

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

**MUTFAK EĞİTİMİNİN İLKOKUL ÇAĞI
ÇOCUKLARININ BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL
YETERLİLİKLERİNE ETKİSİ**

SÜMEYYE DALAGAN

DOKTORA TEZİ

**DANIŞMAN:
Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Ceyhun UÇUK**

KONYA-2025



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sümeyye DALAGAN		
	Numarası	21810201050		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D. / Gastronomi ve Mutfak Sanatları B.D.		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
Tezin Adı	Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi			

Bu tezin hazırlanmasında 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.

Sümeyye DALAGAN
İmzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sümeyye DALAGAN		
	Numarası	21810201050		
	Ana Bilim/ Bilim Dalı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D. / Gastronomi ve Mutfak Sanatları B.D.		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU		
Tezin Adı	Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi			

İlkokul çağı çocuklarına yönelik tasarlanan uygulamalı mutfak eğitimi, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını artırmakla birlikte, mutfak becerilerini geliştirerek yiyecek hazırlama süreçlerinde aktif rol almalarına olanak sağlamaktadır. Bu araştırma kapsamında, uygulamalı mutfak eğitiminin çocukların bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 21 deney ve 22 kontrol olmak üzere toplamda 43 ilkokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama araçları olarak; beslenme bilgi testi, besin neofobi ölçeği, beslenme alışkanlıkları indeksi, Akdeniz diyet kalitesi indeksi, mutfak becerileri ölçeği ve yiyecek seçimi anketi kullanılmıştır. Buna ek olarak, araştırmada ilkokul çağı çocuklarının antropometrik ölçümlerine de yer verilmiştir. Araştırmanın süreci, öntest-sontest ve izleme testi aşamalarından oluşmuş ve çalışma grubunun demografik dağılımları ile yiyecek seçimi anketi sonuçları yüzde-frekans yöntemiyle analiz edilmiştir. Diğer verilerin analizinde ise parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ve Friedman Testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etkisi Cohen *d* değeri ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisinde anlamlı bir fark bulunurken ($p<0,05$), besin neofobisinde anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerilerinde uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında anlamlı ($p<0,05$) iyileşmeler tespit edilmiştir. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri öntest ve sontest puan karşılaştırmalarında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest ve izleme verilerinin karşılaştırılması sonucunda, uygulanan testlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Böylece araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterliliklerini (besin neofobisi hariç) olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin kalıcı olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, uygulamalı mutfak eğitimlerinin etkilerinin sürdürülebilirliği için eğitim sonrası destekleyici programlar ve pekiştirici etkinliklerin düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutfak Eğitimi, İlkokulda Mutfak Eğitimi, Uygulamalı Mutfak Eğitimi, İlkokul Çağı Çocukları, Besin Neofobisi, Beslenme Alışkanlıkları



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Sümeyye DALAGAN		
	Student Number	21810201050		
	Department	Gastronomy and Culinary Arts		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)	X	
	Supervisor	Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU		
Title of the Thesis/Dissertation	The Effect of Culinary Education on Cognitive and Behavioral Competences of Primary School Children			

Applied kitchen education designed for primary school children increases children's healthy eating habits and enables them to take an active role in food preparation processes by developing their kitchen skills. In this study, the effects of applied kitchen education on children's cognitive and behavioral competencies were examined. The study group of the study consisted of 43 primary school students in total, 21 experimental and 22 control. Nutrition knowledge test, food neophobia scale, nutritional habits index, Mediterranean diet quality index, kitchen skills scale and food choice questionnaire were used as data collection tools in the study. In addition, anthropometric measurements of primary school children were also included in the study. The process of the study consisted of pretest-posttest and follow-up test stages and the demographic distributions of the study group and the food choice questionnaire results were analyzed using the percentage-frequency method. In the analysis of other data, non-parametric tests such as Mann-Whitney U, Wilcoxon Signed Rank Test and Friedman Test were applied. The effect of the applied kitchen education given in the study was evaluated with Cohen's d value. As a result of the research, while a significant difference was found in the cognitive competences of the primary school children in the experimental group before and after the practical kitchen training in terms of nutritional knowledge ($p < 0.05$), it was determined that there was no significant difference in food neophobia ($p > 0.05$). In addition, significant ($p < 0.05$) improvements were found in the behavioral competences of the primary school children in the experimental group in terms of eating habits, diet quality and kitchen skills before and after the practical kitchen training. No significant difference was found in the pre-test and post-test score comparisons of the cognitive and behavioral competences of the primary school children in the control group ($p > 0.05$). As a result of the comparison of the post-test and follow-up data of the primary school children in the experimental group, no significant difference was found in the applied tests ($p > 0.05$). Thus, it was determined that the practical kitchen training given within the scope of the research positively affected the cognitive and behavioral competences of the primary school children (except for food neophobia) and that this effect was permanent. In this regard, it is recommended that post-training supportive programs and reinforcement activities be organized to ensure the sustainability of the effects of practical culinary training.

Keywords: Culinary Education, Culinary Education in Primary School, Applied Culinary Education, Primary School Children, Food Neophobia, Eating Habits

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ	x
ÖN SÖZ	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi	3
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMA

2.1. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	8
2.2. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenme	10
2.2.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Gelişimi	10
2.2.2. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi	12
2.2.3. İlkokul Çağı Çocuklarında Görülen Beslenme Sorunları	13
2.2.4. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Okul Performansına Etkisi	14
2.2.5. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenme Eğitimi	15
2.3. Çocukların Yiyecek Tercihlerine Etki Eden Faktörler	17
2.3.1. Lezzet Tercihleri	17
2.3.2. Ebeveyn Denetimi ve Davranışı	18
2.3.3. Kültürel Faktörler	20
2.3.4. Çevresel Faktörler	20
2.4. Besin Neofobisi	21
2.4.1. Besin Neofobisinin Fizyolojik ve Psikolojik etkisi	24
2.4.2. Çocuklukta Besin Neofobisi	26
2.5. Çocuklarda Mutfak Eğitiminin Önemi	28
2.6. Araştırma Konusuyla İlgili Belli Başlı Araştırmalar	30
2.6.1. Çocuklarda Beslenme ve Beslenme Eğitimi İle İlgili Araştırmalar	30
2.6.2. Çocuklarda Besin Neofobisi İle İlgili Araştırmalar	31
2.6.3. Çocuklarda Mutfak Eğitimi İle İlgili Araştırmalar	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	38

3.3. İhtiyaç Analizi	39
3.4. Çalışma Grubu.....	40
3.4.1. Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler.....	41
3.4.2. Çalışma Grubuna Ait Antropometrik Bilgiler	46
3.4.3. Grupların Denkliği.....	47
3.5. Veri Toplama Araçları.....	47
3.5.1. Çalışma Grubunun Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi	48
3.5.2. Beslenme Bilgisi Testi.....	48
3.5.3. Besin Neofobi Ölçeği	48
3.5.4. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	49
3.5.5. Akdeniz Diyeti İndeksi.....	49
3.5.6. Mutfak Becerileri Ölçeği	50
3.5.6.1. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Çeviri Çalışması	51
3.5.6.2. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Geçerlik Çalışması.....	51
3.5.6.3. Mutfak Becerileri Ölçeği'nin Güvenirlilik Çalışması	53
3.5.7. Yiyecek Seçimi Anketi.....	53
3.6. Verilerin Toplanma Süreci.....	54
3.7. Uygulamalı Mutfak Eğitim Programının Hazırlanması	56
3.8. Verilerin Normallüğünün Kontrolü	57
3.9. Verilerin Analizi.....	58

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçlarına İlişkin Bulgular	60
4.2. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	61
4.2.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Öntest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	62
4.2.2. İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Sontest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	63
4.2.3. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	65
4.2.4. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Sontest ve İzleme Puanının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	70
4.3. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliği Üzerindeki Etki Büyüklüğüne İlişkin Bulgular	72

4.4. Deneş Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	73
4.5. Deneş Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Sontest ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	77

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Araştırmanın Literatüre Katkısı	98
5.2. Öneriler	99
KAYNAKLAR	101
EKLER	120
Ek.1. Veri Toplama Araçları.....	120
Ek.1.1. Öğrenci Bilgi Formu	120
Ek.1.2. Beslenme Bilgisi Testi.....	121
Ek.1.3. Mutfak Becerileri Ölçeği	123
Ek.1.4. Besin Neofobi Ölçeği	124
Ek.1.5. Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi (KIDMED)	125
Ek.1.6. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	126
Ek.1.7. Yiyecek Seçimi Anketi.....	127
Ek.2. Etik Kurul Onayı.....	135
Ek.3. Araştırma İzni	136
Ek.4. Veli Onam Formu	137
Ek.5. Anket Kullanım İzinleri.....	138
Ek.6. Uygulamalı Mutfak Eğitim Programı	140
DENEY GRUBU	152

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Öntest- Sontest ve Kontrol Gruplu Desen Modeli.....	37
Tablo 3.2. İlkokul Çağı Çocuklarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	41
Tablo 3.3. İlkokul Çağı Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı	41
Tablo 3.4. İlkokul Çağı Çocuklarının Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	42
Tablo 3.5. İlkokul Çağı Çocuklarının Anne Babalarının Mesleğine Göre Dağılımı.	43
Tablo 3.6. İlkokul Çağı Çocuklarının Ailelerinin Aylık Gelir Aralıklarına Göre Dağılımı.....	44
Tablo 3.7. İlkokul Çağı Çocuklarının Sürekli Bir Rahatsızlığı ve Besin Alerjisinin Bulunma Durumu	44
Tablo 3.8. İlkokul Çağı Çocuklarının Herhangi Bir Beslenme/Diyet Programı Uygulama Durumu	45
Tablo 3.9. İlkokul Çağı Çocuklarının Beden Kitle İndeksi Öntest, Sontest ve İzleme Puan Dağılımları	46
Tablo 3.10. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Orijinal ve Türkçe Hali.....	51
Tablo 3.11. Mutfak Becerileri Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları	52
Tablo 3.12. Model Uyum İndeks Değerleri	53
Tablo 4.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarına Ait Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	60
Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	62
Tablo 4.3. İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Sontest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	63
Tablo 4.4. İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi SonTest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	63
Tablo 4.5. İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	64
Tablo 4.6. İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi, Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	64
Tablo 4.7. İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Ölçeği, Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	66

Tablo 4.9. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	67
Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	67
Tablo 4.11. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	68
Tablo 4.12. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	69
Tablo 4.13. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Testi Sontest ve İzleme Puan Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Testi Sonuçları .	70
Tablo 4.14. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları.....	70
Tablo 4.15. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları.....	71
Tablo 4.16. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları.....	71
Tablo 4.17. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları.....	72
Tablo 4.18. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Etki Büyüklüğüne İlişkin Sonuçlar	73
Tablo 4.19. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar	74
Tablo 4.20. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Sontest ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar	78
Tablo 5.1. Hipotez Testlerinin Özetlenmiş Sonuçları	97

KISALTMALAR DİZİNİ

- BKİ: Beden Kitle İndeksi
WHO: Dünya Sağlık Örgütü
FAO: Gıda ve Tarım Örgütü
HSGM: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
MEB: Millî Eğitim Bakanlığı
BBT: Beslenme Bilgisi Testi
BNÖ: Besin Neofobi Ölçeği
BAİ: Beslenme Alışkanlıkları İndeksi
ADKİ: Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi
MBÖ: Mutfak Becerileri Ölçeği
G_{Deney}: Deney Grubu
G_{Kontrol}: Kontrol Grubu
Ort: Ortalama
 \bar{X} : Ortalama
Top: Toplamı
n: Kişi Sayısı
p: Anlamlılık Katsayısı
d: Etki büyüklüğü
Min: Minimum
Max: Maksimum
SS: Standart Sapma
H: Hipotez
vd: Ve diğerleri

ÖN SÖZ

Doktora eğitimim boyunca her daim bana yol gösteren, değerli bilgi ve tecrübeleriyle bana ışık tutan, çok değerli danışman hocalarım Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Ceyhun UÇUK başta olmak üzere, yüksek lisans eğitimimden bu yana değerli fikirlerini ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Ümit SORMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde değerli bilgi ve deneyimlerini özveri ile paylaşan ve her aşamada beni sabırla yönlendiren Doç. Dr. Eda GÜNEŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Osman BASİT hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca kıymetli fikir ve bilgileriyle tezime katkı sağlayan Doç. Dr. Ata PESEN, Dr. Öğr. Üyesi Metin ÇELİK ve Dr. Öğr. Gör. Güneş Han SALİHOĞLU'na ve de çok kıymetli dostum Öğr. Gör. Zeynep ÇINAR'a teşekkür ederim.

Hayatımın her anında sonsuz desteklerini daima hissettiren ve her koşulda yanımda olan değerli aileme ve son olarak bu zorlu süreçte bana güç veren, beni her zaman cesaretlendiren ve varlığını koşulsuzca bana hissettiren değerli eşim Emre DALAGAN'a ve akademik serüvenime değer katan biricik oğlum Oğuz Kağan'a sonsuz teşekkür ederim.

Sümeyye DALAGAN

Konya, Şubat 2025

Canım Oğlum Oğuz Kağan'a...

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanların yeme içme ihtiyaçları, yaşamları boyunca çeşitli etmenlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu bağlamda sosyal çevre, kültürel değerler ve kişilik özellikleri insanların beslenme davranış ve tercihlerinde etkili olmaktadır (Boz, Şahin ve Koç, 2021:473).

Sağlıklı ve dengeli beslenme, her yaşta olduğu gibi çocukluk döneminde de hayati önem taşımaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017). Nitekim beslenme biçimi, çocukların büyüme ve gelişimini etkileyen en önemli yaşamsal faktörler arasında yer almaktadır (Yolaçan, 2021:1). Sağlıklı ve dengeli beslenme, çocukların bağışıklığını güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırmakta ve fiziksel açıdan büyüme ve gelişmelerine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte çocuklarda bilişsel yetenek ve okul başarılarında artış sağlayarak ileriki yaşlarda görülebilecek hastalıkların önüne geçilmesine de yardımcı olmaktadır (Hasbay, 2004:33; Sormaz, 2013:6).

İlkokul çağı dönemi beslenme alışkanlıklarının şekillenmeye başladığı bir dönem olması sebebiyle çocukların gerek fiziksel gerekse bilişsel açıdan gelişim sağlayabilmeleri için sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını edinmesi gerekmektedir (Van Cauwenberghe vd., 2010:781). Ayrıca bu dönemde gelişen beslenme alışkanlıklarıyla birlikte yanlış beslenme, çocuklarda obeziteye yol açmakta ve buna bağlı olarak birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Kigaru, vd., 2015:1). Beslenme eğitiminin çocukların beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Nitekim çocuklara verilen beslenme eğitimi ömür boyu sürecek sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması açısından önem arz etmektedir (Evans vd., 1996:2).

Çocukların beslenme alışkanlıkları çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Alles White ve Welch, 1985). Özellikle ebeveynler çocukların beslenme alışkanlıkları ve tercihlerinin oluşumunda büyük ölçüde rol oynamaktadır. Bu bağlamda çocuklara belirli yiyecekler sunarak bazı durumlardaki rol model tutumlarıyla da onların yiyecek

seçimini etkilemektedirler. Bazı çocuklar yeni yiyeceklerden korkma eğilimindedirler ve bu durum beslenmeleri üzerinde olumsuz etki göstermektedir (Hursti, 1999:26).

Birtakım yiyeceklerin reddedilmesi veya tüketilmemesinde, seçici yeme davranışı ve bununla ilişkili olan besin neofobisi olmak üzere iki ana etken ön plana çıkmaktadır. Nitekim bir yiyeceği yemeye veya yeni yiyecekler denemeye karşı isteksizlik olarak nitelendirilen seçici yeme davranışı çocukluk döneminde sıklıkla rastlanılan davranışsal bir durum olarak ifade edilmektedir (Dovey vd., 2008:181). Alışılmadık yiyecekleri yeme isteksizliği veya besin korkusu olarak tanımlanan besin neofobisi de çocukluk döneminde sıklıkla karşılaşılan bilişsel bir davranış bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Cassells vd., 2014:36; Poyraz ve Çiftçi, 2020: 142). Bu doğrultuda besin neofobisi ile seçici yeme davranışı, çocuklarda da sıklıkla rastlanılan ve beslenme alışkanlıklarını derinden etkileyen yaygın davranışlar arasında yer almaktadır (Kutbi vd., 2019:1).

Çocukların yiyecek tercihlerinin güçlendirilmesi ve besin değeri yüksek yiyeceklere yönelik tercihlerinin artırılması gerekmektedir (Russell, Worsley ve Campbell, 2015:123). Mutfak ile ilgili hazırlanan çeşitli eğitim programlarının beslenme eğitiminde kullanılan en verimli stratejilerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda ilkökul çağında uygulanan çeşitli mutfak eğitim programlarının; mutfak becerilerinin ve beslenme inançlarının gelişmesi, sağlıklı yeme-içme alışkanlıklarının edinilmesi ve dolayısıyla da çocukluk döneminde obezitenin önlenmesi gibi birçok önemli faydaları olduğu bilinmektedir (Gibbs vd., 2013:145; Waters, vd., 2019:12).

Mutfak eğitimleri, çeşitli disiplinleri entegre ederek çocukların tat alma zevkini keşfetmelerini sağlayan, ilginç ve kolay uygulanabilir bir eğitim etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Kim ve Kim, 2014:4854). Nitekim mutfak eğitimleri, çocukların, malzeme seçme sürecinden yemeğin sunumuna ve hatta yemeğin pişirilme sırasındaki fiziksel ve kimyasal değişimlerini gözlemlemelerine kadar bütünleşik bir deneyim kazanmalarına olanak tanımaktadır (Chung ve Gu, 2005:160).

Mutfak eğitim programlarının çocukların yiyecek tercihleri, tutumları ve beslenme davranışları üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Kim ve Kim, 2008:556; Hersch vd., 2014:1). Bu çalışma kapsamında uygulamalı mutfak eğitiminin

ilkokul çağı çocuklarının bilişsel özellikleri açısından beslenme bilgisi ve besin neofobisi üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve mutfak eğitiminin ilkököl çağı çocuklarının davranışsal açıdan beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusu, uygulamalı bir mutfak eğitiminin ilkököl çağı çocuklarının bilişsel (beslenme bilgisi ve besin neofobisi) ve davranışsal (beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri) yeterlilikleri üzerindeki etkisini belirlemeyi içermektedir.

Ibrahim vd. (2018), son yıllarda çocuklarda ve yetişkinlerde çeşitli yeme bozuklukları ile birlikte demir eksikliği ve obezite gibi hastalıkların prevalansının yüksek olduğu ve çeşitli beslenme eğitim programlarının bu tür hastalıkların önlenmesinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Buradan hareketle doğru ve etkili bir biçimde tasarlanan uygulamalı bir mutfak eğitimiyle; ilkököl çağında çocukların beslenme konusunda bilgisinin artırılarak, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılması ve ileriki yaşlarda obezite başta olmak üzere yanlış beslenme sonucunda oluşabilecek diğer hastalıkların önlenmesine yardımcı olunabileceği öngörülmektedir. Ayrıca Bennett vd. (2021) yemek yapabilmenin temel bir beceri olduğunu ve küçük yaşta mutfak becerilerinin kazanılmasının beslenme kalitesini doğrudan etkilediğini savunmaktadır.

Bu bağlamda mutfakta yer alma deneyiminin, ilkököl çağı çocuklarının beslenme bilgisinde, yiyeceklere karşı tutumlarının değişmesinde ve dolayısıyla besin neofobi eğilimleri üzerinde etkili olabileceği öngörülmektedir. Aynı zamanda, mutfakta yer alma deneyiminin, ilkököl çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarını, diyet kalitelerini ve mutfak becerilerini geliştirerek davranışsal değişimlere yol açacağı ve bu değişikliklerin, çocukların günlük yiyecek seçimlerinde daha bilinçli tercihler yapmalarına ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın problemi aşağıdaki gibidir:

- Uygulamalı mutfak eğitimi, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterlilikleri (beslenme bilgisi ve besin neofobisi) üzerinde etkili midir?
- Uygulamalı mutfak eğitimi, ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterlilikleri (beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri) üzerinde etkili midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Sağlıksız ve yetersiz beslemenin, aşırı kilolu veya obez olarak tabir edilen çocukların sayısının artmasına ve aşırı vücut ağırlığı sonucunda çocukların gelecekte sağlığını tehdit edebilecek unsurların oluşmasına sebep olabileceği bilinmektedir. Brady vd. (2000), yaptıkları araştırmada sağlıklı ve dengeli beslenmenin, sağlığı tehdit edebilecek unsurların önlenmesine yardımcı olduğu ve ayrıca çocukların akademik başarıları üzeri olumlu etkisi olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Diğer önemli çalışmalarda; bir mutfak eğitiminin çocuklarda beslenme bilgisini, sağlıklı besin tercihlerini (Liquori vd., 1998: 312), meyve ve sebze yemeye yönelik tutumları, yeni yiyecekler deneme isteğini (Quinn, Horacek ve Castle 2003:47) ve yemek pişirme öz yeterliliğini (Auld ve Futon, 1995:86) artırdığı belirtilmektedir. Bu çalışmalar ışığında, araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin çocuklarda beslenme bilgisi, yeni yiyecekler deneme isteği, sağlıklı yiyecek tercihi ve mutfak becerileri gibi önemli alanlarda olumlu gelişimlere katkı sağlayabileceği öngörülmüştür.

Piek, Baynam ve Barrlet (2008) 6-12 yaş aralığındaki çocukların ince motor becerindeki gelişimlerin gün geçtikçe daha belirgin hale geldiğini vurgulamaktadır. Ayrıca bu yaş aralığındaki çocukların el ve göz koordinasyonlarının gelişmeye devam ettiğini ve ince motor becerilerinin daha çok yetkinlik kazanmaya başladığını belirtmektedir. Logan vd. (2012) de 10 yaşındaki çocukların denge, koordinasyon ve vücut hareketleriyle birlikte kaba motor becerilerinin de hızla geliştiğini ifade etmektedir. Kohlberg (1984) ise 9-11 yaş aralığındaki çocukların belirli bir kurala uyma ve bir otoriteye saygı gösterme eğiliminde oldukları bir dönem olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca Piaget (1976)'nin bilişsel gelişim teorisinden yola çıkılarak; ilkokul çağındaki çocukların somut işlemler aşamasında olması (7-11 yaş arası) ve bu dönemde çocukların neden ve sonuç, sınıflandırma ve koruma gibi kavramları anlama becerilerinin gelişmesi sebebiyle bu araştırmanın çocukları yapılandırılmış

öğrenmeye, özellikle de yemek pişirme gibi uygulamalı deneyimlere açık hale getirmeye teşvik edeceği öngörülmektedir. Nitekim, mutfak eğitiminin pratik doğasının, ilkokul çağı çocuklarının günlük yaşamlarıyla ilişkilendirebilecekleri somut görevler aracılığıyla soyut kavramları (örneğin, beslenme bilgisi ve besin neofobisi vb.) da pekiştirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda; ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında uygulamalı mutfak eğitiminin, çocukların ince motor becerilerinin, bilişsel problem çözme yetilerinin ve sosyal-duygusal gelişiminin desteklenmesi açısından yeterli ve etkili bir eğitim yöntemi olarak değerlendirilebileceği öngörülmüştür. Bu nedenle araştırmada kapsamında çalışma grubu olarak bu yaş aralığındaki 4. sınıfta okuyan ilkokul çağı çocukları tercih edilmiştir. Nitekim bu araştırmayla, çocukların gelişimsel özelliklerine ideal bir öğrenme ortamının oluşturulması ve eğitim süresinin düzenli ve yapılandırılmış bir şekilde planlanması amaçlanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, bir mutfak eğitiminin çocukların bilişsel (beslenme bilgisi ve neofobi) ve davranışsal özellikleri (beslenme alışkanlıkları ve mutfak becerileri) üzerindeki etkisini farklı boyutları ile ölçmeyi amaçlayan uluslararası araştırmalara (Parris, 2006; Al Ali, Arriga ve Rubio, 2021) rastlanılmıştır. Ancak bu araştırmaların da sınırlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma konusu ile ilgili ulusal düzeyde ve yeterli sayıda benzer çalışma bulunmamıştır. Buna ilaveten, daha önce yapılmış çalışmalarda çocuklara yönelik verilen mutfak eğitiminin bilişsel (beslenme bilgisi ve besin neofobisi) ve davranışsal özellikleri (beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri) üzerindeki etkisini bütünüyle ele alan çalışmalara da rastlanılmamıştır. Böylece araştırma, literatürdeki eksikliği gidermeye yönelik önemli bir adım olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırma ile literatürdeki boşluğun doldurulması ve gelecekteki çalışmalara da ışık tutması hedeflenmiştir.

Nitekim bu araştırmanın, geleneksel teorik eğitimlerin ötesine geçerek, çocuklara yönelik tasarlanan mutfak eğitimi gibi uygulamalı programların ne derece etkili olduğunun bilimsel verilerle sunulması açısından önemli olduğu öngörülmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; uygulamalı mutfak eğitiminin, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterliliklerindeki etkisini tespit etmektir. Burada belirtilen bilişsel yeterlilikler, ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisini ve besin neofobisini ifade etmektedir. Davranışsal yeterlilikler ise ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarını, diyet kalitesini ve mutfak becerilerini kapsamaktadır. Bu bağlamda araştırma, uygulamalı mutfak eğitiminin ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterlilikleri açısından beslenme bilgisi ve besin neofobisi ile davranışsal açıdan beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında, ilkokul çağı çocuklarının beden kitle indeksi ölçümleri yapılarak uygulamalı mutfak eğitiminin fiziksel sağlık üzerindeki etkisi de değerlendirilmektedir.

Çalışmanın alt amaçları; bu uygulamalı mutfak eğitimi ile ilkokul çağı çocuklarının besin gruplarındaki temel besinler ve besin değerleri hakkında bilgilerini artırmak, besin neofobisi ve seçici yeme davranışlarını azaltmak, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmak ve mutfak becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 21 deney, 22 kontrol olmak üzere ilkokul 4. sınıfta okuyan 43 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırma sırasında, bu öğrencilerin bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmamıştır.

Araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimi 12 hafta sürmüştür. Bu bağlamda, uygulamalı mutfak eğitiminin ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterliliklerindeki etkisinin gözlem süresi 12 hafta ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca uygulamalı mutfak eğitiminin bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerindeki etkisi, eğitimin verildiği eğitim-öğretim yılının bahar dönemi ile sınırlıdır. Nitekim, eğitim modülünün içeriğine bağlı kazanımları (yazın meyve-sebze tüketimi artırılabilirken, kış aylarında bu oran düşebilir gibi) farklı bir döneme bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Türkiye’de çocuklara yönelik uygulamalı mutfak eğitimi ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, daha çok uluslararası kaynaklardan yararlanılmış ancak uygulamalı eğitim programı kültürel farklılıklar (yiyecek maddesine erişebilirlik, yöreye özgü yemeklerin bir kısmı gibi) göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır. Ayrıca araştırma konusu ile ilgili uluslararası kaynakların sayısı da sınırlıdır. Bu doğrultuda, literatür eksikliği nedeniyle araştırmanın teorik çerçevesinin oluşturulması zaman almıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMA

2.1. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Beslenme, insan sağlığı üzerinde doğrudan etkisi olan büyümenin yanı sıra yaşamın devamı ve sağlığın korunması için gerekli olan insani süreçlerin başında yer almaktadır (Baysal, 2009:10; Benton, 2010:457). Beslenme, yaşamın her anında gerek bedensel gerekse ruhsal sağlığı doğrudan etkileyen önemli bir unsur olma niteliği taşımaktadır (Ersun, 2006:4). İnsan sağlığının korunması, yüksek yaşam kalitesinin sürdürülmesi, hastalıkların önlenmesi ve hastalıklara yönelik tedavilerin etkili ve zamanında başarıya ulaşabilmesi için beslenmenin sağlıklı, yeterli ve dengeli olması gerekmektedir (Kutluay Merdol, 2018:5).

Beslenme, yalnızca yaşamın bütünlüğünü oluşturmakla kalmayıp; sağlık, toplumsal refah, ekonomik istikrar ve toplumsal ilerleme süreçlerine de dahil olmaktadır (Baker, 2025:723). Beslenmenin önemi sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için hayatın her evresinde geçerli olarak kabul edilmektedir. Nitekim bu süreçte, bireylerin yaşına, fiziksel aktivitelerine, cinsiyetine ve diğer bireysel faktörlere uygun bir beslenme düzeni oluşturulması gerekmektedir (Arslan vd., 1993:196).

Yeterli beslenme, günlük enerji ihtiyacına ve besin öğelerine olan gereksinimlerin eksiksiz karşılanması anlamına gelirken; dengeli beslenme, bu öğelerin doğru oranlarda alınmasını ifade etmektedir (WHO, 2025). Nitekim sağlıklı ve dengeli beslenme düzeni, sindirim sistemini güçlendirerek zihinsel ve performansını artırmaktadır (Wetherilt, 2006:5). Ayrıca, bireylerin beslenme alışkanlıklarının yaşadıkları çevrenin kültürel, ekonomik ve eğitimsel yapısıyla doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Keeley vd., 2019:22).

Dengeli bir beslenme, bireylerin genel sağlık düzeyini artırarak iş gücü verimliliğine ve yaşam kalitesine katkıda bulunmaktadır (FAO, 2020:15). Ayrıca temel besin öğelerinin eksikliği, depresyon ve anksiyete gibi sorunları tetikleyebilirken, dengeli bir beslenme zihinsel iyilik halini artırmaktadır (Benton,

2010:457). Dengeli beslenmede enerji veren ve vücuda enerji alımını destekleyen temel besin öğelerinin belirli bir uyum içinde tüketilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu durum dengeli beslenmenin obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi birtakım kronik rahatsızlıkların oluşumunu önlemede etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Micha, vd., 2017:914).

Dünya Obezite Federasyonu (The World Obesity Federation) (2023)'nin yayımladığı 2023 Dünya Obezite Atlası raporunda gelecek yıllarda dünyada obezite ve aşırı kilonun yaklaşık dört milyardan fazla nüfusu etkileyeceği ve özellikle çocuklar ve gençlerde artan obezite oranlarının 2020 yılında yayımlanan rapor verilerinin iki katına yükseleceği belirtilmektedir. Ayrıca bu rapora göre Türkiye'deki çocuk ve yetişkinlerdeki obezite artışının üst seviyelerde olduğu bilinmektedir. 2020 yılında Avrupa'daki en düşük ve en yüksek çocukluk obezitesi oranlarına ilişkin tahminlerin de bulunduğu bu rapora göre Türkiye, %19'luk oranla çocukluk obezitesinin (5-19) en yüksek seviyede olduğu 10 ülke arasından 2. sırada yer almaktadır. Bu doğrultuda sağlıklı ve dengeli beslenme, aşırı kilo artışına ve obeziteye bağlı ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların engellenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir (HSGM, 2023a).

Modern yaşam tarzının getirdiği hızlı ve pratik alışkanlıklar, beslenme düzenini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bu noktada işlenmiş ve hazır gıda tüketimindeki artış, vitamin ve mineral başta olmak üzere diğer yaşam fonksiyonlarında eksikliklerine yol açarak bireylerin sağlık durumlarını tehlikeye atmaktadır (Popkin, Adair ve Ng, 2012:5). Beslenme düzenindeki değişimler, insanların sağlık durumları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilere yol açmaktadır. Nitekim yanlış ve düzensiz beslenme, insanlarda kronik hastalıkların oluşum riskini artırmaktadır. (Şanlıer, 2021:1). Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenme, toplumlarda sağlık harcamaları ve üretkenlik kaybı gibi büyük ekonomik maliyetlere neden olmaktadır (WHO, 2025).

Sağlıklı beslenme, büyümeyi ve zihinsel gelişimi teşvik ederek, yeme bozuklukları, demir eksikliği anemisi ve diş çürükleri gibi birtakım sağlık problemlerini ve kalp hastalıkları, kanser ve obezite gibi uzun dönemli sağlık risklerini engellemektedir (Ünal, 2017:17). Bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri için erken yaşlardan itibaren farkındalık kazanmaları

önemlilik arz etmektedir. Nitekim yetersiz beslenme çocuklarda öğrenme yetilerini olumsuz etkilerken, yetişkinlerde iş performansında düşüğe sebep olmaktadır (FAO, 2020:15). Bu doğrultuda, sağlıklı ve dengeli beslenme ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık sorunlarını önlemede etkili olabilmektedir. Aynı zamanda, gıda güvenliği ve sürdürülebilirlik konularına önem verilerek bireysel ve çevresel sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturulabilmektedir (Tilman ve Clark, 2014:520).

