

Yeme davranışının belirleyicileri: Aile odaklı bir inceleme

Fatma Koç^{1*}

¹ Dr. Öğr. Üyesi | Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu, Aşçılık Programı, Siirt-Türkiye

Öz

Yeme davranışı, bireyin biyolojik ihtiyaçlarının ötesinde sosyal, kültürel ve psikolojik dinamikler ile şekillenen karmaşık bir süreçtir. Aile, bireyin ilk yemek deneyimlerinin yaşandığı temel sosyal bağlam olarak, bu davranışların gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı, aile içindeki yemek yeme davranışlarının, özellikle çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmada, ailedeki yemek saatlerinin nasıl düzenlendiği, hangi yemeklerin sıkça tüketildiği, sağlıklı yeme alışkanlıklarının nasıl şekillendiği ve bu alışkanlıkların yetişkinlik dönemine nasıl yansıdığına dair bulguların elde edilmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın evreni Siirt, örnekleme ise Siirt ilinde yaşayan 15 katılımcı oluşturmaktadır. Nitel veri toplama yöntemi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Katılımcılara yönelik derinlemesine mülakatlar yapılmış ve aile içindeki yemek alışkanlıkları, yemek zamanları, yemek seçimleri ve sağlıklı beslenme bilinci hakkında veriler toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, aile içindeki yemek yeme alışkanlıkları çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Ailede yemek saatlerinin genellikle birlikte vakit geçirme amacıyla düzenlendiği ve bu saatlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekiştirilmesine yardımcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ailede sıkça tercih edilen yemeklerin geleneksel tariflere dayalı olduğu ve sağlıklı beslenme bilincinin annelerin meyve ve sebzeleri mevsiminde alması, işlenmiş gıdalardan kaçınılması gibi tutumlarla şekillendiği gözlemlenmiştir. Bu alışkanlıklar, yetişkinlik döneminde de sürdürülmektedir. Bu bulgular, aile içindeki yemek yeme alışkanlıklarının çocukların beslenme alışkanlıklarının gelişiminde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Aile, Siirt, yeme davranışı, tutum, çocuk beslenmesi, yetişkin beslenmesi.

Giriş

Yemek tutumu: yiyecek ile ilgili inanç, düşünce, duygu ve davranışları içermektedir. Yeme davranışı, yeme şekli gibi yeme eylemlerini yönlendiren bir dizi bilişi ve etkiyi kapsamaktadır. Bu davranış sıklıkla kişiyi özgü bir yeme alışkanlığı oluşturmaktadır. Bu davranışın gelişimi, belirli yiyeceklerin bulunabilirliği/erişimi, yiyeceğin tercih edilmesi, porsiyon büyüklüğü, yiyecek türleri ve yiyeceğin hazırlanmasıyla ilgili kültürel değerler, ebeveyn davranışları ve uygulamaları, öğün yapısı ve beslenme alışkanlıkları gibi faktörlerden etkilenmektedir (Patrick ve Nicklas, 2005).

Determinants of eating behavior: A family-focused study Abstract

Eating behavior is a complex process shaped by social, cultural, and psychological dynamics beyond an individual's biological needs. The family, as the primary social context where individuals have their first eating, plays a crucial role in the development of these behaviors. This study aims to examine the impact of family eating behaviors on children's dietary habits. This study seeks to uncover findings on the how family meal times are organized, which foods are frequently consumed, how healthy eating habits are formed, and how these habits are reflected in adulthood. The study population comprises Siirt, with a sample of 15 participants residing in the Siirt province. Data were analyzed using qualitative data collection methods. In-depth interviews were conducted with participants, gathering data on family eating habits, meal times, food choices, and awareness of healthy eating. The findings reveal that family eating habits significantly influence children's dietary behaviors. Family meal times were found to be typically organized with the purpose of spending time together, reinforcing healthy eating habits. Additionally, the meals frequently prepared in families were based on traditional recipes, and healthy eating awareness was shaped by mothers' attitudes, such as purchasing seasonal fruits and vegetables and avoiding processed foods. These habits were observed to persist into adulthood. The results demonstrate that family eating habits play a decisive role in shaping children's dietary behaviors.

Keywords: Family, Siirt province, eating behavior, attitude, child nutrition, adult nutrition.

Erken çocukluk döneminde çocukların yeme alışkanlıkları değerlendirilirken en önemli faktörlerden biri aile ortamıdır. Ailenin beslenme konusundaki tutumu, çocukların yeme davranışlarını doğrudan etkileyen temel unsurlardan biridir. Ebeveynler, çocukların beslenme alışkanlıklarını şekillendirmede model olma ve yönlendirme açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında, ebeveynlerin çocuklarının beslenme durumunu doğru algılamaları ve gerekli değişiklikleri yapabilmeleri önemlidir. Aile ortamı, çocukların beslenme davranışlarını biçimlendiren

Atf için/ Cite as:

Koç, F. (2025). Yeme davranışının belirleyicileri: Aile odaklı bir inceleme, *Antropoloji* (50), 101-117.

<https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.1643928>

psikolojik, sosyoekonomik ve kültürel faktörleri içermesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, ailelerin bilinçli ve destekleyici bir rol üstlenmesi, çocukların uzun vadeli sağlıklı beslenme davranışı kazanmasında ve sürdürmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Adamo ve Brett, 2014).

Aile ortamı, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmasında belirleyici bir unsur olup, ebeveynler genellikle çocuklarının beslenme alışkanlıklarını kalitesini doğrudan etkileyen faktörlerden biri olarak görülmektedir. Ancak, ebeveynlerin çocukların beslenme davranışları üzerindeki etkisine ilişkin algıları farklılık gösterebilmektedir. Wansink (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin, ailenin 'beslenme beklisi' olarak çocukların beslenmesi üzerinde %72 oranında doğrudan veya dolaylı bir kontrole sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran, çocuğun tüm beslenme alışkanlıklarını kapsamamasına rağmen ebeveynlerin çocukların yeme tutumu üzerindeki etkilerinin farkında olmaları gerektiğini ortaya koymaktadır.

1-3 yaş grubu çocukların ebeveynlerinin doğru beslenme konusundaki bilgi düzeylerini belirlemek ve beslenme uygulamalarını değerlendirmek amacıyla 101 ebeveynle tanımlayıcı, nitel-nicel ve kesitsel bir çalışmada, ebeveynlerin %70'inin beslenme konusunda yetersiz bilgisi olduğu, %61'inin ise uygun olmayan beslenme uygulamaları yaptığı belirlenmiştir (Astudillo ve Jaramillo, 2022).

Sekiz Avrupa ülkesinden 1435 aileyi kapsayan Çocuklarda ve Bebeklerde Beslenme ve Yaşam Tarzı Kaynaklı Sağlık Etkilerinin Belirlenmesi ve Önlenmesi (IDEFICS) çalışmasının temel araştırması, özellikle küçük çocuklarda, evdeki beslenme ortamının çocukların sağlıklı gıda alımını şekillendirmede sağlıklı gıdalardan daha güçlü bir rol oynadığını bulmuştur (Bogl vd., 2017).

Okul öncesi çağıdaki çocukların aşırı kilolu olmaları üzerinde ebeveynlerin beslenme davranışlarının etkisini değerlendirmek amacıyla 2-4 yaş arasındaki 30 çocuk ve ebeveynleriyle bir çalışma yürütülmüştür. Veriler sosyodemografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve yemek sırasında ebeveyn davranışlarını ölçen bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; bu da yüksek öğrenimli annelerin orta öğrenimli annelere göre daha sık meyve ve sebze verdiklerini, ayrıca yüksek öğrenimli annelerin diğer eğitim düzeylerine sahip annelere göre tatlılara daha az sınır koyduklarını göstermektedir (Wahlbrinck vd., 2022).

Bazı ebeveynler, çocuklarının beslenme kararlarını alacak kadar olgun olmadığını ve bu nedenle çocuğun ne yiyeceğine ebeveynlerin karar vermesi gerektiğini düşünürken, bazı ebeveynler ise çocukların kendi yemek seçimlerini yapma sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğine inanmaktadır (Patrick ve Nicklas, 2005). Çocukların yeme davranışlarını etkileyen pek çok psikolojik, sosyoekonomik ve çevresel faktör bulunmasına rağmen, aile ortamı ve ebeveynlerin beslenme konusundaki tutumları, çocukluk dönemindeki yeme alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır. Çocukluk döneminde kazanılan bu tutumlar, yetişkinlik döneminde sürdürülen beslenme alışkanlıklarını etkileyerek bireyin uzun vadeli sağlıklı beslenmesine kalıcı etkiler yaratmaktadır.

Ebeveynlerin yeme davranışlarının çocukların yeme stilleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen gözlemsel bir çalışmada, ebeveynlerin ve çocukların yeme profilleri analiz edilerek 'açgözlü yiyenler' ve 'kaçınan yiyenler' gibi örüntüler tanımlanmıştır. Bulgular, açgözlü veya duygusal yeme tarzına sahip ebeveynlerin çocuklarının da benzer yeme davranışları sergileme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Ancak ebeveynlerin dengeli ve çeşitli beslenme davranışları sergilemesinin, bu eğilimleri azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Çalışma, ebeveynlerin yeme davranışlarının çocukların yeme alışkanlıklarını doğrudan etkilediğini ve ev ortamında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eden müdahalelerin önem taşıdığını vurgulamaktadır (Pickard vd., 2024).

2023-2024 yılları arasında 860 ebeveyn ve çocuklarıyla gerçekleştirilen bir kesitsel çalışmada spor yapan ebeveynlerin beslenme tutumlarının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, ebeveynlerin beslenme tutumlarının çocukların beslenme davranışları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Spor yapan ebeveynlerin çocuklarının daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdiği, daha aktif bir yaşam sürdüğü ve fiziksel aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği belirlenmiştir (Özpınar vd., 2024).

Literatürde çocuk beslenmesi üzerine yapılmış çalışmalar, ebeveynlerin çocukların yeme davranışlarını şekillendirmedeki kritik rolüne dikkat çekmektedir. Ebeveynler, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimi için gerekli olan besinleri sağlamanın yanı sıra, çocukların diyet kalitesini doğrudan etkileyen seçimler yapmaktadır. Bu etki, yüksek kaliteli ve sağlıklı gıda seçimlerini teşvik ederek olumlu yönde etkileyebileceği gibi, kolay ve daha az sağlıklı seçimlere yönlendirme, uygunsuz atıştırmalıklar sunma veya aşırı kısıtlamalar yapma gibi olumsuz etkileri de içerebilir. Çocukluk

döneminde beslenme alışkanlıklarının erken dönemde kazandırılması büyük önem taşımaktadır. Uzmanlar, çocukluk döneminde edinilen yeme tutumlarının yaşam boyu sürdürülen beslenme alışkanlıklarını etkilediğini ve genel sağlık üzerinde kalıcı etkiler yaratabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, aile ortamı; çocukların yiyeceğe erişimi, yiyecek hazırlama süreçleri ve yeme alışkanlıkları üzerinde doğrudan etkili olmakta ve çocukların beslenme davranışlarını şekillendiren psikolojik, sosyoekonomik ve kültürel faktörleri de kapsamaktadır. Dolayısıyla, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde ebeveynlerin bilinçli ve yönlendirici rolü, uzun vadeli beslenme davranışlarının temelini oluşturmakta ve sağlıklı yaşam biçimlerinin sürdürülebilirliğinde kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Keane ve Willets, 1994; Seaman, 1997).

