



Okul Öncesi Dönemde Çocuklardaki Farklı Yeme Davranışları ve Ebeveyn Faktörlerinin Bu Davranışlara Etkisi

Different Eating Behaviors of Preschool Children and Parental Factors Effecting These Behaviors

Nehir ÖZTÜRK^{1*}, Perim Fatma TÜRKER¹

¹*Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Özet

Okul öncesi dönem 3-6 yaş aralığı olarak tanımlanmaktadır ve çocuğun çevresindeki tüm uyaran ve aktivitelere karşı açık olduğu, pek çok yönden geliştiği bir dönemdir. Bu gelişimi etkileyen önemli faktörlerden biri ise çocuğun beslenmesidir. Çocuklar için genellikle sosyal bir durum olan beslenme eylemi gözlem ve taklit yoluyla şekillenir ve çocuklar kendilerine özgü olumlu-olumsuz yeme davranışları geliştirir. Bu davranışları ölçmek için en sık kullanılan psikometrik ölçek, Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA)'dir. Sekiz alt faktör ile çocukların yeme eğilimi ve iştahı veya kaçınan yeme ve iştahsızlığı belirlenebilmektedir. Bu davranışlar, çocuğun bireysel özellikleri, genetiği, karakteri, yaşı ve cinsiyetinin yanında çevre ile etkileşiminden de etkilenmektedir. Bu dönemde, çocuğun sosyal çevresi, akranları ve öğretmen tutumları da beslenme üzerinde etkili olsa da beslenme davranışlarını en çok etkileyen faktör ebeveyn yaklaşımlarıdır. Ebeveynlerin, besleme tarzı ve uygulamaları, ödül-ceza sistemi kullanmaları, eğitim düzeyleri, nasıl birer rol model oldukları ve evdeki sofraya ve öğün düzenleri, çocuğun davranış gelişimi için belirleyici olmaktadır. Bu nedenle, ebeveynleri kapsayan bu faktörlerin belirlenmesi çocukların geliştirdikleri farklı beslenme davranışlarını düzenlemek için yararlı olacaktır. Bu derlemede, okul öncesi dönemde çocukların farklı yeme davranışları ve bu davranışlara neden olan çeşitli ebeveyn kaynaklı faktörler incelenmiştir.

Anahtar kelimeler: Çocuk, okul öncesi, yeme davranışı, ebeveyn, besleme davranışı

Abstract:

Preschool period, defined as 3-6 years of age, is a period in which the child is sensitive to all stimuli and activities around him/her, he /she develops in many ways. One of the important factors affecting this development is nutrition. Nutritional behaviors, which is generally a social situation for children, is shaped by observation and imitation and children develop their own positive-negative eating behaviors. Child Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) is the most frequently used psychometric scale for measuring these behaviors. With eight factors, child's food approach and appetite or avoidant eating and undereating can be determined. These behaviors are affected by the child's individual characteristics, genetic, character, age and gender, as well as child's interaction with the environment. In this period, even though the social environment, peers and teacher attitudes of the child are also influential on nutrition, parental influences are the main factor affecting nutritional behaviors. Parents' feeding styles and practices, using reward-punishment system, education levels, their behaviors as role models, table and meal arrangements at home are decisive for the development of these behaviors. Therefore, identifying these factors involving parents will be useful in regulating the different nutritional behaviors developed by children. In this review, different eating behaviors of children and various parental factors causing these behaviors are examined in preschool period.

Key words: Child, preschool, eating behavior, parent, feeding behavior

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Okul öncesi dönem 3-6 yaş aralığı olarak tanımlanmaktadır (Merdol, 2008) ve çocuğun çevresindeki tüm uyaran ve aktivitelere karşı açık olduğu, duygusal, psiko-sosyal, bilişsel ve fiziksel yönden gelişimini sağladığı bir dönemdir (Özdoğan, Balaban ve Uçar, 2018). Bu gelişimi etkileyen en önemli faktör ise çocuğun beslenmesidir. Çocuklar için genellikle sosyal bir durum olan beslenme eylemi çevrenin gözlemlenmesi ve taklit edilmesi yoluyla şekillenir. Bu dönemde, çocuk besinleri yeni yeni tanır ve beslenme alışkanlıklarının temeli atılır. Aynı zamanda, çocuk besinlere karşı belirli ve kesin tavırlar koymaya başladığı için hoşlanılan ve hoşlanılmayan besinler belirlenir ve kazanılan olumlu-olumsuz beslenme davranışları ileri yaşlar için etkileyici olur. Beslenme davranışları, çocuğun bireysel özellikleri, genetiği, karakteri, yaşı ve

cinsiyetinin yanında çevre ile etkileşiminden de etkilenmektedir (Scaglioni vd., 2018). Aynı zamanda, sosyal eğilimler, medya ve akran etkisi, hastalıklar ve aile ortamı, farklı besin davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Kanioğluları ve Budak, 2015). Bu dönemde, çocuğun çevresi genellikle ebeveynlerinden oluştuğu için bu davranışlar, büyük oranda ailenin çocuğa karşı olan tutumundan, nasıl bir rol model olduklarından, çocuk gelişimi hakkındaki bilgilerinden ve evdeki düzenden etkilenerek gelişmekte ve şekillenmektedir (Özdoğan vd., 2018).

