

ANAOKULU MENÜLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: ÇANKAYA ÖRNEĞİ

Mustafa Volkan YILMAZ¹
Nilgün KARAAĞAOĞLU²

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Ankara Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Çankaya İlçesi'ndeki rastgele seçilen üç devlet anaokulundaki menülerin değerlendirilmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Yöntem: Menülerin değerlendirilmesi amacıyla her anaokulunda bir hafta (5 gün) süresince uygulanan menülerdeki yiyecek/içeceklerin; çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimleri karşılama oranları hesaplanmıştır. Ayrıca menüler besin grubu içeriklerine göre değerlendirilmiştir. Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) yazılımı aracılığıyla yiyecek/içeceklerin enerji, makro ve mikro besin ögesi içerikleri hesaplanmıştır.

Bulgular: Çalışmada öğrencilere sunulan menülerin diyet posası, C vitamini, demir içeriklerinin her üç okulda da yetersiz olduğu saptanmıştır. Menülerin içerikleri besin gruplarına göre değerlendirildiğinde süt ve süt ürünleri ile sebze ve meyve gruplarının yeterli düzeyde bulunmadığı belirlenmiştir. Menüler enerjinin makro besin öğelerinden gelen dağılımlarına göre değerlendirildiğinde ise, yağlardan gelen enerjinin tüm okullarda referans aralığın üzerinde olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Çalışma sonucunda anaokullarında verilen menülerin sağlıklı beslenme yönünden yeterli ve dengeli olmadığı belirlenmiştir. Menülerin diyetisyen kontrolünde hazırlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul öncesi çocuklar, Menü planlama, Besin öğeleri

¹ Araştırma görevlisi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, vyilmaz@ankara.edu.tr

² Prof. Dr., Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, nkaraagaoglu@ciu.edu.tr

Evaluation of Menus in Three Nursery Schools in Ankara

Abstract

Objective: This research is carried out on three randomly selected nursery schools in the Province of Çankaya, bound by the Provincial Directorate of National Education in Ankara.

Method: In order to evaluate the menus, the proportions of food/drinks included in menus during a week (5 days) in each school to meet energy and nutrient needs of children were calculated. Furthermore, menus also evaluated according to their food group contents. BEBİS software used to calculate foods/drinks energy, macro and micro nutrient ingredients.

Results: Study showed that dietary fiber, vitamin C and iron content of the menus were inadequate in all three schools. When menu content evaluated according to food groups, milk and milk products and fruits and vegetables groups was inadequately available. When menus evaluated according to energy from macro nutrients, energy from fat was higher than the reference range in all three schools.

Conclusion: As a conclusion, it was determined that the menus given in nursery schools were not adequate and balanced in terms of healthy nutrition.. It is recommended to school menus should be constructed under dietitian control

Anahtar Kelimeler: Preschool children, menu planning, nutrients

GİRİŞ

Okul öncesi dönem, çocukların fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal yönden çok hızlı değişim ve öğrenme süreci içinde oldukları bir dönemdir ve çocukluk döneminde kazanılan alışkanlıklar, yetişkinlik dönemindeki alışkanlıkların temelini oluşturmaktadır.¹ Okul öncesi dönemde çocuk, ailesinden aldığı destekle dış dünyayı tanımaya başlar, öğrenir ve her alanda bazı temel alışkanlıklar edinir. Aile içinde başlayan öğrenme ve temel deneyimleri kazanım, okul öncesi kurumlarda verilen eğitim ile pekiştirilir ve zenginleşme şansı bulur.^{2,3} Çocukların hayat tecrübeleri ve başka insanlarla iletişimleri arttıkça davranışlarında değişiklikler meydana gelmektedir. Erken çocuklukta aile ortamı davranışları etkileyen en önemli etkenken, çocukluğun ilerleyen zamanlarında arkadaşlar ve okul daha önemli bir etken olmaktadır. Bu nedenle aile ile okul arasında sürekli bir iletişim olmalıdır.⁴