2.2. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenme

İlkokul çağı, çocukların dışarıda arkadaşlarıyla yemek yemeye başladığı ve aynı zamanda ebeveynlerinin rehberliğinde beslenme alışkanlıklarının geliştiği karmaşık bir süreci kapsamaktadır (Maugeri vd., 2024:484). Bu bağlamda ilkokul çağı, sağlıklı beslenmenin kazanıldığı ve bu alışkanlıkların ilerleyen yaşlardaki beslenme biçimlerinin şekillendiği kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir (Aref, vd., 2024:80).

2.2.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Gelişimi

İlkokul çağı, çocukların bilişsel, davranışsal, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin hızla ilerlediği 6-11 yaş aralığındaki kritik bir evreyi temsil etmektedir (Santrock, 2021:289). Fiziksel olarak gelişimin devam ettiği bu dönemde, çocukların cinsiyetlerine göre farklılık gözlemlenmektedir. Erkek çocuklarında 11-14 yaş aralığı, kız çocuklarında ise 10-12 yaş aralığı en hızlı gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir (Işıklar, 2021:104).

Bu çağda çocuklar, bağımsızlıklarını artırmaya, sosyal ilişkiler kurmaya ve bilişsel açıdan becerilerini geliştirmeye başlamaktadır (Santrock, 2021:289). Büyüme hızının yavaşladığı ancak fiziksel gelişimin devam ettiği bu dönemde çocuklar, bedenlerini daha iyi kontrol etmeye başlamaktadır. Bu durum 6-12 yaş aralığında yer alan ilkokul çağı çocuklarının kaba motor becerilerinin yanında, el ve göz koordinasyonu gibi ince motor becerilerinin de gelişim gösterdiğini belirtmektedir. Bununla beraber, bu yaş grubundaki çocuklar, el yazılarını geliştirerek, resim yapma gibi ince motor becerilerinde ilerleme kaydetmektedir. Ayrıca bu yaş grubundaki ilkokul çağı çocuklarının kas gücü ve dayanıklılığı artarak daha enerjik ve aktif hale gelmektedir (Berk, 2015:235).

İlkokul çağında çocukların bilişsel gelişimleri, Piaget'in somut işlemler dönemi ile paralellik göstermektedir. Ayrıca bu çağda yer alan ilkokul çocuklarının soyut düşünme yetenekleri de gelişmeye başlamaktadır. Ancak bu çağda daha çok somut düşünme eğilimleri devam etmektedir (Piaget ve İnhelder, 1972:53). Bunun yanı sıra mantıksal düşünme, sıralama ve sınıflama gibi işlemler ilkokul çağı çocuklarının önemli bilişsel becerileri arasında yer almaktadır. Öte yandan bu yaş grubunda yer alan çocukların dikkat süreleri artarak hafıza kapasitesi gelişmektedir. Bu durum ilkokul çağı çocuklarının öğrendikleri bilgi ve becerileri daha uzun süre hatırlama ve problem çözme becerilerinin geliştiğini de ifade etmektedir (Lillard, 2017:85). Bu doğrultuda; bilişsel becerilerin gelişmesi, bu çağdaki çocukların düşünme yeteneklerini pekiştirerek mantıklı karar verme becerilerini geliştirmektedir (Santrock, 2021:115). Vygotsky ve Cole (1978) ise sosyo-kültürel kuramında, ilkokul çağındaki çocukların bilişsel gelişimlerinin, sosyal etkileşimler ve çeşitli kültürel bağlamlarla şekillendiğini ileri sürmektedir. Bu doğrultuda, okul ortamı ve aile içerisindeki çeşitli sosyal etkileşimlerin bu çağdaki çocukların bilişsel gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir.

Erikson, bu çağı “çalışkanlık ile aşağılık” arasındaki psikososyal bir aşama olarak tanımlayarak bu çağdaki ilkokul çocuklarının başarı ve başarısızlık deneyimlerinden ne şekilde etkilendiklerini açıklamaktadır (Erikson, 1963:112). Bu çağda çocuklar grup içi aktivitelerde daha etkin bir biçimde yer almayı öğrenerek sosyal ilişkiler kurma konusunda daha bilinçli hale gelmektedir. Bu sosyal beceriler, okul ve aile içerisindeki etkileşimlerin artmasını sağlayarak, başkalarının duygularını anlama, anlayış gösterme ve bir grup içerisindeki çeşitli norm ve uygulamalara uyum sağlama becerilerini geliştirmektedir (Eisenberg ve Lennon, 1983:103).

İlkokul çağı aynı zamanda çocukların önceki dönemlerden farklı olarak toplumun etkisinin giderek daha belirgin hale geldiği, sakin ve istikrarlı bir büyüme sürecini belirtmektedir. İlkokul çağındaki çocukların gelişimi, bir yandan önceki dönem (ilk çocukluk) kazanımları üzerine inşa edilirken, diğer yandan sonraki dönem gelişimleri (ergenlik) için bir temel oluşturmaktadır (Gander ve Gardiner, 2015:339). Nitekim sosyal yeterliliği yüksek olan çocuklar duygularını daha iyi kontrol etme,

kendilerini ifade etme ve sosyal çevreyle uyumlu ilişkiler kurma becerilerini de artırmaktadır. Ancak ilkokul çağı döneminde çocukların sosyal beceri ve davranışları, cinsiyet ve aile modeli gibi değişkenler doğrultusunda farklılık göstermektedir (Damar, 2019:268).

2.2.2. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi

Beslenme, çocukların fiziksel sağlığı kadar, bilişsel ve duygusal gelişimini de etkileyen büyüme ve gelişim süreçlerini kapsamaktadır (Precious, 2023:188). İlkokul çağı, çocukların beslenme alışkanlıklarının şekillendiği ve bu alışkanlıkların yetişkinlikteki süreçlerini etkileyen kritik bir dönemi temsil etmektedir (Berti, Baglionu ve Agostoni, 2023:52). Bu dönemde şekillenen beslenme alışkanlıklarının yetişkinlik döneminde de etkili olması, ilkokul çağında çocukların beslenme durumları dikkate alınarak yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmaları gerekmektedir (Lytle, 2002:10).

İlkokul çağındaki çocuklarının, büyüme ve gelişme süreçlerinin devam etmesi, beslenme ihtiyaçlarının; büyüme hızı, fiziksel aktivite düzeyi, genetik özellikleri ve vücut yapısına göre değişiklik göstermesine neden olmaktadır. Bu dönemde çocukların gereksinim duydukları besin öğeleri yetişkinlerle benzerlik gösterse de bu öğelerin miktarları farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda, ilkokul çocuklarında yeterli ve dengeli beslenmenin fiziksel büyümeyi destekleyerek bilişsel gelişimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Kim ve Jung, 2014:2). Ayrıca ilkokul çağındaki çocukların fiziksel gelişmeye bağlı olarak enerji gereksinimlerinin artması, kilo almaya daha yatkın hale gelmelerine neden olmaktadır (Ayoob vd., 2024:96).

Çocukların ilkokul çağında büyüme hızlarının yavaşlamaya bağlanması, iştahlarının azalmasına ve öğünlerde tükettikleri yiyecek miktarlarının düşmesine yol açmaktadır. Bu süreçte karbonhidrat ve yağlar, çocukların büyüme ve fiziksel gelişimleri açısından kritik bir rol üstlenmektedir (Emirlioğlu ve Kiper, 2024:1024). Bu nedenle, ilkokul çağında sağlıklı ve dengeli beslenme düzeninin oluşturulması çocukların enerji ihtiyaçlarını karşılamasının yanı sıra sağlıklı kilo yönetimine de katkı sağlamaktadır (Jones vd., 2015:1).

İlkokul çağında çocukların, sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişmeleri, akademik başarıları ve sosyal uyumları açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla büyüme ve gelişme dönemlerinin hızlı olduğu bu dönemlerde yeterli ve dengeli beslenme kritik bir rol oynamaktadır (Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009:99; Işıklar, 2021:97). Dengeli ve yeterli beslenme ile çocukların sağlıklı beslenme sistemleri ve stratejik kapasiteleri de desteklemektedir (Taşdemir, 2019:34).

2.2.3. İlkokul Çağı Çocuklarında Görülen Beslenme Sorunları

2022 Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre, Dünyada ve Türkiye'de mikro besin eksiklikleri (D vitamini, kalsiyum, folat, çinko ve iyot yetersizlikleri, demir eksikliği anemisi gibi), yeme davranışı bozuklukları, obezite ve diş çürükleri, ilkokul çağındaki çocuklarda görülen beslenme sorunları arasında yer almaktadır (HSGM, 2023b).

Mikro besin eksiklikleri: İlkokul çağında sağlıklı ve yetersiz beslenmeye bağlı olarak çocuklarda, iyot, demir, çinko gibi mikro besin yetersizlikleri ortaya çıkmaktadır. Bu mikro besinler, beyin gelişimi ve bilişsel işlevlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Bryan vd., 2004:295). Büyüme geriliğine yol açan başlıca etmen kronik beslenme yetersizliği olmakla birlikte, bu durum özellikle okul çağı çocuklarında daha sık ortaya çıkmaktadır (Dündar, Evliyaoğlu ve Hatun, 2000:19). Ayrıca yanlış beslenme sonucu ortaya çıkan kalsiyum ve D vitamini gibi mikro besinlerin eksiklikleri, ilkokul çağındaki çocukların; bodurluk, düşük kilo alımı ve zayıflık gibi fiziksel gelişimleri ilgili ciddi sorunlara yol açmaktadır (Ernawati vd., 2023:1). D vitamini ve kalsiyum eksikliği aynı zamanda çocukların sağlıklı büyümesini ve gelişmesini engelleyerek uzun vadede ciddi sinir kas ve sistemi bozuklukları veya raşitizm gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Gallegos Bayas vd., 2012:38). Buna ek olarak ilkokul çağı çocuklarında sıklıkla görülen demir eksikliği anemisinin, büyüme geriliği, öğrenme güçlükleri ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi olumsuz etkileri bulunmaktadır (Siegel vd., 2006:232).

Obezite: İlkokul çağında, yaygın olarak görülen dengesiz beslenmeye bağlı obezite; çocuklarda büyüme geriliği, fiziksel gelişim problemleri ve ilerleyen yaşlarda kronik hastalık riskinin artmasına yol açmaktadır (Li vd., 2020:1). Ayrıca obezite çocuklarda uyku apnesi, ortopedik rahatsızlıklar, tip 2 diyabet, insülin direnci ve

karaciğer yağlanması gibi metabolik problemlerin oluşmasında da neden olmaktadır (Raj ve Kumar, 2010:598). Buna ek olarak obezite, çocuklarda düşük benlik kaygısı ve sosyal izolasyon gibi birtakım psikolojik problemler doğurarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Moradi vd., 2020:555).

Yeme davranışı bozuklukları: Kontrolsüz yeme, aşırı yemek yeme, kusma, yanlış beden algısı ve obezite korkusu gibi düzensiz yeme alışkanlıkları şeklinde ortaya çıkmaktadır (Durmaz ve Ayçiçek, 2024:233). Bu bağlamda yeme davranışı bozukluklarının, daha çok ilkökul çağı ve ergenlik döneminde rastlanan fiziksel ve psikolojik sağlığa olumsuz yönde etki eden önemli bir beslenme sorunu olduğu bilinmektedir (Arıca vd., 2011; Önal Sönmez, 2017:301).

Diş çürükleri: İlkokul çağında beslenme alışkanlıkları, diş çürüklerinin meydana gelmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Boukeng, Minkandi ve Dapi (2023:1). Ayrıca şekerli ve asidik yiyeceklerin fazla tüketilmesi, çocuklarda diş minesinin zayıflamasına ve çürüklerin oluşmasına da yol açmaktadır (Sheiham, 2001:569).

İlkokul çağındaki çocuklarda, gelişim süreçlerine bağlı olarak farklı beslenme ve sosyalleşme ihtiyaçları açığa çıkmaktadır. Böylece yetersiz veya dengesiz beslenme, çocuklarda sosyal zorluk, ilgisizlik ve adaptasyon sorunlarına yol açabilmektedir (Polyashova, 2012:154). Nitekim, ilkökul çağında çocukların yeterli ve dengeli beslenmesinin sadece sağlıklı büyüme ve gelişimleri için değil, buna ek olarak sosyal uyumları için de önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Filimonov vd., 2020:720).

2.2.4. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Okul Performansına Etkisi

Çocuklarda bilişsel gelişim hem kalıtsal hem de çevresel birtakım faktörlerden etkilenmektedir. Genetik faktörler, her ne kadar bilişsel gelişimin temellerini oluştursa da çevresel faktörlerden biri olan beslenme de bilişsel gelişimi destekleyici faktörler arasında yer almaktadır (Demircioğlu ve Yabancı, 2003:170).

Beslenme ile okul performansı arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009:99). Bu bağlamda ilkökul çağında, beslenmenin çocukların fiziksel gelişim, büyüme ve bağışıklık fonksiyonlarının yanı

sıra, konsantrasyon, hafıza, algılama düzeyi ve akademik başarıları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Yehuda, Rabinovitz ve Mostofsky, 2006:23).

Yetersiz ve sağlıksız beslenme; ilokul çağında çocukların zayıflık, şişmanlık ve büyüme geriliği gibi fiziksel gelişim sorunlarına ek olarak algılama düzeyinde azalma, dikkat dağınıklığı ve zekâ geriliği ve okul performansında başarısızlık gibi bilişsel gelişim sorunlara yol açmaktadır (Sun, 2003:108). Nitekim yetersiz ve sağlıksız beslenme, beyin yapısı ve fizyolojisini etkileyerek öğrenme yeteneğinde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Özellikle beyin gelişimi için kritik bir dönem olan ilkokul çağında ortaya çıkan ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan etkiler, kalıcı ve uzun süreli olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Köksal, 2012:10).

İlkokul çağında yetersiz beslenme, çocukların enerji ve yaşam için gerekli olan besin öğelerinin kısıtlı alımına yol açmaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022:148). Bu doğrultuda çocuklarda yaygın bir beslenme sorunu olarak ortaya çıkan demir eksikliği anemisi; ilkokul çağındaki çocuklarda algılama güçlüğü ve okul performansında düşüşe neden olmaktadır (Noğay, 2012:44).

Öğün atlama, ilkokul çağındaki çocuklarda yaygın olarak görülen bir tür beslenme sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu durum ilkokul çocuklarında gerekli enerji ve besin öğelerinin yeterince alınmasını engelleyerek, beslenme eksikliklerinin gelişmesine ve böylece okul performansının düşmesine sebep olmaktadır (Sun, 2003:109). Nitekim ilkokul çağındaki çocuklarda günün en önemli öğünü olarak tanımlanan kahvaltının atlanmaması, genel sağlığı ve okul performansını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Basch, 2011:636).

2.2.5. İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenme Eğitimi

Beslenmenin, yaşamın erken dönemlerinde bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimi üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Böylece sağlıklı beslenme, optimal büyüme ve gelişim için temel bir faktör olarak bilinmektedir (Perez Rodrigo ve Aranceta, 2001:131). Bu bağlamda çocukluk döneminde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikte benzer davranış kalıplarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca bireylerin yiyecek tercihleri ve davranışları, çocukluk

döneminde şekillenmektedir. Böylece bu tür alışkanlıkların ileriki yaşlarda değiştirilmesinin oldukça güç bir durum olduğu bilinmektedir (Perera vd., 2015:41).

Beslenme eğitimi, toplumda beslenme sorunlarına dikkat çekmek, sağlıklı beslenme uygulamalarının faydalarını vurgulamak amacıyla çeşitli gruplar arasında uygulanmaktadır. Bu sayede, beslenme eğitimi bireylerin beslenme bilgilerini ve genel beslenme durumlarını iyileştirmeyi hedeflemektedir (Large, 2023:1047). Beslenme eğitimi aynı zamanda güncel bilimsel bulgulara dayalı olarak bireylerin yeme alışkanlıklarında sürdürülebilir değişiklikler sağlamayı hedefleyen, sistematik ve yaşam boyu devam eden bir süreci ifade etmektedir (Czarniecka Skubina, Hamulka ve Gutkowska, 2023:1). Nitekim beslenme, toplumların ve bireylerin sağlık ve refahını belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır (Onyango, Nikiema ve Kimokoti, 2021:2063). Buna ek olarak beslenme eğitim programlarının sağlık ve tarım politikalarının geliştirilmesine, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının desteklenmesine yönelik planlanması ve hayata geçirilmesi, toplum sağlığının korunması ve güçlenmesine; aynı zamanda kronik hastalıkların önlenmesi için gerekli olan besin öğelerinin temin edilmesine katkı sağlamaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022:4).

Erken yaşta verilen beslenme eğitimi, sağlıklı davranışların yanı sıra, bir çocuğun yaşam boyu sürecek beceri gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin temellerini oluşturmaktadır (Dudley, Cotton ve Peralta, 2015:1; Hall, Chai ve Albrecht, 2016:141; Cusick ve Georgieff, 2016:22). Nitekim beslenme eğitimi, çocukların beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve sağlıklı yiyecek seçme alışkanlığı kazandırmak için en etkili stratejilerden biri olarak nitelendirilmektedir (Hermans vd., 2018:164).

İlkokul çağında verilen beslenme eğitiminin, çocukların sağlıklı yiyecek tercihleri yapmaları ve doğru beslenme davranışları geliştirmeleri için gerekli bilgi ve becerilerin kazanmasına olanak sağladığı bilinmektedir (Cotton vd., 2020:13). Bu doğrultuda ilkokul çocuklarına yönelik tasarlanan beslenme eğitim programlarında yalnızca beslenme bilgisinin kazanımı değil aynı zamanda davranış değişikliğinin de hedeflenmesi gerekmektedir (Baños vd., 2013:235; Kigaru vd., 2015).

Okullar, çocuklara yönelik beslenme eğitimlerinin verilmesinde en elverişli ortamlar arasında yer almaktadır. Nitekim çocuklar, gün boyunca en az bir öğünü okulda tüketmektedir. Bu noktada, okullarda verilen beslenme eğitimlerinin çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmalarında daha kolay ve etkili olduğu belirtilmektedir (TÜBER, 2022:148). Birtakım araştırmalar (Cunningham Sabo ve Lohse, 2013; Alliot vd., 2016; Zahr ve Sibeko, 2017; Lovrics vd., 2019) okul tabanlı verilen beslenme ve mutfak eğitim programlarının, beslenme bilgisi, yemek pişirme becerileri ve özyeterlilik üzerinde olumlu etkiler oluşturarak, öğrencilerin yiyeceklerle sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3. Çocukların Yiyecek Tercihlerine Etki Eden Faktörler

İnsanların yiyecek tercihleri, yiyeceklere karşı tutumlarıyla şekillenmektedir (Damsbo Svendsen, Frøst ve Olsen, 2017:358). Yiyecek tercihleri, tüketim alışkanlıkları ve davranışlarının birincil belirleyicisi olmakla beraber erken çocukluktan ileriki yaşlara kadar devam etmektedir (Beckerman vd., 2017:1). Nitekim yiyecek tercihleri, çocukların yiyecek tüketim alışkanlıklarının önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır (Russel, Worsley ve Campbell, 2015:123). Bu doğrultuda, çocuklardaki yiyecek tercihleri birtakım kalıtsal ve çevresel faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Wardle ve Cooke, 2008:16).

2.3.1. Lezzet Tercihleri

Yiyecek ve içeceklerin lezzeti, insanların duyuşsal algılarıyla ilişkili düşüncelerini ifade eden bir yiyecek tercih kriteri olarak bilinmektedir (Sobal vd., 2006:7). Lezzet tercihleri, çocukların biyolojik ve çevresel etkilerin birleşimiyle şekillenen yiyecek tercihi faktörleri arasında yer almaktadır (Ventura ve Worobey, 2013:401). Nitekim genetik etmenler, çocukların lezzet tercihlerine önemli ölçüde etki etmektedir (Uwaezuoke, 2015:1). Schwartz ve Puhl (2003) doğal genetik faktörlere bağlı olarak çocukların daha çok tatlı ve tuzlu tatlara daha çok yöneldiğini; ancak acı ve ekşi tatlardan kaçındığını belirtmektedir. Cooke ve Wardle (2005) ve Uwaezuoke (2015) ise birçok ülkede çocukların çoğunluğunun sebze içeren yiyecekleri daha az tercih ettiğini ancak yağlı ve şekerli yiyecekleri öncelikli olarak tercih ettiğini ileri sürmektedir. Nitekim Mennella, Jagnow ve Beauchamp (2001) de bu eğilimlerin

evrimsel geçmişe dayandığı ve enerjinin verimli bir şekilde alınmasını sağlamaya yönelik bir mekanizma olduğunu vurgulamaktadır.

Bir yiyeceğin algılanan lezzeti, bireylerin o yiyeceği deneme isteğinin en temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Rozin ve Fallon, 1980:198). Bu bağlamda bir yiyeceğe karşı duyulan aşinalığın lezzet tercihlerinin ana belirleyicisi olarak nitelendirildiği bilinmektedir (Birch, 1979:79).

Çocukların bir yiyeceğe karşı hevesli veya iştahsız olmaları, düşük veya yüksek seviyedeki tokluk hissine sahip olmaları ile ilişkilendirilmektedir. Bu bakımdan lezzet tercihlerinin iştahlı ve yiyeceklere karşı hevesli olan çocuklarda daha belirgin olduğu bilinmektedir (Carnell ve Wardle, 2007:111). Ayrıca çocukların lezzet tercihlerinde, yiyeceğin sadece bir faktör olduğu ve buna ilaveten görsel, dokunsal ve koku uyaranlarının kombinasyonlarının da etkili olduğu ifade edilmektedir (Benton, 2004:860). Sonuç olarak çocuklarda yiyecek tercihi “çocukların sevdikleri yiyecekleri yemeleri” anlamına gelmektedir (Cooke, 2007:294). Bu doğrultuda çocukların yiyecekleri beğenmeleri veya beğenmemeleri, lezzet seçimlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Scaglioni vd., 2011:2009).

2.3.2. Ebeveyn Denetimi ve Davranışı

Çocukların yiyecek tercihleri, ebeveynlerin beslenme tutum ve davranışlarından önemli ölçüde etkilenmektedir (Russel vd., 2015:123). Bazı araştırmalar (Campbell, Crawford ve Ball, 2006:1272) ebeveynler ile çocukların yiyecek tercihleri arasında paralel bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Nitekim çocuklar küçük yaştan itibaren ebeveynlerinin yeme davranışlarını gözlemlemektedir. Bu bağlamda ebeveynlerinin düzenli olarak meyve veya sebze tüketmesi, çocuklarının bu yiyeceklere olan ilgisini artırabilmektedir (Wardle vd., 2003:155).

Ebeveynler, çocuklarının yediği yiyecekleri, miktarını ve ne zaman yediğini kontrol etmektedir. Ancak aşırı denetim ve yanlış uygulamalar çocukların yanlış yiyecek tercihlerine yol açabilmektedir (Birch ve Fisher, 1998:542). Ayrıca ebeveynlerin yiyecek kısıtlamaları veya baskıcı besleme yöntemleri de çocukların bazı yiyeceklere olan tercihlerini değiştirdiği ileri sürülmektedir (Fisher ve Birch, 1999:405). Buna ek olarak, ebeveynler tarafından bir yiyeceğin ödül aracı olarak

kullanılması, çocukların ödül olarak sunulan yiyeceklere olan ilgisinin kimi zaman artmasına, kimi zaman ise ödül olarak sunulan yiyeceklere karşı olumsuz bir tutum sergilemelerine neden olabilmektedir (Schwartz v Puhl, 2003:66; Benton, 2004:863).

Ebeveynlerin gelir düzeyleri, sosyokültürel yapıları ve tükettikleri yiyeceklerin çeşitleri, çocukların yiyecek tercihlerini de büyük ölçüde şekillendirmektedir. Bu kapsamda, ebeveynlerin belirlediği düzenli yemek saatlerinin, çocukların kurallara uyma bilincinin artmasına ve beslenme davranışlarının gelişmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Le Heuzey ve Turberg Romain, 2015:28). Ayrıca ebeveynler tarafından düzenli yemek saatlerinin belirlenmesi, çocukların günlük beslenme ritimlerini destekleyerek günlük beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmaktadır (Fiese ve Schwartz, 2008:3).

Ebeveynlerin kendi yiyecek tercihleri de zaman zaman çocukların yiyecek tercihlerini olumsuz etkilemektedir. Özellikle ebeveynlerin, sık sık enerjisi yoğun gıdaları ve işlenmiş gıdaları tüketmesi çocukların sağlıksız yiyecekleri tercih etmesine yol açmaktadır (Ventura ve Birch, 2008:10). Kral ve Rauh (2010), çocukların ileriki yaşlarda obez olma riskinin, ebeveynlerde başlayan obezite öyküsüne dayandığını vurgulamaktadır. Bu noktada, ebeveynlerin, rutin yemek saatlerini belirlemeleri, yeterli yiyecek ve miktarlarını önererek çocukların doğru yiyecek tercihleri için rol model olmaları gerekmektedir (Scaglioni vd., 2011:2010). Ayrıca ebeveynlerin sağlıklı yiyecek seçimleri ve örnek beslenme alışkanlıkları da çocukların yiyecek tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarının biçimlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Poyraz ve Çiftçi, 2021:136).

Çocukların yiyecek tercihleri, ebeveynlerin gelir düzeylerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Nitekim ekonomik imkanları sınırlı olan ailelerde çoğunlukla enerjisi yoğun ancak besin öğeleri bakımından kısıtlı yiyecekler tercih edilmektedir (Drewnowski ve Specter, 2004:7). Bunun sonucunda; çocuklarda yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak, kalp ve damar hastalıkları, anemi ve bazı kronik rahatsızlıklar gibi sağlık açısından çeşitli risklerin ortaya çıktığı bilinmektedir (Demory Luce vd., 2004:1689). Aydın (2011) ve Savage vd. (2007) ise yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin, düşük gelirli ailelere kıyasla daha fazla meyve ve sebze tükettiklerini belirtmektedir. Murasko (2011) da benzer bir çalışmada; yüksek gelir

düzeyine sahip ailelerin çocuklarının aşırı beslenme sonucunda şişmanlayabildiğini, düşük gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının ise düzensiz beslenmeye bağlı olarak şişmanlayabildiğini ileri sürmektedir. Ayrıca ebeveynlerin hastalıkları önleme konusundaki endişeleri ve beslenme konusundaki bilgilerinin de çocuklardaki yiyecek tercihlerini etkilediği bilinmektedir (Peters vd., 2013:1979).

2.3.3. Kültürel Faktörler

Kültür, insanların düşünce biçimlerini, davranışlarını ve alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Bu bağlamda kültür, insanların yiyecek tercihleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etki oluşturmaktadır. Kültürel faktörler, yiyeceklerin ne şekilde hazırlanacağı, hangi yiyeceklerin tüketileceği ve hangi yiyeceklerin “iyi” ya da “kötü” olarak nitelendirileceği gibi birçok unsuru kapsamaktadır (Rozin, 2006:15). Çocuklar ise yetiştikleri toplumun beslenme alışkanlıklarını erken yaştan itibaren benimsemeye başlamaktadır (Scaglioni vd., 2018:1).

Kültürel değerler ve gelenekler çocuklara aileleri tarafından aktarılmaktadır. Aile içerisindeki bu kültürel aktarım, çocukların yiyecek tercihlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Scaglioni vd., 2018:4). Savage vd. (2007) Çin kültüründe yetişen çocuklar pirinç ve sebzeleri sıklıkla tercih edilirken, Batı kültüründe yetişen çocukların şekerli ve işlenmiş yiyeceklere daha yatkın olduklarını ifade etmektedir.

Çocukların doğuştan gelen lezzet tercihleri ve davranış deneyimleri zamanla değişmeye başlamaktadır. Bu süreç içerisinde çocuklar, kendi kültürlerinde tercih edilen yiyecekleri öğrenerek hangi yiyecekleri beğendiğini, bu yiyecekleri ne şekilde ve ne zaman tüketeceğini keşfetmektedir (Benton, 2004:860). Kültürel faktörler, aynı zamanda yiyeceklerin lezzetini, sağlıklı olup olmadığını ve sosyal kabulünü belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Örneğin, Batı kültürlerinde fast food tarzı yiyeceklerin tüketimi yaygınken, Asya toplumlarında pirinç, sebze ve taze yiyeceklerin tüketimi ön plana çıkmaktadır (Birch, 1999:43).

2.3.4. Çevresel Faktörler

Çocukların yiyecek tercihlerinin belirlenmesinde çevresel birçok faktör ortaya çıkmaktadır (Fitzgerald vd., 2010:296). Çocuklar fiziksel çevre aracılığıyla bazı yiyeceklere kolay erişim sağlayarak, sıkça karşılaştıkları yiyecekleri daha fazla

tüketmekte eğilimi göstermektedir (Patrick ve Nicklas, 2005:83). Bu bakımdan, aile yapısı ve arkadaş çevresi çocukların yiyecek tercihlerini ve beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde şekillendirmektedir (Neumark Sztainer vd., 1999:937).

Çocuklar, vakitlerinin büyük bir kısmını okul ortamında geçirmektedir. Ailede şekillenen yiyecek tercihleri ve beslenme alışkanlıkları, çocuklarda okul hayatının başlamasıyla birlikte değişiklik gösterebilmektedir. Nitekim okulda veya dışarıda tüketilen yiyecekler, çocukların beslenme alışkanlıklarını etkileyerek, aileden bağımsız yeni yiyeceklerin tercih edilmesine yol açabilmektedir (Vanhelst vd., 2018:3199). Bu doğrultuda, çocukluk döneminde sağlıklı yiyeceklerin tercih edilmesi ve beslenme alışkanlıklarının pekiştirilmesinde okul ortamının oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Wouters vd., 2010:11). Ayrıca okul kantinlerinde veya çevresinde satılan çikolata, gofret gibi yiyecekler, çeşitli şekerlemeler, cips vb. yağ oranı yüksek yiyecekler ve gazlı içeceklerin çocukların erişimine açık olması, çocukların yiyecek tercihlerinin etkilenmesine neden olmaktadır (Jelalian ve Steele, 2008:44).

Medya da çocukların yiyecek tercihleri şekillendiren diğer çevresel faktörlerden biri olarak nitelendirilmektedir. Bu noktada, birtakım televizyon reklamları, aktif internet veya sosyal medya kullanımı, çocuklara genellikle sağlıksız yiyecekleri tanıtan ve onları cazip kılan reklamlara maruz kalmalarına yol açmaktadır (Spear, 2002:25). Yapılan araştırmalar, televizyonlarda gösterilen yiyecek reklamlarının, çocukların tercihlerini ve yediklerini etkilediğini ortaya koymuştur (Caroli vd., 2004:107). Aynı zamanda medyanın çocukların besin değeri düşük ve yüksek kalorili yiyeceklere yönlenmesinde aracı konumda olması, çocukların başta obezite gibi sağlık sorunlarının artmasına da neden olmaktadır (Dennison ve Edmunds, 2008:191). Bunun yanı sıra, medya aracılığıyla sağlıklı yiyeceklere yönelik çeşitli reklam ve tanıtımların yapılması, çocukların yiyecek tercihlerini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Ferguson, Muñoz ve Medrano, 2012:452).

2.4. Besin Neofobisi

İnsan yaşamının her alanında sürekli bir yenilik ve değişim durumu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar beklenmedik yenilikler, belirsizlikler ve değişikliklerden kaynaklanan psikolojik baskılardan kaçınma eğilimi gösterebilmektedir (Rızaoğlu,

Ayazlar ve Gençler, 2013:671). Ayrıca insanlar, yeni veya bilinmeyen nesnelere, durumlara ya da uyarılara karşı korku veya kaçınma tepkisi verebilmektedir (Domjan, 2018:16).