Ebeveynler, çocuğun bilişsel, toplumsal ve duygusal yönden gelişmesini, yeni bilgileri öğrenmesini sağlayan ilk eğitimcilerdir. Bu dönemde çocuklar üzerinde sergilemiş oldukları hal ve hareketler çocukların davranışlarını belirleyen ve geleceğe yön veren en önemli faktördür (Uykan ve Akkaynak, 2019). Çocukların yeterli ve dengeli beslenebilmesi, kendi kendine beslenmeyi öğrenebilmesi ailenin tutum ve davranışlarına göre değişmektedir. Çocukların bu dönemde düşünme, sorgulama ve merak kabiliyetleri yüksek olduğundan, çocuklar besinlerden çok etrafında olan bitenlerle ilgilenmeye meyilli olabilmekte veya farklı beslenme davranışları geliştirebilmektedir; daha önce sevdiği bir besini reddedebilmekte veya aynı besini her öğün tüketmek isteyebilmektedir (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Ebeveynlerin bu durumlarla farklı başa çıkma yöntemleri, çocukların beslenme davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Kahraman ve Yaşar, 2019).

Okul öncesi dönemi çocuklar, besin alımlarının düzenlenmesi açısından ebeveynlerine bağımlıdır. Bu sebeple, bu dönemde farklı ebeveyn faktörlerinin çocuklar üzerindeki etkisini değerlendirmek önemlidir. Bu dönemde çocukların hangi besini tükettiklerinin yanı sıra nasıl beslendikleri de önem taşımaktadır. Bu bağlamda, çocuğa rol model oluşturan ve çocuğun besin seçimlerinden sorumlu olan ebeveynlerin, çocuklarına kazandırdıkları beslenme davranışlarını nelerin etkilediğini bulmak pek çok çalışmaya konu olmuştur. Bu faktörlerin keşfedilerek buna göre yönlendirme ve düzenlemelerin yapılması çocukların davranışlarına olumlu bir şekilde yansıtacaktır (Kanioğluları ve Budak, 2015).

Bu derlemede amaç, okul öncesi dönemde çocukların farklı yeme davranışlarını ve bu davranışlara neden olan çeşitli ebeveyn kaynaklı faktörleri güncel literatür ışığında bir araya getirerek incelemektir.

Çocuklardaki Farklı Yeme Davranışları

Çocuklarda yeme davranışlarındaki bireysel farklılıklar psikometrik araçlar kullanılarak ölçülmektedir. Böylelikle yeme davranışları nesnel ve standart şekilde belirlenip değerlendirilebilmektedir. Bilgi, tutum ve davranışların doğrudan ölçülemeyen özellikleri nicel olarak ölçülebilir hale gelmektedir (Ek vd., 2016).

A

r

a

gösteren ve otizm tanısı konmuş çocukların yeme davranışlarını değerlendirmek ve karşılaştırmaktır (Ünlü ve Güven, 2011). Çocuklarda Yeme Davranış Anketi (ÇYDA) ise, 2001 yılında İngiltere'de geliştirilmiş, Erkorkmaz ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ÇYDA, Türk çocuklarının yeme davranışını belirlemede en geniş kapsamlı değerlendirme aracı olarak gösterilmiştir. ÇYDA, anne-babanın cevapladığı çok yönlü bir anket olarak sekiz açıdan çocuğun iştahını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bunlar, gıda heveslisi (GH), gıdadan keyif alma (GKA), içme tutkusu (İT), duygusal aşırı yeme (DAY); duygusal az yeme (DAZ), tokluk heveslisi (TH), yavaş yeme (YY) ve yemek seçiciliğidir (YS) (Erkorkmaz vd., 2013). ÇYDA alt boyutları, iki ana başlıkta incelenebilmektedir. Bunlar, yeme eğilimi ve iştahı gösteren (GH, DAY, GKA, İT) faktörler ile kaçınan yeme ve iştahsızlığı gösteren (TH, YY, DAZ, YS) faktörlerdir (Ek vd., 2016). Bu nedenlerden dolayı, bu derlemenin amacına uygun olarak, çalışmalarda en sık kullanılan ölçek olan ÇYDA alt boyutları ve tanımlamaları üzerinde durulmuştur.

