

Besin Rehberleri: Beslenme Eğitiminde Görsel Bir Araç

Food Guides: Visual Aids in Nutrition Education

Nazan AKTAŞ*

ÖZET

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, beslenme ile ilişkili hastalıkların önlenmesi amacıyla bilimsel temelli beslenme bilgilerinin topluma iletilmesinde besine dayalı beslenme rehberleri ve besin rehberi görselleri kullanılmaktadır. Yeterli ve dengeli besin tüketimi ve sağlıklı besin seçimine ilişkin önerilerin ülkelere özel görsellerle anlatıldığı besin rehberlerinden müdahale çalışmalarında anahtar eğitim araçları olarak yararlanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ve Gıda Tarım Örgütü besine dayalı beslenme rehberlerini ve besin rehberi görsellerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaları desteklemekte, beslenme politikalarının önemli bir parçası olarak kabul etmektedir. Besin kaynakları, beslenme alışkanlıkları, kültürel özellikler, besin temini ve beslenme ve sağlık sorunlarındaki farklılıklar ülkelerin kendilerine özgü besin rehberi geliştirilmesini gerekli kılmıştır. Besin rehberi görseli olarak Türkiye’de dört yapraklı yonca, Amerika’da besin rehberi piramidi, Japonya’da besin rehberi topacı, Çin’de besin Pagodası, Tayland’da beslenme bayrağı, Macaristan’da besin evi, Fransa’da merdiven, Danimarka’da pusula, Almanya’da üç boyutlu piramit kullanılmaktadır. Belirli aralıklarla güncelleştirilmesi gereken besin rehberleri konusunda toplumda farkındalık oluşturulması ve yaygınlaştırılmasında ilgili kurum, kuruluş ve disiplinlere önemli görevler düşmektedir. Bu derleme makalede, besin rehberlerinin betimlenerek, amaç, özellik, geliştirilme ve yaygınlaştırma boyutunun incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Besin Rehberleri, Beslenme Eğitimi, Beslenme

Çalışmanın Türü: Derleme

ABSTRACT

This review article is an attempt to examine the objectives, properties, development process and dissemination of food guides. To remain healthy and to prevent diseases, diet and healthy lifestyle are regarded to be the fundamental components. While malnutrition-related health problems resulting from protein-energy malnutrition, inadequate intake of vitamin and minerals are still remain to be the most important nutrition problems in some parts of the world, the spread of non-contagious but chronic diseases such as obesity, type II diabetes and hypertension is increasing rapidly all over the world. The call for duty by World Health Organization and Food Agriculture Organization to governments about Food Based Dietary Guidelines so that societies in general and individuals can be educated about adequate and balanced nutrition and improve their food pattern and make healthy food choices has played a significant role in development of Food Based Dietary Guidelines and food guide. Although families and societies are being taught about food and nutrition since the beginning of humanity, it is considered that formal nutrition education was introduced with the publication of food guides prepared by governments based on the findings of nutrition science. A food guide is the pictorial illustration of the amount and type of food items to be consumed so that community can understand easily. A great many food guides were developed in the 20th century to explain foods and new suggestions for nutrition and support adequate and balanced nutrition. Grouping of food items and their illustration in pyramid is significant in the development process of food guides. In the mid of 1950’s, a new food guide was released by United States Department of Agriculture nutrition specialists, which became widely known as the “Basic Four” recommended a minimum number of foods from each of four food groups: milk, meat, fruits and vegetables, and grain products. United States Department of Agriculture published a Food Guide Pyramid which depicts a hierarchical dietary pattern to help people apply the Guidelines to their own diets in 1992. The pyramid recommends daily food serving from the grain, vegetable, and fruit groups, with fewer serving from the milk and meat groups, and even fewer from foods high in fat and sugar. In the symbolic expression of food guides a variety of visuals such as pictures, graphics, posters and diagrams are used. The main aim in the development of guides is to improve healthy nutrition by providing people guidelines to choose healthy food and to take all food at adequate and balanced amounts for growth and for the prevention of nutrition related health problems. However, food guides also serves to other ends by being practical guide for nutrition education programs, by helping consumers understand the essentials of nutrition and contributing the development of healthy nutrition and meal planning. For food guides to reach these objectives, they are to be based on scientific nutrition knowledge, their qualitative and quantitative messages are to be easily understood, and they are to be country-specific, culturally acceptable, variety of foods, proportioned and to allow for nutritional needs and eating habits and to include recommended daily food types and amount. Furthermore, they are to make optimum nutrition suggestions and be based on the results of nutrition and health research results. For cultural acceptability, the symbols of the food guide are to be chosen by the individuals who represent the community the guide addresses to. Individuals who work in this process are to make their choices among the graphics drawn by national or local graphic artists by using cultural elements and by asking the following questions: “which one of these graphics make you think of your country?” and “In which one of these graphics would you like daily food groups to be presented?”. In the development of food guides, some complex issues such as to what extent and which criteria they are to meet emerge.

* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi

These criteria include: the extend food guides reflect food availability and eating habits, and serve as a strategic means for nutrition education, and the extent they are understood and accepted by the society and reflect sustainable food consumption. In recent years, the number of food guides has been increasing but the basic aim and rationale behind them is not completely understood by the society as intended by their developers. It is known that there are problems related with the understanding of quantitative (the portion of foods) and qualitative (food groups, food diversity) information in food guides. The essential in food guides are recommended to be updated every five years so that latest findings in nutrition science and food and nutrition policies tally with. When food guides all over the world are examined, it is seen that differences in food intake, sources and nutrition situations, habits and requirements of societies make it necessary to develop country-specific food guides. Although the shape, food grouping and the recommendations included in formally accepted food guides of different countries vary, their common target is to disseminate scientific knowledge about food and eating habits to larger masses by converting them into basic concepts. Countries develop or update the food guides suitable for their societies based on the results of the studies they carry out to determine food availability, eating condition and eating standards. Although various graphics such as circles, tables and dishes are used as the food guide symbols, pyramid is a popular means of illustration in food guides since the early 1990. In order to deliver messages to society about healthy nutrition, four-leaf clover is used in Turkey, healthy food dish is used in the UK, three-dimensional food pyramid is used in Germany, food guide Pagoda is used in China, rainbow is used in Canada, food flag in Thailand, and Japanese Food Guide Spinning Top is used in Japan. To increase the efficiency of education studies, food guides are to be developed for gender, age groups and special conditions. In many countries, the development and dissemination of food guides are handled within the scope of nutrition policies. In the development of food guides brochures, posters, leaflets, slights, advertisements, course books, food packages, cooking books, toys, specially designed computer games, means of press and mass media are used. Schools, public education centers, public health centers, sport halls, institution which provide catering services, restaurants, dormitories and school cafeterias, inner city transportation vehicles, religion centers are the most important places for the dissemination of food guides. Health professionals, especially dieticians and nutritionists, teachers, lecturers have important roles to play for the delivery of messages to the society.

As a result, food guides which provide guidance to society and individuals about healthy nutrition, optimal food choice, meal planning are also means of education in nutrition education activities. Establishment of interdisciplinary cooperation in the development of food guides is crucial for the solution of the difficulties met in the process and for the accomplishment of the objectives. All professionals who work for the development of a healthy nutrition and lifestyle in the society are to make studies to raise awareness about food guides. For a successful dissemination, public and private institutions, education and food sector are to cooperate.

Keywords: Food Guides, Nutrition Education, Nutrition,

The Type of Research: Review

GİRİŞ

Sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde beslenme örüntüsü ve yaşam biçimi temel bileşenler olarak kabul edilmektedir (WHO 2003). Protein-enerji malnütrasyonu, A vitamini, iyot ve demir eksikliği gibi yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilişkili sağlık sorunları dünyanın bazı bölgelerinde halen en önemli beslenme sorunu olmaya devam ederken, obezite, Tip II diyabet, hipertansiyon gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların yaygınlaşmasında da hızlı artış görülmektedir (Keyou et al., 2007; 26–31, WHO/FAO, 1996). Bu durum beslenme eğitimine yönelik toplumsal ve bireysel müdahalelerin önemini artırmakta etkili beslenme eğitimi stratejilerin oluşturulması ve geliştirilmesine yönelik çalışmaları yoğunlaştırmaktadır (Contento, 2011; 4-5 Tzeng, 2008; 59–62). Beslenme eğitimi ile toplumda yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması, beslenme durumunun düzeltilmesi amaçlanmaktadır (Baysal, 2002; 236). İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren aileler ve toplumlar besinler hakkında bilgilendirilmekle birlikte, beslenme eğitiminin resmi boyutunun ilgili kurumların beslenme biliminin bulgularına dayanan ve kültürel beslenme örüntülerini göz önünde bulundurarak hazırladıkları besin rehberlerini yayınlamaya başlaması ile ortaya çıktığı düşünülmektedir (Contento, 2011; 9). Besin rehberleri günlük olarak tüketilmesi gereken besinlerin, türünün ve miktarının toplum tarafından kolay anlaşılması için görsel hale getirilmesidir (Yoshiike et al., 2007; 149–154). Ayrıca, besin rehberleri, besine dayalı beslenme rehberlerinde (BDBR) yer alan sağlıklı beslenmeye ilişkin önerilerin görsel anlatım yoluyla pratik açıklamasını sağlayan bir boyuttur (Anony, 2000; Murphy and Barr, 2007; 141–148). Toplumda bilimsel temelli beslenme bilgilerinin yaygınlaştırılmasında, besin rehberleri önemli eğitim araçları olarak kabul edilmekte ve tüketicilerin beslenme esaslarını anlamalarına yardımcı olmak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (WHO/FAO, 1996; Painter et al 2002; 483–489). Besin rehberleri, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Gıda Tarım Örgütü (GTÖ) tarafından toplumda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde beslenme politikalarının önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir (Willett and McCullough 2008; 75–78, WHO, 2003, Anony. 2003). Yirminci yüzyıl boyunca

