



**International**  
**SOCIAL SCIENCES**  
**STUDIES JOURNAL**



SSSjournal (ISSN:2587-1587)

*Economics and Administration, Tourism and Tourism Management, History, Culture, Religion, Psychology, Sociology, Fine Arts, Engineering, Architecture, Language, Literature, Educational Sciences, Pedagogy & Other Disciplines in Social Sciences*

**Vol:5, Issue:52**  
sssjournal.com

**pp.7240-7248**  
**ISSN:2587-1587**

**2019**  
sssjournal.info@gmail.com

Article Arrival Date (Makale Geliş Tarihi) 18/10/2019 | The Published Rel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 19/12/2019  
Published Date (Makale Yayın Tarihi) 19.12.2019

### **3-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA <sup>1</sup>**

A RESEARCH ON THE NUTRITIONAL HABITS OF 3-6 AGE GROUP CHILDREN

**Öğr. Gör. Canan KELEŞ ERTÜRK**

KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6247-0073>.

**Öğr.Gör. Ömer Faruk DOĞAN**

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8168-6363>

**Doktora Öğr. Bedia YILDIRIM**

Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Bilim Dalı, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3167-4038>

**Öğr. Gör. Alper Yusuf KÖROĞLU**

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8131-0021>

**Öğr. Gör. Özlem DEMİREL**

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9999-1120>

**Doktora Öğr. Çetin ÇOBAN**

Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi Bilim Dalı, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0948-828X>

**Prof.Dr. Didem ÖNAY DERİN**

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0624-5714>



**Article Type** : Research Article/ Araştırma Makalesi

**Doi Number** : <http://dx.doi.org/10.26449/sss.1977>

**Reference** : Keleş Ertürk, C., Doğan, Ö.F., Yıldırım, B., Köroğlu, A.Y., Demirel, Ö., Çoban, Ç. & Önay Derin, D. (2019). "3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma", International Social Sciences Studies Journal, 5(52): 7240-7248.

### **ÖZ**

Çocuğun bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri yaşına, cinsiyetine ve aktivitesine uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesidir. Yaşamın her aşamasında önemli olan sağlıklı beslenme, anne karnındaki çocukların gelişimi için de oldukça önemlidir. Gebelikte ve erken çocuklukta beslenme kişinin kısa ve uzun vadeli sağlığı üzerinde önemli etkiye sahiptir. Oyun dönemi olarak da adlandırılan 1-6 yaşta, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim hızı yüksek olduğu için dengeli, yeterli ve düzenli beslenmenin gelişim üzerinde etkisi büyük olmaktadır. Bu çalışma, 3-6 yaş çocuklarının beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, Konya il merkezinde yaşayan ve 3-6 yaş arasında çocuğu olan anneler oluşturmuştur. Araştırmada, genel tarama modeli kullanılmış olup, çalışmaya gönüllü 381 anne katılmıştır. Araştırma verileri Aralık 2017-Ocak 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, çocukların yaşı 3 ile 6 arasında değişmekte olup, %36.5'i 5 yaş, %32.5'i 6 yaş, %26.0'ı 4 yaş ve % 5.0'ı 3 yaşlarındadır. Çocukların %49.1'i erkek, %50.9'u da kızdır. Annelerin ve babaların yarısının (sırasıyla %50.1, %54.3) eğitim düzeyinin lisans ve üstü olduğu

<sup>1</sup> Bu çalışma III. INES Education and Social Science Congress (ESS - 2018)'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

görülmektedir. Çocukların tükettikleri besinlerin, yemek ve hazır besinlerin her gün tüketilme durumuna göre aldıkları tüketim puanları yüzdesi; meyvede 93.54 (1782 puan), süt, yoğurt ve ayran 91.44 (1742 puan), çorbada 81.89 (1560 puan), yumurtada 79.69 (1518 puan), salata ve söğüşte 71.29 (1358 puan), peynirde 71.02 (1353 puan), tereyağında 64.41 (1227 puan) ve zeytinde 61.00 (1162 puan) olarak bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme Alışkanlığı, Çocuk, 3-6 Yaş, Besin Tüketim Sıklığı, Erken Çocukluk.

## ABSTRACT

One of the most important factors directly affecting the physical, emotional development and social behavior of the child is adequate and balanced nutrition in accordance with age, gender and activity. Healthy nutrition, which is important at every stage of life, is also important for the development of unborn children. Nutrition during pregnancy and early childhood has a significant effect on the short and long term health of the person. At the age of 1-6, which is also known as play period, because of the high rate of mental, social and emotional development, balanced, adequate and regular nutrition has a great effect on development. This study was conducted to determine the eating habits of 3-6 year old children. The study group of the research consisted of 381 mothers living in the province of Konya, who has children aged between 3-6 years. In the study, the general screening model was used and 381 volunteers participated in the study. The survey data were collected between December 2017 and January 2018. According to research findings, the age of children varies between 3 and 6, 36.5% is 5 years, 32.5% is 6 years, 26.0% is 4 years and 5.0% is 3 years old. 49.1% of the children are boys and 50.9% are girls. Half of the mothers and fathers (50.1%, 54.3% respectively) are seen as having a degree of education and above. Percentage of consumption of food consumed by children, food and ready-to-eat food consumption according to Daily consumption; fruit 93.54 (1782 points), milk yogurt and buttermilk 91.44 (1742 points), soups 81.89 (1560 points), eggs 79.69 (1518 points), salads 71.29 (1358 points), cheese 71.02 (1353 points), butter 64.41 (1227 points) and olive 61.00 (1162 points) was found.