Gıda hevesliliği (GH), çocuğun sürekli yemek yemek istemesi, izin verildiğinde çok fazla besin tüketmesi ve tüm zamanını yemek yiyerek geçirmesi ile karakterizedir (Erkorkmaz vd., 2013). Bu durumun, ilerleyen yaşlarda çocukta tıknırcasına yeme sendromunun gelişmesine katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Herle vd., 2019). Gıdadan keyif alma (GKA), çocuğun yiyecekleri ve yemeği sevmesi, iştahlı olması ve yemekleri hızlıca bitirmesi olarak belirtilmektedir. Çocuk yemek yemekten hoşlanırken yiyeceklere de önem vermektedir (Erkorkmaz vd., 2013). Bu faktörler, çocuğun besinlere genel yaklaşımını ve yeme isteğini belirtmektedir (Ek vd., 2016). İçme tutkusu (İT) ise, çocuğun gün boyu içecek bir şeyler istemesi ve şans verildiğinde gün boyu içecek tüketmesi ile belirlenmektedir. Bu durumda genellikle tatlı içecekler, açlık veya susuzluk olmaksızın tüketilmektedir (Erkorkmaz vd., 2013).

Duygusal aşırı yeme (DAY), çocuğun endişeli, üzgün, sıkıntılı veya rahatsız olduğu zamanlarda çok yemesi olarak tanımlanmıştır. Çocuk bazen de yapacak başka bir şey bulamadığı için besinlerle oyalanmakta ve daha çok yemektedir. Bu durumun zitti olan duygusal az yeme (DAZ) ise çocuğun kızgın, yorgun veya mutsuzken daha az yemesi ile belli olmaktadır (Erkorkmaz vd., 2013). Bu faktörler, stresi de içeren olumlu veya olumsuz duygu durumları içinde çocuğun göstermiş olduğu az veya çok yeme davranışlarını belirtmektedir (Ek vd., 2016).

Tokluk heveslisi (TK) olan çocuk, yemeği bitmeden, çabuk doymakta ve tabağında genellikle yemek bırakmaktadır. Aynı zamanda, yeni yemeklerin tadına bile bakmadan başlangıçta hoşlanmadığına karar vererek reddetmekte, eğer yemekten önce abur cubur yerse ana yemeği yiyememektedir. Yavaş Yeme

(YY), çocuğun yemeğe karşı olan düşük ilgisini ve heyecanını göstermektedir. Yavaş yeme, çocuğun 30 dakikadan uzun sürede yemeğini bitirmesi, yemek süresince giderek yavaş yemesi ve ağızda lokma tutması maddeleri ile karakterize olmaktadır (Erkorkmaz vd., 2013).

Yemek Seçiciliği (YS), çocuğun yemek yemedeki isteksizliği, daha önce bilmediği tatları deneyimlemekten kaçınması ile kendini belli etmektedir. Çocuk sadece belirli besinleri tüketmekte ve diğerlerini reddetmekte, genel yeme zorlukları yaşamaktadır (Herle vd., 2019). YS, okul öncesi çocuklarda en sık görülen yeme davranışıdır. Türkiye’de, 12-74 aylık çocuklarda problemlili yeme davranışına yönelik yapılan bir çalışmada, annelerin %39’u çocuklarının seçici yeme davranışının olduğunu belirtmiştir (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Hafif seçici yeme davranışları normal gelişimin bir parçası olarak görülürken, aşırı seçici olmak yeme bozukluklarında da görülen olumsuz psikolojik ve sosyal sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Seçici beslenen çocuklar, genellikle düşük diyet kalitesi ile beslenmekte daha az meyve sebze tüketmektedir. Bunun aksine, şekerli yiyecek- içecek alımları daha yüksek olmaktadır (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Bu nedenle, büyüme ve gelişmeleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Yapılan bir derlemede, çocukların yeme seçiciliği ile vitamin ve takviye kullanımları arasındaki pozitif bir ilişki gösterilmiştir (Cole, An, Lee ve Donovan, 2017). Bu sonuç, her ne kadar besin destekleri hiçbir zaman besin yerine geçemeyecek olsa da ebeveynlerin seçicilikten kaynaklanan eksiklikleri takviyelerle kapatmaya çalıştıklarını göstermektedir.

Çocuklukta kazanılan yeme davranışlarının daha sonra oluşacak yeme bozukluklarına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, yemek seçiciliği gösteren çocuklarda anoreksiya nervosa görülme riskinin yemek seçiciliği göstermeyen çocuklara kıyasla %2 oranında arttığı bulunmuştur (Herle vd., 2019). Yemek seçiciliğini etkileyen faktörlere bakıldığında, henüz net sonuçlara varılamasa da çocuğun sosyal çevresi, kişiliği, cinsiyeti ve şu anki ağırlığının yanında farklı tatlara karşı olan genetik duyarlılığın da etkili olabileceği belirtilmektedir (Taylor ve Emmett, 2019). Aynı zamanda, çocuğun karakterinin yeme davranışı üzerine etkisini inceleyen bir çalışma, dışa dönük ve uzlaşmacı çocuklarda nevrotik çocukların aksine, yeme seçiciliğinin daha az ve yemekten zevk alma oranlarının daha fazla olduğunu göstermiştir (Vollrath, Torgersen ve Torgersen, 2018). Şiddetli ve uzun süreli yemek seçiciliği, aileler üzerinde stres yaratmaktadır. Bu nedenle, aileler enstrümental beslenmeye (çocuğun iyi davranışlarına karşı besinle ödüllendirilmesi, yanlış davranışlar için ise besinden mahrum bırakılarak cezalandırılması) yönelmektedir

(Kanioğulları ve Budak, 2015). Bu durum, çocuk üzerindeki stresi ve seçiciliği arttırarak bir döngünün içine girilmesine neden olmaktadır (Herle vd., 2019; Cao vd., 2012).

