "eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi" olarak üç tema altında sınıflandırılmıştır.

5.2.1. Eğitimin çocuğun besin tüketimine etkisi

Eğitim sonrası çalışmaya katılan annelerin çoğu çocuğun tükettiği besinlerin çeşitliliğinde artma olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların bir kısmı çocuğunun bazı besinlere (süt, yoğurt, brokoli, meyveler) yönelik tüketiminin arttığını belirtirken bazıları ise herhangi bir değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların çoğu çocuğunun besinleri tanıma ve besinlerin yararlarını bilme konusunda artış olduğunu bildirdiler. Braga-Pontes ve arkadaşlarının (2022) üç farklı beslenme eğitimi stratejisini karşılaştırdıkları deneysel çalışmada 162 okul öncesi çocuk araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmada, domates, mor lahana, salatalık, havuç ve marul gibi sebzelerin özellikleri ve sağlığa yararları hakkında bilgi vermeyi amaçlayan üç müdahale grubu oluşturulmuştur. Birinci müdahale grubunda dijital oyunlar, ikinci müdahale grubunda hikâye kitabı kullanılmıştır. Üçüncü müdahale grubunda ise, hikâye kitabına ek olarak çocuklara sebzeleri tükettiklerinde ödül (etiket) verilmiştir. Kontrol grubuna ise standart beslenme eğitimi uygulanmıştır. Ayrıca tüm gruplara dijital oyun ve hikâye kitabında bulunan sebzeyle ilgili gerçek bir sebze (domates, mor lahana, salatalık, havuç veya marul) dağıtılarak her çocuğun sebzeyle duyuşsal olarak keşfetmesi (tat, koku, dokunma, görme) sağlanmıştır. Araştırma sonunda tüm müdahale gruplarında kontrole kıyasla sebze tüketim miktarı ve çeşitliliğinde artma tespit edilmiştir. Sebze yeme konusunda bilgiyi artırmak için özel olarak tasarlanmış araçlarla (dijital oyun ve hikâye kitabı gibi) gerçekleştirilen beslenme eğitiminin tat alma deneyimleri ile birleştirilmesi sebze tüketimini artırmıştır (Braga-Pontes ve ark., 2022). Gripshover ve Markman'ın (2013) okul öncesi çocuklarla gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukların yaşlarına uygun materyaller (örneğin, oyunlar ve hikâye kitapları) kullanılarak beslenme eğitimi verilmiştir. Bu eğitimde, besinlerin vücuda alınması, sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması gibi süreçler ile besin çeşitliliğinin önemi somutlaştırılarak öğretilmiştir. Çalışma, bu yöntemin çocukların beslenme bilgilerini artırdığı ve sebze tüketimlerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Gripshover ve Markman, 2013). Başka bir çalışmada, etkileşimli hikâye kitabı okuma etkinliklerine ek olarak, sürekli havuç yiyen bir kuklanın kullanılmasıyla küçük çocukların kitap karakterlerinin davranışlarını taklit ederek havuç tüketimlerini artırdığı bulunmuştur (de Droog ve ark., 2017). Mevcut araştırmalar, okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme bilgisi ve besin çeşitliliğini artırmada, çocukların aktif katılımını gerektiren ve kuklalar, oyunlar, hikâye kitapları,

video izleme gibi etkileşimli materyallerle desteklenen beslenme eğitimlerinin etkili olduğunu göstermektedir (Elrakaiby ve ark., 2022; Hassanzadeh-Rostami ve ark., 2018). Piaget'in bilişsel gelişim kuramına dayalı olarak verilen beslenme eğitiminde de işlem öncesi dönemdeki çocuklara uygun materyaller (boyama, çizim yapma, kesme, yapıştırma, oyun oynama ve çizgi film izleme gibi) kullanılmıştır. Eğitimde, sağlıklı tabak modeli kullanılarak çocukların besinleri sınıflandırmaları sağlanmış, mevcut besinlere ilişkin bilişsel şemalarına yenileri eklenmiştir. Bu bilgiler, çocukların anlayabileceği bir dilde etkileşimli olarak sunulmuş ve yeni besin şemaları özümseyerek, bu bilgilere uyum sağlanmıştır. Uyum süreci dengeleme yoluyla desteklenmiş ve öğrenme bu şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu sayede çocukların besinleri tanıma ve yararlarını bilme konusunda bilgilerinin arttığı düşünülmektedir. Bu yaklaşımla, yapılan çalışmalarla benzer olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmamızın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

5.2.2.Eğitimin çocuğun beslenme davranışına etkisi

Eğitim sonrası katılımcıların neredeyse tamamı çocuğunun sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt edebildiğini ve katılımcıların çoğu ise çocuğunun sağlıksız besinleri tüketmesinde azalmalar olduğunu ifade etmektedir. Wiseman ve arkadaşları (2016) "Kalk ve Büyü" beslenme ve fiziksel aktivite programının okul öncesi çocukların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusundaki bilgi ve tercihleri üzerindeki etkisini değerlendirdikleri yarı deneysel çalışmada, 82 okul öncesi çocuk çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonrasında müdahale grubundaki çocukların sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına ilişkin genel bilgi düzeyinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, sağlıklı ve sağlıksız yiyecek seçimlerinin ayırt edilmesinde önemli bir iyileşme kaydedilmiştir. Ancak müdahale, çocukların sağlıklı yiyecek tercihlerinde belirgin bir davranış değişikliğine yol açmamıştır (Wiseman ve ark., 2016). Literatürde bu çalışmanın aksine okul öncesi çocukların beslenme bilgilerinin artırılmasının çocukların yiyecek tercihlerini ve buna bağlı yiyecek tüketimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Başkale ve Bahar, 2011; Gripshover ve Markman, 2013). Hassanzadeh-Rostami ve arkadaşlarının (2018) okul öncesi çocuklarda yaptıkları deneysel çalışmada, digital oyun tabanlı hazırlanmış bir beslenme eğitimi programının deney grubunda beslenme bilgisi ortalama puanını önemli derecede arttırdığı

görülmüştür. Ayrıca deney grubundaki tüm çocuklar oyun oynadıktan sonra daha sağlıklı yiyecekleri seçmeyi tercih etmişlerdir (Hassanzadeh-Rostami ve ark., 2018). Yapılan çalışmalar, çocukların yiyecek tercihlerini etkilemek için çocukların farklı yiyecekleri keşfetmelerine, hazırlamalarına ve tatmalarına izin veren, yaşa uygun, oyun odaklı beslenme eğitimi müdahalelerinin davranış değişikliği yaratmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Başkale ve Bahar, 2011; Gripshover ve Markman, 2013; Sigman-Grant ve ark., 2014). Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre verilen eğitimde de sağlıklı, sağlıksız besin kavramları oyunlarla ve görsel materyallerle somutlaştırılarak çocukların anlayabileceği şekilde anlatılmıştır. Sağlıklı ve sağlıksız besinlere yönelik önceki var olan şemaları öğrenilerek bunlara yenileri eklenmiş, oyunlarla ve görsel materyallerle yeni şemaların özümlemesi ve uyumsaması sağlanmıştır. Yaş dönemine uygun olarak verilen eğitimin çocukların beslenme davranışını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Çalışmamızın sonucu literatürü desteklemektedir.

5.2.3.Eğitimin çocuğun yeme davranışına etkisi

Eğitim sonrası katılımcıların çoğu çocuğunun açlık ve tokluk sinyallerinin farkında olduğunu belirtirken bir kısmı ise aç ya da tok olduğunu bilmediğini açıklamaktadır. Yeme davranışı olarak doyma, bir öğünün sona ermesine yol açan süreçtir; tokluk ise bir öğün veya atıştırma bittikten sonra daha fazla yemenin engellenmesine yol açan süreçleri tanımlamaktadır. Bebeklerin ve çocukların, aşırı tüketime karşı koruma sağlayacak şekilde yeme davranışlarını kendiliğinden düzenleme yetisine doğuştan sahip oldukları varsayılmaktadır (McCrickerd, 2018). Çocuklar büyüdükçe, yeme davranışları ve yiyecek ortamları daha karmaşık hale gelmekte ve bu durum yeme öz düzenlemesini bozmaktadır (Wardle ve Cooke, 2008). Yiyecek ortamındaki deneyimler zamanla artar ve çocuklar büyüdükçe yeme davranışlarını yönlendirmek için açlık ve tokluk için içsel ipuçlarına daha az güvenmekle sonuçlanabilir (McCrickerd, 2018). Küçük çocuklar büyük çocuklardan farklı olarak yiyeceklerle ilgili deneyimler yaşayarak içsel açlık veya tokluk hissine ulaşabilmektedir. Zamanla çocuklar, bir yiyeceğin tadı, dokusu ve görünümü gibi duyuşsal özelliklerini, bu yiyeceğin tüketim sonrasında sağladığı doyum hissi ile ilişkilendirmeyi öğrenirler. Bu süreçte, daha doyurucu olduğu düşünülen yiyeceklerden daha az miktarda tüketerek, öğün boyutunu bu duyuşsal ipuçlarına göre ayarlamayı öğrenirler (McCrickerd, 2018). Johnson (2000) okul

öncesi çocuklara açlık ve tokluk hislerini tanımlama ve bunlara dikkat etme konusunda 6 haftalık eğitim verdiği çalışmada, çocukların öz düzenleyici yeme davranışlarının müdahaleye yanıt olarak iyileştiğini ileri sürmektedir (Johnson, 2000). Çocukların açlık ve tokluk sinyallerine güvenerek bu sinyalleri deneyimlemeleri ve yorumlamaları engellendiğinde, kendi kendini düzenleme becerilerini kaybedebilirler. Beslenme sürecinde yiyecek tüketiminin aşırı teşvik edilmesi ya da kısıtlanması, çocukların enerji alımını düzenlemek için açlık ve toklukla ilgili içsel sinyallerini kullanma yetisini zayıflatabilmektedir (Yiğit, 2009). Çalışmada, çocukların eğitim sırasında besinlerin tadı, dokusu ve görünümüne odaklandıkları ve bu duyuşsal özellikleri, okul öncesi dönemde duyarlı olan içsel açlık ve tokluk belirtileriyle ilişkilendirdikleri düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların bir kısmı çocuğunun yemeğini yavaş yediğini ve yeme süresinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtirken bazıları ise iştahlarında artma olduğunu ifade ettiler. Hızlı yemek yeme, çocukların enerji alımını kendi kendine düzenlemesini zorlaştırmaktadır. Bir çalışmada hızlı yemek yiyen 4,5 yaşındaki çocukların daha yavaş yiyen çocuklara göre yemek sırasında 132 kcal daha fazla tükettiği, daha yüksek bir BKİ'ne ve daha fazla karın yağlanmasına sahip olduğu görülmüştür (Fogel ve ark., 2017). Çalışmalarda özellikle fazla kilolu ve obez çocuklarda hızlı yemek yeme, yemekten daha fazla keyif alma ve daha düşük tokluk tepkisi ile ilişkilendirilmiştir (Fogel ve ark., 2018). Diğer taraftan Japonya'da yapılan bir çalışmada yavaş yemek yeme zayıf olmakla ilişkili bulunmuştur (Okubo ve ark., 2019). Literatürde 30 dakikadan uzun sürede yemek yiyen, iştahsız bireyler seçici yiyici olarak tanımlanmaktadır (Dovey ve ark., 2008; Taylor ve Emmett, 2019). Seçici yiyen çocuklar yavaş yemek yemekte ve genellikle iştahsız olmaktadır (Taylor ve Emmett, 2019). Yapılan çalışmalarda seçici yiyen çocukların yeme hızında ve iştahında bir değişiklik olmadığı görülmüştür (Chilman ve ark., 2021; Kamarudin ve ark., 2023). Eğitim, okul öncesi yaş grubundaki çocuklara verilmiştir. Bu yaş grubundaki çocukların iştahları dalgalanma gösterir. Yaşları arttıkça yiyecek seçimlerinde daha seçici olurlar ve yemeklerini daha yavaş yerler (Dovey ve ark., 2008). Bu sebeple çalışmamızın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların çoğunun çocuğunda seçici yeme davranışı bulunmaktadır. Eğitimden sonra katılımcıların bir kısmında çocuğun seçici yeme davranışı azalırken bir kısmında değişme olmadığı görüldü. Beslenme eğitimi sonrasında katılımcıların neredeyse tamamı çocuğun hiç tatmadığı yeni bir yiyeceği yemede istekli olduklarını