**Keywords:** Nutrition Habits, Children, 3-6 Years, Food Consumption Frequency, Early Child Hood.

## 1. GİRİŞ

Beslenme vücut için gerekli olan gıdaların yeterli ve dengeli olarak alınması şeklinde tanımlanmaktadır (Türkmenoğlu, 2007). Beslenme, kişilerin hastalıklardan korunmaları, kaliteli yaşam sürmeleri, büyüme ve gelişme potansiyeline ulaşmaları için temel olan bir gereksinimdir (Arlı vd., 2015). Yeterli ve dengeli beslenme, vücut yapısına göre gereksinimi olan farklı besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasıdır. Besin maddelerindeki çeşitlilik ve ihtiyaç duyulan miktar sağlıklı beslenme düzeninin oluşmasında önemli bir unsurdur (Bilge vd., 2013). Yaşamın her aşamasında önemli olan sağlıklı beslenme, anne karnındaki çocukların gelişimi için de önemlidir. Gebelikte ve erken çocuklukta beslenme kişinin kısa ve uzun vadeli sağlığı üzerinde önemli etkiye sahiptir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002). Yeni doğan bebekler için en sağlıklı ve en uygun beslenme anne sütü alımıdır. İlk 6 ay anne sütü alımının ardından tamamlayıcı gıdalar beslenme düzenine eklenmektedir. 1 yaş civarında ise boy ve kilo artışı yavaşlamakta, ebeveynler çocuğun iştahının azaldığını fark etmektedir. Bu geçiş süreci, yetişkin yeme modellerinin kurulduğu, çocukların yemeye karşı direnç gösterdiği, ebeveynler için zor fakat gelişim açısından normal bir değişim sürecidir. Ebeveynlerin çocuğun beslenmesi ile ilgili endişe yaşadığı durumlarda öncelikle çocuğun büyüme ve gelişmesini değerlendirmesi önemlidir. İkinci olarak kalori, besin maddeleri açısından beslenmenin değerlendirilmesi gerekir. Üçüncü olarak çocuklara besinlerin tanıtılması ve ardından deneyimlemesi sağlanmalı, çocuğun tepkileri dikkate alınmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlığının çocuğa kazandırılması için ebeveynlerin ev ortamını kontrol etmesi, meyve, sebze, kepekli tahıl, az yağlı gıdalara öncelikli erişimin sağlanması, şeker ve doymuş yağ eklenmiş içecekleri sınırlandırılması, uygun porsiyonun hazırlanması ve çocukların seçim yapmasına olanak tanınması gerekmektedir. Özellikle beyin gelişimde erken çocukluk dönemindeki beslenme kritik önem taşımaktadır (Corkins vd., 2016). Yaşamın erken dönemlerinde sağlıklı beslenme alışkanlığının teşvik edilmesi diyetle ilgili hastalıkların başlamasını önlemenin yollarından biridir. Çünkü yaşamın erken dönemlerinde dengeli beslenme, yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlıklı olma için esastır. Çocuklarının beslenme alışkanlığı kazanmasında ebeveynlik uygulamaları da önemli bir unsurdur. Ebeveynlik uygulamaları, bir çocuğun ne, ne zaman ve nasıl yediğini kontrol etmek için kullanılan uygulamalardır. Ayrıca ebeveynler modelleme etkisiyle de çocukluklarının yeme davranışını etkilemektedir (Schwartz vd., 2011). Gelişimde zayıflık ve mikro besin yetersizliği ile karakterize olan beslenme yetersizliği, 5 yaş altındaki çocuklarda önemli bir ölüm sorununa ve yetersizliğe neden olmadan sorumludur. Nitekim tüm çocukluk ölümlerinin yaklaşık yarısı malnütriyeyle yani kötü beslenme nedeniyle doğrudan veya dolaylı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle yaşamın erken dönemlerinde yeterli beslenme ve doğru beslenme düzeni büyüme ile doğrusal bir ilişki içerisindedir (Williams ve Suchdev, 2017). Erken çocukluk döneminde görülen beslenme problemlerinden biri de ebeveyn kaygılarına neden olan yemek seçmedir. Yemek seçme probleminin varlığında çocuklarda sınırlı besini tüketme, belirli şekilde hazırlanan gıdaları isteme, aksi durumda hırçın davranma gibi tepkilerle karşılaşmaktadır (Masloca vd., 2010).