Neofobi, insanların yeni veya bilinmeyen durumlara karşı geliştirdiği korku veya isteksizliği olarak tanımlanmaktadır (Rozin, 1976:25; Greggor, Thornton ve Clayton, 2015:82). Bu tepkiler, insanlarda genellikle temkinli bir yaklaşım, kaçınma davranışı veya stres belirtileri ile karakterize bir şekilde ortaya çıkabilmektedir (Domjan, 2018:16).

İnsanların yeni yiyecekleri deneme istekliliği, birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Demattè, Endrizzi ve Gasperi, 2014:1). Bu bağlamda besin neofobisi, yeni veya tanıdık olmayan yiyecekleri deneme konusundaki kaçınma davranışı olarak açıklanmaktadır (Raudenbush ve Frank, 1999:261; Lusk, Roosen ve Bieberstein, 2014:393; Pagliarini ve Toschi, 2015:522; Bolat ve Ergün, 2023:145).

Asperin, Phillips ve Wolfe (2011) besin neofobisinin insanların yeni ve yabancı yiyecekleri denemekten kaçınmasına neden olan bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Bu bakımdan insanlardaki besin neofobi düzeylerinin kişilik özelliklerine bağlı olarak birtakım farklılıklar gösterdiği bilinmektedir (Muhammad, vd., 2015:296).

Besin neofobisinin ortaya çıkmasında birtakım faktörlerin etkisi bulunmaktadır (Gedrich, 2003:236; Torres, Gomes ve Mattos, 2021:6). Knaapila vd. (2011), besin neofobisini kalıtsal bir özellik olarak ele alarak, bireylerin aşına olmadıkları yiyeceklerden kaçınmasının evrimsel bir avantaj sağlayabileceğini belirtmektedir. Ancak Pliner ve Salvy (2006) besin neofobisinin yalnızca kalıtsal bir özellik olmadığını, çevresel ve aynı zamanda kültürel faktörlerle şekillendiğini ve bu unsurların insanlarda besin neofobisinin oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Bu doğrultuda, besin neofobisi konusunda çocuklar ve ebeveynler üzerine yapılan diğer çalışmalar (Galloway, Lee ve Birch, 2003; Cooke, Haworth ve Wardle, 2007:432; Finistrella, vd., 2012:158) insanların besin neofobi eğilimlerinin yalnızca kalıtsal özelliklerden değil, çeşitli çevresel özelliklerden de etkilendiğini vurgulamaktadır.

Kültürel alışkanlıklar, insanların bazı yiyeceklere karşı duyduğu güven veya şüpheyi şekillendirmektedir. Nitekim belirli bir kültürlerde yetişen insanların, başka bir kültürde yer alan yiyeceklere karşı tutumlarında değişiklik yaşanabilmektedir (Rozin, 1976:27). Ayrıca, bazı toplumlarda belirli yiyeceklerin dini veya kültürel nedenlerle tüketilmemesi, insanların bu yiyeceklere karşı daha mesafeli olmalarına neden olabilmektedir (Falciglia vd., 2000:1476). Bu bağlamda kültürel değerlerin besin neofobisinde etkili olabileceği kabul edilmektedir (Gençel, 2021:14).

İnsanların besin neofobi eğilimlerinde; demografik özellikleri, eğitim seviyeleri, yaşam tarzları, kişisel alışkanlıkları, deneyimleri ve medya gibi birtakım faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir (BabicZ Zielinska, 2006:381; Barcellos vd., 2009:51; Barrena ve Sanches, 2013:72; Schnettler vd., 2013:77; De Andrade Previato ve Behrens, 2015:926;). Buradan hareketle, yaş, cinsiyet, şehir veya kırsal yaşam gibi sosyal ve çevresel faktörler, insanların yiyecek tercihlerini etkileyerek, insanların yeni yiyecekleri kabul etme ve sevme süreçlerine katkı sağlamaktadır (Pliner ve Salvy, 2006:78). Bazı araştırmalar (Pliner ve Salvy, 2006:79; Stoica ve Alexe, 2016:37) insanların, yaş aldıkça kültürel yiyeceklere karşı daha açık; ancak daha önce denemedikleri yiyeceklere karşı daha temkinli hale geldiğini ileri sürmektedir. Ayrıca, insanlardaki eğitim seviyesi arttıkça, besin neofobi düzeylerinin azaldığı ve yeni yiyecekleri kabul etme eğilimlerinin arttığı bilinmektedir. Bu durum, eğitimle birlikte insanların bilgi ve deneyimlerinin arttığını, dolayısıyla yiyecek çeşitliliğine karşı daha açık bir tutum sergilendiğini ortaya koymaktadır (BabicZ Zielinska, 2006:381; D'Antuono ve Bignami, 2012:3; Park ve Cho, 2016:221).

İnsanlar kimi zaman tanıdık olmayan yiyeceklerin potansiyel tehlike veya zehirli olabileceği düşüncesiyle, yeni yiyeceklerden kaçınma davranışı sergilemektedir (Rozin, 1976:35). Bu doğrultuda, insanların kişisel özelliklerinin yanı sıra kaygı düzeyleri ve risk alma eğilimleri besin neofobileri üzerinde etkili olmaktadır (Knaapila vd., 2015:519). Lofshult, (2008) besin neofobisinin, genel kaygı bozuklukları ve belirli yiyeceklerle ilişkilendirilen anksiyete bozukluklarından kaynaklanabileceğini ve yiyeceklere karşı endişe duymanın, çocukluk dönemindeki bazı travmalarla bağlantılı olabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca medya aracılığıyla da idealize edilen vücut tiplerini (güzel, fit veya kaslı gibi.) sürekli olarak

vurgulanması, özellikle gençler ve çocuklar üzerinde baskı oluşturarak besinlere karşı korku veya kaygıyı artırabilmektedir (Levine ve Murnen, 2009:13).

Çeşitli mutfaklarda kullanılan, tanıdık baharatlar ve lezzetler, yeni yiyeceklerin kabulünü teşvik etmede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu bakımdan insanlar alıştıkları tatlara karşı daha kendilerini daha rahat hissetmektedir. Bu doğrultuda, alıştıkları tatları yeni yiyeceklerle birleştirerek, bu yiyecekleri daha kolay kabul edebilmektedir (Pliner ve Salvy, 2006:80). Ayrıca, insanların yeni bir yiyeceği denemeye olan istekleri, o yiyeceğin tanıdıklık seviyesine göre değişkenlik göstermektedir. Az bilinen bir yiyeceğin, daha önce hiç karşılaşılmamış bir yiyeceğe göre daha fazla deneme isteğini uyandırabileceği bilinmektedir (Pliner ve Loewen, 2002:552). Buna karşın insanlar, başka birinin yiyeceklere karşı tepki veya tutumlarını gözlemleyerek, bu yiyeceklere karşı tikslenme duygusu geliştirebilmektedir. Bu durum, insanlardaki besin neofobi eğilimlerinin, çevresel tutumlardan etkilenebilir ve yeni gıdalara karşı duyulan isteksizlik veya kaygıyı artırabilecek yeterlilikte olduğunu ortaya koymaktadır (Stoica ve Alexe, 2016:38).

2.4.1. Besin Neofobisinin Fizyolojik ve Psikolojik etkisi

Besin neofobisinin, insanların fizyolojik ve psikolojik sağlığı üzerinde birtakım etkileri bulunmaktadır (Higgs ve Ruddock, 2020:280). Besin neofobisi, insanların yeni yiyecekleri deneme istekliliğini ve dolayısıyla bu yiyecekleri beslenme düzenine dahil etme sürecini etkilemektedir. Nitekim bir yiyeceği deneme eşiği; maruz kalma ve beğeni gibi olası fizyolojik ve psikolojik koşullara bağlı olarak o yiyeceğin ne derece tüketileceğini belirleyebilmektedir. Bu nedenle besin neofobisi, beslenme alışkanlıkları üzerinde içsel bir kontrol mekanizması görevi görebilmektedir (Lähteenmäki ve Arvola, 2001:161).

Besin neofobisi, insanların yeme davranışını, sindirim sürecini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim besin neofobisi ile birlikte belirli yiyeceklerden veya besin gruplarından kaçınılması, beslenme eksikliklerine bağlı olarak birtakım fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Zickgraf vd., 2022:1). Ayrıca besin neofobi düzeyi yüksek olan insanlar, sınırlı beslenmeye bağlı olarak gerekli besin maddelerinin vücuda eksik alınmasıyla birlikte zamanla besin yetersizliği

veya çeşitli sağlık sorunlarıyla (obezite ve kalp hastalıkları gibi) karşılaşabilmektedir (Gallo, 2018:36).

Van Den Heuvel vd. (2019), besin neofobisinin, yeni zenginleştirilmiş yiyeceklerin veya yaşlılar için özel olarak tasarlanmış yiyeceklerin tüketimine engel olabileceğini ve böylece insanların yetersiz beslenmeye bağlı olarak sağlık durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Bolat ve Ergün (2023) ise besin neofobisinin, insanların, beslenme kalitesini ve çeşitliliğini olumsuz yönde etkileyerek, sebze ve meyve gibi besleyici besin gruplarının tüketiminin azalmasına yol açabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda, besin neofobisinin, insanların beslenme alışkanlıklarında birtakım kısıtlamalara yol açarak beslenme döngüsünün kısırlaşmasına ve sıradanlaşmasına neden olmaktadır (Choe ve Cho, 2011: 671). Bunlara karşın besin neofobisi, tüm bu olumsuz fizyolojik etkilere rağmen, insanların emin olmadıkları yiyecekleri yemelerine engel teşkil ederek, olası besin zehirlenmelerinin önüne geçilmesine de yardımcı olmaktadır (Maiz ve Balluerka, 2018:1054).

Besin neofobisi, insanların sosyal hayatlarında baskı oluşturabilen psikolojik bir yenilik korkusu olarak da açığa çıkabilmektedir (Özgen ve Türkmen, 2018: 231) Bu bağlamda besin neofobisi, insanlarda yeni bir uyarıcı şeklinde algılanarak, yeni yiyeceklerin denemesinde isteksizliğe, korkuya veya geri çekilmeye neden olmaktadır (Dovey vd., 2008:183; Yiğit ve Doğdubay, 2020:1). Ayrıca besin neofobisi, insanların okul, iş veya aile gibi sosyal ortamlarındaki etkileşimleri ve deneyimleri sınırlayarak anksiyete gibi birtakım psikolojik sıkıntılara da yol açabilmektedir (Raudenbush ve Frank, 1999:265; Marcontell, Laster ve Johnson, 2003:245).

Kim, Suh ve Eves (2010) insanların kişisel özelliklerinin, beslenme alışkanlıkları ve yiyecek tercihlerinde belirleyici bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Buradan hareketle, yüksek heyecan aramaya meyilli kişiler, farklı ve yoğun deneyimleri yaşayabilecekleri yeni yiyecekleri tercih ederken, besin neofobi düzeyi yüksek olan kişilerin ise bu deneyimleri yaşamaktan kaçındığı bilinmektedir (Logue, 2004:90).

2.4.2. Çocuklukta Besin Neofobisi

Besin neofobisi, çocukların küçük yaşta yeni tat, koku ve dokuları keşfettiği dönem olması sebebiyle çocuklukta belirgin bir davranış biçimi olarak gelişmektedir (Gaiga, 2014:10). Nitekim yiyeceklerin tat, koku ve doku (pütürlü, yapışkan veya lifli) gibi duyuşal özellikleri, çocukların yiyecek tercihleri üzerinde etkili olmaktadır (Drewnowski, 1997:238; Dovey vd., 2008:184; Werthmann, vd., 2015:181). Ayrıca, çiğneme becerilerini yeterince geliştiremeyen çocuklar, belirli kıvamdaki yiyecekleri tüketmekte zorlanabilmektedir. Bu durum ise çocukların besin reddi ve beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir (Harris ve Mason, 2017:191).

Besin neofobisi, çocukluk çağında bir tutum olarak ortaya çıkan beslenme sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir (Pediatriczna ve Dzieciğcych, 2019:150). Çocukluk çağında besin neofobisinin oluşumu; anne sütü alımı, tamamlayıcı besinlere geçiş süreci ve yiyeceklere maruz kalma sıklığı gibi birçok sosyo-çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Bu noktada, çocukların yiyecek tercihlerinin sosyal bağlam, çevre ve yiyeceklerin uygunluğu ile birlikte şekillendiği bilinmektedir (Dovey vd., 2008:187). Ayrıca besin neofobisinin, erken çocukluk döneminde gelişen tikslenme duygusu tarafından yönlendirildiği ve bu duygunun yiyecek reddinde etkili olduğu açıklanmaktadır. Bu durum çocukluk döneminde besin neofobisinin, seçici yeme (picky eating) davranışıyla ilişkili olduğu ve bu iki davranışın da beslenme çeşitliliğini ve alışkanlıklarını etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Maratos ve Sharpe, 2018:315).

Besin neofobisi, çocuk gelişiminin etkileyici bir parçası olarak da nitelendirilmektedir. Ayrıca besin neofobisinin daha çok 6 ay-2 yaş aralığında başlayarak 5 yaşına gelindiğinde yoğunluk kazandığı ancak çocukluk ve ergenlik döneminde yeni yiyeceklerin tüketiminin artmasıyla birlikte ilerleyen yaşlarda giderek azalmaya başladığı bilinmektedir (Maiz ve Balluerka, 2016:139). Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde çocukların yiyeceklere karşı duyuşal hassasiyetleri ve yeni tatları reddetme eğilimleri, besin neofobisinin gelişimini desteklemektedir (Poyraz ve Çiftçi, 2021:141).

Çocukların yiyecek tercihlerinde, aile bireylerin yiyeceklere olan tutum ve davranışları önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin tutumları, çocukların yeni yiyecekleri kabul etme veya reddetme eğilimlerinde etkili olmaktadır. Bu durum, ebeveynlerin, yeni yiyecekleri çocuklarına tanıtmaya biçimleri, besin neofobi düzeyini azaltabileceğini belirtmektedir (Kauer vd., 2015). Buna ek olarak ebeveynlerin bazı yiyeceklerin hazırlanışı, sunumu ve yiyeceğin çeşitliliği konusunda sergilediği tutumlar, çocukların yiyeceklere olan tutumlarını da doğrudan etkilemektedir. Böylece çocuklara yeni yiyecekleri denemeleri için, fırsat tanınması ve cesaretlendirilmesi, besin neofobisini aşılması konusunda katkı sağlamaktadır (Cooke, Wardle ve Gibson, 2003:206). Ayrıca çocukların yemek hazırlama sürecine dahil olması, besin neofobisi ile başa çıkma konusunda oldukça etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Çocukların yemeğin hazırlanma sürecine katılması, yiyeceklerle olan ilişkilerini güçlendirerek, yeni yiyecekleri kabul etmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu durum, çocuklarda yiyecekler ile ilgili olumlu deneyimler oluşturarak neofobik davranışların yoğunluğunun azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu doğrultuda, ebeveynlerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları edinmeleri, çocukluk çağında besin neofobisini azaltmada oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Torres vd., 2021:8).

Nicklaus ve Monnery Patris (2018), ise ebeveynlerin zorlayıcı yemek yedirme stratejilerinin çocuklar üzerinde uzun vadede olumsuz etki oluşturabileceğine dikkat çekmektedir. Nitekim bu stratejilerin, çocuklarda yeni yiyeceklere karşı olumsuz bir tutum geliştirerek, yiyecek ile ilgili korkularını tetikleyebileceği öngörülmektedir (Russel vd., 2015:127). Ellis vd. (2016) ebeveynlerin yiyecek tercihleri ve besin neofobilerinin, çocuklarında da benzer şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Besin neofobisi, çocukların yeni veya alışılmadık yiyecekleri reddetmesi nedeniyle besin çeşitliliğini kısıtlamaktadır. Bu durum çocukların sağlıklı ve besleyici yiyecekleri tüketmelerini engelleyerek sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının gelişmesini zorlaştırmaktadır. Böylece besin neofobisi, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişim süreçleri için gerekli olan besinlerin alımını sınırlayarak sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Coulthard ve Blissett, 2009:412; Jezewska Zychowicz vd., 2021:2). Ayrıca besin neofobisi ve seçici yeme davranışı, vücut için gerekli besin alımına engel

olarak çocuklarda büyüme ve gelişimin aksamasına da neden olmaktadır (Hatipoğlu Ceylan, 2024:84).

2.5. Çocuklarda Mutfak Eğitiminin Önemi

Çocuklar, dış dünyayı ayrı ayrı alanlar olarak değil, bütünsel bir şekilde deneyimleyerek öğrenmektedir. Bu nedenle bütünlük bir yaklaşımla tasarlanarak sunulan eğitim stratejilerinin, çocukların gelişiminde oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda; yiyecek pişirme etkinlikleri, çocukluk döneminde uygulanabilecek birçok etkinlik arasında bütünlük eğitim stratejileri için ideal bir ortam oluşturmaktadır (Park, Jeong ve Joo, 2008:456). Çocuklar, ortalama 3 yaşından itibaren, yemek pişirmeye ilgi duymaya başlayarak, oyun hamuru veya kum gibi çeşitli materyallerle yemek pişirme sürecini keyfetmeye başlamaktadır (Colker, 2005:7).

McAfee (1974), mutfak eğitimlerinin çocukların dilini, okuma ve yazma becerilerini, duyuşsal algılarını, bilişsel yetilerini, motor becerilerini ve sosyal ile duyuşsal gelişimlerini artırdığını ifade etmektedir. Buna ek olarak; mutfak eğitimlerinin, çocukların fiziksel değişimleri doğrudan gözlemleyebileceği ve bu süreçleri somut bir biçimde deneyimleyebileceği önemli bir bilimsel etkinlik olduğu belirtilmektedir (Kamii ve DeVries, 1993:4). Nitekim Walsh (1980) da mutfak eğitimlerinin kavramsal gelişimi desteklediğini ve duyuşlarla doğrudan etkileşim kurarak somut öğrenme sağlamada en etkili etkinlikler arasında yer aldığını vurgulamaktadır. Ayrıca mutfak eğitimleri, yalnızca yemek yapma süreciyle sınırlı kalmayarak, çocuklara hem eğlenceli bir oyun hem de öğretici bir öğrenme deneyimi sunmaktadır (Jung, 2000:8).

Mutfak eğitimlerinin, bilimsel akıl yürütmeyi teşvik etmede değerli bir fırsat olduğu belirtilmektedir (DeVries vd., 2002:25). Ayrıca kapsamlı eğitim programlarıyla verilen mutfak eğitimleri, çocukların birtakım bilimsel kavramları öğrenilmeleri konusunda etkili ve ilgi çekici bir deneysel aktivite olma özelliği taşımaktadır (Feeney, 1992:34).

Çocuk yaşta alınan mutfak eğitimlerinin, mutfak becerileri, yemek pişirme alışkanlıkları ve tutumu ile diyet kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Lavelle vd., 2016:9). Ayrıca çocuk yaştan itibaren alınan mutfak

eğitimi, edinilen mutfak becerilerinin zaman içinde aile, arkadaş ve çevre gibi sosyal alanlara yayılmasına da katkı sağlamaktadır (Nelson vd., 2013:1035). Bunun yanı sıra, mutfak eğitiminin diğer derslerle entegre edilmesi, beslenme ve sağlık bilgilerini yemek yapma süreçleriyle birleştirerek seçici yeme davranışını azaltmada ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Park, Jeong ve Joo, 2008:460).

Zahr ve Sibeko (2017), mutfak eğitiminin çocukların sağlıklı yiyecekler ile ilgili bilgi ve tercihlerini artırdığını, yemek tariflerini okuma ve uygulama, mutfak ekipmanı kullanımı gibi becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir. Ayrıca mutfak eğitiminin, çocukların dil gelişiminde, sayı ve bilimsel kavramları anlamada, duygusal ifadelerinin kullanma ve streslerini yatıştırmada etkili olduğu bilinmektedir (Yang ve Yoon, 2014:152).

Mutfak eğitimi, aynı zamanda çocukların kendi mutfak kültürlerini tanımlarında önemli bir rol oynamaktadır (Yoon, Park ve Jin, 2015:491). Bunun yanı sıra bazı çalışmalar (Kim, 2014:156) çocukların ebeveynleriyle birlikte aldıkları mutfak eğitimlerinin, çocukların mutfak kültürlerini öğrenmelerine katkı sağladığını ve mutfak becerileri ile çeşitli beyin fonksiyonlarının gelişimini desteklediğini vurgulamaktadır.

Çocuklara eğlenceli bir öğrenme deneyimi sunan mutfak eğitimi aynı zamanda, çocukların öz güvenini artırarak sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemektedir (Masruroh, 2023). Benzer şekilde Cahya Ningrum (2020) ve Widiyono (2022), mutfak eğitimlerinin çocuklarda bağımsızlık ve sorumluluk duygusunu geliştirerek özgüvenlerini artırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca çocukluk çağında verilen mutfak eğitimleri, çocukların sosyal ve duygusal becerilerinde uyarıcı bir rol üstlendiği bilinmektedir (Masruroh, 2023). Bu noktada, mutfak eğitimlerinin, çocukların özyeterlilik ve öz değerlendirme özellikleri üzerinde oldukça etkili olduğu anlaşılmaktadır (Kim ve Kim, 2014:4854). Ayrıca mutfak eğitim programları mutfak eğitiminin ötesine geçerek dil, matematik, fen ve sosyal bilim ve becerileri geliştiren eğitimsel etkinlikler gibi (Partidge vd., 1996; Dalh, 1998) çeşitli ders ve öğrenme alanlarına da katkı sağlamaktadır (Colker, 2005:28).

Bligh ve Fathima (2017), mutfak eğitimlerinin çocukların birlikte yemek hazırlama süreçlerinde takım çalışması, iletişim ve görev paylaşımını geliştiren sosyal bir araç olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda, mutfak eğitimlerinin çocukların bağımsız olarak okuyabilecekleri yemek pişirme yönergeleri sunmaları ve etkinlikleri küçük gruplar halinde planlamaları çocuklarda takım çalışması ve sorumluluk bilincinin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Son olarak, mutfak eğitimlerinin, mutfak eğitim programlarının tasarlanması sırasında, çocukların temel mutfak becerilerini geliştirmeye teşvik eden tarifler seçmeleri ve çocukları tariflere birebir uymaya zorlamak yerine, kendi tariflerini oluşturmaları için motive etmeleri önemlilik arz etmektedir (Park ve Kim, 2011:143).

2.6. Araştırma Konusuyla İlgili Belli Başlı Araştırmalar

2.6.1. Çocuklarda Beslenme ve Beslenme Eğitimi İle İlgili Araştırmalar

Demirezen ve Çoşarsu (2005), düşük sosyoekonomik düzeye sahip bir bölgede yer alan MEB'e bağlı bir ilköğretim okulunda, 11-17 yaş aralığındaki 638 öğrenciyle gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin %99,8'inin beslenme alışkanlıkları açısından çeşitli düzeylerde risk taşıdığını belirlemiştir.

Hu vd. (2009), Çin'in Anhui eyaletinin başkenti Hefei'deki bir anaokulunda eğitim gören 4-6 yaş arası 2102 öğrencinin katılım sağladığı, anaokullarındaki beslenme eğitiminin etkilerini değerlendirmeyi ve çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmeyi amaçladıkları çalışmalarında, beslenme eğitimi alan gruptaki çocukların sağlıklı beslenme davranışlarının prevalansının kontrollere göre kayda değer biçimde azaldığını ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının arttığını tespit etmişlerdir.

Hamilton Ekeke ve Thomas (2007), ilkokul çağındaki 10-11 yaş aralığında yer alan 110 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, ilkokul çağındaki çocukların yemek seçimleri ile sağlıklı ve dengeli beslenme bilgileri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış ve değerlendirme sırasında, öğrencilerin yemek seçimleri ile sağlıklı ve dengeli beslenme bilgileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirlemişlerdir.

Abd Talib, Mab ve Mn (2007), Malezya'nın Selangor bölgesindeki bir ilkokulda eğitim gören 8 yaş grubundaki 418 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, beslenme eğitiminin 8 yaşındaki okul çağı çocuklarının beslenme bilgisi, tutumu ve davranışlarındaki değişimleri incelemişler ve beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisi, tutumu ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Garcia Munoz vd. (2022), Polonya ve İspanya'daki ilkokullarda öğrenim gören 9-14 yaş aralığındaki 339 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, beslenme eğitiminin çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirme üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, beslenme eğitiminin okul çağı çocuklarında besin neofobisini azaltmada ve sağlıklı gıda tüketim alışkanlıklarını artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Oğuzöncül vd. (2020), kırsal bölgede yaşayan 6-15 yaş aralığındaki ilkokul çağı çocuklarının katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bu çocukların beslenme ve hijyen davranışlarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonuçları, 6-15 yaş grubundaki çocukların kişisel hijyen ve beslenme konusundaki davranışlarının yetersiz olduğunu ortaya koymuştur.

Azimova, Özkul ve Ergün (2021), Bakü'deki bir ilkokulda okuyan 10-12 yaş arası 300 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada, ilkokul çağı çocuklarında beslenme, uyku kalitesi ve fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu ve üzerindeki etkilerini incelemişler ve yüz yüze görüşme yöntemiyle yapılan değerlendirmede, beslenme faktörünün vücut kompozisyonunu etkileyerek uyku kalitesi ile bağlantılı olduğunu belirlemişlerdir.

2.6.2. Çocuklarda Besin Neofobisi İle İlgili Araştırmalar

Maratos ve Staples (2015), İngiltere'nin East Midlands bölgesindeki iki ilkokulda eğitim gören 8-11 yaş aralığındaki 70 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, farklı seviyelerde besin neofobisi olan çocuklarda tanıdık ve alışılmadık meyve ile sebzelere yönelik önyargılarını incelemeyi amaçlamışlardır. Anket yöntemini kullanarak yapılan değerlendirme sonucunda, gıda

uyaranlarının görsel özellikleri, özellikle aşinalığın, çocukluk çağı besin neofobisinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Guzek vd. (2017), Polonya’da yaşayan 10-12 yaş aralığındaki 163 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, çocuklar arasında besin neofobi düzeyi ile meyve ve sebze alımı arasındaki ilişkiyi analiz etmeyi amaçlamışlardır. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, besin neofobisi düzeyi yüksek olan çocukların, besin neofobisi düzeyi düşük olanlara göre daha düşük sebze alımı ile karakterize oldukları belirlenmiştir.

Silva vd. (2020), Brezilya'nın Uberaba-MG belediyesindeki bir eğitim hastanesinin pediatri polikliniğinde tedavi gören, her iki cinsiyetten 3-13 yaş arası 150 çocuk ve ergenden oluşan bir örnekleme, yaş ve cinsiyete göre vücut kitle indeksi, yeme davranışı ve besin neofobisi arasındaki ilişkiyi araştırmak ve karşılaştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, farklı yaşlardaki çocukların yaşa göre vücut kitle indeksi ile yeme davranışının bazı alanlarında farklılıklar gözlemlenmiş ancak besin neofobisi ile ilgili olarak herhangi bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Park ve Cho (2016), Kore’de yaşayan 7-9 yaş aralığındaki 120 okul çocuğunun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bir tat eğitim programının okul çocuklarının besin neofobisi ve yeni yiyecekleri deneme isteği üzerindeki etkilerini ölçmeyi amaçlamışlardır. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, tat eğitiminin besin neofobi puanlarını önemli ölçüde azalttığı ($p<0.01$) ve yeni yiyecekleri deneme isteğinin ise belirgin şekilde arttığı ($p<0.001$) bulgularına ulaşmışlardır.

Mustonen ve Tuorila (2020), Helsinki’deki iki ilkokulda eğitim gören 8-11 yaş aralığındaki 164 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bir duyuşsal eğitim programının, çocukların aşına oldukları ve olmadıkları yiyeceklerden hoşlanmalarını artırmayı ve besin neofobisini azaltmayı hedeflemiştir. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, duyuşsal eğitim sonrasında çocukların çeşitli yiyeceklerle tanışmalarının ve yeme davranışı konusunda farkındalık kazanmalarının yanı sıra, besin neofobi puanlarının da düştüğü tespit edilmiştir.

Proserpio vd. (2020), İtalya, Finlandiya, İspanya, İsveç ve Birleşik Krallık'taki ilkokullarda eğitim gören 9-12 yaş arası 529 okul çağı çocuğunun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, beş Avrupa ülkesinde yaşayan çocukların besin neofobi düzeyini araştırmış ve ülkeler arasındaki farklılıkları karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, ilgili yaş grubundaki çocukların besin neofobisi düzeyinde küçük ama önemli uluslararası farklılıklar olduğu, özellikle İngiliz, Finli ve İsveçli çocuklarda besin neofobisinin belirgin şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bu sonuçlarla birlikte, araştırmada kullanılan Besin Neofobisi Ölçeği'nin (FNS) 9-12 yaş aralığındaki çocuklar için birçok farklı ülkede başarıyla kullanılabilceği öne sürülmüştür.

De Almeida vd. (2022), Brezilya'da yaşayan otistik spektrum bozukluğu (ASD) olan 4-11 yaş arası 593 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, ASD'li çocuklarda besin neofobi prevalansını araştırmayı ve sınıflandırmayı amaçlamışlardır. Anket yöntemiyle yapılan değerlendirme sonucunda, ASD'li çocukların %78'inin besin neofobi puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.6.3. Çocuklarda Mutfak Eğitimi İle İlgili Araştırmalar

Gibbs vd. (2013), Victoria'da yaşayan 8-12 yaş aralığındaki okul çocuklarına iki akademik yıl boyunca uygulanan okul tabanlı mutfak bahçesi eğitiminin, çocukların çeşitli ve sağlıklı yiyeceklere olan ilgisini artırmadaki etkisini değerlendirmiş ve bu eğitimin, çocukların yeni yiyecekleri deneme isteklerini anlamlı düzeyde ($p < 0,05$) artırdığını ortaya koymuşlardır.

Kim ve Kim (2008), Kore'deki 25 ilkokul öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, 10 haftalık bir mutfak eğitiminin ilkokul çocuklarının olumsuz beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemeyi ve sağlıklı besin alımını artırarak yiyecek tercihlerini iyileştirmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, mutfak eğitiminin çocukların sebze, süt ürünleri, tahıl, balık ve meyve gibi sağlıklı yiyecek tercihlerini olumlu yönde etkilediği ve olumsuz beslenme alışkanlıklarını iyileştirmede etkili olduğu belirlenmiştir.

Garden Robinson ve Burdett (2015), Amerika'da yaşayan 2. ve 6. sınıf Kızılderili okul çocuklarından oluşan örnekleme, mutfak beceri eğitimi aracılığıyla

Kızılderili çocukların yiyecek hazırlama ve sağlıklı beslenme bilgilerini artırmayı amaçladıkları çalışmada, çocukların beslenme bilgi ve alışkanlıklarında olumlu değişiklikler olduğunu, sağlıklı yiyecek tercihlerinde ve yiyecek saklama bilgilerinde önemli bir artış yaşandığını ve haftalık fiziksel aktivitelerinde de olumlu sonuçlar elde edildiğini tespit etmişlerdir.

Ensaft, Canavon ve Barker (2015), Birleşik Krallık'ta bulunan ilkokullarda eğitim gören 7-9 yaş grubundaki 725 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bir mutfak beceri eğitiminin öğrencilerin yemekten zevk alma, yeni yiyecekleri deneyimleme, besin neofobisi üzerindeki etkisini ölçmeyi ve hijyenik koşullarda yiyecek hazırlama becerisi kazandırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, mutfak beceri eğitiminin öğrencilerde gıda farkındalığını ve mutfak becerilerini artırdığı, ayrıca öğrencilerin evde yemek pişirme isteklerini ve yiyecek seçimlerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Schmidt vd. (2022), 9-13 yaş arası toplam 180 ilkokul çocuğundan oluşan örnekleme, mutfak eğitiminin çocukların yeme davranışları, bilgileri ve mutfak becerileri üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçladıkları çalışmada, anket yöntemiyle yapılan değerlendirmede, mutfak eğitiminin çocukların yeme davranışlarını ve mutfak becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Metcalf vd. (2022), ABD'nin bir eyaletindeki çocuklara yönelik verilen topluluk temelli bir mutfak ve beslenme eğitiminin çocukların meyve ve sebze tüketimi ile yemek pişirme davranışları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri çalışmada, çocukların, meyve ve sebze tüketimi ile yemek pişirme öz yeterliliklerinde önemli ölçüde artış yaşandığını belirtmektedir

Harmon vd. (2015), yaşları 9-12 arasında değişen 65 Afrika kökenli Amerikalı çocuktan ve 21 ebeveyninden oluşan bir örnekleme, mutfak beceri eğitiminin çocukların evlerinde yemek hazırlama sürecine dahil olma ve ebeveynlerinin pişirme ile ilgili tutum ve öz yeterliliklerindeki değişiklikler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Görüşme yöntemiyle yapılan değerlendirmede, katılımcıların evde yemek hazırlama sıklıklarında ve mutfak becerilerine yönelik öz yeterliliklerinde artışlar olduğu tespit edilmiştir.