bildirdiler. Çalışmalarda seçici yeme davranışının okul öncesi çocuklarda yaygınlığı %5,6 ile %59 (Bourne ve ark., 2023; Brown ve ark., 2016; Ali ve Ahmed, 2022) arasında değişmekle beraber, 30 aylıktan büyük çocuklarda seçici yeme davranışını inceleyen bir meta-analiz çalışması, yaygınlığın %22 olduğunu tahmin etmektedir (Cole ve ark., 2018). Braga-Pontes ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, sebzelerin tanıtımında dijital oyun, hikâye okuma ve ödül olarak çıkartma kullanımının etkileri incelenmiş ve çıkartmaların, çocuklar tarafından daha az bilinen sebzelerin tüketimini teşvik etmek için etkili bir strateji olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Braga-Pontes ve ark., 2022). Birçok çalışmada çocukların yiyecekleri sevmesinin en güçlü belirleyicileri o yiyeceğin tadına bakma ve o yiyeceğe aşına olma olduğu belirlenmiştir (Gibson ve Cooke, 2017; Wolstenholme ve ark., 2020). Bir çalışmada, 2-6 yaş arası çocukların ebeveynlerinden, çocuklarına daha önce sevmedikleri bir sebzeyi 14 gün boyunca her gün küçük miktarlarda tattırmaları istenmiştir. Araştırmacılar, müdahale öncesi ve sonrasında çocukların ev ortamında gerçekleştirilen tat testleri aracılığıyla, bu günlük maruziyetin sebze beğenisi ve tüketimi üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Sonuçlar hem beğeni hem de tüketim ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı artışlar göstermiştir (Wardle ve ark., 2003). Elrakaiby ve arkadaşları (2022) okul öncesi çocuklarda brokolinin (hedef sebze) sevilmesini ve tüketilmesini arttırmak amacıyla üç haftalık ‘‘Beslenme için oku’’ programını uygulamışlardır. Müdahale sonrasında, tüm çocuklarda brokoli tüketim miktarının %35 oranında arttığı ve brokoliye olan beğenin de arttığı tespit edilmiştir (Elrakaiby ve ark., 2022). Başka bir çalışmada ise okul öncesi çocukları yeni yiyecekleri denemeye teşvik etmeyi amaçlayan 12 haftalık ‘‘Food Friends’’ programı, çocukların yeme davranışları üzerinde olumlu etkiler göstermiştir. Yarı deneysel bir çalışma ile yürütülen program çocukların yeni yiyeceklere olan tercihlerinin ve deneme isteklerinin arttığını göstermektedir (Johnson ve ark., 2007). Nekitsing ve arkadaşlarının (2018) okul öncesi çocuklarda sebze tüketimini teşvik etmek amacıyla tat maruziyeti, duyuşal öğrenme ve beslenme eğitimi müdahalelerini inceledikleri çalışmada, okul öncesi müfredatına beslenme eğitimiyle birlikte tat maruziyeti ve duyuşal öğrenme stratejilerinin entegre edilmesinin, çocukların meyve ve sebze tüketimini artırabileceği ve seçici yeme davranışı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği sonucuna varmışlardır (Nekitsing ve ark., 2018). Ancak çalışmalar çocukların yeme davranışlarında uzun vadeli değişiklikler yaratmak için okul, aile ve çocuğun dahil olduğu çok bileşenli müdahalelerin yapılmasını önermektedir (Hodder ve ark., 2020). Piaget’in bilişsel kuramına dayalı olarak verilen beslenme eğitimi çocukların yaş dönemine uygun, deneysel, oyun odaklı, çocukların

duyularına ve bilişsel süreçlerine hitap eden bir beslenme eğitim programıdır. Eğitim sırasında çocukların sağlıklı tabak modeli kullanılarak oyunlarla besinleri tanımaları, kutu oyununda besinleri duyularıyla keşfetmeleri ve sonunda tatmaları sağlanmıştır. Bu sayede seçici yeme davranışının çocukların bir kısmında da olsa azaldığı düşünülmektedir. Eğitimler sırasında, çocukların bazı besinleri tatma konusunda çok fazla istekli olmadıkları gözlemlenmiş, ancak oyun temelli yaklaşımlar sayesinde bu besinleri az da olsa tatmaları sağlanmıştır. Hatta, bazı çocukların bu besinleri tattıktan sonra beğeni geliştirdikleri tespit edilmiştir. Çalışmalar da göstermektedir ki duyulara ve tat maruziyetine bırakılan beslenme eğitimlerinin çocukların yeme davranışını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Gibson ve Cooke, 2017; Nekitsing ve ark., 2018; Wolstenholme ve ark., 2020). Çalışmamızın sonucu literatürle benzerlik göstermektedir.

6. SONUÇ

Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlar ve çalışma sonucu doğrultusunda araştırmacıların sunduğu öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma, okul öncesi çocuklara Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmamızdan elde edilen birinci aşama için sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

- Eğitim sonrası deney grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla süt, meyve, sebze, kuru baklagil, tahıl ve et grubu tüketim oranlarında olumlu değişiklikler gözlenmiştir.
- Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitimi çocukların sağlıklı beslenme davranışını arttırmaktadır.
-Eğitim sonrası kontrol grubundakilerin ön test – son test süreçlere göre BDÖ puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark görülmezken deney grubundakilerin son test BDÖ puanları, ön teste göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitimi çocukların yeme davranışı üzerinde herhangi bir değişiklik oluşturmamıştır.
-Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre verilen beslenme eğitimi sonrasında gruplara göre ön test ve son test ÇYDA gıda hevesli, duygusal aşırı yeme, gıdadan

keyif alma, içme tutkusu, tokluk heveslisi ve yemek seçiciliği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada ikinci aşama için elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

- Eğitim sonrası çalışmaya katılan annelerin çoğu çocuğun tükettiği besinlerin çeşitliliğinde artma olduğunu belirtmiştir.
- Eğitim sonrası çalışmaya katılan annelerin çoğu çocuğunun besinleri tanıma ve besinlerin yararlarını bilme konusunda artış olduğunu bildirmiştir.
- Eğitim sonrası annelerin neredeyse tamamı çocuğunun sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri ayırt edebildiğini ve annelerin çoğu ise çocuğunun sağlıksız besinleri tüketmesinde azalmalar olduğunu belirtmiştir.
- Eğitim sonrası annelerin çoğu çocuğunun açlık ve tokluk sinyallerinin farkında olduğunu belirtmiştir.
- Eğitim sonrası annelerin bir kısmı çocuğunun yemeğini yavaş yediğini yeme süresinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtirken bazılarının iştahlarında ise artma olduğunu belirtmiştir.
- Annelerin çoğunun çocuğunda seçici yeme davranışı bulunmaktadır. Eğitimden sonra katılımcıların bir kısmında çocuğun seçici yeme davranışı azalırken bir kısmında değişme olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak; Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı yapılan beslenme eğitimi programının çocukların besin çeşitliliğini artırmada ve sağlıklı beslenme davranışlarını kazanmada etkili bir program olduğunu göstermiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda *sağlık profesyonelleri* için öneriler aşağıda belirtilmektedir;

-Okul öncesi eğitim veren kurumlarda çocukların besin ve beslenme kavramlarını daha iyi anlamalarını sağlayacak, aktif katılımlarını teşvik edecek ve yaratıcılıklarını destekleyecek bilişsel gelişimine uygun, oyun, deney ve hikâye anlatımı gibi farklı yöntemlerin bir arada kullanıldığı, çok yönlü eğitim programların oluşturulması,

-Birinci, ikinci ve üçüncü basamak sağlık hizmetlerinde çocuklarla çalışan hemşirelerin Piaget'nin bilişsel gelişim kuramını kullanarak çocukların beslenme konusunda bilgi ve beceri kazanmalarını sağlayacak beslenme eğitimlerini yapmaları

-Hemşirelerin çocukların yeme davranışlarına yönelik farkındalıklarını arttırması ve aile ile iş birliği yaparak gerekli müdahalelerin planlaması önerilmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda *araştırmacılar* için öneriler aşağıda belirtilmektedir;

-Ülke genelinde, Piaget'nin kuramını temel alan ve farklı yaş gruplarındaki çocukları kapsayan araştırmaların yapılması

-Çocukların bilişsel gelişimini anlamak ve onların potansiyellerini en iyi şekilde ortaya çıkarmak için, Piaget'nin kuramına dayalı araştırmaların desteklenmesi ve bu araştırmaların sonuçlarının eğitim ve sağlık politikalarına yansıtılması

-Piaget'nin kuramına dayalı araştırmaların sonuçlarının çocukların eğitimine yansması için, anaokulu öğretmenlerine yönelik kapsamlı eğitici eğitimlerinin düzenlenmesi,

-Çocukların yeme davranışı durumlarının belirlenerek randomize kontrollü araştırma tasarımlarının planlanması,

-Çocuklarda yeme davranışı üzerine fark yaratacak psikolojik, kültürel ve sosyal faktörlerin dikkate alındığı daha kapsamlı eğitimlerin planlanması,

-Beslenme eğitiminin okul öncesi çocuklarda beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisinin araştırıldığı, okul yönetimi, öğretmenler ve ebeveynlerin dahil olduğu, en az altı ay süren, çok bileşenli müdahalelerin planlanması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Ahioğlu-Lindberg, E.N., (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 19 (1) 1–10.
- Ahmad, N., Shariff, Z.M., Mukhtar, F., Lye, M.S., (2020.) Effect of family-based reduce intervention program on children eating behavior ve dietary intake: Randomized controlled field trial. *Nutrients* 12 (10) 3065. <https://doi.org/10.3390/nu12103065>
- Akar, 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.
- Aktaş, Ş., Kızıltan, G., Avcı, S., 2019. The effect of family participation in nutrition education intervention on the nutritional status of preschool age children. *Eğitim ve Bilim* 44(109) 415–431. <https://doi.org/10.15390/EB.2019.7819>
- Al-Hamad, A.H., Al-Naseeb, A.M., Al-Assaf, M.S., Al-Obaid, S.A., Al-Abdulkarim, B.S., Olszewski, P.K., (2021). Preliminary exploration of obesity-related eating behaviour patterns in a sample of saudi preschoolers aged 2–6 years through the children’s eating behaviour questionnaire. *Nutrients* 13(11)4156. <https://doi.org/10.3390/nu13114156>
- Ali, A. A. E., & Ahmed, F. M. (2022). Determinants of Picky Eating Behavior Among Preschoolers in Zagazig City, Egypt. *Egyptian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(2), 55-72.
- Antoniou, E.E., Roefs, A., Kremers, S.P.J., Jansen, A., Gubbels, J.S., Sleddens, E.F.C., Thijs, C., 2016. Picky eating ve child weight status development: A longitudinal study. *Journal of Human Nutrition ve Dietetics* 29(3),298–307. <https://doi.org/10.1111/jhn.12322>
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M., (2017). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, 27. Baskı. ed. Pegem Atıf İndeksi, Ankara.
- Başkale, H., Bahar, Z., (2011). Outcomes of nutrition knowledge ve healthy food choices in 5- to 6-year-old children who received a nutrition intervention based on Piaget’s

- theory. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing* 16(4), 263–279. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2011.00300.x>
- Başkale, H., Bahar, Z., Başer, G., Arı, M., (2009). Use of Piaget's theory in preschool nutrition education. *Revista de Nutrição* 22(6) 905–917. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600012>
- Baysal, A., (2004). *Beslenme*, 3. Baskı. ed. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Bee, H., Boyd, D., 2009. *Çocuk gelişim psikolojisi.*, 1. Basım. ed. Kaknüs yayınları, İstanbul.
- Białek-Dratwa, A., Szczepańska, E., Szymańska, D., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Kowalski, O., (2022). Neophobia—A Natural Developmental Stage or Feeding Difficulties for Children? *Nutrients*. 14(7), 1521. <https://doi.org/10.3390/nu14071521>
- Birch, L.L., Ventura, A.K., (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International journal of obesity*. 33(1) S74–S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Bjørklund, O., Wichstrøm, L., Llewellyn, C.H., Steinsbekk, S., (2019). Emotional Over- and Undereating in Children: A Longitudinal Analysis of Child and Contextual Predictors. *Child development*, 90(6), e803-e818. <https://doi.org/10.1111/cdev.13110>
- Blissett, J., Bennett, C., Fogel, A., Harris, G., Higgs, S., (2016). Parental modelling ve prompting effects on acceptance of a novel fruit in 2-4-year-old children are dependent on children's food responsiveness. *British Journal of Nutrition* 115(3), 554–564. <https://doi.org/10.1017/S0007114515004651>
- Boswell, R.G., Kober, H., (2016). Food cue reactivity ve craving predict eating and weight gain: A meta-analytic review. *Obesity Reviews* 17(2), 159–177. <https://doi.org/10.1111/obr.12354>
- Bourne, L., Bryant-Waugh, R., Mve y, W., Solmi, F., (2023). Investigating the prevalence and risk factors of picky eating in a birth cohort study. *Eating Behaviors* 50,101780 <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101780>
- Boutelle, K.N., Manzano, M.A., Eichen, D.M., (2020). Appetitive traits as targets for weight loss: The role of food cue responsiveness and satiety responsiveness. *Physiology & behavior* 224,113018 <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113018>
- Braga-Pontes, C., Custódio, S., & Graça, P. (2020). Food and nutrition education tools for preschool children: current needs and challenges. *Millenium*, 2(13), 81-88. <https://doi.org/10.29352/mill0213.08.00331>
- Braga-Pontes, C., Simões-Dias, S., Lages, M., Guarino, M.P., Graça, P., (2022). Nutrition education strategies to promote vegetable consumption in preschool children: The Veggies4myHeart project. *Public Health Nutrition*, 25(4),1061-1070. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004456>