Yeme Davranışlarını Etkileyen Ebeveyn Faktörleri

Besleme Tarzları:

Ebeveynlerin besleme tarzları, ebeveynlik biçimlerinin beslenmeye özgü alt kategorisi olarak görülebilmektedir. Besleme tarzları, klinik psikolog Diana Baumrind tarafından tanımlanmış iki kavram üzerine oluşmuştur (Dost, Aytaç ve Uysal, 2019). Bunlardan ilki, kabul/ilgi boyutu; ikincisi, talep boyutudur. Kabul boyutu, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına karşı gösterdiği, anlayış, sıcaklık ve kabullenmeyi belirtmektedir. Talep boyutu ise, ebeveynin çocuğa uyguladığı kontrolü göstermektedir (Hughes ve Papaionnou, 2018). Sonuçta, bu iki boyutun belirli oranlarla bir araya gelmesiyle ebeveynlik biçimleri ışığında besleme tarzları oluşmaktadır.

Otoriter besleme tarzında ebeveynlerin çocuklarından talepleri yüksektir fakat düşük oranda kabul edicidirler. Bu durumda çocuğun ihtiyaçları yerine kurallara önem verilmektedir (Hughes ve Papaioannou, 2018). Çocuğun öz düzenlemesi, sürekli ebeveynleri tarafından yönlendirildiği, kendi iradesiyle kararlar alamadığı için düşüktür. Aynı zamanda, çocuğun içten gelen uyarılar ile tokluk ve açlık duygusu gelişimi olumsuz etkilenmekte, çocuk ebeveynlerinden gelen uyarılara bağımlı hale gelmektedir (Erkorkmaz vd., 2013). Yapılan bir çalışmada sıkı kontrol ile beslenen çocukların aç olmadan da besin tüketimlerinin olduğu belirtilmiştir (Jansen vd., 2017). Bu durum annelerin çocuk tok olduğunu söylemesine rağmen ona inanmayarak çocuklarını beslenmeye zorlamalarından kaynaklanabilmektedir. Bunun yanında, sınırlama kalktığında yasaklanan besinlerin açlık olmadan da tüketildiği görülmüştür (Özdoğan vd., 2018; Erkorkmaz vd., 2013). Yüksek oranda baskı uygulanması çocuğun sınırlandırılan besinlere karşı istek duymasına ve sağlıklı besinlere karşı kaçınan davranmasına neden olabilmektedir (Erkorkmaz vd., 2013).

Hoşgörülü besleme tarzında ebeveynler çocuğa karşı düşük talep içinde bulunmakta fakat büyük oranda kabul edici olmaktadır. Ebeveynler çocuklarının duygularını dikkate almakta fakat onlarla uygun bağ kuramamaktadır. Hoşgörülü ebeveynlerin kendi diyet kaliteleri de düşüktür ve problemlı yeme davranışları göstermektedir. Bu nedenlerle, çocuğun beslenme düzenine ilişkin düzenlemeler yapılamadığından çocuk neyi ne zaman yiyeceğine kendi karar vermektedir. Bu bağlamda, çocukların daha büyük porsiyonları tercih ettikleri, yüksek enerjili besin ve abur-cubur tükettikleri, daha düşük meyve sebze ve tam tahıl aldıkları

gösterilmiştir. Aynı zamanda, iştahı gösteren ÇYDA alt puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Erkorkmaz vd., 2013; Hughes ve Papaioannou, 2018).

İlgisiz besleme tarzında ebeveynlerin çocuk üzerinde herhangi bir kontrol ve yönlendirmeleri bulunmamaktadır. Çocuğa karşı düşük talep ve düşük kabul vardır. Çocuk, öz düzenlemesini yapamamakta, neyi nasıl yemesi gerektiğini öğrenememektedir. Bu nedenle ona daha çekici gelen enerji yoğunluğu yüksek besinlerle ve besin öğeleri bakımından düşük bir örüntüyle beslenmektedir (Hughes ve Papaioannou, 2018).