besinler ve beslenmedeki yeni önerileri daha iyi açıklayabilmek, yeterli ve dengeli beslenmeyi desteklemek amacıyla birçok rehber geliştirmiştir (Contento, 2011; 9–10). Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA) 1950’li yıllarda besinleri süt, et, sebze ve meyve, tahıl olmak üzere dört temel gruba ayıran “Dört Temel” olarak da bilinen bir besin rehberi yayınlamıştır (Welsh et al., 1993, Welsh, 1994). Besinlerin dört grup altında toplanması, bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi, günlük beslenme planlarının yapılmasında büyük kolaylık sağlamıştır. Besin rehberi piramidi ise 1992 yılında USDA tarafından, bireyin besin alımını düzenlemesine yardımcı olmak amacıyla yayınlanmıştır. Piramitte günlük alınması gereken besinler porsiyon miktarlarına göre tahıl, sebze, meyve, süt, et, yağ ve şeker olarak hiyerarşik bir şekilde resmedilmiştir (Nestle, 1998;189, Welsh et al., 1993, Welsh, 1994). Toplumun ve bireylerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitilmesi, sağlıklı besin seçimi için BDBR ve besin rehberleri geliştirme konusunda DSÖ ve GTÖ’nün hükümetlere yapmış olduğu çağrı ile birçok ülke besine dayalı beslenme rehberlerini ve besin rehberi görselini geliştirme sürecini hızlandırmıştır (Albert, J 2007;2-7). Bu derleme makalede, besin rehberlerinin amaç, özellik, geliştirilme süreci ve yaygınlaştırma boyutunun incelenmesi amaçlanmıştır.

Besin Rehberlerinin Amaç ve Özellikleri

Besin rehberlerinin amacı, yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda; günlük besin gereksinimini çeşitli yiyecek gruplarından belirli porsiyonlar tüketerek sağlanmasına yol göstermektedir (Aksoy 2007, 232). Besin rehberleri, tüketicilerin beslenme esaslarını anlamalarına yardım etme, beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarını önlenmesine ve sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi katkı sağlama, sağlıklı besin seçimi ve öğün planlaması için pratik bir rehber olma gibi çeşitli amaçlara da hizmet etmektedir (WHO/FAO, 1996, Contento, 2011; 9–11, Painter et al 2002; 483–489, Anony, 2000) Besin rehberlerinin temel bazı amaçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Besin rehberlerinin temel bazı amaçları

• Sağlıklı beslenmeyi geliştirme
• Sağlıklı besin seçimini kolaylaştırma
• Bilimsel temelli beslenme bilgilerini yaygınlaştırılma
• Beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarını önlenmeye yönelik çalışmalara katkı sağlama
• Öğün planlamasına yardımcı olma

(Murphy and Barr, 2007; 141–148; Tzeng, 2008; 59-62; Willett and McCullough, 2008; 75-78; Yoshiike et al., 2007; 149–154).

