

Araştırma Tipi: Özgün Araştırma

Okulöncesi Kurumlara Devam Eden 4-6 Yaş Grubu Çocukların Kahvaltı Alışkanlıkları ve Ebeveynlerinin Beslenme Bilgilerinin Belirlenmesi

Muhammet Ali CEBİRBAY⁽¹⁾, Nazan AKTAŞ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Özet

Bu çalışma, okulöncesi eğitim kurumlara devam eden çocukların kahvaltı alışkanlıkları, kahvaltıda tüketilen besinlerin tüketim sıklıklarının ve ebeveynlerinin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma betimsel analizlerin gerçekleştirildiği tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, Konya ili Selçuklu ilçesinde rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen okul öncesi eğitim kurumlarına devam 4-6 yaş dönemindeki çocukların ebeveynleri (n=230) oluşturmuştur. Araştırma verileri yüz-yüze görüşme yöntemi ile anket formu ile toplanmıştır. Anket formunda, çocuk ve ebeveynlere ait demografik bilgiler, kahvaltı alışkanlıkları, kahvaltıda tüketilen besinlerin tüketim sıklıkları ile ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesine yönelik soruların yer aldığı üç bölümden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %53'ünün kadın, %47'sinin erkek olduğu belirlenmiştir. Çocukların %30'unun ana öğünlerden herhangi birisini atladığı, %87.4'ünün düzenli bir şekilde evde veya okulda kahvaltı yapmaktadır. Çocukların kahvaltı yapmama nedenleri iştahsızlık (%69), çocuğun okula geç kalması veya ebeveynin işe geç kalkması (%31) olarak belirtilmiştir. Çocukların kahvaltı yapma şekilleri incelendiğinde, %83.6' sının aile ile birlikte, %11.9'unun televizyon karşısında, %4.5'inin ise tek başına kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir. Çocukların kahvaltıda her gün süt (%54.3), peynir (%60), yumurta (%33), et ürünleri (%1.3), tereyağı (%26.5), bal (%34.8), reçel/marmelat (%37.4), pekmez (%29.6), zeytin (%29.1), patates kızartması (%3.9), çay/bitki çayı (%38.3) ve konsantre meyve suyu (%19.1) tükettikleri belirlenmiştir. Ebeveynlerin beslenme bilgi puan ortalaması ($\bar{x} \pm Sx$) 60.76±1.262, babaların puan ortalaması 58.81±1.790, annelerin ise 62.49±1.766'dır. Araştırma bulguları katılımcıların büyük bir çoğunluğun düzenli olarak kahvaltı yaptığını ancak kahvaltıda tüketilen süt, yumurta, peynir gibi besinlerinin her gün tüketim sıklığının artırılması gerektiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin geliştirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Okul öncesi eğitim kurumlarında uygulamaya dayalı beslenme eğitimi etkinliklerine yer verilmesi ve aile katılımının sağlanması çocuk ve ebeveynlerde farkındalık oluşturulmasında etkili olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Kahvaltı, okulöncesi, beslenme bilgi düzeyi, ebeveyn.

Research Type: Original Research

Determination of Breakfast Habits of 4-6 Year Old Children Attending Preschool Education Institutions and Their Parents' Nutrition Knowledge

Muhammet Ali CEBİRBAŞ⁽¹⁾, Nazan AKTAŞ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Selcuk University, Faculty of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Department

Abstract

This study was conducted to determine breakfast habits, the frequency of food are consumed at breakfast and the nutrition knowledge levels of their parents. The study was carried out using survey method, which also involved descriptive analyses. The study group (n=230) is composed of the parents of 4-6 year olds attending pre-school institutions in Selcuklu central district of Konya province, which were chosen via random sampling method. Data for the study was collected via face-to-face interviews using survey forms. In the survey form is composed of three sections in which demographic information about the children and their parents, breakfast habits and the frequency of breakfast foods and parents' nutrition knowledge is required. According to the findings, it was determined that 53% of participants are female and 47% are male. It was found that 30% of the children skip one of the meals and 87.4% regularly have breakfast at home or at school. The reasons why children do not have breakfast are cited as follows: lack of appetite (69%), child's being late for school or parent's being late for work (31%). When the way children have breakfast are examined: 83.6% have breakfast with their families, 11.9% have breakfast in front of TV, 4.5% have breakfast alone. It has been ascertained that children consume milk (54.3%), cheese (60%), egg (33%), meat products (1.3%), butter (26.5%), honey (34.8%), jam/marmalade (37.4%), molasses (29.6%), olive (29.1%), fries (3.9%), tea/herbal tea (38.3%), and concentrated fruit juice, (19.1%). Parents mean score ($\bar{x}\pm Sx$) of nutrition knowledge is 60.76 \pm 1.262; while fathers' mean score is 58.81 \pm 1.790, mothers' mean score is 62.49 \pm 1.766. Research findings revealed that most of the participants have breakfast regularly; however, the consumption daily frequency of breakfast food like milk, egg and cheese need to increase. Besides, it was also concluded that parents' level of knowledge about nutrition should be improved. Giving place to practical nutrition education activities and ensuring family participation can be influential in creating awareness in children and parents.

