

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI**  
**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ**

**ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ BESLENMESİNDE EBEVEYİNLERİN**  
**ALGI TUTUM VE İNANIŞLARININ BİLİŞSEL GELİŞİME ETKİSİ**

**Aynur EREN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN**

**Konya - 2016**





**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

Öğrencinin

Adı Soyadı **Aynur ELEN**

Numarası **118 30202 1019**

Ana Bilim / Bilim Dalı

Programı **Tezli Yüksek Lisans**

Tezin Adı **Erken Çocukluk Dönemi Beslenmesinde Ebeveynlerin Algı, Tutum ve İnanışlarının Bilişsel Gelişim Etkisi**

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin İmzası  
(Mühür)



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin

Adı Soyadı Ayınur EREN

Numarası 118 302 02 1019

Ana Bilim / Bilim Dalı

Programı Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Tezin Adı Erken Çocukluk Dönemi Beslenmesinde Ebeveynlerin Algı, Tutum ve İnanışlarının Bilişsel Gelişime Etkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma 29/09/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Prof. Dr. Nurhan Ünüsan  
Doç. Dr. Zeynep SEÇER  
Doç. Dr. Kezban GİPELİ

Nurhan Ünüsan  
Zeynep Seçer  
Kezban Gipeleli

## ÖNSÖZ

Eğitimin ilk basamağını oluşturan erken çocukluk eğitimi ya da yaygın söylemiyle okulöncesi eğitimi, çocuğun doğumundan ilkokula başladığı güne kadar geçirdiği yılları kapsayan, çocukların gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkânları sağlayan, onların zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal yönden gelişimini destekleyen, onları toplumun kültürel değerleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren ve ilköğretime hazırlayan, temel öğretim bütünlüğü içinde yer alan bir eğitim sürecidir.

Bu süreçte çocukların beslenmesi çocuğun gelişimini etkileyen önemli etmenlerdendir. Çocuğun bu dönemdeki beslenmesi doğrudan ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları, inanışları ve tutumlarından etkilenmektedir.

Bu çalışma ile ebeveynlerin beslenme ile ilgili mevcut tutum, inanç ve algılarının erken çocukluk dönemindeki çocukların bilişsel performansı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi hedeflenmektedir.

Çalışmam süresince her zaman yenilikçiliği, engin düşünceleri, tecrübeleri ve yardımları ile bana rehber olan, değerli zamanını ayıran tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN' a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Her zaman arkamda olduklarını hissettiren, daima manevi desteklerini esirgemeyen, her bunaldığım anda yanımda olan ve iyi ki varsınız dememe imkân veren canım anneme, babama şükranlarımı sunarım.

Çalışmamın her aşamasında bana sonsuz bir sabır ve ilgiyle destek olan sevgili eşim Sayın Erkan Beycan EREN' e teşekkürlerimi sunarım.

Aynur EREN



**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



Öğrencinin

Adı Soyadı **Aynur EBEN**

Numarası **118 302 02 10 19**

Ana Bilim / Bilim Dalı

Programı **Tezli Yüksek Lisans**

Tez Danışmanı **Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN**

Tezin Adı **Erken Çocukluk Dönemi Beslenmesinde Ebeveynlerin  
Algı, Tutum ve İnanışlarının Bilişsel Gelişime Etkisi**

### ÖZET

İnsan sağlığı ve gelişimi doğumdan önce annenin sağlığı ve beslenmesi ile başlar, yaşam boyunca devam eder. Bu sürecin doğumdan başlayarak, zorunlu eğitim çağına kadar olan bölümüne “Okul Öncesi Eğitim Dönemi” denir.

Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı üretken olmak için besinlerin kullanılmasına denir. Beslenme anne karnından yaşlılığa kadar insan yaşamının her döneminde önemlidir.

Erken çocukluk gelişimini etkileyen üç ana bileşenden söz etmek mümkündür. Bunlar beslenme, çevre ve eğitimidir. Erken çocukluk dönemi 0–8 yaşlarını, erken çocukluk gelişimi ise çocukların hayatının erken dönemlerindeki fiziksel, mental ve sosyal gelişimlerini kapsamakta ve bu gelişimi etkileyebilecek beslenme, eğitim, bakım, sağlık, zihinsel gelişim ve çocukların sosyal iletişimleri için gerekli tüm girişimleri içermektedir.

Erken çocukluk gelişiminin (EÇG) desteklenmesi konusundaki bu çalışmada çocukların gelişiminde beslenmenin önemi açıklanıp ailelerin beslenme bilgisinin, tutum ve inanışlarının gelişim üzerine etkisi anlatılacaktır.

Veriler 2014–2015 eğitim yılında Konya ili Selçuklu, Meram, Yunak ilçelerinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 107 çocuğun öğretmen ve velilerinden elde edilmiştir. Okullarda yapılan uygulamalarla ilgili gerekli izin belgeleri Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden alınmıştır.

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu” ,“Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği” (Okul öncesi öğretmeni tarafından doldurulan), “Ebeveynlerin Beslenme Bilgisi Değerlendirme Ölçeği” ve “Ebeveynlerin Çocukların Üzerinde Tutum ve Davranışları Ölçeği” (Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocuklarının anneleri tarafından doldurulan) ölçekler kullanılmıştır.

Bu çalışmanın istatistikî analizleri yapılırken SPSS 15 paket programları kullanılmıştır. Araştırmada frekans ve betimleyici istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ve bağımsız iki örneklem t testi kullanılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ailenin beslenme bilgi düzeyi, beslenme, erken çocukluk beslenmesi, bilişsel gelişim



**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



Öğrencinin	Adı Soyadı	Aynur EREN
	Numarası	118
	Ana Bilim / Bilim Dalı	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN
Tezin İngilizce Adı		Parents' Perception of Early Childhood Nutrition, Attitudes and Beliefs Influence Development.

### SUMMARY

Human health and development begins before birth with the mother's health and nutrition, continues throughout life. This process, starting from birth, up to the age of compulsory education is called "in the Period of Pre-school."

Nutrition, growth, development and physiological functions of life sustaining, healthy productive use of nutrients referred to. Nutrition is important in every period of human life until the womb of to old age.

The development of early childhood is possible to influence of the three main components. These are nutrition, environment and education. Ages of 0-8 early childhood, early childhood development covers early in the child's life physical, mental and social developments.

This may affect the development of nutrition, education, care, health, mental development and their social communications initiatives to include all the necessary.

Early childhood development (ECD) explained the importance of nutrition in the development of supporting families with children in this study on nutrition knowledge, attitudes, and beliefs impact on development will be discussed.

The data is obtained from the teachers and parents of 107 students studying in preschool educational institutions in Selçuklu, Meram, Yunak –the town of Konya in 20014-2015 education years. The required permission related with the practices done in school is taken from to Konya Directorete of National Education.

In the study, "Child's Behaviors Rating Scale" "Cognitive Skills Evaluation Scale" (populated by teachers of pre-school), "Parental Nutrition Information Assessment Scale" and "On the Attitude and Behavior of the scale of the children of the parents" (children 4-6 years old who attend preschool education institutions populated by mothers) are used.

In this study, the statistical analysis performed by SPSS 15 software packages were used. Frequency and descriptive statistics of the research, one-way analysis of variance (ANOVA), and two independent sample t test was used.

**Key words:** family nutrition knowledge, nutrition, early childhood nutrition, mental development



## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Bilimsel Etik Sayfası .....	ii
Tez Kabul Formu .....	iii
Önsöz/Teşekkür .....	iv
Özet.....	v
Summary.....	vi
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası .....	ix
Tablolar Listesi.....	x
Giriş .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM – Beslenme .....</b>	<b>1</b>
1.1. Erken Çocukluk Döneminde Gelişim Ve Beslenme Özellikleri .....	5
1.1.1. Bebeklik Dönemi.....	6
1.1.1.1. Anne Sütü İle Beslenme .....	6
1.1.1.2. Ek Gıdalar.....	8
1.1.2. Erken Çocukluk Dönemi .....	9
1.2. Besinlerin Çocuk Gelişimine Etkileri .....	10
1.2.1. Demir ve Yetersizliği .....	10
1.2.2. İyot ve Yetersizliği .....	13
1.2.3. Çinko ve Yetersizliği.....	14
1.2.4. B12 Vitamini ve Yetersizliği.....	14
1.2.5. Folik asit ve Yetersizliği.....	15
1.2.6. D Vitamini Yetersizliği .....	15
1.3. Çocuklarda Bilişsel Performans Üzerinde Diyetin Etkileri.....	16
1.3.1. Demir Eksikliği ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması .....	17
1.3.2. İyot Eksikliği ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması.....	18
1.3.3. B12 Eksikliği ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması .....	19
1.4. Beslenmenin Geliştirilmesi .....	20
1.5. Beslenme Üzerinde Ailenin Etkisi .....	21
<b>İKİNCİ BÖLÜM – Araştırmanın Amacı ve Önemi .....</b>	<b>27</b>
2.1. Araştırmanın Amacı .....	27
2.2. Problem Cümlesi .....	27
2.2.1. Alt Problemler .....	27
2.3. Araştırmanın Önemi .....	28
2.4. Varsayımlar .....	29
2.5. Kapsam ve Sınırlılıklar .....	29
2.5.1. Kapsam .....	29
2.5.2. Sınırlılıklar .....	29
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM – Araştırmanın Yöntemi .....</b>	<b>30</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	30
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme .....	30
3.2.1. Evren .....	30
3.2.2. Örneklem .....	30
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması .....	32
3.4. Veri Analizi .....	37
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – Bulgular ve Yorum .....</b>	<b>38</b>
4.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bilgiler .....	38
4.2. Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi .....	45
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM – Sonuç ve Öneriler .....</b>	<b>52</b>

	<u>Sayfa No</u>
5.1. Sonuç .....	52
5.2. Öneriler .....	55
Kaynaklar .....	56
Ekler .....	59
Özgeçmiş .....	68

## KISALTMALAR VE SİMGELER

EBBYS: Ebeveynlerin Beslenme Bilgisine Yönelik Sorular

EÇD : Erken Çocukluk Dönemi

BBDÖ: Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

## TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Örneklem Grubunun Okul ve İlçeye göre dağılımı .....	31
Tablo 2. Geçerlik ve Güvenirlik analiz sonuçları (a) .....	32
Tablo 3 Geçerlik ve Güvenirlik analiz sonuçları (b) .....	35
Tablo 4.Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği Soruların Standart Sapma Değerleri.....	36
Tablo 5. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum Ve Davranışları Ölçeği Standart Sapma Değerleri .....	37
Tablo 6. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	38
Tablo 7. Ölçeklerin Bölgesel Farklılıklara Göre İncelenmesi.....	39
Tablo 8. Ölçeklerde Cinsiyet Farklarının Dağılımına Göre İncelenmesi.....	40
Tablo 9. Ölçeklerin Yaş Grupları Farklılıklarına Göre İncelenmesi .....	40
Tablo 10. Annelerin Yaş Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi .....	41
Tablo 11. Babanın Yaş Düzeylerine Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi.....	41
Tablo 12. Yerleşim Alanlarına Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi .....	42
Tablo 13. Kardeş Sayısına Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi .....	42
Tablo 14.Okul Öncesi Kuruma Devam Edilen Süreye Göre İncelenmesi .....	43
Tablo 15. Ailelerin Ekonomik Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi .....	43
Tablo 16. Annelerin Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi .....	44
Tablo 17. Babaların Eğitim Düzeylerindeki Farklılıkların İncelenmesi .....	44
Tablo 18. EBBYS 1 .....	45
Tablo 19. EBBYS 2 .....	45
Tablo 20. EBBYS 3 .....	46
Tablo 21. EBBYS 4 .....	47
Tablo 22. EBBYS 5 .....	47
Tablo 23. EBBYS 6 .....	48
Tablo 24. EBBYS 7 .....	49
Tablo 25. EBBYS 8 .....	49
Tablo 26. EBBYS 9 .....	50
Tablo 27. EBBYS 10 .....	50

## GİRİŞ

İnsan sağlığı ve gelişimi doğumdan önce annenin sağlığı ve beslenmesi ile başlar, yaşam boyunca devam eder. Bu sũrecin doğumdan başlayarak, zorunlu eğitim çağına kadar olan bũlũmũne “Okul Öncesi Eğitim Dũnemi” denir. Okul Öncesi eğitim, 0-6 yaşlarındaki çocukların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yũnlerden gelişmelerini sistemli bir ortamda sağlayan, yeteneklerinin gelişmesine yardım eden, onları ilköğretime hazırlayan ve temel eğitim bũtũnlũđũ içinde yer alan bir Eğitimidir (Akt. Akar, 2006) .

Sağlıklı ve uygar toplum seviyesine ulaşmada birincil Öneme sahip bireylerin yetiştirilmesinde doğumdan itibaren yeterli, dengeli ve dũzenli beslenme, çocuğun optimum dũzeyde gelişim gũsterebilmesinde temel ve yadsınamaz bir Öneme sahiptir (Zembat vd.,2015: 21-29).Uzmanlar, iyi beslenmenin çocukların bilişsel ve davranışsal becerilerinin gelişimini kolaylaştırdığı, Őđrenme potansiyellerinin tamamına ulaşmak için iyi beslenmeye ihtiyaç duydukları konusunda hemfikirlerdir (Ruel, vd.,2013:536-551).Bu noktada, okul Öncesi ağda çocuğu çevreleyen yetişkinlerin beslenme konusundaki farkındalık dũzeyleri de Önemli bir faktũr olarak karşımıza çıkmaktadır (Akt Őnũsan, 2005).

## BİRİNCİ BÖLÜM BESLENME

Beslenme bireyin bũyũmesi ve gelişmesi, sağlıklı ũretken olarak yaşamını sũrdũrebilmesi için gereken besinlerin alınmasıdır. Sağlıklı bũyũme için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Besinlerin bileşiminde “besin Őđesi” denilen kimyasal molekũller bulunmaktadır. Besin Őgelerinin tũmũ hũcre ve doku yapılanması ve vũcut metabolizmasının dũzenlenmesi için gereklidir. Ancak hepsi enerji içermez. Tũm Özellikleri barındıran tek bir besin Őđesi ise yoktur. Besin Ögeleri 6 değişik grupta toplanır ve bunlardan şeker, yağ ve proteinler kalori içerir. Mikro besin Ögeleri olarak bildiğimiz grup ise suda ve yağda eriyen vitaminlerle, mineralleri yani eser elementleri kapsar. Beslenmenin, Özellikle hızlı bũyũme dũnemi ve ergenlik

dönemindeki beslenmenin tüm yaşamı etkileyen bir süreç olduğu uzun yıllardır bilinir. Bununla beraber son yıllarda prenatal ve erken bebeklik beslenmesinin ileri yaşamı etkilediği de anlaşılmıştır (Kalkanoğlu-Sivri, 2010).

Kişilerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması; toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, protein enerji malnütrisyonun, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerdendir (Akt. Gündoğdu, 2009).

Beslenme, anne karnından itibaren başlayan ve yaşamımızın sonuna kadar geçen her süreçte vazgeçilmez temel ihtiyaçlarımızdan biri olarak yer almaktadır. Kişilerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması; toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, protein enerji malnütrisyonun, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerdendir (Akt. Gündoğdu, 2009).

Beslenme her yaş grubunda çok önemli olmasına karşın özellikle bazı dönemler kritik dönemler olarak adlandırılır ve bu dönemlerdeki beslenmenin hem içinde bulunulan dönem için önemli iken hem de ileri yaşama etkileri bilinir. Bu dönemler; intrauterin dönem, hem de hızlı büyümenin olduğu yaşamın ilk yılı, büyümeyi yakalama dönemi, okul öncesi dönem ve ergenlikteki beslenme dönemlerinden oluşmaktadır (Kalkanoğlu-Sivri, 2010).

Beslenme bilinçli veya bilinçsiz olabilmektedir. Bilinçsiz beslenmede; alışkanlıklar, gelenekler, besinlerin sağlanması, iştah ve doyma duygusu önemli bir etkidir. Bilinçli beslenmede ise bu unsurların rolü devam etmekle birlikte, beslenme eğitimi ile bu unsurlar önemli ölçüde kontrol altına alınabilir. Günün koşullarına en uygun ve en ekonomik şekilde yeterli ve dengeli beslenilebilir (Ünusan, 2002).

Beslenme insan sağlığını etkileyen en önemli faktördür. Çocuklar besin değerleri yüksek besinleri doğal olarak seçemediklerinden beslenme ve besinler hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Ünusan, 2005). Erken çocukluk döneminde çocuklara bu eğitimi vermek için öncelikle ebeveynlerinde bu konuda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.