Davis vd. (2016) Los Angeles'taki 3. ve 5. sınıf öğrencilerine yönelik oluşturulan 12 haftalık beslenme, yemek pişirme ve bahçivanlık eğitimi içeren bir eğitim programının çocukların beslenme bilgisi ve yemek pişirme öz yeterlilikleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada; çocukların beslenme bilgileri ve yemek pişirme öz yeterliliklerinde anlamlı artışlar olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Jarpe Rather vd. (2016), Chicago'daki gelir seviyesi düşük ailelerin tercih ettiği 17 ilkokul ve 1 ortaokulda eğitim gören 257 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, deneysel bir yemek pişirme ve beslenme eğitim programı aracılığıyla ev ortamını ve çocuk beslenmesini iyileştirmeyi, çocukların meyve ve sebzeye olan ilgilerini artırmayı, evde yemek yapma isteklerini çoğaltmayı ve çocuktan aileye sağlıklı beslenme konusunda iletişimi artırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, verilen pişirme ve beslenme eğitimi ile çocukların beslenme bilgisi, pişirme öz-yeterliliği ve sebze tüketim puanlarının yükseldiği, ayrıca sağlıklı beslenme ile ilgili iletişim puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Davis vd. (2016), 3. ve 5. sınıf öğrencilerinden oluşan 304 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, beslenme, yemek pişirme ve bahçivanlık eğitimi içeren bir programın çocukların sebze ve meyve tercihi üzerindeki etkisini değerlendirmiş, ayrıca bahçivanlık yapma, yemek yeme ve pişirme konusundaki öz yeterliliklerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. 12 hafta süresince uygulanan eğitim programının, çocukların sebze tanımlama puanlarını, beslenme ve bahçecilik bilgisini artırdığı ve evde bahçivanlık yapma olasılıklarını yükselttiği bulgularına ulaşmışlardır.

Park ve Cho (2016), Kore'de 7-9 yaş grubundaki ilkokul çocuklarına 12 hafta süreyle uygulanan tat eğitimi programının etkilerini incelemiş ve programın, çocukların besin neofobi düzeylerini önemli ölçüde azalttığını, yeni yiyecekleri deneme isteklerini ise anlamlı şekilde artırdığını ($p<0.01$) belirlemiştir.

Garcia vd. (2020), Birleşik Krallık'ta yaşayan 3-5 yaş aralığındaki okulöncesi eğitimi gören çocuklara ve ebeveynlerine dört hafta süreyle verilen kreş tabanlı mutfak beceri eğitimiyle yiyecek seçiciliğini azaltmayı ve yeşil sebzeleri deneme isteğini artırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, bu eğitimin çocuklardaki yiyecek

seçiciliğini ve sebzelere karşı neofobi düzeylerini anlamlı şekilde azalttığı belirtilmiştir.

Al Ali, Arriaga ve Rubio (2020), İspanya'nın Madrid şehrinde, sosyo-ekonomik düzeyi düşük bir bölgede yer alan okul öncesi ve ilkokul öğrencileri okul öncesi ve ilkokulda eğitim gören 6-11 yaş arası 58 öğrencinin katıldığı çalışmada, bir mutfak eğitiminin okul çocuklarının beslenme bilgisi, besin neofobisi, mutfak becerileri ve beslenme kalitesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan değerlendirmede, mutfak eğitim programının çocukların beslenme ve inançlardaki ortalama puanlarını (5,0'dan 7,8'e) düşürdüğü, beslenme neofobisi değerlerini (24,6'dan 20,7'e) azalttığı, beslenme kalitesi puanını (7,4'ten 8,2'ye) yükselttiği ve mutfak becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında tasarlanan uygulamalı mutfak eğitiminin, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yürütülen bu çalışmada “öntest-sontest” ve “kontrol gruplu” yarı deneysel desen kullanılmıştır. Nitekim öntest-sontest ve kontrol gruplu desen; deneysel bir araştırmanın öncesi ve sonrasında bağımlı değişkenle ilgili olarak ölçümlerle ilişkilendirilebilen ilişkili bir desen olmakla birlikte farklı deneklerden oluşan grupların ölçümlerinin karşılaştırılması nedeniyle bağımsız (ilişkisiz desen) olarak da tanımlanan karışık bir desen olma özelliği taşımaktadır (Howitt ve Cramer, 1997).

Araştırmada öntest (mutfak eğitim öncesi), sontest (mutfak eğitim sonrası) ve izleme testi (kalıcılık testi) olmak üzere üç farklı aşamada deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini 4. sınıfta okuyan ilkokul çağındaki çocukların veri toplama araçlarına verdiği cevaplar, bağımsız değişkenini ise araştırma kapsamında tasarlanmış olan uygulamalı mutfak eğitim programı oluşturmaktadır. Araştırma deseni, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde bir etkisinin olup olmayacağını ortaya koyacak biçimde oluşturulmuştur.

Tablo 3.1. Öntest- Sontest ve Kontrol Gruplu Desen Modeli

Grup		Öntest		Sontest	İzleme
G_{DENEY}	R	O _{1.1}	X	O _{1.2}	O _{1.3}
G_{KONTROL}	R	O _{2.1}		O _{2.2}	

G_{DENEY}: Uygulamalı mutfak eğitimi verilen deney grubu

G_{KONTROL}: Uygulamalı mutfak eğitimi verilmeyen kontrol grubu

R: Random

X: Deney grubuna verilen uygulamalı mutfak eğitim programı

O_{1.1}-O_{1.2}-O_{1.3}: Uygulamalı mutfak eğitimi verilen deney grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri

O_{2.1}-O_{2.2}: Uygulamalı mutfak eğitimi verilmeyen kontrol grubunun öntest ve sontest ölçümleri

Tablo 3.1'e göre araştırmada kullanılan model incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına 12 hafta boyunca uygulamalı mutfak eğitimi verilmiş, kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına ise bu eğitim uygulanmamıştır. Ölçümler, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının (O₁) eğitim öncesi (O_{1.1}), eğitim sonrası (O_{1.2}) ve izleme aşamasında (O_{1.3}) gerçekleştirilirken, kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının (O₂) sadece öntest (O_{2.1}) ve sontest (O_{2.2}) ölçümleri alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

H₁: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası beslenme bilgisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H₂: Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₃: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında besin neofobisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H₄: Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₅: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında beslenme alışkanlıkları puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H₆: Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₇: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası diyet kalitesi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H₈: Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₉: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında mutfak becerileri puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H₁₀: Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁₁: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme bilgisi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁₂: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası besin neofobi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁₃: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme alışkanlıkları puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁₄: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası diyet kalitesi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁₅: Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası mutfak becerileri puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3.3. İhtiyaç Analizi

Araştırmada kapsamında, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına yönelik uygulamalı bir mutfak eğitim programının tasarlanması için veri toplama araçlarından biri olan yiyecek seçimi anketi kullanılarak ihtiyaç analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının yiyecek seçimi anketine verdikleri cevaplara göre ilkokul çağı çocukları deney grubunun sebzeler kategorisinde yer alan yiyeceklerden daha çok bezelye, yeşil yapraklı sebzeler, kabak, yeşil fasulye, brokoli, bal kabağı ve kırmızı biberi sevmedikleri; meyveler, tahıllar, süt ve süt ürünleri, etler ve diğer yiyecekler kategorisinde yer alan yiyeceklerin hemen hemen tamamını farklı oranlarda sevdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bu anket sonuçlarının tamamına ilişkin sayısal verilere, araştırmanın bulgular kısmında yer verilmiştir.

3.4. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı Siirt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı il merkezinde bulunan bir kamu ilkokulunda eğitim gören 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, araştırmacı tarafından tasarlanan uygulamalı mutfak eğitiminin, çalışma grubundaki öğrencilerin yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun bir ortamda verilmesi amacıyla, Siirt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı şehir merkezinde bulunan bir ortaöğretim kurumunun pansiyon mutfağı eğitim alanı olarak kullanılmıştır. Araştırma kapsamında, mutfağa en yakın konumdaki ilkokullar arasından uygulama ve öğrenim saatleri dikkate alınarak amaçlı örnekleme yöntemiyle çalışma grubundaki çocuklar belirlenmiştir. Araştırmaya dahil edilen ilkokulun 4. sınıf düzeyindeki beş şubesinden üçü randomize olarak seçilmiş ve böylece deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Deneysel eğitim araştırmalarında uygulama alanlarının ve sürelerinin sınırlı olmasına bağlı olarak küçük gruplardan oluşan araştırmaların gerek lojistik yönetimi gerekse kaynakların doğru ve etkin kullanımı açısından değerli olduğu belirtilmektedir. Nitekim örneklem sayısının az olduğu deneysel çalışmalar, bireysel etkileşimlerin oluşturulmasına ve gözlemlerin derinlemesine yapılmasına olanak sağlamaktadır (Creswell, 2014:10). Cohen (1988), deneysel çalışmalarda grup başına 10-30 katılımcının genellikle yeterli olduğunu ileri sürmektedir. Çocuklarla ilgili yürütülen deneysel çalışmaların kendine özgü zorlukları dikkate alınarak, daha kontrollü bir ortamda ve etkili bir eğitim imkânı sunmak amacıyla 20 kişiden oluşan bir grubun ideal büyüklükte olduğu kabul edilmektedir (Cheswell, 2014:11). Özellikle uygulamalı olarak yürütülen ve çok sayıda materyal kullanımı gerektiren deneysel çalışmalarda, öğrenci sayısının sınırlı tutulması verilecek eğitimin kalitesini de artırabilmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012:127). Bu yaklaşım, bireysel olarak öğrenciye zaman ayrılmasına ve rehberlik edilmesine olanak sağlayarak derin bir öğrenme imkânı sunmaktadır (Isaac ve Michael, 1995:55). Bu doğrultuda mutfak eğitiminin uygulamalı olarak verilmesi, yoğun materyal kullanımı gerektirmesi ve kaynakların sınırlı olması gibi faktörlerin yanı sıra, örneklem sayısının fazla olması ve çocuklarla çalışmanın kendine özgü zorlukları göz önünde bulundurularak, araştırma kapsamında gruplar başlangıçta 22 deney ve 26 kontrol olmak üzere toplamda 48

öğrenciden oluşacak şekilde belirlenmiştir. Ancak araştırmanın uygulama aşamasında, deney grubunda yer alan 1 öğrencinin verileri araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimine 3 haftadan daha fazla süreyle katılmadığı ve veri toplama aşamalarının bazılarında bulunmadığı, kontrol grubunda yer alan 2 öğrencinin başka bir okula nakil olduğu ve 2 öğrencinin ise veri toplama aşamalarından bazılarında katılmadığı gerekçesiyle araştırmanın çalışma grubu 21 deney 22 kontrol olmak üzere toplamda 43 öğrenci olarak seçilmiştir.

3.4.1. Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.2’de belirtilmiştir.

Tablo 3.2. İlkokul Çağı Çocuklarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

<i>Cinsiyet</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Kız	15	71,4	13	59,1	28	65,1
Erkek	6	28,6	9	40,9	15	34,9
TOPLAM	21	100.0	22	100.0	43	100.0

Tablo 3.2’ye göre ilkökul çağı çocuklarının cinsiyetlerine ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının %71,4’ünü kız, %28,6’sını erkek çocukları; kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının ise %59,1’ini kız, %40,9’unu erkek çocukları oluşturmaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının yaşlarına göre dağılımı Tablo 3.3’te belirtilmiştir.

Tablo 3.3. İlkokul Çağı Çocuklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

<i>Yaş</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
9 yaş	2	9,5			2	4,7
10 yaş	18	85,7	21	95,5	39	90,7
11 yaş	1	4,8	1	4,5	2	4,6
TOPLAM	21	100,0	22	100.0	43	100.0

Tablo 3.3’e göre ilkökul çağı çocuklarının yaşlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının %9,5’inin 9 yaş,

%85,7'sinin 10 yaş, %4,8'inin 11 yaş; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ise %95,5'inin 10 yaş, %4,5'inin 11 yaşında olduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının anne ve babalarının eğitim durumuna göre dağılımı Tablo 3.4'te belirtilmiştir.

Tablo 3.4. İlkokul Çağı Çocuklarının Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

<i>Annenin Eğitim Durumu</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Hiç okula gitmemiş	5	23,8	2	9,1	7	16,3
İlkokul	5	23,8	9	40,9	14	32,5
Ortaokul	4	19,0	7	31,8	11	25,6
Lise	6	28,6	4	18,2	10	23,3
Lisans	1	4,8			1	2,3
TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100,0

<i>Babanın Eğitim Durumu</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Hiç okula gitmemiş	3	14,3			3	7,0
İlkokul	3	14,3	6	27,3	9	21,0
Ortaokul	1	4,8	4	18,2	5	11,6
Lise	6	28,6	5	22,7	11	25,6
Önlisans	3	14,3	2	9,1	5	11,7
Lisans	5	23,8	4	18,2	9	20,9
Lisansüstü			1	4,5	1	2,3
TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100,0

Tablo 3.4'e göre ilkokul çağı çocuklarının annelerinin eğitim durumlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının annelerinin %23,8'inin hiç okula gitmediği, %23,8'inin ilkokul, %19,0'ının ortaokul, %28,6'sının lise, %4,8'inin lisans; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının annelerinin ise %9,1'inin hiç okula gitmediği, %40,9'unun ilkokul, %31,8'inin ortaokul, %18,2'sinin lise mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.4'e göre ilkokul çağı çocuklarının babalarının eğitim durumlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde ise deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının babalarının %14,3'ünün hiç okula gitmediği, %14,3'ünün ilkokul,

%4,8'inin ortaokul, %28,6'sının lise, %14,3'ünün önlisans, %23,8'inin lisans; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının babalarının ise %27,3'ünün ilkokul, %18,2'sinin ortaokul, %22,7'sinin lise, %9,1'inin önlisans, %18,2'sinin lisans, %4,5'inin lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının anne ve babalarının mesleğine göre dağılımı Tablo 3.5'te belirtilmiştir.

Tablo 3.5. İlkokul Çağı Çocuklarının Anne Babalarının Mesleğine Göre Dağılımı

<i>Annenin Mesleği</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Ev Kadını	19	90,5	20	90,9	39	90,7
Memur	2	9,5	1	4,5	3	7,0
Diğer (Belirtiniz)...			1	4,5	1	2,3
TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100,0

<i>Babanın Mesleği</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Çalışmıyor			2	9,1	2	4,7
İşçi	6	28,6	10	45,5	16	37,3
Memur	9	42,9	6	27,3	15	34,9
Esnaf	2	9,5			2	4,7
Serbest Meslek	2	9,5	2	9,1	4	9,4
İş insanı	1	4,8	1	4,5	2	4,6
Diğer (Belirtiniz)...	1	4,8	1	4,5	2	4,6
TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100,0

Tablo 3.5'e göre ilkokul çağı çocuklarının annelerinin mesleki durumlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının annelerinin %90,5'inin ev kadını ve %9,5'inin memur; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının annelerinin ise %90,9'unun ev kadını, %4,5'inin memur ve %4,5'inin diğer meslek grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5'e göre ilkokul çağı çocuklarının babalarının mesleki durumlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının babalarının %28,6'sının işçi, %42,9'unun memur, %9,5'inin esnaf, %9,5'inin serbest meslek, %4,8'inin iş insanı ve %4,8'inin diğer meslek grubunda; kontrol grubunda yer

alan ilkokul çağı çocuklarının babalarının ise %9,1'inin çalışmadığı, %45,5'inin işçi, %27,3'ünün memur, %9,1'inin serbest meslek, %4,5'inin iş insanı, %4,5'inin diğer meslek grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ailelerinin aylık gelirine göre dağılımı Tablo 3.6'da belirtilmiştir.

Tablo 3.6. İlkokul Çağı Çocuklarının Ailelerinin Aylık Gelir Aralıklarına Göre Dağılımı

<i>Aile Aylık Gelir</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
10000 TL ve altı	1	4,8	5	22,7	6	13,9
10001-20000 TL arası	8	38,1	7	31,8	15	34,9
20001-30000 TL arası	4	19,0	6	27,3	10	23,3
30001-40000 TL arası	7	33,3	2	9,1	9	21,0
40001 TL ve üzeri	1	4,8	2	9,1	3	7,0
TOPLAM	21	100	22	100	43	100

Tablo 3.6'ya göre ilkokul çağı çocuklarının ailelerinin aylık gelir aralıklarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ailelerinin aylık gelir aralıklarının %4,8'inin 10000 TL ve altı, %38,1'inin 10001-20000 TL arası, %19,0'ının 20001-30000 TL arası, %33,3'ünün 30001-40000 TL arası, %4,8'inin 40001 TL ve üzeri; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ailelerinin aylık gelir aralıklarının ise %22,7'sinin 10000 TL ve altı, %31,8'inin 10001-20000 TL arası, %27,3'ünün 20001-30000 TL arası, %9,1'inin 30001-40000 TL arası %9,1'inin 40001 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sürekli bir rahatsızlığının ve bir besin alerjisinin bulunma durumuna göre dağılımı Tablo 3.7'de belirtilmiştir.

Tablo 3.7. İlkokul Çağı Çocuklarının Sürekli Bir Rahatsızlığı ve Besin Alerjisinin Bulunma Durumu

<i>Sürekli Rahatsızlık</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Hayır	21	100	20	90,9	42	95,3
Evet			2	9,1	1	4,7
TOPLAM	21	100	22	100	43	100

<i>Besin Alerjisi</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Hayır	20	95,2	19	86,4	39	90,7
Evet	1	4,8	3	13,6	4	9,3
TOPLAM	21	100	22	100	43	100

Tablo 3.7'ye göre ilkökul çağı çocuklarının sürekli bir rahatsızlığı bulunma durumuna ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının %100'ünün sürekli bir rahatsızlığının olmadığı; kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının ise %90,9'unun, sürekli bir rahatsızlığının olmadığı, %9,1'inin ise sürekli bir rahatsızlığının olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7'ye göre ilkökul çağı çocuklarının bir besin alerjisinin bulunma durumuna ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının %95,2'sinin herhangi bir besine alerjisinin olmadığı, %4,8'inin diğer bir besine (çikolata) alerjisi olduğu; kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının ise %86,4'ünün bir besine alerjisinin olmadığı, %13,6'sının ise bir besine alerjisinin olduğu tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının beslenme/diyet programı uygulama durumuna göre dağılımı Tablo 3.8'de belirtilmiştir.

Tablo 3.8. İlkokul Çağı Çocuklarının Herhangi Bir Beslenme/Diyet Programı Uygulama Durumu

<i>Beslenme/Diyet Programı</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Uygulamıyorum	21	100,0	21	95,5	42	97,6
Hastalığının tedavisi için			1	4,5	1	2,3
TOPLAM	21	100	22	100	43	100

Tablo 3.8'e göre ilkökul çağı çocuklarının herhangi bir beslenme/diyet programı uygulama durumlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının %100'ünün bir beslenme/diyet programı uygulamadığı; kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının ise %95,5'inin bir beslenme/diyet programı uygulamadığı, %4,5'inin bir beslenme/diyet programı (kilo dengesi için) uyguladığı tespit edilmiştir.

3.4.2. Çalışma Grubuna Ait Antropometrik Bilgiler

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının beden kitle indeksi öntest, sontest ve izleme testlerine göre dağılımları Tablo 3.9'de belirtilmiştir.

Tablo 3.9. İlkokul Çağı Çocuklarının Beden Kitle İndeksi Öntest, Sontest ve İzleme Puan Dağılımları

<i>Beden Kitle İndeksi</i>	G_{DENEY}		G_{KONTROL}		TOPLAM		
	n	%	n	%	n	%	
Öntest	Zayıf	15	71,4	14	63,6	29	67,5
	Normal Kiloda	6	28,6	6	27,3	12	28,0
	Kilolu			2	9,1	2	4,7
	TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100
Sontest	Zayıf	14	66,7	15	68,2	29	67,5
	Normal Kiloda	7	33,3	6	27,3	13	30,3
	Kilolu			1	4,3	1	2,3
	TOPLAM	21	100,0	22	100,0	43	100
İzleme	Zayıf	13	61,9			13	61,9
	Normal Kiloda	8	38,1			8	38,1
	TOPLAM	21	100,0	22	100,0	21	100

Tablo 3.9'a göre ilkökul çağı çocuklarının beden kitle indeksinin önteste göre dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının

%71,4'ünün zayıf, %28,6'sının normal kiloda olduğu; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ise %63,6'sının zayıf, %27,3'ünün normal kiloda, %9,1'inin kilolu olduğu tespit edilmiştir. İlkokul çağı çocuklarının beden kitle indeksinin sınıfta göre dağılımları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının %66,7'sinin zayıf, %33,3'ünün normal kiloda olduğu; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ise %68,2'sinin zayıf, %27,3'ünün normal kiloda, %4,3'ünün kilolu olduğu belirlenmiştir. Son olarak deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beden kitle indeksinin izleme testine göre dağılımları incelendiğinde ise %61,9'unun zayıf, %38,1'inin normal kiloda olduğu tespit edilmiştir.

3.4.3. Grupların Denkliği

Araştırma öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının birbirlerine denk olup olmadıklarını tespit etmek amacıyla araştırmada kullanılan test ve ölçeklerden elde edilen öntest puanlarının Mann-Whitney U testi ile analizi gerçekleştirilmiştir. Nitekim Mann-Whitney U testi, benzer popülasyondan gelen iki bağımsız grup arasındaki farkı veya denkliği belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Nachar, 2008:13). Elde edilen veriler ışığında, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğu tespit edilmiştir. İlkokul çağı çocukları deney ve kontrol gruplarının beslenme bilgisi, besin neofobisi, beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri öntest puanlarına ait Mann-Whitney U testi sonuçlarına ilişkin bilgiler araştırmanın bulgular kısmında yer almaktadır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında elde edilen veriler; beden kitle indeksi, beslenme bilgisi testi, besin neofobi ölçeği, beslenme alışkanlıkları indeksi, Akdeniz diyet kalitesi indeksi, mutfak becerileri ölçeği ve yiyecek seçimi anketi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada, ilkokul çağı çocuklarının demografik bilgilerinin toplanması amacıyla daha önceki çalışmalardan (Sormaz, 2013) yararlanılarak hazırlanan "Öğrenci Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca tüm bu veri toplama araçları kullanılmadan önce 2 gastronomi ve mutfak sanatları alan uzmanı, 1 eğitim bilimleri uzmanı ve 1 sınıf öğretmeninden uzman görüşü alınarak veriler toplanmaya başlanmıştır.

3.5.1. Çalışma Grubunun Beden Kitle İndeksinin Belirlenmesi

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının antropometrik ölçümleri yapılarak uygulamalı mutfak eğitimin fiziksel sağlık üzerindeki etkisi de değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda ilkokul çağı çocuklarının antropometrik ölçümleri Beden Kitle İndeksi (BKİ) üzerinden hesaplanmıştır. BKİ Rehberi persentil değerleri, en yaygın kullanılan hesaplama tabloları arasında yer almaktadır. Bu tablo, kız ve erkek çocukların BKİ aralıklarının farklı olması ve yaşla birlikte doğum ayının da hesaba katılması nedeniyle daha duyarlı bir hesaplama imkânı sunmaktadır. Yaşa göre BKİ değeri 85-95. persentil arasında ise fazla kilolu, 95. persentilin üzerinde olduğunda ise obez olarak kabul edilmektedir. (Yurt vd., 2016:342-343). Çalışma grubunun vücut ağırlıkları; 100 g, 150 kg kapasiteye duyarlı terazi ile boyu ise, Frankfurt düzleminde, ayakkabı olmadan ayaklar birleştirilip bir mezura yardımı ile ölçülerek tespit edilmiştir. Elde edilen veriler ışığında, vücut kütlesi (kg), boylarının metre cinsinden karesine bölünerek BKİ değerleri hesaplanmıştır.

3.5.2. Beslenme Bilgisi Testi

İlkokul çağı çocuklarının, bilişsel yeterliliklerinden biri olan beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla daha önce yapılmış çalışmalardan (Sormaz, 2013) yararlanılarak ilköğretim çağı çocuklarının yaşına, algı düzeyine ve sosyo-kültürel özelliklerine uygun ek önermeler geliştirilmiş ve bir beslenme bilgisi testi oluşturulmuştur. Beslenme Bilgisi Testi (BBT) çoktan seçmeli 10 sorudan oluşan bir bilgi testi niteliğindedir. Oluşturulan beslenme bilgi testinin seçenekleri arasında “bilmiyorum” seçeneği de yer almaktadır. Bu bağlamda seçenekler arasına “bilmiyorum” seçeneğinin eklenmesi, doğru cevabı bilmeyen ilkokul çağı çocuklarının testi rastgele cevaplamaşının önüne geçilmesi amacıyla eklenmiştir. Bu bağlamda beslenme bilgi testi puanları hesaplanırken doğru cevap 1 puana, yanlış cevap ve bilmiyorum seçeneği 0 puana karşılık gelecek şekilde değerlendirilmiştir.

3.5.3. Besin Neofobi Ölçeği

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden biri olan besinlere karşı neofobik eğilimini tespit etmek amacıyla Pliner ve Hobben (1992) tarafından oluşturulan ve Elmas (2021) tarafından Türkçeye uyarlanarak okul çağı

çocuklarının besin neofobi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilen (Cronbachalpha: 0,88) Besin Neofobisi Ölçeği (BNÖ) kullanılmıştır. BNÖ, (çok doğru 1 puan, doğru 2 puan, karasızım 3 puan, yanlış 4 puan, çok yanlış 5 puan) 5’li likert tipinde tek boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1., 4., 6. ve 9. maddeleri olumlu sorulardan; 2., 3., 5., 7. ve 8. maddeleri ise olumsuz sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde medyan değeri kullanılmakta olup ölçekten elde edilen maksimum puan 45, minimum puan ise 9 olarak belirlenmiştir. Bu değerlendirmeye göre okul çağı çocuklarının besin neofobisi medyan puanı 45 puana yaklaştıkça besin neofobi düzeyinin arttığı bilinmektedir (Elmas, 2021). Bu doğrultuda besin neofobi ölçeği, ilkokul çağı çocuklarının besin neofobi eğilimlerinin belirlenmesi ve araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin bu eğilimler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesinde temel bir referans olarak kullanılmıştır.

3.5.4. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan beslenme alışkanlıklarını belirleyebilmek amacıyla (Demirezen, 1999; Demirezen ve Çoşarsu, 2005) tarafından geliştirilen (Cronbachalpha: 0,68) Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ) kullanılmıştır. Bu indeks, 5’li likert tipinde (0 puan hiçbir zaman, 1 puan nadiren, 2 puan bazen, 3 puan sık sık, 4 puan her zaman) tek boyut ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, 6. maddesi olumsuz, 1’den 5’e kadar olan tüm maddeler ise olumlu maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen veriler toplam puan üzerinden değerlendirilerek beslenme alışkanlıkları risk düzeyleri; 0 puan risk yok, 1-6 puan hafif risk, 7-12 puan orta dereceli risk, 13-18 puan yüksek risk ve 19-24 puan çok yüksek risk olarak kabul edilmektedir (Demirezen, 1999; Demirezen ve Çoşarsu, 2005). Bu bağlamda beslenme alışkanlıkları indeksi, ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve araştırma kapsamında verilen uygulamalı eğitiminin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin ölçmesi sırasında temel bir veri kaynağı olarak kullanılmıştır.

3.5.5. Akdeniz Diyeti İndeksi

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan diyet kalitesini belirlemek amacıyla Serra Majem vd., (2004) tarafından

geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinin tespiti Akar Şahingöz, Özgen ve Yalçın (2019) tarafından gerçekleştirilen (Cronbachalpha: 0,72) Akdeniz diyet kalitesi indeksi kullanılmıştır. Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi (ADKİ), tek boyut ve toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “evet” ve “hayır” şeklinde ifadelerin bulunduğu olumlu (1., 2., 3., 4., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 13. ve 15.) ve olumsuz (6., 12., 14. ve 16.) maddeler yer almaktadır. Bu maddelerden olumlu sorulara verilen “evet” ifadesi ve 1 puana “hayır” ifadesi ise 0 puana karşılık gelmektedir. Olumsuz sorulara verilen “evet” ifadesi -1 puana, “hayır” ifadesi ise 0 puana karşılık gelmektedir. Elde edilen veriler toplam puan üzerinden değerlendirilerek; < 3 çok düşük diyet kalitesini, 4-7 orta diyet kalitesini ve >8 ise optimal diyet kalitesini ifade etmektedir (Akar Şahingöz, Özgen ve Yalçın, 2019). Bu doğrultuda ADKİ, ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesinin belirlenmesi ve araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitim programının diyet kalitesine olan etkisini analiz etmek için önemli bir referans olarak kullanılmıştır.

3.5.6. Mutfak Becerileri Ölçeği

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan mutfak becerilerinin belirlenmesi amacıyla Hartmann, Dohle ve Siegrist (2013) tarafından geliştirilen ve bu araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarında kullanılmak üzere araştırmacı tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan (Cronbachalpha: 0,84) mutfak becerileri ölçeği kullanılmıştır. Mutfak Becerileri Ölçeği (MBÖ)’nin araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılırken 5 dil uzmanı tarafından çeviri ve geri çeviri teknikleri kullanılarak ölçek maddeleri İngilizce’den Türkçeye, Türkçe’den geri İngilizceye çevrilmiştir. Daha sonra yeniden Türkçeye çevrilen ölçeğin ilkokul çağı çocuklarında kullanılabilirliğini belirlemek amacıyla 1 eğitim bilimleri uzmanı, 2 gastronomi ve mutfak sanatları alan uzmanı ve 1 sınıf öğretmeninden uzman görüşü alınmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde yer alan analiz işlemleri için örneklem büyüklüğünü belirlerken, araştırmacılar birtakım yaklaşımlar önermişlerdir. Nunnally (1978), Örneklem büyüklüğünün, madde sayısının 10 katı olması gerektiğini öne sürerken, MacCallum vd. (2001) ise madde sayısının 4 katı olmasının yeterli olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, uzman görüşünün alınmasının ardından son şekli verilen Mutfak Beceri Ölçeği “Cooking Skills Scale” ilkokul çağı çocuklarında geçerliliği ve güvenilirliği tespit etmek

amacıyla Siirt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı şehir merkezinde yer alan 3 ayrı ilkokulda eğitim gören toplamda 100 ilkokul 4. Sınıf öğrencisinden veriler toplanmıştır. Araştırma kapsamında Mutfak Beceri Ölçeği'nin ilkokul çağı çocuklarında kullanılmak üzere gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasına ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

3.5.6.1. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Çeviri Çalışması

Araştırmaya katılan 100 ilkokul 4. Sınıf öğrencisinin cevapladığı Mutfak Becerileri Ölçeğinin (MBÖ) ölçeğinin maddeleri Tablo 3.10'da orijinal ve Türkçeye çevrilmiş şekilleri ile birlikte verilmiştir.

Tablo 3.10. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Orijinal ve Türkçe Hali

İngilizce Dilindeki Maddeler	Türkçe Dilindeki Maddeler
1. I consider my cooking skills as sufficient.	1. Mutfak becerilerimin yeterli olduğunu düşünüyorum.
2. I am able to prepare a hot meal without a recipe.	2. Sıcak bir yemeği tarifi olmadan yapabilirim.
3. I am able to prepare gratin.	3. Graten hazırlayabilirim.
4. I am able to prepare soup.	4. Çorba pişirebilirim.
5. I am able to prepare sauce.	5. Sos hazırlayabilirim.
6. I am able to bake cake.	6. Kek yapabilirim.
7. I am able to bake bread.	7. Ekmek yapabilirim.