Ningning ve Wenguang (2023) tarafından okul öncesi çocukların yeme davranışlarının farklı ebeveynlik stillerinden nasıl etkilendiğini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çin'deki kamu anaokullarında öğrenim gören çocukların 1.141 velisiyle yapılan kesitsel çalışmada, bilimsel geçerliliği kanıtlanmış anketlerle ebeveynlik stilleri, çocukların yeme davranışları, yaşam kalitesi ve beslenme bilgisi ölçülmüştür. Araştırma sonucunda; yetkili, otoriter, şımartıcı ve ihmalkâr ebeveynlik tarzlarının çocukların yeme davranışları üzerinde önemli etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam kalitesi ve beslenme bilgisinin, bu etkilerde kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir.

Çocukların yeme davranışları ve yiyecek tercihleri ile ebeveynlerin beslenme uygulamaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Şangay'daki altı ilkokulda 242 çocuğun (7-12 yaş) katıldığı kesitsel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin duygusal yeme alışkanlıkları, çocuklarının da benzer şekilde duygusal yeme eğilimleri göstermesiyle pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarını yemeğe teşvik etme tutumu, çocukların işlenmiş et ürünlerine olan ilgisini artırmaktadır. Çalışma, ebeveynlerin beslenme konusundaki tutum ve uygulamalarının, çocukların yeme davranışlarını ve yiyecek tercihlerine doğrudan etki ettiğini ortaya koymaktadır (Hasbani vd., 2023).

Çocuklarda seçici yeme davranışlarının gelişiminde genetik ve çevresel faktörlerin etkisini incelemek amacıyla, 2.400 ikiz çifti üzerinde gerçekleştirilmiş ve katılımcılar 16 aydan 13 yaşa kadar izlenmiştir. Bulgular, gıda seçiciliğine ilişkin bireysel farklılıkların yaklaşık %74'ünün genetik faktörlerden kaynaklandığını göstermiştir. Bununla birlikte, ailelerin beslenme alışkanlıkları gibi çevresel

etkiler, özellikle erken çocukluk döneminde daha belirgin olup, zamanla etkisini yitirmektedir. Elde edilen sonuçlar, genetik eğilimlerin önemli bir rol oynamasına rağmen, ebeveynlerin çocuklarını erken yaşlarda çeşitli yiyeceklerle tanıştırmak beslenme davranışları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır (Nas vd., 2025).

İlkokul çağındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada, çocukların yabancı bir sebzeyle 10 kez maruz kalmasının o sebzeyle sevmeye ve tüketme olasılıklarını önemli ölçüde artırdığı gözlemlenmiştir (Wardle vd., 2003). Bu durum, aile ortamında çocukların maruz kaldığı yiyeceklerin çeşitliliğinin ve sıklığının, çocukların yiyecek tercihlerini etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, çocukların sıklıkla karşılaştıkları ve evde kolayca bulabildikleri yiyecekleri tercih etme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Patrick ve Nicklas, 2005).

Portekiz'de yapılan bir çalışmada, 2.750 çocuk üzerinden meyve, sebze ve yüksek enerjili gıda tüketimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi ve anne ile baba etkilerini ayırt etmeyi amaçlanmıştır. Bulgular, kardeşi olan, daha yüksek gelirli ailelerden gelen ve anneleri daha ileri yaşta olan çocukların daha fazla meyve ve sebze tükettiklerini ortaya koymuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin özellikle meşrubat tüketimini azalttığı görülmüştür. Çalışma, özellikle annelerin eğitim düzeyi ve aile yapısının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (dos Santos Leal vd., 2024).

Yemek davranışları, bireylerin çocukluk döneminden itibaren geliştirdikleri alışkanlıkların bir yansıması olarak, yetişkinlikteki beslenme biçimlerini büyük ölçüde şekillendirmektedir. Aile, çocuklukta beslenme alışkanlıklarının oluşumunda kritik bir role sahip, bu alışkanlıkların ilerleyen yaşlarda ne şekilde sürdürüleceğini de belirleyen temel bir birimdir. Bu bağlamda, bu makalenin amacı, çocukluk döneminde gelişen yemek davranışlarının, aile dinamikleri ve ebeveyn tutumları üzerinden nasıl şekillendiğini ve yetişkinlikteki beslenme alışkanlıklarına olan etkilerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın saha çalışması, araştırmacının da ikamet etmekte olduğu Siirt ilinde gerçekleştirilmiştir. Siirt'in tercih edilmesinin iki temel gerekçesi bulunmaktadır. Birincisi, araştırmacının sahaya doğrudan erişiminin olması, veri toplama sürecinde derinlemesine görüşmelerin daha etkili bir biçimde yürütülmesini sağlamıştır. İkincisi ise Siirt'in, Türkiye'nin farklı bölgelerinden gelen bireylerin (özellikle kamu görevi nedeniyle) yaşadığı çok kültürlü bir yapıya sahip

olmasıdır. Bu durum, farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin aile içi yemek yeme pratiklerini ve bu pratiklerin yeni bir coğrafi ve sosyal bağlamda nasıl devam ettirildiğini gözlemleme olanağı sağlamıştır. Bu bağlamda, Siirt araştırmanın lojistik açıdan uygulanabilirliğini kolaylaştırmıştır. Çalışma, nitel araştırma desenine uygun olarak yapılandırılmış ve amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcılar belirlenmiştir. Nitel araştırmalarda olduğu gibi, bu çalışmada da evrenin tamamına genelleme yapma amacı bulunmamaktadır. Bunun yerine, belirli bir bağlamda (Siirt'te ikamet eden farklı illerden gelen bireyler) yemek yeme davranışlarında ailenin rolüne ilişkin derinlemesine bir anlayış geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular, belirli bir grubun deneyimlerini yansıtmakta olup, daha geniş topluluklara genellenemez; ancak benzer toplumsal ve kültürel bağlamlarda yapılacak gelecekteki araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

Araştırma, katılımcıların deneyimlerini kendi anlatımlarıyla ortaya koymayı amaçlayan yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım temelinde yürütülmüştür. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam deneyimlerini, bu deneyimlere yükledikleri anlamları ve bu anlamların sosyal bağlamdaki yansımalarını derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir (Creswell ve Poth 2016). Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım ile katılımcıların yemek alışkanlıkları gibi bireysel deneyimlerini sadece yemek seçimleri olarak değil, bu deneyimlerin toplumsal ve kültürel bağlamdaki etkilerini de dikkate alarak anlamayı amaçlamış ve ana temalar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, bireylerin çocukluk dönemine dair yemek deneyimlerini, aile içindeki yemek zamanlarını nasıl yaşadıklarını, bu deneyimlerin bugünkü beslenme pratiklerine nasıl yansıdığını anlamaya yönelik açık uçlu sorularla yapılandırılmıştır. Sorular, katılımcıların kendi hikâyelerini anlatmalarına imkân tanıyacak şekilde düzenlenmiştir. Araştırmacı, görüşmeler süresince esnek bir yaklaşım benimsemiş, katılımcıların söylediklerine göre derinleştirme soruları yöneltmiştir. Görüşmeler, katılımcıların rahatça ifade verebilecekleri, sessiz ve dikkat dağıtmayan bir sosyal ortam olması amacıyla yüz yüze ve kamuya açık bir kafede gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında ses kaydı alınmamış, bunun yerine araştırmacı görüşmeler boyunca ayrıntılı notlar tutmuştur. Görüşmelerin sonunda, elde edilen notlar katılımcılara okunarak teyit edilmiş ve katılımcıların isteği doğrultusunda gerekli görülen yerlerde düzeltmeler yapılmıştır. Bu yöntemle katılımcıların mahremiyetine özen

gösterilmiş ve verilerin güvenilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş; Siirt ilinde yaşayan 15 gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, özellikle başka şehirlerden gelerek Siirt'te yaşamaya başlayan bireyler tercih edilmiştir. Bu tercih, farklı illerden gelen ailelerin çocuklarının kendi kültürel yemek alışkanlıklarının nasıl devam ettirdiğini, dönüştürdüğünü ve bu süreçte ailenin yemek yeme davranışlarına etkisini daha net gözlemleyebilmek içindir. Yerel ailelerin çocukları yerine bu grubun seçilmesinin nedeni mekânsal değişimin aile içi yemek pratiklerine yansımalarını incelemek amacıyla özgün veri elde etmektir. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, farklı şehirlerde doğup büyümüş ancak kamu görevi ve evlilik nedeniyle Siirt'e yerleşmiş 15 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Bu katılımcılar, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden geldikleri için farklı aile yapıları, yemek kültürleri ve sofraya pratiklerine sahiptirler. Katılımcılar, araştırmacının sosyal çevresi ve tanıdık aracılığıyla yönlendirme (snowball) yöntemiyle belirlenmiştir. Bu profildeki bireylerin seçilmesinin temel nedeni, onların taşıdıkları kültürel mirastır. Bu yönüyle, çalışma grubunun çeşitliliği, araştırma sorularının yanıtlanmasına anlamlı katkılar sağlamıştır. Katılımcı sayısı, veri doygunluğuna ulaşıldığında sınırlandırılmıştır. Veriler, katılımcılar ile yüz yüze görüşme sonucu toplanmış, her bir görüşme yaklaşık 30 dakika sürmüş ve saha notları yazılı metne dönüştürülmüştür.

Elde edilen metinler, tümevarımsal içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. İçerik analizi sürecinde, her bir görüşmeden elde edilen veriler derinlemesine anlamlandırılmış ve benzer içerikler temalar altında gruplanmıştır. Kodlama süreci, katılımcıların ifadelerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan yorumlayıcı bir yaklaşımla yapılmıştır. Kodlar, katılımcıların sıklıkla dile getirdiği ifadelerden yola çıkılarak tümevarımsal bir yaklaşımla oluşturulmuştur. Ancak sadece tekrar eden kelimeler değil, bu ifadelerin hangi bağlamda ve nasıl duygularla dile getirildiği de dikkate alınmış; böylece veriler yüzeysel düzeyde değil, deneyimlerin arka planındaki anlamlarla birlikte analiz edilmiştir.

