

# OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINA DEVAM ETMEKTE OLAN 60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN BESLENME ALİŞKANLIKLARI: ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ<sup>1</sup>

Şahide OĞUZ<sup>1</sup>, Didem ÖNAY DERİN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Okulöncesi Öğretmeni, Çumralıoğlu İlköğretim Okulu, Konya/Türkiye

<sup>2</sup>Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,  
Konya/Türkiye

## Özet

Bu çalışma, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili gösterdikleri davranışlarda öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma evrenini, Konya ili merkez ilçelerinde okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim almakta olan 415 çocuk oluşturmuştur. Çalışmada “basit rastgele örnekleme” ve “kademeli örnekleme” teknikleri kullanılmıştır. Araştırma verileri Nisan-Mayıs 2010 tarihleri arasında araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir anket formu ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 paket program kullanılmıştır. Her soru ile ilgili sayı ve % değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmış ve cinsiyete göre ki-kare ( $\chi^2$ ) yöntemi ile karşılaştırmalar yapılmıştır. Çalışma kapsamındaki çocuklar 60-72 ay arasındadır. Öğretmenlerin çocuklarla ilgili verdikleri cevaplara göre, çocukların yaklaşık yarısı (%49.4) yemek seçmemektedir. Erkek ve kız çocuklarının çoğunluğunun (sırasıyla %64.2, %60.3) yemeğe herkesle birlikte oturup kalktığı görülmektedir. Çocukların cinsiyetleri ile çocukların yemeğe başlama ve kalkma zamanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0.013$ ). Nitekim, erkek çocukların (%14.9) kız çocuklarına (%8.4) göre herkesten önce yemeğe oturup kalktıkları görülmüştür. Çocukların %41.2’sinin her zaman iştahlı yemek yediği ve tabağına konuları bitirdiği görülmektedir. Sınıfta yemek yiyen çocukların %71.3’ü yemekte her zaman kaşık kullanarak yemekte, %74.0’ı her zaman çatal kullanarak yemekte, %57.1’i yemekte hiç bıçak kullanmamaktadır. Öğretmenlere “çocukların yemekten önce ellerini ve yemekten sonra elleriyle ağızlarını yıkama alışkanlıkları nasıldır?” diye sorulduğunda, öğretmenlerin çoğunluğu (sırasıyla %85.5, %74.0) çocukların yemekten önce ve sonra ellerini yıkadıklarını belirttikleri görülmüştür. Okulöncesi dönem, yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Okul Öncesi, Beslenme Alışkanlıkları, 60-72 Aylık Çocuklar, Öğretmen

## NUTRITION HABITS OF 60-72 MONTH OLD CHILDREN GOING TO PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTES: EVALUATION OF TEACHERS’ OPINIONS

### Abstract

This research has been carried out to evaluate the teachers’ opinions about behaviors of nutrition habits of children going to pre-school education institutes. This research includes 415 children going to pre-school education institutes within the center and towns of Konya. In this study ‘simple random sampling’ and ‘graded sampling’ techniques have been applied. The data of this study has been gathered through a survey form developed by researchers during April-May 2010. SPSS 15.0 packet program has been used to evaluate the data. For each question, tables showing numeric and percentage values have been prepared and comparison has been carried out according to the gender with the technique of ki-kare. Children in this study are between 60-72 months old. If we take the answers given by the teachers about their students as a base of our study, around half (49.4%) of children never pick out between food. This study has also shown that majority of the boys and the girls (respectively 64.2%, 60.3%) start and finish eating together. The relationship between children’s gender and their starting, finishing time has been found out statistically

Bu makale, Yrd.Doç.Dr. Didem ÖNAY DERİN’in danışmanlığında yürütülen Yüksek Lisans tez çalışmasından hazırlanmıştır.

meaningful ( $p= 0.013$ ). As a matter of fact, boys (14.9%) in comparison with girls (8.4%) start and finish eating before everybody. It has been observed that 41.2% of the children eat with great appetite and eat up what they have on their plate. During this study it has also been observed that of the children having their meals in the classroom, 71.3% always use spoons, 74.0% always use forks and 57.1% never use knives while eating. When asked to the teachers whether their children have the habit of washing hands and mouths before and after meals, most of the teachers (respectively 85.5%, 74.0%) say that the students wash their hands and mouths both before and after the meals. Pre-schooling period is a time when a lot of habits which form the basis of adulthood are developed. In this period it is very important to have the habit of better way of eating habits as well as adequate and balanced diets.

**Keywords:** Pre-School, Nutrition Habits, 60-72 Month Old Children, Teacher

## 1. Giriş

Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyo-ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Çocukların büyüme ve gelişmesi üzerine etki eden bağımsız değişkenlerden cinsiyeti ve genetik özellikleri değiştirmek mümkün olmazken, sosyo-ekonomik durumu, kültür ve gelenekleri değiştirebilmek de oldukça zordur. Ancak çocukluktan başlayan doğru ve bilinçli beslenme eğitimi, spor yapma alışkanlıkları gibi bazı bağımsız değişkenlerin düzenlenmesi ile daha sağlıklı bir yaşam mümkün olabilir. Bu nedenle aileler çocuklarının sağlıklı ve doğru beslenmesi için gerekli bilgi donanımına sahip olmalıdırlar [1]. Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirmesinde etkili ortamdır. Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Anne, baba, kardeşler bu yaş grubu çocuklar için en iyi birer modeldir. Yemek yeme adetleri aile sofrasında edinilir. Anne ve babanın sevdiği yiyeceğe karşı istek oluşurken, onların sevmediklerini de tepki geliştirebilirler [2]. Evde iyi beslenme alışkanlığı yerleştirilirse, bu daha sonra çok daha kolay olarak sürdürülecektir [3]. Diğer bir bağımsız değişken olan okul, çocukların aileleri dışında buldukları ilk sosyal ortam olup, psikolojik ve biyolojik gelişimleri ile kültürel değişimlerin yaşandığı yerlerdir. Bu ortamda çocuklar bilgi, tutum ve davranışlarını geliştirme imkanı bulurlar [4].