Demokratik besleme tarzında ebeveynlerin talepleri ve kabul edicilikleri yüksektir. Mantıksal bir çerçeve içinde fakat çocuğun istekleri de göz önüne alınarak beslenme ihtiyacı karşılanmaktadır; bu nedenle, en sağlıklı besleme tarzı olduğu sonucuna varılmıştır. Çocukların diyet kalitelerinin, meyve ve sebze tüketimlerinin yüksek olduğu; yağlı şekerli yiyeceklerin düşük oranda tüketildiği görülmüştür (Hughes ve Papaioannou, 2018). Bu durum çocuklara besinlerin bilinçli olarak sunulmasından, yemek zamanlarında sağlıklı yemeklerin bulunmasından kaynaklanmaktadır. Demokratik ebeveynlerin yetiştirdikleri çocukların beslenme problemi göstermemelerinin yanında, daha yüksek sosyal, akademik ve duygusal gelişim gösterdikleri belirtilmiştir (Scaglioni vd., 2018; Hughes ve Papaioannou, 2018).

Besleme Uygulamaları:

Ebeveynlerin besleme uygulamaları, çeşitli durumlarda ve öğün saatlerinde çocuğun besin alımı ile ilgili kullanılan belirli stratejileri içermektedir. Bunlar; çocuğun sağlıksız besin alımının engellendiği kısıtlama, daha çok yemesi için yapılan baskı uygulama ve çocuğun yediklerinden haberdar olmayı anlatan izlemi içermektedir.

Kısıtlama, yeme problemlerine yol açan ve ileride de devam eden ebeveyn uygulaması olarak belirtilmiştir. Her ne kadar çocuğun kısıtlanan besinleri sadece o süreçte tüketmemesi sağlanabiliyor olsa da genel olarak lezzetli ve yüksek enerjili, şekerli besinlerin kısıtlandığı görülmektedir. Kısıtlanan çocukların açlık duymasalar bile yemek yedikleri ve açlık-tokluk reflekslerinin azaldığı gösterilmiştir (Hughes ve Papaioannou, 2018). Ebeveynlerin kısıtlayıcı uygulamalarının, çocukları hakkında endişe duymalarından, endişenin genellikle çocuğun düşük ağırlıklı olmasından, kaynaklandığı gösterilmiştir. Kısıtlama davranışı, çocuklarını iştahlı gören ebeveynlerde daha düşük düzeyde bulunmuştur (Ek vd., 2016). Kısıtlayıcı davranışların ana öğünlere kıyasla daha çok sağlıksız besinlerin sunulduğu ara öğünlerde yapıldığı görülmüştür (Powel, Farrow, Meyer ve Haycraft, 2018). Genel olarak çalışmalar, hafif şişman ve GH, DAY

puanları yüksek olan çocuklara daha çok kısıtlama yapıldığını göstermektedir (Özdoğan vd., 2018; Erdem, Özel, Çınar ve Işıksan, 2017).

Baskı uygulama, YY, DAZ veya DAY puanları ile ilişkili bulunmuştur (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Yapılan boylamsal bir çalışmada öğün saatlerinde, düşük ağırlıklı ve yemek seçiciliği olan çocukların az yemelerini önlemek için ebeveynlerin daha çok baskı yaptığı belirtilmiştir (Ek vd., 2016). Annenin yeme baskısı ile çocuğun o besinden keyif alma davranışı negatif; YS, TH ve YY puanları arasında pozitif bir ilişki belirtilmiştir (Özdoğan vd., 2018). Tokyo'da 3-6 yaş arası çocuklarla yapılan bir çalışmada, annenin yeme baskısı ile çocuğun besinden keyif alma davranışı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Başka bir çalışmada ise YY, TH puanları yüksek, GKA puanı düşük olan çocukların ebeveynlerinin bu nedenlerle daha baskıcı olduğu görülmüştür (Ek vd., 2016).

İzlem, ebeveynlerin çocuğu sağlıklı beslenmeye yönlendirmesidir. Yapılan bir çalışmada, izlem ile çocuğun meyve ve sebze tüketimi arasında pozitif, sağlıksız içecekler arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (McGowan, Croker, Wardle ve Cooke, 2012). Ek olarak, izlem uygulaması, yeme eğilimi ve iştahsızlığı gösteren ÇYDA boyutları ile ilişkili bulunmuştur (Cole vd., 2017).

Beslenmede Ödül Ceza Sistemi:

Çocukluk çağında yeme eğitimi verilirken ödül-ceza sisteminin kullanılması çocuklarda duygusal yeme eğiliminde artışa yol açmaktadır. Ödül olarak besini yemeye hak kazanan çocukta sanal bir haz duygusu gelişmektedir (Erkorkmaz vd., 2013). Okul öncesi çocukların yeme davranışını inceleyen bir araştırmada, ebeveynlerin ödül sistemini kullandığı çocuklarda ÇYDA, TH, DAY ve YY puan ortalamalarının; cezalandırma sisteminin kullanılmasıyla ise ÇYDA, YY puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda, yavaş ve az yiyen, düşük ağırlıklı çocukların büyüme ve gelişmelerinden endişe duyularak besin tüketimi karşısında ödüllendirildikleri belirtilmektedir. Tatlıların ise çocukların sevmedikleri besinleri tüketmeleri sonucunda ödül olarak sunulduğu belirlenmiştir (Sönmez ve Çalışkan, 2019).

Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi:

Okul öncesi çocuklarla ilgili yapılan güncel bir çalışmada, ebeveynlerin öğrenim durumunun yükselmesi ile çocuklardaki olumlu beslenme davranışlarının ilişkili olduğu bulunmuştur (Ek vd., 2016). Annenin eğitim düzeyi ile çocuklardaki meyve suyu ve şekerli besin tüketimi arasında ters bir ilişki bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyinin düşmesi ile evde pişen yemeklerin daha az tercih edildiği, fast food ve atıştırmalık tüketiminin arttığı belirlenmiştir (Aydın, Akay ve İbiş, 2017). Okul öncesi, çocukların yeme davranışlarını

inceleyen başka bir çalışmada, annesi okur-yazar olmayan çocukların ÇYDA, GH, DAY puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Babaların düşük eğitim düzeyi ise yüksek ÇYDA, YY ve DAZ puan ortalamalarını ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda, genç ve eğitim düzeyi düşük annelerin çocuklarının daha çok yemek seçtiği belirtilmiştir (Sönmez ve Çalışkan, 2019).

Ebeveynlerin Rol Modelliği:

Sosyal bilişsel kuramın öncüsü Bandura, çocukların başkalarının eylemlerini gözlemleyerek ve taklit yoluyla öğrenebildiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklara onların gelişimlerini destekleyecek şekilde uyarıcılarla dolu bir çevre sunma ve model olma sorumluluğu bulunmaktadır (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Yapılan bir çalışmada, daha fazla meyve ve sebze tüketimi olan ebeveynlerin çocuklarının, daha düşük besin seçiciliği gösterdikleri ve besinlere karşı daha fazla ilgi duydukları belirtilmiştir (Palfreyman, Haycraft ve Meyer, 2015). Çocuklar, daha önce tatmadıkları bir besini yabancı bir yetişkine kıyasla ebeveynleri tüketirken izlediklerinde, o besini deneme eğilimleri daha fazla olmaktadır. Aynı zamanda, çocukların bir yetişkin kendileri ile aynı yemeği yediğinde, yiyeceğin sadece onlara sunulmasına kıyasla daha kabul edici oldukları gösterilmiştir (Gregory, Paxton ve Brozovic, 2010). Bu nedenle, çocukların, yeme davranışı, besin seçimleri ve besine yaklaşım konusunda ebeveynlerini örnek aldıkları görülmektedir.

Sofra ve Öğün Düzenleri:

Okul öncesi çocuklar, her ne kadar yeni besinleri denemek konusunda endişe yaşasalar da yiyecekler hakkında meraklı ve araştırmacıdır. Çocuklar bu dönemde yemek yemenin sosyal bir davranış olduğunu anlamaya başladıklarından yemeğin nerede ne zaman yenmesi gerektiğini, hangi besinin ne zaman ve ne kadar tüketilebileceğini öğrenme dönemindedirler (Sönmez ve Çalışkan, 2019). Evdeki sofranın düzeni ve yemek saatleri aile bireylerini bir araya getirerek ve iletişim kurmasına ortam sağlayarak çocuğun öğrenme isteğine hizmet etmektedir. Aynı zamanda yemek saatleri, ebeveynler için çocuklarının davranışlarını gözlemleyip müdahale edebilecekleri, iletişim kurabilecekleri ve çocukların da ebeveynlerini izleyerek taklit edebilecekleri ortamı sunmaktadır (Scaglioni vd., 2018). Bu nedenle, bir yaşından başlayarak çocukların aile sofrasında yemek yemeleri, çocukların psikososyal gelişimleri için önem taşımaktadır (Ünal, 2017). İngiltere'de yapılan, 2-5 yaş arası çocukların dahil olduğu bir çalışmada, çocukların ebeveynleriyle aynı besinleri tüketmelerinin, sebze tüketimi için en iyi gösterge olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak, sofrada sebze, meyve ve tam tahılların bulunması ile çocukların bu besinleri tüketim sıklığının artması ve fast food

alımının azalması ilişkili görülmüştür (Scaglioni vd., 2018). Öğün zamanlarında, ebeveynlerinin meyve ve salata tüketimleri ile çocukların tüketimleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Draxten, Fulkerson, Friend, Flattum ve Schow, 2014). Aile sofralarına daha az katılım gösteren çocukların sağlıklı besinleri, öğünlere düzenli katılan çocukların ise meyve ve sebze gibi sağlıklı besinleri daha fazla tükettikleri gözlenmiştir (Scaglioni vd., 2018). Bu nedenle, evde belirli bir sofranın düzeninin olması, çocuğun yeme alışkanlıklarını kazanmasını ve besin alımını etkilemektedir.