**Beslenme bilgisi;** ülkemiz hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerin sağlık sorunlarına sahiptir. Halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye, kır-kent ayrımına göre farklılık göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli nedenlerinden biri beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir (Şanlıer ve ark. 2009). Kişilerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan temel etmenler arasında yer almaktadır (Gündoğdu, 2009). Dolayısıyla sağlığın korunması ve geliştirilmesinde beslenme eğitiminin yeri ve önemi büyüktür. Etkin ve sürekli verilecek yeterli-dengeli beslenme eğitimi her yaştaki insanın sağlığını tehdit eden sorunların ve uygulamaların önlenmesine, hatalı alışkanlıkların, davranışların değiştirilmesine, edinilen bilginin tutuma dönüşmesine sebep olacaktır. (Şanlıer vd., 2009) .

**Beslenme eğitimi;** kaynakların en iyi şekilde kullanılarak bireylerin beslenme durumunun geliştirilmesini, yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının kazandırılmasını, yanlış ve sağlıksız beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılmasını, besinlerin sağlığa zararlı hale gelmesinin önlenmesini, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılmasını amaçlar. Bu alanda dünyada uygulanan önemli etkinlikler; eğitimcilerin eğitimi, halkın beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve gıda etiketlemesi yoluyla toplumun bilgilendirilmesidir (Akt. Ünver, 2004).

- Beslenme eğitimi öncelikle çocuğun beslenmesinde birinci derecede görevli olan annelerin ve diğer aile bireylerinin, örgün eğitimin her aşamasındaki çocukların ve onları eğitecek olan öğretmenlerin, beslenme eğitiminden geçmesi gerekmektedir.

**Besin Desteği (Supleman);** kelime olarak vitamin ve minerallerin (mikronutrienlerin) yüksek dozlara karşılık gelen miktarlarının hap, kapsül, şurup şeklinde kullanılabilir formları olarak tanımlanmaktadır. Besin desteği, beslenmemizde yer alan besinlere (besin öğeleri iğeriklerine) ek anlamına gelmektedir. Bunların kullanım amacı normal diyetle alınamayan vitamin veya mineralleri takviye etmektir. Beslenme sorunlarının tedavisi ve önlenmesi amacıyla diyetin desteklenmesi ve besinlerin zenginleştirilmesi, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde yaygın olarak kullanılan girişimsel (müdahale) yöntemlerdir (Pekcan, Acar Tek, 2008).

Beslenme her yaş grubunda çok önemli olmasına karşın özellikle bazı dönemler kritik dönemler olarak adlandırılır ve bu dönemlerdeki beslenmenin hem içinde bulunulan dönem için önemli iken hem de ileri yaşama etkileri bilinir. Bu dönemler; intrauterin dönem, hem de hızlı büyümenin olduğu yaşamın ilk yılı, büyümeyi yakalama dönemi, okul öncesi dönem ve ergenlikteki beslenme dönemlerinden oluşmaktadır (Kalkanoğlu-Sivri, 2010).

Besin destekleri;

1. Toplumda risk gruplarının gereksinimlerini karşılamak amacıyla (bebekler, adolesanlar, gebeler, yaşlılar vb...)
2. Bireysel özel gereksinimleri karşılamak amacıyla uygulanmaktadır (çeşitli nedenlerle yetersiz alım ve gereksinimin artması durumlarında) (Pekcan, Acar Tek, 2008).

## 1.1. ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE GELİŞİM VE BESLENME

### ÖZELLİKLERİ

Erken çocukluk dönemi çocukların gelecek yaşantıları için temellerin atıldığı, onları gelecek yaşantılarına hazırlayan temel bilgi ve becerilerin kazanıldığı, gelişimlerinin en hızlı olduğu ve tüm gelişim alanlarının en etkin şekilde desteklenmesi gereken bir dönemdir. Bu dönemde çocukların bireysel farklılıkları, ilgi ve gereksinimleri göz önünde bulundurularak çocukların gelişim alanlarına uygun, tüm gelişim alanlarının gelişimini destekleyecek ve düşünme becerilerinin geliştirileceği eğitim ortamları ve fırsatları sunulmalıdır(Ezmeçi, Akman,2015).

Çocuğun gelişimi ve varsa gelişimsel geriliklerinin değerlendirilmesi, duygusal sorunları, yeterlik ve yetersizliklerinin erken dönemde belirlenip gerekli önlemlerin alınması açısından çocuğun bu dönemde eğitim alması ileride doğacak olan özel eğitim ihtiyacını da kendiliğinden azaltmaktadır( Kartal, 2007:234-248).

Geriliklerin belirlendiği gibi, gelişimi yönünden yaşlılarından ileride olan çocukların da tespit edilip desteklenmesi ve bunlar hakkında ailelerin bilgilendirilmesi de aynı şekilde erken çocukluk döneminde ayrı bir önem taşımaktadır. Eğitimin ilk basamağını oluşturan *erken çocukluk eğitimi* ya da yaygın söylemiyle *okulöncesi eğitimi*, çocuğun doğumundan ilkokula başladığı güne kadar geçirdiği yılları kapsayan, çocukların gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkânları sağlayan, onların zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal yönden gelişimini destekleyen, onları toplumun kültürel değerleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren ve ilköğretime hazırlayan, temel öğretim bütünlüğü içinde yer alan bir eğitim sürecidir.

Diğer yandan erken çocukluk eğitimi, yaşamın ilk yıllarındaki olumsuz çevre koşullarının etkilerini azaltmak, ailelerin çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda bilinçlenmelerini sağlamak ve çocukların gelecekteki akademik başarılarını artırmak için, özellikle alt sosyoekonomik düzeydeki çocuklar açısından ayrı bir öneme sahiptir. Çünkü toplumsal eşitsizlikleri güçlendiren elverişsiz ortamların, (yetersiz bakım, sağlıksız çevre koşulları, ekonomik güçlükler) erken yaşlarda gelişim

üzerindeki olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi ve bu çevrenin çocuğun gelişimine daha elverişli hale getirilmesi, erken çocukluk döneminde çocuk ve ailesinin eğitilmesiyle, sağlanır (Akt. Kartal, 2007)

### **1.1.1. BEBEKLİK DÖNEMİ**

#### **1.1.1.1. Anne sütü ile Beslenme**

Anne sütü; yeni doğanda büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Anne sütünün ve emzirmenin hem bebek hem de anne için başta beslenme olmak üzere, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden birçok yararı vardır (Samur, 2008:13-20).

Anne sütünün optimum büyüme için gerekli besin öğelerini karşıladığı, uygun hidrasyon için gerekli suyu sağladığı, enfeksiyonlar ve allerjiden koruyucu faktörler içerdiği ve anne ve bebek arasındaki uygun bağı sağladığı bilinir. İşte bu olağanüstü besin hem bebeği ishal, menenjit, solunum yolu enfeksiyonları gibi enfeksiyonlardan korur, hem bebek mortalitesini, hem ani bebek ölümünü azaltır. Gene bebeğin hastanede kalış süresini kısaltıp personel gereksinimini da azaltarak ekonomik ve toplumsal katkılar da sağlar (Kalkanoğlu-Sivri, 2010).

Anne sütünün ileri yıllarda sağlığı etkileyici özellikleri olduğu bilgisi son 7-8 yılda artış gösteren çalışmalarla desteklenmiştir. Yaşamın erken dönemlerindeki kritik evrelerde hormonlar, metabolitler ve nörotransmitterlerin uzun dönemde sağlığı etkileyici özellikleri vardır. Anne sütünün de içindeki bileşenler nedeniyle böyle bir programlayıcı etki yaratarak sağlığı etkilediği düşünülmektedir (Kalkanoğlu-Sivri, 2010).

Özellikle emzirmenin hem besinsel olarak hem de anne-bebek ilişkisi sonucu gelişime olan katkısı, Dünya’da ve Türkiye’de çok sayıda çocuğu etkileyen demir, çinko ve iyot eksikliğinin gelişim üzerindeki olumsuz etkisi ile protein enerji malnütrisyonu, vitamin eksiklikleri, kolin ve antioksidanların etkileri tartışılmıştır. Bunların önlenmesi için öneriler getirilmiştir (Özmert, 2005:179-195).

Anne sütü ile beslenen bebekler formüla mama ile beslenen bebeklere göre ilk aylarda daha hızlı büyümekte, ilerleyen dönemde ise büyümeleri yavaşlamaktadır. Ancak anne sütü ile beslenen bebekler daha sağlıklı çocuklardır, daha iyi mental ve fiziksel gelişim göstermektedirler. Anne sütü ile beslenenlerin daha az tartı alması yaşamın ileri dönemlerinde gelişebilecek olan obeziteden ve obezitenin getireceği sorunlardan da korumaktadır (Yıldırım vd., 2015).

Yapılan çalışmalarda elde edilen verilere göre ülkemizde anne sütü ile beslenme yaygın olmasına rağmen, emzirmenin ocuk sağlığına olumlu etkilerinin görülmemesi, ailelerin bebeklerini anne sütü ile beslerken hatalı uygulamalarda bulduklarını düşündürmektedir. Bu sorunların başlıcaları, emzirmeye geç başlanması, ek gıdalara çok erken ya da çok geç başlanması, anne sütü ile beslemeye başlamadan önce ilk besin olarak su, şekerli su, vb. verilmesi, annelerin doğumdan önceki dönemde emzirme konusunda yeterince bilgilendirilmemesi, emzirmeye başlanırken annelere sağlık personeli desteğinin eksik verilmesi ya da verilmemesi, biberon, emzik kullanılmasıdır (nc vd., 2011: 64-72).

Annelerin eğitim ve sosyal düzeyleri ne olursa olsun hepsinin anne stnn çocuklarının gelişimi ve hastalıklardan korunması için en yararlı besin olduğunu bildiği ve anne sütü vermeye başladığı görülmüştür. Zaten Türkiye’de emzirmenin yaygın olduğu ve tüm çocukların %97’sinin bir süre emzirilmiş olduğu bilinmektedir. Ancak, esas endişe yaratan aşama, annelerin ne zaman mamaya başlanması gerektiği konusundaki kararlarıdır. Aile büyüklerinin ve yakınlarının bu konudaki nerileri, çoğu zaman bebeğin kilo alımını değerlendirmeden gereksiz ek gıdalara başlanarak bebeğin anne sütünden uzaklaşmasına neden olunduğunu düşündürmüştür. Eğitim düzeyi yüksek olan annelerin ve babanın da anne stnn yeterliliği konusunda bilgilendirilmiş olmasının sadece anne style beslenen süreyi uzattığını, ek gıdalara başlamaya neden olan sosyal baskıyı aşmada çevrenin de bu yönden cesaretlendirilmesi gerektiğini gösteren çalışmalar vardır (Samlı vd., 2006. 13-20).

Annelerin ifadeleri özel doktor muayenehanelerine veya hastanelerin sağlam ocuk polikliniklerine gittikleri zaman beslenme konusunda sözlü olarak

eğitildiklerini ve yazılı materyallerle ulaşabildiklerini, ancak gebelik takipleri ya da çocuklarını aşılama için sağlık ocağına götürmelerine rağmen bu sırada kendilerine anne sütü ve beslenme ile ilgili bilgilerden söz edilmediğini göstermiştir. Oysa annelerin anne sütü verme kararlarını, henüz antenatal kontrollerinde hekim ya da ebelerden aldıkları danışmanlık sırasında etkili olarak verdiklerini gösteren çalışmalar vardır (Samlı vd., 2006. 13-20).

Bebek beslenmesi konusunda annelerin düşünce ve uygulamalarının belirlenmesi, onların gereksinimlerini karşılayacak eğitim materyallerinin hazırlanması konusunda ilk adım olmalıdır (Samlı vd., 2006. 13-20).

DSÖ ve Birleşmiş Milletler ocuklara Yardım Fonu (UNICEF)'un katkılarıyla dünyada 152 ülkede anne sütünün teşviki için bebek dostu hastaneler programı başlatılmıştır. Ülkemizde de bu program Sağlık Bakanlığı tarafından 1991 yılından itibaren yürürlüğe koyulmuştur. Bu program sayesinde erken dönemde anne sütü ile beslenmenin başlatılması desteklenmeli, anne sütü ile beslenmenin devamı için emzirmenin her koşulda desteklenmesi gerekmektedir (Yılmazbaş vd., 2015).

İlk 4-6 ay yalnız anne sütüne devam edilmesi sonrasında ek besinler takviyesi ile her yıl dünyada 1,3 milyon bebeğin ölümden yaşama döndüğü görülecektir. Anne sütü ile beslenmenin; bebek mortalite ve morbidite oranlarını azaltması, bebeklerin uygun beslenme, büyüme ve gelişmelerini sağlaması, diğer tüm beslenme Őekillerinden stnlkleri, aileye ve ülkeye getirdiği ekonomik yararlar tüm dünyada bilinmektedir.(nc vd., 2011)

#### **1.1.1.2. Ek Gıdalar**

Dünya Sağlık rgt(DSÖ) ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeyi, 6. aydan sonra uygun tamamlayıcı besinler başlanarak anne sütü ile beslenmenin en az 2 yaşına kadar devam ettirilmesini önermektedir. Bu sayede her yıl 800.000 bebek ölümü engellenecektir. Ancak tüm dünyada ilk 6 ay sadece anne sütü verilme oranı halen %40'ların da altındadır

Ek besinlere altıncı ayda başlanması ve bunların yanında iki yaşına kadar emzirilmesi çocuğun hem fiziksel hem de gelişimsel sağlığı açısından olumlu katkı sağlamaktadır (Akt. Özmert, 2005:179-195).

### **1.1.2. Erken Çocukluk Dönemi**

Erken çocukluk döneminde de çocukların sağlıklı ve düzenli bir beslenmeye gereksinimleri vardır. Çocuğun her öğünde sofrada en az on dakika oturması özendirilmeli ve çocuğun kendi kendine yemesine izin verilmelidir. Çoğunlukla 1,5 yaşından itibaren çocuklar yetişkine “hayır” diyebilmek için yemek saatlerini kullanırlar 3-6 yaş grubu çocukları her zaman aynı yemekleri yemekten hoşlanırlar. (makarna, pilav...)Bu dönemde anne baba davranışları çok önemlidir. Aile öncelikle çocuğa iyi model olmalıdır. Çocukları diğerleri ile kıyaslamakta çekinmelidir (Kandır, 2004).

Çocuklar için ayrı beslenme oturumlarından kaçınılmalı, erişkin ve çocuk beraber yemeye özendirilmelidir. Besinlerin seçimi ve hazırlanmasında da çocuğun yer alması desteklenmelidir. Çocuğun tabağına az miktarlarda yemek konmalı çocuk isterse tekrar verilmelidir. Anne/babalar yemek zamanında yoğun olarak duygularını ifade etmemeli, belirli miktar ve besinlerde ısrar etmemeli ve şikâyetler üzerine ayrı yeme oturumları yapmamalıdır (Özmert, 2005:179-195).

Her gün et, tavuk, balık ve yumurta tüketilmeye çalışılmalıdır. Yine A vitamininden zengin sebze ve meyve tüketimi de günlük olmalıdır. Bebeğin anne sütüne devam etmesi önerilen bu dönemde inek sütü yerine fermente ürünleri (peynir, yoğurt) tüketmesi de hem enfeksiyon riskini azaltacak hem de kalsiyum ihtiyacını karşılayacaktır. Tüm bu ihtiyaçların doğal besinler yoluyla karşılanmasında zorluk olması halinde vitamin-mineral desteğinden yararlanılmalıdır. (demir, çinko, A ve D vitamini) (Akt.,Akar 2006).

Genellikle, sebze ve meyveler günlük enerji ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında, mineraller ve vitaminler ile hücreyi oksidasyona stresinden koruyan antioksidanlar bakımından zengindirler. Meyve ve sebzelerin başka bir işlevi de, barsak faaliyetlerine yardımcı olmalarıdır. Meyveler

içerdikleri vitamin çeşidi ve miktarı bakımından farklıdırlar. Genellikle turunçgiller grubu ve çilekler vitamin C bakımından zengindirler. Yeşil yapraklı sebzeler ve otlar diğerlerine göre daha fazla vitamin ve mineral içerirler. Yeşil yapraklı ve sarı sebzeler A vitamini için iyi kaynaktırlar. Sebze ve meyveler hücreyi okside ederek hasara uğratan, dolayısıyla kronik hastalıkların riskini arttıran okside edicilere karşı gelen antioksidan öğelerden zengindirler (Akt.,Akar, 2006).