Okul öncesi eğitim alan çocukların sayısının artmasıyla okul öncesi eğitim kurumlarının çocukların beslenme alışkanlıklarına olan etkisi

artmaktadır.⁵Aileler, çocuklarının beslenme alışkanlıklarının gelişiminde okul öncesi eğitim kurumlarının da en az kendileri kadar etkili olduklarını belirtmektedirler.⁶Örneğin; sebze ve meyvelerin daha çok servis edildiği okullarda çocukların sebze ve meyve tüketiminin arttığı⁷ ve okul gibi neşeli ortamlarda çocukların greyfurttaki gibi ekşi, çaydaki gibi buruk tatları daha kolay kabul ettikleri rapor edilmiştir.⁸ Bu nedenle okul öncesi eğitim kurumlarında servis edilen menülerin bir taraftan çocuğa sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmaya yönelik olması gerekirken, diğer yandan da çocuğun büyüme ve gelişmesini destekleyecek şekilde besin ögesi gereksinmesini karşılayacak yeterlilikte olması gerekmektedir. Yarım günlük programlarda, çocukların besin ögesi ihtiyaçlarının üçte birinin karşılanması, tüm günü kapsayan programlarda ise besin ögesi ihtiyacının yarısı ila üçte ikisi karşılanması önerilmektedir.⁹***Bu araştırmanın amacı Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Çankaya ilçesinde hizmet veren rastgele seçilmiş 3 devlet anaokulundaki menülerin değerlendirilmesidir.***

Yöntem

Araştırma, Ankara'da Kasım 2010 – Mart 2010 tarihleri arasında, Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Çankaya İlçesi devlet anaokullarından rastgele seçilen 3 anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Bu anaokulları çalışmada AO1, AO2 ve AO3 olarak isimlendirilmiştir.

Araştırma, her anaokulunda bir hafta içi (5 gün) süresince yapılmıştır. Bu süre içerisinde uygulanmakta olan menülerde yer alan yiyecek/içeceklerin; servis edilen günlük toplam miktarları belirlenmiş ve içerdikleri enerji-besin öğeleri hesaplanmıştır. Yiyecek/içeceklerin enerji-besin ögesi içeriklerinin hesaplanmasında Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) yazılımı kullanılmıştır. Elde edilen bu verilerle, gerek besin grubu miktarlarının gerekse enerji ve besin öğelerinin, bu yaş grubu için Türkiye'ye özgü beslenme rehberinde önerilen miktarları karşılama oranları değerlendirilmiştir.¹⁰ Bunun yanında menü planlamanın kimler tarafından yapıldığı ve menü planlanırken dikkat edilen hususların neler olduğu sorgulanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın yapıldığı anaokullarında, menü planlamasının kim tarafından yapıldığı ve planlama sırasında nelere öncelik verildiği sorgulanmıştır. AO1 ve AO3'de menüleri, yönetici ve öğretmen birlikte planlamaktayken, AO2'de menü planını yöneticinin tek başına yaptığı öğrenilmiştir. Menü planlanırken dikkat edilen bazı hususların önem sırası Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 - Menü planlanırken dikkat edilen bazı hususların önem sırası

Önemlilik Derecesi	Anaokulu		
	AO1	AO2	AO3
1. Dereceden Önemli	Çocukların Besin Ögesi İhtiyaçları	Çocukların Besin Ögesi İhtiyaçları	Çocukların Besin Ögesi İhtiyaçları
2. Dereceden Önemli	Maliyet	Çocukların Beğenileri	Maliyet
3. Dereceden Önemli	Çocukların Beğenileri	Maliyet	Çocukların Beğenileri
4. Dereceden Önemli	İş Kolaylığı	İş Kolaylığı	İş Kolaylığı

Tablodan da görüldüğü üzere, tüm anaokullarında menü planlanırken en önemli husus olarak “Çocukların Besin Ögesi İhtiyaçları” belirtilmişken, “İş kolaylığı” ise en az dikkat edilen husus olduğu bildirilmiştir.