Tablo 3.10'da orijinali ve Türkçeye çevrilmiş şekli belirtilen MBÖ'de yer alan maddeler, 1 ile 6 arasında değişen Likert tipi ölçütle değerlendirilmeye alınmıştır.

3.5.6.2. Mutfak Becerileri Ölçeğinin Geçerlik Çalışması

Mutfak Becerileri Ölçeği'nin (MBÖ) yapı geçerliğini ortaya koymak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Geçerlik çalışmasının uygulanmasında, en sık ve en kolay yöntemlerden biri olan temel bileşenler (principal components) yöntemi ve faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla doğrudan eğik döndürme (direct oblimin) yöntemleri kullanılmıştır.

İlk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ile örneklem büyüklüğünün yeterliliği tespit edilmiş ve bu değer 0,870 olarak bulunmuştur. Field (2009:647)

tarafından bu değer 0,50'nin üzerinde ise yeterli kabul edilmekte 0,80-0,90 aralığında ise "harika" kategorisinde değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda MBÖ için örneklem büyüklüğü AFA'ya göre yeterli kabul edilmektedir. Buna ek olarak Barlett Testi sonucunda $\chi^2(21)=249,021$; $p<0,05$ olarak anlamlı bulunmuş, AFA için ise maddeler arasındaki korelasyonların yeterli olduğu tespit edilmiştir.

AFA sonucunda ölçeğin, 7 madde ve tek boyuttan (faktörden) oluştuğu ve bu faktörün toplam varyansın %52,93'ünü açıkladığı ve buna göre MBÖ'nün geçerli bir özellik gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Tablo 3.11'de yer alan ölçekte maddelerin faktörlerine göre dağılımları ve faktör yükleri belirtilmiştir.

Tablo 3.11. Mutfak Becerileri Ölçeği'ne İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde	Faktör (1)
1	0,829
2	0,789
4	0,776
5	0,737
7	0,712
3	0,665
6	0,549
Özdeğerler ($\lambda \geq 1$)	3,705
Açıklanan Varyans (%)	52,933
Açıklanan Toplam Varyans (%)	52,933
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO):	0,870
Barlett:	$\chi^2(21)=249,021$; $p=0,00$

Tablo 3.11'de belirtildiği üzere ölçek tek boyut ve 7 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükü en düşük 0,549 (6.) olarak tespit edilmiştir. Field (2009:666) maddelerdeki faktör yüklerinin en az 0,40 ve üzeri olması gerektiğini ve bu maddelerin faktörler üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir.

Tek boyut ve 7 maddeden oluşan MBÖ'nün kuramsal yapısını incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Bir ölçek geliştirme çalışmasında, faktör yapılarının kuramsal bilgilere uyumluluğunun tespit edilmesi gerekmektedir.

Araştırmada model olarak AFA ile tanımlanan tek boyutlu çözüm kullanılmıştır. Elde edilen DFA sonuçlarına ilişkin uyum indeksi değerleri Tablo 3.12’de belirtilmiştir.

Tablo 3.12. Model Uyum İndeks Değerleri

Model Uyum İndeksi	χ^2/df (CMIN)	CFI	RMSEA	IFI	GFI	NFI	TLI
<i>İyi Uyum</i>	<3	>0.95	≤ 0.05	≥ 0.95	$\geq .90$	>0.90	>0.9
<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	$3 < \chi^2/sd < 5$	>0.90	≤ 0.08	≥ 0.90	≥ 0.85	>0.8	>0.8
<i>MBÖ’nün uyum değerleri</i>	1,114	0,993	0.034	0,993	0,959	0,939	0,990

Tablo 3.12’ye göre, DFA sonucunda elde edilen CMIN, CFI, RMSEA, IFI, GFI, NFI ve TLI model uyum indeks değerlerinin iyi uyum referans değerleri aralığında olduğu tespit edilmiştir.

3.5.6.3. Mutfak Becerileri Ölçeği’nin Güvenirlik Çalışması

Mutfak Becerileri Ölçeği’nin (MBÖ) güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha güvenirlilik analizi yapılmış ve bu ölçeğin güvenirliliği $\alpha=0,841$ bulunmuştur. Araştırmalarda kullanılması gereken ölçme araçlarının Cronbach alfa değerleri; 0,6-0,7 kabul edilebilir, 0,7-0,9 iyi, 0,9 ve üzeri ise mükemmel olarak nitelendirilmektedir (Özdamar, 2002:633). Bu bağlamda MBÖ’nün güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmektedir.

3.5.7. Yiyecek Seçimi Anketi

Araştırmanın başında, deney grubundaki ilkökul çağı çocuklarına verilen mutfak eğitim programının oluşturulabilmesi amacıyla bir ihtiyaç analizi gerçekleştirilmiştir.

İhtiyaç analizinin gerçekleştirilebilmesi amacıyla ilgili literatür derinlemesine incelenmiş Jani vd., (2022) tarafından geliştirilen 4 boyut ve toplamda 30 sorudan oluşan “Food Preference Questionnaire” ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması

yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması yapılırken; 5 dil uzmanı tarafından çeviri ve geri çeviri teknikleri kullanılarak İngilizce'den Türkçeye çevrilmiş, Türkçeye çevrilen ölçeğin ilkökul çağı çocuklarında kullanılabilirliğini belirlemek için 1 eğitim bilimleri uzmanı, 2 gastronomi ve mutfak sanatları alan uzmanı, 1 sınıf öğretmeninden uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşünün alınmasının ardından son şekli verilen besin tercihi anketinin “Food Preference Questionnaire” ilkökul çağı çocuklarında geçerliliği ve güvenilirliği tespit etmek amacıyla; T.C. Siirt İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı şehir merkezinde yer alan 3 ayrı ilkökulda eğitim gören toplamda 420 ilkökul 4. Sınıf öğrencisinden veriler toplanmıştır. Ancak besin tercihi anketinin “Food Preference Questionnaire” ilkökul çağı çocuklarında geçerliliği ve güvenilirliğini belirlenmesi için yapılan analizler sonucunda ölçek faktörleri doğru dağılım göstermediğinden bu ölçeğin araştırma kapsamında ihtiyaç analizi olarak kullanılabilirliğinin yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle uygulamalı mutfak eğitim programı öncesinde diğer çalışmalardan (Jani vd.,2022; Elmas, 2021) yararlanılarak araştırmacı tarafından oluşturulan ilkökul çağı çocuklarının gelişimsel ve sosyo-kültürel özelliklerine uygun olarak geliştirilen yiyecek seçimi anketi 1 eğitim bilimleri uzmanı, 1 sınıf öğretmeni ve 2 gastronomi ve mutfak sanatları alanında uzman kişilerden görüş alınarak ihtiyaç analizinde kullanılmıştır.

3.6. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmaya ilk olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'na 16077 sayılı başvuru ile etik kurul başvurusu yapılmış olup, 2023/435 karar numarası ile uygunluk alınarak başlanmıştır. Bunun akabinde Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü aracılığı ile Siirt İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne 424841 sayılı araştırma izni için başvuru yapılmış 89663077 sayılı karar ile olurları alınmıştır. Alınan gerekli izinlerin akabinde araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak ilkökul çağı çocuklarında kullanılmak üzere Hartmann, Dohle ve Siegrist (2013) tarafından geliştirilen “Cooking Skills Scale” ölçeği ve “Food Preference Questionnaire” ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasının gerçekleştirilebilmesi için 16.11.2023 ve 20.12.2023 tarihleri arasında Siirt İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı şehir merkezinde yer alan 3 ayrı ilkökulda eğitim gören 4. sınıf öğrencilerinden veriler

toplanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda “Cooking Skills Scale” ölçeğinin araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarında kullanılmasının geçerli ve güvenilir olduğu ancak “Food Preference Questionnaire” ölçeğinin ise faktörleri doğru dağılmadığından araştırma kapsamında kullanılmamasına karar verilmiştir.

Araştırma kapsamında, çalışma grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarından veriler toplanmadan önce okul idaresinin belirlediği gün ve saate araştırmaya katılan ilkokul çağı çocuklarının ebeveynleriyle araştırma konusu ve amacının anlatıldığı yüz yüze bir toplantı gerçekleştirilerek veli onam formları dağıtılmıştır. Velilerinin onay verdiği, herhangi bir besine alerjisi olmayan (deney grubu için) ve araştırmaya katılmaya engel olacak herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan 22 deney grubu ve 23 kontrol grubundan oluşan ilkokul çağı çocuğu ile araştırmaya başlanmıştır.

08.01.2024-12.01.2024 tarihleri arasında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest verileri toplanmış, gruplarının denklğine ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen bu analizler sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 16.01.2024 tarihinde deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarından ihtiyaç analizi için araştırmacı tarafından oluşturulan yiyecek seçimi anketiyle ön veriler toplanmıştır. 05.02.2024 tarihinde eğitim vermeye başlanmış eğitim 12 oturumda tamamlanmıştır. 12 oturum boyunca devam eden uygulamalı mutfak eğitim programı 03.05.2024 tarihinde sona ermiş, eğitim tamamlandıktan hemen sonra deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarından sontest verileri toplanmıştır. Cepeda vd. (2006) eğitimsel müdahaleler sonrasında izleme testlerinin en az iki hafta sonra yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim izleme testleri, eğitim sırasında öğrenilen bilgilerin uzun süreli belleğe yerleşip yerleşmediğinin değerlendirilmesi ve edinilen kazanımların davranışa dönüşüp dönüşmediğinin belirlenmesi için kritik bir önem taşımaktadır (Roediger ve Butler, 2011:25). Bu doğrultuda sontest verilerinin toplanmasından 3 hafta sonra 27.05.2024-31-05.2024 tarihleri arasında mutfak eğitiminin kalıcılığının tespit edilmesi amacıyla deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarından izleme testi için veriler yeniden toplanmıştır.

Araştırma kapsamında analize dahil edilecek tüm verilerin toplanmasının ardından kontrol grubuna 03.06.2024-07.06.2024 tarihleri arasında iki gün boyunca toplamda 4 saat olmak üzere uygulamalı mutfak eğitimi verilmiştir.

Verilerin toplanmasında deney grubunda yer alan 1 öğrencinin verileri araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimine 3 haftadan daha fazla süreyle katılmadığı ve veri toplama aşamalarının bazılarında bulunmadığı gerekçesiyle analizlere dahil edilememiştir. Ayrıca kontrol grubunda yer alan 2 öğrencinin başka bir okula nakil olması ve 2 öğrencinin veri toplama aşamalarından bazılarında katılmaması nedeniyle veri analizlerine dahil edilmemiştir.

3.7. Uygulamalı Mutfak Eğitim Programının Hazırlanması

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen “Uygulamalı Mutfak Eğitimi Programı” ilkokul çağı çocuklarının, temel besinler ve besin değerleri konusunda bilgilendirmeyi, besinlere karşı neofobik eğilimi en aza indirebilmeyi, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmayı ve temel mutfak becerilerinin gelişmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Buna ek olarak uygulamalı mutfak eğitim programı aracılığıyla mutfak araç ve gereçlerin kullanımı ile gıda güvenliği ve temizliği ile ilgili becerilerin de geliştirilmesini amaçlamaktadır.

Araştırma konusu ile ilgili derinlemesine gerçekleştirilen literatür taramasından sonra deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimi öncesinde, araştırmacı tarafından bazı araştırmalardan (Elmas, 2021; Jani vd., 2022) yararlanılarak oluşturulan yiyecek seçimi anketiyle ihtiyaç analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, ilkokul çağı çocuklarının gelişim düzeylerine uygun ve temelini ilkokul çağı çocuklarının sevdikleri ile sevmedikleri yiyeceklerin farklı şekillerdeki kombinasyonunun oluşturduğu bir uygulamalı mutfak eğitim programı hazırlanmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında hazırlanan uygulamalı mutfak eğitim programı; birçok teorik beslenme hedefini, çeşitli mutfak kazanımlarını ve değiştirilmesi istenen yeme davranışlarını hedefleyecek biçimde tasarlanmıştır (Ek.6). Tasarlanan uygulamalı mutfak eğitim programının kazanımları, araştırmanın hedefine ve ilkokul çağı çocuklarının gelişimsel ve sosyo-kültürel özelliklerine uygunluğunun belirlenmesi amacıyla eğitim

bilimleri alanında uzman 2 akademisyen ve 2 sınıf öğretmeni tarafından uzman görüşü alınmıştır.

Diamond ve Lee (2011), 4-12 yaş aralığındaki çocuklarla ilgili yapılan deneysel çalışmalarda, çocukların davranışsal gelişimini destekleyen eğitimlerin daha etkili olabilmesi amacıyla 8 haftanın üzerinde bir eğitimin planlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim Slavin (1995) de çocuklarda belirli bir alışkanlığın kazandırılması ve birtakım becerilerin geliştirilmesi amacıyla tasarlanan eğitim programlarının daha etkili olabilmesi için en az 4 ila 6 hafta aralığındaki bir eğitim süresinin gerekli olduğunu belirtmektedir. Özellikle fiziksel ve temel motor becerilerinin gelişimini destekleyen müdahalelerde sürenin kritik bir faktör olduğunu savunan Logan vd., (2012) çocuklarda temel motor becerilerinin geliştirilmesi için minimum 6-8 haftalık bir müdahale süresinin gerekli olduğunu önermektedir. Ayrıca Basit ve Deniz (2021), çocuklara yönelik müdahale programlarında 10 hafta ve üzeri süren eğitimlerin daha etkili olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda araştırma kapsamında tasarlanan uygulamalı mutfak eğitimi, 12 hafta boyunca haftada bir gün, her biri iki ders saatinden oluşan oturumlar şeklinde planlanmış ve toplamda 24 ders saati olarak uygulanmıştır. Tasarlanan uygulamalı mutfak eğitim programının süresi ve içeriğiyle, ilkokul çağı çocuklarında motor becerilerinin kazanılması ve pekiştirilmesi amacıyla literatürde önerilen sürenin ötesine geçilerek daha uzun vadeli bir etkinin sağlanması hedeflenmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında tasarlanan uygulamalı mutfak eğitimi, okul idaresinin belirlediği gün ve saatlerde, ilkokul çağındaki çocukların okul derslerini aksatmayacak şekilde düzenlenmiştir. Böylece çocukların diğer ders yüklerinden etkilenmeden eğitime katılımları sağlanmıştır.

3.8. Verilerin Normalliğinin Kontrolü

Sayısal verilerin analiz edilebilmesi için normal dağılıma uygun olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2007). Test puanlarının normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi için örneklem büyüklüğünün 30'dan küçük olduğu durumlarda Shapiro-Wilk testinin, 30'dan büyük olduğu durumlarda ise Kolmogorov-Smirnov (K-S) testinin kullanılması gerektiği bilinmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının örneklem sayılarının 30'dan küçük

olması nedeniyle öntest, sontest ve izleme puanlarının normal dağılıma uyup uymadığının belirlenmesi amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Ancak Shapiro Wilk testi sonucunda elde edilen veriler sonucunda gruplardan ve/veya test karşılaştırmalarının en az birinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda; araştırma gruplarından ve/veya test karşılaştırmalarının en az birinin normal dağılım göstermediği durumlarda non-parametrik testlerin uygulanabilirliği (Field, 2013:184-185) ve küçük örneklem büyüklüğüne ($n < 30$) sahip durumlarda verilerin analizinde doğrudan non-parametrik testlerin varsayımların sağlanmasında daha güvenilir sonuçlar verdiği (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007:129) ilkesine dayanarak araştırma kapsamında non-parametrik testler uygulanmıştır.

3.9. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının demografik bilgilerine ilişkin dağılımları ile araştırmada ilkökul çağı çocuklarının seçici yeme davranış durumları (yiyecek seçimi anketi) yüzde ve frekans yöntemiyle analiz edilmiştir. İlkokul çağı çocuklarının Beden Kitle İndeksi ise vücut kütlesi (kg), boy uzunluğunun (m^2) karesine bölünerek hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen diğer verilerin analizinde non-parametrik testler uygulanmıştır. Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarında yer alan ilkökul çağı çocuklarının; gruplar arası beslenme bilgisi testi, beslenme alışkanlıkları indeksi, besin neofobi ölçeği, Akdeniz diyet kalitesi indeksi ve mutfak becerileri ölçeği öntest, sontest ve izleme testi (deney grubu için) puanları arasındaki anlamlılığı tespit etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İlkokul çağı çocukları deney ve kontrol grubunun grup içi beslenme bilgisi testi, beslenme alışkanlıkları indeksi, besin neofobi ölçeği, Akdeniz diyet kalitesi indeksi ve mutfak becerileri ölçeği öntest, sontest ve izleme testi arasındaki anlamlılığı tespit etmek için ise Wilcoxon testi kullanılmıştır. İlkokul çağı çocukları deney grubunun zamana dayalı değişimleri için ise Friedman testi kullanılarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, anlamlılık seviyesi olarak $p < 0,05$ kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 21 istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında ayrıca deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin öntest ve sontest puanları arasındaki etki büyüklüğünün hesaplanmasında Cohen d değeri kullanılmıştır. Cohen d değeri, öntest, sontest ve izleme testinden elde edilen betimleyici istatistik sonuçlarına göre öntest, sontest ve izleme testinin standart sapmalarının birbirinden farklı olması durumunda pooled (ortak) standart sapma formülü üzerinden hesaplanmaktadır (Cohen, 1988). Uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğünün hesaplanmasında kullanılan Cohen d değeri aşağıdaki formül üzerinden hesaplanmıştır.

$$d = \frac{\mathbf{Ort}_{\text{SONTEST}} - \mathbf{Ort}_{\text{ÖNTEST}}}{\sqrt{\frac{\mathbf{SS}^2_{\text{ÖNTEST}} \text{ ve } \mathbf{SS}^2_{\text{SONTEST}}}{2}}}$$

Cohen'in etki büyüklüğünü (effect size) ölçütünü ilk olarak 1969 yılında küçük (0.2), orta (0.5) ve büyük (0.8) olarak sınıflandırdığı bilinmektedir (Cohen, 1969). Ancak Cohen, (1988) daha sonra bu sınıflamayı güncelleyerek Cohen'in d ölçütüne göre etki büyüklüklerini; küçük etki büyüklüğü: $d \leq 0.40$, orta etki büyüklüğü: $d = 0.41-0.70$, büyük etki büyüklüğü: $d > 0.70$ şekilde yeniden tanımlamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına uygulanan test ve ölçeklerin betimleyici istatistiklerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.1’de belirtilmiştir.

Tablo 4.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarına Ait Betimleyici İstatistik Sonuçları

Grup	Testler	n	Min.	Max.	\bar{X}	Medyan	SS
G _{DENEY}	BBT öntest	21	1,00	9,00	5,71	5,62	2,34
	BBT sontest		3,00	10,00	6,80	6,66	2,08
	BBT izleme		1,00	10,00	6,90	7,33	2,44
	BNÖ öntest		22,00	39,00	29,85	29,50	4,74
	BNÖ sontest		19,00	35,00	27,85	28,25	4,89
	BNÖ İzleme		22,00	34,00	28,57	29,28	3,20
	BAİ öntest		5,00	12,00	9,23	9,71	1,94
	BAİ sontest		4,00	11,00	7,95	8,12	1,90
	BAİ izleme		5,00	13,00	8,57	8,66	1,93
	ADKİ öntest		,00	10,00	5,04	7,50	2,47
	ADKİ sontest		2,00	10,00	7,09	7,00	2,50
	ADKİ izleme		2,00	11,00	6,71	9,71	2,61
	MBÖ öntest		9,00	41,00	13,90	12,42	6,65
	MBÖ sontest		10,00	10,00	19,00	18,00	5,24
	MBÖ izleme		14,00	37,00	20,95	19,33	6,16
G _{KONTROL}	BBT öntest	22	2,00	8,00	4,72	4,60	1,60
	BBT sontest		2,00	8,00	4,81	5,00	1,46
	BNÖ öntest		21,00	34,00	28,45	28,66	3,67
	BNÖ sontest		20,00	38,00	29,36	29,66	4,59
	BAİ öntest		3,00	16,00	8,95	8,80	2,81
	BAİ sontest		5,00	16,00	9,13	8,00	3,09
	ADKİ öntest		1,00	10,00	5,72	6,14	2,45
	ADKİ sontest		1,00	11,00	5,90	5,50	2,81
	MBÖ öntest		9,00	19,00	13,31	12,80	2,95
	MBÖ sontest		9,00	20,00	14,04	13,75	2,80

n: Öğrenci Sayısı, \bar{X} : Ortalama, SS: Standart sapma

Tablo 4.1'e göre deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *beslenme bilgisi testi* ortalamalarının öntestten (5,71) izlemeye (6,90) doğru sürekli bir artış gösterdiği; ancak kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *beslenme bilgisi* öntest (4,72) ve sontest (4,81) ortalama puanlarının birbirine yakın düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *besin neofobisi* medyan puanlarının öntestten (29,50) sonteste (28,25) doğru azaldığı, sontestten izlemeye doğru yeniden artış gösterdiği (29,28); ancak kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *besin neofobisi* sontest puanlarının (29,66) öntest puanına (28,66) göre arttığı tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *beslenme alışkanlıkları* ortalama puanlarının öntestten (9,23) sonteste (7,95) doğru olumlu yönde azaldığı, sontestten izlemeye (8,47) doğru minimum düzeyde arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *beslenme alışkanlıkları* ortalama puanının öntestten (8,95) sonteste (9,13) doğru olumsuz yönde arttığı belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *diyet kalitesi* ortalama puanının öntestten (5,04) sonteste (7,09) doğru arttığı, izlemeye (6,71) doğru minimum düzeyde bir azalış gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının ise *diyet kalitesi* öntest (5,72) ve sontest (5,90) ortalama puanlarının birbirine yakın düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *mutfak becerileri* ortalama puanlarının öntestten (13,90) izlemeye (20,95) doğru sürekli bir artış gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının *mutfak becerileri* ortalama puanlarının öntestten (13,31) sonteste (14,04) doğru minimum düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

4.2. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından tasarlanan ve verilen mutfak eğitim programının, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerine etkisine ilişkin analiz

sonuçları bulunmaktadır. Bu bağlamda, araştırma probleminde yer alan aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Uygulamalı mutfak eğitimi, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterlilikleri (beslenme bilgisi ve besin neofobisi) üzerinde etkili midir?
- Uygulamalı mutfak eğitimi, ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterlilikleri (beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri) üzerinde etkili midir?

4.2.1. İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Öntest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi, besin neofobisi, beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri öntest puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.2’de belirtilmiştir.

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Test	Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
<i>Beslenme Bilgisi</i>	G _{DENEY}	21	25,05	526,00	167,000	,116
	G _{KONTROL}	22	19,09	420,00		
<i>Besin Neofobisi</i>	G _{DENEY}	21	23,55	494,50	198,500	,428
	G _{KONTROL}	22	20,52	451,50		
<i>Beslenme Alışkanlıkları</i>	G _{DENEY}	21	24,07	505,50	187,500	,284
	G _{KONTROL}	22	20,02	440,50		
<i>Diyet Kalitesi</i>	G _{DENEY}	21	20,07	421,50	190,500	,321
	G _{KONTROL}	22	23,84	524,50		
<i>Mutfak Becerileri</i>	G _{DENEY}	21	21,02	441,50	210,500	,616
	G _{KONTROL}	22	22,93	504,50		

$p < 0,05$

Tablo 4.2’ye göre, deney ve kontrol grubunda bulunan ilkokul çağı çocuklarının öntest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest puanları (U=167,000), besin

neofobisi öntest puanları ($U=198,500$), beslenme alışkanlıkları öntest puanları ($U=187,500$), diyet kalitesi öntest puanları ($U=190,500$) ve mutfak becerileri öntest puanları ($U=210,500$) arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,01$) tespit edilmiştir. Elde edilen veriler ışığında, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.2.2. İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Sontest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi sontest puanlarının deney ve kontrol grubu arasındaki farkını ortaya koymak amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.3'te belirtilmiştir.

Tablo 4.3. İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Sontest Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<i>Beslenme Bilgisi</i>	Gruplar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	G _{DENEY}	21	27,81	584,00	109,000	,003*
	G _{KONTROL}	22	16,45	362,00		

* $p<0,05$

Tablo 4.3'e göre ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grubunun sontest puanı arasında ($U=109,000$, $p<0,05$) anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi ortalama puanlarına pozitif etkisi olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi sontest puanlarının deney ve kontrol grubu arasındaki farkını ortaya koymak amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.4'te belirtilmiştir.

Tablo 4.4. İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<i>Besin Neofobisi</i>	Gruplar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	G _{DENEY}	21	20,07	421,50	190,500	,324
	G _{KONTROL}	22	23,84	524,50		

$p < 0,05$

Tablo 4.4'e göre İlkokul çağı çocuklarının besin neofobisi sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında ($U=190,500$, $p > 0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları sontest puanlarının deney ve kontrol grubu arasındaki farkını ortaya koymak amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.5'te belirtilmiştir.

Tablo 4.5. İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<i>Beslenme Alışkanlıkları</i>	Gruplar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	G _{DENEY}	21	23,48	493,00	226,000	,902
	G _{KONTROL}	22	20,59	453,00		

$p < 0,05$

Tablo 4.5'e göre ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında ($U=226,000$, $p > 0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi sontest puanlarının deney ve kontrol grubu arasındaki farkını ortaya koymak amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.6'da belirtilmiştir.

Tablo 4.6. İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi, Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<i>Diyet Kalitesi</i>	Gruplar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	G_{DENEY}	21	24,86	522,00	171,000	,141
	G_{KONTROL}	22	19,27	424,00		
<i>p</i> <0,05						

Tablo 4.6'ya göre ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında ($U=171,000$, $p>0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri sontest puanlarının deney ve kontrol grubu arasındaki farkını ortaya koymak amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.7'de belirtilmiştir.

Tablo 4.7. İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Ölçeği, Sontest Sonuçlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<i>Mutfak Becerileri Ölçeği</i>	Gruplar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sontest	G_{DENEY}	21	20,64	433,50	82,500	,000*
	G_{KONTROL}	22	23,30	512,50		
<i>*p</i> <0,05						

Tablo 4.7'ye göre ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında ($U=,000$, $p<0,05$) anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri ortalama puanlarına pozitif etkisi olduğu görülmektedir.

4.2.3. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterlilikleri Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitim programına katılan 21 (*deney*) ve mutfak eğitim programına katılmayan 22 (*kontrol*) ilkokul çağı çocuğunun,

beslenme bilgisinin eğitim öncesi (*öntest*) ve sonrası (*sontest*) arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.8’de belirtilmiştir.

Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Beslenme Bilgisi</i>	Bitiş Ölçümü-		Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>z</i>	<i>p</i>
	Başlangıç	<i>n</i>				
G_{DENEY} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	3	12,67	38,00	-2,103	,036*
	<i>Pozitif Sıralar</i>	15	8,87	133,00		
	<i>Fark Olmayan</i>	3				
	<i>Toplam</i>	21				
G_{KONTROL} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	10	9,10	91,00	-,163	,871
	<i>Pozitif Sıralar</i>	9	11,00	99,00		
	<i>Fark Olmayan</i>	3				
	<i>Toplam</i>	21				

* $p < 0,05$

Tablo 4.8’e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ($z = -2,103$, $p < 0,05$) anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının Beslenme Bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında ($z = -,163$, $p > 0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında mutfak eğitim programına katılan 21 (*deney*), mutfak eğitim programına katılmayan 22 (*kontrol*) ilkokul çağı çocuğunun, besin neofobi düzeylerinin eğitim öncesi (*öntest*) ve sonrası (*sontest*) arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.9’da belirtilmiştir.

Tablo 4.9. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Besin Neofobisi</i>	<i>Bitiş Ölçümü- Başlangıç Ölçümü</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Top.</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
G_{DENEY} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	14	10,64	149,00	-1,646	,100
	<i>Pozitif Sıralar</i>	6	10,17	61,00		
	<i>Fark Olmayan</i>	1				
	<i>Toplam</i>	21				
G_{KONTROL} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	7	10,43	73,00	-1,199	,231
	<i>Pozitif Sıralar</i>	13	10,54	137,00		
	<i>Fark Olmayan</i>	2				
	<i>Toplam</i>	22				

p<0,05

Tablo 4.9'a göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında (-1,646, $p>0,05$) anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında ($z=-1,199$, $p>0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında mutfak eğitim programına katılan 21 (*deney*), mutfak eğitim programına katılmayan 22 (*kontrol*) ilkokul çağı çocuğunun, beslenme alışkanlıklarının eğitim öncesi (*öntest*) ve sonrası (*sontest*) arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.10'da belirtilmiştir.

Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Beslenme Alışkanlıkları</i>	<i>Bitiş Ölçümü- Başlangıç Ölçümü</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Top.</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
G_{DENEY} (Öntest-Sontest)	<i>Negatif Sıralar</i>	13	9,15	119,00	-2,660	,008*
	<i>Pozitif Sıralar</i>	3	5,67	17,00		
	<i>Fark Olmayan</i>	5				
	<i>Toplam</i>	21				
G_{KONTROL} (Öntest-Sontest)	<i>Negatif Sıralar</i>	10	7,55	75,50	-,048	,962
	<i>Pozitif Sıralar</i>	7	11,07	77,50		
	<i>Fark Olmayan</i>	5				
	<i>Toplam</i>	22				

* $p < 0,05$

Tablo 4.10'a göre deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ($z = -2,660$, $p < 0,05$) anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında ($z = -,048$, $p > 0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitim programına katılan 21 (deney), mutfak eğitim programına katılmayan 22 (kontrol) ilkökul çağı çocuğunun, diyet kalitesi eğitim öncesi (öntest) ve sonrası (sontest) arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.11'de belirtilmiştir.

Tablo 4.11. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Diyet Kalitesi</i>	<i>Bitiş Ölçümü- Başlangıç Ölçümü</i>	<i>n</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Top.</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
G_{DENEY} (Öntest-Sontest)	<i>Negatif Sıralar</i>	6	5,33	32,00	-2,739	,006*
	<i>Pozitif Sıralar</i>	14	12,71	178,00		

	<i>Fark Olmayan</i>	1				
G_{KONTROL} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	9	10,50	94,50		
	<i>Pozitif Sıralar</i>	11	10,50	115,50	-,395	,692
	<i>Fark Olmayan</i>	2				
<i>*p<0,05</i>						

Tablo 4.11'e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının Akdeniz diyet kalitesi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında, aralarında ($z=-2,739$, $p<0,05$) anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında ($z=-,395$, $p>0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında mutfak eğitim programına katılan 21 (*deney*), mutfak eğitim programına katılmayan 22 (*kontrol*) ilkokul çağı çocuğunun, mutfak becerileri eğitim öncesi (*öntest*) ve sonrası (*sontest*) arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları Tablo 4.12'de belirtilmiştir.

Tablo 4.12. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Öntest-Sontest Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Mutfak Becerileri</i>	Bitiş Ölçümü- Başlangıç Ölçümü	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
G_{DENEY} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	3	7,50	22,50		
	<i>Pozitif Sıralar</i>	17	11,03	187,50	-3,087	,002*
	<i>Fark Olmayan</i>	1				
G_{KONTROL} (<i>Öntest-Sontest</i>)	<i>Negatif Sıralar</i>	6	8,75	52,50		
	<i>Pozitif Sıralar</i>	12	9,88	118,50	-1,464	,143
	<i>Fark Olmayan</i>	4				
<i>*p<0,05</i>						

Tablo 4.12'ye göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olduğu

($z=-3,087$, $p<0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında ($z=-1,464$, $p>0,05$) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

4.2.4. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Sontest ve İzleme Puanın Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında deney grubunda yer alan 21 ilkokul çağı çocuğuna verilen uygulamalı mutfak eğitiminin kalıcılığı Friedman Testi kullanılarak tespit edilmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Testi sonucu Tablo 4.13'te belirtilmiştir.

Tablo 4.13. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Bilgisi Testi Sontest ve İzleme Puan Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

<i>Beslenme Bilgisi</i>	Test	n	\bar{X}	Sıra Ort.	χ^2	<i>p</i>
G_{DENEY}	<i>Sontest</i>	21	6,8095	1,50	,000	1,000
	<i>İzleme</i>	21	6,9048	1,50		

$p>0,05$

Tablo 4.13'e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi sontest-izleme puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olmadığı ($\chi^2=,000$, $p>0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Testi sonucu Tablo 4.14'te belirtilmiştir.

