

EBEVEYNLERİN ÇOCUKLARININ BESLENME VE KİLO DURUMLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINATION OF PARENTAL VIEW ON FEEDING PATTERNS AND BODY WEIGHTS OF CHILDREN

Funda ASLAN¹, Nilay ERCAN ŞAHİN²

ÖZET

Bu çalışma ebeveynlerin çocuklarının beslenme ve kilo durumlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacı ile tanımlayıcı bir araştırma olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini Mart – Mayıs 2015 tarihleri arasında Ankara Yenimahalle ilçesine bağlı Şentepe semtinde bir ilkokulun 1., 2., 3. ve 4. sınıfında öğrenim gören 237 öğrenci ve ebeveynleri oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak sosyo demografik bilgiler, ebeveynlerin çocuklarının beslenme ve kilo durumuna ilişkin görüşlerinin yer aldığı anket formu ile öğrencilerin boy kilo ölçümleri sonucunda Hastalık Kontrol Merkezi (Center for Disease Control- CDC) obezite sınıflama sistemine göre hesaplanan beden kitle indeksi (BKİ) değerleri kullanılmıştır. Çalışmaya katılan annelerin %46,4'ü babaların ise % 36,7'si ilkokul mezunudur. Ebeveynlerin %23,2'sinin çocuklarının beslenme şekli sebze ve karbonhidrat ağırlık olarak belirttiği; %46,4'ünün ise çocuklarının kahvaltı yaptığını ifade ettiği bulunmuştur. Yapılan ölçümler sonucunda çocukların %67,5'inin ideal kiloda, % 10,5'inin fazla kilolu sınıfında, %13,1'inin ise obez sınıfında olduğu belirlenmiş ve ebeveynlerin önemli bir bölümünün obez ve fazla kilolu sınıfında yer alan çocuklarının kilosunu yanlış değerlendirdikleri belirlenmiştir. Hesaplanan BKİ değerlerine göre ebeveynlerin çocuklarının kilosunu az ya da fazla olarak değerlendirme durumları ile gelecekte konuya ilişkin endişe yaşama durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Çalışmamızda ebeveynlerin büyük bir bölümünün, çocuklarının kilo durumlarını yanlış olarak algıladığı belirlenmiştir. Bu zaman diliminde yapılan ölçümlerde bile aşırı kilolu olarak belirlenen çocukların ebeveynlerinin çocuklarını kilolu sınıfında görmemesi ve gelecekte de buna ilişkin bir endişe taşımamaları çalışmanın önemli sonuçları arasındadır. Okul ortamlarında ebeveynlerin ve çocukların birlikte ele alındığı müdahale ve eğitim çalışmalarının yapılmasının önemli olduğu açıktır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn, Kilo, Çocuk, Beslenme, Görüş.

ABSTRACT

This descriptive research has been conducted in order to determine the parental view of parents on feeding patterns and body weights of children. The sample of the study consists of 237 students and their parents whom are literal in a primary school in Şentepe district of Yenimahalle town of Ankara city between the dates of March and May of 2015. The BMI values calculated according to the information gathered via questionnaires bearing the information of views of parents for children feeding patterns, body weights and demographic data and evaluated via CDC (Center for Disease Control) obesity classification system have been used as data collection tool. According to the retrieved data %46.4 of mothers and % 36.7 of fathers are graduates of primary school. Again according to the data given, % 23.2 of parents reported that the feeding patterns of children are abundantly based on vegetables and carbohydrates and %46.4 of parents reported that their children are having breakfast. The measurements show that % 67.5 of children is under ideal body weight, %10.5 of them is under over ideal body weight and %13.1 is obese and an important majority of parents' views for their obese children determines to be wrong. According to the calculated BMI values it is detected that there exist a statistical meaning between level of evaluation capacity of parents on body weights of children and situation of worry for parents (p<0.05). In this study it is determined that a vast majority of parents' view on body weight situations for children is deflected. In this time period one of the ultimate results of this study is the parents of obese children does not even carry any worry regarding the future of their children. By considering these results it is crystal clear that some trainings and activities where parents and their children are both attending must be organized.