- Brown, C.L., Perrin, E.M., (2020). Defining picky eating and its relationship to feeding behaviors and weight status. *Journal of behavioral medicine* 43(4),587-595. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00081-w>
- Brown, C.L., Vander Schaaf, E.B., Cohen, G.M., Irby, M.B., Skelton, J.A., (2016.) Association of Picky Eating and Food Neophobia with Weight: A Systematic Review. *Childhood Obesity* 12(4), 247–262. <https://doi.org/10.1089/chi.2015.0189>
- Calcaterra, V., Cena, H., Rossi, V., Santero, S., Bianchi, A., Zuccotti, G., 2023. Ultra-Processed Food, Reward System and Childhood Obesity. *Children*, 10(5), 804. <https://doi.org/10.3390/children10050804>
- Calderón García, A., Alaminos-Torres, A., Pedrero Tomé, R., Prado Martínez, C., Martínez Álvarez, J.R., Villarino Marín, A., Marrodán Serrano, M.D., 2023. Eating Behavior and Obesity in a Sample of Spanish School children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4186. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054186>
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- Cantoral, A., Téllez-Rojo, M. M., Ettinger, A. S., Hu, H., Hernández-Ávila, M., & Peterson, K. (2016). Early introduction and cumulative consumption of sugar-sweetened beverages during the pre-school period ve risk of obesity at 8–14 years of age. *Pediatric obesity*, 11(1), 68-74. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12023>
- Cardona Cano, S., Tiemeier, H., Van Hoeken, D., Tharner, A., Jaddoe, V.W.V., Hofman, A., Verhulst, F.C., Hoek, H.W., 2015. Trajectories of picky eating during childhood: A general population study. *International Journal of Eating Disorders* 48(6), 570–579. <https://doi.org/10.1002/eat.22384>
- Centers for Disease Control and Prevention. (CDC) 2024. Child ve Teen BMI Categories [<https://www.cdc.gov/bmi/child-teen-calculator/bmi-categories.html>].
- Chao, H. C. (2018). Association of picky eating with growth, nutritional status, development, physical activity, and health in preschool children. *Frontiers in pediatrics*, 6, 22. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00022>
- Chilman, L., Kennedy-Behr, A., Frakking, T., Swanepoel, L., & Verdonck, M. (2021). Picky eating in children: A scoping review to examine its intrinsic and extrinsic features and how they relate to identification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179067>
- Cole, N.C., MUSAAD, S.M., Lee, S.Y., Donovan, S.M., (2018). Home feeding environment and picky eating behavior in preschool-aged children: A prospective analysis. *Eating behaviors*, 30, 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.06.003>
- Coulthard, H., Ahmed, S., (2017). Non taste exposure techniques to increase fruit and vegetable acceptance in children: Effects of task and stimulus type. *Food Quality and Preference*, 61, 50-54. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.04.012>

- Dazeley, P., Houston-Price, C., (2015). Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. *Appetite* 84, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.040>
- de Droog, S.M., van Nee, R., Govers, M., Buijzen, M., (2017). Promoting toddlers' vegetable consumption through interactive reading and puppetry. *Appetite* 116, 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.022>
- de Gooijer, F.J., Lasschuijt, M., van der Heijden, Z.S., de Wild, V.W.T., Brouwer-Brolsma, E.M., Feskens, E.J.M., Camps, G., (2024). “Miffy eats the rainbow!” – A colorful modeling- and reward-based intervention to increase willingness to taste fruit and vegetables in 3–7-year-old children. *Appetite* 203, 107654. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107654>
- de Oliveira Torres, T., Gomes, D.R., Mattos, M.P., (2020). Factors associated with food neophobia in children: Systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 39, e2020089. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020089>
- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M.B., Olsen, A., (2017). Changing children's eating behaviour- A review of experimental research. *Appetite*, 113, 327-357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.004>
- Demir, D., Bektas, M., (2017). The effect of childrens' eating behaviors and parental feeding style on childhood obesity. *Eating behaviors*, 26, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.004>
- Demiriz, S., & Özgen, L. (2019). Çocukların sebze ve meyve tüketim durumu: anne ve çocuk görüşleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 681-701. <https://doi.org/10.17152/gefad.377716>
- Dop, D., Niculescu, E.C., (2020). Food Neophobia in Preschool Children. *Age (years)* 2(5), 3–6. <https://doi.org/10.37358/RC.20.2.7889>
- Dovey, T.M., Staples, P.A., Gibson, E.L., Halford, J.C.G., (2008). Food neophobia and “picky/fussy” eating in children: A review. *Appetite*. 50(2-3), 181-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009>
- Drozd, D., Alvarez-Pitti, J., Wójcik, M., Borghi, C., Gabbianelli, R., Mazur, A., Herceg-čavrak, V., Lopez-Valcarcel, B.G., Brzeziński, M., Lurbe, E., Wühl, E., (2021). Obesity and cardiometabolic risk factors: From childhood to adulthood. *Nutrients*. 13(11), 4176. <https://doi.org/10.3390/nu13114176>
- Dubois, L., Bédard, B., Goulet, D., Prud'homme, D., Tremblay, R.E., Boivin, M., (2022). Eating behaviors, dietary patterns and weight status in emerging adulthood and longitudinal associations with eating behaviors in early childhood *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 139. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01376-z>
- Elrakaiby, M., Hasnin, S., Stage, V.C., Dev, D.A., (2022). “Read for Nutrition” programme improves preschool children's liking and consumption of target vegetable. *Public Health Nutrition*, 25(5), 1346-1354. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004985>

- Erkorkmaz, Ü., Yılmaz, R., Demir, O., Sanisoglu, S.Y., Etikan, I., Özçetin, M., (2013). Analysis of the correlation between children's eating behavior and parent's feeding style using canonical correlation analysis. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences* 33(1), 138–148. <https://doi.org/10.5336/medsci.2012-29490>
- Evans I., R., (1999). Jean Piaget. İnsan ve Fikirleri, Birinci Baskı. ed. Doruk Yayıncılık, Ankara.
- Farrow, C. V., Haycraft, E., Blissett, J.M., (2015). Teaching our children when to eat: How parental feeding practices inform the development of emotional eating—a longitudinal experimental design. *American Journal of Clinical Nutrition* 101(5), 908–913. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.103713>
- Fisher, J.O., Hughes, S.O., Miller, A.L., Horodyski, M.A., Brophy-Herb, H.E., Contreras, D.A., Kaciroti, N., Peterson, K.E., Rosenblum, K.L., Appugliese, D., Lumeng, J.C., (2022). Characteristics of eating behavior profiles among preschoolers with low-income backgrounds: a person-centered analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 19(1)91. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01323-y>
- Fogel, A., Fries, L.R., McCrickerd, K., Goh, A.T., Quah, P.L., Chan, M.J., Toh, J.Y., Chong, Y.S., Tan, K.H., Yap, F., Shek, L.P., Meaney, M.J., Broekman, B.F.P., Lee, Y.S., Godfrey, K.M., Fong Chong, M.F., Forde, C.G., (2018). Oral processing behaviours that promote children's energy intake are associated with parent-reported appetitive traits: Results from the GUSTO cohort. *Appetite* 126, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.011>
- Fogel, A., Goh, A.T., Fries, L.R., Sadananthan, S.A., Velan, S.S., Michael, N., Tint, M.T., Fortier, M. V., Chan, M.J., Toh, J.Y., Chong, Y.S., Tan, K.H., Yap, F., Shek, L.P., Meaney, M.J., Broekman, B.F.P., Lee, Y.S., Godfrey, K.M., Chong, M.F.F., Forde, C.G., (2017). Faster eating rates are associated with higher energy intakes during an ad libitum meal, higher BMI and greater adiposity among 4·5-year-old children: Results from the Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes (GUSTO) cohort. *British Journal of Nutrition* 117(7),1042–1051. <https://doi.org/10.1017/S0007114517000848>
- Folkvord, F., Naderer, B., Coates, A., Boyleve, E., (2022). Promoting fruit and vegetable consumption for childhood obesity prevention. *Nutrients*, 14(1),157. <https://doi.org/10.3390/nu14010157>
- Freitas, A., Albuquerque, G., Silva, C., Oliveira, A., (2018). Appetite-Related Eating Behaviours: An Overview of Assessment Methods, Determinants and Effects on Children's Weight. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 73(1),19-29. <https://doi.org/10.1159/000489824>
- Gaglianone, C.P., Taddei, J.A.A.C., Colugnati, F.A.B., Magalhães, C.G., Davanço, G.M., Macedo, L.D., Lopez, F.A., (2006). Educação nutricional no ensino público fundamental em São Paulo, Brasil: projeto Redução dos Riscos de Adoecer e Morrer na Maturidade. *Revista de Nutrição*19(3), 309–320.

- Garcia, A.L., Brown, E., Goodale, T., McLachlan, M., Parrett, A., (2020). A nursery-based cooking skills programme with parents and children reduced food fussiness and increased willingness to try vegetables: A quasi-experimental study. *Nutrients* 12(9), 2623. <https://doi.org/10.3390/nu12092623>
- Gibson, E.L., Cooke, L., (2017). Understanding Food Fussiness and Its Implications for Food Choice, Health, Weight and Interventions in Young Children: The Impact of Professor Jane Wardle. *Current obesity reports*, 6, 46-56. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0248-9>
- Gökalp, C., Yıldız, S., Halıcioğlu Baltalı, O., (2021). Eating Behaviors in Early Childhood (1-5 Years) and Their Association with Sociodemographic Characteristics in Turkey. *Cureus*, 13(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.16876>
- Gripshover, S.J., Markman, E.M., (2013). Teaching Young Children a Theory of Nutrition: Conceptual Change and the Potential for Increased Vegetable Consumption. *Psychological science*, 24(8),1541-1553. <https://doi.org/10.1177/0956797612474827>
- Güneş, F.E., Elmacioğlu, F., Aktaç, Ş., Sağlam, D., 2016. Development and Validation of a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire to Assess Dietary Intake of Turkish School-Aged Children. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 66(2), 129-137. <https://doi.org/10.1515/pjfn-2015-0029>
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, (2019). *Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2018* [https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%20-%20raporlar/2018%20TNSA/TNSA2018_ana_Rapor_compressed.pdf].
- Hassanzadeh-Rostami, Z., Mirshekari, M., Ranjbaran, H., Khosravi, S., Faghih, S., (2018). Hassanzadeh-Rostami ve ark. Effect of Game-Based Nutrition Education on Nutritional Knowledge of Preschool Children Nutrition Education Knowledge Game Children, *International Journal of Nutrition Sciences*, 3(1), 50-55.
- Herawati, H.D., Kurniasari, Y., Rahayu, H.K., Hositanisita, H., Afifah, E., Isvianti, A., Susilowati, N.S., Batubara, S., Sonia, P., (2024). Gardening-cooking based intervention for improving healthy eating habits in preschool children. *Paediatrica Indonesiana*, 64(3), 218-26. <https://doi.org/10.14238/pi64.3.2024.218-26>
- Herle, M., Fildes, A., Steinsbekk, S., Rijdsdijk, F., Llewellyn, C.H., (2017). Emotional over- and under-eating in early childhood are learned not inherited. *Scientific Reports*, 7(1), 9092. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-09519-0>
- Herle, M., Stavola, B. De, Hübel, C., Ferreira, D.L.S., Abdulkadir, M., Yilmaz, Z., Loos, R.J.F., Bryant-Waugh, R., Bulik, C.M., Micali, N., (2020). Eating behavior trajectories in the first 10 years of life and their relationship with BMI. *International journal of obesity*, 44(8), 1766-1775. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-0581-z>
- Hodder, R.K., O'Brien, K.M., Tzelepis, F., Wyse, R.J., Wolfenden, L., (2020). Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.9. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008552.pub7>

- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O., Sve ell, M.A., (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & nutrition research*, 59(1), 28795. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.28795>
- Houser, J., (2015). *Nursing research: reading, using, and creating evidence.*, 3rd ed. ed. Jones ve Bartlett Learning., Burlington.
- İnan, C., Öden Akman, A., Çuhacı Çakır, B., Kara Uzun, A., (2023). The Association of Parents Feeding Practices and Eating Behaviors of Children Between 2 to 6 Ages in Türkiye. *Turkish Journal of Pediatric Disease*, 18(2), 102-110. <https://doi.org/10.12956/tchd.1356612>
- İnanç, B.Y., Bilgin, M., Atıcı, M.K., (2013). *Gelişim psikolojisi*, 9. Baskı. ed. Pegem Akademi, Ankara.
- My Plate, 2015. Evolution of USDA Food Guides to Today's MyPlate [<https://www.rileychildrens.org/connections/evolution-of-usda-food-guides-to-todays-myplate>]. Riley Children's Health.
- Jacobi, C., Schmitz, G., Stewart Agras, W., (2008). Is picky eating an eating disorder? *International Journal of Eating Disorders* 41(7), 626–634. <https://doi.org/10.1002/eat.20545>
- Jarman, M., Edwards, K., Blissett, J., (2022). Influences on the dietary intakes of preschool children: a systematic scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 19(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01254-8>
- Johnson, S.L., (2000). Improving Preschoolers' Self-Regulation of Energy Intake. *Pediatrics* 106, 1429–1435.
- Johnson SL, Bellows L, Beckstrom L, A.J., (2007). Evaluation of a social marketing campaign targeting preschool children. *American journal of health behavior*, 31(1), 44-55. <https://doi.org/10.5993/AJHB.31.1.5>
- Kaikkonen, J.E., Mikkilä, V., Magnussen, C.G., Juonala, M., Viikari, J.S.A., Raitakari, O.T., (2013). Does childhood nutrition influence adult cardiovascular disease risk?- Insights from the Young Finns Study. *Annals of medicine*, 45(2), 120-128. <https://doi.org/10.3109/07853890.2012.671537>
- Kamarudin, M.S., Shahril, M.R., Haron, H., Kadar, M., Safii, N.S., Hamzaid, N.H., (2023). Interventions for Picky Eaters among Typically Developed Children—A Scoping Review. *Nutrients*. 15(1), 242. <https://doi.org/10.3390/nu15010242>
- Kara, Y., Aslan, B., (2018). Okul öncesi dönemde besinler konusunun yaratıcı drama uygulamalarıyla öğretilmesinin öğrenme düzeyine etkisi. *Ekev Akademi Dergisi* 22, 141–158.
- Kermen, S., & Aktaç, Ş. (2018). Çocuklarda seçici yeme ve risk faktörleri. *Güncel Pediatri*, 16(3), 85-102.

- Koç, M., 2020. *Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitimi sonrasında çocukların beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Köksal, G., Gökmen Özel, H., (2012). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite*, 2. Basım. ed. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Kostecka, M., (2022). The Effect of the “Colorful Eating Is Healthy Eating” Long-Term Nutrition Education Program for 3-to 6-Year-Olds on Eating Habits in the Family and Parental Nutrition Knowledge. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 1981. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041981>
- Kwon, K.M., Shim, J.E., Kang, M., Paik, H.Y., (2017). Association between picky eating behaviors and nutritional status in early childhood: Performance of a picky eating behavior questionnaire. *Nutrients*, 9(5), 463. <https://doi.org/10.3390/nu9050463>
- Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., Picard, D., (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*. 96, 347-357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.008>
- Laureati, M., (2022). Determinants of Preference and Consumption of Healthy Food in Children. *Foods*, 11(2), 203. <https://doi.org/10.3390/foods11020203>
- Leuba, A.L., Meyer, A.H., Kakebeeke, T.H., Stülb, K., Arhab, A., Zysset, A.E., Leeger-Aschmann, C.S., Schmutz, E.A., Kriemler, S., Jenni, O.G., Puder, J.J., Munsch, S., Messerli-Bürgy, N., (2022). The relationship of parenting style and eating behavior in preschool children. *BMC psychology*, 10(1), 275. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00981-8>
- Levene, I.R., Williams, A., (2018). Fifteen-minute consultation : The healthy child : “ My child is a fussy eater !” *Archives of Disease in Childhood-Education and Practice*, 103(2), 71-78. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2016-311787>
- Li, Z., van der Horst, K., Edelson-Fries, L.R., Yu, K., You, L., Zhang, Y., Vinyes-Pares, G., Wang, P., Ma, D., Yang, X., Qin, L., Wang, J., 2017. Perceptions of food intake and weight status among parents of picky eating infants ve toddlers in China: A cross-sectional study. *Appetite* 108, 456–463. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.009>
- López-Banet, L., Rosique, J.A.M., Martínez-Carmona, M., Fernández, G.E.A., (2022). Development of Food Competence in Early Childhood Education. *Education Sciences*, 12(2), 64. <https://doi.org/10.3390/educsci12020064>
- Machado, B.C., Dias, P., Lima, V.S., Campos, J., Gonçalves, S., (2016). Prevalence and correlates of picky eating in preschool-aged children: A population-based study. *Eating Behaviors*, 22, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.035>
- Magarey, A., Mauch, C., Mallan, K., Perry, R., Elovarris, R., Meedeniya, J., Byrne, R., Daniels, L., (2016). Child dietary and eating behavior outcomes up to 3.5 years after an early feeding intervention: The NOURISH RCT. *Obesity*, 24(7), 1537-1545. <https://doi.org/10.1002/oby.21498>

- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L.A., Manios, Y., Gonzalez-Gil, E.M., (2021). Mahmood L, Barrantes PL, Moreno LA, Manios Y, Gil EMG. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*. 13(4): 1138; <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- McCrickerd, K., (2018). Cultivating self-regulatory eating behaviours during childhood: The evidence and opportunities. *Nutrition Bulletin*, 43(4), 388-399. <https://doi.org/10.1111/nbu.12355>
- McCullough, M.B., Guilkey, H., Stark, L., (2017). Cookie or fruit? Relative reinforcing value of snack foods among preschoolers with overweight/obesity compared to healthy weight. *Appetite*, 111, 187-194. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.006>
- Melnick, E.M., Thomas, K., Farewell, C., Quinlan, J., Laflamme, D., Brogden, D., Scarbro, S., Puma, J.E., 2020. Impact of a nutrition education programme on preschool children's willingness to consume fruits and vegetables. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1846-1853. <https://doi.org/10.1017/S1368980019005032>
- Merdol, K.T., (2012). *Okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Messerli-Bürgy, N., Stülb, K., Kakebeeke, T.H., Arhab, A., Zysset, A.E., Leeger-Aschmann, C.S., Schmutz, E.A., Meyer, A.H., Ehlert, U., Garcia-Burgos, D., Kriemler, S., Jenni, O.G., Puder, J.J., Munsch, S., (2018). Emotional eating is related with temperament but not with stress biomarkers in preschool children. *Appetite* 120, 256–264. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.032>
- Miller, P.H., Onur, B., Gültekin, Z., 2017. *Gelişim psikolojisi kuramları.*, 2. Baskı. ed. İmge Kitabevi., Ankara.
- Mitchell, G.L., Farrow, C., Haycraft, E., Meyer, C., (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite*. 60, 85-94. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.014>
- Murdani, A.P., Nve a, F.D., Laili, N.S., (2021). The Influence of Nutritional Education through Puppet Play to Increasing Vegetable and Fruit Consumption in Mekar Wangi and Putra Harapan Kindergarten Children Glenmore District. *Journal for Quality in Public Health* 5(1), 237–249. <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i1.231>
- Murimi, M.W., Moyeda-Carabaza, A.F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., Njike, V., (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: A systematic review. *Nutrition reviews*, 76(8), 553-580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>
- Nasreddine, L., Shatila, H., Itani, L., Hwalla, N., Jomaa, L., Naja, F., (2019). A traditional dietary pattern is associated with lower odds of overweight and obesity among preschool children in Lebanon: a cross-sectional study. *European journal of nutrition*, 58, 91-102. <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1574-0>
- Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockcroft, J.E., Fildes, A., Hetherington, M.M., (2019). Increasing Intake of an Unfamiliar Vegetable in Preschool Children Through Learning Using Storybooks and Sensory Play: A Cluster Rve omized Trial. *Journal*

of the Academy of Nutrition and Dietetics, 119(12), 2014-2027.
<https://doi.org/10.1016/j.jve.2019.05.017>

Nekitsing, C., Hetherington, M.M., Blundell-Birtill, P., (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current obesity reports*, 7, 60-67.
<https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8>

Okubo, H., Murakami, K., Masayasu, S., Sasaki, S., (2019). The relationship of eating rate and degree of chewing to body weight status among preschool children in japan: A nationwide cross-sectional study. *Nutrients* 11(1).
<https://doi.org/10.3390/nu11010064>

Özdoğan, Y., Balaban, S., Uçar, A., (2018). Annelerin Çocuk Besleme Uygulamaları ve Çocukların Yemek Yeme Davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi* 7, 1–13.
<https://doi.org/10.17100/nevbiltek.326672>

Özer, S., Bozkurt, H., Sönmezgöz, E., Bilge, S., Yılmaz, R., Demir, O., (2015). Evaluation of Eating Behaviour in Obese Children. Tuberculin skin test in children. *Journal of Child*, 14(2), 66-71. <https://doi.org/10.5222/j.child.2014.066>

Öztürk, M., (2010). *Çocukların beslenme alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline göre incelenmesi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, N., Türker, P.F., (2021). Okul Öncesi Dönemde Çocuklardaki Farklı Yeme Davranışları ve Ebeveyn Faktörlerinin Bu Davranışlara Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 6, 1–14.

Passos, D.R. Dos, Gigante, D.P., Maciel, F.V., Matijasevich, A., (2015). Children's eating behaviour: Comparison between normal and overweighted children in a school of Pelotas, Rio Grande do Sul, Brazil. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(1), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2014.11.007>

Pesch, M.H., Bauer, K.W., Christoph, M.J., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., (2020). Young adult nutrition and weight correlates of picky eating during childhood. *Public health nutrition*, 23(6), 987-995. <https://doi.org/10.1017/S136898001900346X>

Philippe, K., Chabanet, C., Issanchou, S., Monnery-Patris, S., (2021). Young Children's Eating in the Absence of Hunger: Links With Child Inhibitory Control, Child BMI, and Maternal Controlling Feeding Practices. *Frontiers in Psychology*, 12, 653408.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653408>

Phillips, J., (1981). *Piaget's Theory: A Primer*. W. H. USA: Freeman and Company, San Francisco.

Piaget, J., (1972). *The principles of genetic epistemology*, First Edition. ed. Routledge&Kegan Paul Ltd, Great Britain.

Piaget, J., (1952). *The origins of intelligence in children. The biological problem of intelligence*. International Universities Press, New York.

- Piaget, J., Inhelder, B., (1969). *The psychology of the child.*, Second Edition. ed. Basic Boks, USA.
- Power, T.G., Hidalgo-Mendez, J., Fisher, J.O., O’connor, T.M., Micheli, N., Hughes, S.O., (2020). Obesity Risk in Hispanic Children: Bidirectional Associations between Child Eating Behavior and Child Weight Status Over Time. *Eating behaviors*, 36, 101366. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101366>
- Puma, J., Romaniello, C., Crane, L., Scarbro, S., Belansky, E., Marshall, J.A., (2013). Long-term student outcomes of the integrated nutrition and physical activity program. *ournal of nutrition education and behavior*, 45(6), 635-642. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.05.006>
- Quah, P.L., Cheung, Y.B., Pang, W.W., Toh, J.Y., Saw, S.M., Godfrey, K.M., Yap, F., Chong, Y.S., Mary, C.F.F., (2017). Validation of the Children’s Eating Behavior Questionnaire in 3 year old children of a multi-ethnic Asian population: The GUSTO cohort study. *Appetite* 113, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.024>
- Roberts, L., Marx, J.M., Musher-Eizenman, D.R., (2018). Using food as a reward: An examination of parental reward practices. *Appetite* 120, 318–326. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.024>
- Robson, S.M., McCullough, M.B., Rex, S., Munafò, M.R., Taylor, G., (2020). Family Meal Frequency, Diet, and Family Functioning: A Systematic Review With Meta-analyses. *Journal of nutrition education and behavior*, 52(5), 553-564. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.012>
- Rohde, J.F., Händel, M.N., Stougaard, M., Olsen, N.J., Trñrup, M., Mortensen, E.L., Heitmann, B.L., (2017). Relationship between pickiness and subsequent development in body mass index and diet intake in obesity prone normal weight preschool children. *PLoS One* 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172772>
- Rollins, B.Y., Stein, W., Keller, K.L., Savage, J.S., (2021). Preschoolers will drink their GREENS! Children accept, like, and drink novel smoothies containing dark green vegetables (DGVs). *Appetite* 162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105148>
- Roy, S., Bve yopadhyay, S., Bve yopadhyay, L., Dasgupta, A., Paul, B., Mve al, S., (2020). Nutritional status and eating behavior of children: A study among primary school children in a rural area of West Bengal *Journal of family medicine and primary care*, 9(2), 844-849. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_965_19
- Rudy, E., Bauer, K.W., Hughes, S.O., O’Connor, T.M., Vollrath, K., Davey, A., Correa, N.E.M., Chen, T.A., Fisher, J.O., 2018. Interrelationships of child appetite, weight and snacking among Hispanic preschoolers. *Pediatric Obesity*, 13(1), 38-45. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12186>
- Russell, C.G., Russell, A., (2020). “food” ve “non-food” self-regulation in childhood: A review ve reciprocal analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-19. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00928-5>