Okul öncesi dönem olarak kabul edilen 0-6 yaş çocuklarına olumlu ya da olumsuz anlamda verilenlerin, onları yetişkinlik yıllarında da etkileyeceği dikkate alındığında, bu dönemde verilen eğitimin gelecekteki toplum sağlığı açısından da ne kadar etkili olduğu gözden kaçırılmamalıdır [5]. Çocuğun kişiliği okul öncesi çağlarda şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi, genellikle bu yıllara dayanmaktadır. Aynı şekilde, çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Çünkü, beslenme çocuğun bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkilemektedir [6]. Okul öncesi yıllar çocuğun düzenli fiziksel aktiviteler ve besleyici yiyecekler üzerine odaklanarak, sağlıklı bir yeme ve yaşama düzeni kurmaya başlaması için en iyi zamanlardır. Anne-babalar ve diğer eğitimciler konu modelleridir [7]. Okul öncesi dönemde, çocuğa dış dünyayı tanıma olanağı veren, ona çeşitli alışkanlıklar kazandıran temel kurum ailedir. Çocuk, aile içinde temel öğrenme için gerekli deneyimleri kazanırken, olanaklar ölçüsünde gidebileceği okul öncesi eğitim kurumlarında bu deneyimleri pekiştirme ve zenginleştirme fırsatını bulur [8]. Bu anlamda, okul çağı çocukların beslenme sorunlarının önlenmesinde ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında öğretmenlere büyük görevler düşmektedir [1].

Okul öncesi dönem çocuklarının sınıf ortamında gösterdikleri beslenme alışkanlıkları ile ilgili davranışları üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışma, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıklarıyla ilgili gösterdikleri davranışlarda öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi üzerine planlanıp yürütülmüştür.

## 2. Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evreni, veri toplama araçları ve verilerin değerlendirilmesine yer verilmiştir.

### Araştırmanın modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır.

### Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya ilinin Karatay, Meram, Selçuklu merkez ilçelerindeki özel ve resmi statüdeki okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 60-72 ay arası çocuklar oluşturmuştur. Çocukların seçiminde “basit rastgele örnekleme” ve “kademeli örnekleme” teknikleri kullanılmış ve 201 erkek, 214 kız olmak üzere toplam 415 çocuk araştırma kapsamına alınmıştır. Örneklemdeki çocuklar evrenin %5.4’ünü temsil etmektedir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri anket formu kullanılarak, Nisan-Mayıs 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu, öğretmenlere sınıf ortamında dağıtılarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra toplanmıştır. Anket formu oluşturulmadan önce konu ile ilgili literatür (tez, makale, bildiri, bilimsel araştırma ve benzerleri) incelenmiş ve anket formu konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır [3,9,10]. Anket formu çocuklar hakkında “genel bilgiler” başlığı altında öğrenciler ile ailelerinin tanıtıcı bilgileri (çocukların cinsiyetleri, ebeveynlerin yaşları, eğitim düzeyleri, meslekleri, aylık gelir durumları) ve çocukların sınıf ortamında gösterdikleri beslenme alışkanlıkları ile ilgili davranışlarına yönelik sorulardan oluşmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmada tüm bu veriler değerlendirilmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan verilerin istatistiksel analizinde; Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) 15.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, öncelikle yüzdelik değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmış, daha sonra cinsiyete göre ki-kare ( $\chi^2$ ) yöntemi ile karşılaştırmalar yapılmıştır. 0.05’ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

### 3. Bulgular ve Tartışma

Çalışmaya katılan 60-72 aylık 416 çocuğun 201’i (%48.4) erkek, 214’ü de (%51.6) kızdır. Annelerin ve babaların en fazla oranda (sırasıyla %38.3, %49.4) 30-35 yaşları arasında oldukları görülmüştür. Annelerin yarısından fazlasının (%50.4) ilkokul, babaların ise %31.1’inin lisans ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Annelerin %78.8 gibi bir çoğunluğunun ev hanımı olduğu görülürken, %12.8’inin memur, %3.6’sının serbest meslek sahibi, %1.9’unun işçi, %2.9’unun diğer meslek gruplarına sahip olduğu belirlenmiştir. Babaların ise %34.7’sinin serbest meslek sahibi, %30.4’ünün işçi, %21.0’inin memur, %12.5’inin diğer meslek gruplarına sahip, %1.4’ünün işsiz olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan ailelerin %96.4 gibi büyük bir çoğunluğu evlidir. Ailelerin %34.2’sinin geliri 750 Türk Lirası ve altında, %32.8’inin 751-1500 Türk lirası arasında olduğu görülmektedir. Ailelerin büyük çoğunluğu (%79.5) çekirdek aile yapısındadır (Çizelge 1).