Sosyal, politik, ekonomik ve çevresel değişikliklerden dolayı hızlı besin tüketme, gıda endüstrilerinin ve satış noktalarının artması ve yaygınlaşması, kolay satın alınabilecek yiyecek sayısının artması beslenme

alışkanlıklarının da değişmesine neden olmaktadır. Ulaşılabilirliği kolay olan bu gıda maddeleri yağ ve şeker bakımından da yüksek içeriğe sahip olmaktadır. Yanlış beslenmeye sebep olan bu gıdalar aşırı kiloya veya zayıflığa dolayısıyla da sağlıksız beslenmeye neden olmaktadır. Bu nedenle beslenme ile ilgili eğitim ve müdahalelerin çocukluk döneminden itibaren yaygınlaştırılması yanlış beslenme alışkanlığının en aza indirilmesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (St-Onge vd., 2003). Çocukların beslenme alışkanlığı kazanmasında sosyoekonomik koşullar, gelenekler, öğretmen ve ebeveyn gibi çocuğun bakımından sorumlu kişi veya kişilerin tutum, davranış ve uygulamaları, beslenme bilgisi önemli etkiye sahiptir (Kobak ve Pek, 2015). Oyun dönemi olarak da adlandırılan 1-6 yaşta, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim hızı yüksek olduğu için dengeli, yeterli ve düzenli beslenmenin gelişim üzerinde etkisi büyük olmaktadır. Oyun çocuğu döneminde beslenmede, besinleri uygun çeşit, miktar ve kıvamda seçme, beslenme alışkanlığı kazandırma temel ilke olarak kabul edilmektedir (MEGEP, 2007). 3-6 yaş grubu çocuklarda günlük ortalama gereksinim süt ve süt ürünlerinden 500 g, et ve et ürünlerinden 90-100 g, sebze ve meyvelerden 300 g, ekmek ve tahıl grubundan toplam 150 g.'dır. Doğru beslenme alışkanlığının kazandırılmasında beslenmede çeşitliliğin yanı sıra öğün sayısının da düzenli olması gerekmektedir. Çocukların genel olarak 3 ana, 2 veya 3 ara öğün şeklinde beslenmesi uygun olmaktadır (Karaağaoğlu ve Eroğlu Samur, 2015).

Özellikle erken çocukluk döneminde beslenme düzeninin gelişimde önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle bu çalışmada 3-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

3-6 yaş çocuklarının beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla yapılan çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri; "çok sayıda elemanlardan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir" (Karasar, 2010).

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde yaşayan, 3-6 yaş gurubunda çocuğu olan toplam 381 anne oluşturmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 3-6 yaş çocukların beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla Aralık-2017 ve Ocak-2018 tarihleri arasında annelere anket ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 17.0 programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırmanın çalışma grubunu okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 3-6 yaş arası çocuğu olan toplam 381 anne oluşturmaktadır.

Genel Bilgiler	n	%
<b>Çocuğun cinsiyeti</b>		
Erkek	187	49.1
Kız	194	50.9
<b>Çocuğun doğum ağırlığı</b>		
1500-2500 gr	47	12.3
2501-3000 gr	95	24.9
3001-3500 gr	160	42.0
3501 gr ve üzeri	79	20.7
<b>Çocuğun doğum boyu</b>		
45 cm ve altı	19	5.0
46-47 cm	66	17.3
48-49 cm	67	17.6
50-51 cm	165	43.3
52 cm ve üzeri	64	16.8

<b>Çocuğun anne sütü alma süresi</b>		
0-6 ay	53	13.9
7-12 ay	53	13.9
13 ve üzeri	258	67.7
Hiç	17	4.5
<b>Çocuğun hasta olma sıklığı</b>		
Ayda bir	64	16.8
Senede 2-3 kez	167	43.8
Senede 4 ve daha fazla	150	39.4
<b>Çocuğun yaşı</b>		
3 yaş	19	5.0
4 yaş	99	26.0
5 yaş	139	36.5
6 yaş	124	32.5
<b>Annenin yaşı</b>		
20-24 yaş	5	1.3
25-29 yaş	83	21.8
30-35 yaş	182	47.8
35 ve üzeri	111	29.1
<b>Babanın yaşı</b>		
20-24 yaş	2	0.5
25-29 yaş	29	7.6
30-35 yaş	166	43.6
35 ve üzeri	184	48.3
<b>Annenin eğitim düzeyi</b>		
Okur yazar	0	0
İlkokul	55	14.4
Ortaokul	56	14.7
Lise	79	20.7
Üniversite ve üstü	191	50.1
<b>Babanın eğitim düzeyi</b>		
Okur yazar	2	0.5
İlkokul	49	12.9
Ortaokul	38	10.0
Lise	85	22.3
Üniversite ve üstü	207	54.3
<b>Medeni durumu</b>		
Evli	365	95.8
Boşanmış	16	4.2
<b>Annenin mesleği</b>		
Memur	69	18.1
İşçi	20	5.2
Serbest meslek	12	3.1
Ev hanımı	226	59.3
Diğer	54	14.2
<b>Babanın mesleği</b>		
Memur	96	25.2
İşçi	77	20.2
Serbest meslek	95	24.9
Ev hanımı	5	1.3
Diğer	108	28.3
<b>Aile tipi</b>		
Çekirdek aile	324	85.0
Geniş aile	41	10.8
Parçalanmış aile	16	4.2
<b>Ailenin aylık geliri</b>		
750 TL ve altı	5	1.3
751-1500 TL	27	7.1
1501-2250 TL	109	28.6
2251 TL ve üzeri	240	63.0
<b>Ailenin aylık geliri yeterli mi?</b>		
Evet yeterli	272	71.4
Hayır yetersiz	109	28.6

Aile ilgili özellikler formu bölümünde “Aylık gelirin ne kadarını mutfak harcamalarına ayırıyorsunuz?” sorusuna katılımcıların %5.2 ‘si (n=20) 250 TL ve altı; %33.1’i (n=126) 251-500 TL; %26.8 ‘i (n= 102) 501-750 TL; %22.3’ü (n=85) 751-1000 TL; %12.6’sı (n=48) ise 1001 TL ve üzeri cevabını vermiştir.