Tahıllar grubu; buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf, arpa ve darı gibi tohumları içerir. Tahıllar, en ucuz enerji kaynağıdır ve bu nedenle ülkemizde kişi başına düşen günlük enerjinin % 70 kadarı tahıllardan temin edilmektedir. Genellikle buğday tanelerinin % 69-75 kadarı karbonhidrattır. Protein % 8-12, yağ % 1-5, mineraller % 1-2 kadardır. Geri kalanı da sudur. Pirinç ve mısırdaki protein daha az, karbonhidratlar daha fazladır. Tahıllarda B vitaminlerinin çoğunluğu ve minerallerde bulunmaktadır. Tahıllardaki karbonhidratlar çoğunlukla bir polisakkarid olan nişastadır. Ayrıca dış kabukta posalı öğeler de vardır (Baysal, 2002).

## **1.2. BESİNLERİN ÇOCUK GELİŞİMİNE ETKİLERİ**

Besinler aracılığıyla alınan vitamin ve minerallerin ve yetersizliklerinin gelişime etkilerine değinilecektir.

### **1.2.1. Demir ve Yetersizliği**

Demir vücuda oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin yapısında bulunan hemoglobin yapımı için önemlidir. Aynı zamanda demir beyin gelişimi için de gereklidir. Zamanında doğmuş bebekler ilk 4-6 ay yetecek kadar demir deposu ile doğarlar. İlk dört altı ay için anne sütündeki kolay emilebilen demir yeterlidir. Ancak altıncı aydan sonra bebeğin demir gereksinimi artar. Tüm yaş grupları için yaşamsal önem taşıyan demir eksikliği anemisi, genel olarak 0-5 yaş grubundaki çocukların ve gebelerin ortalama %50'sinde karşımıza çıkmaktadır (Kurt, Savaşer,2010: 201-208).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre demir eksikliği Dünya çocuklarının %43'ünü etkileyen en sık malnütrisyon türüdür. Eksiklik demirin diyetle az alınması, bebeklik

ve adolesan dönemindeki artmış fizyolojik demir ihtiyacı ve kronik kanamalar sonucunda ortaya çıkabilir. Demir eksikliği sıklıkla anemiye neden olmakla birlikte artmış prematüre doğum riski, ölü doğum ve immün yetmezlik de sık görülen semptomlardır. Hayvan ve insan deneylerindeki bulgular demir eksikliğinin çocukların motor ve bilişsel gelişimlerini de olumsuz etkilediğini göstermektedir (Yurdakök, İnce,2009).

Çocukluk demir eksikliği anemisi, çocuğun 1 ve 2 yaşları arasında sıklıkla görülür. Hücrelerdeki oksijen miktarının azalmasından dolayı, çocuğun hem öğreniminde hem de dayanıklılığında azalmaya neden olabilir. Diğer bir etkisi hastalıklara karşı direncin düşmesidir (Akar,2006).

#### **Bebeklerde demir yetersizliğinin görülme nedenleri;**

- Gebelik döneminde annede demir yetersizliğinin olması,
- İlk altı aylık dönemde bebeklerin tek başına anne sütü ile beslenmemesi,
- Zamanında ve uygun tamamlayıcı besinlere altıncı aydan sonra yoksulluk, yanlış inançlar ve beslenme bilgisinin eksikliği nedeniyle başlanmaması,
- Emzirmenin iki yaşına kadar uygun tamamlayıcı besinlerle sürdürülmemesi,
- Demirle zenginleştirilmiş formülaların kullanılmaması,
- Besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında sağlıklı ilkelere uyulmamasıdır (Pekcan, Acar Tek, 2008).

Dünya Sağlık örgütü (DSÖ) anemi prevalansının yüksek olduğu (%40) ülkelerde demir desteğini önermektedir. Anne ve fetüsün gebelik, doğum ve perinatal dönemdeki toplam demir gereksinimi 700-850 mg kadardır. Annenin demir gereksinimi gebeliğin ikinci yarısından itibaren özellikle son trimesterde artar. Bu gereksinimi karşılayabilmek için her gebe kadının günde 60 mg demir alması önerilir (Yurdakök, İnce, 2009).

Demir desteğinin geleneksel hedef grubu gebeler ve iki yaşından küçük çocuklardır. Ancak yapılan yeni çalışmalar hedef grubun içine doğurganlık çağındaki tüm kadınların, okul öncesi dönem çocukların ve adolesanların da alınması gerektiğini göstermektedir. Eğer bir kadın demir depoları dolu bir şekilde gebe kalırsa, gebelik sırasında alacağı demir desteği de daha etkili olacak ve doğum sonrasında hem bebek hem de annede demir eksikliği gelişmesi riski ortadan kalkacaktır (Yurdakök, İnce, 2009).

### **Demir yetersizliği anemisinin önlenmesi:**

Demir yetersizliği okul öncesi çocukların, gençlerin ve doğurganlık çağındaki kadınların önemli bir sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü, gelişmekte olan ülkelerde gebe kadınların ortalama %56'sının, gelişmiş ülkelerde ise %18'inin anemik olduğunu bildirmektedir. Kadınların birçoğu gebelik öncesinde anemiktir ve bu oran gelişmekte olan ülkelerde %43 ve gelişmiş ülkelerde %12 olarak belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarına göre okul öncesi çocukların, gebe ve emzikli kadınların yarısında, okul çağı çocukların ise üçte birinde demir yetersizliğine bağlı anemi saptanmıştır. Kırsal kesimde kentsel kesimden daha sık görülmektedir (Pekcan, Acar Tek, 2008).

Bebeklerde aneminin önlenmesi amacıyla, ülkemizde 2004 yılından beri Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından 4. aydan itibaren bebeklere demir supleman desteği programı "Demir gibi Türkiye" adıyla başlatılmıştır. Bu proje kapsamında 4-12 ay arası her bebeğe proflaktik amaçlı ücretsiz demir desteği sağlanması, uygun tamamlayıcı besinlerin eğitiminin verilmesi, 13-24 ay anemisi olan bebeklere demir tedavisi önerilmesi amaçlanmaktadır. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın 98/20 numaralı tebliğinde mamalara ilavesine izin verilen demir miktarı bebek mamaları için 0,5-1,5 mg/100 kcal, devam mamaları için 1-2 mg/100 kcal'dır (Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, 2008).

Demirden zengin ve hem içeren besinler ile demir emilimini kolaylaştıran besinler (C vitamini gibi) hakkında tüm ebeveynlerin bilgilendirilmesi önemlidir (Akt: Kurt, Savaşer, 2010).

Ancak fazla demir alımında, demir diğer besinlerin emilimini engelleyebilir ve hücrel fonksiyonlarını bozabilir ve enzimatik faaliyetleri bastırmak için serbest radikaller üretebilir. Vücuttan kolayca atılamayan demir, vücutta oksidasyona ve diğer besinlerin emilimini engelleyebilir( Iannotti, 2006).

### 1.2.2. İyot ve Yetersizliği

Troid bezinden salgılanan T3 ve T4 hormonlarının bileşiminde tirozin aminoasidiyle birlikte bulunur. Büyüme Gelişme ve bazal metabolizma hızını düzenleme de görev alır. En iyi kaynak su ürünleri, yumurta, süt ve ürünleri, sebzeler ve etlerde bulunur Ayrıca iyot ile zenginleştirilmiş besinlerde bulunur.(iyotlu tuz) (Şanlıer, Ersoy;2004).

Toprakta ve suda iyot yetersizliği sonucu sorun ortaya çıkmaktadır. Dünyada 1.5 milyar insan risk altındadır. Sorun sadece gözle görülen bir guatr olgusundan çok iyot yetersizliğine bağlı fiziksel ve mental gelişme geriliğine neden olmaktadır. İyot yetersizliği hastalıkları önlenemez mental geriliğin nedenidir. Ağır durumlarda sağırılık ve dilsizlik, kretinizm ve düşük, erken doğum, ölü doğum ve doğumsal bozuklukların artmasında etkindir. Dünyada 200 milyon insanda guatr ve 20 milyon kişide mental gerilik ve 6 milyon kişide de iyot yetersizliğine bağlı kretinizm olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde iyot yetersizliğine bağlı bozuklukların önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu bölgesel ve ulusal düzeyde yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Ülkemizde her 100 çocuktan 30'unda guatr sorunu görülmektedir. Sorunun çözümü iyotlu tuz kullanılması ile mümkündür (Pekcan, Acar Tek, 2008).

İyot eksikliği Dünya Sağlık Örgütü tarafından en yaygın önlenemez beyin zedelenmesi nedeni olarak kabul edilmektedir. Dünya çocuklarının yaklaşık %30'u iyot eksikliği bölgesinde yaşamaktadır ve dünyada en az 30 milyon kişinin bu durumda olduğu bildirilmektedir (Black, 2003).

### 1.2.3. Çinko ve Yetersizliği

Çeşitli enzimlerin parçasıdır. Protein ve nükleik asit metabolizmasında enzimlere yardımcıdır.(DNA sentezi, Protein sentezi) Hücrel bağışıklıkta görev almaktadır. A vitamini taşınması, tadın algılanması, yaraların iyileşmesinde, sperm yapımında ve fetüsün normal gelişiminde etkilidir ( Şanlıer, Ersoy, 2004).

Çinkonun santral sinir sistemi üzerindeki etkilerinin gözlenmesi, çinko eksikliğinin, vaka kontrol çalışmalarında büyüme ve gelişme bozukluğuna eşlik ettiğinin gösterilmesinden sonra, insanlarda, risk gruplarına çinko suplementasyonu verilerek, kognitif gelişimi araştıran kısıtlı sayıda çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda çinko suplementasyonunun bebeklerde motor aktiviteyi artırdığı gösterilmiştir (Akt. Özmert 2005).

Okul çağı çocuklarında yapılan çalışmalarda ise çinko supplementasyonunun okul başarısı ve nöropsikolojik performans artırdığı gösterilmiştir (Akt. Özmert 2005).

### 1.2.4. B12 Vitamini ve Yetersizliği

B12 vitamini DNA sentezi, metilleşme, nörotransmitter(iki sinir hücresi arasındaki bağlantıyı sağlayan kimyasal bir maddedir.) sentezi gibi görevlere sahip homosistein/metyonin döngüsünde kofaktör olarak rol oynar. Bu nedenle erken süt çocukluğu gibi büyümenin hızlı olduğu dönemlerdeki eksiklikler aneminin yanı sıra çok daha önemli olan nörolojik bulgulara yol açabilmektedir. Bu nedenle erken tanı koymak önemlidir. Özellikle nörolojik ve psikomotor hasarı engellemek veya geri dönüşlü kılabilmek için acil yaklaşım gerektirir (Karasu ve ark. 2011:20-26).

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu çocukluk döneminde özellikle de süt çocukluğu döneminde B12 vitamini eksikliği kalıcı nörolojik hasarlara yol açabilir. Bu olguların erken tanınması, gelişme sürecindeki beyinlerin kalıcı hasara uğramadan sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine olanak vermesi nedeniyle son derece önemlidir. Özellikle sosyoekonomik düzeyi düşük, beslenme öyküleri kötü olan gebelerin ve bu gebeliklerden doğan bebeklerin B12 vitamini eksikliği

yönünden değerlendirilmesi, bu durumdaki gebelere ve emziren annelere B12 vitamini değiştirme yapılması, yeni doğanların doğumdan itibaren bu yönden takip edilmesi, özetle tüm hekimler açısından farkındalık, ülkemiz için de önemli bir sorun gibi görünen B12 vitamini eksikliğinin sağaltımında çözüm sağlayabilir (Karasu vd., 2011:20-26).

### **1.2.5. Folik Asit ve Yetersizliği**

Folat besinlerde doğal olarak bulunan B grubu bir vitamindir. Sentetik şekline folik asit denilmektedir. Yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller ve kuru baklagiller folatın zengin kaynaklarıdır. Yeterli folat alımı nöral tüp defekti ve diğer doğumsal bozuklukların, kardiyovasküler hastalıkların ve bazı kanser türlerinin oluşumunun önlenmesinde yardımcıdır (Pekcan, Acar Tek, 2008).

Folik asit tek karbonlu üniteleri (metil, metilen, formil, formimino) taşıyıcı DNA sentezinde rol oynar, Folat eksikliğinin erken dönemlerinde sadece homosistein düzeyleri artmıştır. Folat eksikliği, demir eksikliğinden sonra en sık anemi nedenidir. Anemi de yorgunluk, güçsüzlük, konsantrasyon yeteneğinde azalma, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi semptomlara yol açarak çocuğun çevre ile iletişimini etkileyecektir (Akt. Özmert 2005:179-195).

### **1.2.6. D vitamini ve Yetersizliği**

D vitamini kemik ve dişlerde mineralizasyonda etkilidir. Kalsiyum ve fosforun vücut tarafından kullanımını sağlar. Kalsiyum metabolizmasını düzenler. Paratroid hormonunun fonksiyonunda yardımcı olur (Şanher, Ersoy,2004).

Çocuk kalsiyumu yeterli olsa bile eğer D vitamini yetersizse kalsiyum bağırsaklardan emilemez. Deride güneş ışığı etkisi ile D vitamini sentez edilir. Zenginleştirme yapılmadığı takdirde besinlerde bulunan D vitamini miktarı yetersizdir ve bu durumda tek ve en önemli kaynak güneş ışığıdır. Aileler bu konuda eğitilmelidir (Pekcan, Acar Tek, 2008).

D vitamini yetersizliği ve Rikets kısa dönemde iskelet deformasyonları, hipokalsemi ve buna bağlı nörolojik bulgular ve büyüme geriliğine neden olur. Bu

nedenle bebeklik döneminde erken tanı ve uygun tedavi önem taşır. Ek olarak, bebeklik döneminde D vitamini yetersizliğinin, tip 1 diyabet gibi hastalıkların gelişimine de zemin hazırlayabileceği ileri sürülmektedir. Bu gözlemler bebeklik ve çocukluk döneminde yeterli D vitamini alınmasının önemine işaret etmektedir (Hatun vd., 2003 :224-241).

Bebeklik dönemindeki D vitamini yetersizliğinin nedenleri arasında annelerdeki D vitamini yetersizliği ve güneş ışınlarıyla yetersiz karşılaşma en önemli yeri tutmaktadır. Anne sütünde bebek için gerekli olan miktarda D vitamini bulunmamaktadır. Destek olmadan uzun süre anne sütü ile besleme D vitamini yetersizliği riskini arttırmaktadır. Ülkemiz güneşten zengin bir coğrafyaya sahip olmasına rağmen D vitamini yetersizliği gebe kadınları, bebekleri ve adölesan çağındaki çocukları etkileyen önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Son yıllarda kemik sağlığı ve D vitamini destek programlarının önemi ülkemizde de gündeme gelmiş ve birçok ülkede bütün bebeklere günde 400 IU D vitamini sağlanması önemli bir sağlık hizmeti önceliği olarak kabul edilmiştir (Hatun vd., 2003 :224-241).

Sağlık Bakanlığı Ana ve Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından ülkemizde görülen D vitamini yetersizliği ve raşitizmi önlemek için “Bebeklerde D vitamini Yetersizliğinin Önlenmesi ve Kemik Sağlığının Korunması Projesi” başlatılmıştır. Bu proje ile bebeklere 400 IU D (10 µg) vitamininin 1 yıl süre ile verilmesi amaçlanmaktadır. Riskler dikkate alınarak profilaktik D vitamini uygulaması uzun süreli 400 IU’den fazla, D vitamini verilmesinden kaçınılması gerektiği bildirilmiştir. Bu konuda ailelerin bilinçli olması çok önemlidir (Pekcan, Acar Tek, 2008).

### **1.3. ÇOCUKLARDA BİLİŞSEL PERFORMANS ÜZERİNDE DİYETİN ETKİLERİ**

İnsan için erken çocukluk dönemi yoğun ve özenli bakım gerektiren bir dönemdir. Çocuk her yönüyle bir bütün olarak alınıp incelenmeli ve tüm gelişim alanlarında ona hizmet götürülmelidir İnsan gelişiminde temel inceleme alanlarından

biri bilişsel gelişimdir. Biliş sözcüğü, çocuğun dünyayı tanınması, anlaması, öğrenmesi, öğrendiklerini hatırlaması, hatırlamada etkili olan yapılar, problem çözme, algılama gibi süreçlerin nasıl geliştiğini açıklamaya çalışmaktadır (Koçak, vd., 2015).

Bilişsel gelişim ise; her türlü gelişim alanıyla ilişkili ve işbirliği halinde gerçekleşen, doğumdan başlayarak, çevre ile etkileşimi sağlayan, bilginin edinilip kullanılmasına yardım ederek dış dünyanın anlaşılmasına yarayan, bilginin saklanması, yorumlanması, yeniden düzenlenmesi, değerlendirilmesi ve kullanılmasını ifade eden tüm bilişsel süreçleri içine alan bir gelişim alanıdır (Akt. Koçak, vd., 2015).

Beyin gelişimi döllenmeden kısa süre sonra günler içinde başlamakta ve adolesan çağı boyunca da devam etmektedir. Bununla birlikte gelişim en hızlı yaşamın ilk birkaç yılında olmaktadır. Bu hızlı büyümenin desteklenmesi için gerekli besinlerin sağlanması önemlidir. Beslenme bozukluklarının gelişim üzerindeki etkilerini değerlendirirken, bu bozukluk nedeniyle artan enfeksiyonlar, bu duruma zemin hazırlayan yoksulluk ve beraberinde giden psikolojik depresyon ve uyarı eksikliğinin etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır (Özmert, 2005:179-195).

### **1.3.1. Demir Eksikliği ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması**

Demir, normal beyin gelişimi ve fonksiyonu için gerekli bir besin ögesidir. Hayatın ilk dönemlerinde, demir eksikliği yaşamın erken dönemlerinde hem miyelinasyon hem de nörotransmitter etkileyebilir. Buna ek olarak, bilişsel fonksiyonların etkileri, demir eksikliği de bebek davranışlarını etkileyebilir (Aggett vd., 2002:337-345).

Birçok rapor, bebeklerin ve genç çocukların Demir Eksikliği anemisi ve bilişsel ve psikomotor gelişim düşüklüğü arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bu raporlar çok büyük bir ilgi toplamıştır çünkü Demir Eksikliği anemisi bu yaş grubu için çok sık görülen ortak bir durumdur. Bu nedenle, konu önemli bir halk sağlığı

sorunudur. Demir Eksikliği anemisi ve bilişsel gelişimi arasında güçlü bir ilişki açıkça görünmesine rağmen soruların çevrilebilmesi ve nedensellik net değildir (Aggett vd., 2002:337–345).

Türkiye’de 2003-2008 yıllarında 6-24 aylar arasındaki bebeklerde Demir Eksikliği anemisi sıklığına yönelik çalışmalar sınırlı sayıda ve büyük şehirlerde yapılmıştır. Demir Eksikliği anemisi sıklığına ilişkin yapılan çalışmalarda %2-46 arasında değişen oranlar bulunmuştur. Bu çalışmalarda anemiye yol açan faktörler olarak en sık düşük Sosyo-Ekonomik Düzey , kötü beslenme, enfeksiyon ve paraziter hastalıklar bildirilmiştir (Kurt , Savaşer, 2010).

T.C.Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan ve ülke geneli kapsayan genelgede 0-5 yaş arasındaki çocuklar için anemi sıklığı ortalama %50 olduğu; anemiye yol açan faktörlerin yetersiz beslenme ve ailenin beslenme konusundaki bilgi eksikliği olduğu bildirilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Hayvan ve insan deneylerindeki bulgular demir eksikliğinin çocukların motor ve bilişsel gelişimlerini de olumsuz etkilediğini göstermektedir. Hatta bu olumsuz etkiler eksiklik tedavi edilse bile hayat boyu sürmektedir. Bu nedenlerle demir eksikliğinin gelişiminin önlenmesi çok önemli sağlık yararları getirecektir. Besin temelli yaklaşımlar, demir eksikliğinin önlenmesinde en etkili ve kalıcı müdahalelerdir (Yurdakök, İnce, 2009).

### **1.3.2. İyot Eksikliği ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması**

İyot eksikliği önlenebilir zeka geriliğinin en sık nedenidir. Beyin hasarı açısından en çok etkilenilen dönemler gebelik, fetal ve erken postnatal dönem olmakla birlikte iyot eksikliği her yaştaki bireyi etkilemekte ve guatr ile karşımıza çıkmaktadır. İyot eksikliği embriyonal dönemde baş- larsa; sağırılık, dilsizlik, spastik dipleji, şaşılık, ağır nörolojik defisit (nörolojik kretenizm), cücelik, psikomotor gerilik, ölü doğum ve zeka geriliği gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır ( Akt. Aslan, vd., 2015).

İyot eksikliğine neden olabilen faktörler;

Diyette iyot eksikliği

Bağırsaklardan yetersiz iyot Emilimi

Malnütrisyon

Malabsorbsiyon

Fekal ve üriner inorganik iyot kaybının artması

Laktasyon

Gebelik

Vücudun tiroid hormonlarına veya iyoda gereksinimin artması

Antitiroid ilaçlarla uzun süreli tedavi İyot kaybının artması

Aşırı terleme (Aslan ,vd., 2015).

İyot normal büyüme ve gelişmede önemli role sahip olan esansiyel bir mikrobesindir. İyot eksikliğinde temel yaklaşım kişilerin günlük iyot alımını artırmak amacı ile sık yenen besinlerin iyotla zenginleştirilmesine dayanmaktadır. Bu amaçla ülkemizde ve dünyada en sık kullanılan yöntem tuzun iyotlanmasıdır [8]. Ülkemizde 1994 yılında “İyot yetersizliği hastalıkları ve tuzun iyotlanması programı” başlatılmış ve 9 Temmuz 1998 tarih ve 23397 sayılı Resmi Gazete ile sofratuzlarının iyotlu olarak üretilmesi zorunlu hale getirilmiştir (Aslan ,vd., 2015).

### **1.3.3. B12 Eksikliği Ve Bilişsel Fonksiyonların Bağlanması**

Süt çocukluğu döneminde B12 vitamini eksikliğinin erken tanı ve tedavisi, gecikilmesi durumunda hastada kalıcı hasarlara neden olabilmesi, uygun tedaviye genellikle dramatik yanıt alınması nedeniyle büyük önem taşır. B12 vitamini eksikliğinde. makrositik anemi, bulantı, kusma, ishal, kabızlık gibi çok belirleyici olmayan gastrointestinal yakınmalar, gelişme geriliği, istemsiz hareketler, ağır nörolojik bulgular görülebilir (Karasu vd., 2011:20-26).

B12 vitamini DNA sentezi, metillenme, nörotransmitter sentezi gibi görevlere sahip homosistein/metyonin döngüsünde kofaktör olarak rol oynar. Bu nedenle erken süt çocukluğu gibi büyümenin hızlı olduğu dönemlerdeki eksiklikler aneminin yanı sıra çok daha önemli olan nörolojik bulgulara yol açabilmektedir.(Karasu ve ark. 2011) Guatemala’da okul çocuklarında yapılan bir çalışma da ise vitamin B12 eksikliği olan çocuklarda algı, hafıza testlerinde reaksiyon zamanları daha uzun, akademik başarıları daha düşük ve daha çok dikkat ve davranış sorunları olduğu saptanmıştır (Akt. Özmert 2005:179-195).

#### **1.4. BESLENMENİN GELİŞTİRİLMESİ**

Beslenme ve beslenme süreci bebeğin gelişimi için çok önemlidir. Bunun için prenatal dönemden itibaren annenin sağlıklı beslenmesi, doğumdan sonra bebeğin hemen emzirmeye başlanması, altıncı ayından itibaren uygun ek besinlerin anne sütü ile birlikte verilmesi, ek besinlerin verilirken, besinin içeriği, temizliği, kıvamı kadar, beslenme sırasında çocuğun psikososyal gelişimine göre kurulacak ilişkinin de çocuğun beslenmesi, büyümesi ve gelişiminde rol oynadığının göz önünde bulundurulması gereklidir. Öncelikle anneler olmak üzere çocukların beslenme ve büyütülmesinden yakından ilgilenen kişilerin sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmesi çok önemli bir sağlık hizmetidir. Annenin çocuk beslenmesi konusundaki bilgi durumunun belirlenmesi ve bilgi durumu ile çocukların gelişimi arasındaki ilişkinin saptanması ile çocuk sağlığı ve beslenmesi konusunda sunulan sağlık hizmetinin daha iyi hale getirilmesi için gerekli planlar yapılabilecektir (Öncü vd., 2011).

Ailelere uygun beslenme eğitimi, gerekli durumlarda ise çocuklara ek suplementasyonlar verilmeli, besinlerin zenginleştirilmesi ve bunun tüm toplum tarafından uygun şekilde tüketilmesi sağlanmalıdır. Çocuk sağlığı izlemlerinde ve çocuğun her sağlık kuruluşu başvurusunda çocuğun büyümesi ve gelişim basamakları değerlendirilmeli ve erken dönemde uygun girişimler yapılmalıdır. Radyo, televizyon (özellikle reklamlar) ve gazetelerdeki besin önerileri de sağlık personelinin beslenme önerileri ile uyumlu olmalıdır (Özmert, 2005:179-195).

## 1.5. BESLENME ÜZERİNDE AİLENİN ETKİSİ

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olması yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, gelenek göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır (Kılıç, Şanlıer, 2007: 31-44).

Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesi beslenme, kalıtım, çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Ailenin kültürel düzeyi ve sosyoekonomik olanakları çocuğun beslenme durumunun en güçlü belirleyicilerinden biridir (Öncü vd., 2011).

Yeterli ve dengeli beslenme ancak besleyici ve güvenilir besinlerin tüketilmesi ile sağlanabilir. Bu da eğitim yoluyla gerçekleşebilir. Beslenme eğitimi ile bireylere doğru ve gerçek bilgiler vererek, daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak, yanlış beslenme alışkanlıklarını ve uygulamalarını değiştirip olumlu uygulamaları yaşam biçimi haline dönüştürülmesi sağlamak, onların yeterli ve dengeli beslenmeleri dolayısıyla daha sağlıklı olmaları amaçlanmalıdır (Baysal, 2002).

Nelson, Carpenter ve Chiasson'ın (2006), 2-4 yaş aralığındaki çocukların yiyecek içecek tüketimi, televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdiği süre ve fiziksel aktiviteleriyle beden kitle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında "Kadın Bebek ve Çocuklar için Özel Destekleyici Beslenme Programı" kullanılmıştır. Çocukların meyve, sebze tüketiminin tavsiye edilen seviyeden daha az olduğu ve % 34'ünün günde en az bir defa sağlıksız atıştırmalık yediği bulunmuştur (Zembat vd., 2015).

Davison, Jurkowski, Kranz ve Lawson (2013) çalışmalarında özellikle aile katılımına odaklanmış ve toplum tabanlı bir araştırma geliştirmişlerdir. Çalışmada aile merkezli bir çocukluk obezitesi önleme programı tasarlanmıştır. Müdahale öncesi ve müdahale sonrası çocukların obezite, hafif fiziksel aktivite, günlük TV

izleme ve diyet (enerji ve makro besin ögeleri alımı) oranı karşılaştırıldığında müdahale sonrasında önemli gelişmeler görülmüştür. Uygulanan program sonrasında velilerin çocuklarına sağlıklı yiyecekler sunmada daha fazla özgüvene sahip oldukları belirtilmiştir. Araştırma göstermiştir ki; ebeveynin sağlıklı aktiviteleri desteklemesi, ebeveynin sağlıklı yiyecekler hazırlamadaki etkililiği ve ebeveynin sebze ve meyve sağlama sıklığı, çocukların günlük enerji alımlarını etkilemektedir (Zembat vd., 2015).

Mermer (2003) 3-6 yaş arası çocukların beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarına yönelik “ailenin rolü” adlı çalışmada, çocuklar ve ailelerini temel alarak anket formu, gözlem formu, antropometik ölçümler uygulamış ve aile etkinliklerinin anlamlı düzeyde etkili olduğunu vurgulamıştır (Zembat vd., 2015).

Çocuklukta geliştirilen yeme alışkanlıkları çocuklar okula başladıklarında, çocukluktan, yetişkinliğe geçerken ki beslenme seçimlerinde devam ettirilir. Bundan dolayı, okul öncesi dönemlerdeki beslenme eğitimi yaşam boyu sağlıklı yeme alışkanlıkları için bir temel oluşturabilir. Çocuklar erişkinliğe kadar, ailelerinin besin seçimi ve tercihlerine bağlıdırlar. Büyüdükçe, harcanacak paraları oldukça, okula gittikçe ve insanlarla ilişkileri arttıkça yiyecek seçimleri, kendi seçimleri olmaya başlar, okul öncesi ve okul çağındaki edinimleri, çocuğun gelecekteki yiyecek tercihlerini belirleyeceği için, aileler çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeye yönelmelerini sağlamalıdır (Akt. Akar 2006).

Yapılan araştırmalar incelendiği zaman, ailelerin konuyla ilgili bilgi düzeyi arttıkça çocuklarının sağlıklı beslenmesi üzerindeki olumlu etkilerinin arttığını göstermektedir. Bu nedenle ebeveynlerin de sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bilgili ve bilinçli olmaları, çocuklarına doğru ve sağlıklı besinler sunabilmeleri, çocukların doğru beslenme alışkanlıklarını kazanabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Zembat vd., 2015).

Ebeveynlerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırabilmeleri için kendilerinin de sağlıklı beslenme konusunda doğru ve yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir.

Toplumun gelişme düzeyiyle birlikte kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun, annenin taşıdığı geleneksel rollerin değeri bütün önemi ve genişliğiyle sürmektedir. Ülkemizde kadının aile içindeki en etkili ve geleneksel rolü aile bireylerini beslemesi şeklindedir. Şehirde, kırsal alanda, ev dışında çalışsa ya da çalışmasa bu sorumluluk kadına aittir (Akt, Kılıç, Şanlıer, 2007: 31-44).

Ülkemiz, beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünümündedir. Ülkemizde halkın beslenme durumu; bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik yatmaktadır. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği üzerinde de etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik; hatalı gıda seçimine, besinlerin hazırlanması ve saklanması sürecinde yanlış uygulamalara neden olmaktadır. Bunlar da beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine neden olmaktadır (Akt, Gündoğdu, 2009).

Gelişimin desteklenmesi sadece doğru besinlerin, santral sinir sisteminin gereksinimi olan besinlerin tüketilmesi yolu ile değil fakat aynı zamanda beslenme zamanlarındaki doğru ve etkili bir iletişim ile mümkündür. Beslenme sorunlarının da diğer alanlarda olduğu gibi sorun, ne kadar erken dönemde başlar ise, sorunun çocuğun ilerideki duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimine etkileri de o kadar fazla olacaktır.

Okul öncesi yıllar çocuğun düzenli fiziksel aktiviteler ve besleyici yiyecekler üzerine odaklanarak, sağlıklı bir yeme ve yaşama düzeni kurmaya başlaması için en iyi zamanlardır. Anne-babalar ve diğer eğitimciler konu modelleridir: onlar çok çeşitlilikte yiyorsa, çocuklarda değişik yiyecekler yerler. Bir olası politika bir-ısırık politikasıdır: makul ölçülerde, çocuk en azından bir ısırık almalıdır veya ona sunulan yiyeceği tatmalıdır. Ara yemekler için, ebeveynler kabul edilebilir birkaç olasılık sunmalı ve çocuğun bunlar arasından seçim yapmasına izin vermelidir; yiyecek seçimi için sorumluluk erken başlamalıdır. Ebeveynlere sıklıkla, 3 yaşında bir çocuğun bebekliğinde yediği iştahla veya erişkin porsiyonu büyüklüğünde bir yemek yiyemeyeceğini hatırlatmak gereği vardır. Yaklaşık 5

yaşına kadar, sebze grubunun, meyve grubunun ve et grubunun servis büyüklüğü yaklaşık olarak her bir yaş için bir çorba kaşığı olarak tahmin edilebilir. Aynı kısıtlama gevrekler veya süt için de uygulanabilir. Örneğin, 3 yaşında bir çocuk akşam yemeğinde 3 çorba kaşığı et, 3 çorba kaşığı yeşil fasulye ve 3 çorba kaşığı haşlanmış patates yiyebilir. Normal ağırlıktaki çocuklar büyümelerinin her aşamasında, bünyelerinde yiyecek alımını düzenlemek için açlıklarını ayarlayan bir beslenme mekanizmasına sahiptirler. Eğer bir çocuk normal olarak gelişiyor ve büyüyorsa ve bakıcısı ona çeşitli sağlıklı yiyecekler veriyorsa, her şey güvenlidir (Akar,2006).

Çocuklukta sevilen ve nefret edilen yemeklerin sıklıkla değiştiği ve çocukların yemeğin sıcaklığından, görünüşünden, kıvamından ve tadından etkilendikleri ebeveynlere hatırlatılmalıdır. Bazen çocuklar ayrı ayrı severek yedikleri bazı yiyecekleri, haşlamalar ve güveç gibi karışmış yemekler halindeken yemeye itiraz edebilirler. Buna ek olarak, ebeveynlerin çocuğun bu yaşının, etrafındaki dünyayı tanımak ve araştırmak için önemli bir yaş olduğunu unutmamaları gerekir. Bazen çok iyi yemek yiyen çocuklar için bile etrafi keşfetmek yemek yemekten daha çekici gelebilir. Arada sırada yapılan hoşgörülere her zaman gerek vardır, bir veya iki öğünün atlanması veya arada sırada “idealden daha kötü seçimler” gibi (Akar, 2006).

Bebek ve okul öncesi çağıdaki çocuklarda vitamin ve mineral yetersizliklerinin nedenlerine baktığımızda özellikle annenin gebelikten itibaren beslenme bilgisi ve şeklinin çocuk üzerinde etkisinin yoğunluğunu fark edebiliyoruz.

Yetersizliklerin sebepleri

- Gebelik öncesinde ve gebelik döneminde annenin vitamin ve mineral alımının yetersiz olması,
- Gebe kadının depolarının yetersiz olması,
- İlk altı aylık dönemde bebeklerin tek başına anne sütü ile beslenmemesi,

- Zamanında ve uygun tamamlayıcı besinlere altıncı aydan sonra başlanmaması,
- Emzirmenin iki yaşına kadar uygun tamamlayıcı besinlerle sürdürülmemesi,
- Tamamlayıcı besinlerin kalite ve miktarının yetersiz olması,
- Hazırlanan besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında ilkelere uyulmamasıdır (Pekcan, Acar-Tek, 2008).

European Heart Network'un Avrupa Birliği'ne üye ülkelerinde yaptığı çalışmada, televizyonda sağlıksız yiyecek reklâmlarının tüketimi ile çocuklardaki şişmanlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir. Çünkü televizyonlarda reklamı yapılan bu yiyeceklerin hedef kitlesi, henüz kendi tercihini yapma bilincinde olamayan çocuklar ve çocukların karşısında çaresiz kalan anne-babalardır. Çalışmada ayrıca reklam sahibi olan üretici firmaların televizyonlardan sonra reklam yeri olarak bir şekilde okulları seçtikleri, okullara bazı aktiviteler için sponsor oldukları, materyal yardımı yaptıkları, ücretsiz ürün verdikleri ya da ürünlerinin reklamını yapma hakkı elde ettikleri bildirilmektedir (Garipoğlu, Özgüneş, 2008: 152-159). Okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi ve davranışları okulöncesi dönem çocuğunun öğretmenini örnek alması ve kendi yaşantısına öğretmenin davranışlarını yansıtması bakımından önemlidir. Bu açıdan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgileri büyük önem taşımaktadır. Okulöncesi öğretmenlerinin birey olarak da beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin iyi düzeyde olması önem arz etmektedir (Gündoğdu, 2009).

Çocuklara tek örnek olacak yetişkinler ebeveynleri olmayacaktır. Eğitim kurumlarında çocuklardan sorumlu olan ve çocuk üzerinde en önemli etkiye sahip olan karakter öğretmendir. İstendik beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında evde olduğu kadar eğitim kurumlarında da konuya önem verilmeli, ev ve okul arasında, öğretmen ve ebeveyn arasında tutarlılık sağlanmalıdır. Bu açıdan bakıldığında çocukların hayatında son derece önemli bir yere sahip olan

öğretmenlerin de sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgiye sahip olmasının önemi ortaya çıkmaktadır (Zembat vd., 2015).

Sonuç olarak; sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda oluşturulacak alışkanlıkların çocukluk yıllarında şekillendiği ve ilerleyen yaşlarında da bu alışkanlıkların devam ettiği araştırmalar sonucunda görülmektedir. Çocukların yiyecek seçimleri konusunda esasen çok aktif olmadıkları ve bu konuda esas otoritenin aileler ve eğitim aldıkları kurumlar olduğu unutulmamalıdır. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanabilmesi için hayatlarındaki yetişkinlerin de beslenme konusunda bilgili ve bilinçli olması gerekmektedir. Yetişkin yönlendirmeleri, yetişkinlerin çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını şekillendirmektedir (Zembat vd., 2015).

## İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

### 2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Eğitimin ilk basamağını oluşturan *erken çocukluk eğitimi* ya da yaygın söylemiyle *okulöncesi eğitimi*, çocuğun doğumundan ilkokula başladığı güne kadar geçirdiği yılları kapsayan, çocukların gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkânları sağlayan, onların zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal yönden gelişimini destekleyen, onları toplumun kültürel değerleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren ve ilköğretime hazırlayan, temel öğretim bütünlüğü içinde yer alan bir eğitim sürecidir.

Bu süreçte çocukların beslenmesi çocuğun gelişimini etkileyen önemli etmenlerdendir. Çocuğun bu dönemdeki beslenmesi doğrudan ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları, inanışları ve tutumlarından etkilenmektedir.

Bu çalışma ile ebeveynlerin beslenme ile ilgili mevcut tutum, inanç ve algılarının erken çocukluk dönemindeki çocukların bilişsel performansı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi hedeflenmektedir.

### 2.2. PROBLEM CÜMLESİ

Çocuk beslenmesi ile ilgili Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4–6 yaş çocuklarında ebeveynlerin algı tutum ve inanış durumları çocukların gelişimleri üzerinde etkisi var mıdır?

#### 2.2.1. Alt Problemler

- ❖ Ebeveynlerin çocuk beslenmesinde besin gruplarının önemini ve gerekli porsiyon miktarları hakkında bilgi düzeyi nedir?
  - Ebeveynlerin 4-6 yaş çocuklar için gerekli süt grubu ürünleri miktarı hakkındaki bilgi düzeyi nedir?
  - Ebeveynlerin 4-6 yaş çocuklar için gerekli, yumurta ve kuru baklagil ve et grubu ürünleri miktarı hakkındaki bilgi düzeyi nedir?

- Ebeveynlerin 4-6 yaş çocuklar için gerekli sebze meyve grubu ürünleri miktarı hakkındaki bilgi düzeyi nedir?
- Ebeveynlerin 4-6 yaş çocuklar için gerekli ekmek ve tahıl grubu ürünleri miktarı hakkındaki bilgi düzeyi nedir?
- Ebeveynlerin 4-6 yaş çocuklar için gerekli yağ ve şeker ürünleri miktarı hakkındaki bilgi düzeyi nedir?
- ❖ Ebeveynlerin okul öncesi dönemi çocuklarının gelişim alanları hakkında bilgi düzeyi nedir?
- Ebeveynlerin okul öncesi dönemi çocuklarda bilişsel gelişim hakkında bilgi düzeyi nedir?
- ❖ Ebeveynlerin erken çocukluk dönemi beslenmesinin gelişim alanlarına etkisi hakkında bilgi düzeyi nedir?
- ❖ Ebeveynlerin besin öğeleri takviyeleri konusundaki bilgi düzeyi nedir.
- ❖ Ebeveynlerin erken çocukluk dönemi beslenmesinde algı, tutum ve inanışlarının çocuğun bilişsel gelişimine etkisi ne düzeydedir?

### 2.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alan yazın incelendiğinde Avrupa ülkelerinde ve ABD’de ebeveynlerin sağlık inanış tutum ve davranışlarının çocuk gelişimine etkisini inceleyen araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmalar, ebeveyn tutumlarının farklı gelişim alanlarına ve akademik başarıya etkisini inceleyen araştırmalardır. Fakat ülkemizde ebeveynlerin beslenme bilgisi, tutum ve inanışlarının Çocuğun gelişimi üzerine etkisi konusunda yapılan çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2.4.VARSAYIMLAR

- 1- Öğretmenlerin, ölçme aracında yer alan soruları doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 2- 4-6 yaş grubu çocukların bilişsel alan gelişimini değerlendirmede öğretmenlerin görüşlerinin belirleyici olabileceği varsayılmıştır.
- 3- Velilerin soruları doğru şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 4- Ailelerin beslenme algı, tutum ve davranışlarının çocukların bilişsel gelişimi etkileyebileceği varsayılmıştır.
- 5- Farklı bölge ve düzeydeki okullarda uygulanarak eğitim düzeyi, ekonomik durumu vb farklı veli ve çocuklara ulaşılacağı varsayılmıştır.

## 2.5. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

### 2.5.1 Kapsam

Bu çalışma; 4-6 grubu çocukların ailelerinin beslenme algı ,tutum ve davranışlarının çocukların bilişsel gelişimine etkisinin incelenmesini içermektedir. Çalışma Ocak 2015 -Haziran 2015 tarihleri arasında Konya ili Selçuklu, Meram, Yunak ilçelerinde seçilen okullarda uygulanmıştır.

### 2.5.2. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2014-2015 öğretim yılında okulöncesi eğitim kurumuna devam eden 4-6 yaş çocukların öğretmen ve ebeveynleri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, Konya ili Selçuklu, Meram, Yunak ilçesinde belirli birkaç okulöncesi eğitim kurumları ile sınırlıdır.
3. Çocukların bilişsel becerileri sadece öğretmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.
4. Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği soruları yirmi soru ile sınırlıdır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışmanın yürütülmesi esnasında tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

#### 3.2.1. Evren

Bu araştırmada çalışma grubu olarak, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında, Konya ilinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anasınıfı öğrencilerinin ebeveynleri ve öğretmenleri ile işbirliği yapılarak ölçekler uygulanmıştır.

#### 3.2.2. Örneklem

Örneklemin evreni temsil edebilecek nitelikte olması amacıyla grupların değişik sosyo ekonomik düzeyden ve bölgeden seçilmesine önem verilmiştir. Bu amaçla basit rastlantısal (random) örnekleme yolu ile çalışmanın yapılacağı okullar belirlenmiştir.

Okullardaki öğretmenlerle görüşülerek ailelerin ve bölgenin sosyo ekonomik düzeyleri hakkında bilgi edinilmiştir.

*Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği* Okul öncesi öğretmeni tarafından çocukların bilişsel alan bilgileri doğrultusunda doldurmaları istenmiştir. Ölçekleri yıl içerisindeki gözlemlerine göre doldurmuşlardır. *Ebeveynlerin Beslenme Bilgisi Değerlendirme Ölçeği ve Ebeveynlerin Çocukların Üzerinde Tutum ve Davranışları Ölçeği* Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocuklarının annelerinden doldurmaları istenmiştir. Ertuğrul Gazi Ortaokulu, Zeki Altındağ İlkokulu, Meram Gödene Toki Şehit Yunus Berber İlkokulu, Yunak Hacı Tekin İlkokulu, Yunak Fatih İlkokulundaki anasınıfı öğretmenlerine

ve doldurmaları için 200 ve aynı çocukların velilerine dağıtmaları içinde 200 adet ölçek verilmiştir. Bunlardan 117 tanesi geri toplanabilmiştir. Öğretmen ve velilerin doldurdukları ölçeklerde soruların birçoğunu cevaplamayanların anketleri elenmiştir. Sonuçta araştırma kapsamını Ertuğrul Gazi Ortaokulu, Zeki Altındağ İlkokulu, Meram Gödene Toki Şehit Yunus Berber İlkokulu, Yunak Hacı Tekin İlkokulu, Yunak Fatih İlkokulunda bulunan 107 anasınıflı öğretmeni ve velilerinden oluşan örneklem grubu oluşturmuştur. Okullarda yapılan uygulamalarda Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır.

Tablo 1’de okulların isimleri, buldukları ilçe ve bu okullardaki çocukların sayıları gösterilmiştir.

**Tablo 1. Örneklem Grubunun Okul Ve İlçeye Göre Dağılımı**

<b>Okul</b>	<b>İlçe</b>	<b>Sayı</b>
Ertuğrul Gazi Ortaokulu	<b>Selçuklu</b>	<b>65</b>
Zeki Altındağ İlkokulu	<b>Selçuklu</b>	<b>13</b>
Meram Gödene Toki Şehit Yunus Berber İlkokulu	<b>Meram</b>	<b>11</b>
Yunak Hacı Tekin İlkokulu	<b>Yunak</b>	<b>7</b>
Yunak Fatih İlkokulu	<b>Yunak</b>	<b>11</b>
<b>Toplam</b>		<b>107</b>

### 3.3.VERİ TOLAMA ARAÇLARI VE VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen, *Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği* (Okul öncesi öğretmeni tarafından çocukların cevapları doğrultusunda doldurulan), *Ebeveynlerin Beslenme Bilgisi Değerlendirme Ölçeği* ve *Ebeveynlerin Çocukların Üzerinde Tutum ve Davranışları Ölçeği* (Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş çocuklarının anneleri tarafından doldurulan) ile toplanmıştır.

**Ebeveynlerin Beslenme Bilgisi Değerlendirme Ölçeği:** Yapılan literatür araştırması sonucu araştırmacı tarafından geliştirilen 20 adet uygulanılarak geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda düzeltmeler yapılan ve uzman görüşlerinden faydalanılan ölçek.

**Ebeveynlerin Çocukların Üzerinde Tutum ve Davranışları Ölçeği:** Yapılan literatür araştırması sonucu araştırmacı tarafından geliştirilen 20 adet uygulanılarak geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda düzeltmeler yapılan ve uzman görüşlerinden faydalanılan ölçek

**Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği:** Araştırmacı tarafından MEB 2006 programında okul öncesi kurumlarda uygulanan gelişim kontrol listesi incelenerek geliştirilen 20 adet uygulanılarak geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda düzeltmeler yapılan ve uzman görüşlerinden faydalanılan ölçek.

Yapılan düzeltmeler sonucunda uygulanan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik durumunu gösteren analiz sonuçları tablo 2 ve tablo 3’ te verilmiştir.

**Tablo 2. Geçerlik ve Güvenirlik analiz sonuçları (a)**

DEMOGRAFİK BİLGİLER	N	%
ÇOCUĞUN CİNSİYETİ		
Erkek	41	38,3
Kız	66	61,7
ÇOCUĞUN YAŞI		
3	0	0
4	4	3,7
5	26	24,3
6	77	72,0

ANNENİN YAŞI		
20-24	5	4,7
25-29	33	30,8
30-34	46	43,0
35 ve Üzeri	23	21,5
BABANIN YAŞI		
20-24	0	0
25-29	18	16,8
30-34	47	43,9
35 ve Üzeri	42	39,3
Yerleşim Alanı		
Köy	1	,9
Kasaba	2	1,9
İlçe	42	39,3
İL Merkezi	62	57,9
Kardeş Sayısı		
1	64	59,8
2	26	24,3
3	15	14,0
4 ve Üzeri	2	1,9
Çocuğumuzun Okul Öncesi Kurumuna Devam Ettiği Süre		
1	87	81,3
2	17	15,9
3 ve Üzeri	3	2,8
Ortalama Ekonomik Düzeyi		
500 TL ve Altı	3	2,8
501-1000	36	33,6
1001-1500	32	29,9
1501-2000	15	14,0
2001-2500	11	10,3
2501 ve Üzeri	10	9,3
Annenin Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	2	1,9
İlkokul	53	49,5
Ortaokul	18	16,8
Lise	22	20,6
Üniversite	11	10,3
Lisansüstü	1	,9
Babanın Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	0	0
İlkokul	30	28,0
Ortaokul	26	24,3
Lise	31	29,0

Üniversite	19	17,8
Lisansüstü	1	,9
Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon meyve yediriyorsunuz?		
3 porsiyon	13	12,1
2 porsiyon	32	29,9
1 porsiyon	58	54,2
Hiç	4	3,7
Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon sebze yediriyorsunuz?		
3 porsiyon	2	1,9
2 porsiyon	17	15,9
1 porsiyon	75	70,1
Hiç	13	12,1
Çocuğunuzun haftalık beslenme listesinde et ürünlerinin yeri nedir?		
haftada 3	12	11,2
haftada 2	32	29,9
haftada 1	59	55,1
Hiç	4	3,7
Çocuğunuzun bir günde aldığı süt ve süt ürünleri miktarı nedir?		
3 porsiyon	22	20,6
2 porsiyon	41	38,3
1 porsiyon	43	40,2
Hiç	1	,9
Kuru bakliyat tüketiminiz haftada kaç defadır?		
3 porsiyon	12	11,2
2 porsiyon	35	32,7
1 porsiyon	55	51,4
Hiç	5	4,7
4 menüden hangisi en az kaloriye sahiptir?		
1 dilim pizza, salata, sekersiz çay	30	28,0
ızgara tavuk, 1 dilim ekmek, portakal suyu	29	27,1
kızarmış balık, salata, meyve suyu	39	36,4
4 tavuk baget, patates kızartması, gazlı içecek	9	8,4
Çorba karışımlarındaki gıda etiketlerinde neye bakarsınız?		
Kaç Kişilik	1	,9

Besin öğelerine	46	43,0
Koruyucu madde miktarına	42	39,3
Bakmam	18	16,8
3 yaş için 1 porsiyon ekmeğin miktarı nedir?		
2 dilim	28	26,2
Yarım ekmek	8	7,5
Çeyrek ekmek	8	7,5
1 dilim	63	58,9
Çocuklarınıza 2 yaşından önce bal yedirmemeliyiz		
Evet	43	40,2
Hayır	37	34,6
Bilmiyorum	27	25,2
Ispanağı yoğurtla yemek demir emilimini azaltır.		
Evet	52	48,6
Hayır	18	16,8
Bilmiyorum	37	34,6

**Tablo 3. Geçerlik ve Güvenirlik analiz sonuçları (b)**

Faktör	Değişken Sayısı	Cronbach Alpha
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	20	,977
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	16	,732

Her iki ölçekte 0,700 den büyük Cronbach Alpha değerine sahip olduğu görülmüştür. Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği %97,7 güvenirlikle çok yüksek güvenirlığe sahiptir. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeği %73,3 güvenirlikle yüksek güvenirlığe sahiptir

**Tablo 4. Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği Soruların Standart Sapma Değerleri**

	Ortalama	Std. Sapma
S1	4,0280	,91588
S2	4,0841	,83690
S3	4,3645	,69217
S4	4,3364	,67214
S5	3,9907	1,05951
S6	4,2336	,75959
S7	4,3084	,71916
S8	4,5234	,63463
S9	4,5327	,63421
S10	4,2336	,83077
S11	4,3178	,66727
S12	4,2617	,80490
S13	4,1589	,83722
S14	3,9533	,94553
S15	4,0654	,96418
S16	4,2804	,74977
S17	4,1776	,85576
S18	4,2897	,73983
S19	4,4766	,66369
S20	4,3738	,81869

**Tablo 5. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum Ve Davranışları Ölçeği Standart Sapma Değerleri**

	Ortalama	Std. Sapma
S1	2,4486	1,03917
S2	2,6916	1,11093
S3	2,5234	1,16024
S4	2,1495	1,27238
S5	2,4019	1,28753
S6	3,2056	1,22658
S7	3,2617	1,08451
S8	3,1776	1,29450
S9	2,8505	,97906
S10	3,1776	1,15590
S11	2,6636	1,18117
S12	2,3364	1,17316
S13	2,1028	1,17308
S14	2,1869	1,28951
S15	3,5234	1,12724
S16	3,7477	1,29654

### 3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmanın istatistikî analizleri yapılırken SPSS 15 paket programları kullanılmıştır. Araştırmada frekans ve betimleyici istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ve bağımsız iki örneklem t testi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde 4-6 yaş çocuklarında ebeveynlerin çocukların beslenmesi üzerinde tutum ve davranışları ölçeğine göre elde edilen ölçek puanlarının bilişsel becerilerine etkisinin incelenmesine ilişkin elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir

### 4.1. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN DEMOGRAFİK BİLGİLER

**Tablo 6. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

DEMOGRAFİK BİLGİLER	N	%
<b>ÇOCUĞUN CİNSİYETİ</b>		
Erkek	41	38,3
Kız	66	61,7
<b>ÇOCUĞUN YAŞI</b>		
3	0	0
4	4	3,7
5	26	24,3
6	77	72,0
<b>ANNENİN YAŞI</b>		
20-24	5	4,7
25-29	33	30,8
30-34	46	43,0
35 ve Üzeri	23	21,5
<b>BABANIN YAŞI</b>		
20-24	0	0
25-29	18	16,8
30-34	47	43,9
35 ve Üzeri	42	39,3
<b>Yerleşim Alanı</b>		
Köy	1	,9
Kasaba	2	1,9
İlçe	42	39,3
İL Merkezi	62	57,9
<b>Kardeş Sayısı</b>		
1	64	59,8
2	26	24,3
3	15	14,0
4 ve Üzeri	2	1,9
<b>Çocuğumuzun Okul Öncesi Kurumuna Devam Ettiği Süre</b>		
1	87	81,3
2	17	15,9

3 ve Üzeri	3	2,8
Ortalama Ekonomik Düzeyi		
500 TL ve Altı	3	2,8
501-1000	36	33,6
1001-1500	32	29,9
1501-2000	15	14,0
2001-2500	11	10,3
2501 ve Üzeri	10	9,3
Annenin Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	2	1,9
İlkokul	53	49,5
Ortaokul	18	16,8
Lise	22	20,6
Üniversite	11	10,3
Lisansüstü	1	,9
Babanın Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	0	0
İlkokul	30	28,0
Ortaokul	26	24,3
Lise	31	29,0
Üniversite	19	17,8
Lisansüstü	1	,9

Tablo 6 incelendiğinde %38,3'ü erkek %61,7' si kız olduğu görülmüştür. Kız öğrenci oranının yüksek olduğu görülmüştür. Ocuğun yaş grupları incelendiğinde dört yaş grubu %3,7 beş yaş grubu %24,3 altı yaş grubu ise %72 olduğu görülmüştür. Bunlardan %81,3'ü okul öncesi kurumuna bir yıl gidenlerden oluşmaktadır. % 2.8' i üç yıl devam etmiştir.

Anne babanın eğitim düzeyleri incelendiğinde annelerin %49,5'i ilkokul mezunu olarak büyük çoğunluğunu kapsarken babaların eğitim durumları üç grupta birbirine yakın oranlarda olduğu görülmüştür.

**Tablo 7. Ölçeklerin Bölgesel Farklılıklara Göre İncelenmesi**

	Bölge	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	1.Bölge	65	85,0769	14,54874	0,663	0,518
	2.Bölge	11	89,9091	11,83600		
	3.Bölge	18	84,3889	10,97129		
	4,00	13	81,2308	10,44951		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	1.Bölge	65	70,1692	9,23067		
	2.Bölge	11	66,6364	7,60622		
	3.Bölge	18	68,0000	9,09428		
	4,00	13	41,9231	11,67234		

Tablo 7 incelendiğinde; Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre bölgeler farklılık göstermemektedir. (P değ=0,518>0,05) Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre bölgeler farklılık göstermemektedir (P değ=0,386>0,05)

**Tablo 8. Ölçeklerde Cinsiyet Farklarının Dağılımına Göre İncelenmesi**

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	Kız	41	87,6829	13,15948	2,768	,099
	Erkek	66	83,3182	13,21556		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	Kız	41	64,5122	14,45012	,886	,349
	Erkek	66	66,9394	11,97032		

Tablo 8 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre cinsiyet farklılık göstermemektedir.( P değ=0,099>0,05)

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre cinsiyet farklılık göstermemektedir.( P değ=0,349>0,05)

**Tablo 9. Ölçeklerin Yaş Grupları Farklılıklarına Göre İncelenmesi**

	Ç. Yaşı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	3	0	0	0	,727	,486
	4	4	89,5000	11,03026		
	5	26	82,5769	10,53821		
	6	77	85,5714	14,21677		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	3	0	0	0	1,962	,146
	4	4	65,2500	5,56028		
	5	26	61,7308	14,89579		
	6	77	67,4935	12,31561		

Tablo 9 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre çocukların yaşları farklılık göstermemektedir.( P değ=0,486>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre çocukların yaşları farklılık göstermemektedir.( P değ=0,146>0,05)

**Tablo 10. Annelerin Yaş Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi**

	Annenin Yaşı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	20-24	5	83,6000	14,36315	1,297	,280
	25-29	33	87,0909	12,67222		
	30-34	46	85,9348	12,87962		
	35 ve üzeri	23	80,3913	14,53753		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	20-24	5	73,6000	7,33485	1,267	,290
	25-29	33	63,0303	13,17309		
	30-34	46	66,9130	11,64632		
	35 ve üzeri	23	66,8261	15,53486		

Tablo 10 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre annenin yaşı farklılık göstermemektedir.(P değ=0,280>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre annenin yaşı farklılık göstermemektedir.( P değ=0,290>0,05)

**Tablo 11. Babanın Yaş Düzeylerine Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi**

	Babanın Yaşı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	20-24	0	0	0	,963	,385
	25-29	18	88,9444	11,50689		
	30-34	47	84,3617	13,77368		
	35 ve üzeri	42	84,0000	13,47265		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	20-24	0	0	0	,360	,699
	25-29	18	68,0000	9,69536		
	30-34	47	65,0000	14,26153		
	35 ve üzeri	42	66,2857	12,82012		

Tablo 11 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre babanın yaşı farklılık göstermemektedir.(P değ=0,385>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre babanın yaşı farklılık göstermemektedir.( P değ=0,699>0,05)

**Tablo 12. Yerleşim Alanlarına Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi**

	Yerleşim Alanı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	Köy	1	80,0000	.	,243	,866
	Kasaba	2	80,5000	2,12132		
	İlçe	42	84,1667	14,69348		
	ilçe-merkez	62	85,7742	12,65743		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	Köy	1	41,0000	.	3,003	,034
	Kasaba	2	51,0000	35,35534		
	İlçe	42	64,3810	13,69877		
	ilçe-merkez	62	68,0000	11,04239		

Tablo 12 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre yerleşim alanı farklılık göstermemektedir. (P değ=0,866>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre yerleşim alanı farklılık göstermektedir.( P değ=0,034<0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış puanlarının ilçe ve ilçe merkezinde oturan bireylerin Köy ve Kasabada ikamet eden bireylere nazaran daha yüksek olduğu analiz sonucunda ortaya konmuştur.

**Tablo 13. Kardeş Sayısına Göre Farklılıkların Değerlendirilmesi**

	Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	1	64	87,1563	12,34712	2,700	,055
	2	26	83,9615	13,69812		
	3	15	76,8667	14,38683		
	4 ve üzeri	2	90,0000	14,14214		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	1	64	65,0469	11,60792	1,253	,295
	2	26	69,7692	14,15431		
	3	15	64,8667	15,28242		
	4 ve üzeri	2	56,5000	20,50610		

Tablo 13 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre kardeş sayısı farklılık göstermemektedir.(P değ=0,055>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre kardeş sayısı farklılık göstermemektedir.( P değ=0,295>0,05)

**Tablo 14.Okul Öncesi Kuruma Devam Edilen Süreye Göre İncelenmesi**

	Çocuğumuzun Okul Öncesi Kurumuna Devam Ettiği Süre	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	1 Yıl	87	83,0920	13,41782	5,678	,005
	2 Yıl	17	94,4706	8,47878		
	3 ve üzeri	3	86,3333	11,84624		
	Total	107	84,9907	13,30378		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	1 Yıl	87	66,8851	12,73196	5,178	,007
	2 Yıl	17	65,5294	10,61319		
	3 ve üzeri	3	43,3333	15,14376		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Tablo 14 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre çocuğun okul öncesi kurumuna devam ettiği süre farklılık göstermektedir. ( P değ=0,005<0,05). Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği puanları 2 ve daha fazla yıl olan bireylerin 1 yıl olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre çocuğun okul öncesi kurumuna devam ettiği süre farklılık göstermektedir. ( P değ=0,007<0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeği puanları 1 ve 2 yıl olan bireylerin 3 yıl olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 15. Ailelerin Ekonomik Düzeyine Göre Farklıların İncelenmesi**

	Ortalama Ekonomik Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	500 TL ve altı	3	82,0000	14,73092	1,018	,411
	501-1000 TL	36	81,5278	14,36561		
	1001-1500 TL	32	86,5938	12,69457		
	1501-2000 TL	15	84,9333	9,70616		
	2001-2500 TL	11	87,8182	14,49012		
	2501 ve üzeri	10	90,2000	14,10122		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	500 TL ve altı	3	61,3333	4,72582	1,665	,150
	501-1000 TL	36	70,3611	10,70688		
	1001-1500 TL	32	64,9375	15,41038		
	1501-2000 TL	15	59,9333	14,02277		
	2001-2500 TL	11	64,7273	11,01899		
	2501 ve üzeri	10	65,7000	10,91431		

Tablo 15 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre ekonomik düzey farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,411>0,05)

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre ekonomik düzey farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,150>0,05)

**Tablo 16. Annelerin Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi**

	Annelerin Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	okuryazar	2	81,0000	1,41421	2,518	,034
	ilkokul	53	80,8679	13,51216		
	ortaokul	18	87,4444	12,71045		
	lise	22	90,0455	11,60656		
	üniversite	11	90,2727	12,68929		
	lisansüstü	1	98,0000	.		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	okuryazar	2	70,5000	7,77817	1,194	,318
	ilkokul	53	66,6604	13,74905		
	ortaokul	18	66,5000	8,89977		
	lise	22	68,0000	14,18248		
	üniversite	11	57,2727	11,66268		
	lisansüstü	1	66,0000	.		

Tablo 16 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre annenin eğitim düzeyi farklılık göstermektedir. ( P değ=0,034<0,05). Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği puanları ortaokul ve üstü bireylerin okuryazar ve ilkökul bireylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre annenin eğitim düzeyi farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,318>0,05)

**Tablo 17. Babaların Eğitim Düzeylerindeki Farklılıkların İncelenmesi**

	Babanın Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	Okuryazar	0	0	0	1,839	,127
	İlkokul	30	81,0333	11,07493		
	Ortaokul	26	83,7692	15,12695		
	Lise	31	86,0968	13,64638		
	Üniversite	19	90,4737	12,09852		
	Lisansüstü	1	97,0000	.		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	Okuryazar	0	0	0	2,182	,076
	İlkokul	30	62,8333	16,56978		
	Ortaokul	26	68,0385	11,49776		
	Lise	31	69,6774	10,41917		
	Üniversite	19	61,5263	10,23810		
	Lisansüstü	1	80,0000	.		

Tablo 17 incelendiğinde Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre babanın eğitim düzeyi farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,127>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre babanın eğitim düzeyi farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,076>0,05)

#### 4.2. ÖLÇEK PUANLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

**Tablo 18. EBBYS 1**

	Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon meyve yedirdiyorsunuz?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	3 porsiyon	13	82,2308	12,59731	,332	,802
	2 porsiyon	32	84,7813	15,57031		
	1 porsiyon	58	85,9138	12,38035		
	Hiç	4	82,2500	11,89888		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	3 porsiyon	13	59,7692	14,21357	2,229	,089
	2 porsiyon	32	65,3125	9,76312		
	1 porsiyon	58	67,0172	14,10175		
	Hiç	4	77,2500	2,21736		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_1 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,802>0,05)

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_1 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,089>0,05)

**Tablo 19. EBBYS 2**

	Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon sebze yedirdiyorsunuz?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	3 porsiyon	2	77,5000	28,99138	,222	,881
	2 porsiyon	17	85,6471	11,61325		
	1 porsiyon	75	85,0800	13,78381		
	Hiç	13	84,7692	11,48299		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	3 porsiyon	2	41,5000	20,50610	10,658	,000
	2 porsiyon	17	57,0588	15,65435		
	1 porsiyon	75	66,7600	10,45045		
	Hiç	13	77,1538	9,88135		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_2 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,881>0,05)

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_2 farklılık göstermektedir. (P değ=0,000<0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış puanları EBBYS\_2 sorusuna hiç cevabını veren bireylerin ve 1, 2 ve 3 porsiyon cevabını veren bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 20. EBBYS 3**

	Çocuğunuzun haftalık beslenme listesinde et ürünlerinin yeri nedir?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	haftada 3	12	88,4167	14,36193	2,298	,082
	haftada 2	32	88,1875	11,74854		
	haftada 1	59	83,3559	13,62650		
	Hiç	4	73,2500	9,42956		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	haftada 3	12	57,6667	12,30176	3,273	,024
	haftada 2	32	66,8438	11,15032		
	haftada 1	59	67,9831	12,84455		
	Hiç	4	55,2500	19,80530		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_3 farklılık göstermemektedir. (P değ=0,082>0,05)

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_3 farklılık göstermektedir. ( P değ=0,024<0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış puanları EBBYS\_3 sorusuna hiç ve haftada 3 cevabını veren bireylerin ve 1 ve 2 porsiyon cevabını veren bireylere göre daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 21. EBBYS 4**

	Çocuğunuzun bir günde aldığı süt ve süt ürünleri miktarı nedir?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	3 porsiyon	22	85,5909	17,87698	,453	,716
	2 porsiyon	41	85,2927	12,40614		
	1 porsiyon	43	84,0698	11,59720		
	Hiç	1	99,0000	.		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	3 porsiyon	22	61,4091	13,57399	3,766	,013
	2 porsiyon	41	63,4390	12,58978		
	1 porsiyon	43	70,5349	11,79659		
	Hiç	1	78,0000	.		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_4 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,716>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_4 farklılık göstermektedir. ( P değ=0,013<0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış puanları EBBYS\_4 sorusuna hiç cevabını veren bireylerin ve 1, 2 ve 3 porsiyon cevabını veren bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 22. EBBYS 5**

	Kuru bakliyat tüketiminiz haftada kaç defadır?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	haftada 3	12	82,2500	12,26321	,495	,686
	haftada 2	35	86,8857	13,23269		
	haftada 1	55	84,6545	13,94330		
	Hiç	5	82,0000	9,84886		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	haftada 3	12	59,3333	15,14976	1,870	,139
	haftada 2	35	64,4857	12,16401		
	haftada 1	55	68,1273	12,74400		
	Hiç	5	69,4000	11,92896		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_5 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,686>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_5 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,139>0,05).

**Tablo 23. EBBYS 6**

	4 menüden hangisi en az kaloriye sahiptir?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	1 dilim pizza, salata, sekersiz cay	30	85,4333	14,18519	,349	,790
	ızgara tavuk, 1dilim ekmek, portakal suyu	29	86,2069	13,02300		
	kızarmis balık, salata, meyve suyu	39	84,6410	12,91977		
	4 tavuk baget, patates kızartasi, gazli icecek	9	81,1111	14,33915		
	Total	107	84,9907	13,30378		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	1 dilim pizza, salata, sekersiz cay	30	65,1000	9,71792	1,536	,210
	ızgara tavuk, 1dilim ekmek, portakal suyu	29	65,6207	12,97914		
	kızarmis balık, salata, meyve suyu	39	64,9744	15,63984		
	4 tavuk baget, patates kızartasi, gazli icecek	9	74,7778	6,13958		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_6 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,790>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_6 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,210>0,05).

**Tablo 24. EBBYS 7**

	Çorba karışımlarındaki gıda etiketlerinde neye bakarsınız?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	kac kisilik	1	77,0000	.	1,031	,382
	Besin Öğeleri	46	82,6304	12,20448		
	Koruyucu madde miktarına	42	86,8810	14,65073		
	bakmam	18	87,0556	12,62804		
	Total	107	84,9907	13,30378		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	kac kisilik	1	68,0000	.	1,038	,379
	Besin Öğeleri	46	64,6739	14,21745		
	Koruyucu madde miktarına	42	65,3571	11,46324		
	bakmam	18	70,8333	12,85324		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_7 farklılık göstermemektedir. (P değ=0,382>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_7 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,379>0,05).

**Tablo 25. EBBYS 8**

	3 yaş için 1 porsiyon ekmeğin miktarı nedir?	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	2 dilim	28	83,8929	12,74345	,310	,818
	yarım ekmek	8	82,8750	12,06456		
	ceyrek ekmek	8	88,3750	13,82480		
	1 dilim	63	85,3175	13,82591		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	2 dilim	28	63,7857	14,80580	,537	,658
	yarım ekmek	8	64,1250	8,37407		
	ceyrek ekmek	8	65,5000	14,83240		
	1 dilim	63	67,3016	12,43776		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_8 farklılık göstermemektedir. (P değ=0,818>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_8 farklılık göstermemektedir. (P değ=0,658>0,05).

**Tablo 26. EBBYS 9**

	Çocuklarınıza 2 yaşından önce bal yedirmemeliyiz	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	evet	43	86,0465	12,97608	1,324	,270
	hayır	37	86,3784	13,60627		
	bilmiyorum	27	81,4074	13,24113		
	Total	107	84,9907	13,30378		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	evet	43	64,5349	12,08176	1,382	,256
	hayır	37	65,1351	13,40432		
	bilmiyorum	27	69,5556	13,52301		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_9 farklılık göstermemektedir. (P değ=0,270>0,05).

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_9 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,256>0,05).

**Tablo 27. EBBYS 10**

	Ispanağı yoğurtla yemek demir emilimini azaltır.	N	Ortalama	Std. Sapma	F	Sig.(p)
Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği	evet	52	86,3269	12,81348	,565	,570
	hayır	18	84,6111	16,88068		
	bilmiyorum	37	83,2973	12,18119		
	Total	107	84,9907	13,30378		
Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış	evet	52	64,6731	13,31035	1,525	,223
	hayır	18	63,7778	14,12364		
	bilmiyorum	37	68,9730	11,64399		
	Total	107	66,0093	12,96403		

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre EBBYS\_10 farklılık göstermemektedir.

( P değ=0,570>0,05). Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre EBBYS\_10 farklılık göstermemektedir. ( P değ=0,223>0,05).

Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği ve Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeği arasında İlişkiye Pearson korelasyon testi ile bakılmış ancak test sonucunda P değeri= $0.785 > 0,05$  olduğundan ilişki anlamsız bulunmuştur. Yani iki ölçek arasında ilişki yoktur.

## BEŞİNCİ BÖLÜM – SONUÇLAR VE ÖNERİLER

### 5.1. SONUÇ

Bu araştırmada ebeveynlerin beslenme ile ilgili mevcut tutum, inanç ve algılarının erken çocukluk dönemindeki çocukların bilişsel performansı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi hedeflenmektedir.

Mermer (2003) 3-6 yaş arası çocukların beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarına yönelik “ailenin rolü” adlı çalışmasında, çocuklar ve ailelerini temel alarak anket formu, gözlem formu, antropometrik ölçümler uygulamış ve aile etkinliklerinin anlamlı düzeyde etkili olduğunu vurgulamıştır (Zembat vd., 2015).

Çocuklukta geliştirilen yeme alışkanlıkları çocuklar okula başladıklarında, çocuklukta, yetişkinliğe geçerken ki beslenme seçimlerinde devam ettirilir. Bundan dolayı, okul öncesi dönemlerdeki beslenme eğitimi yaşam boyu sağlıklı yeme alışkanlıkları için bir temel oluşturabilir. Çocuklar erişkinliğe kadar, ailelerinin besin seçimi ve tercihlerine bağlıdırlar. Büyüdükçe, harcanacak paraları oldukça, okula gittikçe ve insanlarla ilişkileri arttıkça yiyecek seçimleri, kendi seçimleri olmaya başlar, okul öncesi ve okul çağındaki edinimleri, çocuğun gelecekteki yiyecek tercihlerini belirleyeceği için, aileler çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeye yönelmelerini sağlamalıdır (Akt. Akar 2006).

Yapılan araştırmalar incelendiği zaman, ailelerin konuyla ilgili bilgi düzeyi arttıkça çocuklarının sağlıklı beslenmesi üzerindeki olumlu etkilerinin arttığını göstermektedir. Bu nedenle ebeveynlerin de sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bilgili ve bilinçli olmaları, çocuklarına doğru ve sağlıklı besinler sunabilmeleri, çocukların doğru beslenme alışkanlıklarını kazanabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Zembat vd., 2015).

Ebeveynlerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırabilmeleri için kendilerinin de sağlıklı beslenme konusunda doğru ve yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir.

Çocukların besinler ve işlevleri konusunda bilgi sahibi olmaları, onların sağlıklı beslenecekleri anlamına gelmez. Çocukların birçoğu besinler konusunda tutucu davranırlar, alışkın olmadıkları besinleri yemekte zorlanır. Okul çocuklarının yeme davranışı aşağıda da belirtildiği gibi aile bireyleri, arkadaş çevresi ve içinde buldukları sosyal ve fiziksel ortamdan kolayca etkilenir (Garipoğlu, Özgüneş, 2008: 152-159).

Araştırmada çalışma evrenini, 2014–2015 eğitim-öğretim yılında, Konya ili Selçuklu, Meram, Yunak ilçelerinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anasınıfı öğrencilerinin ebeveynleri ve öğretmenleri oluşturmaktadır.

Örneklemin evreni temsil edebilecek nitelikte olması amacıyla grupların değişik sosyo ekonomik düzeyden ve bölgeden seçilmesine önem verilmiştir. Bu amaçla gelişmiş güzel örnekleme yolu ile çalışmanın yapılacağı okullar belirlenmiştir. Konya ili Selçuklu ilçesinde bulunan Ertuğrul Gazi Ortaokulu ve Zeki Altındağ İlkokulu, Meram ilçesinden Gödene Toki Şehit Yunus Berber İlkokulu ve Yunak ilçesinde bulunan Yunak Hacı Tekin İlkokulu, Yunak Fatih İlkokulunda bulunan toplam 107 öğrencinin aile ve öğretmenleri örneklemini oluşturmaktadır.

Veriler incelendiğinde;

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre bölgeler farklılık göstermemektedir. Üç ayrı ilçe arasında farklılık görülmemiştir.

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre cinsiyetler arasında da farklılık görülmemiştir.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre yerleşim alanı farklılık göstermektedir. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış puanlarının ilçe ve ilçe merkezinde oturan bireylerin köy ve kasabada ikamet eden bireylere nazaran daha yüksek olduğu analiz sonucunda ortaya konmuştur.

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre çocuğun okul öncesi kurumuna devam ettiği süre farklılık göstermektedir. Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği

puanları 2 ve daha fazla yıl olan bireylerin 1 yıl olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre çocuğun okul öncesi kurumuna devam ettiği süre farklılık göstermektedir. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeği puanları 1 ve 2 yıl olan bireylerin 3 yıl olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre ekonomik düzey farklılık göstermemektedir.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre ekonomik düzey farklılık göstermemektedir.

Bilişsel beceri değerlendirme ölçeğine göre annenin eğitim düzeyi farklılık göstermektedir. Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği puanları ortaokul ve üstü bireylerin okuryazar ve ilkokul bireyelerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeğine göre annenin eğitim düzeyi farklılık göstermemektedir.

Bilişsel Beceri Değerlendirme Ölçeği ve Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum ve Davranış ölçeği arasında İlişkiye Pearson korelasyon testi ile bakılmış ancak test sonucunda  $P \text{ değeri} = 0.785 > 0,05$  olduğundan ilişki anlamsız bulunmuştur. Yani iki ölçek arasında ilişki yoktur.

## 5.6. ÖNERİLER

Araştırmada veliler dağıtılan anketlerin doldurulmasından kaynaklanan bir sınırlılık oluşturmuş olabilir. Gelecekte yapılacak olan bu tarz çalışmalarda velilere uygulanan anketin çalışmayı yapan kişi tarafından uygulanması bu sıkıntıyı ortadan kaldırabilir.

Bu çalışma daha farklı illerde ve daha çok öğrenciye uygulanıp örneklem genişletilebilir. Bu sayede daha güvenilir sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca devlet okullarının yanı sıra özel okullara da uygulanarak ailelerin ekonomik düzeyi ve eğitim durumlarında daha çok çeşitlilik sağlanarak aradaki fark ortaya konulabilir.

Hazırlanan bilişsel becerileri değerlendirme ölçeğinin soru sayısı arttırılarak bilişsel beceriler daha ayrıntılı incelenerek beceri düzeyi daha verimli incelenebilir. Bu şekilde ebeveynlerin çocukların beslenmesinde algı, tutum ve davranışları ile bilişsel becerileri arasında bir ilişki olduğu görülebilir.

## KAYNAKLAR

Aggett, P.J (2002). Iron Metabolism and Requirements in Early Childhood: Do We Know Enough?:A Commentary by the ESPGHAN Committee On Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 34:337–345

Akar, A.S (2006). Özel Ve Resmi Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Dört-Altı Yaş Grubu Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi) . Ankara.

Aslan, N, Kurku, H ve Pirgon, Ö (2015).Isparta İli Okul Çağı Çocuklarında İyot Eksikliği / Iodine Deficiency Status in School Age Children at Isparta Journal of Clinical and Analytical Medicine

Baysal, A. (2002).*Genel Beslenme*. (11. Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Black MM.(2003). Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. J Nutr 2003;133: 3927S-3931S.

Brands, B.A (2011). The effect of food and nutrition on children’s mental state and performance Attitudes, beliefs and perceptions of parents in four European countries.(doktora tezi),Münih üniv.

Ezmeci, F, Akman, B (2015). Erken Çocukluk Döneminde Düşünme Becerileri Reggio Emilia Yaklaşımı Ve High/Scope Programı. Uluslar arası erken çocukluk Eğitimi Çalışmaları dergisi Cilt:1 Sayı:1

Garipağaoğlu, M, Özgüneş, N (2008). Okullarda Beslenme Uygulamaları. Çocuk Dergisi 8(3):152-159

Hatun, Ş, Bereket, A, Çalikoğlu, S, Özkan, B (2003). Günümüzde D Vitamini Yetersizliği Ve Nütrisyonel Rikets (kemik zayıflığı).Çocuk sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 46: 224-241

Iannotti, L.L, Tielsch, J.T, Black, M.M, Black, R (2006) . Iron supplementation in early childhood: health benefits and risks. Am J Clin Nutr 2006; 84:1261–76. Printed in USA. American Society for Nutrition

Kalkanoğlu-Sivri, H, S (2010). Çocukluk Çağı Beslenmesinin İleri Yaşama Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Beslenme ve Metabolizma Ünitesi, Ankara

Kandır, A (2004). Gelişimde 3-6 Yaş: Çocuğum Büyüyor. Morpa Kültür yayınları Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi. İstanbul

Karasu,G, Çakmakçı,S, Sezer ,G.R, Bozaykut,A, Seren, L.P, Paketçi,C (2011). Süt çocukluğunda B<sub>12</sub> Vitamini Eksikliği Yeterince Tanınıyor mu? Türk Çocuk Hematoloji Dergisi; 5(1):20-26

Kartal, H (2007). Erken Çocukluk Eğitimi Programlarından Anne-Çocuk Eğitim Programı'nın Altı Yaş Grubundaki Çocukların Bilişsel Gelişimlerine Etkisi. *Elementary Education Online*, 6(2), 234-248,

Kılıç, E, Şanlıer, N (2007). Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi Cilt:15 No:1* 31-44

Koçak, N, Pınarcık, Ö ve Ergin, B (2015)Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Bilişsel Gelişim Özellikleri İle Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Konya Örneği)

Kurt□, A.S, Şavaşer, S (2010). Çocuklarda Demir Eksikliği Anemisinin Sıklığı, Nedenleri ve Korunma Yolları: Literatür Taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* 3(4), 201-208

Öncü, Ü, Nalbantoğlu, B, Güzel, E, Nalbantoğlu, A, Demirsoy, U, Çakan, M (2011). “ Bir-Beş Yaş Arası Çocukların Persantillerine Ailenin Sosyoekonomik Düzeyinin ve Annenin Beslenme Konusundaki Bilgisinin Etkisi” . *Çocuk Dergisi*;11(2):64-72

Özmert, E.N (2005). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 48: 179–195 Derleme

Pekcan, G, Acar Tek, N (2008). Besin Destekleri Kullanılmalı Mı? Hacettepe Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü .Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727 ANKARA

Ruel, M. T, Alderman, H, Maternal and Child Nutrition Study Group (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?. *The Lancet*,382(9891), 536-551

Samlı, G, Kara, B, Çöbek, Ünalın, P, Samlı, B, Sarper, N, Gökalp, A.S (2006). Annelerin Emzirme Ve Süt Çocuğu Beslenmesi Konusundaki Bilgi, İnanış Ve Uygulamaları: Niteliksel Bir Araştırma. *Marmara Medical Journal* ;19(1);13-20

Samur, G (2008). Anne Sütü. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 1. Baskı, Ankara. Klasmat matbaacılık. p.13-20.

Şanlıer, N, Ersoy, Y (2004). Çocuk ve Beslenme :Çocuğum Doğru Besleniyor mu ?. Morpa Kültür yayınları Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi. İstanbul

T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004.Türkiye’de anemi sıklığı ile ilgili genelge

Ünüsın, Nurhan (2002). Beslenme Eğitimi. Eğitime Yeni Bakışlar. Mikro Yayınları, Ankara.

Ünver, Y, Ünüsan, N (2004).Okul Öncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma.

Yıldırım, M, Şahin, K, Eevli,M, Selçuk Duru, H.N ve Çivilibal, M (2015). Bebeklerde Beslenme Şeklinin Büyüme Üzerine Etkileri Haseki Tıp Bülteni 2015; 53: 199-203)

Yılmazbaş, P, Kural B, Uslu, A, Sezer, G.M ve Gökçay, G (2015). Annelerin Gözünden Ek Besinlere Başlama Nedenleri Ve Annelerin Mamalar Hakkındaki Düşünceleri. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi Cilt/ Volüme: 78 Sayı:3

Yurdakök, K, İnce, O.T (2009). Çocuklarda demir eksikliği anemisini önleme yaklaşımları. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2009; 52: 224-231 Derleme

Zembat, R, Kılıç, Z, Ünlüer, E, Çobanoğlu, A, Usbaş, H ve Bardak, M (2015) Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri . Hacttepe University Faculty of Health Sciences Journal Vol 1

**EKLER**

EK 1. Kişisel Bilgi formu

EK 2. Ebeveynlerin Beslenme Bilgisi Değerlendirme Ölçeği

EK 3. Ebeveynlerin Çocukların Beslenmesi Üzerinde Tutum Ve Davranışları

EK 4. Bilişsel Becerileri Değerlendirme Ölçeği (4-6 Yaş)

EK 5. İzin belgeleri

EK:1

**KİŞİSEL BİLGİLER** :

1. Çocuğunuzun Cinsiyeti :  K  E
2. Çocuğunuzun Yaşı :  3  4  
 5  6
3. Anne Yaşı :  
 20-24  25-29  30-34  35 ve üzeri
4. Baba Yaşı :  
 20-24  25-29  30-34  35 ve üzeri
5. Bulduğunuz Yerleşim Alanı :  
 Köy  Kasaba  İlçe  İl Merkezi
6. Kardeş Sayısı :  
 1  2  3  4 ve üzeri
7. Çocuğunuzun Okul öncesi Kurumuna devam ettiği süre:  
 1 Yıl  2 Yıl  3 ve üzeri
8. Ortalama Ekonomik Düzeyiniz  
 500 TL ve altı  501-1000 TL  1001-1500 TL  
 1501- 2000 TL  2001-2500 TL  2501 ve Üzeri
9. Eğitim Düzeyiniz :
- a. Annenin öğrenim durumu nedir?  
 Okuryazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  
 Üniversite  Lisansüstü
- b. Babanın öğrenim durumu nedir?  
 Okuryazar  İlkokul  Ortaokul  Lise  
 Üniversite  Lisansüstü

EK: 2

### EBEVEYNLERİN BESLENME BİLGİSİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Okul öncesi dönemde beslenme durumlar ve eğitimi ile ilgili ailelerimizin bilgi düzeyini ve çocukları üzerine etkilerini değerlendirebilmek amacıyla uygulanacak bir ankettir. Soruları okuyarak uygun bölümlere işaret koymanız rica olunur.