Besin rehberlerinin sahip oldukları özellikler, hedeflenen amaçlara ulaşabilmede önemli rol oynamaktadır. Kültürel kabul edilebilirlik, orantılılık ve çeşitlilik olmak üzere besin rehberlerinden üç temel ölçütü karşılaması beklenmektedir. Kültürel kabul edilebilirlik için besin rehberi görselinin hitap ettiği toplumu temsil eden bireyler tarafından seçilmesi gerekmektedir. Bu süreç de görev alan bireylerden ulusal ya da yerel grafik sanatçıları tarafından kültürel öğeler kullanılarak çizilen grafikler arasından seçimlerini “bu grafiklerden hangisi size ülkenizi düşündürüyor?” ve “her gün tüketmeniz gereken farklı besin gruplarında ki besinleri bu grafiklerden hangisinde görmek isterdiniz?” sorularına göre gerçekleştirmeleri istenmektedir. Orantılılık; besin rehberi görseli topluma orantılılık mesajını vermelidir. Bu da günlük besin alımının en fazla ve en az hangi besin grubundan olması gerektiğinin gösterilmesi anlamını taşımaktadır. Çeşitlilik ölçütünü sağlamak için ise, besin rehberlerinde bütün besin gruplarına yer verilmesi gerekmektedir. Her besin grubunda toplum tarafından kolayca erişilebilen ve sıklıkla tüketilen besinlerin yer almasına dikkat edilmelidir (WHO/FAO, 1996; FAO, 2007). Besin rehberlerin geliştirilme sürecinde, beslenme alışkanlıklarını ne ölçüde yansıttığı, beslenme eğitimi için stratejik bir araç olma durumu, toplum tarafından mesajlarının kolay anlaşılabilirliği, sürdürülebilir besin tüketimini ne ölçüde yansıttığı gibi bazı karmaşık konularla karşılaşılmaktadır (Stehle, 2007, 21–25, Anon.2003). Besin rehberlerindeki nicel (porsiyon miktarlarına) ve nitel (besin grupları, besin çeşitliği) bilgilerinin toplum tarafından doğru ve tam olarak anlaşılmasına ilişkin sorunların var olduğu da belirtilmektedir (Krishnaswamy, 2008 66–69). USDA tarafından 1992 yılında yayınlanan besin rehberi piramidi, geometrik, botanik, ideolojik, biyokimyasal, gastronomik, pedagojik ve kavramsal problem kategorilerinde akademisyenler ve ilgili sektörler tarafından çeşitli eleştirilere maruz kalmıştır (Nestle, 1998:189–97). Besin rehberlerinde yer alan önerilerin beslenme

bilimi araştırmalarına ait son bulgular ve ilgili politikaları ile örtüşmesi için her beş yılda bir güncellenmesi önerilmektedir (Safavi et al., 2007; 32-35). Besin rehberlerinin sahip olması gereken temel bazı özellikler tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Besin rehberlerinin sahip olması gereken temel bazı özellikler

• Bilimsel temelli beslenme bilgilerini esas almalı
• Nitel ve nicel mesajları kolayca anlaşılmalı
• Ülkelere özel olmalı
• Kültürel olarak kabul edilmeli
• Besin çeşitliliğini sağlamalı
• Orantılılık mesajı vermeli
• Bir gün içerisinde alınması gereken besinlerin türü ve miktarını kapsamalı
• Beslenme ve sağlık araştırmaları sonuçlarına göre güncellenmeli
• Beslenme eğitimi uygulamalarında eğitim aracı olarak kullanılabilir olmalıdır

(Tzeng, 2008; 59; Murphy and Barr, 2007; 141–148; Krishnaswamy, 2008; 66–69; Yoshiike et al., 2007; 149–154, WHO/FAO, 1996, EUFIC 2009).

Toplumların, besin kaynakları, beslenme durumu, beslenme alışkanlıkları ve gereksinimlerinde ki farklılıklar ülkeye özel besin rehberlerin geliştirilmesini gerekli hale getirmiştir (Murphy and Barr, 2007; Painter et al 2002; 483–489, FAO 2007). Besin rehberlerinde yer alan yiyecek grupları ülkelere ve o ülkenin beslenme plan ve politikalarına göre farklılık gösterir (Aksoy, 2007; 232). Farklı ülkelerin resmi olarak kabul ettikleri besin rehberleri şekil, besinlerin gruplandırılması ve içerdikleri öneriler açısından farklılıklar gösterebilir de, besinler ve beslenme ile ilişkili bilimsel bilgilerin temel kavramlara dönüştürülerek daha geniş toplum kitlelerine ulaştırılması hepsinin ortak hedefi olarak kabul edilmektedir (Rodrigues, et al 2006; 189–195).