“Gıda harcamalarınız düzenli midir?” sorusuna katılımcıların %90’ı (n=343) evet; %10’u (n=38) hayır cevabını vermiştir. “Ailenin yemek yeme saatleri hangisine uyar?” sorusuna katılımcıların %67.5’i (n=257) her gün aynı saatte yerir; %28.6’sı (n=109) yemek saatleri değişkendir; %1.3’ü (n=5) herkes acıktığında yer; %2.6’sı (n=10) ise diğer cevabını vermiştir. “Aile bireyleri gün içinde kaç öğünü birlikte yer?” sorusuna katılımcıların %31.8’i (n=121) 1 öğün; %44.4’ü (n=169) 2 öğün; %22.8’i (n=87) 3 öğün; %1.0’ı (n=4) 4 ve daha fazla cevabını vermiştir. “Ailede yemek çoğunlukla nerede yerir?” sorusuna katılımcıların %21.5’i (n=82) yerde; %48.6’sı (n= 185) masada; %29.9’u (n=114) bazen yerde bazen masada cevabını vermiştir. “Aile bireylerinin yemek yeme şekli hangisine uyar?” sorusuna katılımcıların %61.7’si (n=235) herkes ayrı kaptan yer; %5.0’ı (n=19) herkes aynı kaptan yer; %2.6’sı (n=10) sadece çocuk ayrı kaptan yer; %30.7’si (n=117) bazen ayrı bazen aynı kaptan yerir cevabını vermiştir.

Çocuğun beslenmesi ile ilgili özellikler bölümünde “Çocuğunuzun bakım ve beslenmesi ile kim ilgileniyor?” sorusuna katılımcıların %94.0’ı (n=358) anne; %0.3’ü (n=1) baba; %1.6’sı (n=6) anneanne; %1.6’sı (n=6) babaanne; %2.4’ü (n=9) bakıcı; %0.3’ü (n=1) diğer cevabını vermiştir. “Çocuğun yeme şekli nasıldır?” sorusuna katılımcıların %66.1’ (n=252) masada; %15.7’si (n=60) televizyon karşısında; %2.4’ü (n=9) oyun oynayarak; %4.7’si (n=18) arkasından takip ederek; %11.0’ı (n=42) diğer cevabını vermiştir. “Çocuğunuz yemeğini nasıl tüketiyor?” sorusuna katılımcıların %47.5’i (n=181) kendisi; %4.2’si (n= 16) başkasının yardımı ile; %48.3’ü (n=184) bazen kendisi bazen başkasının yardımı ile cevabını vermiştir. “Çocuğunuz yemek yemediğinde genellikle nasıl bir yöntem izlersiniz?” sorusuna katılımcıların %12.3’ü (n=47) zorla yedirme; %36.5’i (n=139) ödül; %3.4’ü (n=13) ceza; %47.8’i (n=182) diğer cevabını vermiştir. “Çocuğunuz düzenli vitamin ve/veya mineral desteği kullanıyor mu?” sorusuna katılımcıların %12.6’sı (n=48) evet; %60.6’sı (n=231) hayır; %26.8’i (n=102) arasıra cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun yemek seçme alışkanlığı var mıdır?” sorusuna katılımcıların %68.0’ı (n=259) evet; %32’si (n=122) hayır cevabını vermiştir. “Çocuğunuz günde kaç öğün yemek yer?” sorusuna katılımcıların %2.6’sı (n=10) 1 öğün; %8.7’si (n=33) 2 öğün; %88.7’si (n=338) 3 öğün cevabını vermiştir. “Çocuğunuz ara öğün yer mi?” sorusuna katılımcıların %85.3’ü (325) evet; %14.7’si (56) hayır cevabını vermiştir. “Çocuğunuz günde kaç ara öğün yer?” sorusuna katılımcıların %32.0’ı (n=122) 1 öğün; %41.2 ‘si (n=157) 2 öğün; %14.4’ü (n=55) 3 öğün cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun en sevdiği öğün hangisidir?” sorusuna katılımcıların %26.0’ı (n=99) sabah; %14.2’si (n=54) öğlen; %24.9’u (n=95) akşam; %26.5’i (n=101) hepsi; %8.4’ü (n=32) hiçbiri cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun iştahı sizce nasıldır?” sorusuna katılımcıların %37.8’i (n=144) az iştahlı; %58.0’ı (n=221) normal iştahlı; %4.2’si (n=16) fazla iştahlı cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun gelişimini nasıl buluyorsunuz?” sorusuna katılımcıların %76.1’i (n=290) normal; %22.6’sı (n=86) zayıf; %1.3’ü (n=5) şişman cevabını vermiştir. “Çocuğunuz tabağında genelde artık bırakır mı?” sorusuna katılımcıların %61.4’ü (n=234) evet; %38.6’sı hayır cevabını vermiş artık bırakma sebebi sorulduğunda ise katılımcıların %48.3’ü (n=184) fazla geliyor; %17.3’ü (n=66) sevmiyor; %27.8’i (n=106) iştahsız; %6.6’sı (n=25) diğer cevabını vermiştir. “Çocuğunuzun okula başlamadan önceki beslenmesinden memnun muydunuz?” sorusuna katılımcıların %55.6’sı (n=212) evet; %44.4’ü (n=169) hayır cevabını vermiş “Okula başladıktan sonra beslenme alışkanlığında bir değişiklik oldu mu?” sorusuna ise katılımcıların %55.4’ü (n=211) hayır değişiklik olmadı; %38.8’i (n=148) evet olumlu değişiklik oldu; %5.8’i (n=22) evet olumsuz değişiklik oldu cevabını vermiştir. Çocukların besinleri tüketim sıklığı sorusunda katılımcılar süt/ayran/yoğurt grubunda %73.5’i (n=280) her gün, %1.6’sı (n=6) hiç; peynir grubunda %45.9’u (n=175) her gün, %16.0’ı (n=61) hiç; zeytin grubunda %38.1’i (n=145) her gün, %24.9’u (n=95) hiç; tereyağı grubunda %35.2’i (n=134) her gün, %18.9’u (n=72) hiç; yumurta grubunda %45.9’u (n=175) her gün, %4.7 ‘si (n=18) hiç; reçel/bal/pekmez grubunda %40.2’si (n=153) her gün, %14.2’si (n=54) hiç; kırmızı et grubunda %4.2’si(n=16) her gün, %3.7’si (n=14) hiç; balık grubunda %1.3’ü (n=5) her gün, %9.7’si (n=37) hiç; tavuk/hindi grubunda %1.3’ü (n=5) her gün, %7.3’ü (n=28) hiç; yeşil yapraklı sebzeler grubunda %6.6’sı (n=25) her gün, %18.1’i (n=69) hiç; kuru baklagiller grubunda %2.4’ü (n=9) her gün, %8.4’ü (n=32) hiç; diğer tahıllar grubunda %3.7’si (n=14) her gün, %9.4’ü (n=36) hiç; hazır meyve suları grubunda %7.6’sı (n=29) her gün, %37.8’i (n=144) hiç; taze meyve suları grubunda %15.7(n=60) her gün, %11.8’i (n=45) hiç; gazlı içecekler grubunda % 1.8’i (n=7) her gün, %52.5’i (n=200) hiç; çay/kahve grubunda %13.4’ü (n=51) her gün, %46.7’si (n=178) hiç cevabını vermiştir. Çocukların hazır gıdaları tüketme sıklığı sorusunda katılımcılar sucuk grubunda %6.8’i (n=26) her gün, %11’i (n=42) hiç; salam/sosis grubunda %2.1’i (n=8) her gün, %64.6’sı (n=246) hiç; konserve grubunda %0.5’i (n=2) her gün, %84.0’ı (n=320) hiç; hazır yemek grubunda %1’i (n=4) her gün, %48.8’i (n=186) hiç; hazır pasta grubunda %0.5’i (n=2) her gün, %18.6’sı (n=71) hiç; çikolata/şekerleme grubunda ise %24.4’ü (n=93) her gün, %1.6’sı (n=6) hiç cevabını vermiştir. Çocukların yemek ve besin çeşitlerini tüketim sıklığı sorusunda katılımcılar çorbalar grubunda %46.5’i (n=177) her gün, %2.9’u (n=11) hiç; haşlamalar grubunda %4.2’si (n=16) her gün, %9.7’si (n=37) hiç; kızartmalar grubunda % 6.8’i (n=26) her gün, %2.1’i (n=8) hiç; ızgara