- Russell, C.G., Worsley, T., (2016). Associations between appetitive traits and food preferences in preschool children. *Food quality and preference*, 52, 172-178. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.04.006>
- Sandvik, P., Ek, A., Eli, K., Somaraki, M., Bottai, M., Nowicka, P., (2019). Picky eating in an obesity intervention for preschool-aged children -What role does it play, and does the measurement instrument matter? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16.1-10 <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0845-y>
- Santrock W, J., (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim Psikolojisi: Life-spve evelopment*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti, Ankara.
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L.L., (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of law, medicine & ethics*, 35(1), 22-34. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., Agostoni, C., 2018. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*. 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Şenturan, B., 2017. *Okul öncesi dönem çocuklarına matematik eğitimi içerikli beslenme eğitimi verilmesinin yeterli ve dengeli beslenme bilgisine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Serin, Y., Şanlıer N. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Derneği*, 9(2). <https://doi.org/10.14744/phd.2018.23600>
- Sharma, S. V., Hedberg, A.M., Skala, K.A., Chuang, R.J., Lewis, T., (2015). Feasibility and acceptability of a gardening-based nutrition education program in preschoolers from low-income, minority populations. *Journal of Early Childhood Research* 13, 93–110. <https://doi.org/10.1177/1476718X14538598>
- Sigman-Grant, M., Byington, T.A., Lindsay, A.R., Lu, M., Mobley, A.R., Fitzgerald, N., Hildebrve D., 2014. Preschoolers can distinguish between healthy and unhealthy foods: The all 4 kids study. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.09.012>
- Şimşek, Y., (2017). *Montessori yaklaşımı ile verilen beslenme eğitiminin 4-5 yaş çocukların besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgisi üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Skouteris, H., Hill, B., McCabe, M., Swinburn, B., Busija, L., (2016). A parent-based intervention to promote healthy eating and active behaviours in pre-school children: Evaluation of the MEND 2-4 rve omized controlled trial. *Pediatric Obesity*, 11(1), 4-10. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12011>
- Steenhuis, I., Poelman, M., (2017). Portion Size: Latest Developments and Interventions. *Current obesity reports*, 6, 10-17. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0239-x>

- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & Child Nutrition*, 18(3), e13341. <https://doi.org/10.1111/mcn.13341>
- Stone, R. A., Haycraft, E., Blissett, J., & Farrow, C. (2022). Preschool-aged children's food approach tendencies interact with food parenting practices and maternal emotional eating to predict children's emotional eating in a cross-sectional analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(8), 1465-1473. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.02.001>
- Streubert, H.J., Carpenter, D.R., (2011). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*, Fifth Edition. ed. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sweetman, C., Wardle, J., Cooke, L., (2008). Soft drinks and "desire to drink" in preschoolers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5. 1-4 <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-60>
- Tan, C. C., & Holub, S. C. (2015). Emotion regulation feeding practices link parents' emotional eating to children's emotional eating: A moderated mediation study. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(7), 657-663. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv015>
- Taylor, C.M., Emmett, P.M., (2019). Picky eating in children: Causes and consequences, in: Proceedings of the Nutrition Society. *Cambridge University Press*, pp. 161–169. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>
- Taylor, C.M., Northstone, K., Wernimont, S.M., Emmett, P.M., (2016). Macro-and micronutrient intakes in picky eaters: A cause for concern?1-3. *American Journal of Clinical Nutrition* 104(6), 1647–1656. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.137356>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2023). Yeterli ve Dengeli Beslenme [<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html>].
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2022). Türkiye Beslenme Rehberi 2022 [<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html>].
- T.C. Sağlık Bakanlığı, T.S., (2014). Türkiye beslenme ve sağlık araştırması 2010: Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu. Ankara.
- Tharner, A., Jansen, P.W., Kiefte-de Jong, J.C., Moll, H.A., van der Ende, J., Jaddoe, V.W.V., Hofman, A., Tiemeier, H., Franco, O.H., (2014). Toward an operative diagnosis of fussy/picky eating: A latent profile approach in a population-based cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-14>
- Tournier, C., Forde, C.G., 2023. Food oral processing and eating behavior from infancy to childhood: evidence on the role of food texture in the development of healthy eating behavior. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 64(26), 9554-9567. <https://doi.org/10.1080/10408398.2023.2214227>

- Ulker, M.T., Simsek, A., Hacıoglu, G.E., Kurt, A., Erken, S., Yildiz, B., 2024. Growth and development impact of sustainable nutrition education: An experimental study. *Journal of Food Science*, 89(2),1294-1302. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.16891>
- United Nations Children's Fund (UNICEF) (2019). Levels and trends in child malnutrition [https://www.unicef.org/media/60626/file/Joint-malnutrition-estimates-2019.pdf].
- United Nations Children's Fund (UNICEF) 2002. Food and Nutrition Needs in Emergencies. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/68660/a83743.pdf].
- My Plate, (2015). MyPlate Broadens its Reach [https://www.usda.gov/about-usda/news/blog/2015/05/28/myplate-broadens-its-reach]. U.S. Department of Agriculture.
- Volger, S., Sheng, X., Tong, L.M., Zhao, D., Fan, T., Zhang, F., Ge, J., Ho, W.M., Hays, N.P., Yao, M., (2017). Nutrient intake and dietary patterns in children 2.5-5 years of age with picky eating behaviours and low weight-for-height. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 104-109. <https://doi.org/10.6133/apjcn.102015.02>
- Wadsworth J., B., (2015). *Piaget'nin duyuşsal ve bilişsel gelişim kuramı*, 1. Basım. ed. Pegem Akademi, Ankara.
- Wardle, J., Cooke, L., (2008). Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S15-S21. <https://doi.org/10.1017/S000711450889246X>
- Wardle, J., Guthrie, C.A., Sverdrup, S., Rapoport, L., (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42(7), 963-970. <https://doi.org/10.1017/S0021963001007727>
- Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L., & Gibson, E. L. (2003). Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European journal of clinical nutrition*, 57(2), 341-348. <https://doi:10.1038=sj.ejcn.1601541>
- Wardle, J., Sanderson, S., Guthrie, C. A., Rapoport, L., & Plomin, R. (2002). Parental feeding style and the inter-generational transmission of obesity risk. *Obesity research*, 10(6), 453-462. <https://doi.org/10.1038/oby.2002.63>
- Werthmann, J., Jansen, A., Havermans, R., Nederkoorn, C., Kremers, S., & Roefs, A. (2015). Bits and pieces. Food texture influences food acceptance in young children. *Appetite*, 84, 181-187. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.025>
- World Health Organization (WHO) (2024a). Obesity ve overweight [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight].
- World Health Organization (WHO), (2024b). Body mass index-for-age (BMI-for-age) [https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards/body-mass-index-for-age-bmi-for-age].

- World Health Organization (WHO), (2017). Guideline: assessing and managing children at primary health-care facilities to prevent overweight ve obesity in the context of the double burden of malnutrition [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259133/9789241550123-eng.pdf?sequence=1].
- Williams, C. L., Bollella, M. C., Strobino, B. A., Spark, A., Nicklas, T. A., Tolosi, L. B., & Pittman, B. P. (2002). "Healthy-start": outcome of an intervention to promote a heart healthy diet in preschool children. *Journal of the American College of Nutrition*, 21(1), 62-71. https://doi.org/10.1080/07315724.2002.10719195
- Williams, C. L., Squillace, M. M., Bollella, M. C., Brotanek, J., Campanaro, L., D'Agostino, C., ... & Boccio, L. (1998). Healthy Start: a comprehensive health education program for preschool children. *Preventive medicine*, 27(2), 216-223. https://doi.org/10.1006/pmed.1998.0278
- Williams, P. A., Cates, S. C., Blitstein, J. L., Hersey, J., Gabor, V., Ball, M., ... & Singh, A. (2014). Nutrition-education program improves preschoolers' at-home diet: a group randomized trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1001-1008. https://doi.org/10.1016/j.jve .2014.01.015
- Wiseman, N., Harris, N., & Lee, P. (2016). Lifestyle knowledge and preferences in preschool children: Evaluation of the Get up and Grow healthy lifestyle education programme. *Health Education Journal*, 75(8), 1012-1024. https://doi.org/10.1177/0017896916648726
- 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. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.01.002
- Wolstenholme, H., Kelly, C., Hennessy, M., & Heary, C. (2020). Childhood fussy/picky eating behaviours: A systematic review and synthesis of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-22. https://doi.org/10.1186/s12966-019-0899-x
- Xu, T., & Jones, I. (2016). An investigation of children's understanding of food and nutrition. *Early Childhood Education Journal*, 44, 289-297. https://doi.org/10.1007/s10643-015-0716-3
- Yağar, F., Dökme, S., (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi* 3(3), 1-9.
- Yardımcı, H., Örmeci, F.Ö., Özçelik, A.Ö., Sürücüoğlu, M.S., Özdoğan, Y., (2015). Nutrition education in preschool children. *The Journal of International Education Science* 2, 449-457.
- Yiğit, R., (2009). *Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme*. Sistem Ofset, Ankara.
- Yılmaz, R., Esmeray, H., & Erkorkmaz, Ü. (2011). Çocuklarda Yeme Davranışı Anketinin Türkçe uyarlama çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(4).

- Yıldırım, A., Şimşek, H., (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 10. Baskı. ed. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım Süt, Ö., Kutluca, A.Y., (2021) Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Kararları ve Akıl Yürütme Örüntüleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim* 35(2), 594-620. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021352333>
- Zeinstra, G. G., Koelen, M. A., Kok, F. J., & De Graaf, C. (2007). Cognitive development and children's perceptions of fruit and vegetables; a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 1-11<https://doi:10.1186/1479-5868-4-30>

8. ÖZGEÇMİŞ

EKLER

Ek-1. Başkale, H., & Solmaz, P. (2024). Experiences of adolescents affected by earthquakes: A qualitative study. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 29(3), e12434. <https://doi.org/10.1111/jspn.12434>

JOURNAL FOR SPECIALISTS IN
PEDIATRIC NURSING
the international evidence-based practice journal for nurses caring for children and families

ORIGINAL ARTICLE |  Full Access

Experiences of adolescents affected by earthquakes: A qualitative study

Hatice Başkale, Perihan Solmaz 

First published: 17 July 2024 | <https://doi.org/10.1111/jspn.12434> | Citations: 1



Received: 18 April 2024 | Revised: 12 June 2024 | Accepted: 10 July 2024

DOI: 10.1111/jspn.12434

ORIGINAL ARTICLE

WILEY

Experiences of adolescents affected by earthquakes: A qualitative study

Hatice Başkale¹  | Perihan Solmaz² 

¹Faculty of Health Sciences, Pamukkale University, Denizli, Turkey

²Usak University Health Services Vocational High School Health Care Services Division, Usak, Turkey

Correspondence

Perihan Solmaz, Usak University Health Services Vocational High School, Health Care Services Division, Usak, Turkey.
Email: perihan.solmaz@usak.edu.tr

Abstract

Purpose: The aim of the study is to explore the experiences of adolescents affected by the earthquake.

Design and Methods: This study was carried out in a descriptive phenomenological design, which is a qualitative research method. This research was conducted as a qualitative investigation utilizing a phenomenological approach to explore the experiences of 12 adolescents through the purposeful snowball sampling method. The interviews were conducted with adolescents who affected by the Kahramanmaraş earthquakes in a city located in the west of the country, between March 18, 2023 and June 30, 2023. Semistructured interviews were employed, and the data underwent inductive content analysis. COREQ reporting guidelines were used.

Results: The participants in this study vividly recounted experiencing intense fear and panic during the earthquake. Subsequent challenges emerged from the lack of coordination in aid efforts, struggles to secure shelter and necessities, and the profound loss of relatives. These adversities posed considerable physical and psychological challenges. Notably, the adolescents' ability to reflect on their past lives and reshape their perspectives proved instrumental in facilitating their adaptation to a new life. However, witnessing the demise of loved ones, grappling with the fear of death and loss, and incessantly discussing the earthquake hindered their adjustment.