Besin rehberlerinin görsel anlatımı için ülkeler daire, üçgen ve piramit gibi çeşitli geometrik şekiller, kültürel öğeleri temsil eden grafikler ya da farklı simgeler kullanılmaktadır (Painter et al 2002; 483–489, WHO/FAO 1996). Türkiye’de dört yapraklı yonca, İngiltere’de sağlıklı yemek tabağı, Almanya’da üç boyutlu besin piramidi, Portekiz’de besin dairesi, Çin’de besin rehberi pagodası, Kanada’da, gökkuşuğu, Tayland’da besin bayrağı, Japonya’da besin rehberi topacı, Fransa’da merdiven, Macaristan’da ev, Danimarka’da pusula gibi farklı görseller kullanılarak topluma yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bilgiler sunulmaktadır (Anonim, 2007; 15, Murphy and Barr, 2007; 141–148, Murphy 2008; 42–54, Hunt et al 2004; 19-25, EUFIC 2009).

Besin Rehberlerinin Yaygınlaştırılması

Besin rehberlerinin yaygınlaştırılmasında broşür, poster, kitapçık, bildiri, slayt, reklamlar, ders kitapları, yemek kitapları, gıda ambalajları, oyuncaklar, özel hazırlanmış bilgisayar oyunları, yazılı ve görsel kitle iletişim araçları kullanılmaktadır. Besin rehberlerindeki mesajların topluma iletilmesinde diyetisyenler, beslenme uzmanları başta olmak üzere sağlık profesyonelleri, öğretmenler, öğretim elemanlarına önemli sorumluluklar düşmektedir (WHO/FAO 1996). Okullar, hastaneler, toplum sağlığı merkezleri, spor salonları, toplu beslenme hizmeti veren kurumlar, lokanta, yurt ve okul kantinleri, şehir içi ulaşım araçları dini merkezler, halk eğitim merkezleri besin rehberlerinin yaygınlaştırılmasında kullanılan başlıca kurumlardır (Tzeng, 2008; 59). Besin rehberlerinin işlevselliği ve yaygınlaştırılma durumu farklı yaş grupları üzerinde bilgi, tutum ve uygulamaların belirlenmesine yönelik araştırmalarla izlenmelidir (Sirichakwal and Sranacharoenpong 2008; 63–65).

SONUÇ

Topluma ve bireylere sağlıklı beslenme, besin seçimi, öğün planlama konusunda yol gösteren, besin rehberleri beslenme eğitimi çalışmaları için önemli bir eğitim aracıdır. Besin rehberleri geliştirilirken beslenme ve sağlık araştırmaları, beslenme, tarım, sağlık ve çevre politikaları, besin kaynakları, beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Ülkelerin resmi olarak kabul ettikleri besin rehberleri görsel özellikler, besinlerin gruplandırılması ve içerdikleri öneriler açısından farklılıklar gösterse de hepsinin ortak