Key Words: Parents, Weight, Children, Nutrition, View.

¹Araş.gör. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği ABD

²Dr. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği ABD

GİRİŞ VE AMAÇ

Beslenme davranışları ve uygulamaları çocukların sağlıkları üzerinde önemli belirleyicileridir. Fastfood, aşırı şekerli gıda tüketimi, yetersiz meyve, sebze, et ve süt ürünleri tüketimi olumsuz sağlık sonuçlarının nedenleri arasında gösterilmektedir¹. Bu durum ise hem yetersiz beslenmeye bağlı sağlık problemleri hem de dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezite ile sonuçlanabilmektedir.^{2,3} Çocukların beslenme davranışlarının şekillenmesinde ise ebeveynlerin, çocuklarının kilo durumlarını nasıl algıladıkları oldukça önemlidir.⁴

Çocukluk döneminde beslenme ve kilo durumuna ilişkin gerçekleştirilecek müdahalelerin etkili olabilmesi için erken dönemin ve ailelerin katılımının önemli olduğuna işaret edilmektedir.⁵ Konuya ilişkin durumu ortaya çıkarabilmek, daha görünür hale getirebilmek ve ebeveynlerin önleme çalışmalarına katılımlarını sağlamak için ise çocuklarının beslenme ve kilo durumlarını doğru algılamaları önemli bir gerekliliktir.⁶ Çünkü ebeveynlerin çocuklarının kilolarını doğru değerlendirememeleri, onları sağlıklı beslenmeye yönlendirmelerinin önündeki en büyük engellerden birisidir.⁷ Eğer ebeveynler çocuklarının kilo durumunu doğru olarak değerlendiremiyorsa bunu bir sorun olarak görmeyecek ve çözülmesi yönünde yeterli motivasyona sahip olmayacaklardır.⁸ Çocuklarının kilo durumuna ilişkin doğru

bilgiye sahip olan ebeveynler ise, beslenme ve kilo durumuna ilişkin problemler karşısında profesyonel yardım aramada daha fazla gönüllü olacak ve sağlıklı yaşam için daha doğru bir rol model olacaklardır.⁹ Fakat yapılan çalışmalar ebeveynlerin çocuklarının kilo durumunu genellikle yanlış olarak değerlendirme eğilimine sahip olduklarını göstermektedir.¹⁰⁻¹² Bu eğilim genellikle aşırı kilolu ve kilolu sınıfta yer alan çocukları normal olarak değerlendirme yönündedir.^{13,14}

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının bir ürünü olan ve hem bugün hem de gelecek için önemli bir toplum sağlığı problemi olan obezitenin erken tanınmasında ebeveynlerin farkındalıklarının artırılması oldukça önemlidir.¹⁵ Fakat ülkemizde ebeveynlerin konuya ilişkin farkındalıklarını belirlemeye yönelik çalışmaların sayısı çok azdır.^{14,16} Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarının beslenme ve kilo durumuna ilişkin değerlendirmelerinin neler olduğunun belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın; konuya ilişkin ebeveynlerin bilgi gereksinimlerini ortaya koyacağı ve önlemeye yönelik olarak planlanacak eğitimler için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma ebeveynlerin çocuklarının beslenme ve kilo durumuna ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı bir araştırma olarak yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma, H.Ü. Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği dersinin uygulama sahası olan Ankara Yenimahalle ilçesine bağlı Şentepe semtinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilkokulda yapılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini ilkokulun 1., 2., 3. ve 4. sınıfında öğrenim gören 260 öğrenci ve ebeveyni; örnekleme ise araştırmaya katılmayı kabul eden 237 öğrenci ve ebeveyni oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın ön uygulaması yine aynı bölgede bir ilkokulda 25 kişinin öğrenim gördüğü bir ikinci sınıf şubesinde gerçekleştirilmiştir. Ön uygulamada hem ölçüm araçları sınanmış hem de oluşturulan anket formunun ön uygulaması yapılarak anlaşılmayan ifadeler değiştirilmiştir. Çalışmanın verileri Mart–Mayıs 2015 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Çalışmanın veri toplama süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikli olarak öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri yapılmış ve BKİ değerleri hesaplanmıştır. Bu ölçümlerde doğru sonucu elde etmek amacı ile boy ve kilo ölçümleri her defasında aynı kişi tarafından yapılmış, her ölçümde kullanılan ölçüm araçlarının kalibrasyonları gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada ise ebeveynlerin çocuklarının beslenme ve kilo durumlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacı ile literatürden yararlanılarak^{7,13,17} oluşturulan sosyo-demografik veriler,