Key Words: Breakfast, preschool, nutrition knowledge level, parent

Giriş

Erken çocukluk dönemi sağlıklı besin seçimi, beslenme alışkanlıkları ve yaşam boyu yeme davranışlarının kazanılmasında ve sürdürülmesinde önem taşımaktadır (Campbell ve Hesketh, 2007; Wardle, 1995; Zarnowiecki ve ark, 2011). Çocuklar bu dönemde besinler ve beslenmeye ilişkin kavramları birçok faktörün (örn., aile, sosyal çevre, okul ortamı ve akran grubu) etkisinde kalarak öğrenmeye başlamaktadır. Aynı zamanda beslenme örüntüsü ile birlikte sağlıklı beslenme alışkanlık ve davranışların temelleri bu dönemde şekillenmektedir (Birch ve Davidson 2001; Contento, 2008).

Kahvaltı, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme kavramı içerisinde besin örüntüsü bakımında değerlendirildiğinde, günlük enerjinin yaklaşık %20'si ile karşılaşmasının yanında birçok makro ve mikro besin öğelerinin (örn., B grubu vitaminler, Ca, Fe) vücuda sağlandığı en önemli öğünü oluşturmaktadır (Holyland ve ark 2012). Özellikle okulöncesi dönemde büyük önem taşıyan kahvaltı öğününün atlanması, önerilenden daha düşük besin ögesi alımı (Baysal 1999; Williams 2007), sağlık üzerindeki risklerin (örn., sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülebilirliği, obezite riskinin düşürülmesi) (Ask ve ark, 2006; Albertson ve ark, 2007; Anonim, 2016; Papoutsou ve ark, 2014) ve mental işlevler (örn., dikkat toplama) üzerinde olumsuz etkiler (Gibson, 2003) oluşturabilmektedir. Okulöncesi dönemde önemli rol teşkil eden ebeveynler, beslenme bilgi, tutum ve davranışların ortaya çıkması ve kazandırılmasında etkin rol alan paydaşların başında gelmektedir. Bu bakımdan ebeveynlerin beslenmeye yönelik sahip oldukları bilgi, tutum ve davranışlar, çocukların beslenme davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Okulöncesi dönemde düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının okulöncesi dönemden başlayarak diğer dönemlerde artış gösterdiğini gözler önüne sermektedir (Barton ve ark 2005). Bu çalışmada okulöncesi kurumlarına devam eden çocukların kahvaltı alışkanlıkları ile birlikte ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Okulöncesi kurumlara devam eden 4-6 yaş grubu çocukların kahvaltı alışkanlıkları ve ebeveynlerinin beslenme bilgilerinin incelendiği araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2013-2014 eğitim öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesinde resmi ve özel okulöncesi eğitimi kurumlarına devam eden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen çocukların ebeveynleri (n=230) oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formu, okulöncesi kurumlarda çalışan uzman kişiler ve konu ile ilgili rehberlerden