hedefi toplumda sağlıklı beslenmenin geliştirilmesidir. Besin rehberlerinin geliştirilme sürecinde disiplinler arası işbirliğinin sağlanması karşılaşılan zorlukların çözümü ve hedeflenen amaçlara ulaşma açısından önemlidir. Uzun ve titiz çalışmalar sonrasında ortaya çıkan besin rehberlerinin yaygınlaştırılmasında kamu ve özel kurumların, eğitim ve gıda sektörünün işbirliği içinde olması gerekmektedir. Toplumda sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesinde görev alan ilgili tüm meslek profesyonellerinin beslenme rehberleri konusunda farkındalığın sağlanmasına yönelik çalışmalar artırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Albert, J. (2007). “*Global Patterns and Country Experiences with the Formulation and Implementation of Food-Based Dietary Guidelines*” **Ann Nutr Metab**, 51(S2):2–7.
- Aksoy, M. (2007). *Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü*, Yazarı M. Aksoy, I.basım, Hatipoğlu yayınları, Ankara.
- Anonim, (2007). *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Anonymous, (2000). **Food and Nutrition Guidelines for Namibia**. Available at: <<http://www.fao.org/humannutrition/15873-06983b5c297fbc44d4745467a9c8e4d2b.pdf>> [Erişim tarihi: 08.01.2011].
- Anonymous, (2003). *Dietary Guidelines for Australian Adults and for Children and Adolescents in Australia* Available at: <<http://www.health.gov.au/pubhlth/strateg/food/recommend.htm>> Erişim tarihi: [21.08.2010].
- Baysal, A. (2002). *Genel Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları:14. 11.Baskı.
- Contento, R. I. (2011). *Nutrition Education Linking Research, Theory and Practice* Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- EUFIC, (2009). **Food-based dietary guidelines in Europe**. Available at: <<http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>>, [Erişim tarihi: 09.10.2010].
- FAO, (2007). **A Manual from the English-speaking Caribbean Developing Food-based Dietary Guidelines** Available at: <http://www.fao.org/uploads/media/impaginato%20dicembre07_1.pdf> [Erişim tarihi: 02.01.2011].
- Hunt P, Strong M. and Poulter, J. (2004). “*Evaluating a new food selection guide*”. **British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin**, 29: 19–25
- Keyou ,G., Jianbin, J., & Hong, L., (2007). “*Food-Based Dietary Guidelines in China*”. **Ann Nutr Metab**, 51(S2):26–31.
- Krishnaswamy, K (2008). “*Developing and implementing dietary guidelines in India*”. **Asia Pac J Clin Nutr**, 17 (S1): 66-69.
- Murphy, P S. (2008). “*Using DRIs as the basis for dietary guidelines*”. **Asia Pac J Clin Nutr**, 17(S1): 42-54
- Murphy P S and Barr S (2007). “*Food Guides Reflect Similarities and Differences in Dietary Guidance in Three Countries (Japan, Canada, and the United States)*”. **Nutrition Reviews**, 65 (4): 141–148.
- Nestle, M. (1998). “*In defense of the USDA food guide pyramid*”. **Nutr Today**, 33:189–97. Available at: <<http://journals.lww.com/nutritiontodayonline/toc/1998/09000>>, [Erişim tarihi:05.10.2010].
- Painter J, Rah JH, Lee Y. (2002). “*Comparison of international food guide pictorial representations*.” **J Am Diet Assoc**, (102): 483–489.
- Rodrigues SS, Franchini B, Graca P, Almeida MD. (2006). “*A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations*”. **J. Nutr. Educ. Behav**, 38:189–195.
- Safavi, S.M., Omidvar, N., Djazayeri, A., Minaie., M., Hooshiarrad., A., & Sheikoleslam., R. (2007). “*Development of Food-Based Dietary Guidelines for Iran: A Preliminary Report*” **Ann Nutr Metab**, 51(S2) suppl 2:32–35
- Sirichakwal P P and Sranachoenpong K. (2008). “*Practical experience in development and promotion of food-based dietary guidelines in Thailand*”. **Asia Pac J Clin Nutr**, 17(S1): 63–65.
- Stehle, P. (2007). “*Dissemination of Nutritional Knowledge in Germany – Nutrition Circle, 3D Food Pyramid and 10 Nutrition Guidelines*”. **Ann Nutr Metab**, 51(S2):21–25.

Tzeng, M.S. (2008). “*From dietary guidelines to daily food guide: the Taiwanese experiences*”. **Asia Pac J Clin Nutr**, 17(S1):59–62.

Welsh, S. (1994). “*Atwater to the Present: Evolution of Nutrition Education*”. *J. Nutr.* 124:1799S-1807S. Available at :<http://jn.nutrition.org/content/124/9_Suppl/1799S.full.pdf>,[Erişim tarihi:02.01.2011].

Welsh, S., Davis C., Shaw, A. (1993).**USDA’s Food Guide Background and Development.** Availableat:<<http://www.cnp.usda.gov/Publications/MyPyramid/OriginalFoodGuidePyramids/FGP/FGPBackgroundAndDevelopment.pdf>> , [Erişim tarihi:18.01.2011].

WHO/FAO, (1996). **Preparation and use of Food-Based Dietary Guidelines.** Report of a Joint FAO/WHO Consultation. WHO Technical Report series 880. Geneva. Erişim linki <www.fao.org/docrep/X0243E/x0243e00.htm >[Erişim tarihi:26.08.2010].

WHO (2003). **Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.** Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Tech Rep Ser No 916. Geneva. Erişim linki: <http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf> [Erişim tarihi:10.11.2010].

Willett W C and McCullough M L. (2008). “*Dietary pattern analysis for the evaluation of dietary guidelines*”. **Asia Pac J Clin Nutr**, 17(S1): 75-78.

Yoshiike, N., Hayashi, F., Takemi, Y., Mizoguchi, K., & Seino F. (2007). “*A new food guide in Japan: The Japanese Food Guide Spinning Top*”. **Nutr Rev**, (65):149–154.