Araştırma için 07.02.2024 tarih ve 764 sayılı Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır.

Çalışmanın problemi

Bu çalışmada, bireylerin yeme davranışlarının şekillenmesinde çocukluk döneminde maruz kalınan aile yapısı, ebeveyn tutumları, ebeveynin çalışma durumu ve ev içi yemek alışkanlıklarının belirleyici rolü sorgulanmaktadır. Yeme davranışı, biyolojik

bir gereksinimi karşılamaktan öte, psikososyal ve kültürel etmenlerin etkisi altında biçimlenmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde, ebeveynlerin beslenme konusundaki tutumları (örneğin otoriter, izin verici vb.), evdeki yemek yeme saati ve yemek düzeni, bireyin gelecekteki yeme alışkanlıklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda çalışma, şu temel soruya yanıt aramaktadır: *Çocukluk döneminde aile dinamikleri ve ebeveyn tutumları, bireylerin yemek davranışlarının oluşumunu nasıl etkilemekte ve bu davranışlar yetişkinlikteki beslenme alışkanlıklarını hangi ölçüde şekillendirmektedir?*

Temel probleme ilişkin alt sorular

Yeme alışkanlıkları, yalnızca bireyin biyolojik gereksinimlerine değil, aynı zamanda içinde bulunduğu kültürel ve sosyal çevreye bağlı olarak şekillenmektedir. Bu bağlamda, aile hem bir öğrenme ortamı hem de beslenme pratiklerinin kuşaktan kuşağa aktarıldığı temel bir kurum olarak öne çıkmaktadır. Freitas ve arkadaşlarına (2011) göre, ailedeki yemek yeme alışkanlığı, geleneksel adetler, sosyoekonomik koşullar ve toplumsal yapı içinde şekillenen, zamanla güncellenen uygulamaların bir bütünüdür. Yiyecek seçiminden pişirme yöntemlerine, yemek saatlerinden sofraya düzenine kadar birçok unsur, çocukların beslenme davranışlarını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Frutuoso ve arkadaşları (2003) ile De Bourdeaudhuij (1997), bu alışkanlıkların erken yaşlarda kazanılmasının, uzun vadede bireyin sağlıklı beslenme eğilimleri geliştirmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Oliveira ve arkadaşları (2003), çocukluk dönemindeki beslenme ortamının, bireyin yiyeceğe erişimi, yeme düzeni ve davranışları üzerinde psikolojik, sosyoekonomik ve kültürel etkilerle şekillendiğini belirtmektedir. 11 ülkede yapılan çok merkezli bir araştırma da yaşamın ilk iki yılında kazanılan beslenme alışkanlıklarının, özellikle sebze ve meyve tüketimi gibi davranışların sonraki dönemlerde kabulünü kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır (Mahmood vd., 2021). Aile ortamı, bireyin ilk sosyal öğrenmelerinin gerçekleştiği yer olup, yeme davranışlarının biçimlenmesinde temel rol oynamaktadır. Ailedeki yemek saatlerinin düzenliliği, sofraya adabının nasıl öğretildiği, kiminle, hangi sıklıkta yemek yendiği gibi unsurlar, bireylerin yemeğe ilişkin tutum ve davranışlarını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, çalışmada şu alt soruya yanıt aranmıştır:

- Ailedeki yemek yeme alışkanlığı nasıldır?

Bu alışkanlıkların nasıl bir zaman diliminde, hangi koşullar altında ve kiminle sürdürüldüğü ise, yemeğin sadece bir beslenme eylemi olmanın ötesine geçerek

aile içi ilişkilerin ve günlük yaşam pratiklerinin bir yansıması haline geldiğini göstermektedir.

Aile yemek zamanı, yalnızca beslenmenin gerçekleştiği bir süreç değil; aynı zamanda aile üyelerinin bir araya geldiği, etkileşimde bulunduğu ve sosyal ilişkilerin pekiştirildiği önemli bir zaman dilimidir. Fiese ve arkadaşları (2006), aile yemek zamanını yemek hazırlama, sofraya kurma ve servis etme gibi süreçleri kapsayan, ailenin bir arada bulunmayı simgeleyen bir pratik olarak tanımlamaktadır. Ancak bu birlikteliğin süresi, sıklığı ve düzeni, toplumsal dönüşümlerle birlikte değişim göstermektedir. Kadınların iş gücüne katılımının artması, düzensiz veya vardiyalı çalışma saatlerinin yaygınlaşması, şehir yaşamında işe gidiş geliş sürelerinin uzaması ve çocukların ders dışı etkinliklerle yoğunlaşan günlük rutinleri gibi etkenler, aile bireylerinin aynı anda bir araya gelmesini zorlaştırmaktadır (Cason, 2006; Doherty, 2002). Bu çerçevede, aile bireylerinin günlük yaşam düzenleri, çalışma koşulları ve sosyal aktiviteleri doğrultusunda yemek zamanlarının nasıl planlandığı, bu zamanların ne ölçüde düzenli bir yapıya sahip olduğu önemli bir araştırma sorusu haline gelmektedir. Bu nedenle, çalışmada şu soruya yanıt aranmaktadır:

- Ailedeki yemek zamanları neye göre düzenlenmiştir?

Yemek zamanlarının nasıl belirlendiği sorusu, bireylerin günlük yaşamlarında neyi ne zaman ne kadar ve hangi gerekçelerle tükettiklerine dair neden-sonuç ilişkilerini incelemeyi zorunlu kılmaktadır.

İnsanların neyi neden yediklerini anlamak normal yeme davranışını çözümlemek için önemlidir (Thompson-Brenner vd., 2003). İnsanların günlük yaşamda neyi neden yediklerini ve yeme davranışlarını tetikleyen güdüleri analiz etmek, normal yeme davranışını anlamak için gereklidir (Renner vd., 2012). İnsan yeme davranışı açlık gibi fizyolojik (Schupp ve Renner, 2011), durumsal ve duygusal (sezgisel) gibi psikolojik (Tylka, 2006), yiyecek maddelerinin sağlıklı olması, fiyatın karşılanabilir ve erişilebilir olması gibi ekonomik, tat, görünüm veya koku gibi duyusal (Jackson vd., 2003; Steptoe vd., 1995), aşinalık gibi geleneksel (Guerrero vd., 2010) güdüler tarafından düzenlenmektedir. Bu bağlamda, aile içindeki yemek alışkanlıkları da bireylerin yeme davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür. Ailedeki yemeklerin sıklığı, seçimi ve hangi koşullarda tercih edildiği, bireylerin bu yemeklere yükledikleri anlamlarla doğrudan bağlantılıdır. Dolayısıyla, yeme davranışlarını etkileyen bir dizi faktörün yanı sıra, ailede hangi yemeklerin sıkça tüketildiği ve bu

yemeklerin tercih edilme nedenleri de büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada, çalışmada şu alt soruya yanıt aranmaktadır:

- Ailede hangi yemekler sıkça ve neden tüketilmektedir?

Ailede sıklıkla tüketilen yemeklerin tercih edilme nedenleri yalnızca damak zevkiyle sınırlı değildir; bu tercihler aynı zamanda ebeveynlerin bireysel beslenme alışkanlıkları, sağlık anlayışları, ekonomik koşulları ve ev içi karar alma süreçleriyle doğrudan ilişkilidir.

Ebeveynlerin yemek seçimleri, bireysel inisiyatifi ve bu seçimler için davranışsal bağlamları yansıtmaktadır (Blake vd., 2011; Williams, 1995). Ebeveynlerin bireysel yiyecek seçimleri, aile beslenmesi için çıkarımlara sahiptir; çünkü eve hangi yiyeceklerin gireceğini ve hangi yemeklerin tüketileceğini kontrol ederler ve yemek seçimlerini tasarlarlar. Ebeveyn yiyecek tercihi, diğer hane halkı üyelerinin tüketim tercihlerini doğrudan etkilemektedir (Oliveria vd., 1992; Wardle vd., 2005). Oliveria vd. (1992) tarafından yapılan bir çalışmada ailenin beslenme davranışlarının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini ve bunun yetişkinlik dönemine nasıl yansiyabileceği ele alınmıştır. Çalışmada, ebeveynlerin beslenme

tercihleri ile çocukların beslenme davranışı arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuş ve özellikle annenin çocuğun beslenmesi üzerindeki etkisinin belirgin olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin doymuş yağ asitleri veya kolesterolü yüksek bir beslenme alışkanlığına sahip olması durumunda, çocukların da benzer bir yeme davranışı benimseme olasılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, beslenme alışkanlıklarının aile içinde toplandığını ve bir tür kültürel veya çevresel aktarım yoluyla kuşaktan kuşağa geçebileceğini göstermektedir. Literatürde, çocukluk döneminde kazanılan yeme tutumlarının ve beslenme davranışlarının bireyin yetişkinlikteki tercihlerini önemli ölçüde şekillendirdiği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede, bireylerin geçmişte içinde bulundukları ailevi yemek düzeni, ebeveynlerinin sofraya kuralları, yiyecek tercihlerindeki yönlendiriciliği ve mutfakta geçirilen ortak zamanlar, bugünkü yemek alışkanlıklarına nasıl yansımaktadır sorusu, çalışmanın odak noktalarından birini oluşturmaktadır. Bu nedenle, çalışmada şu alt soruya yanıt aranmıştır:

- Ailedeki yemek yeme davranışının yetişkinlik döneminde etkisi nedir?