Practice Implications: We found that adolescents experienced the quakes in three phases: in the moment, postquake, and adaptation to new life. The first theme underscores the limitations of current effectiveness of quake training. This finding has important implications for policy to better prepare the adolescent population for quake disasters. The second theme reveals that the communication and coordination problems experienced after the earthquake enable the weaknesses of the system to be noticed and political steps should be taken in this direction. The third theme focuses on the factors that increase or decrease the psychosocial adaptation of adolescents who have experienced this traumatic experience to the new life. This provides important clues to improve and support adolescent health.

Ek-2. Solmaz, P., Başkale, H., & Koç, E. A. The Association of Parental Feeding Style ve Sociodemographic Characteristics with Child Anxiety in Preschool Children. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 7(2), 143-153. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1491446>



Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi
Sakarya University Journal of Holistic Health

ISSN : 2687-6078
Publisher : Sakarya University

Vol. 7, No. 2, 143-153, 2024
DOI: <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1491446>

Research Article

The Association of Parental Feeding Style and Sociodemographic Characteristics with Child Anxiety in Preschool Children

Perihan Solmaz¹ , Hatice Başkale^{2*} , Emsal Akgül Koç³ 

¹ Uşak University, Department of Health Care Services, Uşak, Türkiye, perihan.solmaz@usak.edu.tr

² Pamukkale University, Department of Nursing, Denizli, Türkiye, hbaskale@pau.edu.tr

³ Hacı Nadire Mersin Cumhuriyet Primary School, Sarayköy, Denizli, Türkiye, emsal78@gmail.com

*Corresponding Author

Abstract

Objective: This descriptive, cross-sectional study aims to determine the relationship between parent feeding style and anxiety in children.

Methods: The research was conducted with 338 mothers with children aged 3-6 years. Sociodemographic Information Form, Revised Preschool Anxiety Scale and the Parent Nutrition Style Questionnaire were used for data collection.

Results: The mean Preschool Anxiety Scale scores significantly differed concerning the number of children's siblings, mothers' employment, fathers' employment, mothers' education, fathers' education and family income. There was a significant positive weak correlation between anxiety levels and the mean scores on emotional feeding, instrumental feeding and the Parent Nutrition Style Questionnaire.

Conclusion: Health professionals should be aware of several sociodemographic features that affect anxiety in children. Therefore, families at risk should be identified, their children should be closely monitored in terms of health problems like anxiety and depression, and appropriate interventions should be designed to prevent anxiety in children. Considering that parental feeding style affects eating habits in children, further studies are needed to examine the relationship between parental feeding behavior and anxiety in children.

Keywords: Parental Feeding Style, Anxiety, Preschool

Received: 29.05.2024
Accepted: 17.08.2024
Available Online: 23.08.2024

Ek-3. Kaya, Ç., Başkaya, E., & Solmaz, P. (2023). Determining Opinions of Individuals About Covid-19 Pandemic and Vaccines and Evaluation of Covid-19 Phobia. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 525-532. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1221247>



ORIJİNAL MAKALE / ORIGINAL ARTICLE

Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi / BAUN Sağlık Bil Derg
Balıkesir Health Sciences Journal / BAUN Health Sci J
ISSN: 2146-9601- e ISSN: 2147-2238
Doi: <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1221247>



Determining Opinions of Individuals About Covid-19 Pandemic and Vaccines and Evaluation of Covid-19 Phobia

Çiğdem KAYA¹, Ebru BAŞKAYA², Perihan SOLMAZ²

¹ Balıkesir University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing
² Uşak University, Vocational School of Health Services, Department of Elderly Care

Geliş Tarihi / Received: 19.12.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 28.04.2023

ABSTRACT

Objective: To determine the opinions of individuals about the Covid-19 disease and vaccines and to evaluate the Covid-19 phobia. **Methods:** This is a cross-sectional and descriptive study. The data of the study were collected online using the snowball sampling technique between February and March 2021 (n=530). Data collections tools were Participant Information Form and Covid-19 Phobia Scale. **Results:** It was determined that 17% of the participants had Covid-19 disease, and 40.8% saw themselves at a moderate risk in terms of getting Covid-19. It was determined that 56.1% of those who were not diagnosed with Covid-19 and 52.2% of those who were diagnosed with Covid-19 were slightly afraid of getting Covid-19. It was determined that 44.7% of the participants were indecisive about being vaccinated and 50.2% of these people stated that they were indecisive because the side effects of the vaccines were unknown. There was no statistically significant difference between the total and sub-dimensions mean scores of the Covid-19 Phobia Scale among those who answered yes, no and indecisive about vaccination. A statistically significant difference was found between the fear of catching Covid-19 for the first time and the total and sub-dimension mean scores of the Covid-19 phobia scale (p<0.05). **Conclusion:** Our study showed that individuals were afraid of getting Covid-19 and most people were indecisive about being vaccinated due to the unknown side effects. **Keywords:** Covid-19 Phobia, Covid-19 Disease, Covid-19 Vaccine.

Ek-4. Solmaz, P., Başkaya, E., Kaya, Ç., & Türkmen, İ. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Öz-Etkililik-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Turkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79149>

Hemşirelik Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Öz-Etkililik-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

Investigation of the Relationship Between the Problem Internet Use and the Perception of Self-Efficacy of Nursing Students: Descriptive Research

Perihan SOLMAZ^a, Ebru BAŞKAYA^a, Çiğdem KAYA^a, İbrahim TÜRKMEN^b

^aUşak Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Uşak, Türkiye

^bUşak Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Uşak, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu araştırmanın amacı, hemşirelik bölümü öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile öz-etkililik-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma, nicel araştırma olarak tasarlanmış olup, tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 271 hemşirelik öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma verileri, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı güz döneminde anket formu ile toplanmıştır. Öğrencilerin problemlı internet kullanım durumları "Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)" ve öz-etkililik-yeterlik algıları "Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği (ÖEYÖ)" ile ölçülmüştür. Araştırma verileri, SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özel-

ABSTRACT Objective: The purpose of this study is to determine the relationship between problematic internet use and self-efficacy perceptions of nursing students. **Material and Methods:** The research was designed as a quantitative research and was a descriptive research. It was conducted with 271 nursing students studying at the Uşak University Faculty of Health Sciences Department of Nursing and agreeing to participate in the study voluntarily. The research data were collected by a questionnaire in the fall semester of the 2017-2018 academic year. Problematic internet usage situations of the students were measured by "Problematic Internet Usage Scale (PIUS)" and perceptions of self-efficacy with "Self-Efficacy Scale (SES)". Research data were analyzed using the SPSS 22.0 program. The socio-demographic characteristics

Ek-5 Sosyodemografik bilgi formu

Annenin yaşı:

Babanın yaşı:

Çocuk Sayısı:.....

Annenin Boyu:cm **Babanın Boyu:**.....cm

Annenin Kilosu:kg **Babanın Kilosu:**.....kg

Annenin Mesleği:

Ev Hanımı Memur İşçi Emekli Serbest Meslek
Diğer.....

Babanın mesleği:

Çalışmıyor Memur İşçi Emekli Serbest Meslek
Diğer.....

Sosyal Güvenceniz:

Emekli Sve 1ğ1 SGK Bağkur Özel Sağlık Sigortası Yeşil Kart
Diğer

Annenin Eğitim Durumu:

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Yükseköğrenim

Babanın Eğitim Durumu:

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Yükseköğrenim

Gelir Durumu:

Gelir giderden az Gelir gidere denk Gelir giderden yüksek

Çocuğun Cinsiyeti: Kız Erkek

Çocuğun Yaşı:

Çocuğun Boyu:.....cm

Çocuğun Kilosu:.....kg

Ek- 7 Beslenme davranış ölçeği (BDÖ)

Açıklama: İki yiyecekten en sık yediğinizi seçip daire içine alınız. Sadece bir yiyeceği işaretleyiniz.



1. kurabiye



elma



2. sosisli sve viç



tavuk



3. yağlı patlamış mısır



yağsız patlamış mısır



4. peynirli sve viç



yağda kızarmış yumurtalı ekmek



5. çikolatalı pasta



portakal



6. dondurma



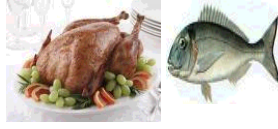
meyveli buzlu dondurma



7. şekerli (tatlı) çörek



kepekli ya da tam buğdaylı ekmek



8. hindi, balık



salam, sucuk, sosis



9. yağlı süt



az yağlı ya da yağsız süt



10. tuzsuz



tuzlu



11. dondurma



dondurulmuş ya da normal yoğurt



12. kepekli ya da tam buğdaylı ekmek



yağda kızarmış yumurtalı ekmek



13. sıvı (bitkisel) yağ



katı yağ (tereyağ, margarin)



14. mayonez ve ketçaplı hamburger



mayonezsiz ve ketçapsız hamburger

Ek- 8 Çocuklarda yeme davranışı anketi (ÇYDA)

Aşağıdaki ifadeleri lütfen okuyunuz ve sizin çocuğunuzun beslenme davranışına en uygun olan kutuları işaretleyiniz.

	Asla	Nadiren	Arada bir	Sıklıkla	Her zaman
Çocuğum yiyecekleri, yemeği sever.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum endişeliyken, üzgün olduğunda çok yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum çok iştahlıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemeğini hızlıca bitirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemeğe önem verir, yiyeceklerle ilgilidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum sürekli içecek bir şey ister.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yeni yemekleri başlangıçta reddeder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yavaş yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum kızgınken, sinirliyken daha az yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yeni yiyecekleri, yemekleri tatmaktan hoşlanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yorgunken daha az yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum sürekli yemek ister.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum sıkıntılı, rahatsız olduğunda çok yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İzin verilirse çocuğum çok fazla yiyecektir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum huzursuzken, endişeliyken çok yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum çok çeşitli yiyeceklerden hoşlanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemeğin sonunda tabağında yemek bırakır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğumun yemeğini bitirmesi 30 dakikadan uzun sürüyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Asla	Nadiren	Arada bir	Sıklıkla	Her zaman
Şans verilirse, çocuğum tüm zamanını yemek yiyerek geçirir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum öğün zamanlarını iple çeker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemeği bitmeden doyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemek yemekten hoşlanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum mutlu olduğunda daha çok yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğumun yemekle mutlu etmek zordur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum mutsuz olduğunda daha az yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum çabuk doyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yapacak bir şeyi olmadığında daha çok yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum doymuş (tok) bile olsa sevdiği yiyeceğe midesinde yer bulur).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum şans verilirse gün boyu içecek(meşrubat, su, meyve suyu.) içecektir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum yemekten hemen önce abur cubur yerse, atıştırırsa yemek yiyemez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum, şans verilirse, daima içecek bir şey bulabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum daha önceden bilmediği, tatmadığı tatları tatmakla ilgilenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğum tadını bile bakmadan bir yiyecekten hoşlanmadığına karar verir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Şans verilirse çocuğum ağzında yemek, lokma tutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yemek süresi boyunca çocuğum yavaş, daha yavaş yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek-9 Yarı yapılandırılmış görüşme formu

- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun besin tüketimine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun beslenmesi ve yeme davranışı üzerine etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Beslenme eğitiminin çocuğunuzun sağlıklı/sağlıksız beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Ek-10 Piaget'in kuramı kullanılarak yapılan beslenme eğitimi

DERS 1: Beslenme dersine giriş (Var olan şemaları öğrenme) Sağlıklı Tabak: Sağlığın Renkleri (Besin gruplarını öğrenme)

DERS 2: Sağlıklı Tabak: Kırmızı renk: Meyvelere Yolculuk

DERS 3: Sağlıklı Tabak: Yeşil renk: Görünüşe Aldanma

DERS 4: Sağlıklı Tabak: Turuncu ve mor renk: Enerji Veren ve Bizi Büyüten Sihirli Besinler

DERS 5: Sağlıklı Tabak: Mavi renk: Daha güçlü dişler için!

DERS 6: Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler: Bana ne oluyor?

DERS 1: Beslenme dersine giriş (Var olan şemaları öğrenme) Sağlıklı Tabak: Sağlığın Renkleri (Besin gruplarını öğrenme)

Dersin ilk hedefi; çocukların besin hakkındaki şemalarını öğrenme ve yeni şemalar oluşturmaktır. Bu sayede çocukların var olan besin şemalarına yeni besinlerin eklenmesi sağlanarak bu besinleri kabulünü arttırmak hedeflenmektedir. Tanışmadan sonra çocukların besin hakkındaki var olan şemaları öğrenmeye çalışılır. Çocuklara en sevdikleri yiyeceğin ne olduğu ve hangi özelliğini sevdikleri sorulur ve onlardan en sevdiği yiyeceği boş kâğıda çizmeleri istenir. Bu şekilde besin şemasını somutlaştırmaları sağlanır.

Çocuklara meyve ve sebzeleri anlatan çizgi film izletilir. Çizgi filmde geçen meyve ve sebzelerin neler olduğu, bunlar hakkında neler bildikleri tartışılır. Daha sonra çocukların ellerine besinlerin olduğu çizimler dağıtılır. Bunları boyamaları istenir. Boyadıkları besinlerin isimleri sorularak yeni besin şemaları oluşturulmaya başlanır.