(Anonim, 2004) yararlanılarak hazırlanmıştır. Anket formu; çocuk ve ebeveynlere ait demografik bilgiler, kahvaltı alışkanlıkları ve kahvaltılılık yiyeceklerin tüketim sıklıkları ile ebeveynlerin beslenme bilgilerinin belirlenmesine yönelik soruların yer aldığı üç bölümden oluşmaktadır. Beslenme bilgilerinin yer aldığı bölümde katılımcılara Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi (Anonim, 2004) temel alınarak yeterli ve dengeli beslenme bilgileri ve kahvaltı öğününe yönelik tek mutlak doğrusu olan çoktan seçmeli 25 soru yöneltilmiştir. Bilgi testinin geçerlik ve güvenilirliğin belirlenmesi için yapılan analizde Cronbach Alpha (α) katsayısının 0.83 olduğu belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 18 paket programından yararlanılarak yüzde (%), frekans (n) ortalama (\bar{x}) gibi tanımlayıcı istatistikler ile değişkenlerin arasındaki anlamlı ilişkileri incelemek amacıyla Chi-Square (χ^2) ve One Way ANOVA testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan ebeveynlerin %53’ünün (n=122) kadın, %47’sinin (n=108) erkek, olduğu belirlenmiştir. Tablo 1’de ebeveynlere ait demografik özellikler belirtilmiştir. Katılımcıların %3.9’unun 700 TL ve daha az, %14.3’ünün 701-1400 TL, %21.3’ünün 1401-2100 TL ve %60.4’ünün 2101 TL ve üzerinde aile gelirine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 1. Ebeveynlere Ait Demografik Özellikler

Değişkenler		n	%	
Cinsiyet	Kadın	122	53.0	
	Erkek	108	47.7	
	Toplam	230	100.0	
Eğitim Düzeyi	Anne	İlköğretim	63	51.6
		Lise	27	22.1
	Baba	Önlisans/Lisans	32	26.2
		Toplam	122	100.0
		İlköğretim	26	24.1
Meslek Durumu	Anne	Lise	35	32.4
		Önlisans/Lisans	47	43.5
		Toplam	108	100.0
		Ev Hanımı	177	77.0
	Baba	İşçi	21	9.1
		Memur	25	10.9
		Esnaf	7	3.0
Toplam	230	100.0		
Baba	İşçi	80	34.8	
	Memur	63	27.4	
	Esnaf	84	36.5	
	Emekli	3	1.3	

Toplam	230	100.0
--------	-----	-------

Araştırma sonuçlarına göre, çocukların %30'unun (n=69) gün içerisinde ana öğünlerden herhangi birini atladığı, atlanılan öğünlerin %42.0'sinin (n=29) sabah, %52.2'sinin (n=36) öğle ve %5.8'inin (n=4) akşam öğünleri olduğu belirlenmiştir. Ebeveynler, çocukların %87.4'ünün (n=201) düzenli bir şekilde evde veya okulda kahvaltı yaptığını, buna karşın %12.6'sının (n=29) yapmadığı belirtmişlerdir. Çocukların kahvaltı yapmama nedenlerini %69 ile iştahsızlık, %31 ile çocuğun okula geç kalması veya ebeveynin işe geç kalması şeklinde belirlenmiştir. Çocukların kahvaltı yapma şekilleri incelendiğinde (n=230); %83.6'sının aile ile birlikte, %11.9'unun televizyon karşısında, %4.5'inin ise tek başına kahvaltı yaptığını tespit edilmiştir. Tablo 2'de çocukların kahvaltılık yiyecek ve içeceklerle ilişkin öğün atlama durumlarının tüketim sıklıklarına göre analizi sonucunda elde edilen gösterilmektedir.