Çizelge 1. Çocuklar ve Ailelerine İlişkin Bilgiler (n=415)

Cinsiyet	Sayı	%
Erkek	201	48.4
Kız	214	51.6
<b>Anne yaş</b>		
20-24	25	6.0
25-29	146	35.2
30-35	159	38.3
36 ve üstü	85	20.5
<b>Baba yaş</b>		
20-24	4	1.0
25-29	54	13.0
30-35	205	49.4
36 ve üstü	152	36.6
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>		
Okur-yazar	11	2.7
İlkokul	209	50.4
Ortaokul	30	7.2
Lise	91	21.9
Lisans ve üstü	74	17.8

<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>		
Okur-yazar	4	1.0
İlkokul	120	28.8
Ortaokul	55	13.3
Lise	107	25.8
Lisans ve üstü	129	31.1
<b>Anne Meslek</b>		
Memur	53	12.8
İşçi	8	1.9
Serbest meslek	15	3.6
Ev hanımı	327	78.8
Diğer	12	2.9
<b>Baba Meslek</b>		
Memur	87	21.0
İşçi	126	30.4
Serbest meslek	144	34.7
İşsiz	6	1.4
Diğer	52	12.5
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	400	96.4
Boşanmış	15	3.6
<b>Ailelerin Aylık Geliri</b>		
750 ve altı	142	34.2
751-1500	136	32.8
1501-2250	67	16.1
2251 ve üstü	70	16.9
<b>Aile Tipi</b>		
Çekirdek aile	330	79.5
Geniş aile	73	17.6
Parçalanmış aile	12	2.9

Çizelge 2. Çocukların yemek seçip seçmeme davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

	Yemek seçmez		Bazen seçer		Her zaman seçer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	109	54.2	79	39.3	13	6.5
<b>Kız (n=214)</b>	96	44.9	99	46.3	19	8.9
<b>Toplam (n=415)</b>	205	49.4	178	42.9	32	7.7
<b>İstatistik</b>			$\chi^2 = 3.793$	sd= 2	p=0.150*	

\*p&gt;0.05, anlamlı değil

Çizelge 2’de erkek çocuklarının yarıdan fazlasının (%54.2) yemek seçmediği görülmektedir. Kız çocuklarının %46.3’ü bazen yemek seçerken, %44.9’u yemek seçmemektedir. Oyun dönemindeki çocuklar beslenmede yemek seçmeye başlayabilir. Çocuk sadece birkaç yemeği yemek istemiyorsa sorun değildir. Ancak çocuk birkaç çeşit yemek dışında başka bir şey yemek istemiyorsa beslenmede sorun yaşanıyor demektir [11]. Yemek seçmede en büyük etmen yine aile bireylerinin besinlere karşı tutumudur. Çocuk aile içinde bir otorite olarak gördüğü babadan yakın hissederek her türlü zorluğunu çözen anneden ve paylaşma duygularıyla birlikte, kıskançlıkla yaklaştığı kardeşlerinden etkilenir. Beğenilerinde ve isteksiz davranışlarında onların davranış biçimleri ön plandadır. Aynı zamanda oyun çocuk için çok çekici olacağından yemek yemeyi unutulabilir. Besine ilgisizlik, sofraya düzeninin olmaması, sofraya oturmamak, yemeğini sadece makarna, patates kızartma, köfte ve sütten veya sadece ekmeğin üstü besinlerden oluşan çocuklarda ileriye dönük yemek seçme, azla yetinme veya tek besin yeme şekline dönüşebilir. Bu sorunların çözümünde anne ve baba hatalarının öncelikle düzeltilmesi gerekmektedir [12]. Yetişkinler de yemekler arasında ayırım yapmamalı, bu konuda çocuklara kötü örnek olmaktan kaçınılmalıdır [11]. Yemek saatleri düzenli olmalı, yemek aralarında çikolata, pasta şeker, kolalı içecekler gibi besleyici niteliği olmayan besinlere alışmamasına özen gösterilmelidir [12]. Yemek seçen çocuklara yiyecekler değişik şekillerde hazırlanarak yedirilebilir. Ayrıca çocuğa yemeği değişik biçimlerde sunarken, seçme şansı da tanınabilir. Örneğin ıspanağı börek olarak mı, yumurtalı mı ya da yoğurtlu mu yemek istediği sorulabilir. Yemek seçen çocuk yemediği yemekler karşısında zorlanmamalı, çocuğa aynı besin değerini taşıyan değişik seçenekler sunulmalıdır. Çocuğa yemek seçmeden, düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak çocuğu ek besinlere alıştırmak benimsenen tutumla yakından ilgilidir. Çocuğun yemek seçmesini önlemek için erken dönemde (0-1 yaş) değişik kıvam ve tatlardaki ek

besinlere alıştırmalıdır. Çeşitli yemeklere azar azar ve yavaş yavaş alıştırmaları gerekir [11]. 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin verdiği cevaplara göre hiç yemek ayırmaz diyenlerin oranı %37.33, bazen ayırır diyenlerin oranını %54.67, her zaman ayırır diyenlerin oranını %7.11 olarak tespit etmiştir [9]. Çalışmada, öğretmen görüşlerine göre yemek seçmez diyenlerin oranı %49.4, bazen seçer diyenlerin oranı %42.9 ve her zaman yemek seçenlerin oranı %7.7 olup, anılan çalışma sonucuna benzerdir. Cinsiyete göre çocukların yemek seçme davranışları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p=0.150$ ).

Çizelge 3'ten de görüleceği üzere, öğretmen görüşlerine göre çocukların %62.2'si yemeğe herkesle birlikte oturup kalkmaktadır. Cinsiyete göre çocukların yemeğe başlama ve kalkma zamanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0.013$ ). Nitekim, erkek çocuklarının herkesten önce yemeğe oturup kalkmaları, kız çocuklarının ise herkesten sonra (erkek çocuklara göre) sofradan kalkmaları ve sofrada oyalandıkları saptanmıştır. Buradan hareketle erkek çocuklarının yemeğe başlama ve kalkma davranışlarında kızlara göre daha aceleci davrandıkları söylenebilir.