Tablo 2 - Okullarda verilen menülerin çocukların günlük enerji ve besin ögesi gereksinmelerini karşılama durumları

	Gereksinme	AO1		AO2		AO3	
		Karşılanan	%	Karşılanan	%	Karşılanan	%
Enerji (kkal)	1650.00	925.65	56.1	891.00	54.0	1031.30	62.5
Protein (g)	23.00	30.31	131.8	29.14	126.7	34.04	148
Proteinden gelen enerji %'si		13.3		11.6		13.3	
Yağ (g)*	-	36.70	-	35.10	-	45.85	-
Yağdan gelen enerji %'si		36.3		36.4		46.85	
CHO (g)*	-	114.71	-	112.81	-	119.21	-
CHO'dan gelen enerji %'si		50.4		52.0		40.2	
Posa (g)	25.00	7.80	31.2	8.40	33.6	8.63	34.5
Tiamin (mg)	0.60	0.29	48.7	0.38	63.0	0.42	70.0
Riboflavin (mg)	0.50	0.55	110.8	0.65	129.2	0.71	142.0
B6 vitamini (mg)	0.60	0.46	76.7	0.42	70.0	0.46	77.3
Folik Asit (mcg)	200.00	115.60	57.8	130.60	65.3	129.80	64.9
C vitamini (mg)	60.00	24.66	41.1	16.68	27.8	13.70	22.9
A vitamini (mcg)	400.00	490.40	122.6	596.40	149.1	445.60	111.4
E vitamini (mg)	7.00	4.32	61.7	4.75	67.8	8.50	121.5
Kalsiyum (mg)	800.00	340.80	42.6	406.40	50.8	432.00	54.0
Demir (mg)	10.00	4.15	41.5	3.92	39.2	4.30	43.0
Çinko (mg)	5.00	3.82	76.4	3.97	79.3	5.22	104.4
Magnezyum (mg)	130.00	93.34	71.8	99.45	76.5	119.34	91.8
Fosfor (mg)	500.00	512.50	102.5	537.50	107.5	613.00	122.6

* TÖBR'de referans bulunmadığı için gereksinme hesaplanmamıştır.

Bu yaş grubu çocuklar için önerilen miktarların <%50'ini karşıladığı şekilde planlandığı belirlenen besin öğeleri AO1 için; posa (%31.2), tiamin (%48.7), C vitamini (%41.1), kalsiyum (42.6) ve demir (%41.5), AO2 için; posa (%33.6), C vitamini (%27.8) ve demir (%39.2), AO3 için ise; posa (%34.5), C vitamini (%22.9) ve demirdir (%43.0). Her üç anaokulunda uygulanan menülerin protein, riboflavin, A vitamini ve fosfor miktarları çocukların günlük gereksinmelerinin >%50'sini karşılamaktadır.

Tablo 3- Okul öncesi çocukların günlük olarak tüketmesi önerilen besin gruplarının anaokulunda karşılanma oranları (%)

Besin Grupları	Günlük Alınması Önerilen Miktar (g)	AO1		AO2		AO3	
		Okulda Verilen Toplam Miktar (g)	Karşılanma oranı (%)	Okulda Verilen Toplam Miktar (g)	Karşılanma oranı (%)	Okulda Verilen Toplam Miktar (g)	Karşılanma oranı (%)
Süt ve Süt Ürünleri	600	158	26.3	198	33.0	215	35.8
Et ve Ürünleri	120	75	62.5	42	35.0	56	46.7
Taze Sebze ve Meyveler	300	88	29.3	109	36.3	58	19.3
Ekmek ve Tahıllar	150	148	98.7	106	70.7	192	128.0