Tablo 1. Yarı-yapılandırılmış mülakat formuna katılan katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Doğum Yeri	Ebeveyn Çalışma Durumu
K1.	43	Erkek	Öğretmen	Aydın	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K2.	30	Kadın	Öğretmen	Denizli	Anne-baba çalışıyor
K3.	34	Erkek	Asker	Ankara	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K4.	33	Kadın	Sağlık çalışanı	Adana	Anne-baba çalışıyor
K5.	34	Erkek	Öğretmen	Konya	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K6.	28	Erkek	Polis memuru	Trabzon	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K7.	35	Kadın	Devlet memuru	Konya	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K8.	40	Kadın	Ev hanımı	Muğla	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K9.	29	Kadın	Öğretmen	Erzurum	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K10.	37	Erkek	Sağlık çalışanı	Edirne	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K11.	34	Erkek	Polis memuru	Antalya	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K12.	29	Kadın	Öğretmen	Çanakkale	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K13.	37	Erkek	Sağlık çalışanı	Mardin	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K14.	34	Kadın	Sağlık çalışanı	Van	Anne ev hanımı, baba çalışıyor
K15.	39	Erkek	Veteriner hekim	Erzurum	Anne ev hanımı, baba çalışıyor

Bulgular ve Tartışma

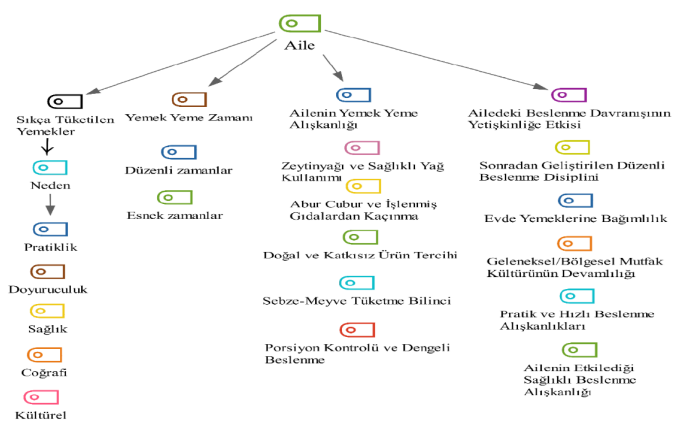
Aşağıdaki tablo ve şekiller katılımcılara ait verilerden oluşturulmuştur. Örneklem grubunu 28-43 yaş aralığında, çeşitli mesleklerden ve farklı şehirlerde doğup büyümüş, Siirt'te ikamet eden 15 katılımcı oluşturmaktadır. Tablo 1'de katılımcıların demografik özellikleri verilmiştir.

Şekil 1’de araştırmanın hiyerarşik kod-alt kod görseli verilmiştir. Aile ana kodu altında şekillenen alt kodlar, aile yapısının bireylerin yemek davranışları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde yansıtmaktadır. Alt kodlar, aile içindeki yemek kültürünü (Sıkça Tüketilen Yemekler), beslenme alışkanlıklarının nesiller arası aktarımını (Ailedeki Beslenme Davranışının Yetişkinliğe Etkisi), yemek yeme düzenlerini (Yemek Yeme Zamanı) ve ailenin yemek yeme alışkanlığını irdelemektedir. Bu model, yemek davranışlarının hem bireysel hem de toplumsal bağlamda nasıl şekillendiğini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Görsel, kodlar arasındaki ilişkileri görselleştirerek, çalışmanın temel bulgularını daha net bir şekilde analiz etmeyi kolaylaştırmaktadır.

Sıkça tüketilen yemekler kodu, aile yemeklerinin türü ve sıklığı ile çocukların uzun vadede beslenme sağlığı üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Dallacker vd. (2018) çalışması, evde sıkça hazırlanan yemeklerin sağlıklı beslenmeyi teşvik ettiğini ve bu tür yemeklerin aile ortamında yapılandırılmış bir şekilde sunulmasının önemini vurgulamaktadır.

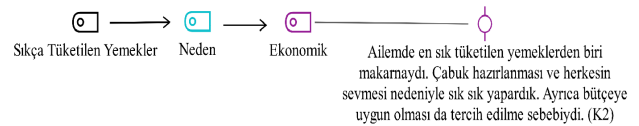
Ailedeki beslenme davranışının yetişkinliğe etkisi kodu, ebeveynlerin beslenme modellemesinin ve aile yemek alışkanlıklarının çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar davranışlarda nasıl iz bıraktığı ile ilgilidir. Golan ve Weizman (2001) tarafından öne sürülen ebeveynlerin beslenme bekçisi olarak rolü, bu bağlamda belirleyici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

Yemek yeme zamanı kodu, aile yemeklerinin düzenli ve yapılandırılmış bir şekilde gerçekleştirilmesiyle



Şekil 1. Araştırmanın hiyerarşik kod modeli

ilişkilidir. Yemek zamanlarının ailenin bir arada olduğu atmosferde ve düzenli saatlerde geçirilmesinin olumlu sonuçlar sağladığı Davison vd. (2013) tarafından oluşturulan ekolojik model ile uyumludur. Neumark-Sztainer vd. (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, aile içinde belirlenmiş kesin zaman dilimlerinde yemek yemenin, ergenlerin beslenme davranışı üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Belirli zaman dilimlerinde düzenli aile yemekleri, ergenlerde daha fazla meyve, sebze, tam tahıl ve kalsiyum açısından zengin gıdaların tüketilmesiyle pozitif bir ilişki göstermektedir. Belirli zaman dilimlerinde yemek yeme alışkanlığının, ergenlerin daha sağlıklı ve dengeli yiyecek seçimlerini teşvik eden bir fırsat sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 2. Ailede sıkça tüketilen yemeklerin koduna ilişkin tek vaka modeli

Bu çalışmada da katılımcılar yetişkinlik döneminde de ailesinin yemek yeme zamanları ile benzerlik gösteren zaman dilimlerinde yemek yemeyi tercih ettikleri bildirmiştir.

Ailenin yemek yeme alışkanlığı kodu, beslenme alışkanlıklarının temelinde çocukluk döneminde ebeveynler tarafından belirlenen yiyecek kuralları ile ilişkilidir. Sebze ve meyve tüketimi ile ilgili olarak, ebeveynlerin bu yiyecekleri tüketimi teşvik etme çabalarının, çocukların daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağlama potansiyelini göstermektedir (MacBrayer vd., 2001). Doğal ve katkısız ürünlere yönelik tercihlerin çocuklukta ebeveynler tarafından belirlenen kurallarla şekillendiği belirlenmiştir. Özellikle, sağlıklı ürünlerin ödül olarak sunulması veya bu tür ürünlerin tüketimi teşvik



Şekil 3. Ailede sıkça tüketilen yemeklerin kelime bulutu

edilirken diğer ürünlerin yasaklanması, bu gıdaların algılanan değerini etkilemekte ve ilerleyen yaşlarda doğal ve katkısız ürünlere olan talebi artırarak bu ürünlere yönelik alışkanlıkların oluşturulmasında etkili olmaktadır (Puhl ve Schwartz, 2003).

Şekil 2’de ailede sıkça tüketilen yiyeceklerle ilişkin tek vaka modeli verilmiştir. Sıkça tüketilen yemeklerin nedenlerine bakıldığında ekonomik faktörlerin de etkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda K2’nin vermiş olduğu yanıt Şekil 2’de gösterilmektedir. K2 sıkça tükettiği yemekler arasında makarna olduğunu ifade etmiştir. Literatürde yer alan Onurlubaş ve Öztürk (2023) tarafından yapılan çalışmada tüketicilerin makarnayı tercih etmelerindeki önemli sebeplerden birinin ekonomik sebepler olduğu vurgulanmıştır. Kadın tüketicilerin gıda tüketim alışkanlıklarına etki eden faktörleri belirlemek amacıyla 505 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada kadın tüketicilerin gıda alışverişlerinde bütçeye uygunluğun en temel belirleyici etken olarak gördüğü belirlenmiştir. (Demir vd., 2022). K2’nin araştırmanın sorusuna verdiği ‘bütçeye uygun’ ifadesi literatürdeki çalışmaların sonuçlarını desteklemiştir.

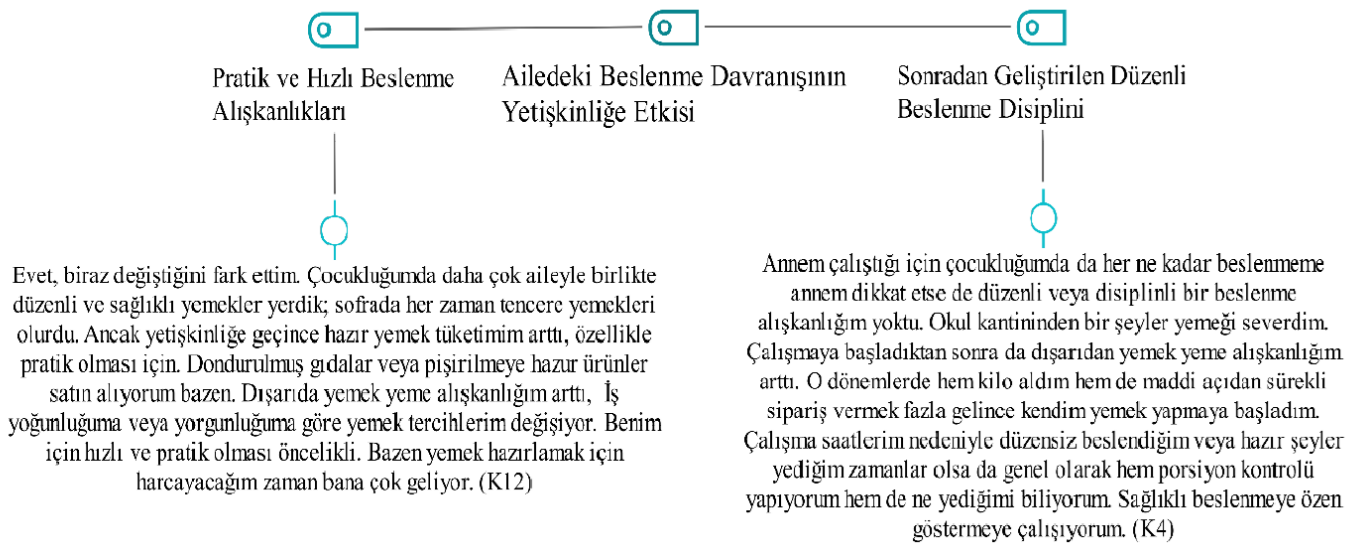
Şekil 3’te verilen aile ortamında sıkça tüketilen yiyeceklerin kelime bulutu verilmiştir. Bu çalışma Kadioğlu vd. (2010) ve Çakır vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen bölgesel beslenme kültürüne dair çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Kadioğlu vd. (2010) iklim ve coğrafi özelliklerin bir bölgenin veya coğrafyanın beslenme kültürünün temelini oluşturduğunu belirtirken; Çakır vd. (2014) iklim

ve coğrafyadaki çeşitliliğin bir yöre veya bölgenin kendine has bir yemek kültürüne, lezzet algısına ve damak tadına etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Katılımcıların ifade ettiği zeytinyağlı sebze yemekleri, karalahana çorbası, kebab ve sembusek gibi yemekler belirli coğrafi bölgelere ait iken; keşkek, ayran aşı çorbası ve yaprak sarma gibi yemekler ise Anadolu’nun farklı bölgelerinde yaygın olarak tüketilen yemekleri ifade etmektedir.