Çizelge 3. Çocukların yemeğe başlama ve kalkma zamanlarıyla ilgili gösterdikleri davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

	Herkesle birlikte oturur ve kalkar		Herkesten önce yer ve kalkar		Herkesten sonra kalkar, oyalanır		Diğer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	129	64.2	30	14.9	39	19.4	3	1.5
<b>Kız (n=214)</b>	129	60.3	18	8.4	55	25.7	12	5.6
<b>Toplam (n=415)</b>	258	62.2	48	11.6	94	22.7	15	3.5
<b>İstatistik</b>			$\chi^2=10.727$		sd=3		p=0.013*	

\* $p<0.05$ , anlamlı

Albayrak'ın [9], 4-6 yaş arası çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili yaptığı araştırmasında, öğretmen görüşlerine göre çocukların %72.89'u "yemeğe herkesle birlikte başlar ve bitirir" cevabını verirken, "herkesten sonra kalkar ve oyalanır" diyenlerin oranı %20.0, "yalnız sevdiği yiyecekleri yer ve kalkar" diyenlerin oranı ise %7.11'dir.

Çizelge 4. Çocukların yemeği iştahlı yeme, tabağına konulanı bitirme ve tekrar isteme durumları ile gösterdikleri davranışlarda öğretmen görüşlerinin dağılımları

İştahlı yeme, tabağına konulanı bitirme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	94	46.8	66	32.8	27	13.4	10	5.0	4	2.0
<b>Kız (n=214)</b>	77	36.0	72	33.6	41	19.2	19	8.9	5	2.3
<b>Toplam (n=415)</b>	171	41.2	138	33.3	68	16.3	29	7.0	9	2.2
<b>İstatistik</b>			$\chi^2=7.337$		sd=4		p=0.119*			
Çok iştahlı yeme, tekrar isteme										
<b>Erkek (n=201)</b>	36	17.9	44	21.9	58	28.9	36	17.9	27	13.4
<b>Kız (n=214)</b>	31	14.5	35	16.4	49	22.9	68	31.8	31	14.4
<b>Toplam (n=415)</b>	67	16.1	79	19.0	107	25.8	104	25.1	58	14.0
<b>İstatistik</b>			$\chi^2=11.882$		sd=4		p=0.018**			

\* $p>0.05$ , anlamlı değil \*\* $p<0.05$ , anlamlı

Yeme alışkanlığının kazanılması sırasında ortaya çıkan sorunlardan biri, az yemek yiyen ya da iştahsız olan çocuklarla ilgilidir. Bu tür çocuklar daha bebeklikten itibaren yemek yemeye karşı belirgin bir direnç gösterirler. Yemek istememe, zorlanma karşısında ağlama, kusma ve benzeri tepkiler bu çocukların yemek olayına gösterdikleri olumsuz tepkilerden bazılarıdır [13]. Çizelge 4'ten de görüldüğü gibi, çocukların yarıya yakını (%41.2) yemeklerini her zaman iştahlı yemekte ve tabağına konulanı bitirmekte iken, yemeğini her zaman çok iştahlı yiyip tekrar isteyenlerin oranı sadece %16.1'dir. Okul öncesi çağıdaki çocukların iştahlarının azalması ve besin tüketimindeki düzensizlikler, yemeklerin daha iyi hazırlanması ve daha çekici servis edilmesiyle engellenebilir. Ayrıca yiyeceklerin ne sıcak ne de soğuk olmaması gerekir. Yeni bir yiyecek yenecekse; bunun az alışımlı ancak popüler besinler olmasında yarar vardır. Çünkü çocuklar yeni bir besinin kokusu, görünüşü veya yumuşak, sert, elastik vb. dokusu ile ilgilenirler [14]. Bu çağıdaki çocukların bazı yiyecekleri sevmeleri ya da sevmemeleri günden güne değişebilir. Çocuk haşlanmış yumurtayı bir gün çok severek yerken, altı ay boyunca yemeyi reddedebilir. İştah düzensizdir ve bu önceden belirlenen bir durum değildir. Seviyor diye aynı yemeği sık sık pişirmek, o besine karşı isteksizlik oluşturabilir. Besinleri kendine özgü tatlarına göre sunmak gerekir, yiyecekleri

karıştırmaktan hoşlanmazlar. Bu çağda çocuk besin seçicidir, her besini iştahla yemez [15]. Yapılan bir çalışmada, her zaman ya da çoğu zaman yemeklerini iştahla yiyen ve önüne konulan bitirenlerin oranı anaokulu ve anasınıfı öğretmenlerinin görüşlerine göre sırasıyla %72.22, %46.81'dir. Yine aynı çalışmada, çocukların çok iştahlı yeme ve tekrar istemesine ilişkin anaokulu öğretmenlerinin görüşü %33.33 oranında çok seyrek ya da hiç, anasınıfı öğretmenlerinin görüşü %31.38 oranında çok seyrek ya da hiç şeklindedir [9]. Bu çalışmada da çok iştahlı yeme ve tekrar isteme davranışını çok seyrek gösteren ya da hiç göstermeyenlerin oranı %39.1 olup, anılan çalışma sonucuyla paraleldir.