Anaokullarında uygulanmakta olan beş günlük menüde yer alan yiyecek/içecekler, dört besin grubunda toplanmış ve bu yaş grubu çocukların günlük alması önerilen miktarları karşılama oranları (%) hesaplanarak Tablo 3'te verilmiştir. AO1'deki çocuklar, et ve ürünleri grubu ile ekmek ve tahıllar grubu için günlük önerilerinin >%50'sini (sırasıyla %62.5 ve %98.7), süt ve süt ürünleri grubu ile taze sebze ve meyveler grubunun ise <%50'sini (sırasıyla %26.3 ve %29.3) anaokulundaki besin tüketimleri ile karşılamaktadır. AO2'de ve AO3'de ise ekmek ve tahıl grubundaki besin gereksinimlerinin yarısından fazlasını karşılarken (sırasıyla %70.7 ve %128.0), bu okullarda süt ve süt ürünleri, et ve ürünleri, taze sebze ve meyveler grubunu karşılama yüzdeleri AO2 için sırasıyla; %33.0, %35.0, %36.3, AO3 için sırasıyla; %35.8, %46.7 ve %19.3'dür.

Tartışma

Bu çalışmada Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Çankaya ilçesinde bulunan 3 devlet anaokulundaki menüler değerlendirilmiş olup, menülerin bazı yönlerden beslenme açısından yetersiz olduğu belirlenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk ve ortaokul öğretmenlerinin beslenme ile ilgili uygulamalarının araştırıldığı bir çalışmada, neredeyse tüm

öğretmenlerin okulda sağlıklı beslenmeye yönelik uygun ortam oluşturulmasında hem fikir olmasına rağmen, çocukların beslenme alışkanlıklarını etkileyecek faktörlerin farkında olmadıkları ve birçok öğretmenin beslenme uygulamalarının çocukların beslenme alışkanlıklarını geliştirmediği belirtilmiştir.¹¹ Bir başka çalışmada, anaokulu öğretmenlerinin %75'i sınıfta tüketilen yiyecekler üzerinde kontrole sahip olduklarını belirtmelerine rağmen, %94'ünün düşük besin değerine sahip besinlere izin verdikleri bulunmuştur. Bu nedenle öğretmenlerin sağlık çalışanları ile diyalog kurarak sınıf içerisinde tüketilmesine izin verilebilecek besinler konusunda bilgi alması gerektiği belirtilmiştir.¹² Diğer bir çalışmada ise anaokulları ve birinci sınıf öğretmenlerine beslenme eğitimi verilmiş ve eğitim sonrasında öğretmenlerin sınıf içerisindeki beslenme uygulamalarının olumlu yönde geliştiği saptanmıştır.¹³ Bu çalışmada ise benzer şekilde yöneticiler/öğretmenlerin menü planlarken en çok dikkat ettikleri husus "Çocukların besin ögesi ihtiyaçları" olmasına rağmen, menülerin bazı yönlerden yetersiz olmasıdır.

Okul öncesi programlarda servis edilen yiyecekler Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberine (TÖBR) uyumlu olmalıdır. Okullar çocukların bu erken yaşlardaki optimal büyüme ve gelişmeyi sağlayacak şekilde sağlıklı besinler tüketmesini sağlamalıdır. Referans Alım Düzeyleri (DRI) bu yaş çocukların besin ögesi ihtiyaçlarına rehberlik sağlar.¹⁰ Okullarda çocuklara verilen yiyecek ve içecekler besin ögeleri içerikleri bakımından dengeli olmalıdır. Yarım günlük programlarda, çocukların besin ögesi ihtiyaçlarının üçte birinin karşılanması, tüm günü kapsayan programlarda ise besin ögesi ihtiyacının yarısı ila üçte ikisi karşılanması önerilmektedir.⁹

Amerikalılar için Beslenme Rehberi'ne (DGA)¹⁴ göre bu yaş grubuna meyve, sebze, tam tahıl ve az yağlı süt ürünleri gibi çeşitli sağlıklı yiyecekler, çocuklara her gün sunulmalıdır. Rehberdeki en önemli öneri çocuklara günde beş veya daha fazla değişim meyve ve sebze, özellikle koyu yeşil yapraklı ve sarı sebzeler ve asitli meyveler, tüketilmesidir. Çocuklara A ve C vitaminlerinden zengin yiyecekler en az haftada üç kez sunulmalıdır. Mümkün olduğunca güvenilir ve temiz kaynaklardan sağlanan en iyi şekilde işlenmiş sebze ve meyveler kullanılmaya çalışılmalıdır.