#### EBEVEYNLERİN BESLENME BİLGİSİNE YÖNELİK SORULAR

- 1) Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon meyve yediriyorsunuz?  
a) 3 porsiyon                      b) 2 porsiyon      c) 1 porsiyon      d) hiç
- 2) Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon sebze yediriyorsunuz?  
a) 3 porsiyon                      b) 2 porsiyon      c) 1 porsiyon      d) hiç
- 3) Çocuğunuzun haftalık beslenme listesinde et et ürünlerinin yeri nedir?  
a) haftada 3                      b) haftada 2      c) haftada 1      d) hiç
- 4) Çocuğunuzun bir günde aldığı süt ve süt ürünleri miktarı nedir?  
1 kibrit kutusu beyaz peynir = 1 porsiyon  
1 kâse yoğurt = 1 porsiyon  
1 bardak süt = 1 porsiyon  
1 bardak ayran = 1 porsiyon  
a) 3 porsiyon                      b) 2 porsiyon      c) 1 porsiyon      d) hiç
- 5) Kuru bakliyat tüketiminiz haftada kaç defadır?  
a) haftada 3                      b) haftada 2      c) haftada 1      d) hiç
- 6) 4 menüden hangisi en az kaloriye sahiptir?  
a) 1 dilim pizza, salata, şekerli çay  
b) Izgara tavuk, 1 dilim ekme, portakal suyu  
c) Kızarmış balık, salata, meyve suyu  
d) 4 tavuk baget, patates kızartması, gazlı içecek
- 7) 3 yaş için 1 porsiyon ekmeğin miktarı nedir?  
a) 2 dilim                      b) yarım ekme      c) çeyrek ekme                      d) 1 dilim
- 8) Çocuklarınıza 2 yaşından önce bal yedirmemeliyiz  
a) evet      b) hayır                      c) bilmiyorum
- 9) Ispanağı yoğurtla yemek demir emilimini azaltır.  
a) evet      b) hayır                      c) bilmiyorum

EK: 3

## EBEVEYNLERİN ÇOCUKLARIN BESLENMESİ ÜZERİNDE TUTUM VE DAVRANIŞLARI

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Çocuğuma daha fazla yemesi için baskı yapıyorum					
2. Çocuğumun doyup doymadığı sürekli endişe duyuyorum.					
3. Çocuğuma yemek yedirmeyi bir ödül olarak kullanıyorum.					
4. Çocuğuma yemek yedirmeyi bir ceza olarak kullanıyorum.					
5. Çocuğumun düşük kilolu olmasından endişe duyuyorum onu sürekli başka çocuklarla karşılaştırıyorum.					
6. Kendi yaşlıları ile bulunduğu ortamlarda sorunsuz yemek yemektedir.					
7. Çocuğumun ve yaş grubuna uygun beslenme grafiğini takip ediyor ve ona göre besliyorum.					
8. Çocuklarda alerji olmaması için ek gıdalara 1 yaşından sonra başlanmalıdır.					
9. Çocuğumun tatlandırıcı ihtiyacını pekmezden karşılıyorum.					
10. Çocuğum her türlü yiyeceği yemiyor, seçici davranıyor.					
11. Çocuğum her daim iştahsız, zorla yemek yediriyorum.					
12. Maddi durumumdan dolayı çocuğumu istediğim şekilde besleyemiyorum.					
13. Günlük işlerde yardımcım olmadığı için çocuğumun beslenmesine vakit ayıramıyorum.					
14. Beslenme bilgimin olmaması çocuğumun beslenmesine olumsuz şekilde yansıyor.					
15. Çocuğumun gün içerisinde 5 besin grubundan da tüketmesini sağlamalıyız.					
16. Çocuğumuzun her gün düzenli süt içmesini sağlamalı ve onu teşvik etmeliyiz.					

**EK:4****BİLİŞSEL BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (4-6 YAŞ)**

Yönerge: Aşağıda 4-6 yaş arasındaki çocukların sahip olması gereken bir takım bilişsel beceriler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun sonra da değerlendirmesini yaptığınız çocuğun sahip olduğu bilişsel becerilerin karşısındaki duruma uygun olanına (X) işareti koyunuz. Gözleme olanağı bulamadığınız beceriyi boş bırakınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Verilen problem durumuna çözümler üretebiliyor					
2. Olay ve durumlarda sebep sonuç ilişkisini anlayabiliyor					
3. Verilen yönergeleri anlayabiliyor					
4. Kendisi ve ailesi ile ilgili bilgileri kavrayabiliyor					
5. Planlama yapıp, hedeflere odaklanarak amacına ulaşabiliyor.					
6. Olay ya da varlıkların çeşitli özelliklerini gözlemleyebiliyor					
7. Varlıkları çeşitli özelliklerine göre eşleştirebiliyor					
8. Nesnelere sayabiliyor					
9. Geometrik şekilleri tanıyabiliyor					
10. Algıladıklarını hatırlayabilme					
11. Günlük yaşamda kullanılan belli başlı sembolleri tanıyabiliyor					
12. Mekânda konum ile ilgili yönergeleri uygulayabiliyor					
13. Bir örüntüdeki ilişkiyi kavrayabiliyor					
14. Zamanla ilgili kavramlar arasında ilişki kurabiliyor					
15. Yaratıcı düşünme gücü yaşından beklenen düzeyde.					
16. Kavramları algılama ve bilmesi yaşından beklenen düzeyde					
17. Dikkat ve konsantrasyon süresi yaşından beklenen düzeyde					
18. Sosyal-duygusal gelişimi yaşından beklenen düzeyde					
19. Psiko-motor gelişimi yaşından beklenen düzeyde					
20. Dil gelişimi yaşından beklenen düzeyde					



KONYA

T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 48178250-302/ - 493  
Konu : Aynur EREN'in  
Anket İzni Hk.

NECMETTİN ERBAKAN  
ÜNİVERSİTESİ

Öğr. İşl. D. Bşk.

16/04/2015

Sayı: 4691



2015.04.16.4691

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Müdürlüğünüzün 13.03.2015 tarih ve 71052239/300/333 sayılı yazısı.

Enstitünüz İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aynur EREN'in "Erken Çocukluk Dönemi Beslenmesinde Ebeveynlerin Algı, Tutum ve İnanışlarının Bilişsel Gelişim Alanına Etkisi" adlı araştırma kapsamındaki anket yapma isteği ile ilgili Konya Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 08.04.2015 tarih ve 83688308/605.99/3797313 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir YÜKSEK  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek:- Resmi Yazı (3 sayfa)



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308/605.99/3797313

08/04/2015

Konu: Araştırma İzni

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 23/03/2015 tarihli ve 48178250.302/387 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Aynur EREN'in "Erken Çocukluk Dönemi Beslenmesinde Ebeveynlerin Algı, Tutum ve İnanışlarının Bilişsel Gelişim Alanına Etkisi" konulu araştırmasının uygulama talebi incelenmiştir.

Üniversiteniz tarafından kabul edilen ve onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen araştırmanın, Müdürlüğümüze bağlı anasınıfında öğrenim gören öğrencilerin aile ve öğretmenlerine uygulanmasında sakınca görülmemektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen nüshalar kullanılacak olup, sonucun CD ortamında iki nüsha olarak gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mukadder GÜRSOY  
İl Milli Eğitim Müdürü

EK: Anket Formu (2 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza

Aşlı ile Aynıdır.

...../20.....

09-04-2015

Abdülaziz Mah. Atatürk Cad. 42040 Meram/KONYA  
Tel : 0332 353 30 50 Faks : 0332 351 59 40  
Web : <http://konya.meb.gov.tr>  
E-Posta : [konyamem@meb.gov.tr](mailto:konyamem@meb.gov.tr)

Strateji Geliştirme:  
Bilgi:F.GÖRES  
Tel : 0332 353 30 50 /1319  
[istatistik42@meb.gov.tr](mailto:istatistik42@meb.gov.tr)

## EBEVEYNLERİN BESLENME BİLGİSİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Okul öncesi dönemde beslenme durumları ve eğitimi ile ilgili ailelerimizin bilgi düzeyini ve çocukları üzerine etkilerini değerlendirebilmek amacıyla uygulanacak bir ankettir. Soruları okuyarak uygun bölümlere işaret koymanız rica olunur.

### KİŞİSEL BİLGİLER :

1. Çocuğunuzun Cinsiyeti : ( ) K ( ) E
2. Çocuğunuzun Yaşı : ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6
3. Anne Yaşı : ( ) 20-24 ( ) 25-29 ( ) 30-34 ( ) 35 ve üzeri
4. Baba Yaşı : ( ) 20-24 ( ) 25-29 ( ) 30-34 ( ) 35 ve üzeri
5. Bulduğunuz Yerleşim Alanı : ( ) Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) İl Merkezi
6. Kardeş Sayısı : ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri
7. Çocuğunuzun Okul öncesi Kurumuna devam ettiği süre: ( ) 1 Yıl ( ) 2 Yıl ( ) 3 ve üzeri
8. Ortalama Ekonomik Düzeyiniz  
( ) 500 TL ve altı ( ) 501-1000 TL ( ) 1001-1500 TL  
( ) 1501- 2000 TL ( ) 2001-2500 TL ( ) 2501 ve Üzeri
9. Eğitim Düzeyiniz :
  - a. Annenin öğrenim durumu nedir?  
( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü
  - b. Babanın öğrenim durumu nedir?  
( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

### EBEVEYNLERİN BESLENME BİLGİSİNE YÖNELİK SORULAR

- 1) Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon meyve yediriyorsunuz?  
a) 3 porsiyon b) 2 porsiyon c) 1 porsiyon d) hiç
- 2) Çocuğunuza bir günde kaç porsiyon sebze yediriyorsunuz?  
a) 3 porsiyon b) 2 porsiyon c) 1 porsiyon d) hiç
- 3) Çocuğunuzun haftalık beslenme listesinde et ve et ürünlerinin yeri nedir?  
a) haftada 3 b) haftada 2 c) haftada 1 d) hiç
- 4) Çocuğunuzun bir günde aldığı süt ve süt ürünleri miktarı nedir?  
1 kibrit kutusu beyaz peynir = 1 porsiyon 1 kâse yoğurt = 1 porsiyon  
1 bardak süt = 1 porsiyon 1 bardak ayran = 1 porsiyon  
a) 3 porsiyon b) 2 porsiyon c) 1 porsiyon d) hiç
- 5) Kuru bakliyat tüketiminiz haftada kaç defadır?  
a) haftada 3 b) haftada 2 c) haftada 1 d) hiç
- 6) 4 menüden hangisi en az kaloriye sahiptir?  
a) 1 dilim pizza, salata, şekerli çay  
b) Izgara tavuk, 1 dilim ekmek, portakal suyu  
c) Kızarmış balık, salata, meyve suyu  
d) 4 tavuk baget, patates kızartması, gazlı içecek
- 7) Çorba karışımlarındaki gıda etiketlerinde neye bakarsınız?  
a) kaç kişilik b) besin öğelerine c) koruyucu madde miktarına d) bakmam
- 8) 3 yaş için 1 porsiyon ekmeğin miktarı nedir?  
a) 2 dilim b) yarım ekmek c) çeyrek ekmek d) 1 dilim
- 9) Çocuklarınıza 2 yaşından önce bal yedirmemeliyiz  
a) evet b) hayır c) bilmiyorum
- 10) İspanağı yoğurtla yemek demir emilimini azaltır.  
a) evet b) hayır c) bilmiyorum



**BİLİŞSEL BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (4-6 YAŞ)**

Yönerge: Aşağıda 4-6 yaş arasındaki çocukların sahip olması gereken bir takım bilişsel beceriler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun sonra da değerlendirmesini yaptığınız çocuğun sahip olduğu bilişsel becerilerin karşısındaki duruma uygun olanına (X) işareti koyunuz. Gözleme olanağı bulamadığınız beceriyi boş bırakınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Verilen problem durumuna çözümler üretebiliyor					
2. Olay ve durumlarda sebep sonuç ilişkisini anlayabiliyor					
3. Verilen yönergeleri anlayabiliyor					
4. Kendisi ve ailesi ile ilgili bilgileri kavrayabiliyor					
5. Planlama yapıp, hedeflere odaklanarak amacına ulaşabiliyor.					
6. Olay ya da varlıkların çeşitli özelliklerini gözlemleyebiliyor					
7. Varlıkları çeşitli özelliklerine göre eşleştirebiliyor					
8. Nesnelere sayabiliyor					
9. Geometrik şekilleri tanıyabiliyor					
10. Algıladıklarını hatırlayabilme					
11. Günlük yaşamda kullanılan belli başlı sembolleri tanıyabiliyor					
12. Mekânda konum ile ilgili yönergeleri uygulayabiliyor					
13. Bir örüntüdeki ilişkiyi kavrayabiliyor					
14. Zamanla ilgili kavramlar arasında ilişki kurabiliyor					
15. Yaratıcı düşünme gücü yaşından beklenen düzeyde.					
16. Kavramları algılama ve bilmesi yaşından beklenen düzeyde					
17. Dikkat ve konsantrasyon süresi yaşından beklenen düzeyde					
18. Sosyal-duygusal gelişimi yaşından beklenen düzeyde					
19. Psiko-motor gelişimi yaşından beklenen düzeyde					
20. Dil gelişimi yaşından beklenen düzeyde					



### Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Aynur EREN	İmza:	
Doğum Yeri:	İskenderun		
Doğum Tarihi:	04.09.1982		
Medeni Durumu:	Evli		

### Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	<b>Yunus Emre İlköğretim Okulu</b>		<b>İskenderun</b>	<b>1989-1994</b>
Ortaöğretim	<b>İnönü Ortaokulu</b>		<b>İskenderun</b>	<b>1994-1996</b>
Lise	<b>İskenderun Lisesi(YDA)</b>		<b>İskenderun</b>	<b>1996-2000</b>
Lisans	<b>Selçuk Üniversitesi</b>		<b>Konya</b>	<b>2000-2004</b>
Yüksek Lisans	<b>Necmettin Erbakan Üniversitesi</b>		<b>Konya</b>	<b>2010-</b>
Becerileri:	<b>Halk Oyunları</b> <b>İngilizce</b> <b>Drama</b>			
	<b>Alanıyla ilgili etkinlik, çalışma, projeleri takip etmek</b>			

İlgi Alanları:	<b>Kitap okumak</b>
İş Deneyimi:	<b>Kahramanmaraş Kız Meslek, Anadolu Meslek ve Teknik Meslek Lisesi 2 yıl</b> <b>Kayadüzü Işık İlköğretim Okulu</b> <b>1 yıl</b> <b>Merzifon Zübeyde Hanım Anaokulu</b> <b>5 yıl</b> <b>Konya Ertuğrul Gazi Ortaokulu</b> <b>3 yıl</b>
Aldığı Ödüller:	<b>Merzifon İlçe Kaymakamlığı Ve Milli Eğitim Müdürlüğünün Vermiş Olduğu Takdir Ve Teşekkürler</b> <b>Aylıkla Ödüllendirme</b> <b>Sicil Notu Ödülü</b>
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	<b>Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN</b>
Tel:	<b>5053941901</b>
Adres	<b>Sancak Mahallesi Veysel Karani Caddesi Ataşehir</b> <b>Konutları 2K BL Kat 8/35 Selçuklu /KONYA</b>