çocukların beslenme ve kilo durumuna ilişkin soruların yer aldığı anket formu kullanılmıştır. Önceden yönetim aracılığı ile gönderilen onam yazılarını takiben katılmak isteyenlerin evlerine öğrenciler aracılığı ile kapalı zarf içerisinde soru formları gönderilmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmış, tanımlayıcı verilerin analizinde sayı ve yüzdelerden, niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ki kare testinden yararlanılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri sonucunda elde edilen BKİ değerleri ile yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göz önüne alınarak persentil değerleri hesaplanmıştır. Bunun için Neyzi tarafından geliştirilmiş olan persentil değerleri kullanılmıştır.¹⁸ Yaş ve cinsiyete göre belirlenen persentil değerlerinin sınıflamasında Amerikan Hastalık Kontrol Merkezi (Center for Disease Control -CDC) obezite sınıflaması kullanılmıştır (Tablo 1).¹⁹

Tablo 1. Çocuklarda Obezite Sınıflaması

Yaş göre BKİ değeri	persentil	Obezite Sınıfı
5 persentilin altı		Zayıf
5 persentil ve üzeri ile 85 persentilin altı	85	İdeal kiloda
85 persentil ve üzeri ile 95 persentilin altı	95	Fazla kiloda
95 persentil ve üstü		Obez

(CDC, 2010)¹⁹

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan ebeveynlerin (n=237) sosyodemografik verileri Tablo 1’de verilmiştir. Ebeveynlerin % 44,8’inin çocuklarının besleme şeklini sebze ve protein ağırlıklı, % 24,1’inin her üç besin ögesinden tükettikleri, %23,2’si ise sebze ve karbonhidrat ağırlıklı beslendiklerini ifade etmişlerdir. Ebeveynlerin %60,3’ü çocuklarının beslenme şeklini yaşitları ile aynı olarak değerlendirirken, %20,7’si daha sağlıklı, %19’ u ise daha az sağlıklı şekilde değerlendirmişlerdir. Ebeveynlerin %32,9’unun çocuklarının kilosunun az olduğunu düşündükleri, %92,4’ünün çocuğunun kilosunun fazla olduğunu düşündüklerini ifade ettiği görülürken, ebeveynlerin %84,8’inin çocuklarının ileride kilolu olmasına ilişkin endişe yaşamadığı, %15,2’sinin ise yaşadığı belirlenmiştir. Ebeveynlerin %79,7’sinin yaşitları ile kıyasladıklarında çocuklarının kilosunu normal olarak algıladıklarını ifade ettikleri, %16,5’inin ise zayıf olarak algıladığını belirttiği görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ebeveynlerin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerine ve Görüşlerine Dağılımı