Taze sebze ve meyvelerin seçilmesi ve pişirilme yerine çiğ tüketilmesi yağ ve sodyum alımlarının da azalmasını sağlar. Ayrıca C vitamini kaybı gibi pişirme sonucunda oluşan besin ögesi kayıpları önlenmiş olur.¹⁵ Sebze ve meyvelerin tüketilmesi, enerji yoğunluğunun azaltılarak çocukluk çağındaki obezitenin önlenmesinde etkin bir yöntemdir.¹⁶ Sebze ve meyve tüketimine ek olarak çocuklar yeterli miktarda tahıl ürünleri tüketilmesi ve bunun bir bölümünün tam tahıl ürünlerinden seçilmesi önemlidir. Kalsiyum ve D

vitamini için önemli bir kaynak olan süt ürünleri de bu yaş grubu çocukların menülerinde her gün yer almalıdır. Enerji, şeker ve sodyumdan zengin, vitamin ve minerallerden fakir yiyecek ve içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.¹⁴ Anaokulunda yapılan bir çalışmada okulöncesi çocukların %75'inin 6 aylık olana kadar aşırı işlenmiş besinlere maruz kaldığı bildirilmiştir.¹⁷ Başka bir çalışmada ise yemek sırasında öğretmenlerin teşviki ile çocukların meyve ve sebze tüketiminin anlamlı şekilde artırılabilceği belirtilmiştir.¹⁸

Padget ve Briley'in¹⁹ yapmış oldukları çalışmada, Teksas eyaletindeki anaokullarında çocuklara sunulan yiyecek/içeceklerin, besin piramidinde belirtilen bu yaş çocukların günlük alması gereken besin gruplarını karşılama durumları incelenmiştir. Servis edilen yiyecek/içecekler çocukların günlük çeşitli besin grubu gereksinmelerinin yarısını karşılıyorsa menü o besin grubundan yeterli olarak kabul edilmiştir. Servis edilen yiyecek/içeceklerin araştırma kapsamına alınan 4-5 yaşlarındaki 28 çocuğun günlük besin grubu gereksinmelerini tahıllarda %17.9, meyvelerde %42.9, et ve yerine geçenlerde %28.6, süt ve ürünlerinde ise %64.3 oranlarında karşıladığı, sebze tüketiminin ise hiç olmadığı bulunmuştur. Robson ark.²⁰ ise okul öncesi çocukların, anaokulu dışındaki beslenme durumlarını araştırmışlardır. Çalışma sonucunda çocukların anaokulu dışında istenenden daha fazla enerji aldığı, diğer yandan meyve, sebze ve süt tüketimlerinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada, okul öncesi bakım evlerinde sunulan ana ve ara öğünler incelenmiştir. Buna göre nişasta içermeyen sebzeler, bakım evlerinin %87'sinde ara öğünlerde haftada 1'den az sunulurken, %67'sinde ise ana öğünde haftada 3'ten fazla verildiği, diğer yandan %87'sinde şekerli ve tuzlu ürünler haftada üçten fazla verilirken, çok azında ana öğünde kullanıldığı saptanmıştır. Buna göre bakım evlerinin ana öğün planlaması beslenme yönünden uygun bulunurken, ara öğünlerin ise sağlıklı beslenmeye uygun olmadığı belirtilmiştir.²¹ Yapılan bu çalışmada, önceki çalışmalarla benzer olarak menülerin "et ve et ürünleri" ile "ekmek ve tahıllar" gruplarında çocukların günlük ihtiyacını karşıladığı (sırasıyla %62,5 ve %98,7); "süt ve süt ürünleri" ile "sebze ve meyveler" gruplarında ise günlük ihtiyacının yarısını karşılayamadığı (sırasıyla %26,3 ve %29,3) belirlenmiştir.