Tablo 2. Çocukların Kahvaltılık Yiyecek ve İçecek Tüketim Sıklıklarının Öğün Atlama Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Yiyecek ve İçecekler	Öğün Atlama	Hergün	Haftada 2-3 kez	Haftada 1 Kez	Ayda 1 Kez	Tüketmez	Toplam	χ^2	p	
Süt	Evet	n	40	21	8	0	69	2.481	0.64	
		%	58.0	30.4	11.6	0	0			100.0
	Hayır	n	85	53	18	1	4			161
		%	52.9	32.9	11.3	0.4	2.5			100.0
Yumurta	Evet	n	23	28	11	1	6	69	7.212	0.12
		%	33.3	40.6	15.9	1.4	8.7	100.0		
	Hayır	n	53	72	32	0	4	161		
		%	32.9	44.7	19.9	0	2.5	100.0		
Et Ürünleri	Evet	n	1	19	22	12	15	69	7.328	0.12
		%	1.4	27.5	31.9	17.4	21.7	100.0		
	Hayır	n	2	33	80	26	20	161		
		%	1.2	20.5	49.7	16.1	12.4	100.0		
Peynir	Evet	n	29	20	7	2	11	69	15.759	0.00
		%	42.0	29.0	10.1	2.9	15.9	100.0		
	Hayır	n	109	22	16	2	12	161		
		%	67.7	13.7	9.9	1.2	7.5	100.0		
Tereyağı	Evet	n	16	21	6	9	17	69	15.259	0.00
		%	23.2	30.4	8.7	13.0	24.6	100.0		
	Hayır	n	45	35	41	6	34	161		
		%	28.0	21.7	25.5	3.7	21.1	100.0		
Bal	Evet	n	25	17	8	8	11	69	3.270	0.51
		%	36.2	24.6	11.6	11.6	15.9	100.0		
	Hayır	n	55	29	32	16	29	161		
		%	34.2	18.0	19.9	9.9	18.0	100.0		
Reçel/ Marmelat	Evet	n	21	18	14	6	10	69	3.007	0.55
		%	30.4	26.1	20.3	8.7	14.5	100.0		
	Hayır	n	65	30	29	11	26	161		
		%	40.4	18.6	18.0	6.8	16.1	100.0		
Pekmez	Evet	n	22	14	15	5	13	69	1.458	0.83
		%	31.9	20.3	21.7	7.2	18.8	100.0		
	Hayır	n	46	27	40	18	30	161		
		%	28.6	16.8	24.8	11.2	18.6	100.0		
Zeytin	Evet	n	35	15	7	12	12	69	7.111	0.06
		%	50.7	21.7	10.1	17.4	17.4	100.0		
	Hayır	n	111	22	12	16	16	161		
		%	68.9	13.7	7.5	9.9	9.9	100.0		
Patates Kızartması	Evet	n	4	3	20	17	25	69	11.206	0.02
		%	5.8	4.3	29.0	24.6	36.2	100.0		
	Hayır	n	5	19	72	24	41	161		
		%	3.1	11.8	44.7	14.9	25.5	100.0		
Simit/Börek/ Tost	Evet	n	2	7	29	26	5	69	6.640	0.15
		%	2.9	10.1	42.0	37.7	7.2	100.0		
	Hayır	n	0	11	75	56	19	161		
		%	0	6.8	46.6	34.8	11.8	100.0		

II. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi, 24-25 Kasım 2016, Ankara

			n	%	n	%	n	%		
Çay/Bitki Çayı	Evet	n	27	12	5	5	20	69	9.008	0.04
		%	39.1	17.4	7.2	7.2	29.0	100.0		
	Hayır	n	61	15	34	7	44	161		
		%	37.9	9.3	21.1	4.3	27.3	100.0		
Konsantre Meyve Suyu	Evet	n	15	16	14	13	11	69	7.392	0.11
		%	21.7	23.2	20.3	18.8	15.9	100.0		
	Hayır	n	29	30	33	18	51	161		
		%	18.0	18.6	20.5	11.2	31.7	100.0		

Çocukların kahvaltılık yiyeceklere yönelik tüketim sıklıkları incelendiğinde peynir, tereyağı, patates kızartması ve çay/bitki çayının öğün atlama durumlarına göre ortaya çıkan farklılıkların önem taşıdığı ($p<0.05$) belirlendi. Çocukların öğün atladıklarında bile kahvaltılık yiyeceklerden süt, yumurta, peynir, tereyağı, bal, pekmez, zeytini sırasıyla hergün %58, %33.3, %42, %23.2, %36.2, %31.9, %50.7, buna karşın et ve ürünleri, patates kızartması, simit/börek/tostun sırasıyla hergün %1.4, %5.8 ve %2.9 olduğu bulunmuştur. Çocuklar tarafından hergün en yüksek tüketilen yiyecekler arasında peynir (%60), süt (%54.3), reçel (%37.4), bal (%34.8), yumurta (%33), pekmez (%29.6), zeytin (%29.1) ve tereyağı (%26.5) olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 3. Ebeveynlerin Eğitim Durumlarına Göre Beslenme Bilgi Düzeyi Puanlarının Değerlendirilmesi