Tablo 4.14. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Besin Neofobisi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

<i>Besin Neofobisi</i>	Test	n	\bar{X}	Sıra Ort.	χ^2	<i>p</i>
G_{DENEY}	<i>Sontest</i>	21	27,8571	1,45	,222	,637
	<i>İzleme</i>	21	28,5714	1,55		
<i>p</i> <0,05						

Tablo 4.14'e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi sontest-izleme puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olmadığı ($\chi^2=,222, p>0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Testi sonucu Tablo 4.15'te belirtilmiştir.

Tablo 4.15. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

<i>Beslenme Alışkanlıkları</i>	Test	n	\bar{X}	Sıra Ort.	χ^2	<i>p</i>
G_{DENEY}	<i>Sontest</i>	21	7,9524	1,40	1,000	,317
	<i>İzleme</i>	21	8,5714	1,60		
<i>p</i> <0,05						

Tablo 4.15'e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları sontest-izleme puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olmadığı ($\chi^2=1,000, p>0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Testi sonucu Tablo 4.16'da belirtilmiştir.

Tablo 4.16. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

<i>Diyet Kalitesi</i>	Test	n	\bar{X}	Sıra Ort.	χ^2	<i>p</i>
G_{DENEY}	<i>Sontest</i>	21	7,0952	1,55	,222	,637
	<i>İzleme</i>	21	6,7143	1,45		
<i>p</i> <0,05						

Tablo 4.16'ya göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi sontest-izleme puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olmadığı (χ^2 , $p>0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Testi sonucu Tablo 4.17'de belirtilmiştir.

Tablo 4.17. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Mutfak Becerileri Sontest-İzleme Puan Karşılaştırmalarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

<i>Mutfak Becerileri</i>	Test	n	\bar{X}	Sıra Ort.	χ^2	<i>p</i>
G_{DENEY}	<i>Sontest</i>	21	19,0000	1,36	2,000	,157
	<i>İzleme</i>	21	20,9524	1,64		
<i>p</i> <0,05						

Tablo 4.17'ye göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının Mutfak Becerileri sontest-izleme puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark olmadığı ($\chi^2=2,000$, $p>0,05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

4.3. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliği Üzerindeki Etki Büyüklüğüne İlişkin Bulgular

Cohen *d* (etki büyüklüğü) “*p*-değeri”nin hem anlamlı hem de anlamlı olmadığı durumlarda önemli sayılabilecek sonuçların fark edilmesine olanak sağlamaktadır (Cohen, 2013; Rhea, 2004). Uygulamalı mutfak eğitiminin deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının; beslenme bilgisi testi, besin neofobisi, beslenme

alışkanlıkları indeksi, Akdeniz diyet kalitesi, mutfak becerileri ölçeği öntest ve sontest puanları arasındaki etki büyüklüğüne ilişkin Cohen d testi sonucu Tablo 4.18’de belirtilmiştir.

Tablo 4.18. Uygulamalı Mutfak Eğitiminin Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Etki Büyüklüğüne İlişkin Sonuçlar

<i>Grup</i>	<i>Test</i>	<i>n</i>	Öntest $\bar{X} \pm SS$	Sontest $\bar{X} \pm SS$	<i>p</i>	Cohen <i>d</i>
	<i>Beslenme Bilgisi</i>		5,71 ± 2,34	6,80 ± 2,08	,036	0,49
	<i>Besin Neofobisi</i>		29,85 ± 4,74	27,85 ± 4,89	,100	0,42
G_{DENEY}	<i>Beslenme Alışkanlıkları</i>	21	9,23 ± 1,94	7,95 ± 1,90	,008	0,67
	<i>Diyet Kalitesi</i>		5,04 ± 2,47	7,09 ± 2,50	,006	0,83
	<i>Mutfak Becerileri</i>		13,90 ± 6,65	19,00 ± 5,24	,002	0,85

$p < 0,05$; $d \leq 0,40$ (düşük), $d = 0,41-0,70$ (orta), $d > 0,70$ (yüksek) (Cohen, 1988).

Tablo 4.18’e göre deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin öntest-sontest puanları arasındaki etki büyüklüğü incelendiğinde; uygulamalı mutfak eğitiminin beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve besin neofobisi üzerindeki etkisinin orta düzeyde ($d = 0,41-0,70$), diyet kalitesi ve mutfak becerileri üzerindeki etkisinin ise yüksek düzeyde ($d > 0,70$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında, uygulamalı mutfak eğitim programının tasarlanması sırasında deney grubunda ihtiyaç analizi olarak kullanılan yiyecek seçimi anketinden elde edilen öntest ve Sontest puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.19’da belirtilmiştir.

Tablo 4.19. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Öntest/Sontest	Sevmem ve Çok Fazla Sevmem (Öntest/Sontest)	Ne Severim Ne Sevmem (Öntest/Sontest)	Severim ve Çok Severim (Öntest/Sontest)	Hiç Yemedim (Öntest/Sontest)
<i>YİYECEKLER</i>	%	%	%	%
SEBZELER				
<i>Yeşil yapraklı sebzeler</i>	57,2 / 38,0	14,3 / 23,8	28,6 / 38,1	0 / 0
<i>Brokoli</i>	52,3 / 19,1	9,5 / 38,1	23,8 / 33,3	14,3 / 0
<i>Lahana</i>	33,3 / 28,5	9,5 / 0	57,1 / 71,5	0 / 0
<i>Karnabahar</i>	38,0 / 23,8	19,0 / 14,3	42,8 / 61,9	0 / 0
<i>Yeşil fasulye</i>	52,3 / 38,1	23,8 / 28,6	23,8 / 33,4	0 / 0
<i>Kabak</i>	52,4 / 42,9	0 / 4,8	47,6 / 52,3	0 / 0
<i>Kırmızı biber</i>	42,9 / 38,1	4,8 / 14,3	52,4 / 47,6	0 / 0
<i>Havuç</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Bal kabağı</i>	47,6 / 28,6	0 / 4,8	47,6 / 66,7	4,8 / 0
<i>Patates</i>	4,8 / 4,8	0 / 0	95,2 / 94,8	0 / 0
<i>Domates</i>	23,8 / 19,1	4,8 / 4,8	71,4 / 76,2	0 / 0
<i>Bezelye</i>	66,6 / 61,9	9,5 / 23,8	19,1 / 14,3	4,8 / 0
<i>Kuru baklagiller</i>	23,8 / 38,0	14,3 / 0	61,9 / 61,9	0 / 0
MEYVELER				
<i>Kurutulmuş meyveler</i>	28,5 / 14,3	9,5 / 9,5	61,9 / 76,2	0 / 0
<i>Muz</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Şeftali, erik, nektarin</i>	4,8 / 0	0 / 0	95,3 / 100	0 / 0
<i>Çilek, yaban mersini, ahududu</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Turunçgiller</i>	9,6 / 14,3	4,8 / 0	85,7 / 85,7	0 / 0
<i>Kavun ve karpuz</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Kuruyemişler</i>	4,8 / 4,8	4,8 / 14,3	90,4 / 81,0	0 / 0
ETLER				
<i>Kırmızı et</i>	23,8 / 28,6	9,5 / 4,8	66,7 / 66,7	0 / 0
<i>Tavuk eti</i>	9,5 / 14,3	0 / 0	90,5 / 85,7	0 / 0
<i>Balık eti</i>	33,3 / 33,3	0 / 0	66,6 / 66,6	0 / 0
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ				
<i>Peynir</i>	38,0 / 33,3	4,8 / 19,0	57,1 / 47,7	0 / 0
<i>Sade yoğurt</i>	14,3 / 9,5	0 / 0	85,7 / 90,4	0 / 0

<i>Meyveli yoğurt</i>	4,8 / 0	0 / 0	85,7 / 76,2	9,5 / 0
<i>Sade süt</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Aromalı süt</i>	9,6 / 9,6	4,8 / 4,8	85,7 / 85,7	0 / 0
TAHILLAR				
<i>Kepekli ve çok tahıllı ürünler</i>	42,8 / 38,1	23,8 / 19,0	33,3 / 42,8	0 / 0
<i>Beyaz unla yapılan ürünler</i>	14,3 / 33,3	23,8 / 9,5	61,9 / 57,1	0 / 0
DİĞER YİYECEKLER				
<i>Kek, kremalı bisküvi vb.</i>	4,8 / 14,3	0 / 4,8	95,2 / 81,0	0 / 0
<i>Baklava ve halka tatlı vb.</i>	4,8 / 28,5	14,3 / 4,8	80,9 / 66,7	0 / 0
<i>Dondurma</i>	0 / 0	0 / 4,8	100 / 95,2	0 / 0
<i>Puding ve muhallebi vb.</i>	0 / 9,5	0 / 4,8	100 / 85,7	0 / 0
<i>Cocopop ve hindistan cevizi pufları</i>	19,1 / 14,3	4,8 / 4,8	76,2 / 81,0	0 / 0
<i>Noodle gibi hazır makarnalar</i>	28,6 / 28,6	4,8 / 14,3	66,6 / 57,1	0 / 0
<i>Cips ve tuzlu bisküvi çeşitleri</i>	9,5 / 23,8	4,8 / 4,8	85,7 / 71,4	0 / 0
<i>Patates kızartması ve sandviç vb.</i>	9,6 / 4,8	4,8 / 4,8	85,7 / 90,4	0 / 0
<i>Pizza, hamburger, kızarmış tavuk vb.</i>	9,5 / 14,3	0 / 0	90,5 / 85,7	0 / 0
<i>Kola ve gazoz vb. içecekler</i>	23,8 / 28,5	9,5 / 4,8	57,2 / 57,1	9,5 / 9,5

Tablo 4.19'a göre, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının yiyecek seçimi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında; sebze kategorisindeki yiyeceklerin "severim ve çok severim" oranlarından lahana (%57,1/%71,4) ve karnabaharın (%42,8/%61,9) en fazla sevilen sebzeler arasında yer aldığı, bal kabağı (%47,6/%66,7) ve brokoli (%23,8/%33,3) gibi sebzelere yönelik seçimlerin de olumlu yönde arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, "sevmem ve çok fazla sevmem" oranlarında brokoli (%52,3/%19,1) ve yeşil yapraklı sebzelerde (%57,2/%38,1) belirgin bir azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, öntestte brokoli (%14,3), bal kabağı (%4,8) ve bezelyenin (%4,8) "hiç yemedim" oranları bulunurken, sontestte bu oranların sıfırlanmış olduğu ve her iki sebzenin de ilkokul çağı çocukları tarafından en az bir kez denendiği tespit edilmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının meyve kategorisindeki yiyeceklerin öntest ve sontest "severim ve çok severim" oranlarının, genel olarak

oldukça yüksek (%95+) olduğu ve özellikle muz, şeftali, çilek vb. ve karpuz gibi meyvelerin "severim ve çok severim" oranlarının %100 seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Kurutulmuş meyvelerin "severim ve çok severim" oranlarının ise öntestten sonteste arttığı (%61,9/%76,2), ancak bazı ilkokul çağı çocuklarının hâlâ kararsız kaldığı (%9,5) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının etler kategorisindeki yiyeceklerin öntest ve sontest "severim ve çok severim" oranlarının genel olarak %50'nin üzerinde olduğu (%66,6+) ve kırmızı et (66,7) ile balık etinin (66,6) "severim ve çok severim" oranlarında herhangi bir değişikliğin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca ilkokul çağı çocuklarının tavuk eti "severim ve çok severim" oranlarının öntestten sonteste bir miktar azaldığı (90,5/85,7) belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının süt ve süt ürünleri kategorisindeki yiyeceklerin öntest ve sontest "severim ve çok severim" oranlarının, genel olarak %50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Sade süt (%100) ve sade yoğurdun (%85,7/%90,4) "severim ve çok severim" oranlarının yüksek seviyelerde bulunduğu, meyveli yoğurdun "severim ve çok severim" oranının azaldığı (%85,7/%76,2); ancak "sevmem ve çok sevmem" oranının tamamen ortadan kalktığı (%4,8/%0) belirlenmiştir. Ayrıca aromalı sütün "severim ve çok severim" oranı sabit kalırken (%85,7), "sevmem ve çok sevmem" oranında değişiklik olmadığı (%9,6/%9,6) bulgusuna ulaşılmıştır. Peynirde ise "severim ve çok severim" oranı düşüş göstermiş (%57,1/%47,7), ancak "sevmem ve çok fazla sevmem" oranında bir miktar azalma olduğu (%38,0/%33,3) tespit edilmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının tahıllar kategorisindeki yiyeceklerin öntest ve sontest "severim ve çok severim" oranlarının genel olarak %50'nin üzerinde olduğu, ancak bazı yiyeceklerde artış, bazılarında ise azalma olduğu tespit edilmiştir. Kepekli ve çok tahıllı ürünlerin "severim ve çok severim" oranlarının arttığı (%33,3/%42,8), buna karşın "sevmem ve çok fazla sevmem" oranlarının azaldığı (%42,8/%38,1) belirlenmiştir. Beyaz unla yapılan ürünlerin ise "severim ve çok severim" oranlarında bir miktar azalma (%61,9/%57,1), "sevmem ve çok fazla sevmem" oranlarında ise artış (%14,3/%33,3) olduğu tespit edilmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının diğer yiyecekler kategorisindeki yiyeceklerin öntest ve sontest “severim ve çok severim” oranlarının genel olarak %50’nin üzerinde olduğu, ancak bazı yiyeceklerde azalma, bazılarında ise artış olduğu tespit edilmiştir. Kek, kremalı bisküviler (%95,2/%81,0) ve baklava, halka tatlı gibi yiyeceklerin (%80,9/%66,7) “severim ve çok severim” oranlarında azalma görülürken, her iki kategoride de “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarının arttığı belirlenmiştir. Dondurma (%100/%95,2) ve puding ile muhallebi gibi tatlıların (%100/%85,7) “severim ve çok severim” oranlarında azalma tespit edilmiştir. Cocopop ve Hindistan cevizi puflarının “severim ve çok severim” oranlarında artış (%76,2/%81,0), “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarında ise azalma (%19,1/%14,3) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Noodle gibi hazır makarnaların (%66,6/%57,1) ve cips, tuzlu bisküvi çeşitlerinin (%85,7/%71,4) “severim ve çok severim” oranlarında düşüş, ancak “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarında bir artış tespit edilmiştir. Fast-food grubundaki pizza, hamburger ve kızarmış tavuk gibi yiyeceklerin “severim ve çok severim” oranlarında bir miktar azalma (%90,5/%85,7), “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarında ise artış (%9,5/%14,3) olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, patates kızartması ve sandviçlerin “severim ve çok severim” oranlarında artış (%85,7/%90,4), “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarında azalma (%9,6/%4,8) olduğu belirlenmiştir. Kola ve gazoz gibi içeceklerin “severim ve çok severim” oranları (%57,1), “sevmem ve çok fazla sevmem” oranları (%23,8) ve hiç yemedim oranlarının (%9,5) öntestten sonteste bir değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.

4.5. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Sontest ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında, uygulamalı mutfak eğitim programının tasarlanması sırasında deney grubunda ihtiyaç analizi olarak kullanılan yiyecek seçimi anketinden elde edilen sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.20’de belirtilmiştir.

Tablo 4.20. Deney Grubunda Yer Alan İlkokul Çağı Çocuklarının İhtiyaç Analizinde Kullanılan Yiyecek Seçimi Anketi Sontest ve İzleme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Sontest/İzleme	Sevmem ve Çok Fazla Sevmem (Sontest/İzleme)	Ne Severim Ne Sevmem (Sontest/İzleme)	Severim ve Çok Severim (Sontest/İzleme)	Hiç Yemedim (Sontest/İzleme)
<i>YİYECEKLER</i>	%	%	%	%
SEBZELER				
<i>Yeşil Yapraklı Sebzeler</i>	38,0 / 42,8	23,8 / 9,5	38,1 / 47,6	0 / 0
<i>Brokoli</i>	19,1 / 28,6	38,1 / 14,3	33,3 / 57,2	0 / 0
<i>Lahana</i>	28,5 / 28,6	0 / 9,5	71,5 / 61,9	0 / 0
<i>Karnabahar</i>	23,8 / 23,8	14,3 / 23,8	61,9 / 52,4	0 / 0
<i>Yeşil Fasulye</i>	38,1 / 42,9	28,6 / 28,6	33,4 / 28,6	0 / 0
<i>Kabak</i>	42,9 / 33,1	4,8 / 14,3	52,3 / 52,3	0 / 0
<i>Kırmızı Biber</i>	38,1 / 19,0	14,3 / 42,1	47,6 / 61,9	0 / 0
<i>Havuç</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Bal Kabağı</i>	28,6 / 19,0	4,8 / 19,0	66,7 / 61,9	0 / 0
<i>Patates</i>	4,8 / 4,8	0 / 0	95,2 / 95,2	0 / 0
<i>Domates</i>	19,1 / 14,3	4,8 / 4,8	76,2 / 81,0	0 / 0
<i>Bezelye</i>	61,9 / 47,6	23,8 / 28,6	14,3 / 23,8	0 / 0
<i>Kuru Baklagiller</i>	38,0 / 14,3	0 / 14,3	61,9 / 71,4	0 / 0
MEYVELER				
<i>Kurutulmuş Meyveler</i>	14,3 / 9,6	9,5 / 0	76,2 / 90,5	0 / 0
<i>Muz</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Şeftali, Erik, Nektarin</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Çilek, Yaban Mersini, Ahududu</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Turunçgiller (Portakal, Mandalina)</i>	14,3 / 14,3	0 / 0	85,7 / 85,7	0 / 0
<i>Kavun ve Karpuz</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Kuruyemişler</i>	4,8 / 4,8	14,3 / 14,3	81,0 / 81,0	0 / 0
ETLER				
<i>Kırmızı Et</i>	28,6 / 33,4	4,8 / 19,0	66,7 / 52,4	0 / 0
<i>Tavuk Eti</i>	14,3 / 0	0 / 0	85,7 / 100	0 / 0
<i>Balık Eti</i>	33,3 / 33,3	0 / 14,3	66,6 / 52,4	0 / 0
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ				

<i>Peynir</i>	33,3 / 33,3	19,0 / 19,0	47,7 / 48,6	0 / 0
<i>Sade Yoğurt</i>	9,5 / 4,8	0 / 9,5	90,4 / 85,7	0 / 0
<i>Meyveli Yoğurt</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Sade Süt</i>	0 / 0	0 / 0	100 / 100	0 / 0
<i>Aromalı Süt</i>	9,6 / 4,8	4,8 / 4,8	85,7 / 90,4	0 / 0
TAHILLAR				
<i>Kepekli ve çok tahıllı ürünler</i>	38,1 / 33,3	19,0 / 28,6	42,8 / 38,1	0 / 0
<i>Beyaz unla yapılan ürünler</i>	33,3 / 23,8	9,5 / 14,3	57,1 / 61,9	0 / 0
DİĞER YİYECEKLER				
<i>Kek, kremalı bisküvi vb.</i>	14,3 / 9,5	4,8 / 0	81,0 / 90,5	0 / 0
<i>Baklava ve halka tatlı vb.</i>	28,5 / 19,0	4,8 / 4,8	66,7 / 76,2	0 / 0
<i>Dondurma</i>	0 / 0	4,8 / 0	95,3 / 100	0 / 0
<i>Puding ve muhallebi vb.</i>	9,5 / 4,8	4,8 / 0	85,7 / 95,3	0 / 0
<i>Cocopop ve hindistan cevizi pufları</i>	14,3 / 0	4,8 / 4,8	81,0 / 95,3	0 / 0
<i>Noodle gibi hazır makarnalar</i>	28,5 / 19,0	14,3 / 19,0	57,1 / 61,9	0 / 0
<i>Cips ve tuzlu bisküvi çeşitleri</i>	23,8 / 14,3	4,8 / 4,8	71,4 / 80,6	0 / 0
<i>Patates kızartması ve sandviç vb.</i>	4,8 / 0	4,8 / 9,5	90,4 / 90,5	0 / 0
<i>Pizza, hamburger, kızarmış tavuk vb.</i>	14,3 / 9,5	0 / 4,8	85,7 / 85,7	0 / 0
<i>Kola ve gazoz vb. içecekler</i>	28,5 / 23,8	4,8 / 9,5	57,1 / 57,2	9,5 / 9,5

Tablo 4.20'ye göre, deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının yiyecek seçimi sonest-izleme puanları karşılaştırıldığında; sebze kategorisindeki yiyeceklerin “severim ve çok severim” oranlarından brokoli (%33,3/%57,2) ve kırmızı biber (%47,6/%61,9) en fazla sevilen sebzeler arasında yer aldığı, yeşil yapraklı sebzeler (%38,1/%47,6) ve kuru baklagillere (%61,9/%71,4) yönelik seçimlerinde olumlu yönde arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, “sevmem ve çok fazla sevmem” oranlarında kabak (%42,9/%33,1), kırmızı biber (%38,1/19,0) ve kuru baklagiller (%38,0/%14,3) belirgin bir azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının meyve kategorisindeki yiyeceklerin sonest ve izleme puanları karşılaştırıldığında, “severim ve çok severim”

oranlarının genel olarak oldukça yüksek (%85+) olduğu ve özellikle muz, şeftali, çilek vb. ve karpuz gibi meyvelerin “severim ve çok severim” oranlarının %100 seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Kurutulmuş meyvelerin “severim ve çok severim” oranları soneştten izlemeye %76,2’den %90,5’e yükselmiştir. Ayrıca kuruyemişlerin “severim ve çok severim” oranlarının %81,0’de sabit kaldığı, ancak kararsızlık oranının (%14,3) devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Turunçgillerin ise “severim ve çok severim” oranlarının yüksek olduğu (%85,7) ve bu oranların soneşt ve izleme sürecinde değişmediği belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının etler kategorisindeki yiyeceklerin soneşt ve izleme “severim ve çok severim” oranlarının genel olarak %50’nin üzerinde olduğu (%52,4) ve balık eti (%66,6/%52,4) ile kırmızı etin (%66,7/%52,4) “severim ve çok severim” oranlarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, tavuk eti “severim ve çok severim” oranının %85,7’den %100’e yükseldiği belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının süt ve süt ürünleri kategorisindeki yiyeceklerin soneşt ve izleme “severim ve çok severim” oranlarının genel olarak %50’nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Sade süt ve meyveli yoğurdun “severim ve çok severim” oranlarının en yüksek seviyelerde (%100) olduğu ve sabit kaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca sade yoğurdun (%90,4/%85,7) “severim ve çok severim” oranının bir miktar azaldığı belirlenmiştir. Aromalı sütün, “severim ve çok severim” oranının (%85,7/%90,4) arttığı, “sevmem ve çok sevmem” oranının (%9,6/%4,8) azaldığı; peynirin ise, “severim ve çok severim” oranının (%47,7/%48,6) arttığı ancak “sevmem ve çok sevmem” oranının sabit kaldığı (%33,3/%33,3) bulgusuna ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının tahıllar kategorisindeki yiyeceklerin soneşt ve izlemede “severim ve çok severim” oranlarının genel olarak artış ve azalış gösterdiği tespit edilmiştir. Kepekli ve çok tahıllı ürünlerin “severim ve çok severim” oranının (%42,8/%38,1) ve “sevmem ve çok sevmem” oranının düştüğü (%38,1/%33,3) bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca beyaz unla yapılan ürünlerin “severim ve çok severim” oranı artığı (%57,1/%61,9) ancak “sevmem ve çok sevmem” oranının azaldığı (%33,3/%23,8) belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diğer yiyecekler kategorisindeki yiyeceklerin sontest ve izlemede “severim ve çok severim” oranlarının genel olarak %50’nin üzerinde olduğu, ancak bazı yiyeceklerde azalma, bazılarında ise artış olduğu tespit edilmiştir. Kek, kremalı bisküviler (%81,0/%90,5), baklava ve halka tatlı (%66,7/%76,2), dondurma (%95,3/%100), puding ve muhallebi (%85,7/%95,3), Cocopop ve Hindistan cevizi pufları (%81,0/%95,3), noodle (%57,1/%61,9) ve cips-tuzlu bisküvi çeşitlerinin (%71,4/%80,6) “severim ve çok severim” oranlarının arttığı belirlenmiştir. Buna karşılık, kola ve gazoz gibi içeceklerin “hiç yemedim” oranlarında (%9,5/%9,5) herhangi bir değişiklik olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmaya ilk olarak deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının denkleğinin belirlenmesi amacıyla tüm öntest puanlarının analizi gerçekleştirilerek başlanmıştır. Ardından araştırma kapsamında deney grubundaki ilkokul çağı çocuklarına verilen mutfak eğitim programının oluşturulabilmesi amacıyla bir ihtiyaç analizi gerçekleştirilmiştir. İhtiyaç analizinin gerçekleştirilmesinde ilkokul çağı çocuklarının sevdikleri ve sevmedikleri yiyeceklerin belirlendiği yiyecek seçimi anketi kullanılmıştır. Yiyecek seçimi anketi sonucunda; ilkokul çağı çocukları deney grubunun sebzeler kategorisinde yer alan yiyeceklerden daha çok bezelye, yeşil yapraklı sebzeler, kabak, yeşil fasulye, brokoli, bal kabağı ve kırmızı biberi sevmedikleri, meyveler, tahıllar, süt ve süt ürünleri, etler ve diğer yiyecekler kategorisinde yer alan yiyeceklerin hemen hemen tamamını farklı oranlarda sevdikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda deney grubunda yer alan ilkokul çağındaki çocukların gelişimsel ve sosyo-kültürel özellikleri dikkate alınarak sevdikleri ile sevmedikleri yiyeceklerin birleşiminden oluşan, içeriğinde teorik beslenme hedefi, mutfak kazanımı ve değiştirilmesi hedeflenen davranışların yer aldığı bir mutfak eğitim programı tasarlanmıştır. Bu bağlamda, araştırma kapsamında tasarlanarak verilen 12 haftalık uygulamalı mutfak eğitiminin ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerindeki etkisi belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda, ilkokul çağı çocuklarına verilen (deney grubu) mutfak eğitimi sonrasında ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgi düzeyleri olumlu yönde artmış ancak besin neofobi düzeylerinde anlamlı bir azalma olmamıştır. Yine uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında ilkokul çağı çocuklarının (deney grubu) davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerilerinde olumlu gelişmeler kaydedilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin çocukların bilişsel (besin neofobisi hariç) ve davranışsal yeterlilikleri üzerinde kalıcı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak araştırmanın kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve

davranışsal yeterlilikleri öntest-sontest karşılaştırmalarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisi öntest puan ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 5,71, kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 4,72 olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu bağlamda, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgi düzeylerinin benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden besin neofobisi öntest medyan puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest medyan puanının 29,500; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest medyan puanının 28,666 olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi öntest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu durum, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobi düzeylerinin benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğunu belirtmektedir.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları öntest puan ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 9,23; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 8,95 olduğu tespit edilmiştir. Demirezen ve Çoşarsu (2005) tarafından belirtilen beslenme alışkanlıkları risk düzeylerine göre deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest puanlarının, orta dereceli risk düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının

beslenme alışkanlıkları risk düzeylerinin başlangıçta benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğunu ifade etmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden diyet kalitesi öntest puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 5,04; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 5,72 olduğu belirlenmiştir. Bu durum, Akar Şahingöz vd. (2019) tarafından belirtilen diyet kalitesi aralıklarına göre deney ve kontrol grubunda olan ilkokul çağı çocuklarının öntest puanlarının; orta diyet kalitesi aralığında yer aldığını ortaya koymaktadır. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesinin başlangıçta benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden mutfak becerileri öntest puan ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 13,90; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının öntest puan ortalamalarının 13,31 olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri öntest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Bu durum, deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerilerinin başlangıçta benzer düzeyde ve birbirlerine denk olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisi son test puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının son test puan ortalamalarının 6,80; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının son test puan ortalamalarının 4,81 olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi son test puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Böylece deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme bilgi düzeylerinin deney grubunda yer

alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgi düzeylerinden yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden besin neofobisi sontest medyan puanları karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest medyan puanının 28,25; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest medyan puanının 29,66 olduğu belirlenmiştir. Elmas (2021)'e göre besin neofobi medyan puanı yükseldikçe besinlere karşı neofobi eğiliminin arttığı, medyan puanı azaldıkça besinlere karşı neofobi eğiliminin azaldığı bilinmektedir. Bu doğrultuda; deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası besin neofobi düzeylerinin kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobi düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi sontest puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları sontest puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest puan ortalamalarının 7,95; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının son puan ortalamalarının 9,13 olduğu belirlenmiştir. Demirezen ve Çoşarsu (2005), beslenme alışkanlıkları indeks puanının sıfıra yaklaştıkça risk düzeyinin azaldığını belirtmektedir. Bu bağlamda deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme alışkanlıkları risk düzeylerinin, kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları risk düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları sontest puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden, diyet kalitesi sontest puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest puan ortalamalarının 7,09; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının sontest puan ortalamalarının 5,90 olduğu belirlenmiştir. Akar Şahingöz vd. (2019)'e göre Akdeniz

diyet kalitesi indeksi puanı arttıkça diyet kalitesinin arttığı bilinmektedir. Bu doğrultuda, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası diyet kalitesinin kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi son test puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden mutfak becerileri son test puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının son test puan ortalamalarının 19,00; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının son puan ortalamalarının 14,04 olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası mutfak becerilerinin deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerilerinden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri son test puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisi öntest ve son test puanları karşılaştırıldığında, verilen uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında beslenme bilgi düzeylerinin olumlu yönde arttığı ve beslenme bilgisi öntest-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğü incelenmiş, uygulamalı mutfak eğitiminin beslenme bilgi düzeylerine etkisinin orta düzeyde ($d=0,49$) olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H_1 “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında beslenme bilgisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.*” hipotezi orta düzeyde desteklenmiştir. Nitekim Al Ali, Arriga ve Rubio (2020) de çalışmasında benzer sonuçlar elde ederek, 6-11 yaş aralığındaki çocuklara verilen 30 haftalık bir mutfak eğitiminin beslenme bilgisi ortalama puanlarını artırdığını ancak beslenme bilgisi üzerindeki etki büyüklüğünün düşük olduğunu