Literatürde okul öncesi eğitim kurumlarındaki çocukların besin ögesi alımlarına yönelik çalışma sonuçları çeşitlilik göstermektedir. Longo-Silve ark.²² yapmış oldukları bir çalışmada yedi çocuk bakım evindeki enerji, protein, kalsiyum ve sodyum alımlarını incelemişlerdir. Buna göre tüm bakımevlerinde enerji, protein ve kalsiyum alımlarının önerilen düzeyin altında olduğu, sodyum alımlarının ise önerilen düzeyin yaklaşık 3 katı

olduğu saptanmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada Hong Kong'daki 23 yerel anaokuluna giden okul öncesi dönem çocukların besin tüketimleri incelenmiş ve D vitamini, kalsiyum, demir ve çinko alımlarının yetersiz, sodyum ve niasin alımlarının tolere edilebilir alım düzeyinin üzerinde olduğu saptanmıştır.²³ Amerika Birleşik Devletleri'nin Oklahoma eyaletinde yapılan bir başka çalışmada ise bakım evlerindeki 4-8 yaş grubu çocuklara verilen menülerin karbonhidrat, diyet posası, kalsiyum, demir, D vitamini ve E vitamini içeriğinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada öğrencilere sunulan menülerin diyet posası, C vitamini, demir içeriklerinin her üç okulda da yetersiz olduğu, kalsiyum ve tiamin alımlarının ise AO1'de yetersizken, diğer okullarda yeterli düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Okulöncesi çocukların beslenmesinde yeterli besin ögesi alımı kadar önemli olan bir diğer konu da makro besin öğelerinin enerjiden gelen oranlarının dengeli olmasıdır. Yip ark.'nın²³ yapmış oldukları çalışmada 23 anaokulundaki öğrencilerinin enerji alımlarının karbonhidrat, protein ve yağdan gelen oranlarının (sırasıyla %55, %17 ve %28) Amerikan için geliştirilen beslenme rehberine uygun olduğu saptanmıştır. Türkiye'de ise, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)'ne²⁴ göre okul öncesi çocukların günlük enerji alımları %45-60'ı karbonhidratlardan, %5-20'si proteinlerden, %20-35'i yağlardan gelecek şekilde olmalıdır. Yapmış olduğumuz çalışmada her üç okuldaki menülerde sunulan yağlardan gelen enerji oranı TÜBER referans aralıklarının üzerindedir (AO1 %36.3, AO2 %36.4, AO3 %45.85). Diğer yandan menülerde karbonhidratlardan gelen enerji düzeyleri iki okulda istenilen aralıktayken, AO3'te istenilen aralığın (%40.2) altındadır. Menülerin protein dengelen enerji miktarları ise tüm okullarda istenilen aralıktadır.

Sonuç Ve Öneriler

Okul öncesi çocukluk dönemi alışkanlıkların geliştirildiği ve geliştirilen alışkanlıkların yetiştirilme aktarıldığı çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde sağlığın sürdürülebilmesi için çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması çok önemlidir. Bu nedenle okulda öğrencilere sunulan menülerin yeterli ve dengeli olması gerekmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada öğrencilere sunulan menülerde hem bazı besin gruplarından, hem de bazı besin öğeleri yönünden önemli eksiklikler olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında enerji alımlarının makro besin öğelerine göre dağılımının da dengesiz olduğu saptanmıştır. Diğer yandan menüyü hazırlayan yönetici ve öğretmenler çocukların besin ögesi alımlarına dikkat ederek menü hazırlamaya çalışmalarına rağmen menülerin yetersiz veya hatalı olduğu görülmüştür.