Ebeveyn	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	df	F Değeri	p
Anne (n=122)	İlköğretim ^a	63	58.85	119	4.715	0.011
	Lise ^a	27	60.59			
	Önlisans/Lisans ^b	32	71.25			
Baba (n=108)	İlköğretim ^a	26	59.38	105	0.026	0.974
	Lise ^a	35	58.28			
	Önlisans/Lisans ^a	47	58.89			

Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin ortalama puanı ($\bar{x}\pm S_x$) 60.76 ± 1.262 olarak bulunmuştur. Babaların puan ortalaması (n=108) 58.81 ± 1.790 , annelerin puan ortalaması (n=122) 62.49 ± 1.766 olarak tespit edilmiştir. Annelerin eğitim düzeylerine göre beslenme bilgi düzeyi puan ortalamaları arasında önemli farklılığın ortaya çıktığı ($p<0.05$) belirlenmiştir. Buna karşın babaların eğitim düzeyleri ile beslenme puan ortalamaları arasındaki farklılıklar önem taşımamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Çocukların Düzenli Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Ebeveynlerin Beslenme Bilgi Düzeyi Puanlarına Göre Değerlendirilmesi

Düzenli Kahvaltı Yapma	Beslenme Bilgi Düzeyi Puanı				
	n	\bar{x}	Sx	F Değeri	p
Evet	201	63.34	1.96	0.118	0.732
Hayır	29	65.11	4.93		

Çocukların düzenli kahvaltı yapma durumlarıyla ebeveynlerinin sahip oldukları beslenme bilgi puan ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arasında ortaya çıkan farklılıkların önem taşımadığı ($p>0.05$) sonucuna varılmıştır (Tablo 4). Tablo 4'ten elde edilen bulgular ebeveynlerin sahip oldukları bilgilerin düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı ile farklılaştığını ortaya koyar niteliktedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada kahvaltılık yiyeceklere ilişkin tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde, çocukların öğün atlasalar dahi sağlıklı besin tüketim sıklıklarıyla ilişkili sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Buna karşın, kahvaltılık yiyecekleri hergün tüketenlerin sıklıkları düşük bulunmuştur. Ebeveynlerin beslenme bilgi puanları incelendiğinde; annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme bilgi puan ortalamalarının da artış göstermektedir. Zarnowiecki ve ark (2011), okulöncesi dönemdeki çocukların ebeveynlerinin sahip oldukları sosyo-ekonomik düzeylerinin beslenme bilgileri konusunda birincil belirleyici olduğunu, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin ise çocukların sahip oldukları beslenme bilgileri ile pozitif korelasyon gösterdiğini belirtmektedirler. Bellisle ve Rollan-Cachera (2000), 9-11 yaş grubu arasında çocukların ebeveynlerinin beslenme bilgi kaynaklarının öğretmen, televizyon ve doktorlardan edindiklerini vurgulamaktadırlar. Gündoğdu (2009) okulöncesi öğretmenlerin orta düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu belirtmektedir. Bu araştırma, ebeveynlerin beslenme bilgi düzeyinin orta düzeyde olduğunu, annelerde eğitim düzeyi arttıkça beslenme bilgi düzeyinin de arttığını ortaya çıkarmıştır. Gibson ve ark (1998) çalışmalarında, 9-10 yaş arasındaki çocukların sahip oldukları beslenme bilgilerinin annelerinin bilgileriyle ilişkilendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bazı çalışmalarda (Plum, 1997; Wright ve Radcliffe, 1992) çocukların beslenme davranışlarının aile ortamından daha çok okul ortamında kazanıldığı ve ebeveynlerin bu yönde bir düşünceye sahip oldukları vurgulanmaktadır. Anliker ve ark (1990) çocukların sahip oldukları beslenme bilgilerinin ebeveynlerin sağlıklı gıda ve besin seçimlerine ilişkin verdikleri mesajlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadırlar. Benzer

şekilde bazı araştırmacılar da (Patrick ve Nicklas 2005; Videon ve Manning 2003) ebeveynlerin okulöncesi dönemde çocukların kahvaltı gibi öğünlere ilişkin tutum ve davranışları üzerinde doğrudan rolünün bulunduğunu bildirmektedirler.