Çocukların yeme düzen ve davranışlarını etkileyen başka bir nokta ise, öğün saatlerinin televizyon karşısında yapılmasıdır. Asitli içecek alımı ve abur cubur tüketiminin, televizyon karşısındaki öğünlerle pozitif fakat kahvaltı tüketimi ile negatif bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir (Scaglioni vd., 2018). Televizyon reklamlarında gösterilen besinlerin %98'i düşük besin değerinin aksine "çok lezzetli, eğlenceli ve havalı" olarak tanıtılmaktadır. Buna bağlı olarak kazanılan marka ve renkli ürün algısı çocukların evde pişen yemekleri reddetmesine neden olmaktadır. Aynı besin sade olarak bir tabakta değil de belirli bir markanın ambalajı ile servis edildiğinde çocuklar tarafından daha çok tercih edilmektedir. Bunun sonucu olarak, yemek seçiciliği ve ileriki yaşam da sürdürülebilecek sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinilmektedir (McGuffin vd., 2014).

Ev dışında yenilen yemeklerin ebeveynler üzerinde ekonomik baskıyı arttırdığı belirtilmiştir. Ebeveynlerin o yemeğe verilen paranın hakkını vermek adına çocuklara tabaklarındaki yemekleri bitirmeleri için daha çok baskı uyguladıkları görülmüştür. Aynı zamanda, yemekten önce çocuklara acıkmaları için egzersiz yaptırmak, yemekten önce sıvı alımını kısıtlamak gibi farklı davranışlarda buldukları raporlanmıştır. Bunun yanında, ebeveynlerin sağlıklı besinlerin bitirilmeyeceğini düşünerek çocuğun daha çok sevdiği fakat sağlıklı tercihler yaptıkları görülmüştür (Price, McGuffin, Wallaca, Mccrorie ve Livingstone, 2012). Bazen de özellikle yemek seçiciliği olan çocuklu ebeveynlerin, kendilerine o gün yemek yapmama hakkı tanıyarak daha stressiz ve zahmetsiz bir öğün geçirmek için dışarıda yedikleri belirtilmiştir. O ortamda tartışmaya girmemek için de çocukların istedikleri yemeği yemelerine izin verdikleri görülmüştür (McGuffin vd., 2014).

2. Sonuç

Okul öncesi dönemde kazanılan beslenme alışkanlık ve davranışları, çocukların kendi gelecekları ve toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır. Belirli besinlerin ev ortamına ne sıklıkta gireceğini belirlemek, yasaklamalar yerine yönlendirmeler yapmak, küçük porsiyonların çocuk için her zaman yetersiz gelmeyeceğini anlamak çocuklara yeme davranışlarında öz denetim geliştirme fırsatı sunacaktır. Tüm önerilerin uygulanarak çocuğa aşılanabileceği yer ise aile sofralarıdır; ebeveynler olumlu rol model olarak çocukların olumlu beslenme davranışlarına katkıda bulunmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarıyla besinler hakkında konuşarak, birlikte yemek hazırlayıp sofraları çocuğu sağlıklı beslenmeye teşvik edecektir. Çocukların sağlıklı seçimler yapabilmesi için çocuklara ve ebeveynlerine gerekli beslenme bilgisinin doğru şekilde verilmesine dikkat edilmelidir. Bu nedenle, ebeveynlere düzenli aralıklarla eğitimler verilmeli ve beslenme bilgisinin artırılması sağlanırken bu bilgilerin yaşam tarzına entegre edilmesi hedeflenmelidir. Aynı zamanda, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, televizyon, video oyunu ve bilgisayar başında geçirilen süreyi azaltmak ve kaliteli uyku düzeni sağlamak amacıyla tüm çocuklara eğitim programları sunulmalıdır. Sonuçta, çocukların bu dönemde kendilerine rol model olarak belirledikleri ebeveynlerinin olumlu beslenme alışkanlıklarının nasıl yaratılacağı konusunda bilinçli olmaları ve çocuklarını bu farkındalıkla yetiştirmeleri, ömür boyu süren olumlu davranışların temelini oluşturacaktır.

Kaynaklar

- Aydın, G., Akay, D. ve İbiş, E. (2017). 3-7 yaş çocuğa sahip annelerin beslenmeyle ilgili davranışlarının incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 683-683. <https://doi.org/10.24315/trkefd.307013>
- Cao, Y., Svensson, V., Marcus, C., Zhang, J., Zhang, J. ve Sobko, T. (2012). Eating behaviour patterns in Chinese children aged 12-18 months and association with relative weight- factorial validation of the children's eating behaviour questionnaire. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (1), 5. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-5>
- Cole, N. C., An, R., Lee, S. ve Donovan, S. M. (2017). Correlates of picky eating and food neophobia in young children: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 75 (7), 516-532. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux024>