Tüm bunlar bir arada değerlendirildiğinde menülerin beslenme uzmanı/diyetisyen tarafından hazırlanması veya en azından hazırlandıktan sonra beslenme uzmanı/diyetisyene onaylatılması gerekmektedir. Bunun yanında öğretmenlere okul öncesi çocukların beslenmelerine ilişkin eğitimler verilmeli, öğretmenler beslenme konusunda daha yeterli hale getirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Merdol TK. Okulöncesi Dönem Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin - Beslenme Eğitimi Rehberi. Ankara: Özgür Yayınları; 1999; 10-11.
2. Oktay A, Unutkan ÖP. Erken Çocuklukta Gelisim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2003.
3. Waanders C, Mendez JL, Downer JT. Parent characteristics, economic stress and neighborhood context as predictors of parent involvement in preschool children's education. *J Sch Psychol.* 2007;45(6):619-636.
4. Kral TV, Rauh EM. Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiol Behav.* 2010;100(5):567-573.
5. Briley M, McAllaster M. Nutrition and the Child-Care Setting. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(9):1298-1300.
6. Wright D, Radcliffe J. Parents' perceptions of influences on food behavior development of children attending day care facilities. *J Nutr Educ.* 1992;24.
7. Hearn MD, Baranowski T, Baranowski J, et al. Environmental influences on dietary behavior among children: availability and accessibility of fruits and vegetables enable consumption. *J Health Educ.* 1998;29(1):26-32.
8. Brug J, Tak NI, te Velde SJ, Bere E, de Bourdeaudhuij I. Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *Br J Nutr.* 2008;99 Suppl 1:S7-S14.
9. Benjamin Neelon SE, Briley ME. Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition in child care. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(4):607-615.
10. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (İnternet) Ulaşım adresi: http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf (Ulaşım Tarihi: 10.12.2017)
11. Findholt N, Izumi BT, Shannon J, Nguyen T. Food-related practices and beliefs of rural US elementary and middle school teachers. *Rural and remote health.* 2016.

12. Lambert LG, Chang Y, Varner J, Monroe A. Allowing and using foods of low nutritional value in elementary school classrooms: the implications of teachers' beliefs. *J Nutr Educ Behav.* 2016;48(2):86-92. e81.
13. Arcan C, Hannan PJ, Himes JH, et al. Intervention effects on kindergarten and first-grade teachers' classroom food practices and food-related beliefs in American Indian reservation schools. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(8):1076-1083.
14. Peterkin B. Dietary guidelines for Americans. *J Am Diet Assoc.* 2010;90(12):1725.
15. Nutrition Co. The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics. *Pediatrics.* 2001;107(5):1210-1213.
16. Leahy KE, Birch LL, Rolls BJ. Reducing the energy density of multiple meals decreases the energy intake of preschool-age children. *J Am Diet Assoc.* 2008;88(6):1459.
17. Longo-Silva G, Silveira JAC, de Menezes RCE, de Aguiar Toloni MH. Age at introduction of ultra-processed food among preschool children attending day-care centers. *J Pediatr.* 2017.
18. Gubbels JS, Gerards SM, Kremers SP. Use of food practices by childcare staff and the association with dietary intake of children at childcare. *Nutrients.* 2015;7(4):2161-2175.
19. Padget A, Briley ME. Dietary Intakes at Child-Care Centers in Central Texas Fail to Meet Food Guide Pyramid Recommendations. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(5):790-793.
20. Robson SM, Khoury JC, Kalkwarf HJ, Copeland K. Dietary intake of children attending full-time child care: What are they eating away from the child-care center? *J Am Diet Assoc.* 2015;115(9):1472-1478.
21. Copeland KA, Benjamin Neelon SE, Howald AE, Wosje KS. Nutritional quality of meals compared to snacks in child care. *Child Obes.* 2013;9(3):223-232.
22. Longo-Silva G, Toloni MHdA, Menezes RCEd, et al. Intake of protein, calcium and sodium in public child day care centers. *Rev Paul Pediatr.* 2014;32(2):193-199.
23. Yip P-S, Chan VW-Y, Lee QK-Y, Lee H-M. Diet quality and eating behavioural patterns in preschool children in Hong Kong. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2013.
24. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (İnternet), Ulaşım adresi: <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf?0> Ulaşım Tarihi: 12.12.2017