Çalışmada, çocukların hemen hemen yarısının kahvaltı öğününü atladıkları, kahvaltılık yiyeceklerden süt, yumurta, peynir, tereyağı, bal, pekmez, zeytini hergün tüketim sıklıklarının düşük olduğu söylenebilir. Annelerin beslenme puan ortalamalarının eğitim düzeyine bağlı olarak değiştiği, ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmamaktadır. Beslenme bilgi düzeyinin davranışlara dönüştürülebilmesinde birçok önemli faktörün rol oynadığı belirtilmekte olup, araştırmada ortaya çıkan sonuçlar da durumu destekler niteliktedir. Ebeveynlerin okulöncesi döneme ait kahvaltı ve beslenme bilgi düzeylerinin artırılması gerektiği, bununla birlikte okulöncesi dönemde beslenme eğitiminde önemli bir paydaş olan ebeveynlerin sağlıklı besin seçimi, besin örüntüsü gibi konularda farkındalığın oluşturulması ve sürdürülmesinin gerektiği önerilebilir.

Kaynaklar

- Albertson, A.M., Franko, D.L., Thompson, D. ve diğerleri (2007). Longitudinal patterns of breakfast eating in black and white adolescent girls. *Obesity*, 15: 2282–2292.
- Anliker, J.A., Laus, M.J., Samonds, K.W., Beal, V.A. (1990). Parental messages and the nutrition awareness of preschool children. *Journal of Nutrition and Education*, 22:24-29.
- Anonim. (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Anonim. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.
- Ask, A.S., Hernes, S., Aarek, I. ve diğerleri (2006). Changes in dietary pattern in 15 year old adolescents following a 4 month dietary intervention with school breakfast– a pilot study. *Nutrition Journal*, 5: 33–39.
- Barton, B.A., Elderidge, A.L., Thompson, D. ve diğerleri (2005) The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: the National Heart, Lung, and Blood Institute, Growth and Health Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 105: 1383–1389.
- Baysal, A. (1999). Kahvaltı ve Okul Başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, S.1, 1-3.
- Bellisle, F., Rollan-Cachera, M.F. (2000). Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children aged 9-11 years. *J Hum Nutr Diet*, 13, 101-111.
- Birch, L.L., Davidson, K.K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatr Clin North Am*, 48, 893-907.
- Campbell, K.J., Hesketh, K.D. (2007). Strategies which aim to positively impact on weight, physical activity, diet and sedentary behaviours in children from zero to five years. *Obesity Reviews*, 8, 327-338.
- Contento, I. (2008). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr*, 17(1), 176–179.
- Gibson, E.L., Wardle, J., Watts, C.J. (1998). Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*, 31, 205-228.
- Gibson, S. (2003). Micronutrient intakes, micronutrient status and lipid profiles among young people consuming different amounts of breakfast cereals: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of young people aged 4 to 18 years. *Public Health Nutrition*, 6: 815–820.
- Gündoğdu, S. (2009) Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Holyland, A., McWilliams, K.A., Duff, R. J., Walton, J. L. (2012). Breakfast consumption in UK schoolchildren and provision of school breakfast clubs. *Nutrition Bulletin*, 37, 232-240.
- Papoutsou, S., Briassoulis, G., Hadjigeorgiou, C., Savva, S.C., Solea, T.,... Tornaritis, M. (2014). The combination of daily breakfast consumption and optimal breakfast choices in childhood is an important public health message. *Int J Food Sci Nutr*; 65(3): 273–279.

II. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi, 24-25 Kasım 2016, Ankara

- Patrick, H., Nicklas, T.A. (2005) A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Plum, J. M. (1997) Nutrition knowledge assessment of preschool children. Virginia Polytechnic Institute and State University, Human Nutrition, Foods and Exercise Department, Master Thesis, Virginia.
- Videon, T.M., Manning, C.K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolesc Health*, 32:365-373.
- Wardle, J. (1995). Parental influences on children's diets. *Proceedings of the Nutrition*, 54, 747-758.
- Williams, P.G. (2007). Breakfast and the diets of Australian children and adolescents: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 58: 201–216.
- Wright, D.E., Radcliffe, J.D. (1992). Parents perceptions of influences on food behavior development of children attending day care facilities. *Journal of Nutrition and Education*, 24:198-201.
- Zarnowiecki, D., Sinn, N., Petkov, J., Dollman, J. (2001). Parental nutrition knowledge and attitudes as predictors of 5-6 year old children's healthy food knowledge. *Public Health Nutrition*, 15(7), 1284-1290.