- Dost, M. T., Aytaç, M. ve Uysal, N. K. (2019). Ebeveynlik biçiminin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (71), 1146-1165. <https://doi.org/10.17755/esosder.472964>
- Draxten, M., Fulkerson, J. A., Friend, S., Flattum, C. F. ve Schow, R. (2014). Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite*, 78 (3), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.017>
- Ek, A., Sorjonen, K., Eli, K., Lindberg, L., Nyman, J., Marcus, C., ... Nowicka, P. (2016). Associations between parental concerns about preschoolers' weight and eating and parental feeding practices: Results from analyses of the child eating behavior questionnaire, the child feeding questionnaire, and the lifestyle behavior checklist. *PLOS ONE*, 11 (1), e0147257. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147257>
- Erdem, S., Özel, H. G., Çınar, Z. ve Işıksan, S. Y. (2017). Farklı sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda ailenin beslenme turum ve davranışlarının çocuğun beslenme durumuna etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45 (1), 3-11.
- Erkorkmaz, Ü., Yılmaz, R., Demir, O., Sanioglu, S., Etikan, İ. ve Özçetin, M. (2013). Çocuklarda yeme davranışı ile ebeveyn besleme tarzı arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 33 (1), 138-148. <https://doi.org/10.5336/medsci.2012-29490>
- Gregory, J. E., Paxton, S. J. ve Brozovic, A. M. (2010). Maternal feeding practices, child eating behaviour and body mass index in preschool-aged children: A prospective analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (1), 55. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-55>
- Herle, M., Stavola, B. D., Hübel, C., Abdulkadir, M., Ferreira, D. S., Loos, R. J., ... Micali, N. (2019). A longitudinal study of eating behaviours in childhood and later eating disorder behaviours and diagnoses. *The British Journal of Psychiatry*, 216 (2), 113-119. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.174>
- Hughes, S. O. ve Papaioannou, M. A. (2018). Maternal predictors of child dietary behaviors and weight status. *Current Nutrition Reports*, 7 (4), 268-273. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0250-1>

- Jansen, P. W., De Barse, L. M., Jaddoe, V. W., Verhulst, F. C., Franco, O. H. ve Tiemeier, H. (2017). Bi-directional associations between child fussy eating and parents' pressure to eat: Who influences whom? *Physiology & Behavior*, 176, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.02.015>
- Kahraman, D. ve Yaşar, S. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının yeme davranışlarının değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Kanioğlular, A. O. ve Budak, N. (2015). Lefkoşa' da kreş ve anaokuluna devam eden çocukların beslenme davranışlarına ve vücut ağırlığına annenin çocuk besleme tutum ve davranışlarının etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- McGowan, L., Croker, H., Wardle, J. ve Cooke, L. J. (2012). Environmental and individual determinants of core and non-core food and drink intake in preschool-aged children in the United Kingdom. *European Journal of Clinical Nutrition*, 66 (3), 322-328. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2011.224>
- McGuffin, L. E., Price, R. K., McCaffrey, T. A., Hall, G., Lobo, A., Wallace, J. M., ... Livingstone, M. B. (2014). Parent and child perspectives on family out-of-home eating: A qualitative analysis. *Public Health Nutrition*, 18 (1), 100-111. <https://doi.org/10.1017/s1368980014001384>
- Merdol, T. K. (2008). Okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesi. 23 Kasım 2020 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2010.pdf> adresinden erişildi.
- Özdoğan, Y., Balaban, S. ve Uçar, A. (2018). Annelerin çocuk besleme uygulamaları ve çocukların yemek yeme davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7 (1), 1-13.
- Palfreyman, Z., Haycraft, E. ve Meyer, C. (2015). Parental modelling of eating behaviours: Observational validation of the parental modelling of eating behaviours scale (PARM). *Appetite*, 86, 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.008>
- Powell, F., Farrow, C., Meyer, C. ve Haycraft, E. (2018). The stability and continuity of maternally reported and observed child eating behaviours and feeding practices across early childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (5), 1017. <https://doi.org/10.3390/ijerph15051017>

- Price, R. K., McGuffin, L., Wallace, J. M., McCrorie, T. A. ve Livingstone, M. B. (2012). Family out-of-home eating in times of economic stress; an exploration of parental behaviour and attitudes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71 (OCE2). <https://doi.org/10.1017/s0029665112001371>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. ve Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10 (6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sönmez, B. S. ve Çalışkan, Z. (2019). Okul öncesi çocukların yemek yeme davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Taylor, C. M. ve Emmett, P. M. (2019). Picky eating in children: Causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78 (02), 161-169. <https://doi.org/10.1017/s0029665118002586>
- Uykan, E. ve Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6 (3), 1620-1644.
- Ünal, F. (2017). 0-12 Yaş arası çocuklarda dengeli beslenmenin önemi. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 9 (6), 17-27. 12 Aralık 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ktpd/issue/47788/603741> adresinden erişildi.
- Ünlü, H. ve Güven Y. (2011). Okul öncesi dönem çocuklar için yeme davranışı değerlendirme ölçeğinin Türk çocuklarına uyarlanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vollrath, M. E., Torgersen, S. ve Torgersen, L. (2018). Associations of children's big five personality with eating behaviors. *BMC Research Notes*, 11 (1), 654. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3768-9>.