Özellikler	Sayı	%
Annemi Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	3	1,2
İlkokul mezunu	110	46,4
Ortaokul mezunu	46	19,4
Lise mezunu	60	25,3
Üniversite mezunu	18	0,4
Toplam	237	100,0
Babanın Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	1	0,4
İlkokul mezunu	87	36,7
Ortaokul mezunu	53	22,4
Lise mezunu	64	27
Üniversite mezunu	32	13,5
Toplam	237	100,0
Ortalama Gelir		
Orta	145	61,2
İyi	67	28,3
Kötü	16	6,8
Çok iyi	9	3,8
Toplam	237	100,0
Çocuğunun Beslenme Şekli *		
Sebze, karbonhidrat ağırlıklı	55	23,2
Sebze, protein ağırlıklı	106	44,8
Sebze, karbonhidrat, protein ağırlıklı	57	24,1
Karbonhidrat ağırlıklı	16	5,9
Toplam	237	100,0
Çocuğun Kahvaltı Yapma Durumu		
Evet	110	46,4
Hayır	63	26,6
Bazen	64	30
Toplam	237	100,0
Yaşitları İle Kıyaslandığında Çocuğun Beslenme Şekli Algılama Durumu		
Yaşitları ile aynı	143	60,3
Daha az sağlıklı	45	19
Daha sağlıklı	49	20,7
Toplam	237	100,0
Çocuğun Kilosunun Az Olduğunu Düşünme		
Evet	78	32,9
Hayır	159	67,1
Toplam	237	100,0
Çocuğun Kilosunun Fazla Olduğunu Düşünme		
Evet	18	7,6
Hayır	219	92,4
Toplam	237	100,0
Çocuğun İleride Fazla Kilolu Olmasına İlişkin Endişe		
Evet	36	15,2
Hayır	201	84,8
Toplam	237	100,0
Yaşitları İle Kıyasladığımızda Çocuğun Kilosunu Algılama Durumu		
Normal	189	79,7
Zayıf	39	16,5
Fazla kilolu	9	3,8
Toplam	237	100,0

Yapılan ölçümler sonucunda yaşa göre hesaplanan BKİ değerlerine göre çocukların %67,5'inin ideal kiloda, %10,5'inin fazla kilolu sınıfında, %13,1'inin ise obez sınıfında olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Çocukların Yaşa Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı

Yaşa Göre BKİ Persentil Değeri (Obezite Sınıfı)	Sayı	%
5 persentilin altı (Zayıf)	21	8,8
5 persentil ve üzeri ile 85 persentilin altı (İdeal kiloda)	160	67,5
85 persentil ve üzeri ile 95 persentilin altı (Fazla kiloda)	25	10,5
95 persentil ve üstü (Obez)	31	13,1
Toplam	237	100

Çocukların hesaplanan BKİ değerlerine göre ebeveynlerin çocuklarının kilosunun az olduğunu düşünme durumları arasında anlamlı bir fark var olduğu bulunmuştur; Tablo 4'te ideal kiloda olan çocukların ebeveynlerinin %37'sinin, obez sınıfında yer

alan çocukların ebeveynlerinin %12,9'unun çocuklarının kilosunu az olarak belirttiği görülmektedir. BKİ değerlerine göre ebeveynlerin çocuklarının kilosunun fazla olduğunu düşünme durumları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Fazla kilolu sınıfında yer alan çocukların ebeveynlerinin %88'inin, obez sınıfında yer alan ebeveynlerin ise %48,1'inin çocuğunun fazla kilolu olmadığını düşündüğü belirlenmiştir ($p<0,05$). Son olarak ise yine hesaplanan BKİ değerlerine göre ebeveynlerin çocuklarının ileride fazla kilolu olacağına dair endişe yaşama durumu arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$); fazla kilolu ve obez sınıfında yer alan çocukların ebeveynlerinin sırası ile %68'i ve %46,8'inin çocuklarının ileride fazla kilolu olacağına dair bir endişe yaşamadıkları belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Çocukların Gerçek Kilo Durumları İle Ebeveynlerin Çocuklarının Kilo Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı

Çocukların BKİ (Persentil Değerleri)	Ebeveynlerin Çocuklarının Kilo Durumlarına İlişkin Görüşü		Test		
	Evet	Hayır	Sayı	%	
	Sayı	%	Sayı	%	
Çocuğunun Kilosunun Az Olduğunu Düşünen Ebeveynler					
Çok zayıf	16	76,2	5	23,2	$\chi^2=31,28$ $p=0,0001$
İdeal kilo	56	37	101	63	
Fazla kilolu	2	8	23	92	
Obez	4	12,9	27	87,1	
Toplam	78	33,3	156	66,6	
Çocuğunun Kilosunun Fazla Olduğunu Düşünen Ebeveynler					
Çok zayıf	2	10	18	94,1	$\chi^2=51,17$ $p=0,0001$
İdeal kilo	1	0,6	159	99,4	
Fazla kilolu	3	12	22	88	
Obez	16	51,6	15	48,3	
Toplam	22	9,3	214	90,6	
Çocuğunun İleride Fazla Kilolu Olacağına İlişkin Endişe Yaşayan Ebeveynler					
Çok zayıf	0	0,0	21	100	$\chi^2=38,68$ $p=0,0001$
İdeal kilo	13	8,2	145	91,7	
Fazla kilolu	8	32	17	68	
Obez	17	53,1	14	46,8	
Toplam	38	16,1	197	83,8	

Türkiyenin farklı bölgelerinde yapılan çalışmalarda 6–10 yaş aralığındaki çocukların fazla kilolu olma durumlarının %6-%14 arasında değiştiği belirlenmiştir.^{20,21} Dünder ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada ise 11 – 14 yaş grubunda obezite görülme sıklığı %10,3 olarak saptanmıştır.²² Türkiye genelinde yapılan bir çalışmada da obezite görülme sıklığı %6,5 olarak bulunmuştur.²³ Bu çalışmada da yapılan ölçümler sonucu benzer değerlere ulaşıldığı görülmektedir.

Kahvaltı, normal kilonun sağlanması ve korunmasında çocuk ve gençlere tavsiye edilen önemli bir öğündür. 8 – 9 yaşlarında kahvaltı öğününü atlama oranının %12 ile %34 arasında değiştiği belirtilmektedir.²⁴ Yaptığımız çalışmada da çocukların yarıdan fazlasının düzenli olarak kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda bakıldığında ebeveynlerin çocuklarının beslenmesine ilişkin algılarının ve uygulamalarının, çocuklarının kilolarını nasıl algıladıkları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda ebeveynlerin çoğunluğunun çocuklarının beslenme durumunu yaşlıları ile aynı şekilde cevaplandırması; ebeveynlerin kilo durumunu değerlendirmesinde etkili olan sosyal çevre ve kültürel değerlerin beslenme durumunu değerlendirmesinde de etkili olabileceğini akla getirmektedir.

Ebeveynlerin toplamda %64'ü (ideal, fazla kilolu ve obez sınıfta yer alan) çocuklarının kilolarını az olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları ile uyumlu olarak, De La ve arkadaşlarının (2009).¹ 576 ebeveyn ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında da ebeveynlerin % 86'sının aşırı kilolu sınıfta yer alan çocuklarını obez ve normal kiloda değerlendirdikleri görülmektedir.¹ Eckstein ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmada da obez ve kilolu sınıfta yer alan çocukların ebeveynlerinin sadece %36'sı çocuklarının kilosunu doğru değerlendirebilmişlerdir.¹³ Bu çalışmada da, çocukların kilo durumlarına ilişkin ailelerin algılarını belirlemek için kilonun hem az olduğunu düşünme hem de fazla olduğunu düşünme durumu sorulmuş fakat verilen

cevaplarda uyumsuzluk olduğu ve ebeveynlerin çocuklarının kilo durumunu doğru olarak ifade etme oranının çok düşük olduğu gözlenmiştir.