Çizelge 5. Çocukların yemeğini kaşık ve çatal kullanarak yeme davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Kaşık	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	147	73.1	43	21.4	11	5.5
<b>Kız (n=214)</b>	149	69.6	47	22.0	18	8.4
<b>Toplam(n=415)</b>	296	71.3	90	21.7	29	7.0
<b>İstatistik</b>			$\chi^2= 1.475$	sd= 2	p=0.478*	
<b>Çatal</b>						
<b>Erkek (n=201)</b>	149	74.1	42	20.9	10	5.0
<b>Kız (n=214)</b>	158	73.8	46	21.5	10	4.7
<b>Toplam(n=415)</b>	307	74.0	88	21.2	20	4.8
<b>İstatistik</b>			$\chi^2= 0.038$	sd= 2	p=0.981*	

\*p>0.05, anlamlı değil

Bu yaş grubu çocuklarının kaşık ve çatala yemek yemesi, ellerini yıkayıp kurulaşabilmeleri, direktifle diş fırçalayabilmeleri yapabilmeleri beklenen öz bakım becerileri arasındadır [16]. Öğretmen görüşlerine göre, çocukların çoğunluğunun her zaman (%71.3) yemeğini kaşık kullanarak yedikleri görülmektedir (Çizelge 5). Albayrak'ın [9], 4-6 yaş arası çocukları kapsayan araştırmasında, anaokulu öğretmenlerinin tamamı yemeğini "her zaman-çoğu zaman" kaşık kullanarak yer cevabını vermişlerdir. Aynı cevabı veren anasınıfı öğretmenlerinin oranı ise %55.55 olarak tespit edilmiştir. Demiriz ve Dinçer'in [17], 5-6 yaş grubunda çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerle yapmış oldukları çalışmada, çalışan annelerin %72.5'i, çalışmayan annelerin %58.3'ü çocuğunun her zaman "yemeğini kaşık ve çatalını doğru kullanarak yer" cevabını vermiştir. Yine aynı çalışmada, çalışan annelerin %80.9'u, çalışmayan annelerin %64.8'i çocuklarının her zaman yemek için doğru araç-gereci (kaşık, çatal, bıçak) seçer cevabını vermişlerdir. Akar'ın [3], 4-6 yaş arası çocuklarla ilgili çalışmasında, araştırma kapsamındaki çocukların tamamına yakını (%91.4) yemek yerken uygun şekilde kaşık kullanabilmektedir.

Çizelge 5'den de görüldüğü üzere, öğretmen görüşlerine göre, çocukların çoğunluğunun her zaman (%74.0) yemeğini çatal kullanarak yedikleri görülmektedir. 4-6 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, anaokulu öğretmenlerinin %79.16'sı, anasınıfı öğretmenlerinin %94.12'si çocukların yemeklerini "her zaman-çoğu zaman" çatal kullanarak yediklerini söyledikleri görülmüştür [9]. Akar'ın [3], yaptığı çalışmada, çocukların büyük çoğunluğunun (%87.0) yemek yerken uygun şekilde çatal kullanabildikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada, çocukların %74.0'ının çatal kullandığı görülmekte olup, anılan çalışma sonuçlarına göre daha düşük değerdedir.

Çizelge 6. Çocukların yemeğini bıçak kullanarak yeme davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Bıçak	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	16	8.0	4	2.0	24	11.9	36	17.9	121	60.2
<b>Kız (n=214)</b>	14	6.5	4	1.9	32	15.0	48	22.4	116	54.2
<b>Toplam(n=415)</b>	30	7.3	8	1.9	56	13.5	84	20.2	237	57.1
<b>İstatistik</b>					$\chi^2= 2.691$	sd= 4	p=0.611*			

\*p>0.05, anlamlı değil

Öğretmen görüşlerine göre, çocukların yarısından fazlası hiçbir zaman (%57.1) yemekleri bıçak kullanmadıkları görülmektedir (Çizelge 6). Albayrak'ın [9], yaptığı çalışmada, anaokulu öğretmenlerinin %86.11'i, anasınıfı öğretmenlerinin %69.93'ü çocukların yemeğini çok seyrek bıçak kullanarak ya da hiç kullanmayarak yer cevabını vermişlerdir. Akar [3], yaptığı çalışmada, çocukların yarısından fazlasının (%51.7) yemek yerken uygun şekilde bıçak kullanmadıklarını belirlemiştir. Bu oran özel okullarda %47.1 iken, devlet okullarında %52.8'dir.

Demiriz ve Dinçer'in [17], 5-6 yaş grubu arasında çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerle yapmış oldukları araştırmada, çalışan annelerin %32.9'u, çalışmayan annelerin %18.5'i çocuklarının her zaman bıçağı ekmeğe yağı ve benzerlerini sürmek için kullandığını yine çalışan annelerin %19.8'i, çalışmayan annelerin %12.0'i çocuklarının her zamana bıçakla yumuşak şeyleri kestğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, öğretmenler erkek çocuklarının %8.0'inin, kız çocuklarının %6.5'inin yemek yerken her zaman bıçak kullandığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada bıçak kullanma oranının düşük olmasının sebebinin, sınıfta tehlike yaratabileceğinden öğretmenlerin bu konuda tedbirli davranmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çizelge 7. Çocukların yemeklerini kendi başına yardımsız ve kendi başlarına dökmeden yemeleriyle ilgili davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Yemeğini yardımsız yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	173	86.1	26	12.9	2	1.0
<b>Kız (n=214)</b>	181	84.6	27	12.6	6	2.8
<b>Toplam (n=415)</b>	354	85.3	53	12.8	8	1.9
<b>Yemeğini dökmeden yeme</b>						
<b>Erkek (n=201)</b>	115	57.2	61	30.4	25	12.4
<b>Kız (n=214)</b>	132	61.7	66	30.8	16	7.5
<b>Toplam (n=415)</b>	247	59.5	127	30.6	41	9.9