Şekil 4’te ailedeki beslenme bilincinin yetişkinliğe etkisine ilişkin kod-alt kod modeli verilmiştir. Araştırmalar, çocuklukta geliştirilen yeme davranışlarının yetişkinlikte de devam edebileceğini göstermektedir (Ashcroft vd., 2008). Bu nedenle, erken çocukluk döneminde (0-8 yaş aralığı) yemekle ilgili deneyimler, yetişkinlikteki yeme davranışlarını anlamak için önemlidir. Çok sayıda çalışma, ebeveyn besleme davranışlarının çocukların yeme davranışlarıyla ilişkilendirmiştir (Faith vd., 2004; Musher-Eizenman ve Holub, 2007; Wardle vd., 2002).

Santos vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada yemek saatlerinde ebeveynlerin tutum ve davranışlarının, ebeveynlerin yemek konusunda baskılayıcı yaklaşımlarının çocuklarda seçici yeme davranışlarının ortaya çıkmasında anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya konulmuştur. Buna karşılık, araştırmaların %17’si ise ebeveynlerin sergilediği yeme davranışlarının çocuklar tarafından model alındığı ve bu durumun ebeveyn-çocuk yeme davranışları arasında benzerlik yarattığı bulunmuştur.

Schindwein ve Kassouf (2007) kadınların işgücü



Şekil 4. Ailedeki beslenme bilincinin yetişkinliğe etkisine ilişkin kod-alt kod modeli

piyasasına katılması ve kentleşmenin hazır gıda tüketimini ve dışarıda yemek yeme miktarını arttırdığı; geleneksel ama hazırlanması zaman alan yemeklerin yemesi kolay yemekler ile değiştirildiğini belirtmiştir. Zaman tasarrufu veya zaman kaygısı yiyecek seçimini etkileyebilecek önemli nedenlerden biridir. Çalışan bireylerdeki emekten tasarruf etme davranışı ve zamanı verimli kullanma konusunda hissettiği baskı (Schneider, 1997) hazır gıdaları tüketme eğilimini arttırdığı tespit edilmiştir (Warde, 1999).

Şekil 4'te K12'nin bireysel beslenme alışkanlığı ve alışkanlığın zaman içindeki değişimi verilmiştir. K12'nin 'pratik ve hızlı beslenme alışkanlığı' ifadesi, özellikle kadının çalışma yaşamına katılımıyla birlikte şekillenen zamana dayalı tüketim pratiklerinin bireysel beslenme davranışları üzerindeki etkisini ortaya koyarken, bu durum ailede kazanılan erken dönem beslenme alışkanlıklarının zamanla nasıl dönüştüğüne dair önemli ipuçları sunmaktadır. 2-12 yaş aralığındaki çocuklar ve aileleriyle yürütülen kesitsel bir çalışmanın bulguları, çocuklukta aile ortamında kazanılan beslenme davranışlarının yetişkinlikteki beslenme pratiklerinin temelini oluşturduğunu göstermektedir (Piasetzki vd., 2020). Ancak K12 örneğinde olduğu gibi, yetişkinlikte karşılaşılan sosyoekonomik ve zamansal faktörler bu temelin üzerine eklenen yeni alışkanlıkların biçimlenmesinde etkili olabilmektedir. Kadının zaman yönetimi gereksinimleri doğrultusunda şekillenen hızlı ve pratik tüketim tercihleri, bireyin çocuklukta kazandığı alışkanlıklardan sapmasına yol açabilir. Buna rağmen, erken yaşta aile içinde edinilen sağlıklı beslenme bilinci, bireyin tüketim davranışlarını bütünüyle olumsuz yönde değiştirmektense, bu değişimlere karşı bir dengeleyici unsur olarak işlev görebilir. Dolayısıyla, K12'nin güncel tercihlerinde gözlemlenen pragmatik yönelimler, literatürdeki bulgularla tutarlı biçimde, beslenme davranışlarının hem aile içi temellerle hem de yaşam koşullarının getirdiği pratik gerekliliklerle biçimlendiğini göstermektedir.

K4'ün bireysel beslenme alışkanlığı ve alışkanlığın zaman içindeki değişimi maddi ve bedensel olarak deneyimlediği farklılardan kaynaklanmaktadır. Obezite üzerine yapılan çalışmalarda, paketlenmiş yiyeceklerin hazırlanması için zaman harcanmayan yiyecekler olduğu ve bu yiyeceklerdeki yüksek miktarda gizli şeker, yağ ve tuzun obeziteye neden olduğu bulunmuştur. Temelden yemek pişirmek (pişirmek için ön hazırlık işlemlerini gerçekleştirmek), bireylerde yemek malzemeleri üzerinde daha fazla kontrol sağladığı ve yemek planlamasıyla ilişkili olan dalgınlıkla yemeyi (tüketim miktarını belirlemek) önlediği tespit edilmiştir (Cutler vd. 2003; Dixon vd.

2006). Katılımcının ifade ettiği 'sonradan geliştirilen düzenli beslenme disiplini' tanımlaması literatürdeki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

Yarı yapılandırılmış görüşmelerle gerçekleştirilen nitel bir çalışmanın bulguları, ebeveynlerin beslenme bilincinin çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşumu ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Vicente ve Saraiva, 2022). Beslenme bilgisinin yetersizliği veya geleneksel aile yemeklerine yönelik ilginin azalması, sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesinde önemli engeller olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, bireyin yetişkinliğe ulaştığında kendi beslenme sorumluluğunu üstlenmiş olsa da çocuklukta aile ortamında edinilen beslenme alışkanlıklarının ve bilincinin, yetişkinlikteki beslenme tercihleri üzerinde kalıcı ve belirleyici etkiler taşıdığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, ebeveynlerin beslenme konusunda bilinçli olması sadece çocukluk döneminde değil, yetişkinlikte bireyin beslenme davranışlarını şekillendiren temel bir faktör olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, bireysel sorumluluğun ötesinde, aileden edinilen beslenme kültürü ve bilgi birikimi, yetişkin bireyin beslenme pratiğini doğrudan etkileyen önemli bir yapı taşı oluşturmaktadır.

Şekil 5'te ailenin yemek yeme zamanına ilişkin kod-alt kod modeli verilmiştir. Yemek vakitleri, iki veya daha fazla katılımcının bir öğünü paylaşmasıyla karakterize edilen evrensel bir deneyimdir. Aile yemek zamanı, aile üyelerinin bir araya gelip yemek yediği bir zamandan daha fazlasıdır. Fiese vd. (2006) aile yemek zamanının aileye ve kültürel gruba göre değiştiğini ifade etmiştir. Deneysel araştırmalar önceden belirlenen aile yemek zamanlarının ebeveynlerin iyi beslenme rol modelleri olmaları için bir fırsat verdiğini göstermektedir (Fries ve Schwartz, 2008). Çocuklar, genellikle ebeveynlerinin yiyecekler konusundaki tutum ve davranışlarını taklit etme eğilimindedir. Bu nedenle, aile yemek saatleri, sağlıklı alışkanlıkların kazanılması ve sürdürülmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Hamilton ve Hamilton Wilson, 2009).

Kadın istihdam oranlarının artması, daha fazla ebeveynin standart dışı veya vardiyalı çalışma saatleri, işe ve gidiş gelişlerin uzaması, çocukların okul dışı aktivitelere katılması gibi toplumsal değişimler, aile yemek zamanlarının rutinini değiştirmiştir. Bu faktörler değerlendirildiğinde esnek yemek yeme zamanları ortaya çıkmaktadır (Cason, 2006; Doherty, 2002).

Aile bireylerinin farklı programlara uyum sağlaması gerektiği durumlarda, esnek yemek saatleri, bireylerin bir araya gelme zorunluluğunu ortadan kaldırırken, beslenme ihtiyaçlarının bireysel karşılanmasına neden

olmaktadır. Şekil 5'te ailenin yemek yeme zamanına ilişkin kod-alt kod modeli verilmiştir. K4'ün ifade ettiği 'annenin çalışma saatine göre yemek zamanının düzenlenmesi' ve 'iş/okul saatlerine göre bireysel yemek yeme zamanının geliştirilmesi' tanımlaması literatürdeki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

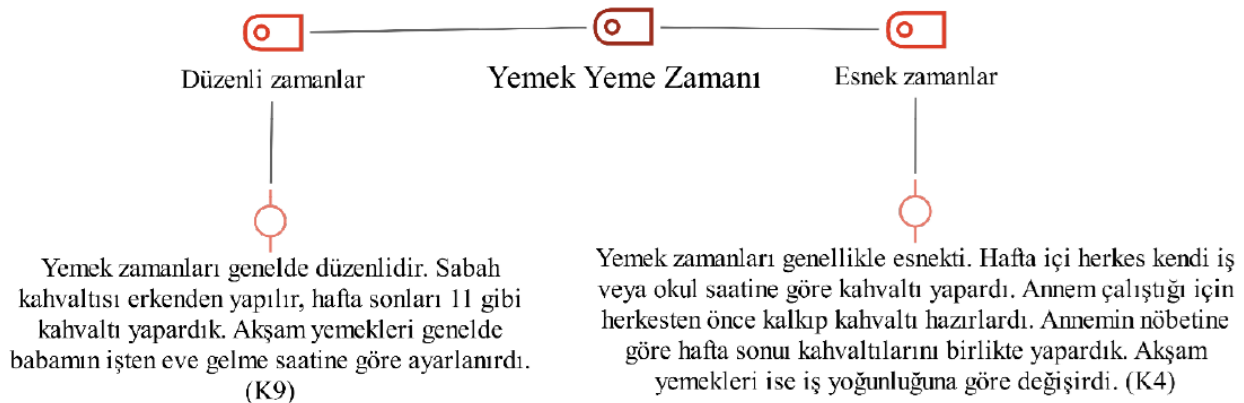
K9 ve K4 numaralı katılımcıların yemek zamanlarına ilişkin anlatıları, aile içi yemek düzeninin, bireylerin beslenme davranışlarının oluşumunda nasıl bir rol oynadığını anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. K9'un '**Yemek saatleri düzenliydi.**' ifadesi, aile üyelerinin birlikte yemek yeme pratiğini sürdürdüğü yapılandırılmış bir ev içi düzeni işaret etmektedir. Bu durum, Brezilya'da yürütülen ve düzenli aile yemeklerinin daha sağlıklı beslenme davranışları ve olumlu yaşam tarzı çıktılarıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan kesitsel çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (Oliveira vd., 2024). Düzenli aile yemekleri, yemeğin tüketildiği zaman dilimi olmanın ötesinde, beslenme alışkanlıklarının aktarımı, sosyal etkileşim ve davranış modellemesi açısından da işlevsel bir yapı taşımaktadır. Buna karşılık, K4'ün '**Yemek zamanları genelde esnekti.**' ifadesi, aile bireylerinin bireysel programlarına göre şekillenen ve ortak yemek deneyimlerinin sürekliliğini zorlaştıran bir ev düzenine işaret etmektedir. Bu tür esneklikler, çocukların yemek zamanlarını aile içi sosyal bağları güçlendiren ortak bir ritüel olarak deneyimleme olasılığını azaltmaktadır. Çalışmada da vurgulandığı üzere, düzenli aile yemekleri, fiziksel sağlık çıktıları ve aile yapısının bütüncül işleyişi açısından da kritik bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Düzenli ve dikkat dağıtıcı olmayan, babanın iş saatlerine göre yapılandırılmış yemek vakitleri, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemektedir (Black ve Aboud, 2011). Teorik olarak, babanın iş saatlerine uygun planlanan

aile yemekleri, babaların çocukların beslenme davranışlarına örnek olma ve masada otorite sağlama fırsatını artırmaktadır (Eneli vd., 2008; Vaughn vd., 2016).