Dersin ikinci hedefi ise çocukların besin gruplarını öğrenmeleridir. Buradaki amaç; çocuğun besinleri besin gruplarına göre daha iyi tanıyıp besini kabul etmesini sağlamaktır. Besin gruplarını öğretmek için Sağlıklı tabak modeli (My plate) kullanılmıştır. Sağlıklı tabak modeli görseli kullanılarak renklere göre besin grupları hakkında bilgi verilir. Besin resimleri gösterilerek besinlerin tabak üzerinde hangi gruba

ait oldukları anlatılır. Çocuklara mutlaka her besin grubundan tabakta yer almalı ve tabaktaki yiyeceklerin tamamı bitirilmeli gibi ifadeler kullanılır.

Özümlenme: Kendi ‘‘Sağlıklı’’ tabağını yap!

Tüm çocuklara köpük tabaklar ve kâğıt bardak dağıtılır. Boya kalemleri ile kendi tabaklarını yapmaları istenir. Bu aktivite ile çocuklar sağlıklı tabak üzerinde besin gruplarını özümlenmesi sağlanır.

Uyumsama: Kahvaltı tabağını kendim hazırladım!

Çocuklar üçer kişilik gruplara ayrılır. Her grubun kendi yapmış oldukları sağlıklı tabak üzerine kahvaltı için karışık halde bulunan önceden gösterilen ve kendi boyamış oldukları besin resimlerini, besin gruplarına uygun şekilde yerleştirmeleri istenir. Her gruba kahvaltı tabağında hangi besinlerin olduğu sorulur. Bu etkinlikte çocuklar resimleri doğru yere yapıştırarak uyumsaması sağlanır.

Dengeleme: Sonraki ders bu derste öğrenilen sağlıklı tabaktaki renklerin hangi besin grubunu oluşturduğu ve bu besinlerin neler olduğu sorulur. Bu sayede var olan şemalara yeni besin şemaları eklenerek öğrendiklerini dengeledikleri görülür.

DERS 2: Sağlıklı Tabak: Kırmızı renk: Meyvelere Yolculuk

Dersin hedefi; çocukların besin grubundan ‘‘meyvelere’’ yönelik şemalarını öğrenme ve yeni şemalar oluşturmaktır. Meyvelere yönelik bilgi ve deneyimleri arttırılarak besin kabulü sağlanır. En sevdikleri meyvenin ne olduğu ve niçin sevdikleri tartışılır. Meyveleri anlatan çizgi filmi izletilir. Çizgi filmde geçen meyvelerin neler olduğu, bunlar hakkında neler bildikleri sorulur. Bu aktiviteler ile var olan besin şemaları öğrenilir ve yeni şemaların oluşturulması sağlanır.

Özümlenme: Sağlıklı tabak üzerinden meyve resimleri kullanılarak meyve grubu hakkında bilgi verilir. Meyvelere yönelik fotoğraflar gösterilerek meyvelerin yararları soyut ifadeler kullanmadan çocuklara anlatılır. ‘‘**Bil Bakalım Ben Kimim?**’’ oyunu oynanır. Çeşitli meyvelerin içine sığabileceği büyüklükte kutu (Kutu içine muz, portakal, mandalina, elma, armut, ayva, greyfurt, kivi, nar) konur. Kapağı kapatılıp kutuda, sadece çocukların iki elinin girebileceği büyüklükte bir delik açılır. Çocuklar teker teker kutunun içine elini sokarak eline gelen ilk meyveyi tahmin etmeleri ve boş bir kâğıda çizmeleri istenir. Resimler yapıldıktan sonra kutu açılır. Kutudaki meyveler çıkarılır, çıkarılırken

de meyvelerin isimleri söylenir. Büyüklükleri, renkleri gibi özellikleri hakkında konuşulur. Hemşire meyvelerin kabuklarını soyar, her bir meyve kabuğu farklı tabaklara konulur. Her tabağın üzeri farklı renkte kâğıt ile kapatılır. Çocuklar masadaki renklerden birini seçerler ve seçtikleri kâğıdı kaldırıp altındaki meyve kabuğuna dokunarak, koklayarak hangi meyveye ait olduğunu söylerler. Daha sonra çocuklar tahmin ettiği meyvenin tadına bakarlar. Tatlı mı, ekşi mi olduğunu söylerler. Tahmin ettikleri meyvelerin vücuda yararları hakkında birlikte konuşulur. Bu aktivite ile çocuklar sağlıklı tabak üzerinde besin grubundan biri olan meyveleri özümlemeye başlamışlardır. Ayrıca meyveleri daha yakından tanıyarak meyvelere yönelik bilgi ve deneyimleri artacaktır. Bu aktivite ile yeme davranışının değişmesi beklenmektedir.

Uyumsama: Çocuklara boş sağlıklı tabak çiziminin olduğu kağıtlar dağıtılır. Çocuklardan meyvelerin olduğu kısmı bulmaları, buldukları yere sevdikleri meyveleri çizip boyamaları istenir. Bu etkinlikte çocuklar resimleri doğru yere çizerek uyumsaması sağlanmıştır.

Dengeleme: Sonraki ders bu derste öğrenilen sağlıklı tabaktaki meyve grubunun yeri, meyve grubunu hangi besinlerin oluşturduğu sorulur. Bu sayede var olan şemalara yeni besin şemaları eklenerek öğrendiklerini dengeledikleri görülür.

DERS 3: Sağlıklı Tabak: Yeşil renk: Görünüşe Aldanma

Dersin hedefi; önceki dersin hedefleri ile aynıdır. En sevdikleri sebzenin ne olduğu ve niçin sevdikleri tartışılır. Çocuklara sebzeleri anlatan çizgi film izletilir. Çizgi filmde geçen sebzelerin neler olduğu, bunlar hakkında neler bildikleri sorulur. Bu aktiviteler ile var olan besin şemaları öğrenilir ve yeni şemaların oluşturulması sağlanır. Sağlıklı tabak üzerinden sebze resimleri kullanılarak sebze grubu hakkında bilgi verilir. Sebzelere yönelik fotoğraflar gösterilerek sebzelerin yararları soyut ifadeler kullanmadan çocuklara anlatılır. “**Bil Bakalım Ben Kimim?**” oyunu oynanır. Ders 2 den farklı olarak kutunun içine salatalık, patlıcan, kabak, havuç, karnabahar, brokoli, pırasa, lahana, marul konulur. Çocuklar teker teker kutunun içine elini sokarak eline gelen ilk sebzeyi tahmin etmeleri ve boş bir kâğıda çizmeleri istenir. Resimler yapıldıktan sonra kutu açılır. Kutudaki sebzeler çıkarılır, çıkarılırken de sebzelerin isimleri söylenir. Büyüklükleri, renkleri gibi özellikleri hakkında konuşulur. Hemşire sebzeleri küçük parçalara ayırır, her bir sebze parçası farklı tabaklara konulur. Her tabağın üzeri farklı renkte kâğıt ile kapatılır. Çocuklar masadaki renklerden birini seçerler ve seçtikleri kâğıdı kaldırıp altındaki sebze

parçasına dokunarak, koklayarak hangi sebzeye ait olduğunu söylerler. Tahmin ettikleri sebzelerin yararlarına yönelik birlikte konuşulur. Bu aktivite ile çocuklar sağlıklı tabak üzerinde besin grubundan biri olan sebzeleri **özümlemeye** başlamışlardır. Ayrıca sebzeleri daha yakından tanıyarak sebzelere yönelik bilgi ve deneyimleri artacaktır. **Uyumsama ve dengeleme** aşaması da bir önceki derste belirtildiği şekilde uygulanır.

DERS 4: Sağlıklı Tabak: Turuncu ve mor renk: Enerji Veren ve Bizi Büyüten Sihirli Besinler

Dersin hedefi; önceki dersin hedefleri ile aynıdır. Çocuklara enerji veren ve bizi büyüten besinlerin neler olduğu sorulur. Besin fotoğrafları tek tek gösterilerek isimlerinin ne olduğu öğrenilir. Gösterilen besinlerin yararları hakkında konuşulur. Çocuklara sağlıklı tabak üzerinde turuncu renk; tahıllar “Bize enerji veren besinler” ve mor renk; proteinler “bizi büyüten besinler” hakkında görsel materyaller kullanılarak bilgi verilir. “**Hangimiz daha çok?**” oyunu oynanır. **Özümleme** aşamasında; öğrenciler iki grup **enerji veren besinler** grubu (pirinç, bulgur, yulaf) ve diğer iki grup ise **bizi büyüten besinler grubu** (yeşil mercimek, kuru fasulye, nohut) olacak şekilde dört gruba ayrılırlar. Gruplara birer tane kap ve üçer adet kavanoz verilir. Nohut, kuru fasulye, yeşil mercimek, pirinç, bulgur ve yulaf masaya konulur. Çocuklar sıra ile ismi söylenen besinleri bulup, grup olarak kendilerine verilen kaba sırasıyla boşaltırlar, sonra da hepsini karıştırırlar. Gruplar karışık besinleri ayırarak, ayrı ayrı kavanozlara koyarlar. Dört grubun kavanozlarındaki besin miktarları karşılaştırılır. Hangi grubun daha az ya da daha çok besini olduğu karşılaştırılır. **Uyumsama aşamasında;** çocuklara boş sağlıklı tabak çiziminin olduğu kağıtlar dağıtılır. Çocuklardan tahılların ve proteinlerin olduğu kısmı bulmaları, buldukları yerlere ayırmış oldukları besinleri yapıştırılmaları istenir. Bu etkinlikte çocuklar besinleri doğru yere yapıştırarak uyumsaması sağlanacaktır. **Dengeleme aşamasında;** sonraki ders bu derste öğrenilen sağlıklı tabaktaki tahıl ve protein grubunun yeri, bu grupları hangi besinlerin oluşturduğu sorulur. Bu sayede var olan şemalara yeni besin şemaları eklenerek öğrendiklerini dengeledikleri görülür.

DERS 5: Sağlıklı Tabak: Mavi renk: Daha güçlü dişler için!

Dersin hedefi; çocukların besin grubundan “**süt grubuna**” yönelik şemalarını öğrenme ve yeni şemalar oluşturmaktır. Süt grubuna yönelik bilgi ve deneyimlerini arttırarak besin kabulünü sağlamaktır. Çocuklara diş maketi gösterilir. Dişlerin nasıl görüldüğü, hangi besinlerin dişlerimizi güçlendirdiği hangilerinin zarar verdiği sorulur. Böylece çocukların

süt grubuna yönelik mevcut şemaları öğrenilmiş olunur. Sağlıklı tabak üzerinden mavi renk; süt grubu hakkında bilgi verilir. Süt grubunu oluşturan besinlerin fotoğrafları gösterilir. Yararları basit cümlelerle anlatılır; süt, peynir yoğurt, gibi besinleri tüketmek boyumuzu uzatır, kemiklerimizi ve dişlerimizi güçlendirir, kolay uyumamızı sağlar gibi ifadeler kullanılır. **Özümlene aşamasında**; çocukların çok sevdiği sütün faydalarını anlatan şarkı dinletilir. Birlikte dans ederek şarkı söylenir. Burada geçen sözlerin tekrar edilmesi ile verilen şemaları özümlemeleri sağlanır. **Uyumsama aşamasında**; **“Meyveli Yoğurdumu Yapıyorum”** etkinliği yapılır. Yoğurdun oluşumu ile ilgili kartlar çocuklara dağıtılır ve incelemeleri istenir. Yoğurdun süt ve maya kullanılarak yapıldığı resimli görseller yardımı ile çocuklara anlatılır. Çocuklar meyveli yoğurt yapımının anlatıldığı resimli kartları incelerler. Resimli kartlara bakarak meyveli yoğurt yapımı için gerekli malzemelerin neler olduğunu söylerler. Çocuklar plastik bıçaklarla meyvelerini küçük küçük kesip kendi kâselerine koyarlar. Meyvelerinin üzerine de çok koyu olmayan süzme yoğurttan istedikleri miktarda eklerler. Yoğurdu yerken içindeki tatları ayırt etmeye çalışırlar. Yoğurt ve meyvenin tatlarını karşılaştırırlar. Birlikte meyve ve yoğurdun yararları hakkında konuşulur. **Dengeleme aşamasında**; sonraki ders bu derste öğrenilen sağlıklı tabaktaki süt grubunun yeri, bu grupları hangi besinlerin oluşturduğu sorulur. Bu sayede var olan şemalara yeni besin şemaları eklenerek öğrendiklerini dengeledikleri görülür.

DERS 6: Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler: Bana ne oluyor?