Bu çalışmada ebeveynlerin kilo durumuna ilişkin yanlış algılamalarının altında yatan nedenlere değinilmemiştir. Fakat elde edilen veriler hem annelerde hem de babalarda eğitim düzeyinin çoğunluğunun ilkökul düzeyinde olduğunu göstermektedir. Litaratürde de kilo durumuna ilişkin yanlış algının oluşmasında sosyo-ekonomik durum ve eğitim eksikliğinin nedenler arasında gösterildiği görülmektedir.^{25,26} Aynı zamanda çocuğun yaşının küçük olmasının da ebeveynlerin çocuklarının kilo durumuna ilişkin yanlış değerlendirme yapmasında etkili olduğunu savunan görüşler de mevcuttur,¹³ Bu çalışmanın örneklem grubunu da ilkökul çağındaki öğrenciler oluşturmaktadır (5,5 – 8,5) ve yaş aralığının küçük olmasının çalışmadaki ebeveynlerin çocuklarının kilolarına ilişkin yanlış algılarında etkili olduğu söylenebilir.

Aşırı kilolu ya da obez olan çocukların ebeveynlerine yardım edebilmede ön koşul onların çocuklarının kilo durumlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışmak olmalıdır. Onları çocuklarının gerçek kilosunun ne olduğu konusunda ikna edememek ise oldukça önemli bir problemdir.¹ Jain ve arkadaşları'nın (2001)²⁵ obez ilkökul öğrencilerinin anneleri ile yaptıkları odak grup görüşmelerinde annelerinin çocuklarının kilolarını belirlemede sosyal çevreden etkilendikleri, bu değerlendirmede standart büyüme ölçülerini önemsemedikleri ve kendilerine göre fiziksel bir değerlendirme yaptıkları belirtilmektedir.²⁵ Bu çalışmada da ebeveynlerin, aşırı kilolu olan çocuklarının bile yaşlılarına göre fazla kilolu olmadığını belirtmeleri, bu bulguyu destekler niteliktedir. Ebeveynlerin çocuklarının kilo durumlarını doğru algılamaları, obezitenin tedavisinde anahtar roldedir.²⁷ Bu nedenle sağlık bakımı verenlerin ebeveynlerin kilo durumlarına nasıl ahladıklarına ilişkin uyanık olmaları ve çocuklarının kilo durumuna ilgili doğru bilgilendirme ve danışmanlık

yapmaları önem taşımaktadır. Bu eğitim ve danışmanlıkta ebeveynlerin eğitim durumu dikkate alınmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda ebeveynlerin büyük bir bölümünün, çocuklarının kilo durumlarını yanlış olarak algıladığı belirlenmiştir. Bu zaman diliminde yapılan ölçümlerde bile aşırı kilolu olarak belirlenen çocukların ebeveynlerinin çocuklarını kilolu sınıfta görmediği ve gelecekte de buna ilişkin bir endişe taşımamaları çalışmanın önemli sonuçları arasındadır. Bu durumun oluşmasında 3 ana etkenin ön plana çıktığı ve buna yönelik sağlık bakım verenlerin uyanık olmasının gerektiği düşüncesindeyiz. Bunlardan ilki bazı ebeveynlerin çocuklarının kilolu – aşırı kilolu olduğunu

kabul etmek istememesi, ikincisi ebeveynlerin sosyoekonomik durumun da etkisi ile konuya ilişkin yeterli bilgiye sahip olmaması ve danışmanlığa ihtiyaç duyması son olarak ise sosyal çevre ve kültürel değerlerin ebeveynlerin çocuklarının kilo durumuna ilişkin doğru bir yaklaşım geliştirmelerinin önünde engel oluşturmasıdır. Bu etkenler göz önünde bulundurularak, özellikle okul ortamlarında ebeveynlerin ve çocukların birlikte ele alındığı müdahale ve eğitim çalışmalarının yapılmasının önemli olduğu açıktır.