Çizelge 7'de de görüldüğü üzere, öğretmen görüşlerine göre, erkek ve kız çocuklarının büyük çoğunluğu (sırasıyla %86.1, %84.6) yemeklerini her zaman yardımsız yemektir. Albayrak'ın [9], yaptığı çalışmasında, anaokulu öğretmenlerinin %98.61'i, anasınıfı öğretmenlerinin %96.08'i çocukların "her zaman-çoğu zaman" yemeğini yardımsız yediklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada da, yemeğini her zaman ve çoğu zaman yardımsız yiyenlerin oranı toplamda %98.1 olup, anılan çalışma sonucuyla paraleldir. Yapılan başka bir araştırmada, eğitimden önce deney grubundaki çocuklardan tek başına yemek yiyebilenlerin oranı %64 iken, eğitim sonrasında bu oran %92'ye yükselmiştir. Aynı çalışmada, deney ve kontrol grubunu oluşturan çocukların tek başına yemek yiyebilme davranışına ilişkin eğitim öncesi ve eğitim sonrası elde edilen veriler ışığında verilen eğitimin çocukların beslenme bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışlarında olumlu değişiklikler meydana getirebildiği düşünülebilir. Ancak her iki grupta da tek başına yemek yiyebilme alışkanlığındaki değerlerin birbirleriyle orantılı olması ile gruplar arasındaki fark önemsiz bulunmuştur [10]. Akar [3], çalışmasında, çocukların %76.8'i yemeğini tek başına dökmeden yiyebildiklerini belirtmiştir. Özel okullarda bu oran %69.6 iken devlet okullarında %78.6'dır. Çocukların yarısından fazlası (%57.5) tüm gıdaları tek başlarına dökmeden yiyebilmektedirler. Devlet okullarında sonuç benzerken özel okullara giden çocukların büyük çoğunluğunun (%54.2) tek başlarına dökmeden yiyebildikleri gıdalar katı gıdalar/meyvelerdir.

Öğretmenler, kız çocuklarının %61.7'sinin, erkek çocuklarının ise %57.2'sinin yemeklerini her zaman kendi başlarına dökmeden yiyebildiklerini belirtmişlerdir (Çizelge 7). Yapılan bir çalışmada, anaokulu öğretmenlerinin %94.44'ü, anasınıfı öğretmenlerinin %83.01'i çocukların "her zaman-çoğu zaman" yemeklerini dikkatli ve dökmeden yedikleri yönünde olmuştur. Bu çalışmada da bu oran 90.1 olup, benzer değerdedir. Yapılan başka bir çalışmada, 4-6 yaş grubu çocuklarının tamamına yakını (%86.7) yemek yediği tabağı tek başına kaldırıp taşıyabilmek, yine tamamına yakını (%86.5) küçük bir tepsiyi tek başına kaldırıp taşıyabilmektedir. Bulgular özel okullarda da devlet okullarında da benzer şekildedir. Araştırmaya katılan çocukların tamamına yakını (%97.2) su bardağını, %96.4'ü çay bardağını yardımsız tutup dökmeden içeceğini içebilmektedir. Bulgular özel okullarda da devlet okullarında da aynıdır. Çocukların % 91.7'si yemek tabağını, tepsisini, bardağını kaldırırken iki elini kullanmaktadır. Özel okullarda bu oran % 87 iken devlet okullarında % 92.8'dir. Yine aynı çalışmada, araştırmaya katılan çocukların tamamına yakınının (%84.2) yemeğini kendisi yiyebildiği görülmektedir. Özel okullarda bu oran % 75.4 iken devlet okullarında 86.3'dür [3].

Çizelge 8. Çocukların yemeklerini konuşmadan ve ayakta gezerek yeme davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Yemeğini konuşmadan yeme	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	56	27.9	44	21.9	58	28.9	32	15.9	11	5.4

<b>Kız (n=214)</b>	62	29.0	44	20.6	65	30.4	38	17.8	5	2.2
<b>Toplam (n=415)</b>	118	28.4	88	21.2	123	29.6	70	16.9	16	3.9
<b>İstatistik</b>	$\chi^2=3.064$ sd= 4 p=0.547*									
<b>Ayakta gezerek yeme</b>										
<b>Erkek (n=201)</b>	4	2.0	7	3.5	22	10.9	26	13.0	142	70.6
<b>Kız (n=214)</b>	4	1.9	5	2.3	19	8.9	32	14.9	154	72.0
<b>Toplam (n=415)</b>	8	1.9	12	2.9	41	9.9	58	14.0	296	71.3
<b>İstatistik</b>	$\chi^2=1.254$ sd= 4 p=0.869*									

\*p>0.05, anlamlı değil

Okul öncesi çocuğu yemek yerken arkadaşlık ister, yalnız yemekten hoşlanmaz. Yemek yerken konuşur, sorular sorar. Ailenin bir bireyi olduğunu bilir ve onlarla aynı masada oturarak kendisine ait olayları, aktivitelerini anlatmaktan zevk alır [18]. Bu çalışmada ise, çocukların çok azının (%28.4) yemeklerini yerken her zaman konuştukları, %71.3'ünün yemeklerini ayakta gezerek hiç yemedikleri görülmektedir (Çizelge 8). Yapılan bir çalışmada, çocukların yemeklerini konuşmadan yiyip yemedikleri sorusuna, anaokulu öğretmenlerinin %47.22'si, anasınıfı öğretmenlerinin %43.79'u "her zaman-çoğu zaman" cevabını verdikleri görülmüştür. Yine aynı çalışmada, çocukların yemeklerini ayakta gezerek yeme davranışlarına, anaokulu öğretmenlerinin %88.89'unun, anasınıfı öğretmenlerinin %79.09'unun çok seyrek olarak yer ya da hiç yemez cevabını verdikleri belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, çocukların yarısından fazlası (%68.1) sofraya kurallarına uygun şekilde oturup yemek yiyebildiği görülmüştür. Özel okullarda bu oran % 59.4 iken devlet okullarında % 70.1'dir [3]. Bu dönemde çocuklar kuralları öğrenmiştir. Ancak bazı kurallara uymak istemezler. Ağzına çok yemek doldurur ve ağızda yemek varken konuşurlar. Sandalyesinde sallanır, karşıdan karşıya uzanır, her şeyi kaparak almak ister, masaya vurur, rahat oturmazlar [19].

Çizelge 9. Çocukların yemekten önce ve sonra elleriyle ağızlarını yıkama davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Yemekten önce ellerini yıkama	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	167	83.1	31	15.4	3	1.5	-	-
<b>Kız (n=214)</b>	188	87.9	23	10.7	2	0.9	1	0.5
<b>Toplam (n=415)</b>	355	85.5	54	13.0	5	1.3	1	0.2
Yemekten sonra ellerini ve ağızlarını yıkama								
<b>Erkek (n=201)</b>	146	72.6	37	18.4	12	6.0	6	3.0
<b>Kız (n=214)</b>	161	75.2	40	18.7	8	3.7	5	2.4
<b>Toplam (n=415)</b>	307	74.0	77	18.6	20	4.8	11	2.6

Günlük yaşamda eller en fazla kirlenen çok sayıda mikroorganizmaların bulunduğu alandır. Bu nedenle bireylerin en çok dikkat etmesi gerekli organlardır. Eller temizliği bireysel hijyenin ilk adımudur. Eller her yemekten önce ve sonra, kendine yiyecek hazırlamadan önce ve sonra, tualete girmeden önce ve sonra, yüz-göz-ağız- diş temizliğinden önce, dışarıdan eve gelince, hayvanlara dokunduktan sonra, burnu elledikten, öksürüp hapsürduktan sonra, tırnaklar kesildikten sonra yıkanmalı ve kurulanmalıdır [20]. Bu yaş grubu çocuklarının kaşık ve çatala yemek yemesi, ellerini yıkayıp kurulayabilmeleri, direktifle diş fırçalayabilmeleri yapabilmeleri beklenen öz bakım becerileri arasındadır [16]. Çizelge 9'dan da görüldüğü gibi, kız ve erkek çocuklarının büyük çoğunluğu (sırasıyla %87.9, %83.1; %75.2, %72.6) her zaman yemekten önce ellerini ve yemekten sonra elleriyle ağızlarını yıkamaktadır. Albayrak'ın [9], yaptığı araştırmasında, çocukların yemekten önce ellerini yıkamalarına anaokulu öğretmenlerinin %95.84'ü, anasınıfı öğretmenlerinin %98.04'ü "her zaman-çoğu zaman" cevabı vermişlerdir. Yine aynı çalışmada, çocukların yemekten sonra elleriyle birlikte ağızlarını yıkamalarına anaokulu öğretmenlerinin tamamı, anasınıfı öğretmenlerinin %82.23'ü "her zaman-çoğu zaman" cevabını verdikleri görülmektedir. Bu çalışmada da yemekten önce el ve yemekten sonra elleriyle ağızlarını her zaman ve çoğu zaman yıkayan çocukların oranı (sırasıyla, %98.5, %92.6) yüksek olup, anılan çalışmayla paraleldir.

Çizelge 10. Çocukların yemekten sonra dişlerini fırçalama davranışlarında öğretmen görüşlerinin dağılımları

Yemekten sonra dişlerini fırçalama	Her zaman		Çoğu zaman		Ara sıra		Çok seyrek		Hiç	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Erkek (n=201)</b>	98	48.8	24	11.9	35	17.4	18	9.0	26	12.9
<b>Kız (n=214)</b>	102	47.7	44	20.6	26	12.1	15	7.0	27	12.6



<b>Toplam (n=415)</b>	200	48.2	68	16.4	61	14.7	33	8.0	53	12.7
<b>İstatistik</b>	$\chi^2= 7.650$ sd= 5 p=0.177*									

\*p>0.05, anlamlı değil

5 yaşın üzerindeki çocuklar ağızlarının her yerini tam fırçalayabilirler. Bu çocukların kabiliyeti doğrultusunda diş fırçalama eğitimi verilmelidir. Fakat diş fırçalamayı öğrenme ile düzenli diş fırçalama alışkanlığının farklı şeyler olmasından dolayı önemli olan bu aşamadaki çocuklara ömürleri boyu yapacakları günlük fırçalama alışkanlığının verilmesidir. Ayrıca bu yaşın altındaki çocuklarda dişlerini kısmen temizlediklerinden diş fırçalama sırasında bir refakatçiye ihtiyaç duydukları gözlenmiştir. Etkin plak uzaklaştırma eğitimlerinin en önemli özelliği, dişlerin titiz bir şekilde temizlenmesi olduğundan fırçalamanın sistemli bir şekilde yapılması öğütlenmelidir [21]. Öğretmen görüşlerine göre, çocukların yarıya yakınının (%48.2) yemekten sonra her zaman dişlerini fırçaladıkları görülmekte olup (Çizelge 10), benzer bir çalışmada anaokulu öğretmenlerinin %87.50'si, anasınıfı öğretmenlerinin de %17.64'ü "her zaman-çoğu zaman" cevabını verdikleri belirlenmiştir [9].

Akar [3], yaptığı çalışmada, çocukların yarıdan fazlası (%57.9) giysilerini ıslatmadan dişlerini fırçalayabilmekte, büyük çoğunluğu (%62.1) yardımsız saçlarını tarayabilmektedir. Bulgular özel okullarda da devlet okullarında da benzer niteliktedir.

#### 4. Sonuçlar ve Öneriler

60-72 aylık 416 çocuğun beslenme alışkanlıklarıyla ilgili gösterdikleri davranışlarda öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi üzerine yapılan bu çalışmada, kız çocuklarının yarıdan fazlasının (%55.1), erkek çocuklarının da yarıya yakınının (%45.8) yemek seçtiği görülmektedir. Bu sorunun çözümünde anne ve baba hatalarının öncelikle düzeltilmesi gerekmektedir. Yetişkinler de yemekler arasında ayırım yapmamalı, bu konuda çocuklara kötü örnek olmaktan kaçınmalıdırlar. Yemek seçen çocuklara yiyecekler değişik şekillerde hazırlanarak yedirilebilir ve çocuğa yemek değişik biçimlerde sunulabilir, böylece seçme şansı da tanınabilir. Çocuğun yemek seçmesini önlemek için daha erken dönemde, değişik kıvam ve tatlardaki ek besinlere çocuk alıştırlabilir. Sınıf içerisinde çeşitli eğitim materyalleri ile farklı ve ilginç etkinlikler düzenlenerek, çocukların sevmedikleri besinlere karşı olumlu düşünceler geliştirmeleri de sağlanabilir. Çocukların yalnızca %62.2'sinin yemeğe herkesle birlikte oturup kalktığı görülmektedir. Yemek yerken her zaman çatal ve kaşık kullanan çocukların oranı, sırasıyla %74.0, %71.3'tür. Yemeklerini her zaman kendi başlarına dökmeden yiyebilen çocukların oranı %59.5 olup, yarıdan biraz fazladır. Yemeğini her zaman konuşmadan yiyen çocukların oranı, sadece %28.4'dür. Bu sonuçlar doğrultusunda, çocuklarla yemek yeme kuralları, kaşık, çatal, bıçak ve benzerlerini doğru kullanımı ile sofrada adabı gibi konularda uygulamalı çalışmaların yapılması ve bunların evde de aileler tarafından uygulanmasının sağlanması, çocuklarda kalıcı davranışların oluşmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Yemekten sonra her zaman dişlerini fırçalayanların oranı %48.2 olarak bulunmuştur. Oysa ki, 5 yaşın üzerindeki çocuklar ağızlarının her yerini tam fırçalayabilir. Bu çocukların kabiliyeti doğrultusunda diş fırçalama eğitimi verilebilir. Yemekten önce ellerini yıkayanların oranı %85.5, yemekten sonra ellerini ve ağızlarını yıkayanların oranı %74.0'dır. Çocuklarla yemekten önce ve sonra ellerin doğru şekilde yıkanması, dişlerin ne zaman ve nasıl fırçalanması gerektiği konusunda gerek sınıf ortamında gerekse evde uygulamalı çalışmalar yapılabilir. Okul öncesi öğretmenleri, beslenme konusunda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmalı, sınıf içerisindeki yemek saatlerinde çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmalıdır. Bu konuda ailelerle işbirliği yapılmalı ve okulda kazandırılmaya çalışılan davranışların evde de desteklenmesi sağlanmalıdır.

#### Kaynaklar

- [1] R. Kutlu, S. Çivi, "Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin değerlendirilmesi" *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1): 18-24 (2009).
- [2] G. Köksal, H. Gökmen, "Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi", *Hatipoğlu Yayınları*, (1. Baskı), Ankara (2000).
- [3] A.S. Akar, "Özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması", Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara (2006).
- [4] S. Çivi, İ. Koruk, "Konya ili Hasanköy sağlık ocağı bölgesindeki ilköğretim okulu 1. sınıf öğrencilerinin genel sağlık düzeyi", *Türk Hijyen Deneysel Biyoloji Dergisi*, 60:87-94 (2003).
- [5] A. Kandır, "Gelişimde 3-6 yaş", *Morpa Kültür Yayınları*, (2. Baskı), İstanbul (2004).

- [6] M. Kaya, “Ana-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi, Yayınlanmamış yüksek lisans tez, *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara (1999).
- [7] G. Wardlaw, “Contemporary Nutrition Issues and Insights”. *Published: by Grow. Newyork, USA* (2003).
- [8] A. Oktay, Ö. P. Unutkan, “Aile Katılımı”, *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar, Morpa Kültür Yayınları*, İstanbul (2003).
- [9] H. Albayrak, “Konya il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya (1989).
- [10] Y. Ünver, “Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi”, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya (2004).
- [11] MEGEP, “Süt, oyun, okul ve ergenlik döneminde beslenme”, *MEB yayınları*, Ankara (2007).
- [12] G. Köksal, “İştahsızlık ve beslenme sorunları”, Web Adres: <http://www.danoneenstitusu.org.tr/newsfiles/133istahsizlik.pdf> (Erişim Tarihi: 02.08.2013).
- [13] A. Oktay, “Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem, Epsilon Yayıncılık, (4. Baskı), İstanbul (2002).
- [14] N. Şanlıer, Y. Ersoy, “Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri”, *Morpa Kültür Yayınları*, İstanbul (2005).
- [15] N. Şanlıer, Y. Ersoy, “Çocuk ve Beslenme”, *Morpa Kültür Yayınları*, (2. Baskı), İstanbul (2004).
- [16] P. Bayhan, İ. Artan, “Çocuk Gelişimi ve Eğitimi”, *Morpa Yayınları*, İstanbul (2004).
- [17] S. Demiriz, Ç. Dinçer, “Okulöncesi dönem çocuklarının öz bakım becerilerinin annelerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19: 58-65 (2000).
- [18] Ş. Bilir, S. Bilir, “Çocuk sağlığı ve beslenme”, *MEB yayınları*, (4. Baskı), Ankara (2000).
- [19] M. Kırkıncıoğlu, “Çocuk beslenmesi”, *Ya-Pa Yayınları*. İstanbul (2003).
- [20] E. Özel Soydaş, “Okul çocuklarına hijyen alışkanlığı kazandırma”, *Yayınlanmamış yüksek lisans tez, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul (2007).
- [21] S. Hür, “Okul öncesi çocuklara verilen ağız ve diş sağlığı eğitiminin etkinliği”, *Yayınlanmamış bitime tezi, Ege Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi*, İzmir (2006).