K9'un '**Yemek saatleri düzenliydi. Akşam yemekleri babamın eve gelme saatine göre ayarlanırdı.**' ifadesi, ailede yemek zamanlarının ortak bir sosyal ritüeline dönüştürüldüğünü göstermektedir. Bu düzenlilik, aile içindeki rollerin sürekliliğini, ebeveyn otoritesinin yapılandırılmasını ve çocuk için öngörülebilir bir günlük yaşam ritmini desteklemektedir. Yapılan bir çalışmada (Frazão vd. 2022), aile yemeklerinin çocuklarda sağlıklı alışkanlıkların ve davranış örüntülerinin gelişmesinde önemli bir yapı taşı olduğu vurgulanmıştır. Aile ile yenilen yemek, çocuğun aidiyet hissini güçlendirirken, ebeveynin rehberlik rolünü pekiştirmekte ve iletişim için doğal bir zemin sunmaktadır. Buna karşılık K4'ün '**Yemek zamanları genelde esnekti.**' ifadesi, aile bireylerinin gün içi yoğunlukları nedeniyle bir araya gelme pratiğinin zayıfladığını, yemek zamanlarının bireyselleştüğünü ve aile içi eşgüdümün azaldığını göstermektedir. Bu farklılıklar, yemek zamanının sadece fizyolojik değil aynı zamanda kültürel bir pratik olduğunu; düzenli ve paylaşılan öğünlerin aile içi bağları pekiştiren, çocuğun sosyalizasyon sürecini destekleyen önemli bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

Norwegian Fit for Delivery (NFFD) çalışmasının bulguları, aile yemeklerine erken yaşta katılımın çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki dönüştürücü etkisini ortaya koyarak, ailede gelişen beslenme bilincinin bireyin yaşam boyu süren beslenme pratiklerine nasıl yön verebileceğini göstermektedir (Hillesund vd., 2021). Çalışmada, aile yemeklerine düzenli katılımın daha fazla su, meyve ve sebze tüketimi; daha az şekerli içecek ve atıştırmalık alımı ile ilişkilendirilmesi, erken dönemde kazanılan



Şekil 5. Ailenin yemek yeme zamanına ilişkin kod-alt kod modeli.

yeme davranışlarının çocukluk çağı için ve uzun vadede bireyin sağlıklı beslenme eğilimleri açısından da belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu durum, beslenme bilincinin bilgi düzeyinde kalmadığını, günlük yaşam pratikleri aracılığıyla çocuklara model oluşturduğunu ve bu modellerin yetişkinlik dönemine taşındığını göstermektedir. Dolayısıyla, aile içinde benimsenen düzenli ve sağlıklı yemek alışkanlıkları, bireyin gelecekteki diyet kalitesi üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Bu bağlamda, aile yemeklerinin sadece bir beslenme zamanı değil, aynı zamanda sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı sosyal öğrenme alanları olduğu söylenebilir.

Bu tür düzenli yemek alışkanlıkları, çocukluk döneminde edinilen sofraya disiplini ve beslenme rutinini destekleyerek beslenme disiplini, aile içindeki rol ve otorite algısını şekillendirmektedir. Sofranın babanın eve gelme saatine göre düzenlenmesi, çocuklarda babanın ailedeki merkezi rolünü ve otoritesini pekiştirmektedir. Babaların sofrada yer alması, çocukların gözünde babayı bir rehber, bir lider ve örnek bir figür olarak konumlandırmaktadır. K9'ın ifade ettiği 'babanın eve gelme saatine göre yemek saatinin düzenlenmesi' tanımlaması literatürdeki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

Şekil 6'da ailenin yemek yeme alışkanlıklarına ilişkin tek vaka modeli verilmiştir. Sağlık bilinci ve güven, abur cubur tüketimine yönelik tutumları etkileyen önemli faktörlerdendir (Ghoochani vd., 2018). Karimi Shahanjarini vd. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin abur cubur tüketimine yönelik niyetlerinde ebeveyn rolünün etkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, çocukların beslenme alışkanlıklarının ailede gördükleri davranışlar ve örneklerle şekillendiğini, ebeveynlerin rol model olarak önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Pereira ve Pereira (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, ailede uygulanan ebeveynlik tarzlarının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi incelenmiştir. Özellikle yiyecek kısıtlaması ve yiyeceği ödül olarak kullanma gibi kontrolcü ve zorlayıcı uygulamalar, çocukların yüksek kalorili ve besin değeri düşük gıdalara yönelmesine neden olmakta; bu durum ise abur cubur tüketimini artırmakta ve aşırı kilo riskini beraberinde getirmektedir. Bu bulgular, ailenin beslenme yaklaşımının çocukların işlenmiş gıdalara olan eğiliminde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, beslenme eğitimi, açıklayıcı iletişim ve çocuğun özerkliğine destek sunan olumlu ebeveynlik uygulamaları, çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimini teşvik etmekte ve işlenmiş gıdalardan kaçınmayı desteklemektedir.

Bu bağlamda, ailenin tutumları yalnızca evde sunulan yiyeceklerin içeriğini değil, aynı zamanda çocuğun bu gıdalara yönelik algı ve tercihlerinin şekillenmesini de etkilemektedir.

Abur cubur tüketimi değerlendirilirken, bazı ebeveynler bu tür yiyeceklerle yönelik açık bir olumsuz tutum sergilerken, diğerleri ise kararsız bir tutum sergilemektedir (Yan, 2015). Abur cubur tüketimini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilirken, ebeveynlerin geleneksel ev yemeklerine olan olumlu bakış açıları temel almaktadır. Çocuklarının sağlıklı beslenmesine dair endişe taşıyan ebeveynler, abur cuburun olumsuz sağlık etkilerini dikkate alarak bu tür ürünlere karşı daha olumsuz bir tutum takınmaktadır. Ebeveynler bu gıdalara yönelik sağlık mesajlarını çocuklarına iletirken abur cuburun sağlık açısından riskli olduğunu ve geleneksel ev yemeklerinin ise güvenli olduğunu vurgulayarak mesajı şekillendirmektedir (Brendl vd., 1995; Wilson vd., 1988).

Yapılan bir çalışmada, ailenin, özellikle annenin, ergenlik dönemindeki bireylerin yeme davranışları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu görülmektedir. Literatürde, kadınların riskli yeme davranışlarına daha yatkın oldukları ve bu durumun çoğunlukla ebeveynlerin, özellikle annenin, beslenme üzerindeki kontrolcü tutumlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmada, ergenlik döneminde beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde aile içi etkileşimlerin ve ebeveyn tutumlarının kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Rego ve Chaud, 2022).

Santos vd. (2021) tarafından, Aile Sağlığı Stratejileri'ne kayıtlı 1-5 yaş arası 368 çocuk ile, kesitsel bir araştırma yürütülmüştür. Çocuklara ait demografik, sosyoekonomik özellikler, yaşam tarzı, sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları, ebeveynlik uygulamaları ve yeme davranışlarına ilişkin veriler toplanmış, yeme davranışlarının değerlendirilmesinde, günlük ultra işlenmiş gıda tüketiminin tahmin edildiği bir gıda sıklığı anketi kullanılmıştır. Ebeveynlik uygulamaları ile çocukların yeme davranışları arasındaki ilişki, çoklu doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Bulgular, ebeveynlerin fiziksel zorlama ($p<0,018$), ödül olarak yiyecek sunma ($p<0,002$) ve yiyecek kısıtlaması ($p<0,011$) gibi uygulamaları benimsediğinde, çocukların ultra işlenmiş gıda tüketiminin arttığını göstermiştir. Buna karşılık, sağlıklı beslenme konusunda rehberlik ($p<0,006$), yetkili izleme ($p<0,017$) ve uygun yeme davranışlarını teşvik eden olumlu pekiştirme ($p<0,046$) gibi yaklaşımlar, bu tür gıdaların daha az tüketimi ile ilişkili bulunmuştur.

Ailenin Yemek Yeme
Alışkanlığı

Abur Cubur ve İşlenmiş
Gıdalardan Kaçınma

Annem meyve ve sebzeleri mümkün olduğunca mevsiminde alır ve işlenmiş gıdalardan kaçınırdı. Salam, sosis gibi et ürünleri ve margarin özellikle. Abur cubur tüketimi neredeyse hiç yoktu. Kete tarzında tatlı veya tuzlu tek lokmalık atıştırmalıklar yapardı. Kendi yaptığı reçel ile ev yoğurdunu karıştırarak verirdi bize. Yani eve çok sınırlı ambalajlı ürün alınırdı. (K7)

Şekil 6. Ailenin yemek yeme alışkanlıklarına ilişkin tek vaka modeli.

Annenin meyve ve sebzeleri mevsiminde alması, işlenmiş gıdalardan kaçınması ve abur cubur tüketimini sınırlaması, literatürde ebeveynlerin çocukların beslenme alışkanlıklarında oynadığı rolü desteklemektedir. Johnson vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, annelerin beslenme bilgisi ile çocukların daha sağlıklı beslenme tercihleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Özellikle annelerin ev yapımı atıştırmalıklar hazırlaması ve doğal ürünlere yönelmesi, abur cubur gibi sağlıksız alternatiflere olan eğilimi azaltmaktadır (Yan, 2015). Kendi yaptığı reçel ile ev yoğurdunu karıştırarak çocuklarına sunması, Brendl vd. (1995) ve Wilson vd. (1988) tarafından vurgulanan sağlık mesajlarının geleneksel yemekler üzerinden çerçevelenmesinin önemini yansıtmaktadır. Bu uygulamalar, geleneksel ev yemeklerinin güvenliğine olan olumlu bakışı pekiştirirken, aynı zamanda çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamaktadır.

Katılımcının '**Salam, sosis gibi işlenmiş ürünler evimize girmezdi. Abur cubur tüketimi neredeyse hiç yoktu. Eve çok sınırlı sayıda ambalajlı ürün girerdi.**' ifadesi, aile içi beslenme pratiklerinin sınır koyucu yönlerini açıkça yansıtmaktadır. Bu tür söylemler, ebeveynin beslenme tercihleri ve kontrol stratejileri aracılığıyla ev içi gıda ortamını şekillendirdiğini göstermektedir.