KAYNAKLAR

1. De La OA, Jordan KC, Ortiz K, et al. (2009). "Do parents accurately perceive their child's weight status?" *J Pediatr Health Care*, 23(4):216-221.
2. Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. (2014). "Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012". *JAMA*, 311(8):806-814.
3. Savaşhan Ç. (2015). "Obesity frequency in school children and related risk factors". *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1):14-21.
4. Ventura A.K. B, L.L. (2008). "aileler çocukların yeme ve kilo durumunu etkiliyor mu.pdf". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(15).
5. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. (2005). "Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents". *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5):743-760.
6. Crawford D, Timperio A, Telford A, Salmon J. (2006). "Parental concerns about childhood obesity and the strategies employed to prevent unhealthy weight gain in children". *Public health nutrition*, 9(07):889-895.
7. Peker E, Topaloğlu N, Şahin EM, et al. (2014). "The comparison of parent's perception on weight, appearance and appetite of their children with objective criteria". *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 18(3):142-148.
8. Baur LA. (2005). "Childhood obesity: practically invisible". *Int J Obes (Lond)*, 29(4):351-352.
9. Doolen J, Alpert PT, Miller SK. (2009). "Parental disconnect between perceived and actual weight status of children: a metasynthesis of the current research". *J Am Acad Nurse Pract*, 21(3):160-166.
10. Foster BA, Hale D. (2015). "Perceptions of Weight and Health Practices in Hispanic Children: A Mixed-Methods Study". *Int J Pediatr*, 2015:761515.
11. Lundahl A, Kidwell KM, Nelson TD. (2014). "Parental underestimates of child weight: a meta-analysis". *Pediatric*, 133(3):e689-703.
12. Rietmeijer-Mentink M, Paulis WD, van Middelkoop M, Bindels PJ, van der Wouden JC. (2013). "Difference between parental perception and actual weight status of children: a systematic review". *Matern Child Nutr*, 9(1):3-22.
13. Eckstein KC, Mikhail LM, Ariza AJ, et al. (2006). "Parents' perceptions of their child's weight and health". *Pediatrics*, 117(3):681-690.
14. Törüner K, E., Ayaz, S., Savaşer, S. Ayaz., S. (2014). "ailelerin kilo algısı.pdf". *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Derneği-HEMAR-G.*, 16(2):11-20. erişim tarihi:12.02.2016
15. Grimmitt C, Croker H, Carnell S, Wardle J. (2008). "Telling parents their child's weight status: psychological impact of a weight-screening program". *Pediatrics*, 122(3):e682-688.
16. Yılmaz R. (2015). "Parents' visual perceptions about their child's nutritional status and association with appetite". *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1):3.
17. Törüner E, Ayaz, S., Savaşer, S. (2014). "Parents' perceptions about weights of their children". *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 16(2):11-20.

18. Neyzi O, Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., & Darendeliler, F. (2008). "Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri". *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51(1):1-14.
19. CDC. (2001). Prevention. Using the BMI-for-age growth charts.
20. KUTLU R, & Selma, Ç. İ. V. İ. (2009). "Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi". *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1):18-024.
21. Simsek E, Akpınar, S., Bahcebasi, T., Senses, D. A., & Kocabay, K. (2008). "The prevalence of overweight and obese children aged 6–17 years in the West Black Sea region of Turkey". *International journal of clinical practice*, 62(7):1033-1038.
22. Dundar C, Oz H. (2012). "Obesity-related factors in Turkish school children". *Scientific World Journal*, 2012:353485.
23. TBMM Araştırma Komisyonu. (2010). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması.
24. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. (2005). "Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents". *J Am Diet Assoc*, 105(5):743-760
25. Jain A, Sherman, S. N., Chamberlin, L. A., Carter, Y., Powers, S. W., & Whitaker, R. C. (2001). "Why don't low-income mothers worry about their preschoolers being overweight?". *Pediatrics*, 107(5): 1138-1146.
26. Maynard LM, Galuska, D. A., Blanck, H. M., & Serdula, M. K. (2003). "Maternal perceptions of weight status of children". *Pediatrics*, 111((Supplement 1)):1226-1231.
27. Birch LL, & Fisher, J. O. (2000). "Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight". *The American journal of clinical nutrition*, 71(5):1054-1061.