grubunda %0.5'i her gün, %5.8'i (n=22) hiç; bÖrek grubunda %1.8'i (n=7) her gün, %3.9'u (n=15) hiç; zeytinyağlılar grubunda %5.8'i her gün, %11.3'ü (n=43) hiç; komposto ve tatlılar grubunda %5.2'si (n=20) her gün, %7.1'i (n=27) hiç; meyve grubunda %80.3'ü (n=306) her gün, %1.3'ü (n=5) hiç; salata ve söğüş sebzeler grubunda %47.2'si (n=180) her gün, % 16.3'ü (n=62) hiç cevabını vermiştir.

Besin tüketim sıklığının değerlendirilmesinde,  $T=5T1+4T2+3T3+2T4+1T5$  formülünden yararlanılarak, puanlama sistemi kullanılmıştır. Puanlamada her gün tüketilen yiyeceğin frekansı 5, gÜnaşırı tüketilenlerin 4, haftada bir tüketilenlerin 3, 15 günde bir tüketilenlerin 2, ayda bir tüketilenlerin 1 ile çarpılarak toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından yiyecekleri birbirleriyle kıyaslayabilmek amacıyla, her bir besin için saptanan toplam puan ile bu besinin her gün tüketilmesi durumunda alacağı en yüksek toplam puan arasında yüzde orantı kurularak hesaplanmıştır.

**Tablo 2.** Besin Tüketim Sıklığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Her gün		GÜnaşırı		Haftada bir/iki		15 günde bir		Ayda bir		Hiç tüketmiyor		Tüketim Puanı	Yüzde tüketim puanı
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Süt-Yoğurt-Ayran	280	73.5	60	17.7	33	8.7	1	0.3	1	0.3	6	1.6	1742	91.44
Peynir	175	45.9	56	14.7	78	20.5	9	2.4	2	0.5	16	6.1	1353	71.02
Zeytin	145	38.1	41	10.8	82	21.5	9	2.4	9	2.9	95	24.9	1162	61
Tereyağı	134	35.2	58	15.2	100	26.2	8	2.1	9	2.4	72	18.9	1227	64.44
Yumurta	175	45.9	100	26.2	74	19.4	7	1.8	7	1.8	18	4.7	1518	79.69
Reçel-Bal-Pekmez	153	40.2	60	15.7	80	21.0	21	5.5	13	3.4	54	14.2	1300	68.24
Kırmızı et	16	4.2	65	17.1	208	54.6	50	13.1	28	7.3	14	3.7	1092	57.32
Balık	5	1.3	4	1.0	114	29.9	134	35.2	87	22.3	37	9.7	746	39.16
Tavuk-Hindi	5	1.3	19	5.0	178	46.7	103	27.0	48	12.6	28	7.3	889	46.66
Yeşil yapraklı sebzeler	25	6.6	48	12.6	177	46.5	43	11.3	19	5.0	69	18.1	953	50.02
Kuru baklagiller	9	2.4	19	5.0	227	59.6	68	17.8	26	6.8	32	8.4	964	50.60
Diğer tahıllar	14	3.7	22	5.8	180	47.2	95	24.9	34	8.9	36	9.4	922	48.39
Hazır meyve suları	29	7.6	28	7.3	75	19.7	34	8.9	71	18.6	144	37.8	621	32.59
Taze meyve suları	60	15.7	71	18.6	131	34.4	45	11.8	29	7.6	45	11.8	1096	57.53
Gazlı içecekler	7	1.8	11	2.9	47	12.3	37	9.7	79	20.7	200	52.5	373	19.58
Çay-Kahve	51	13.4	32	8.4	69	18.1	22	5.8	29	7.6	178	46.7	633	33.22
Sucuk	26	6.8	46	12.1	177	46.5	59	15.5	31	8.1	42	11.0	994	52.17
Salam-Sosis	8	2.1	12	3.1	31	8.1	26	6.8	58	15.2	246	64.6	291	15.27
Konserve	2	0.5	4	1.0	9	2.4	12	3.1	34	8.9	320	84.0	111	5.82
Hazır Yemek	0	0	4	1.0	28	7.3	51	13.4	112	29.4	186	48.8	314	16.48
Hazır Pasta	2	0.5	4	1.0	21	5.5	64	16.8	219	57.5	71	18.6	436	22.88
Çikolata-Şekerleme	93	24.4	114	29.9	136	35.7	19	5.0	13	3.4	6	1.6	1380	72.44
Çorbalar	177	46.5	107	28.1	78	20.5	5	1.3	3	0.8	11	2.9	1560	81.89
Haşlamalar	16	4.2	45	11.8	160	42.0	80	21.0	43	11.3	37	9.7	943	49.50
Kızartmalar	26	6.8	42	11.0	190	49.9	80	21.0	35	9.2	8	2.1	1063	55.80
Izgaralar	2	0.5	19	5.0	104	27.3	117	30.7	117	30.7	22	5.8	654	34.33
BÖrekler	7	1.8	22	5.8	168	44.1	117	30.7	52	13.6	15	3.9	980	51.44
Zeytinyađlılar	22	5.8	39	10.2	145	38.1	82	21.5	50	13.1	43	11.3	915	48.03
Komposto ve Tatlılar	20	5.2	47	12.3	166	43.6	74	19.4	47	12.3	27	7.1	981	51.49
Meyveler	306	80.3	46	12.1	21	5.5	2	0.5	1	0.3	5	1.3	1782	93.54
Salata ve Söđüş Sebzeler	180	47.2	68	17.8	53	13.9	9	2.4	9	2.4	62	16.3	1358	71.29

Besin tüketim sıklığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde özellikle büyüme çağında olan bireylerin kontrollü tüketmesi gereken gıdalardan olan hazır meyve suları, gazlı içecek, çay-kahve, salam-sosis, konserve, hazır yemek, hazır pastanın tüketim yüzdesinin %35'in altında olduğu görülmüştür. Bu durum da okul öncesi dönem çocuğuna sahip olan annelerin çocuklarının sağlıklı beslenmelerine dikkat ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Ancak çikolata ve şekerleme tüketim yüzdesinin %72.44 olması annelerin bu ürünlerin tüketiminde sınırlamaya gidilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma bulgularına göre, çocukların yaşı 3 ile 6 arasında değişmekte olup, %36.5'i 5 yaş, %32.5'i 6 yaş, %26.0'ı 4 yaş ve % 5.0'ı 3 yaşlarındadır. Çocukların %49.1'i erkek, %50.9'u da kızdır. Annelerin ve babaların yarısının (sırasıyla %50.1, %54.3) eğitim düzeyinin lisans ve üstü olduğu görülmektedir. Erkek çocukların %90.4'ü, kız çocuklarının %87.1'i gün içerisinde üç öğün yemekte olup, çocukların %26.5'i tüm öğünleri sevmektedir. Kız çocuklarının %39.2'si, erkek çocuklarının %37.7'si yemek seçmemektedir.

#### 4. TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların %90'ının düzenli bir gıda harcamalarının olduğu ve %67,5'inin düzenli yemek yeme saatlerinin olduğu, çocukların %47.5'inin yemeğini kendisi yediği ve çocukların büyük çoğunluğu 3 ana öğün yediği saptanmıştır. Besin tüketim sıklığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde özellikle büyüme çağında olan bireylerin kontrollü tüketmesi gereken gıdalardan olan hazır

meyve suları, gazlı içecek, çay-kahve, salam-sosis, konserve, hazır yemek, hazır pastanın tüketim yüzdesinin %35'in altında olduğu görülmüştür. Bu durum da okul öncesi dönem çocuğuna sahip olan annelerin çocuklarının sağlıklı beslenmelerine dikkat ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Ancak çikolata ve şekerleme tüketim yüzdesinin %72.44 olması annelerin bu ürünlerin tüketiminde sınırlamaya gidilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Türkmenoğlu (2007), 9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlığını incelediği çalışmada, çalışma grubunu oluşturan ilköğretim öğrencilerinin %45.2'sinin öğün atlamadığı, %39.5'inin bazen öğün atladığını saptamıştır. Ayrıca atlanan öğünün %50.9'luk kısmının öğle öğünü olduğu da tespit edilmiştir. Köroğlu (2009) çalışmada 4-6 yaş grubu çocuklarının, evde şekerleme bulundurma, çocuk tokken yemek yemesi için zorlama, sevmediği yemek olması durumunda çocuk için tekrar yemek hazırlama, yetersiz ve dengesiz besin tüketme gibi aileden kaynaklı nedenlerden dolayı yanlış beslenme alışkanlığına sahip olduğunu belirtmiştir. Erdaş (2010), ilköğretime devam eden çocuklar ile yapmış olduğu çalışmada çocukların beslenme alışkanlıklarının, sosyodemografik ve sosyoekonomik özelliklerinden etkilenmiş olduğunu, sahip olunan beslenme alışkanlığının ise okul başarısını ve sağlığını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Yağcı Yılmaz (2015), gıda reklamları ve sağlık beslenme arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Reklamların çocuklar üzerinde hazır gıda tüketimi, sağlıksız gıdalar ile beslenme, gazlı içecek tüketimi, fastfood gıda tüketimi açısından özendirici etkiye sahip olduğu da saptanmıştır. Turan (2016), çocukların öğünlerinin düzenli olması, yemeğini kendisinin yiyebilmesi, yemek yemeye ilişkin sorunun varlığı, sevmediği gıdaların olması ile beslenme alışkanlığına bağlı sağlık sorunları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını belirtmiştir. Uzşen (2016), 8 yaş grubunda yer alan çocuklara uygulanan oyunla beslenme eğitiminin, çocukların beslenme tutumları, bilgileri ve davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Gündoğdu (2016), 10-16 yaş arasındaki çocuklar ile yapmış olduğu çalışmada çocukların beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının büyük oranda aileden etkilendiğini ancak çocukların beslenme alışkanlıklarının yeterli olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tanır vd. (2001) ise yetişkinlerin beslenme durumu ile ilgili olarak yapmış olduğu çalışmada çalışma grubundaki yetişkinlerin yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu saptamıştır. Demirezen ve Coşansu (2005), adölesan döneminde olan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, yaş ile birlikte beslenme risk düzeyinin de arttığını, erkek öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeks ortalamasının kızlara göre daha yüksek olduğunu, genel olarak adölesan döneminde olan bireylerin beslenme alışkanlığı açısından risk taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. İrcal Sümbül (2009), 4-6 yaş arasında çocuğu olan annelere verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Hirvone vd. (2017) yapmış olduğu çalışmada, Etiyopya'da kronik yetersiz beslenmenin yaygın olduğu, birçok çocuğun tek tip diyet uyguladığı ve beslenme uygulamalarının iyileştirilmesi için çocuğun bakımından sorumlu kişilerin beslenme bilgisinin geliştirilmesine odaklanmış, çocuğun bakımından sorumlu kişilerin beslenme bilgisini ve piyasa erişimi ile tamamlayıcılığını araştırmıştır. Araştırma sonunda çocuğun bakımından sorumlu kişilerin beslenme bilgisinin çocukların diyetlerinde çeşitlilik üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Rieger ve Wagner (2015), çalışmada da bireylere verilecek olan beslenme eğitimlerinin ve programlarının erken dönemlerde zamanlamasının uzun vadeli getirilere sahip olduğunu, yerel yönetimler ve uluslararası etkili müdahaleler ile yetersiz beslenme ile etkili bir mücadelenin yapılabileceğini belirtmiştir. Blom Hoffman vd. (2004) küçük çocuklara uygulanan beslenme eğitim programının değerlendirmesini yaptığı çalışmada çocukların beslenme eğitiminin ardından bilgi düzeylerinin yükseldiği ancak bunun davranışa tamamen dönüşmediği sonucuna ulaşmıştır. Koivisto vd. (1994), ebeveynlerin yemek zamanlarındaki davranışlarının çocukların yiyecek alımını etkileyebileceği, ancak bu etkinin de yemek sırasında çocuğun davranışları ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Asakura vd. (2017) Japonya'da ilkökul çağındaki çocukların ve bu çocukların bakımlarından sorumlu olan kişilerin beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yaptığı çalışmada, beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığı arasında yüksek bir ilişki olduğu, çocukların kendi beslenme bilgilerinin de bakımından sorumlu kişilerin beslenme bilgisi kadar öneme sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Oğuz (2011), ailelerin gelir düzeyinin yükselmesiyle çocukların yumurta, kırmızı et, süt-yoğurt-ayran, reçel-bal-pekmaz, taze meyve suyu, balık, ızgara, konserve, börek, hazır yemek, komposto-tatlı, tavuk-hindi, zeytinyağlı, çikolata-şekerleme, meyve, hazır pasta tüketimlerinin arttığını belirtmiştir. Yabancı vd. (2013) çalışmada, annelerin beslenme bilgisinin çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin beslenmeye ilişkin bilgilerinin çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasında etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle doğum öncesi dönemden itibaren annelerin beslenmeye ilişkin bilgilerinin

artırılması sağlıklı nesillerin gelişimi açısından önemli bir unsurdur. Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılmasına yönelik olarak anne eğitim programlarının doğum öncesi dönemden itibaren yaygınlaştırılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Y., Melek (2015). Anne Ve Çocuk Beslenmesi (7. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Yabancı, N., Kısaç, İ., Karakuş, S. Ş. (2014). The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4477-4481.
- Asakura, K., Todoriki, H., Sasaki, S. (2017). Relationship Between Nutrition Knowledge And Dietary Intake Among Primary School Children In Japan: Combined Effect Of Children's And Their Guardians' Knowledge. *Journal Of Epidemiology*, 27(10), 483-491.
- Bilge, A., Bayram, E., Can, İ. N., Binicier, İ. (2013) Hekim Gözüyle Sağlıklı Beslenme Ve Öne Çıkan Güncel Konular İnceleme Ve Değerlendirme. Ankara: Öncü Basımevi.
- Blom-Hoffman, J., Kelleher, C., Power, T. J., & Leff, S. S. (2004). Promoting Healthy Food Consumption Among Young Children: Evaluation Of A Multi-Component Nutrition Education Program. *Journal Of School Psychology*, 42(1), 45-60.
- Corkins, M. R., Daniels, S. R., De Ferranti, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., & Schwarzenberg, S. J. (2016). Nutrition In Children And Adolescents. *Medical Clinics*, 100(6), 1217-1235.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Erdaş, E. (2010). Kastamonu'da Bazı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıkları Ve Başarıları Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu.
- Gökçay, G., & Garipağaoğlu, M. (2002). *Çocukluk Ve Ergenlik Döneminde Beslenme* (1. Baskı). İstanbul: Saga Yayınları.
- Gündoğdu, H.M. (2016). Bilecik İlinde Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Hirvonen, K., Hoddinott, J., Minten, B., Stifel, D. (2017). Children's Diets, Nutrition Knowledge, And Access To Markets. *World Development*, 95, 303-315.
- İrcal Sümbül, E. (2009). 4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz Ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karaağaoğlu, N., Eroğlu Samur, G. (2015). Anne Ve Çocuk Beslenmesi (3.Baskı).Ankara: Pegem Akademi.
- Karasar, Niyazi (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (21. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kobak, C., & Pek, H. (2015). Okul Öncesi Dönemde (3-6 Yaş) Ana Çocuk Sağlığı Ve Anaokulundaki Çocukların Beslenme Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 42-55.
- Koivisto, U. K., Fellenius, J., Sjöden, P. O. (1994). Relations Between Parental Mealtime Practices And Children's Food Intake. *Appetite*, 22(3), 245-258.
- Koroğlu, S. (2009). Okulöncesi Dönem 4-6 Yaş Arası Çocuklarda Aileden Kaynaklanan Beslenme Bozukluklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Mascola, A. J., Bryson, S. W., Agras, W. S. (2010). Picky Eating During Childhood: A Longitudinal Study To Age 11 Years. *Eating Behaviors*, 11(4), 253-257.
- Megep (Mesleki Eğitim Ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). (2007). Süt, Oyun, Okul Ve Ergenlik Döneminde Beslenme, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.



- Oğuz, Ş. (2011). Konya İl Merkezinde Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Etmekte Olan 60-72 Aylık Çocukların Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Rieger, M., Wagner, N. (2015). Child Health, Its Dynamic Interaction With Nutrition And Health Memory–Evidence From Senegal. *Economics & Human Biology*, 16, 135-145.
- Schwartz, C., Scholtens, P. A., Lalanne, A., Weenen, H., & Nicklaus, S. (2011). Development Of Healthy Eating Habits Early In Life. Review Of Recent Evidence And Selected Guidelines. *Appetite*, 57(3), 796-807.
- St-Onge, M. P., Keller, K. L., Heymsfield, S. B. (2003). Changes In Childhood Food Consumption Patterns: A Cause For Concern In Light Of Increasing Body Weights. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 78(6), 1068-1073.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., Bilici, S. (2015). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Mesleki Sağlık Ve Güvenlik Dergisi (Msg)*, 2(7).
- Turan, T. (2016). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle İndekslerine Ve Beslenme Kaynaklı Sağlık Sorunu Yaşamalarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkmenoğlu, G. (2007). 9-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzşen, H. (2016). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Williams, A., Suchdev, P. (2017). Assessing And Improving Childhood Nutrition And Growth Globally, *Pediatric Clinics*, 64(4), 755-768.
- Yağcı Yılmaz, T. (2015). Gıda Reklamlarının Çocukların Beslenmesi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.