Tatlı tüketiminin kısıtlanması, yüksek kalorili yiyeceklerin tüketiminin izlenmesi ve yemek yeme konusunda baskı kurulması gibi ebeveyn uygulamaları, ergenlerin kilo durumlarıyla ilişkili bulunmuştur. Devlet okullarında öğrenim gören 148 ergenle yapılan vaka-kontrol çalışmasında, bu tür kısıtlayıcı ve kontrol edici uygulamaların, özellikle aşırı kilo ve obezite ile anlamlı düzeyde bağlantılı olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada, ebeveynin kendi beslenme durumu ile ergenin beslenme durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu da belirtilmiştir (Canuto vd., 2022).

K7'nin ifadesi, aile içinde yapılandırılmış, kontrollü

ve sağlıklı gıda tercihlerini yansıtmaktadır. Bu durum, annelerin çocuklarının beslenme uygulamalarına dair sosyokültürel ve ebeveynsel etkileri nasıl algıladığını inceleyen nitel çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada (Jerônimo vd., 2021) çocukların beslenme alışkanlıklarının psiko-duygusal, sosyoekonomik ve kültürel faktörlerden etkilendiği; işlenmiş gıdaların erken dönemde tüketilmesinin ve medya ile aile bireylerinin etkisinin gıda seçiminde belirleyici olduğu vurgulanmıştır. K7'nin ifadesi, bu etkenlerin olumsuz etkilerine karşı bir direnç biçimi olarak değerlendirilebilir. Aile ortamının işlenmiş ve ambalajlı ürünleri sınırlandırması, modern tüketim kültürüne karşı daha geleneksel ve doğallık temelli bir yaklaşımı ortaya koymakta, çocuğun beslenme alışkanlıklarının sağlıklı yönde şekillenmesini desteklemektedir. Bu durum, beslenme pratiklerinin yalnızca bireysel tercihlerle değil, ebeveynlerin tutumları ve içinde bulunulan kültürel yapı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

K7'nin ailesinde görülen sınırlayıcı beslenme pratikleri, literatürde tanımlanan kısıtlayıcı ebeveynlik stratejileriyle örtüşmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıklarının, ebeveynlerin tutum ve davranışlarıyla nasıl şekillendiğini ve bu alışkanlıkların yetişkinlikteki beslenme tercihlerine etkisini incelemiştir.

Çalışma, bireylerin yemek alışkanlıklarını etkileyen sosyoekonomik, kültürel ve bireysel faktörlere dair literatürdeki bilgileri genişletmekte ve özgün katkılar sunmaktadır. Özellikle ekonomik faktörlerin yemek seçimleri üzerindeki etkisi, bütçeye uygun beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilerek mevcut literatürle uyumlu sonuçlar ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, coğrafi ve iklimsel özelliklerin yemek kültürüne etkisi, farklı bölgelerdeki yemek tercihlerini açıklama noktasında önemli bir veri sunmaktadır. Çalışma,

bölgesel mutfakların sosyal ve kültürel bağlamını anlamaya yönelik yeni bir perspektif sunarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Yemek alışkanlıklarının bireylerin yaşam koşulları ve zaman yönetimi üzerindeki etkisi de önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle modern yaşamın getirdiği zaman tasarrufu ve pratiklik arayışının, bireylerin yemek hazırlama ve tüketim alışkanlıklarını nasıl şekillendirdiği detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bulgu, hazır gıda tüketimi ve geleneksel yemek kültürü arasındaki dinamikleri inceleyen çalışmalar için yeni bir zemin oluşturabilir.

Aile ortamında kazanılan beslenme alışkanlıklarının bireyin yaşam boyu süren yeme davranışları üzerindeki etkisi, bu çalışmanın literatüre sunduğu bir diğer katkıdır. Aile yemek zamanlarının sağlıklı alışkanlıkların kazanılmasındaki rolü, ebeveynlerin davranışlarının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi ile birleştirilerek derinlemesine incelenmiştir. Bu bulgu, sağlıklı beslenme politikaları geliştirilirken aile bağlamının göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir.

Abur cubur tüketimi ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin analiz edilmesi, geleneksel ev yemeklerinin sağlık bilinci bağlamında nasıl şekillendiğine dair literatüre özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Geleneksel yemeklerin sağlıklı ve güvenilir bir alternatif olarak algılanması, çocukların beslenme alışkanlıklarında ebeveynlerin oynadığı kritik rolü desteklemektedir.

Bu çalışma, yemek alışkanlıkları ve kültürel faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar için bir temel sunmaktadır. Gelecek çalışmalarda farklı sosyoekonomik grupların yemek tercihleri üzerindeki etkileri daha detaylı bir şekilde ele alınabilir ve bu bağlamda, bireylerin yemek alışkanlıklarının sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalara odaklanılabilir.

Ayrıca, bölgesel yemek kültürlerinin küreselleşme sürecindeki değişimi ve bu değişimin bireylerin damak tadına olan etkisi, küresel ve yerel etkileşimler çerçevesinde değerlendirilebilir. Modern yaşamın getirdiği zaman baskısı ile geleneksel yemek kültürü arasındaki çatışmalar, farklı demografik gruplar özelinde daha detaylı incelenebilirken, ebeveynlerin beslenme konusundaki rol model davranışlarının çocukların ileriki yaşamlarındaki beslenme alışkanlıklarına etkisi, deneysel çalışmalarla desteklenerek daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilir.

Kaynakça

- Adamo, K. B. ve Brett, K. E. (2014). Parental perceptions and childhood dietary quality. *Maternal and Child Health Journal*, 18, 978-995. <https://doi.org/10.1007/s10995-013-1326-6>
- Ashcroft, J., Semmler, C., Carnell, S., Van Jaarsveld, C. ve Wardle, J. (2008). Continuity and stability of eating behaviour traits in children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(8), 985-990. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602855>
- Astudillo, T. C. ve Jaramillo V. M. (2022). Conocimientos de los padres sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años de los Centros Infantiles Municipales de la ciudad de Loja. *Revista Ecuatoriana de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(1), 58-64. <https://senpeazuay.org.ec/ojs/index.php/renc/issue/view/3>
- Black, M. M. ve Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *Journal of Nutrition*, 141(3), 490-494. <https://doi.org/10.3945/jn.110.129973>
- Blake, C. E., Wethington, E., Farrell, T. J., Bisogni, C. A. ve Devine, C. M. (2011). Behavioral contexts, food-choice coping strategies, and dietary quality of a multiethnic sample of employed parents. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(3), 401-407. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.11.012>
- Brendl, C. M., Higgins, E. T. ve Lemm, K. M. (1995). Sensitivity to varying gains and losses: The role of self-discrepancies and event framing. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, 1028-1051. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.6.1028>
- Bogl, L. H., Silventoinen, K., Hebestreit, A., Intemann, T., Williams, G., Michels, N., ve Kaprio, J. (2017). Familial resemblance in dietary intakes of children, adolescents, and parents: does dietary quality play a role?. *Nutrients*, 9(8), 892. <https://doi.org/10.3390/nu9080892>
- Canuto, P. J., Medeiros, C. C. M., Vianna, R. P. T., Palmeira, P. A. ve Carvalho, D. F. (2022). Relação das práticas parentais com sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares: estudo de caso-controle. *Revista Baiana de Enfermagem*, 36, e46433 <https://doi.org/10.18471/rbe.v36.46433>
- Cason, K. (2006). Family mealtimes: More than just eating together. *Journal of American Dietetic Association*, 106(4), 532-533. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.012>
- Creswell, J. W., ve Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.

- Cutler, D., Glaeser, E. ve Shapiro, J. (2003). Why have americans become more obese?. *Journal of Economic Perspectives* 17(3), 93-118. <https://doi.org/10.1257/089533003769204371>
- Çakır, A., Sezer, B. ve Küçükaltan, D. (2014). Trakya mutfağında kültürel unsurlar: Kırklareli örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1(1), 49-67.
- Dallacker, M., Hertwig, ve R. Mata, J. (2018). The frequency of family meals and nutritional health in children: A meta-analysis: Family meals and children's health. *Obesity Reviews*, 19(5), 638–653. <https://doi.org/10.1111/obr.12659>
- Davison, K. K., Jurkowski, J. M. ve Lawson, H. A. (2013). Reframing family-centred obesity prevention using the Family Ecological Model. *Public Health Nutrition*, 16(10), 1861–1869. <https://doi.org/10.1017/S1368980012004533>
- De Bourdeaudhuij, I. (1997). Family foods rules and healthy eating in adolescents. *Journal of Health Psychology*. 2(1), 45-56. <https://doi.org/10.1177/135910539700200105>
- Demir, İ., Coşkun, B. N. ve Duman, N. (2022). Fakirleşiyor muyuz? Kadın tüketicilerin gıda tüketim alışkanlıkları. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2022(1), 112-131.
- Doherty, W. (2002). *Putting family first: Successful strategies for reclaiming family life in a hurry up world*. New York, NY: Holt.
- dos Santos Leal, K., da Costa, M. P., ve Vilela, S. (2024). Socioeconomic and household framework influences in school-aged children's eating habits: Understanding the parental roles. *Appetite*, 201, 107605. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107605>
- Eneli, I. U., Crum, P. A. ve Tylka, T. L. (2008). The trust model: A different feeding paradigm for managing childhood obesity. *Obesity*, 16(10), 2197-2204. <http://www.nature.com/doi/10.1038/oby.2008.378>
- Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A. ve Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11), 1711-1722. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.212>
- Fiese, B., Foley, K. ve Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 67-89. <https://doi.org/10.1002/cd.156>
- Frazão, I., Reis, A., Candido, A., Figueiredo, M., Pascoal, D., Jorge, M., ve Alves, C. (2022). Promoção de estilos de vida saudáveis: Refeições em família com crianças, estudo de caso. 6th International Conference on Childhood and Adolescence, Lisboa, Portugal.
- Freitas, M. D. C. S. D., Minayo, M. C. D. S. ve Fontes, G. A. V. (2011). Sobre o campo da alimentação e nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(1), 31-38. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100008>
- Fries, B. ve Schwartz, M. (2008). Reclaiming the family table: Mealtimes and child health and wellbeing. *Society for Research in Child Development*, 12(4), 3-16. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2379-3988.2008.tb00057.x>
- Frutuoso, M. F. L., Vigantzky, V. A. ve Gambardella, A. M. D. (2003). Níveis séricos de hemoglobina em adolescents segundo estágio de maturação sexual. *Revista de Nutrição*, 16(2), 155-62. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000200002>
- Hasbani, E. C., Félix, P. V., Sauan, P. K., Maximino, P., Machado, R. H. V., Ferrari, G. ve Fisberg, M. (2023). How parents' feeding styles, attitudes, and multifactorial aspects are associated with feeding difficulties in children. *BMC Pediatrics*, 23(1), 543. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04369-4>
- Hillesund, E. R., Sagedal, L. R., Bere, E., ve Øverby, N. C. (2021). Family meal participation is associated with dietary intake among 12-month-olds in Southern Norway. *BMC Pediatrics*, 21, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02591-6>
- Ghoochani, O. M., Torabi, R., Hojjati, M., Ghanian, M. ve Kitterlin, M. (2018). Factors influencing Iranian consumers' attitudes toward fast-food consumption. *British Food Journal*, 120(2), 409-423. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2016-0612>
- Golan, M. ve Weizman, A. (2001). Familia approach to the treatment of childhood obesity: Conceptual model. *Journal of Nutrition Education*, 33(2), 102–107. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60173-5](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60173-5)
- Guerrero, L., Claret, A., Verbeke, W., Enderli, G., Zakowska-Biemans, S., Vanhonacker, F., ve Hersleth, M. (2010). Perception of traditional food products

- in six European regions using free word association. *Food Quality and Preference*, 21(2), 225-233. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2009.06.003>
- Hamilton, S. K. ve Hamilton Wilson, J. (2009). Family mealtimes: Worth the effort?. *Infant, Child, & Adolescent Nutrition*, 1(6), 346-350. <https://doi.org/10.1177/1941406409353188>
- Jackson, B., Cooper, M. L., Mintz, L. ve Albino, A. (2003). Motivations to eat. Scale development and validation. *Journal of Research in Personality*, 37, 297-318. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00574-3](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00574-3)
- Jerônimo, R. A., Quinteiro, M. D. P., ve Castro, I. R. R. (2021). Influências socioculturais e parentais nas práticas alimentares no primeiro ano de vida: estudo qualitativo com mães de crianças menores de dois anos. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 16, e51145. <https://doi.org/10.12957/demetra.2021.51145>
- Johnson, C. M., Sharkey, J. R., Dean, W. R., McIntosh, W. A. ve Kubena, K. S. (2011). It's who I am and what we eat. Mothers' food-related identities in family food choice. *Appetite*, 57(1), 220-228. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.04.025>
- Kadıoğlu, B., Kadıoğlu, S., Kaya, C. ve Turan, Y. (2010). Kırsalda beslenme kültürü (Erzurum ili örneği). *Alinteri Journal of Agriculture Science*, 18(1), 20-27.
- Karimi Shahanjarini, A., Rashidian, A., Majdzadeh, R., Omidvar, N., Tabatabai, M. G. ve Shojaezadeh, D. (2012). Parental control and junk food consumption: a mediating and moderating effect analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(5), 1241-1265. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00885.x>
- Keane, A. ve Willetts, A. (1994). Factors that affect food choice. *Nutrition & Food Science*, 94(4), 15-17. <https://doi.org/10.1108/00346659310060142>
- MacBrayer, E. K., Smith, G. T., McCarthy, D. M., Demos, S. ve Simmons, J. (2001). The role of family of origin food-related experiences in bulimic symptomatology. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 149-160. <https://doi.org/10.1002/eat.1067>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., ve Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Musher-Eizenman, D. ve Holub, S. (2007). Comprehensive feeding practices questionnaire: Validation of a new measure of parental feeding practices. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(8), 960-972. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm037>
- Nas, Z., Herle, M., Kininmonth, A. R., Smith, A. D., Bryant-Waugh, R., Fildes, A., ve Llewellyn, C. H. (2025). Nature and nurture in fussy eating from toddlerhood to early adolescence: findings from the Gemini twin cohort. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(2), 241-252. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14053>
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., Story, M., Croll, J. ve Perry, C. (2003). Family meal patterns: associations with socio-demographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of American Dietetic Association*, 103(3), 317-322. <https://doi.org/10.1053/jada.2003.50048>
- Ningning, W. ve Wenguang, C. (2023). Influence of family parenting style on the formation of eating behaviors and habits in preschool children: The mediating role of quality of life and nutritional knowledge. *PloS One*, 18(7), e0288878. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288878>
- Oliveira, A. M., Cerqueira, E. M. M., Souza, J. S. ve Oliveira, A. C. (2003). Sobre peso e obesidade infantil: Influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. *Arquivos Brasileiros Endocrinologia e Metabologia*, 47(2), 144-50. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302003000200006>
- Oliveria, S. A., Ellison, R. C., Moore, L. L., Gillman, M. W., Garrahe, E. J. ve Singer, M. R. (1992). Parent-child relationships in nutrient intake: the Framingham Children's Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 56(3), 593-598. <https://doi.org/10.1093/ajcn/56.3.593>
- Oliveira, G. A. L., Buccini, G., Gonçalves, V. S., Gubert, M. B. ve Toral, N. (2024). Regular family meals associated with nutritional status, food consumption, and sedentary and eating behaviors of Brazilian school children and their caregivers. *Foods*, 13(23), 3975. <https://doi.org/10.3390/foods13233975>
- Onurlubaş, E. ve Öztürk, D. (2023). Tüketici perspektifinden makarna: Alışkanlıklar, tercihler ve etkileyen faktörler. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 12(3), 140-159.

- Özpinar, S., Yücel, A., Korkmaz, M., Hergüner, G., Yaman, Ç., Sevil, Ü. ve Kuyucu, M. (2024). Attitudes of sport parents towards children's eating habits Actitudes de los padres deportistas ante los hábitos alimentarios de sus hijos. *Sportis: Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 10(3), 668-708. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.3.11063>
- Patrick, H. ve 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. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>
- Pereira, F. ve Pereira, A. M. (2024). O papel das práticas e estilos parentais no estado nutricional das crianças: revisão sistemática da literatura. *RevSALUS*, 5(Supii), 11. <https://doi.org/10.51126/revsalus.v5iSupii.663>
- Piasetzki, C. D. R., Boff, E. D. O. ve Battisti, I. D. E. (2020). Influência da família na formação dos hábitos alimentares e estilos de vida na infância. *Revista Contexto & Saúde*, 20(41), 13-24. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2020.41.13-24>
- Pickard, A., Farrow, C., Haycraft, E., Herle, M., Edwards, K., Llewellyn, C., ve Blissett, J. (2024). Associations between parent and child latent eating profiles and the role of parental feeding practices. *Appetite*, 201, 107589. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107589>
- Puhl, R. M. ve Schwartz, M. B. (2003). If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating Behaviors*, 4(3), 283-293. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00024-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00024-2)
- Rego, G. A. ve Chaud, D. M. A. (2022). Determinantes do comportamento alimentar na adolescência: Uma revisão com enfoque na relação familiar. *Vita et Sanitas*, 16(1), 95-111. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. ve Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117-128. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.004>
- Santos, K. F., Coelho, L. V. ve Romano, M. C. C. (2020). Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática. *Revista Cuidarte*, 11(3), e1041. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1041>
- Santos, K. F., Reis, M. A. ve Romano, M. C. C. (2021). Práticas parentais e comportamento alimentar da criança. *Texto & Contexto Enfermagem*, 30, e20200026. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0026>
- Schindwein, M. M. ve Kassouf, A. L. (2007). Influência do custo de oportunidade do tempo da Mulher sobre o padrão de consumo alimentar no Brasil. *Pesquisa e Planejamento Econômico*, 37(3), 489-520. <https://doi.org/10.11606/T.11.2006.tde-19062006-164635>
- Schneider, M. (1997). Tempo diet: a consideration of food and the quality of life. *Time and Society*, 6, 95-98. <https://doi.org/10.1177/0961463X97006001006>
- Schupp, H. T. ve Renner, B. (2011). Food deprivation. A neuroscientific perspective. In V. Preedy, R. Ross Watson, ve C. R. Martin (Eds.), *International Handbook of Behavior, Food and Nutrition* içinde. Springer-Press.
- Seaman, C. E. (1997). Healthy eating for children under two years just what is appropriate?. *Nutrition & Food Science*, 97(1), 12-14. <https://doi.org/10.1108/00346659710157259>
- Steptoe, A., Pollard, T. M. ve Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food. The food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284. <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061>
- Thompson-Brenner, H., Glass, S. ve Westen, D. (2003). A multidimensional metaanalysis of psychotherapy for bulimia nervosa. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 269-287. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg024>
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 226-240. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Vaughn, A. E., Ward, D. S., Fisher, J. O., Faith, M. S., Hughes, S. O., Kremers, S. P. J., ve Power, T. G. (2016). Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nutrition Reviewers*, 74(2), 98-117. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>
- Vicente, M. ve Saraiva, J. (2022). Fatores que se interpõem a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância e na adolescência: A visão das mães, dos pais ou responsáveis. *Oikos: Família e Sociedade em Debate*, 33(2), 1-25. <http://dx.doi.org/10.31423/2236-8493.v33i2.14690>

- Wahlbrinck, J. S., Adami, F. S. ve Conde, S. R. (2022). Influência do comportamento alimentar dos pais no excesso de peso na infância. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar*, 3(7), e371721-e371721. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i7.1721>
- Wansink, B. (2006). Nutritional gatekeepers and the 72% solution. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2006), 1324-1327. <https://ssrn.com/abstract=2474341>
- Warde, A. (1999). Convenience food: Space and timing. *British Food Journal*, 101, 518-527. <https://doi.org/10.1108/00070709910279018>
- Wardle, J., Carnell, S. ve Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: how are they related?. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(2), 227-232. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.11.006>
- Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L. ve Gibson, E. L. (2003). Modifying children's food preferences: The effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(2), 341-348. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601541>
- Wardle, J., Sanderson, S., Guthrie, C. A., Rapoport, L. ve Plomin, R. (2002). Parental feeding style and the inter-generational transmission of obesity risk. *Obesity Research*, 10(6), 453-462. <https://doi.org/10.1038/oby.2002.63>
- Williams, S. J. (1995). Theorising class, health and lifestyles: can Bourdieu help us?. *Sociology of Health & Illness*, 17(5), 577-604. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep10932093>
- Wilson, D. K., Purdon, S. E. ve Wallston, K. A. (1988). Compliance to health recommendations: A theoretical overview of message framing. *Health Education Research*, 3, 161-171. <https://doi.org/10.1093/her/3.2.161>
- Yan, C. (2015). Persuading people to eat less junk food: A cognitive resource match between attitudinal ambivalence and health message framing. *Health Communication*, 30(3), 251-260. <https://doi.org/10.1080/10410236.2013.842525>



2024. Telif hakları yazar(lar)a aittir.

Bu makale Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) lisansının hüküm ve şartları altında yayımlanan açık erişimli bir makaledir.