ortaya koymuştur. Ayrıca Schmidt vd. (2022) 9-13 yaş aralığındaki okul çağı çocuklarına verilen 12 haftalık bir mutfak eğitiminin okul çocuklarının beslenme bilgilerini artırdığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Jarpe Rather vd. (2016)'nin çalışması ise 17 ilkokul ve 1 ortaokulda eğitim gören çocuklara verilen 10 haftalık bir mutfak ve beslenme eğitiminin çocuklardaki beslenme bilgisi puanlarını artırdığını ileri sürmektedir. Benzer şekilde Garden Robinson ve Burdett (2015)'in bulguları 2. ve 6. sınıf düzeyindeki okul çocuklarına verilen 4 günlük bir mutfak beceri eğitiminin çocukların beslenme bilgi düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgularken, Davis vd. (2016) başka bir çalışmada, 3. ve 5. Sınıfta okuyan öğrencilere yönelik oluşturulan beslenme, yemek pişirme ve bahçivanlık eğitimini içeren 12 haftalık bir eğitim programının çocuklardaki beslenme bilgisini artırdığını belirtmektedir. Bu doğrultuda, ilgili literatür de mutfak eğitiminin çocukların beslenme bilgisi üzerinde etkili olduğunu ve araştırmanın H_1 hipotezinin geçerliliğinin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu ve benzer araştırmalar, verilen eğitim süreleri ve içerikleri bakımından farklılık gösterse de genel olarak bu tür eğitimlerin çocukların beslenme bilgisi üzerinde artırıcı bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırma çerçevesinde kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisi öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) bilgisine ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H_2 “*Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında verilen haftalık uygulamalı mutfak eğitimi ile deney grubundaki ilkokul çağı çocuklarının bilgi düzeyleri anlamlı bir şekilde artarken, kontrol grubundaki ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgi düzeylerinde anlamlı bir değişikliğin gözlemlenmediği belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden besin neofobisi öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında verilen uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında besin neofobi eğilimlerinin olumlu düzeyde azaldığı belirlenirken; besin neofobisi öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Ancak deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğü incelenmiş, deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobi eğilimleri üzerinde orta düzeyde ($d=0,32$) bir etkisinin bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H₃ “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası besin neofobisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.*” hipotezi desteklenmemiştir. Ensaft vd. (2017), yaptıkları çalışmada, ilkokulda eğitim gören 5-11 yaş arası çocuklara yönelik bir akademik yıl boyunca (iki haftada bir) verilen mutfak beceri eğitiminin, çocukların besin neofobisi ve yiyecek seçiciliği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ($p<0,05$) belirtmişlerdir. Ancak Park ve Cho (2016) benzer bir çalışmada, 7-9 yaş aralığındaki okul çocuklarına 12 hafta boyunca verilen bir tat eğitim programı ile okul çocuklarının besin neofobi düzeylerinin önemli ölçüde azaldığını ($p<0,05$) vurgulamaktadır. Benzer şekilde Gibbs vd. (2013), 8-12 yaş aralığındaki okul çocuklarına 2 akademik yıl boyunca verilen okul tabanlı bir mutfak bahçesi eğitiminin, çocukların yeni yiyecekler deneme isteklerini anlamlı düzeyde ($p<0,05$) artırdığını ifade etmektedir. Garcia vd. (2020) ise başka bir çalışmada 3-5 yaş aralığındaki okulöncesi eğitimi gören çocuklara ve ebeveynlerine 4 hafta boyunca verilen kreş tabanlı bir mutfak beceri eğitiminin, çocuklardaki yiyecek seçiciliğini ve sebzelere karşı neofobi düzeylerini azalttığını belirtmektedir. Nitekim araştırma kapsamında ve daha önce yapılmış olan benzer çalışmalardan elde edilen bilgilerle dayanarak, çocuklara yönelik mutfak eğitimlerinin besin neofobisi üzerindeki etkileri yaş, gelişimsel özellikler ve eğitimin süresi gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği bilinmektedir. Bu bağlamda benzer çalışmalar, erken yaşta verilmeye başlayan mutfak eğitiminin, çocukların yiyecekleri güvenli bir şekilde deneyimlemelerini sağlayarak, yiyecek seçiciliğini ve besin neofobisini önemli ölçüde azalttığını vurgulamaktadır. Böylece uygulamalı mutfak eğitiminin, çocukların yemek hazırlama sürecinde farklı renk, doku ve tatlarla etkileşim kurmalarını teşvik ederek yiyeceklere olan ilgilerinin artmasına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma çerçevesinde; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden besin neofobisi öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında, besin neofobi düzeylerinin olumsuz düzeyde arttığı ve aralarında anlamlı bir fark

bulunmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H_4 “*Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç, çocuklardaki besin neofobi düzeylerinin zamana bağlı olarak olumsuz düzeyde hafif bir artış gösterebildiğini ancak bu artışın anlamlı bir düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında, beslenme alışkanlıklarının verilen uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında olumlu yönde azaldığı ve beslenme alışkanlıkları öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğü incelenmiş, uygulamalı mutfak eğitiminin beslenme alışkanlıkları puanına etkisinin orta düzeyde ($d=0,67$) olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H_5 “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında beslenme alışkanlıkları puanları arasında anlamlı bir fark vardır.*” hipotezi orta düzeyde desteklenmiştir. Nitekim Kim ve Kim (2008) de benzer bir çalışmada, 10 haftalık mutfak eğitiminin ilkokul çağındaki çocukların sağlıklı yiyecek tercihlerini olumlu yönde etkilediğini ve olumsuz beslenme alışkanlıklarını iyileştirdiğini belirtmektedir. Ng vd. (2024) ise 10-11 yaş grubundaki çocuklara verilen 12 haftalık mutfak eğitiminin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ng vd. (2024) ayrıca bu çalışmada, ailelerin çocuklarına sağlıklı yiyecekler sunarak onları bu yiyecekleri tüketmeye teşvik ettiği ve sebze ile meyve tüketim alışkanlıklarını olumlu yönde geliştirdiği belirtilmektedir. Quinn, Horacek ve Castle (2003) yine benzer bir çalışmada, ilkokul 5. sınıf öğrencilerine verilen 24 saatlik mutfak eğitiminin beslenme alışkanlıklarını değiştirmediğini, ancak yeni yiyecekler deneme isteğini artırdığı bulgularına ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada, okul ve arkadaş ortamının çocukların yeni yiyecekleri deneme motivasyonunda etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Burrows vd. (2015) ise 7-9 yaş aralığındaki çocuklara verilen 12 haftalık bir mutfak eğitiminin çocuklardaki günlük meyve ve sebze tüketimini önemli ölçüde artırdığını

belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise (Schmidt vd. 2022) 9-13 yaş aralığındaki çocuklara 12 hafta boyunca verilen mutfak eğitimi sonrasında çocuklardaki beslenme davranışlarında önemli iyileşmelerin yaşandığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma konusu ile ilgili yapılan benzer araştırmaların bulguları da bu araştırmanın H₅ hipotezini destekler niteliktedir. Böylece, çocuklara yönelik verilen mutfak eğitimlerinin, beslenme alışkanlıklarını iyileştirme ve sağlıklı beslenme davranışlarını kazandırma konusunda son derece etkili olduğu, ilgili literatürle de ortaya konmaktadır. Bu ve benzer araştırmalar, çocukların beslenme alışkanlıklarını belirlemede aile ve çevre gibi faktörlerin önemli rol oynadığını, ayrıca yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında uygulamalı mutfak eğitimlerinin büyük bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim araştırmada sonucunda elde edilen verilere dayanarak, ilkokul çağındaki çocukların somut işlemler döneminde olmaları nedeniyle, bu yaş grubuna yönelik uygulamalı mutfak eğitiminin öğrenme süreçlerinde de kritik rol oynadığı bilinmektedir.

Araştırma çerçevesinde; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden beslenme alışkanlıkları öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında, beslenme alışkanlıkları düzeylerinin olumsuz yönde arttığı ve aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H₆ “*Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Bu durum, kontrol grubundaki çocukların beslenme alışkanlıklarının zamanla kötüleşebileceğini, ancak bu değişikliğin belirgin ve istatistiksel olarak önemli bir düzeye ulaşmadığını göstermektedir. Ayrıca bu sonuç, çocuklardaki beslenme alışkanlıklarının çevresel faktörlerden ya da eğitimsel müdahalelerden bağımsız olarak değişebileceğini, ancak bu değişikliklerin eğitimsel etkilerle ilişkili olmadığına işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan diyet kalitesi öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında; diyet kalitesinin verilen uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında olumlu yönde arttığı ve diyet kalitesi öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunda

yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğü incelenmiş, uygulamalı mutfak eğitiminin diyet kalitesi puanına etkisinin yüksek düzeyde ($d=0,83$) olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H_7 “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında diyet kalitesi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.*” hipotezi yüksek düzeyde desteklenmiştir. Ancak Al Ali, Arriaga ve Rubio (2020) 6-11 yaş arası çocuklara yönelik verilen 30 haftalık mutfak eğitiminin, çocukların diyet kalitesi puanlarını artırdığını ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın bulunmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Bai vd. (2018) ise ilkokul 2. sınıf öğrencilerine verilen bir mutfak eğitiminin, çocukların sebze tüketim alışkanlık, tutum ve tercihlerini olumlu düzeyde geliştirdiğini ileri sürmektedir. Ayrıca Bai vd. (2018) çocuklarda sebze tüketim alışkanlıklarını geliştirilmesinde gerek evde sunulan yiyeceklerin çeşitliliği gerekse ailelerin beslenme konusundaki olumlu tutumlarının ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda araştırma konusu ile ilgili yapılan benzer araştırmaların bulguları da bu araştırmanın H_7 hipotezini desteklemektedir. Son olarak Mahmood vd. (2021), bu yaş grubundaki çocukların beslenme alışkanlıkları ve diyet kalitesinin, ailelerinin tutum ve çevrelerinden önemli ölçüde etkilendiğini belirtmektedir. Bu durum, çocuklara yönelik verilen uygulamalı bir mutfak eğitiminin çocukların diyet kalitesine etkisinin, yalnızca eğitimin içeriğiyle değil, aynı zamanda çocukların sosyo-kültürel ortamıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma çerçevesinde; kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden diyet kalitesi öntest sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) bilgisine ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H_8 “*Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin, deney grubundaki ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesini anlamlı bir şekilde arttırırken, kontrol grubundaki ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesinde anlamlı bir değişikliğin gözlemlenmediği belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan mutfak becerileri

öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında, mutfak becerilerinin verilen uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında önemli ölçüde arttığı ve mutfak becerileri öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etki büyüklüğü incelenmiş, uygulamalı mutfak eğitiminin mutfak beceri puanına etkisinin yüksek düzeyde ($d=0,85$) olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H_9 “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında mutfak becerileri puanları arasında anlamlı bir fark vardır.*” hipotezi yüksek düzeyde desteklenmiştir. Nitekim Harmon vd. (2015), yaşları 9-12 okul çocuğuna verilen 4 haftalık bir mutfak beceri eğitiminin etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu ve çocukların ebeveynleri ile birlikte yemek pişirme tutumları ve öz yeterliliklerini artırdığını rapor etmektedir. Benzer şekilde, Metcalfe vd. (2022), yürüttüğü çalışmada çocuklara yönelik verilen topluluk temelli bir mutfak ve beslenme eğitimi sonucunda çocuklardaki yemek pişirme öz yeterliliklerinde önemli ölçüde artış yaşandığı tespit etmiştir. Lovrics vd. (2019), 10 haftalık beslenme ve mutfak eğitimi sonrasında 9-12 yaş aralığındaki ilkokul çocuklarının mutfak becerilerinin anlamlı şekilde iyileştiğini ortaya koyarken; Caraher vd. (2012) ise 9-11 yaş aralığındaki çocuklara verilen bir mutfak eğitiminin çocuklardaki yemek pişirme güvenini artırdığını belirtmektedir. Davis vd. (2016), başka bir çalışmada, 3. ve 5. sınıfta okuyan öğrencilere yönelik oluşturulan 12 haftalık beslenme, yemek pişirme ve bahçivanlık eğitimi içeren bir eğitim programının çocuklardaki yemek pişirme öz yeterliliklerini anlamlı düzeyde artırdığını ileri sürmektedir. Liquori vd. (1998) 7-10 yaş aralığındaki ilkokul çocuklarına verilen 15 haftalık mutfak eğitiminin, yemek pişirme bilgisi ve yeteneklerinde artış yaşandığı bilgisine ulaşmışlardır. Ensaff, Canavon ve Barker (2015) ‘in çalışması ise bir ilkokullarda eğitim gören 7-9 yaş grubundaki öğrencilere verilen bir mutfak beceri eğitiminin, mutfak becerilerini artırdığını ve öğrencilerin evde yemek pişirme isteklerini ve yiyecek seçimlerini etkilediğini vurgulamaktadır. Ayrıca Schmidt vd. (2022) 9-13 yaş aralığındaki okul çağı çocuklarına verilen 12 haftalık bir mutfak eğitiminin okul çocuklarının mutfak becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Jarpe Ratner vd. (2016) çalışması ise 17 ilkokul ve 1 ortaokulda eğitim gören çocuklara verilen 10 haftalık bir mutfak ve beslenme eğitiminin çocuklardaki pişirme

öz yeterlilik puanlarını artırdığını ortaya koymaktadır. Nitekim Al Ali, Arriaga ve Rubio (2020) çalışması araştırma konusu ile benzer sonuçlar göstererek, 6-11 yaş aralığındaki çocuklara verilen 30 haftalık bir mutfak eğitiminin mutfak becerilerine orta düzeyde etki ederek önemli ölçüde geliştirdiğini belirtmektedir. Zahr ve Sibeko (2017) ise 4. ve 5. Sınıfta okuyan ilkökul çocuklarına verilen mutfak eğitimi ile eğitim programı kapsamında sunulan tarifleri uygulama becerilerine olan güvenlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir artış olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Bu doğrultuda ilgili literatür de mutfak eğitiminin çocukların mutfak becerileri üzerinde etkili olduğunu ve araştırmanın H_9 hipotezinin geçerliliğinin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu araştırmanın sonuçları, literatürdeki diğer bilgilerle karşılaştırıldığında; uygulamalı mutfak eğitiminin, çocukların hem mutfak becerilerinde hem de öz yeterlilik ve tutumlarında önemli düzeyde iyileşme gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Bu durum, uygulamalı mutfak eğitiminin, çocukların gerek motor becerilerini gerekse davranışsal gelişimlerini destekleyen etkili bir pedagojik araç olduğunu kanıtlamaktadır.

Araştırma çerçevesinde; kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden mutfak becerileri öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) bilgisine ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H_{10} “*Kontrol grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının mutfak becerileri öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Nitekim bu yaş grubundaki davranışsal gelişim, motivasyon ve çevresel destekle doğrudan ilişkilendirilmektedir. Bu sonuç, çalışma grubundaki çocukların davranışsal gelişim süreçlerinde çevresel ve uygulamalı destek sağlanmadığında, öğrenme ve beceri geliştirme süreçlerinin sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkökul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden beslenme bilgisi sontest ve izleme test puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H_{11} “*Deney grubunda yer alan ilkökul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme bilgisi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi

desteklenmiştir. Nitekim uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında artan beslenme bilgi düzeylerinin izleme aşamasında da büyük ölçüde aynı kaldığını göstermektedir. Bu durum uygulamalı mutfak eğitiminin kalıcılığının sağlandığı anlamına gelmektedir. İlkokul çağı çocukları, genellikle hızlı bir şekilde öğrenmeye ve bilgileri pekiştirmeye açık olan bir yaş döneminde yer almaktadır. Bu bağlamda verilen eğitimlerin etkisi, çocukların gelişimsel özellikleri doğrultusunda uzun vadeli kalıcılığa dönüşebileceği öngörülmektedir.

Araştırma çerçevesinde, uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının bilişsel yeterliliklerinden besin neofobisi son test ve izleme test puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H_{12} “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası besin neofobi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Bu durum, uygulamalı mutfak eğitimi sonrasında ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmamasının kalıcılık testine de yansıdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca kalıcılık testinde de anlamlı bir farkın bulunmaması, verilen uygulamalı mutfak eğitimi sırasında besin neofobisi konusunda öğrenilen bilgilerin veya deneyimlerin çocuklarla zamanla unutulmuş olabileceğini göstermektedir. Bu durum ilkokul çağı çocuklarının besin neofobi eğilimlerinin azaltılmasının eğitim sonrasında uzun süreli kalıcılığa dönüşmediğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, elde edilen sonuçlar çocuklardaki besin neofobi eğilimindeki değişikliklerin, 12 haftalık uygulamalı mutfak bir eğitimiyle kalıcılık sağlayamadığını, daha düzenli ve sürekli uygulamalar gerektirdiğine işaret etmektedir. Nitekim çocuklardaki besin neofobi eğilimlerinin, yalnızca verilen çeşitli uygulamalı eğitimlerle değil, aynı zamanda aile ve sosyo-kültürel faktörlerden de etkilendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca ebeveynlerin çeşitli tutumlarının çocukların besin neofobisi düzeyini artırabileceğini ve bunun da çocukların beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir (Kutbi, 2020:11). Bu durum, besin neofobisi gibi eğilimlerin, eğitim müdahaleleriyle birlikte aile ve sosyo-kültürel faktörlerin de dikkate alınarak incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan beslenme alışkanlıkları sontest ve izleme test puanları incelendiğinde, aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H₁₃ “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme alışkanlıkları puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç, araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimiyle ilkokul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde bir değişim gösterdiğini ve bu değişimin eğitimin tamamlanmasının ardından kalıcılık sağladığına işaret etmektedir. Ayrıca bu durum, verilen uygulamalı mutfak eğitiminin etkisinin kısa vadeli olmadığını ve çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını günlük hayatlarına entegre edebilme yeteneklerini de ortaya koymaktır. Nitekim uygulamalı eğitim sonrasında elde edilen kalıcı değişiklikler, verilen eğitimin başarılı olduğunu ve ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının yalnızca eğitim süresince değil sürdürülebilirliğinin sağlanmasında da etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırma çerçevesinde, uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden diyet kalitesi sontest ve izleme test puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma çerçevesinde oluşturulan H₁₄ “*Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası diyet kalitesi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” hipotezi kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda, ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest ve sontest puanlarındaki anlamlı farkın bulunması, çocukların diyet kalitesinin araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitimi ile birlikte geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sontest ile izleme testi arasında anlamlı bir farkın bulunmaması, bu gelişimin zaman içinde korunduğunu ve kalıcı bir etki oluşturduğu anlamına gelmektedir. Aynı zamanda bu durum, uygulamalı mutfak eğitiminin ilkokul çağı çocuklarına kazandırdığı bilgi ve becerilerin günlük yaşamda uygulanabilir olduğunu ve uzun vadede alışkanlık haline geldiğini işaret etmektedir. Böylece, araştırma kapsamında verilen uygulamalı mutfak eğitiminin bu kalıcı etkisi,

uygulamalı öğrenme yönteminin işlevsel olduğunu ve çocukların eğitimden elde ettikleri kazanımları daha iyi içselleştirdiğini vurgulamaktadır. Nitekim çocuklara yönelik tasarlanan bu tür uygulamalı mutfak eğitim programlarının sürdürülebilirliği; sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılması, diyet kalitesinin artırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi açısından önemli bir dayanak oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitimi verilen (deney grubu) ilkokul çağı çocuklarının davranışsal yeterliliklerinden biri olan mutfak becerileri son test ve izleme test puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Böylece araştırma kapsamında oluşturulan H₁₅ “Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi mutfak becerileri puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” hipotezi desteklenmiştir. Ayrıca deney grubunda uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası arasında çıkan anlamlı fark, ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerilerinde araştırma kapsamında verilen bu uygulamalı eğitim sayesinde önemli gelişmeler kaydettiğini göstermektedir. Bu bağlamda uygulamalı mutfak eğitimi sonrası ve izleme aşamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaması verilen eğitimin kalıcı olduğunu kazanılan becerilerin zamanla korunarak daha da pekiştiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, çocuklara yönelik tasarlanan bu tür eğitim programlarının çocukların temel yaşam becerilerini geliştirmede sürdürülebilir bir katkı sağladığını ve ilerleyen süreçlerde de etkisini artırarak devam ettirebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sonucu, ilkokul çağı çocuklarına verilen uygulamalı mutfak eğitiminin, çocukların bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerinde bir anlamlı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim bu sonuçlar, uygulamalı mutfak eğitiminin çocukların beslenme bilgi ve davranışlarını geliştirmede önemli bir araç olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, benzer uygulamaların yaygınlaştırılması ve çocukların erken yaşta temel mutfak becerilerini edinmesi, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken dönemde yerleşmesi açısından etkili bir referans oluşturmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinin kabul ve ret durumları Tablo 5.1’de belirtilmiştir:

Tablo 5.1. Hipotez Testlerinin Özetlenmiş Sonuçları

<i>Hipotezler</i>	Kabul	Ret
H ₁ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası beslenme bilgisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H ₂ : Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₃ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında besin neofobisi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.		✓
H ₄ : Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının besin neofobisi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₅ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında beslenme alışkanlıkları puanları arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H ₆ : Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₇ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrası diyet kalitesi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H ₈ : Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının diyet kalitesi öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₉ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi öncesi ve sonrasında mutfak becerileri puanları arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H ₁₀ : Kontrol grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının mutfak becerileri öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₁₁ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme bilgisi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₁₂ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası besin neofobi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₁₃ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası beslenme alışkanlıkları puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₁₄ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası diyet kalitesi puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	
H ₁₅ : Deney grubunda yer alan ilkokul çağı çocuklarının uygulamalı mutfak eğitimi sonrası mutfak becerileri puanı ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.	✓	

5.1. Araştırmanın Literatüre Katkısı

Türkiye’de çocuklara yönelik mutfak eğitimi ile bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu araştırma, ilkokul düzeyinde yapılan ilk sistematik çalışmalardan biri olarak ilerleyen akademik araştırmalara temel teşkil edebilmektedir.

Geleneksel beslenme eğitimleri genellikle teorik bilgi aktarımı ile sınırlı olmaktadır. Ancak bu çalışma, uygulamalı mutfak eğitimi ile çocukların beslenme bilgisi, besin neofobisi, beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri üzerinde kalıcı değişimleri oluşturup oluşturmadığını test etmektedir. Böylece araştırma, çocukların mutfak becerilerini geliştirmenin sadece pratik kazanımlarla sınırlı kalmayıp, onların beslenme bilgisi, besin tercihleri ve diyet kalitesi üzerinde de etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda araştırma; gelecekte, okul müfredatına beslenme ve uygulamalı mutfak eğitimi eklenmesi konusunda referans olabilir.

Literatürde genellikle beslenme eğitimi ve besin tüketim alışkanlıkları üzerine çalışmalar bulunurken, besin neofobisi üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, mutfak eğitiminin çocukların yeni yiyecekleri denemeye olan tutumlarını nasıl değiştirdiğini ortaya koyarak, besin neofobisini azaltmaya yönelik eğitim programları için bir kaynak olabilir.

Araştırma kapsamında, çocukların mutfak becerilerini belirleyen bir ölçeğin ilkokul çağı çocuklarında kullanılmak üzere Türkçeye uyarlanması, bu tür becerilerin kazanımı ve gelişimini değerlendirmeye yardımcı olacaktır. Böylece bu yaş grubundaki çocuklar için geçerli ve güvenilir ölçeklerin sınırlı olması göz önüne alındığında, çalışma bilimsel açıdan önemli bir katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda araştırma, ilkokul çocuklarına yönelik mutfak becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin etkisini değerlendiren araştırmalara da örnek teşkil edebilir.

Mutfak eğitiminin farklı ve çocukların fiziksel özelliklerine tam olarak uygun olmayan bir ortamda gerçekleştirilmiş olması, eğitim ortamının önemine dair veriler sunmaktadır. Bu tür kısıtlı ortamlarda yapılan mutfak eğitiminin etkileri üzerine yapılan bir çalışma olarak, ilerleyen araştırmalara altyapı oluşturabilir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları ve sonuçları göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- Uygulamalı mutfak eğitimi, 12 haftadan daha uzun bir süreye yayılarak öğrencilerin uzun vadede kazanımlarının kalıcılığı ölçülebilir. Bu doğrultuda daha uzun süreli ve yoğunlaştırılmış programlar daha etkili olabilir.
- Uygulamalı mutfak eğitiminin haftada 2 ders saatinden daha uzun sürede verilmesi öğrenme sürecini daha etkili hâle getirebilir.
- Uygulamalı mutfak eğitimin yanı sıra beslenme bilinci ve gıda israfı gibi teorik konularını içeren ek bir eğitim modülü geliştirilebilir.
- Çocuklara fiziksel özelliklerine uygun mutfak ortamları oluşturularak daha ergonomik ve güvenli bir uygulamalı mutfak eğitimi almaları sağlanabilir. Bu tür eğitimlerin öğrencilerin kendi okullarında verilmesini sağlanarak yer değiştirme kaynaklı zaman kayıpları önlenebilir. Ayrıca çocukların rahatça kullanabileceği mutfak araç gereçlerinin tedariki sağlanarak uygulama süreçlerine aktif katılım artırılabilir.
- Çocukların uygulamalı mutfak eğitiminde edindikleri kazanımları ev ortamında uygulayabilmesi için ebeveynler sürece dâhil edilebilir. Bu doğrultuda ailelere yönelik bilgilendirme toplantıları veya atölyeler düzenlenerek eğitimin kalıcılığı sürdürülebilir hâle getirilebilir.
- İl milli eğitim müdürlükleri ile iş birliği yapılarak, ilkokullarda beslenme ve uygulamalı mutfak eğitimi derslerinin gelecekte müfredata eklenmesiyle çocukların bu becerileri sistemli bir şekilde öğrenmesi sağlanabilir. Okullarda çocuklara uygun donanıma sahip mutfak laboratuvarları kurulabilir. Ayrıca çocukların hem yiyecek üretimini hem de mutfak becerilerini geliştirebileceği küçük okul bahçeleri kurulabilir. Bu sayede öğrenciler daha güvenli ve rahat bir ortamda uygulamalar yapabilir.
- Valilikler, kaymakamlıklar ve belediyeler aracılığıyla, çocuklara yönelik mutfak becerileri kazandıracak atölyeler düzenlenebilir.

- Yerel üreticilerle iş birliği yapılarak, sağlıklı ve yerel yiyeceklerin tüketiminin teşvik edilmesi için çocuklara organik yiyecekler tanıtılabilir.
- Sivil toplum kuruluşları, çocukların ve ailelerin mutfak becerilerini geliştirebileceği projeler oluşturabilir. Yiyecek israfını azaltma, sağlıklı beslenmeyi teşvik etme gibi konular üzerine projeler geliştirilebilir. Çocuklara yönelik gönüllü şefler, diyetisyenler ve beslenme uzmanları ile birlikte uygulamalı mutfak eğitimlerinin verebileceği farklı eğitim programları tasarlanabilir.
- Üniversitelerarası iş birliği yapılarak, beslenme ve mutfak eğitimi alanında akademik araştırmalar ve projeler desteklenebilir.
- Çocuklar için sağlıklı yemek tarifleri içeren yeni kitaplar, uygulamalar veya videolar hazırlanabilir ve sayısı artırılabilir.

KAYNAKLAR

- ABD TALIB**, Ruzita, Wan Azdie Mab ve Ismail MN (2007). “The Effectiveness of Nutrition Education Programme for Primary School Children”, **Malaysian Journal of nutrition**, 13(1), 45-54.
- AKAR ŞAHİNGÖZ**, Semra, Leyla Özgen ve Emrah Yalçın (2019). “Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality-Kıdmed) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **In Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport**.
- AL ALI**, Nur, Andres Arriaga ve Margarita Rubio (2020). “The Cognitive and Behavioral Impact of A Culinary Education Program on Schoolchildren”, **Nutrition & Food Science**, 51(1), 10-29.
- ALLES WHITE**, Monika L ve Patrica Welch (1985). “Factors Affecting The Formation of Food Preferences in Preschool Children”, **Early Child Development and Care**, 21(4), 265-276.
- ALLIROT**, Xavier ve diğerleri (2016). “Involving Children In Cooking Activities: A Potential Strategy for Directing Food Choices Toward Novel Foods Containing Vegetables”, **Appetite**, 103, 275-285.
- AREF**, Maryam ve diğerleri (2024). “Maternal Nutrition and Child Neurodevelopment”, **Nature, Nurture, and Neurodevelopment**, Ed. Roya Kelishadi Singapore: Springer.
- ARICA**, Seçil ve diğerleri (2011). “Adolesanda Yeme Bozuklukları”, **The Medical Journal of Mustafa Kemal University**, 2(5), 1-10.
- ARSLAN**, Perihan ve diğerleri (1993). “Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 22(2), 195-208.
- ASPERIN**, Amelia Estepa, WooMi Jo Phillips ve Kara Wolfe (2011). “Exploring Food Neophobia and Perceptions of Ethnic Foods: The Case of Chinese and Thai Cuisines”, **In Proceedings of the International CHRIE Conference-Refereed Track 2011 ICHRIE Conference**.
- AULD**, Garry W. ve Diane Fulton (1995). “Value of Theoretically Based Cooking Classes for Increasing Use of Commodity Foods”, **Journal of the American Dietetic Association**, 95, 85-87.
- AYDIN**, Kemal (2011). “Türkiye’de Hanehalkı Gıda Harcamaları ve Sosyo Ekonomik Faktörler”, **Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 21, 53-76.
- AYOOB**, Rose ve diğerleri (2024). “Nutrition and Growth Challenges”, **Psychosocial Considerations in Pediatric Kidney Conditions**, Ed. Anne E. Dawson, Kaushalendra Amatya ve Victoria, E-book: Springer, Cham.
- AZİMOVA**, Latifa, Ecenur Özkul ve Can Ergün (2021). “10-12 Yaş Okul Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Vücut Kompozisyonu ve Uyku Kalitesine Etkisi”, **Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi**, (31), 943-950.

- BABICZ ZIELIŃSKA**, Ewa (2006). "Role of Psychological Factors in Food Choice- A Review", **Polish Journal of Food and Nutrition Sciences**, 15(4), 379-384.
- BAI**, Yeon ve diğerleri (2018). "Impact of A School-Based Culinary Nutrition Education Program on Vegetable Consumption Behavior, İntention, and Personal Factors among Korean Second-Graders", **Nutrition Research and Practice**, 12(6), 527-534.
- BAKER**, Susan (2025). "Nutrition", **Pediatric Board Study Guide**, Ed. Osama Naga E-book: Springer.
- BAÑOS**, Rosa Maria ve diğerleri (2013). "Efficacy and Acceptability of An Internet Platform to İmprove The Learning of Nutritional Knowledge in Children: The ETIOBE Mates", **Health Education Research**, 28(2), 234-248.
- BARCELLOS**, Marcia Dutra de ve diğerleri (2009). "Willingness to Try İnnovative Food Products: A Comparison Between British and Brazilian Consumers", **Bar-Brazilian Administration Review**, 6(1), 50-61.
- BARRENA**, Ramo ve Mercedes Sánchez (2013). "Neophobia, Personal Consumer Values and Novel Food Acceptance", **Food Quality and Preference**, 27(1), 72-84.
- BASCH**, Charles E. (2011). "Breakfast and The Achievement Gap Among Urban Minority Youth", **Journal of school Health**, 81(10), 635-640.
- BASİT**, Osman ve Ümit Deniz (2021). "Türkiye’de Yapılan Lisansüstü Tezlerin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Gelişimlerine Etkisi: Bir Meta Analiz Çalışması", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 19(1), 438-464.
- BAYSAL**, Ayşe (2009). **Beslenme**, 10. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- BECKERMAN**, Jacob ve diğerleri (2017). "The Development and Public Health İmplications of Food Preferences in Children", **Frontiers in Nutrition**, 4, 1-8.
- BENNETT**, Annemarie ve diğerleri (2021). "A Review of Experiential School-Based Culinary İnterventions for 5–12-Year-Old Children", **Children**, 8(12), 1080.
- BENTON**, David (2004). "Role of Parents in The Determination of The Food Preferences of Children and The Development of Obesity", **International Journal of Obesity**, 28(7), 858-869.
- BENTON**, David (2010). "The İnfluence of Dietary Status on The Cognitive Performance of Children", **Molecular Nutrition ve Food Research**, 54(4), 457-470.
- BERK**, Laura (2015). "History, Theory, and Applied Directions", **Child Development**. 9th Ed. Pearson Higher, USA: Pearson Education Inc.
- BERTI**, Cristiana, Mattia Baglioni ve Carlo Agostoni. (2023). "Child Health and Nutrition", **Global Health Essentials**, Ed. Mario CB Raviglione, Fabrizio Tediosi, Simone Villası, Nuria Casamitjana, Antoni Plasencia, Cham: Springer International Publishing.
- BIRCH**, Leann L. ve Jennifer O. Fisher (1998). "Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents", **Pediatrics**, 101(Supplement_2), 539-549.
- BIRCH**, Leann Lipps (1979). "Dimensions of Preschool Children's Food Preferences", **Journal of Nutrition Education**, 11(2), 77-80.