Dersin hedefi; çocukların sağlıklı ve sağlıksız besinlere yönelik şemalarını öğrenme ve yeni şemalar oluşturmaktır. Çocukların sağlıklı besin tüketimine yönelik bilgisini arttırarak sağlıklı beslenme davranışı kazanmalarını sağlamaktır. Çocuklara sağlıksız görünen (obez, karnı ağrıyan) bir çocuğun resmi gösterilir. Çocuklara **“Sizce bu çocuk nasıl beslenmiştir? Bu besinlerin vücudumuza zararları nelerdir?”** soruları sorularak mevcut şemaları öğrenilmeye çalışılır. Çocuklarla tartışma ortamı sağlanır. Çocuklara **“Sağlıklı besinler, kalbimizi, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlü tutmaya yardımcı olan besinlerdir”**; **“Sağlıksız besinler ise; tadı güzel olsa bile kalbimizi, kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlü tutmaya yardımcı olmayan yiyeceklerdir. Bizi hasta ederler.”** (Sigman-Grant vd 2014) ifadeleri kullanılır. Çocuklara sağlıklı besin (her zaman yenilebilir) sağlıksız besin **“** (ara sıra yenilebilir) olarak kodlanır. Çocuklara besinlerin fotoğrafları gösterilirken her zaman yenilebilenler ve ara sıra yenilebilenler olarak sınıflandırılarak gösterilir. **Özümlene aşamasında**; çocuklar iki gruba ayrılır. Çocuklara

sırayla sağlıklı ve sağlıksız çocuk fotoğrafı gösterilir. Çocuklara ‘‘her zaman’’ ve ‘‘ara sıra yenilebilecek’’ iki besinin olduğu 2 kart gösterilir. Bu ocuğun hangi besinle beslendiği sorulur. Farklı besinler üzerinden kartlar değiştirilerek bu soru en az beş kez tekrarlanır. En çok doğru yanıtı veren grup kazanır. **Uyumsama aşamasında;** ocuklara sağlıklı ve sağlıksız besin resimlerinin olduğu boyama sayfaları dağıtılır. Her ocuğun elindeki sayfayı boyama sonrası kesmesi istenir. Masaya ‘‘**Her zaman**’’ ve ‘‘**Ara sıra**’’ adlı iki kutu yerleştirilir. Çocuklara elindeki resmin ne olduğu sorulur ve hangi kutu uygunsa oraya atması istenir. Her ocuk, her doğru seçimde alkışlanır.

Ek-11 Etik kurul izni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.11.2021-E.125124



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-125124
Konu : Başvurumuz Hk.

Sayın Doç. Dr. Hatice BAŞKALE

İlgi : 26/10/2021 tarihli dilekçeniz. *10.150.1.102*
106832
4.11.2021

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğumuz "Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramına Dayalı Beslenme Eğitiminin Okul Öncesi Çocuklarda Besin Tüketimi, Beslenme ve Yeme Davranışına Etkisi: Mix Metod Çalışma" konulu çalışmamız 02.11.2021 tarih ve 29 sayılı kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIGINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahit TURAN
Başkan



Ek-12 Kurum izni

Form Tarih ve Sayısı: 15/04/2022-E/669



T.C.
UŞAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-29425508-605.01-47867329
Konu : MEM'e bağlı Kurumlarda
Araştırma İzni.

15.04.2022

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığının 21/01/2020 tarihli ve 2020/2 nolu Araştırma Uygulama İzinleri
b) 05/04/2022 tarihli dilekçe

18.05.2022
669
20.04.2022

İlgi (b) dilekçe ile müdürlüğümüze bağlı okullarda araştırma yapmak istenmektedir. İlimiz merkezinde yapılacak anket ve araştırma uygulaması ile ilgili mühürlü anket formları yazımız ekinde gönderilmiş olup, ilgi (a) genelge gereğince değerlendirmesi yapılarak *"Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramına Dayalı Beslenme Eğitiminin Okul Öncesi Çocuklarda Besin Tüketimi, Beslenme ve Yeme Davranışına Etkisi: Mix Metod Çalışma"* konulu araştırma çalışması okullarda eğitim öğretim hizmetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına dayalı, okul idaresinin uygun gördüğü zaman aralıklarında uygulanması; *araştırma kapsamında ses kaydı yapılabilmesi için veli izin formu doldurtulması, çekimler esnasında okulda bir personelin gözlem amacıyla görevlendirilmesi ve çocukların psikolojik durumlarını olumsuz etkileyecek uygulamalara yer verilmemesi* ve araştırma sonucunun Bakanlığımızdan izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşulu ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Bülent ŞAHİN
İl Millî Eğitim Müdürü

Adı Soyadı	Ünvanı	Araştırma Konusu	Müracaat Tarih ve Sayısı
Perihan SOLMAZ	Doktora Öğrencisi	<i>"Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramına Dayalı Beslenme Eğitiminin Okul Öncesi Çocuklarda Besin Tüketimi, Beslenme ve Yeme Davranışına Etkisi: Mix Metod Çalışma"</i>	05/04/2022 47469377

Ek-13 “Besin Tüketim Sıklığı Anketi” İzin Yazısı

Ölçek İzni Harici Gelen Kutusu x



PERİHAN SOLMAZ <perihan.solmaz@usak.edu.tr>

22 Eyl 2021 Çar 14:06



Alıcı: fegunes

İyi günler hocam,

Ben Perihan SOLMAZ Uşak Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Pamukkale Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hemşireliği doktora programında tez aşamasındayım. İzniniz olursa geliştirmiş olduğunuz "Development and Validation of a Semi-Quantitative Food Frequency

Questionnaire

to Assess Dietary Intake of Turkish School-Aged Children" anketi doktora tezimde kullanabilir miyim?

Şimdiden teşekkür ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

--

Perihan Solmaz



fegunes <fegunes@marmara.edu.tr>

22 Eyl 2021 Çar 20:48



Alıcı: ben

Sayın Perihan hanım,

FFQ vu kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolavlıklar dilerim.

Ek-14 “Beslenme Davranış Ölçeği” İzin Yazısı



Çok sayıda ileti dizisinden 36. < > ☰

Ölçek İzni Harici > Gelen Kutusu x



PERİHAN SOLMAZ <perihan.solmaz@usak.edu.tr>

22 Eyl 2021 Çar 14:07



Alıcı: meryem.ozturk ▾

İyi günler Hocam,

Ben Perihan SOLMAZ, Uşak Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Pamukkale Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hemşireliği doktora programında tez aşamasındayım. İzininiz olursa geçerlik ve güvenilirliğini yaptığımız “ Beslenme Davranış Ölçeği - Food Behavior Scale-FBSJ ” nı doktora tezimde kullanabilir miyim?

Şimdiden teşekkür ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

—

Perihan Solmaz



meryem.ozturk@deu.edu.tr

22 Eyl 2021 Çar 16:05



Alıcı: ben ▾

Sayın Solmaz kullanabilirsiniz. kolay gelsin. meryem

Ek-15 “Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi” İzin Yazısı

İlt: Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi

Harici

Gelen Kutusu x



Resul Yılmaz <drresul@hotmail.com>

Alıcı: ben ▼

Sayın Solmaz

Ölçeğimizin kullanılması bizi memnun eder.

Ekte Ölçeği ve makalenin tam metnini bulabilirsiniz.

Bu emaili ölçeğin kullanım izni olarak kullanabilirsiniz.

Başarılar dilerim.

ölçek kullanımında grup karşılaştırması yapılacaksa her bir alt ölçeğin toplam puanı karşılaştırılabilir.

İştah yada her bir ölçeğin cut off değeri yok. ancak grup karşılaştırması için ideal bir ölçektir.

Resul YILMAZ, MD

Ek-16 Bilgilendirilmiş gönüllü olur belgesi

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR BELGESİ
(Müdahale grubu için)

“**Piaget’in Bilişsel Gelişim Kuramına Dayalı Beslenme Eğitiminin Okul Öncesi Çocuklarda Besin Tüketimi, Beslenme ve Yeme Davranışına Etkisi: Mix Metod Çalışma**” isimli bir çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılma konusunda karar vermeden önce araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini ve nasıl yapıldığını, sizinle ilgili bilgilerin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neler içerdiğini bilmeniz önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun ve sorularınıza açık yanıtlar isteyin. Çalışma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevapla ıktan sonra eğer katılmak isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir.

- **Çalışmanın amaçları ve dayanağı nelerdir, benden başka kaç kişi bu çalışmaya katılacak?**

Çocuklarda beslenme çocuk sağlığının vazgeçilmez bir unsurudur. Beslenme alışkanlıklarının belirlendiği okul öncesi yaş dönemi çocuklarda sağlıklı beslenmenin temelini atıldığı önemli bir dönemdir. Bu dönemdeki çocuklar yeni besinleri denemeye karşı isteksizlik duyma, yemek seçme ya da duygularını yönetmek amacıyla yemek yeme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Bu da yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olmakta, obezite gibi bir takım sağlık problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu sebeple bu dönemde verilen beslenme eğitimi çocuklarda sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılmasında hayati bir rol oynamaktadır. Çalışmamızın amacı; okul öncesi çocuklara Piaget’in bilişsel kuramı kullanılarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin tüketimi, beslenme ve yeme davranışı üzerine etkisini belirlemektir. Ülkemizde Piaget’in kuramı kullanılarak yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Çalışmanın örneklemini okul öncesi çocuklar ve anneleri oluşturmaktadır. Araştırma, Eylül 2022 – Haziran 2023 tarihleri arasında Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı anaokullarında yürütülecektir. Çalışmaya 90 anne ve çocuğunun dahil edilmesi planlanmaktadır.

- **Bu çalışmaya katılmalı mıyım?**

Bu çalışmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Eğer katılmaya karar verirseniz bu yazılı bilgilendirilmiş olur formu imzalamanız için size verilecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamve a bir neden göstermeksizin çalışmayı bırakmakta özgürsünüz. Eğer katılmak istemezseniz veya çalışmadan

ayrılırsanız, doktorunuz tarafından size uygulanan tedavide herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahiptir.

- **Bu çalışmaya katılırsam beni neler bekliyor?**

Çalışmada Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı anaokullarında bulunan çocuklara Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayalı hazırlanan beslenme eğitimi verilecektir. Eğitim öncesi ve sonrası annelere anket uygulanacaktır. Ayrıca eğitim sonrası eğitimin etkinliğini değerlendirmek amacıyla annelerle görüşme yapılacaktır.

- **Çalışmada yer almamın yararları nelerdir?**

Araştırmadan tıbbi olarak bir yarar sağlamayacaksınız. Ancak bu çalışmadan çıkarılan sonuçlar bundan sonraki çalışmaların planlanmasında kullanılabilir. Çalışma yalnızca araştırma amaçlıdır.

- **Bu çalışmaya katılmamın maliyeti nedir?**

Çalışmaya katılmakla herhangi bir parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

- **Kişisel bilgilerim nasıl kullanılacak?**

Araştırmamız kişisel bilgilerinizi; araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ve kimlik bilgileriniz çalışma boyunca araştırmamız tarafından gizli tutulacaktır. Çalışmanın sonunda, araştırma sonucu ile ilgili olarak bilgi istemeye hakkınız vardır. Yazılı izniniz olmadan, sizinle ilgili bilgiler başka kimse tarafından görülemez ve açıklanamaz. Çalışma sonuçları çalışma tamamlanıp ıgında bilimsel yayınlarda kullanılabilir, ancak kimliğiniz açıklanmayacaktır.

- **Daha fazla bilgi, yardım ve iletişim için kime başvurabilirim?**

Çalışma ile ilgili bir sorunuz ya da çalışma ile ilgili ek bilgiye gereksiniminiz olduğunda aşağıdaki kişi ile lütfen iletişime geçiniz.

ADI : Perihan SOLMAZ

GÖREVİ : Doktora Öğrencisi

TELEFON :

(Gönüllünün/Hastanın Beyanı)

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı doktora programında bulunan Perihan SOLMAZ tarafından tıbbi bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili **yukarıdaki bilgiler** bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

a. Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi. Bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

- b. Sorumlu araştırmacı/hekime haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim ve a bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim. Bu çalışmaya katılmayı reddetmem ya da sonradan çekilmem halinde hiçbir sorumluluk altına girmeyeceğimi ve bu durumun şimdi ya da gelecekte gereksinim duyduğum tıbbi bakımı hiçbir biçimde etkilemeyeceğini biliyorum. *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin uygun olacağının bilincindeyim).*
- c. Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı/hekim, çalışma programının gereklerini yerine getirme konusundaki ihmali nedeniyle tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.
- d. Çalışmanın sonuçları bilimsel toplantılar ya da yayınlarda sunulabilir. Ancak, bu tür durumlarda kimliğim kesin olarak gizli tutulacaktır.
- e. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili olarak herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.
- f. Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

Görüşme tanığı

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

Bilgilendiren Araştırıcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih: