

An investigation of some nutrition habits of 60-72 month-old children*

Şahide OĞUZ,[†] Didem ÖNAY DERİN[‡]

ABSTRACT: This study, which comprises of a total of 415 children (201 boys and 214 girls) attending preschool education in the city centre of Konya, was carried out to determine heights (cm), weights (kg) and some nutrition habits of 60-72 month-old children. The sample represents 5.4% of the universe. A questionnaire form was used as the data collection tool in the survey research. Children's heights (cm) and weights (kg) were measured by the researcher and their Body Mass Index (BMI) (kg/m²) values were calculated. The collected data were analyzed using SPSS software. Charts that demonstrate the number and percentage values regarding each question were produced and necessary arithmetic means were computed. Chi-square test was employed in assessing the relationships between the parameters and a p value of less than 0.05 at the confidence interval of 95% was considered significant. The children's mean weights (kg), heights (cm) and BMIs (kg/m²) were found to be 20.73±3.60 kg, 115.17±5.65 cm, 15.58±2.11 kg/m², respectively. It was observed that most children (58.8%) are between 15th-85th percentiles. 91.5% of boys and 86.0% of girls eat three meals a day regularly, and 32.5% of all children like all meals. 63.1% of girls and 57.7% of boys are picky in eating.

Key Words: *Preschool, nutrition habits, BMI, percentile.*

SUMMARY

Purpose and Significance: Healthy nutrition, which is of importance in every stage of life, starts for children in mother's womb and continues until the mid-twenties when various organs still keep developing. Nutrition in pregnancy and early childhood has significant impacts on one's short- and long-term health. These impacts are of not only individual but also social importance. Societies whose children eat well beginning from the birth become healthier and more productive. Researchers demonstrated that children who have healthy nutrition in the first seven years become more successful at school regardless of other variables (Gökçay & Garipagaoglu, 2002). Individuals' health is closely connected to their adequate and balanced nutrition. The child should be fed in a careful and balanced manner in the preschool period, which is the most rapid development period, in order to strengthen his/her body and render him resistant to diseases (Kırkıncioğlu, 2003). Adequate and balanced nutrition is of importance throughout a person's life to satisfy not only physiological but also psychological and social needs. Research shows that undernourished children have both physical and mental deficiencies and that children who are raised without love and care experience mental deficiencies even though they are well-nourished (Merdol, 1999). Well-grown children get sick less and they recover faster when they do. Nutrition disorders and deficiencies might cause growth delays. Children who are more prone to infection and infectious diseases show a fatal course in them. Hence, nutrition is the primary and most important issue of human life (Akyıldız, 2001). Numerous habits, which form a basis for adulthood, are developed in the preschool period. In this period, acquiring well-developed nutrition habits is as important as adequate and balanced nutrition (Merdol, 1999). These habits enable the child to exhibit a growth and development at the desired level. There exists a direct correlation between nutrition habits and health problems. The more a child's nutrition is adequate and balanced, the less he experiences health problems (MEGEP, 2007). In the pre-school period, for a child to get used to new foods is as important as the amount of food he consumes. It is the period in which food habits are acquired and foods that the child likes and dislikes are determined. The child can eat healthily and properly for the rest of his life if he acquires good nutrition habits in this period (Arlı, Sanlier, Kücükkömürler, & Yaman, 2003). The family is the most effective environment for developing the child's eating habits. First experience of a child happens through imitating his

* This article is based on the Master Thesis study directed by Asist. Prof. Dr. Didem ÖNAY DERİN

[†] Preschool teacher., Cumralıoğlu Primary School, Konya, sahikaoguz@gmail.com

[‡] Asist. Prof. Dr., Selçuk University, Faculty of Vocational Education, Department of Nutrition Education, Konya, donay@selcuk.edu.tr

immediate environment. Mothers, fathers and siblings are the best models for this age group. Eating habits are acquired at the family table. While the child wants the food that the mother and father like, they might develop reactions to those the parents dislike (Köksal & Gökmen, 2000). Children's insistence on something is often a rational step towards learning their limits. This process between children and the parents, who have to perceive children as a part of reality, might create serious frictions. In these situations, the child should be taught that what is important is not to win. The important thing is for the child to learn why his parents forbid some and allow others and that refusing a demand does not mean the refusal of the child (Bodenburg & Grimm, 2008). This study was planned and carried out with the aim of determining heights, weights and some nutrition habits of 60-72 months old children attending preschool education institutions in the city centre of Konya.

Methods: The universe consisted of 415 children (201 boys, 214 girls) attending public and private pre-school education institutions in Konya's central districts of Karatay, Meram and Selçuklu. In selecting children, "simple random sampling" and "multistage sampling" techniques were employed. Children included in the sample represent 5.4% of the universe. The questionnaire forms were administered between April-May 2010. The data were collected from students' parents through face-to-face interviews in order to increase the reliability of the research, to prevent parents from being influenced by others' responses, and to eliminate the risks of marking errors and unreturned questionnaire forms. All data were evaluated in the research. Statistical analyses of the data collected by the researcher were performed with the help of an expert statistician. SPSS software was employed in the statistical analysis of the data. Findings were presented in tables as numbers and percentages. In the statistical analysis, chi-square (χ^2) significance test was used and a p value of less than 0.05 was considered significant. Gender was taken as the variable. Weights and heights of each child were measured. Their thick clothes and shoes were taken off before the measurements. Children were weighed by the researcher through an electronic weighing machine and their heights were measured through a rigid plastic measuring tape. In the evaluation of the body weights that the children should have according to their heights; the Body Mass Index (BMI) = Weight (kg)/Height (m²) was used (Alikasifoglu & Yordam, 2000; Arslan, 1993; Ergün & Erten, 2004; Pekcan, 1999; Pekcan, 2001; Yolsal, Kıyan, & Ozden, 1998). NCHS percentiles of this age group children were used in the evaluation of the findings related to the percentiles prepared based on BMI, and the percentiles were categorized accordingly as follows: <5th percentile severely underweight, ≥5th<15th percentiles underweight, ≥15th<85th percentiles normal weight, ≥85th-<95th percentiles overweight and ≥95th percentile obese (Pekcan, 1999; Pekcan, 2008).

Results: Of the 416 participant children aged 60-72 months, 201 (48.4%) are boys and 214 (51.6%) are girls. It was observed that mothers and fathers are mostly aged between 30-35 (38.5% and 49.4%, respectively). More than half of mothers (50.4%) are elementary school graduates and 31.1% of fathers are university graduates and above. A great majority (96.4%) of the parents participated in the research are married. Majority (78.8%) of mothers are homemakers whereas 34.7% of fathers are self-employed. On the other hand, 79.5% of the families have the nuclear family structure. It is observed that most children (58.8%) fall between 15th and 85th percentiles; which are followed by below 5th percentile (13.0%), between 85th-95th percentiles (11.6%), between 5th-15th percentiles (9.6%) and above 95th percentile (7.0%), respectively. Families' mean number of daily meals was found to be 2.17± 0.04. Of the families, more than half (50.6%) eat on the floor, 28.4% eat at the table, and 21.0% eat both on the floor and at the table in different times. 44.1% of the participants responded to the question "What are the family members' styles of eating?" as "everyone separately", 24.8% responded as "sometimes separate sometimes together", 17.1% responded as "everyone together" and 14.0% responded as "only children eat from a different dish". Parents mostly try to feed their children when they are reluctant through rewarding (39.8% for boys, 36.5% for girls). On the other hand, 28.5% of girls and 22.9% of boys are force-fed, while 8.0% of boys and 7.0% of girls are fed through punishment. When children were asked "Which meal do you like most?", 32.5% responded that they like all of them, 27.8% dinner, 19.0% lunch, 17.1% breakfast and 3.6% none of them. When parents were asked "How do you evaluate your children's appetite and growth?", 62.9% of them stated their children's appetite is normal and 70.3% of them responded that their children's growth is normal.

Discussion and Conclusions: Of the participant children, 51.6% are girls and 48.4% are boys. Mean weights (kg), heights (cm) and BMIs (kg/m^2) were found in boys to be 20.85 ± 3.55 kg, 115.10 ± 5.70 cm, 15.68 ± 2.01 kg/m^2 , and in girls to be 20.63 ± 3.65 kg, 115.23 ± 5.63 cm, 15.49 ± 2.20 kg/m^2 , respectively. Yabancı et al. (2009), on the other hand, determined mean body weight, height and BMI for 6 years old boys to be 21.6 ± 4.2 , 116.3 ± 5.2 , 15.9 ± 1.8 , and for 6 years old girls to be 21.1 ± 3.6 kg, 115.7 ± 5.4 , 15.5 ± 1.8 kg/m^2 , respectively. Findings of the current research are in parallel with those of this study. Akar (2006) observed that nearly all children (91.2%) have normal weight, which is a finding above that of the current study (58.8%). In the study carried out by Yabancı et al. (2009) in order to determine the prevalence of obesity and the factors behind it in a kindergarten, the prevalence of overweight was found at the age of five to be 6.6% and at the age of six to be 10.4%, while the prevalence of obesity was found at the age of five to be 10.4% and at the age of six to be 9.8%. In addition, 5.3% of 5-6 years old children are underweight and 5.1% of them are severely underweight. The prevalence of overweight found in this study (11.6%) is close to finding of the above-mentioned study (10.4%). On the other hand, the prevalence of obesity determined in this research (7.0%) is slightly lower than the finding of the above-mentioned study (9.8%). In addition, whereas Yabancı et al. (2009) found that 5.3% of 5-6 years old children are underweight and 5.1% of them are severely underweight, the percentages of underweight and severely underweight children found in the current study are slightly higher (13.0% and 9.6%, respectively). It was determined that nearly half (46.3%) of children prefer to eat at the table, 34.7% of them eat in front of television, 7.2% of them are made to eat by their parents, and 3.6% of them eat while playing. Family is the most effective environment for the child to acquire eating habits. First experience of a child happens through imitating his immediate environment. Mothers, fathers and siblings are the best models for this age group. Eating habits are acquired at the family table. While the child wants the food that the mother and father like, they might develop reactions to those the parents dislike (Köksal & Gökmen, 2000). Children should be ensured to sit at the same table with adults and they should be gradually provided with manners (Bulduk, Yabancı, & Demircioğlu, 2002). In this study, it was found that children mostly (46.3%) eat at the table. A negative attitude might arise in a child who is forced to eat food he does not like or to clean up his plate even though he has eaten enough. This negativity stems from “being forced to do something undesired”. Forcing a child to eat causes him to react negatively and then he refuses to eat. The bigger the enforcement is the more reluctant the child gets (Yavuzer, 2006). Mermer (2003), in a study aimed at determining the role of families in the eating attitudes and behaviours of 3-6 years old children, determined that 37.9% of families do not insist their children to eat. In Terzi’s study (2005), on the other hand, it was observed that 26.9% of families feed their children forcefully when they are reluctant, while 9.6% prefer rewarding and 2.9% prefer punishing. In the current study, the most preferred method is rewarding (38.1%), followed by force-feeding (25.8%), which is a finding parallel with that of the above-mentioned study. Food preferences of children of this age might change from one day to another. A child might one day eat boiled egg heartily but he might refuse to eat it for the next six months. Appetite is irregular and it cannot be pre-determined. Cooking the same food over and over again since the child likes it might cause reluctance towards that food. Foods should be served with their unique tastes, because children do not like mixing foods. At this age, the child is picky in eating (Sanlier & Ersoy, 2004). In the current study, it was observed that 60.5% of children are picky in eating (57.7% boys and 63.1% girls) whereas 39.5% of them are not. Since skipping a meal slows down basal metabolism, consuming the suggested amounts of foods in three—and even six-meals a day will help the organism maintain digestive and metabolic functions at a certain rate (Arslan, Bozkurt, Karaagaoglu, Mercanligil, & Ergen, 2001). In this study, it was found that 11.3% of children skipped meals whereas 88.7% of them did not. It is good that most children do not skip meal. Eating habits acquired during early ages form the basis for eating habits and food preferences in later years. Wrong food habits acquired during these years might be the reasons of health problems to be experienced later.

60-72 aylık çocukların bazı beslenme alışkanlıklarının incelenmesi[§]

Şahide OĞUZ,^{**} Didem ÖNAY DERİN^{††}

ÖZ: Konya il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 201'i erkek, 214'ü kız toplam 415 çocuğu kapsayan bu çalışma; 60-72 aylık çocukların boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri ile bazı beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Örneklemdeki öğrenciler evrenin %5.4'ünü temsil etmektedir. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak, anket formu kullanılmıştır. Çocukların boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri, araştırmacı tarafından bizzat alınmış ve Beden Kütle İndeksi (BKI) (kg/m²) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Her soru ile ilgili sayı ve % değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmış ve gerekli aritmetik ortalamalar alınmıştır. Parametreler arası ilişkileri değerlendirmede ki-kare testi kullanılmış, sonuçlar değerlendirilirken, %95'lik güven aralığında, 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Çocukların vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), BKI (kg/m²) ortalamaları sırasıyla 20.73±3.60 kg, 115.17±5.65 cm, 15.58±2.11 kg/m² olarak bulunmuştur. Çocukların en fazla oranda (%58.8) 15.-85. persentiller arasında olduğu görülmüştür. Erkek çocuklarının %91.5'i, kız çocuklarının %86.0'sı gün içerisinde üç öğün yemek yemekte olup, çocukların %32.5'i tüm öğünleri sevmektedir. Kız çocuklarının %63.1'i, erkek çocuklarının %57.7'si yemek seçmektedir.

Anahtar Sözcükler: Okul öncesi, beslenme alışkanlıkları, BKI, persentil.

GİRİŞ

Yaşamın her döneminde önemli olan sağlıklı beslenme, çocuklar için anne karnında başlar ve çeşitli organların gelişmeye devam ettiği 20'li yaşlara kadar devam eder. Gebelik ve erken çocukluk dönemindeki beslenmenin sağlık üzerine kısa ve uzun dönemde önemli etkileri vardır. Bu etkiler bireysel açıdan olduğu kadar toplumsal açıdan da önemlidir. Çocukları doğumdan itibaren iyi beslenen toplumlar, daha sağlıklı ve üretken olur. Araştırmalar ilk 7 yılda sağlıklı beslenen çocukların, diğer etkenlerden bağımsız olarak okul başarılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Gökçay & Garipağaoğlu, 2002). İnsanların sağlıklı olması, yeterli ve dengeli beslenmeleri ile ilgilidir. En hızlı gelişme çağı olan okul öncesi çağında, çocuğun bedenini geliştirmek, enerji almak, hastalıklara karşı kendini korumak için iyi ve dengeli beslenmesi gerekir (Kırkıncıoğlu, 2003). Yeterli ve dengeli beslenme doğumdan ölüme kadar insan yaşamı boyunca, yalnız fizyolojik gereksinimin giderilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin giderilmesi içinde önemli bir yer tutar. Araştırmalar yetersiz ve dengesiz beslenmiş çocukların hem fiziksel hem de zihinsel yönden geri olduklarını ortaya koymuştur (Merdol, 1999). İyi gelişen çocuklar daha az hasta olurlar ve hastalanmaları durumunda da daha çabuk iyileşirler. Beslenme bozuklukları ve yetersizlikleri tek başına büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir. Çocuklarda enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha fazladır ve ölümcül seyretmesine neden olur. Bu nedenle beslenme insan hayatının birinci derece ve en önemli konusudur (Akyıldız, 2001). Okul öncesi 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 (Merdol, 1999). Bu dönemde iyi beslenme alışkanlıkları kazandırılırsa çocuğun büyüme ve gelişmesi istenilen düzeyde ilerler. Beslenme alışkanlıkları ve sağlık problemleri arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Çocuk ne kadar yeterli ve dengeli beslenir ve bunu alışkanlık haline getirirse o kadar az sağlık

[§] Bu makale, Şahide OĞUZ tarafından Yrd. Doç. Dr. Didem ÖNAY DERİN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasından hazırlanmıştır.

^{**} Okulöncesi Öğretmeni., Çumralıoğlu İlköğretim Okulu, Konya, sahikaoguz@gmail.com

^{††} Yrd.Doç.Dr., Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Beslenme Eğitimi Bölümü, Konya, donay@selcuk.edu.tr

problemi ile karşılaşır (MEGEP, 2007). Okul öncesi dönemde çocuğun tükettiği besin miktarı kadar yeni gıdalara alışması da önemlidir. Okul öncesi dönem gıda alışkanlıklarının kazanıldığı hoşlanılan ve hoşlanılmayan gıdaların belirlendiği dönemdir. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile çocuk yaşamı boyunca doğru ve dengeli beslenebilir (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler, & Yaman, 2003).

Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirmesinde en 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 sevmediklerine de tepki geliştirebilirler (Köksal & Gökmen, 2000). Çocukların bazı şeyleri şiddetle tutturmaları, kimi zaman, kendi sınırlarının bilincine varma yolunda atılmış akılcı birer adımdır. Çocuğu gerçeğin bir parçası olarak kavramak zorunda olan anne, baba ile çocuklar arasında bu süreç ciddi sürtüşmelere yol açabilir. Böylesine bir sürtüşmede önemli olan şeyin kazanmak olmadığı çocuğa iyice açıklanmalıdır. Önemli olan anne babanın bazı şeyleri neden yasakladığını ya da bazılarını neden izin verdiğini, bir isteği reddetmenin çocuğu reddetmek anlamına gelmediğini çocuğun öğrenmesidir (Bodenburg & Grimm, 2008).

Okul öncesi dönem çocuklarda beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Daha çok okul çağı ve ergenlik döneminde beslenme alışkanlıkları üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışma, Konya il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların bazı beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

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 tanesi erkek, 214 tanesi kız toplam 415 çocuk araştırma kapsamına alınmıştır. Örneklemdeki çocuklar evrenin %5.4’ünü temsil etmektedir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak, anket formu kullanılmıştır. Anket formları Nisan-Mayıs 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini yükseltmek, velilerin birbirlerinin cevaplarından etkilenmelerini önlemek, yanlış kodlama ve anketlerin geri gelmeme ihtimalini ortadan kaldırmak için, veriler yüz yüze anket uygulaması yoluyla çocukların velilerinden toplanmıştır.

Anket formu çocuklar hakkında “genel bilgiler” başlığı altında öğrencilerin ve ailelerinin tanıtıcı bilgileri (çocukların cinsiyetleri, ebeveynlerin yaşları, medeni durumları, eğitim düzeyleri, meslekleri, aile yapıları), çocukların ve ailelerinin bazı beslenme alışkanlıkları (çocukların yemek yeme ve yemek tüketim şekilleri, yemek yemediklerinde kendilerine uygulanan yöntemler, yemek seçme alışkanlığı, öğün sayıları ile ailelerin öğün sayıları, yemek yeme saatleri, yemek yeme yerleri ve şekilleri) ve ailelerin çocuklarının iştah ve gelişim durumlarını değerlendirmelerine yönelik sorulardan oluşurken, her çocuğun vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır. Çocukların ölçümleri yapılmadan önce, üzerlerindeki hırka, kazak gibi kalın giysiler ile ayakkabıları çıkartılmıştır. Çocukların vücut ağırlığı ölçümü, elektronik baskül ile boy ölçümü ise esnemeyen plastik bir mezure kullanılarak araştırmacı tarafından alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada tüm bu veriler değerlendirilmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan verilerin istatistiksel analizinde; SPSS paket programı kullanılmıştır. Bulgular tablolarda sayı ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analizde ki-kare (χ^2) önemlilik testi kullanılmış ve 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Değişken olarak cinsiyet alınmıştır.

Öğrencilerin boylarına göre olmaları gereken vücut ağırlıklarının değerlendirilmesinde; Beden Kütle İndeksi (BKİ) = Ağırlık (kg) / Boy (m²) formülü kullanılmıştır (Alikaşifoğlu & Yordam, 2000; Arslan, 1993; Ergün & Erten, 2004; Pekcan, 1999; Pekcan, 2001; Yolsal, Kıyan, & Özden, 1998). BKİ esas alınarak hazırlanan persentillere ilişkin bulguların değerlendirmesinde bu yaş grubu çocukların NCHS persentil değerlerinden yararlanılarak, <5. persentil çok zayıf, ≥ 5 -<15. persentil zayıf, ≥ 15 -<85. persentil normal, ≥ 85 -<95. persentil toplu ve ≥ 95 . persentil şişman olarak değerlendirilmiştir (Pekcan, 1999; Pekcan, 2008).

BULGULAR

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 %38.5, %49.4) 30-35 yaşları arasında oldukları görülmüştür. Annelerin yarıdan fazlasının (%50.4) ilkökul mezunu, %21.9'unun lise, %17.8'inin lisans ve üstü, %7.2'sinin ortaokul mezunu, %2.7'sinin ise okur-yazar olduğu görülmüştür. Babaların %31.1'inin lisans ve üstü, %28.9'unun ilkökul, %25.8'inin lise, %13.3'ünün ortaokul mezunu, %1.0'inin ise okur-yazar olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin %96.4 gibi büyük bir çoğunluğu evlidir. 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. Ailelerin %79.5'i çekirdek aile yapısına sahipken, %17.6'sı geniş, %2.9'u da parçalanmış aile yapısındadır.

Tablo1'den de görüleceği üzere, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi ortalama değerleri erkek öğrencilerde sırasıyla 20.85±3.55 kg, 115.10±5.70 cm, 15.68±2.01 kg/m², kız öğrencilerde ise sırasıyla 20.63 ±3.65 kg, 115.23±5.63 cm, 15.49±2.20 kg/m²'dir.

Tablo 1. Çocukların Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ Ortalamalarının Dağılımı

Ortalamlar	Erkek		Kız		Toplam	
	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$
Vücut Ağırlığı Ortalaması (kg)	14-34	20.85±3.55	13-34	20.63 ±3.65	13-34	20.73±3.60
Boy Uzunluğu (cm)	102-137	115.10±5.70	98-129	115.23±5.63	98-137	115.17±5.65
BKİ (kg/m ²)	10.59-23.61	15.68±2.01	11.34-25.51	15.49±2.20	10.59-25.51	15.58±2.11

Çocukların en fazla oranda (%58.8) 15.-85. persentiller arasında olduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla %13.0 ile 5. persentilin altında olanlar, %11.6 ile 85.-95. persentiller arasında olanlar, %9.6 ile 5.-15. persentiller ve %7.0 ile de 95. persentilden fazla olanlar izlemektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Cinsiyetlerine Göre Çocukların BKİ'lerinin Değerlendirilmesi

	Çok Zayıf (<5, p.)		Zayıf (5-15, p.)		Normal (15-85, p.)		Toplu (85-95, p.)		Şişman (>95, p.)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	27	13.4	18	9.0	118	58.7	26	12.9	12	6.0
Kız (n=214)	27	12.6	22	10.3	126	58.9	22	10.3	17	7.9
Toplam (n=415)	54	13.0	40	9.6	244	58.8	48	11.6	29	7.0
İstatistik			$\chi^2 = 1.452$		sd= 4		p = 0.835			

Tablo 3’de, ailelerin günlük öğün sayısı ortalaması 2.17 ± 0.04 olarak bulunmuştur. Tablodan da görüleceği gibi, ailelerin yarısından fazlası (%61.7) her gün aynı saatte yemek yemektedir. Ailelerin yarısından fazlası (%50.6) yemeğini yerde, % 28.4’ü masada, % 21.0’i ise bazen yerde bazen masada yemektedir. Araştırmaya katılan ailelerin “aile bireylerinin yemek yeme şekli nasıldır?” sorusuna %44.1 oranında herkes ayrı, %24.8 oranında bazen ayrı bazen aynı, %17.1 oranında herkes aynı, %14.0 oranında sadece çocuk ayrı kaptan yer cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Tablo 3. Ailelerin öğün sayıları, yemek yeme saatleri, yemek yeme yeri ve yemek yeme şekillerine göre dağılımları (n=415)

Ailelerin Yemek Yeme Saatleri		
	Sayı	%
Her gün aynı saatte yenir	256	61.7
Değişkendir	132	31.8
Herkes acıktığında yer	20	4.8
Diğer	7	1.7
Ailelerin Öğün Sayıları		
1 Öğün	80	19.3
2 Öğün	188	45.3
3 Öğün	145	34.9
4 ve daha fazla öğün	2	0.5
Ortalama ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)	2.17±0.04	
Yemek Yeme Yeri		
Yerde	210	50.6
Masada	118	28.4
Bazen yerde, bazen masada	87	21.0
Aile Bireylerinin Yemek Yeme Şekli		
Herkes ayrı kaptan	183	44.1
Herkes aynı kaptan	71	17.1
Sadece çocuk ayrı kaptan	58	14.0
Bazen ayrı, bazen aynı kaptan	103	24.8

Çocukların yarıya yakınının (%46.3) yemek sofrasında, %34.7’sinin televizyon karşısında, %7.2’sinin arkalarından takip edilerek, %3.6’sının da oyun oynayarak yemek yemeyi tercih ettikleri belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Çocukların Yemek Yeme Şekline Göre Durumlarının Dağılımları

Cinsiyetlerine Göre Yemek Yeme Şekli	Yemek sofrasında		Televizyon karşısında		Oyun Oynayarak		Arkasından takip ederek		Diğer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	85	42.2	80	39.8	6	3.0	17	8.5	13	6.5
Kız (n=214)	107	50.0	64	29.9	9	4.2	13	6.1	21	9.8
Toplam (n=415)	192	46.3	144	34.7	15	3.6	30	7.2	34	8.2
İstatistik	$\chi^2=6.914$				sd= 4		P= 0.141			

Tablo 5'e bakıldığında, çocukların büyük bir kısmının (%74.9) kendi başına yemek yediği görülmektedir.

Tablo 5. Çocukların yemek tüketim şekillerine göre dağılımları

Cinsiyetlerine Göre Yemek Tüketim Şekli	Kendi başına		Başkasının yardımıyla		Bazen kendi başına bazen yardımla	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	149	74.1	7	3.5	45	22.4
Kız (n=214)	162	75.7	5	2.3	47	22.0
Toplam (n=415)	311	74.9	12	2.9	92	22.2
İstatistik	$\chi^2=0.513$		sd= 2		P= 0.774	

Tablo 6'dan da görüldüğü gibi, çocuklara yemek yemediklerinde ailelerince uygulanan yöntemlere bakıldığında, erkek ve kız çocuklarına en çok ödül yoluyla (sırasıyla %39.8, %36.5) yemek yedirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Kız çocuklarının %28.5'ine, erkek çocuklarının %22.9'una zorla yemek yedirilirken, erkek çocuklarının %8.0'ine, kız çocuklarının %7.0'sine cezalandırma yoluyla yemek yedirildiği görülmektedir.

Tablo 6. Çocukların yemek yemediklerinde kendilerine uygulanan yöntemlere göre dağılımları

Cinsiyetlerine Göre Yemek Yeme Şekli	Zorla yedirme		Ödül		Ceza		Diğer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	46	22.9	80	39.8	16	8.0	59	29.3
Kız (n=214)	61	28.5	78	36.5	15	7.0	60	28.0
Toplam (n=415)	107	25.8	158	38.1	31	7.5	119	28.6
İstatistik	$\chi^2=1.763$		sd= 3		P= 0.623			

"Çocuklara en çok hangi öğünü sevdikleri" sorulduğunda; çocukların %32.5'i tüm öğünleri seviyorum cevabını verirken, %27.8'i akşam öğününü, %19.0'u öğle öğününü, %17.1' i sabah öğününü sevdiklerini, %3.6'sı da hiçbir öğünü sevmediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 7’den de görüldüğü üzere, çocukların %60.5’inin yemek seçtiği, %88.7’sinin günde üç öğün tükettiği, %74.9’unun da ara öğün tükettiği görülmüştür. Çocukların cinsiyetlerine göre ara öğün tüketme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p=0.623). Nitekim, erkek çocukların %79.6’sı ara öğün tüketirken, kız öğrencilerde bu oran biraz daha düşüktür (%70.6).

Tablo 7. Çocukların yemek seçme alışkanlığı, öğün sayıları, ara öğün tüketme durumlarına göre dağılımları

Yemek seçme alışkanlığı	Seçer		Seçmez	
	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	116	57.7	85	42.3
Kız (n=214)	135	63.1	79	36.9
Toplam (n=415)	251	60.5	164	39.5
İstatistik	$\chi^2= 1.252$		sd= 1	p= 0.263
Ana öğün sayısı	2 öğün ve altı		3 öğün	
	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	17	8.5	184	91.5
Kız (n=214)	30	14.0	184	86.0
Toplam (n=415)	47	11.3	368	88.7
İstatistik	$\chi^2= 2.662$		sd= 1	p= 0.103
Ara öğün tüketme durumu	Tüketir		Tüketmez	
	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	160	79.6	41	20.4
Kız (n=214)	151	70.6	63	29.4
Toplam (n=415)	311	74.9	104	25.1
İstatistik	$\chi^2= 4.511$		sd= 1	p= 0.034

Tablo 8’den de görüldüğü gibi, ailelere “çocuklarınızın iştah ve gelişim durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?” diye sorulduğunda, ebeveynlerin %62.9’u çocuklarının iştahının, %70.3’ü de gelişimlerinin normal olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 8. Ailelerin çocuklarının iştah ve gelişim durumlarına göre verdikleri cevapların dağılımları

İştah Durumu	Az iştahlı		Normal		Fazla iştahlı	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	58	28.9	130	64.6	13	6.5
Kız (n=214)	68	31.8	131	61.2	15	7.0
Toplam (n=415)	126	30.4	261	62.9	28	6.7
İstatistik	$\chi^2= 0.534$		sd= 2	p= 0.766		
Gelişim Durumu	Normal		Zayıf		Şişman	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek (n=201)	138	68.6	57	28.4	6	3.0
Kız (n=214)	154	72.0	50	23.3	10	4.7
Toplam (n=415)	292	70.3	107	25.8	16	3.9
İstatistik	$\chi^2= 1.929$		sd= 2	p= 0.381		

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların bazı beslenme alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamındaki 416 çocuğun, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi ortalama değerleri erkek öğrencilerde sırasıyla 20.85±3.55 kg, 115.10±5.70 cm, 15.68±2.01 kg/m², kız öğrencilerde ise sırasıyla 20.63 ±3.65 kg, 115.23±5.63 cm, 15.49±2.20 kg/m²'dir. Yabancı ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmalarında, 6 yaş erkeklerde vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerlerini ortalama olarak 6 yaşındaki erkeklerde 21.6±4.2, 116.3±5.2, 15.9±1.8, kızlarda ise 21.1±3.6 kg, 115.7±5.4, 15.5±1.8 kg/m² olarak tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları, anılan çalışmayla paraleldir. Çocukların en fazla oranda (%58.8) 15.-85. persentiller arasında olduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla %13.0 ile 5. persentilin altında olanlar, %11.6 ile 85.-95. persentiller arasında olanlar, %9.6 ile 5.-15. persentiller ve %7.0 ile de 95. persentilden fazla olanlar izlemektedir (Tablo 2). Akar'ın (2006) yaptığı çalışmada, çocukların tamamına yakını (%91.2) normal vücut ağırlığında olduğu görülmüş olup, bu çalışmadan daha yüksek değerdedir (%58.8). Yabancı ve diğerleri (2009), bir anaokulunda şişmanlık yaygınlığı ve bunu etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmalarında; toplu olma yaygınlığını 5 yaşta %6.6, 6 yaşta %10.4, şişmanlık yaygınlığını da 5 yaşta %10.4, 6 yaşta %9.8 olarak saptanmıştır. Ayrıca 5-6 yaş çocukların %5.3'ü zayıf, %5.1'i de çok zayıftır. Bu çalışmada toplu olma yaygınlığı %11.6 olup anılan çalışma ile (%10.4) benzerdir. Şişmanlık yaygınlığı ise %7.0 olup anılan çalışmaya göre (%9.8) biraz düşüktür. Bahsedilen çalışmada 5-6 yaş çocukların %5.3'ü zayıf, %5.1'i de çok zayıfken, bu çalışmada zayıf ve çok zayıf olma durumu biraz daha yüksek bulunmuş olup, çocukların %13.0'ü çok zayıf, %9.6'sı ise zayıf olarak tespit edilmiştir.

Ülkemizde kırsal kesimlerde ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bölgelerde tek kaptan yemek yeme alışkanlığı yaygındır. Tek kaptan yeme yeme özellikle küçük çocukların beslenmesi açısından zararlı olup, bu tür servis düzeni besinlerin aile bireyleri arasındaki dengeli dağılımı engellemektedir (Önay, 2002). Bu çalışmada da, araştırmaya katılan ailelerin "aile bireylerinin yemek yeme şekli nasıldır?" sorusuna %44.1 oranında herkes ayrı, %24.8 oranında bazen ayrı bazen aynı, %17.1 oranında herkes aynı, %14.0 oranında sadece çocuk ayrı kaptan yer cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirmesinde en 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 sevmediklerine de tepki geliştirebilirler (Köksal & Gökmen, 2000). Çocukların büyüklerle beraber sofraya oturması sağlanmalı ve onlara yavaş yavaş bazı görgü kuralları anlatılmalıdır (Bulduk, Yabancı, & Demircioğlu, 2002). Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırmaya göre; çocukların %57.3'ünün televizyon karşısında, %31.3'ünün ayakta gezerek yemek yemektir. Bu çalışmada televizyon karşısında yemek yiyenlerin oranı daha düşük (%34.7) tespit edilmiştir. Kobak'ın (2009) okul öncesi dönemde ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmada, çocukların %42.3'ü yemek masasında, %20.0'si televizyon karşısında, %8.5'i masal anlatılarak, %13.8'i oyun oynayarak, %15.4'ü arkasından takip edilerek yemek yemektir. Bu çalışmada da çocuklar yemeklerini, en fazla oranla (%46.3) yemek masasında yemektirler. Bu çalışmada, anılan çalışmaya göre televizyon karşısında yiyenlerin oranı daha yüksek (%34.7), oyun oynayarak yiyenlerin oranı daha düşük (%3.6), arkasından takip edilerek yiyenlerin oranı daha düşük (%7.2) tespit edilmiştir. Ebenegger ve diğerleri (2010) İsviçre'deki refah düzeyi yüksek olan okul öncesi göçmen çocukların beslenme alışkanlıkları ile ilgili çalışmalarından çıkan sonuca göre; çocuklar kahvaltılarının %50'sini, öğle yemeğinin %33'ünü, akşam yemeğinin %38'ini ve atıştırmalıkların %48'ini haftada en az bir kere televizyon karşısında yemektir.

Çalışmada, çocukların %74.9'unun kendi başına yemek yediği görülmektedir. Çocuk yemek yerken etrafı kirletmemesi için çok titiz davranılmamalı, yemek yediği yere bir bez serilerek kendi başına yemek yemesi sağlanmalıdır (Bulduk, Yabancı, & Demircioğlu, 2002).

Çocuğu yemek yemesi için zorlamak, ister istemez onda tam tersi bir tepkiye yol açar. Çocuk, yemek yemeyi reddeder. Zorlama ne kadar büyük bir olay haline gelirse çocuk da yemeği o kadar şiddetle reddedecektir (Yavuzer, 2006). Mermer (2003) kreşe devam eden 3-6 yaş çocuklarının

beslenmesine ilişkin tutum ve davranışlarda ailenin rolünü araştırdığı çalışmasında, ailelerin %37.9'unun çocuğa yemek yemesi için ısrar etmediğini tespit etmiştir. Terzi'nin (2005) yaptığı çalışmada, çocukları yemek yemediği zamanlarda, ailelerin %26.9'u zorla yemek yedirirken, %9.6'sı ödül, %2.9'u ceza yöntemiyle yemek yedirdikleri görülmüştür. Bu çalışmada ise en çok tercih edilen yöntem %38.1 ile ödüllendirme olup, zorla yedirme (%25.8) ikinci sıradadır ve anılan çalışma sonucuyla yakın değerdedir. Dereli'nin (2006) 2-5 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırma bulgularına göre; ailelerin %34.6'sı çocuklarına televizyon izlememe cezası, %10.3'ü ise aç bırakma cezası vermektedir. Bunun yanı sıra %48.1'i şeker, çikolata, cips vererek, %21.6'sı gezmeye götürerek, %9.2'si çocuğun istediği bir şeyi yaparak, %10.3'ü ise "aferim" diyerek çocuklarını ödüllendirmektedir.

Akar'ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına eden devam 4-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırdığı çalışmasından çıkan sonuçlara göre; ebeveynlerin yaklaşık yarısı (%50.2) çocuklarını yemek yemesi için bazen zorlarken, %27.1'i çocuğu bu konuda hiçbir şekilde zorlamamaktadır.

Kobak'ın (2009) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırmasını yaptığı çalışmaya göre; çocuklara yemek yemediklerinde uygulanan yöntemlerin başında en fazla oranla (%58.5) zorla yedirme gelmektedir. Bunu %18.5 ile ödüllendirme takip etmektedir. Bu çalışma da en çok ödül yoluyla (%38.1) yemek yedirilmeye çalışıldığı saptanmıştır. Bu çalışmada zorla yemek yedirme yolunu seçenlerin oranı anılan çalışmaya göre daha düşük (%25.8) bulunmuştur (Tablo 6). Bu da ailelerin bu konuda daha bilinçli olduklarının göstergesi olarak düşünülebilir.

Bu çağdaki 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 (Şanlıer & Ersoy, 2004). Bu çalışmada da, çocukların %60.5'inin yemek seçtikleri, %39.5'inin yemek seçmedikleri görülmüştür. Erkek çocukların %57.7'si, kız çocuklarının da %63.1'i yemek seçmektedir (Tablo 7). Öğün atlamak bazal metabolizmayı yavaşlatacağından öğün atlamak yerine günde en az üç ve hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur (Arslan, Bozkurt, Karaağaoğlu, Mercanlıgil, & Ergen, 2001). Bu çalışmada, çocukların %11.3'ü öğün atlarken, %88.7 gibi bir çoğunluğu öğün atlamamaktadır. Öğün atlamayanların sayısının yüksek olması, sevindiricidir (Tablo 7). Ünver'in (2004) yaptığı çalışmasında; eğitim öncesinde deney grubunda üç öğün yemek yiyenlerin oranı %60 iken, eğitim sonrasında bu oran %80'e çıkmıştır. Eğitim öncesinde kontrol grubunda ise bu oran %56, eğitim sonrasında %72 olarak tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, ana çocuk sağlığında bulunan çocukların %100'ünün, anaokulundaki çocukların %98'inin günde 3 öğün yemek yedikleri tespit edilmiştir (Kobak, 2009). Bu çalışmada da günde 3 öğün yemek yiyen çocukların oranı yüksek bulunmuş olup (%88.7), anılan çalışmaya paraleldir. Sumbül'ün (2009) 4-6 yaş arasındaki çocuklar üzerinde yaptığı çalışmasında, ön test ve kontrol gruplarındaki çocukların %23.0'ü 4 öğün yemek yerken, son test grubundaki çocukların %88.0'i 4 öğün yemek yediği belirlenmiştir. Kontrol grubunda %59.0'u 3 öğün, %18.0'i 2 öğün yemektedir. Tablo 7'den de görüldüğü gibi, çocukların %74.9'u ara öğün tüketmektedir. Cinsiyete göre çocukların ara öğün tüketme alışkanlığı arasındaki ilişki önemli bulunmuştur (p<0.05). Nitekim, ara öğün tüketme alışkanlığı kız çocuklarında %70.6 oranında olup, erkek çocuklarına göre daha düşüktür (%79.6). Yapılan bir çalışmada, 5-6 yaş grubu çocukların büyük çoğunluğunun (%85.78) ara öğün tükettikleri görülmüştür (Albayrak, 1989). Akar'ın (2006) özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmasında, özel okula giden çocukların %47.1'i, devlet okuluna giden çocukların %56.1'inin öğün aralarında atıştırma yaptıkları belirlenmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada da çocukların %18'inin ara öğün yemediklerini saptamıştır (Kobak, 2009). Bu çalışmada ara öğün tüketmeyenlerin oranı %25.1 olup, anılan çalışmadan biraz daha yüksektir.

İştahsızlık için ölçüt çocuğun az yeme veya besin seçme davranışlarının nasıl bir sağlık sorununa neden olduğu şeklindedir. Çocuklar her dönemde aynı büyüme hızını göstermezler. 1-5 yaş

döneminde de büyüme hızına göre ve kişisel ayrıcalıklara göre iştah azalır artacaktır. Yapılan çalışmalar iştah ile ilgili mekanizmaların çocuğun büyümek için gereksinim duyduğu etmenlerin etkisi altında olduğunu göstermiştir. Öncelikle büyüme ve gelişme normal ise, çocuğun yeme alışkanlıkları bir sağlık sorunu yaratmıyorsa, çocuk gereksindiği kadar yiyorsa, bazen öğün atlasa bile sorun yoktur. Hatta bu düzensizlikler birkaç gün sürse de çocukta önemli bir sağlık sorununa neden olmaz. Burada çocuğun ayrı bir birey olduğunun bilinmesi ve iştahlarının zaman içinde değişebilir olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir (Köksal & Gökmen, 2000). Fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönem, doğum öncesi dönemdir. Bunu bebeklik dönemi, okul öncesi dönemi ve ergenlik dönemi izlemektedir. 3-6 yaş döneminde fiziksel gelişim, bebeklik dönemine göre biraz daha yavaşlamıştır (Kandır, 2004). Bu çalışmada da, ailelere “çocuklarınızın iştah ve gelişim durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?” diye sorulduğunda, ebeveynlerin %62.9’u çocuklarının iştahının, %70.3’ü de gelişimlerinin normal olduğunu belirttikleri görülmüştür.

Küçük yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıkları, yetişkin dönemdeki beslenme alışkanlıklarının ve besin seçiminin temelini oluşturmaktadır. Bu dönemde edinilen hatalı beslenme alışkanlıkları ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının nedeni olabilmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemde kazandırılacak olan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları çocukların ileriki yaşlarda da sağlıklı bir yaşam sürmesinde etkili olacak ve yaşam kalitelerini artıracaktır.

Bu nedenle okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesinde aileler için şu önerilerde bulunulabilir:

- Yemek saatlerinin tüm aile bireylerinin bir arada olduğu, keyifli ve huzurlu bir ortam olması sağlanmalıdır.
- Ailelere sağlık ve hijyen açısından ayrı kaptan yemek yemesinin gerekliliği anlatılmalıdır.
- Çocuğun tabağına yiyebileceği miktarda ve sevdiği türden yemeğin bulunmasına özen gösterilmeli, yemek seçmesini önlemek için, değişik tattaki besinlere alışması sağlanmalıdır.
- Aile bireyleri yemek yeme ve sofrada adabı konularında çocuğa model olmalıdır.
- Yemekten önce çocuklara iştahlarını kapatacak yiyecekler verilmemeli, sağlıklı bir gelişim için gün içerisinde ana ve ara öğünler dengelenmelidir.
- Çocukların ana ve ara öğünlerinin düzenli olması ve saatlerinin mümkün olduğunca değiştirilmemesi düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmada yararlı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akar, A.S. (2006). *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.
- Albayrak, H. (1989). *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.
- Alikaşifoğlu, A., & Yordam, N. (2000). Obezitenin tanımı ve prevalansı, *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(4), 475-481.
- Akyıldız, N. (2001). *Çocuk beslenmesi 1* (2.Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., & Yaman, M. (2003). *Anne ve çocuk beslenmesi* (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Arslan, P. (1993). Obezite (Şişmanlık), *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2(6):198–201.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., & Ergen, S. (2001). *Yeterli ve dengeli beslenme ve zayıflama rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Bodenburg, I., & Grimm, G. (2008). *Çocuklar ne ister?*. (Çeviren: Gülderen Pamir) (2. Baskı). İstanbul: Turkuaz Kitaplığı.
- Bulduk, S., Yabancı, N., & Demircioğlu, Y. (2002). *Özel durumlarda beslenme* (1.Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Dereli, F. (2006). *2-5 yaş arası sağlıklı çocukların beslenme özellikleri ve aile etkileşimi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ebenegger, V., Vidal M. P., Barral, J., Kriemler, S., Puder, J. J., & Nydegger, A. (2010). Eating habits of preschool children with high migrant status in Switzerland according to a new food frequency questionnaire. *Nutrition research*, 30, 2, 104-109.
- Ergün, A., & Erten, S. (2004). Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57 (2):57–61.
- Gökçay, G., & Garipağaoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme* (1. Baskı). İstanbul: Saga Yayınları.
- Kandır, A. (2004). *Gelişimde 3-6 yaş* (2. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kobak, C. (2009). *Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kırkinciöğlü, M. (2003). *Çocuk beslenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Köksal, G., & Gökmen, H. (2000). *Çocuk hastalıklarında beslenme tedavisi* (1. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Merdol, T.K. (1999). *Okul öncesi dönem eğitimi veren kişi ve kurumlar için beslenme eğitim rehberi*. 1. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). (2007). *Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Mermer, M. (2003). *Kreşe devam eden 3-6 yaş çocuklarının beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarında ailenin rolü*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önay, D. (2002). *Ankara’da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme) Anabilim Dalı, Ankara.
- Pekcan, G. (1999). Hastalıklarda beslenme durumunun saptanması, *Diyet El Kitabı*. (Editör: Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol Kutluay, Türkan., Keçecioglu, S. ve Mercangil, S, M.) Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Pekcan, G. (2001). Şişmanlık tanısında antropometrik ölçümler ve yorumu, (Sunuya Hazırlayan: Arslan, P.). *I. Ulusal Obesite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları*, 13–38, İstanbul.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Eds: Buzgan T, Kesici C, Çelikcan E, Soylu M. In: Beslenme Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 732. Ankara: Klasmat Matbaacılık, p. 213-49.

- Sümbül, E. İ. (2009). *4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şanher, N., & Ersoy, Y. (2004). *Çocuk ve beslenme* (2. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Terzi, A. Ö. (2005). *Bir-üç yaş grubu sağlıklı çocuklarda beslenme alışkanlıkları ve günlük posa alım düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yolsal, N., Kıyan, A., & Özden, Y. (1998). Beslenme durumunun değerlendirilmesinde beden kitle indeksinin kullanımı, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27 (2),43-48.
- Ünver, Y. (2004). *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.
- Yabancı, N., Şimşek, I., İstanbulluoğlu, H., & Bakır, B. (2009). Ankara'da bir anaokulunda şişmanlık prevalansı ve etkileyen etmenler, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 397-404.
- Yavuzer, H. (2006). *Çocuk eğitimi el kitabı* (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.