- BIRCH**, Leann Lipps (1999). "Development of Food Preferences", **Annual Review of Nutrition**, 19(1), 41-62.
- BLIGH**, Caroline Adele ve Monalisa Fathıma (2017). "A Sociocultural Analysis of Social İnteraction and Collaboration Within The Cooking Practices of Children", **Journal of Research in Childhood Education**, 31(4), 530-547.
- BOLAT**, Hatice ve Can Ergün (2023). "Yeni Besin Deneme Korkusu: Obezite Gelişiminin Hem Nedeni Hem Sonucudur", **Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 7(1), 145-158.
- BOUKENG**, Lionel Berthold Keubou, Claude Axel Minkandi ve Leonie Nzefa Dapi (2023). "Oral Pathology and Overweight Among Pupils in Government Primary Schools in Cameroon: A Cross-Sectional Study", **BMC Oral Health**, 23(1), 1-7.
- BOZ**, Burçin, Bayram Şahin ve Erdoğan Koç (2021). "Bağlanma Türleri ile Yiyecek Neofobisi (Yenilikten Korkma) ve Yiyecek Neofilisi (Yenilik Arama) Arasındaki İlişki", **Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 19(4), 456-476.
- BRADY**, Louise. M. ve diğerleri (2000). "Comparison of Children's Dietary İntake Patterns with US Dietary Guidelines", **British Journal of Nutrition**, 84(3), 361-367.
- BRYAN**, Janet ve diğerleri (2004). "Nutrients for Cognitive Development in School-Aged Children", **Nutrition reviews**, 62(8), 295-306.
- BURROWS**, Tracy L. ve diğerleri (2015). "Impact Evaluation of An After-School Cooking Skills Program İn A Disadvantaged Community: Back to Basics", **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, 76(3), 126-132.
- BÜYÜKÖZTÜRK**, Şener (2007). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**. Ankara: Pegem Akademi.
- BÜYÜKÖZTÜRK**, Şener (2011). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**. Ankara: Pegem Akademi.
- CAHYA NINGRUM**, Ristia (2020). "Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Kegiatan Fun Cooking Di Kelompok A TK PKK 62 Tridaya Camden Jetis Bantul", **Pendidikan Guru PAUD**, 9(4), 326-335.
- CAMPBELL**, Karen J., David A. Crawford ve Kylie Ball (2006). "Family Food Environment and Dietary Behaviors Likely to Promote Fatness in 5–6 Year-Old Children", **International Journal of Obesity**, 30(8), 1272-1280.
- CARAHER**, Martin ve diğerleri (2013). "When Chefs Adopt A School? An Evaluation of A Cooking İntervention in English Primary Schools", **Appetite**, 62, 50-59.
- CARNELL**, Susan ve Jane Wardle (2007). "Measuring Behavioural Susceptibility to Obesity: Validation of The Child Eating Behaviour Questionnaire", **Appetite** 48(1), 104-113.
- CAROLI**, Margarita ve diğerleri (2004). "Role of Television in Childhood Obesity Prevention", **International Journal of Obesity**, 28(3), 104-108.

- CASSELLS**, Erin L. ve diğerleri (2014). “The Influence of Maternal Infant Feeding Practices and Beliefs on The Expression of Food Neophobia in Toddlers”, **Appetite**, 82, 36-42.
- CEPEDA**, Nicholas ve diğerleri (2006). “Distributed Practice in Verbal Recall Tasks: A Review and Quantitative Synthesis”, **Psychological bulletin**, 132(3), 354-380.
- CHOE**, Ja Young ve Mi Sook Cho (2011). “Food Neophobia and Willingness to Try Non-traditional Foods for Koreans”, **Food Quality and Preference**, 22(7), 671-677.
- CHUNG**, KS, GJ Yun ve Jung-Hee GU (2005). “Effects of a Cooking Activity Based Social Competence Intervention Program on Enhancing Children's Self-Regulation”, **The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education**, 10(3), 159-191.
- COHEN**, Jacob (1969). **Statistical Power Analysis for the Behavioral Science**. New York: Academic Press.
- COHEN**, Jacob (1988). **Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences (2nd Ed)**, New York: Erbaum Press, Hillsdale.
- COHEN**, Jacob (2013). **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (Second Ed.)**. London: Routledge.
- COLKER**, Laura (2005). **The Cooking Book : Fostering Young Children's Learning and Delight**. National Association for The Education of Young Children, NW: Washington.
- COOKE**, Lucy (2007). “The Importance of Exposure for Healthy Eating in Childhood: A Review”, **Journal of human nutrition and dietetics**, 20(4), 294-301.
- COOKE**, Lucy J. Claire MA Haworth ve Jane Wardle (2007). “Genetic and Environmental Influences on Children’s Food Neophobia”, **The American Journal of Clinical Nutrition**, 86(2), 428-433.
- COOKE**, Lucy J. ve Jane Wardle (2005). “Çocukların Yiyecek Tercihlerinde Yaş ve Cinsiyet Farklılıkları”, **British Journal of Nutrition**, 93(5), 741-746.
- COOKE**, Lucy, Jane Wardle ve E. Leigh Gibson (2003). “Relationship Between Parental Report of Food Neophobia and Everyday Food Consumption in 2–6-Year-Old Children”, **Appetite**, 41(2), 205-206.
- COTTON**, Wayne ve diğerleri (2020). “The effect of Teacher-Delivered Nutrition Education Programs on Elementary-Aged Students: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis”, **Preventive Medicine Reports**, 20, 1-15.
- COULTHARD**, Helen ve Jackie Blissett (2009). “Fruit and Vegetable Consumption in Children and Their Mothers, Moderating Effects of Child Sensory Sensitivity”, **Appetite**, 52(2), 410-415.
- CRESWELL**, John W. (2014). **Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th Ed.)**. Los Angeles: SAGE Publication, Inc.

- CUNNINGHAM SABO**, Leslie ve Barbara Lohse (2013). "Cooking with Kids Positively Affects Fourth Graders' Vegetable Preferences and Attitudes and Self-Efficacy for Food and Cooking", **Childhood Obesity**, 9(6), 549-556.
- CUSICK**, Sarah E. ve Michael Georgieff (2016). "The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days", **The Journal of Pediatrics**, 175, 16–21.
- CZARNIECKA SKUBINA**, Ewa, Jadwiga Hamulka ve Krystyna Gutkowska (2023). "How Can We Increase the Nutrition-Related Knowledge in Children Aged 7–12 Years: Results of Focus Groups Interviews with Parents—Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) Project", **Nutrients**, 16(1), 1-13.
- D'ANTUONO**, L. Filippo ve Cristina Bignami (2012). "Perception of Typical Ukrainian Foods Among An Italian Population", **Food Quality and Preference**, 25(1), 1-8.
- DAHL**, Keith (1998). "Why Cooking İn The Classroom?", **Young Children**, 53(1), 81-84.
- DAMAR**, Mustafa (2019). "Orta Çocukluk Döneminde Sosyal Davranış ve Sosyal Beceriler ile Anne-Çocuk Bağlanma Durumu İlişkisi", **Electronic Turkish Studies**, 14(2), 259-274.
- DAMSBO SVENDSEN**, Marie, Michael Bom Frøst ve Annemarie Olsen (2017). "Development of Novel Tools to Measure Food Neophobia in Children", **Appetite**, 113, 255-263.
- DAVIS**, Jaime N. ve diğerleri (2016). "LA Sprouts: A 12-Week Gardening, Nutrition, and Cooking Randomized Control Trial İmproves Determinants of Dietary Behaviors", **Journal of Nutrition Education and Behavior**, 48(1), 2-11.
- DE ALMEIDA**, Priscila Claudino ve diğerleri (2022). "Food Neophobia in Children with Autistic Spectrum Disorder (ASD): A Nationwide Study in Brazil", **Children**, 9(12), 1907,1-10.
- DE ANDRADE PREVIATO**, Helena Doria R ve Jorge Behrens (2015). "Translation and Validation of The Food Neophobia Scale (FNS) to The Brazilian Portuguese", **Nutricion Hospitalaria**, 32(2), 925-930.
- DEMATTE**, M. Luisa, Isabella Endrizzi ve Flavia Gasperi (2014). "Food Neophobia and İts Relation with Olfaction", **Frontiers in Psychology**, 127(5), 1-6.
- DEMİRCİOĞLU**, Yasemin ve Nurcan Yabancı (2003). "Beslenme Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları ile İlişkisi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 24, 170-179.
- DEMİREZEN**, Esmâ (1999). **11-17 Yaş Grubu Okul Çağı Çocuklarda Koroner Kalp Hastalığı Risk Faktörlerinin Belirlenmesi** (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- DEMİREZEN**, Esmâ ve Gülhan Coşansu (2005). "Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 14(8), 174-178.

- DEMORY LUCE**, Debby ve diğeri (2004). "Changes in Food Group Consumption Patterns from Childhood to Young Adulthood: The Bogalusa Heart Study", **Journal of the American Dietetic Association**, 104(11), 1684-1691.
- DENNISON**, Barbara A. ve Lynn Edmunds (2008). "The Role of Television in Childhood Obesity", **Progress in Pediatric Cardiology**, 25(2), 191-197.
- DEVRIES**, Rheta ve diğeri (2002). "What is Constructivist Education? Definition and Principles of Teaching" **Developing constructivist early childhood curriculum: Practical principles and activities**, Ed. Rheta DeVries, Betty Zan, Carolyn Hildebrandt, Rebecca Edmiaston ve Chiristina, New York, NY: Teachers College Press.
- DIAMOND**, Adele ve Kathleen Lee (2011). "Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old", **Science**, 333, 6045, 959-964.
- DOMJAN**, Michael (2018). "Introduction to Food Neophobia: Historical and Conceptual Foundations", **In: Food Neophobia: Behavioral and Biological Influences**, S. Ed. Steve Reily, Sawston: Woodhead Publishing.
- DOVEY**, Terence ve diğeri (2008). "Food Neophobia and 'Picky/Fussy' Eating in Children: A Review", **Appetite**, 50(2-3), 181-193.
- DREWNOWSKI**, Adam (1997). "Taste Preferences and Food İntake", Annual Review of Nutrition", 17(1), 237-253.
- DREWNOWSKI**, Adam ve Stephen Specter (2004). "Poverty and Obesity: The Role of Energy Density and Energy Costs", **The American Journal of Clinical Nutrition**, 79(1), 6-16.
- DUDLEY**, Dean A., Wayne G. Cotton ve Louisa Peralta (2015). "Teaching Approaches and Strategies That Promote Healthy Eating in Primary School Children: A Systematic Review and Metaanalysis", **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 12(1), 1-26.
- DURMAZ**, Adem ve Hatice Mine Ayçiçek (2024). "6-19 Yaş Bireylerin Beslenme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi", **Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi**, 9(2), 231-247.
- DÜNDAR**, Yenal, Olcay Evliyaoğlu ve Şükrü Hatun (2000). "Okul Çocuklarında Boy Kısaldığı ve Obesite: İhmal Edilen Bir Sorun", **Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics**, 9(1), 19-22.
- DÜNYA OBEZİTE FEDERASYONU**, (2023). **World Obesity Atlas 2023**. <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/world-obesity-atlas-2023>. Erişim Tarihi (28.07.2023).
- EISENBERG**, Nancy ve Randy Lennon (1983). "Sex Differences in Empathy and Related Capacities", **Psychological Bulletin**, 94(1), 100-131.
- ELLIS**, Jordan M. ve diğeri (2016). "Recollections of Pressure to Eat During Childhood, But Not Picky Eating, Predict Young Adult Eating Behavior", **Appetite**, 97, 58-63.
- ELMAS**, C. (2021). **Okul çağı çocuklarında besin neofobi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ile yeni besin kabulünün değerlendirilmesi**,

- (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- EMİRALİOĞLU**, Nagehan ve Nural Kiper (2024). “Do We Neglect Nutrition in Childhood Interstitial Lung Disease?”, **European Journal of Clinical Nutrition**, 78, 1023-1024.
- ENSAFF**, Hannah ve diğerleri (2015). “A Qualitative Study of A Food Intervention in A Primary School: Pupils As Agents of Change”, **Appetite**, 95, 455-465.
- ENSAFF**, Hannah ve diğerleri (2017). “Preparing and Sharing Food: A Quantitative Analysis of A Primary School-Based Food Intervention”, **Journal of Public Health**, 39(3), 567-573.
- ERIKSON**, Erik. H. (1963). **Childhood and Society** (2nd ed.), W. W. New York: Norton ve Company.
- ERNAWATI**, Fitrah ve diğerleri (2023). “Endonezya'daki Okul Çağındaki Çocukların Mikronutrientleri ve Beslenme Durumu”, **Beslenme ve metabolizma dergisi**, 1, 1-9.
- ERSUN**, Cengiz (2006). **Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Yaşam**, Ed. Huriye Wetherilt, İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayını.
- EVANS**, Shelley ve diğerleri (1996). “Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating”, **MMWP CDC durveill Summ**, 45, 1-33.
- FALCIGLIA**, Grace ve diğerleri (2000). “Food Neophobia in Childhood Affects Dietary Variety”, **Journal of the American Dietetic Association**, 100(12), 1474-1481.
- FAO** (2020), Gıda ve Tarım Örgütü, **Why Nutrition Education Matters**, www.fao.org/fileadmin/user_upload/redicean/docs/Nutrition%20Education_FAO_Concept%20note.pdf (Erişim tarihi: 21.07.2023).
- FEENEY**, Lisa (1992). **Learning Through Play Cooking : A Practical Guide for Teaching Young Children**, New York: Scholastic Inc.
- FERGUSON**, Christopher J., Monica E. Muñoz ve Maria R. Medrano (2012). “Advertising Influences on Young Children’s Food Choices and Parental Influence”, **The Journal of Pediatrics**, 160(3), 452-455.
- FIELD**, Aandy (2013). **Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed.)**. London: SAGE Publications.
- FIELD**, Andy (2009). **Discovering Statistics Using SPSS**. London: SAGE.
- FIESE**, Barbara. H. ve Marlene Schwartz (2008). “Reclaiming The Family Table: Mealtimes and Child Health And Well-Being”, **Social Policy Report**, 22(4), 3-19.
- FILIMONOV**, Sergey N. ve diğerleri (2020). “State of Actual Nutrition for Children of School Age”, **Hygiene and Sanitation**, 99(7), 719-724.
- FINISTRELLA**, Viviana ve diğerleri (2012). “Cross-Sectional Exploration of Maternal Reports of Food Neophobia and Pickiness in Preschooler-Mother Dyads”, **Journal of the American College of Nutrition**, 31(3), 152-159.

- FISHER**, Jennifer O. ve Leann L. Birch (1999). "Restricting Access to Foods and Children's Eating", **Appetite**, 32(3), 405-419.
- FITZGERALD**, Amanda ve diğerleri (2010). "Factors Influencing The Food Choices of Irish Children and Adolescents: A Qualitative Investigation", **Health promotion international**, 25(3), 289-298.
- FRAENKEL**, Jack. R., Norman E. Wallen ve Helen H. Hyun (2012). **How to Design and Evaluate Research in Education. Eight Edition**, San Fransisco: MC. Graw-Hill.
- GAIGA**, Camilla Azevedo J. (2014). **Neofobia Alimentar E Desenvolvimento Infantil**, (Masters Degree Thesis). Universidade Estadual de Campinas, Limeira (SP).
- GALLEGOS BAYAS**, Gioconda ve diğerleri (2012). "Undetectable Serum Calceidiol: Not Everything That Glitters Is Gold", **Clinical Kidney Journal**, 5(1), 37-40.
- GALLO**, Milagros (2018). "Taste Neophobia over the Lifespan", **Food Neophobia: Behavioral and Biological Influences**, Ed. Steve Reilly, Cambridge: Woodhead Publication.
- GALLOWAY**, Amy T, Yoonna Lee ve Leann L. Birch (2003). "Predictors and Consequences of Food Neophobia and Pickiness in Young Girls", **Journal of the American Dietetic Association**, 103(6), 692-698.
- GANDER**, Mary J. ve Harry Gardiner, (2015). **Çocuk ve Ergen Gelişimi** (8. Basım), Çev. Ali Dönmez ve Nermin Çelen, Ankara: İmge Kitabevi.
- GARCIA**, Ada ve diğerleri (2020). "A Nursery-Based Cooking Skills Programme with Parents and Children Reduced Food Fussiness and Increased Willingness to Try Vegetables: A Quasi-Experimental Study", **Nutrients**, 12(9), 1-13.
- GARCIA-MUÑOZ**, Sonia ve diğerleri (2022). "Is it Possible to Improve Healthy Food Habits in Schoolchildren? A Cross Cultural Study among Spain and Poland", **Food Quality and Preference**, 99, 104534, 1-12.
- GARDEN ROBINSON**, Julie ve K. Burdett (2015). "Kids' Cooking Camps Promote Exercise and Nutrition Knowledge Among Native American Youth", **Journal of Nutrition Education and Behavior**, 47(4), S21.
- GEDRICH**, Kurt (2003). "Determinants of Nutritional Behaviour: A Multitude of Levers for Successful Intervention?" **Appetite**, 41(3), 231-238.
- GENÇEL**, Merve (2021). **Gıda Neofobisi Düzeyinin Yiyecek Seçim Faktörleri ile İlişkisi**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- GIBBS**, Lisa ve diğerleri (2013), "Expanding Children's Food Experiences: The Impact of A School-Based Kitchen Garden Program", **Journal of Nutrition Education and Behavior**, 45 (2), 137-146.
- GREGGOR**, Alison L. Alex Thornton ve Nicola S Clayton (2015). "Neophobia is not Only Avoidance: Improving Neophobia Tests by Combining Cognition and Ecology", **Current Opinion in Behavioral Sciences**, 6, 82-89.
- GUZEK**, Dominika ve diğerleri (2017). "A Polish Study on The Influence of Food Neophobia in Children (10–12 Years Old) on The Intake of Vegetables and Fruits", **Nutrients**, 9(6), 563.

- HALL**, Elisha, Weiwen Chai ve Julie Albrecht (2016). “A Qualitative Phenomenological Exploration Of Teachers' Experience With Nutrition Education”, **American Journal of Health Education**, 47(2), 136-145.
- HAMILTON EKEKE**, Joy-T ve Malcolm Thomas (2007). “Primary Children's Choice of Food and Their Knowledge of Balanced Diet and Healthy Eating”, **British Food Journal**, 109(6), 457-468.
- HARMON**, Brook E. ve diğerleri (2015). “The Impact of Culinary Skills Training on The Dietary Attitudes and Behaviors of Children and Parents”, **American Journal of Health Education**, 46(5), 283-292.
- HARRIS**, Gillian ve Sarah Mason (2017). “Are There Sensitive Periods for Food Acceptance in Infancy?”, **Current Nutrition Reports**, 6, 190-196.
- HARTMANN**, Chirtina, Simone Dohle ve Michale Siegrist (2013). “Importance of Cooking Skills for Balanced Food Choices”, **Appetite**, 65, 125-131.
- HASBAY**, S. Aylin (2004). “Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi”, **Klinik Çocuk Forumu**, 4(1), 32-37.
- HATİPOĞLU CEYLAN**, Asiye İrem (2024). **Çocuklarda Besin Neofobisi İle Annelerin Yemek Zamanı Davranışları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- HERMANS**, Roel C. ve diğerleri (2018). “Feed The Alien! The Effects of A Nutrition Instruction Game on Children's Nutritional Knowledge and Food Intake”, **Games For Health Journal**, 7(3), 164-174.
- HERSCH**, Derek ve diğerleri (2014). “Peer Reviewed: The Impact of Cooking Classes on Food-Related Preferences, Attitudes, and Behaviors of School-Aged Children: A Systematic Review of The Evidence, 2003–2014”, **Preventing Chronic Disease**, 11(E193), 1-10.
- HIGGS**, Suzanne ve Helen Ruddock (2020). “Social Influences on Eating”, **Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives**, Ed. Herbert L. Meiselman. E-Book: Springer.
- HOWITT**, Dennis ve Duncan Cramer (1997). **An Introduction to Statistics in Psychology: A Complete Guide for Students**. Harlow: Prentice Hall.
- HSGM** (2023a). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, **Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?** <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/component/content/article/yeterli-ve-dengeli-beslenme>_Erişim Tarihi (01.01.2025).
- HSGM** (2023b). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, **Okul Çağı Çocuklarında Beslenme**. <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-cagi-cocuklarinda-beslenme.html>. Erişim Tarihi (28.07.2023).
- HU**, Chuanlai vd. (2010). “Evaluation of A Kindergarten-Based Nutrition Education Intervention for Pre-School Children in China”. **Public Health Nutrition**, 13(2), 253-260.
- HURSTI**, Ulla Kaisa Kovisto (1999). “Factors Influencing Children's Food Choice”, **Annals of Medicine**, 31(sup1), 26-32.

- IBRAHIM**, Loay ve diğerleri (2018). “Iron Deficiency and Obesity in Pre-School Children”, **Nutrition & Food Science**, 48(3), 418-432.
- ISAAC**, Stephen ve William B. Michael (1995). **Handbook in Research and Evaluation: A Collection of Principles, Methods, And Strategies Useful in The Planning, Design, and Evaluation of Studies in Education and The Behavioral Sciences**, San Diego, Calif: EdITS Publishers.
- İŞIKLAR**, Handan (2021). “Çocukluk Çağında Beslenme”, **Pratik Aile Hekimliği Serisi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları**, Ed. Seçil Günher Arıca ve Güzin Zeren Öztürk, İstanbul: EMA Tıp Kitabevi Yayıncılık.
- JANI**, Rati ve diğerleri (2022). “The Picky Eating Questionnaire and Child-reported Food Preference Questionnaire: Pilot validation in Australian-Indian mothers and children 7-12 years old”, **Food Quality and Preference**, 99, 104584, 1-16.
- JARPE RATNER**, Elizabeth ve diğerleri (2016). “An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8”, **Journal Of Nutrition Education and Behavior**, 48(10), 697-705.
- JELALIAN**, Elissa ve Ric G. Steele (2008). **Childhood and Adolescent Obesity**, Boston: EUA Springer.
- JEZEWSKA ZYCHOWICZ**, Marzena ve diğerleri (2021). “Food Neophobia among Adults: Differences in Dietary Patterns, Food Choice Motives, and Food Labels Reading in Poles”, **Nutrients**, 13, 1590, 1-15.
- JONES**, Jannah ve diğerleri (2015). “Effectiveness of An İntervention to Facilitate The İmplementation of Healthy Eating and Physical Activity Policies and Practices in Childcare Services: A Randomised Controlled Trial” **Implementation Science**, 10, 1-15.
- JUNG**, KJ (2000). **Cooking Behavior and Verbal Interaction Types according to the Teaching Method of Cooking Activity**, (Masters Degree Thesis). Graduate School of Education, Korea National University of Education, Korea.
- KAMII**, Costance ve Rheta Devries (1993). “What Are Physical-Knowledge Activites?”, **Physical Knowledge in Preschool Education: Implications Of Piaget's Theory**, New York and London: Teachers College Press.
- KAUER**, Jane ve diğerleri (2015), “Adult Picky Eating. Phenomenology, Taste Sensitivity, and Psychological Correlates”, **Appetite**, 90, 219-228.
- KEELEY**, Brian, CĂŞline Little ve Eric Zuehlke (2019). **The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition--Growing Well in a Changing World**. UNICEF. 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017, 2019.
- KIGARU**, Dorcus Mbithe D. ve diğerleri (2015). “Nutrition Knowledge, Attitude And Practices Among Urban Primary School Children in Nairobi City, Kenya: A KAP study”, **BMC nutrition**, 1, 1-8.
- KIM**, Jung Hee, and Yeon Hyang Jung (2014). “Evaluation of Food Behavior and Nutritional Status of Preschool Children in Nowon-Gu of Seoul by Using

- Nutrition Quotient (NQ)", **Korean Journal of Community Nutrition**, 19(1), 1-11.
- KIM**, Soo-Kyung ve Jeong-Kyoum Kim (2014). "Effects of Child-Initiated Cooking Activity on Young Children's Self-Efficacy And Learning Interest", **Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society**, 15(8), 4853-4862.
- KIM**, Soo-Young ve Hee-Sup. T Kim (2008). "The Effect of Cooking Activities on The Unbalanced Dietary Food Habits of Elementary School Children", **Journal of the Korean Society of Food Culture**, 23(5), 556-562.
- KIM**, Yeong Gug, Bo Won Suh ve Anita Eves (2010). "The Relationships Between Food-Related Personality Traits, Satisfaction, and Loyalty Among Visitors Attending Food Events and Festivals", **International Journal of Hospitality Management**, 29, 216-226.
- KIM**, YJ (2014). "A Study on Dietary Life Of Children in Multicultural Families: Focused on The Elementary Schools in The Daegugyeongbuk Area", **Korean Edu. Inq.**, 32(2), 155-174.
- KNAAPILA**, Antti ve diğerleri (2011). "Food Neophobia in Young Adults: Genetic Architecture and Relation to Personality, Pleasantness and Use Frequency of Foods, and Body Mass Index—A Twin Study", **Behavior genetics**, 41, 512-521.
- KNAAPILA**, Antti ve diğerleri (2015). "Food Neophobia Associates with Lower Dietary Quality and Higher BMI in Finnish Adults", **Public Health Nutrition**, 18(12), 2161-2171.
- KOHLBERG**, Lawrence (1984). **Essays on Moral Development: The Psychology of Moral Development**. San Francisco: Harper & Row.
- KÖKSAL**, Eda (2012). **Beslenme ve Bilişsel Gelişim**, Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- KRAL**, Tanja V. ve Erin Rauh (2010). "Eating Behaviors of Children in The Context of Their Family Environment", **Physiology ve Behavior**, 100(5), 567-573.
- KUTBI**, Hebah Alawi (2020). "The Relationships Between Maternal Feeding Practices and Food Neophobia and Picky Eating", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(11), 1-11.
- KUTBI**, Hebah Alawi ve diğerleri (2019). "Food Neophobia And Pickiness Among Children and Associations with Socioenvironmental and Cognitive Factors", **Appetite**, 142, 1-8.
- KUTLUAY MERDOL**, Türkan (2018). "Yaşamın Sürdürülmesinde Beslenme ve Temel Özellikleri", **Beslenme Antropolojisi-1** Ed. Türkan Kutluay Merdol, Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti.
- LÄHTEENMÄKI**, Liisa ve Anne Arvola (2001). "Food Neophobia and Variety Seeking—Consumer Fear or Demand for New Food Products", **In Food, people and society: A European perspective of consumers' food choices**, Ed. Lynn F. Frewer, Berlin, Heidelberg: Springer.
- LARGE**, Amy ve diğerleri (2023). "Determining Best Practice for School-Based Nutrition and Cooking Education Programs: A Scoping Review", **Issues in Educational Research**, 33(3), 1047-1065.

- LAVELLE**, Fiona ve diğerleri (2016). “Learning Cooking Skills at Different Ages: A Cross-Sectional Study”, **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 13, 1-11.
- LE HEUZEY**, Marie F. ve Turberg-Romain, Catherin. (2015). “Nutri-Bébé 2013 Study Part 3. Nutri-Bébé Survey 2013: 3/Behaviour of Mothers and Young Children During Feeding”, **Archives de Pédiatrie**, 22(10), 20-29.
- LEVINE**, Michael P. ve Sarah Murnen (2009). “Everybody Knows That Mass Media Are/Are Not [Pick One] A Cause of Eating Disorders: A Critical Review of Evidence for A Causal Link Between Media, Negative Body Image, and Disordered Eating in Females”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, 28(1), 9-42.
- LI**, Xuedi ve diğerleri (2020). “The Association Between Body Mass Index Trajectories And Cardiometabolic Risk In Young Children”, **Pediatric Obesity**, 15(8), 1-11.
- LILLARD**, Angeline S. (2017). “Why do The Children (pretend) Play?”, **Trends in Cognitive Sciences**, 21(11), 826-834.
- LIQUORI**, Toni ve diğerleri (1998). “The Cookshop Program: Outcome Evaluation of A Nutrition Education Program Linking Lunchroom Food Experiences with Classroom Cooking Experiences”, **Journal of Nutrition Education**, 30(5), 302-313.
- LOFSHULT**, Daiane (2008). “Kids' Fear of Food genetic?”, **IDEA Fitness Journal**, 5(1), 71-72.
- LOGAN**, SW ve diğerleri (2012). “Getting The Fundamentals of Movement: A Meta-Analysis of The Effectiveness of Motor Skill Interventions in Children”, **Child: Care, Health and Development**, 38(3), 305–315.
- LOGUE**, Alexandra W. (2004). **The Psychology of Eating and Drinking**, New York: Taylor & Francis Books.
- LOVRICS**, Olivia ve diğerleri (2019). “An Interactive After-School Nutrition and Culinary Education Program for Primary School Students: The Evaluation and Efficacy of Changing Food-Related Knowledge, Attitudes and Behaviour”, **McMaster University Medical Journal**, 16(1), 6-18.
- LUSK**, Jayson L., Jutta Roosen ve Andrea Bieberstein (2014). “Consumer Acceptance of New Food Technologies: Causes and Roots of Controversies”, **Annual Review of Resource Economics**, 6(1), 381-405.
- LYTLE**, Leslie A. (2002). “Nutritional Issues for Adolescents”, **Journal of the American Dietetic Association**, 10(3), S8-S12.
- MACCALLUM**, Robert C. ve diğerleri (2001). “Sample Size in Factor Analysis: The Role of Model Error”, **Multivariate Behavioral Research**, 36(4), 611-637.
- MAHMOOD**, Lubna ve diğerleri (2021). “The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children’s Eating Habits”, **Nutrients**, 13(4), 1-13.
- MAIZ**, Edurne ve Nekane Balluerka (2018). “Trait Anxiety And Self-Concept Among Children and Adolescents with Food Neophobia”, **Food Research International**, (105), 1054-1059.

- MARATOS**, Frances A. ve Emma E. Sharpe (2018). “The Origins of Disordered Eating and Childhood Food Neophobia: Applying an Anxiety Perspective”, **Food Neophobia: Behavioral and Biological Influences**, Ed. Steve Reilly Sawston: Woodhead Publishing.
- MARATOS**, Frances ve Paul Staples (2015). “Attentional Biases Towards Familiar and Unfamiliar Foods in Children. The Role Of Food Neophobia”, **Appetite**, 91, 220-225.
- MARCONTELL**, Deborah K. ve Alison E. Laster ve Jan Johnson (2003). “Cognitive-Behavioral treatment of Food Neophobia in Adults”, **Journal of Anxiety Disorders**, 16(3), 341-349.
- MASRUROH**, Umi (2023). “Developing Children's Social Emotional Through Cooking Class Activities”, **In Proceedings of the 1st International Conference on Early Childhood Education in Multiperspective**, ICECEM 2022, 26th November 2022, Purwokerto, Central Java, Indonesia.
- MAUGERI**, Andrea ve diğerleri (2024). “The Role of Nutrition in Promoting Child and Maternal Health”, **Integrated Science for Sustainable Development Goal 3: Universal Good Health and Well-Being**, Ed. Nima Rezaei, Cham: Springer Nature Switzerland.
- MCAFEE**, Oralie (1974). **Cooking and Eating With Children: A Way to Learn**. Association for Childhood Education International, NW: Washington, DC.
- MENNELLA**, Juile A. Coren P. Jagnow ve Gary K. Beauchamp (2001). “Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants”, **Pediatrics**, 107(6), e86-e88.
- METCALFE**, Jessica Jarick ve diğerleri (2022). “Community-Based Culinary and Nutrition Education Intervention Promotes Fruit and Vegetable Consumption”, **Public Health Nutrition**, 25(2), 437-449.
- MICHA**, Renata ve diğerleri (2017). “Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in The United States”, **Jama**, 317(9), 912-924.
- MORADI**, Maedeh ve diğerleri (2020). “Association Between Overweight/Obesity with Depression, Anxiety, Low Self-Esteem, and Body Dissatisfaction in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies”, **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, 62(2), 555–570.
- MUHAMMAD**, Rosmaliza ve diğerleri (2015). “Revealing The Scenario of Food Neophobia Among Higher Learning Institution Students from Klang Valley, Malaysia”, **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 170, 292-299.
- MURASKO**, Jason E. (2011). “Trends in The Associations Between Family Income, Height and Body Mass Index in US Children and Adolescents: 1971–1980 and 1999–2008”, **Annals of Human Biology**, 38(3), 290-306.
- MUSTONEN**, Sari ve Hely Tuorila (2010). “Sensory Education Decreases Food Neophobia Score and Encourages Trying Unfamiliar Foods in 8–12-Year-Old Children”, **Food Quality and Preference**, 21(4), 353-360.

- NACHAR**, Nadim (2008). “The Mann-Whitney U: A Test For Assessing Whether Two Independent Samples Come From The Same Distribution”, **Tutorials in Quantitative Methods for Psychology**, 4(1), 13-20.
- NELSON**, Sarah ve diğerleri (2013). A Call for Culinary Skills Education in Childhood Obesity-Prevention Interventions: Current Status and Peer Influences”, **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 113(8), 1031-1036.
- NEUMARK SZTAINER**, Dianne ve diğerleri (1999). “Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings From Focus-Group Discussions with Adolescents”, **Journal of The American Dietetic Association**, 99(8), 929-937.
- NG**, C. Ming ve diğerleri (2024). “Examining The Long-Term Effectiveness of A Culinary Nutrition Education Intervention on Children's Dietary Practices and Variety”, **Human Nutrition & Metabolism**, 36, 1-9.
- NICKLAUS**, Sophie ve Sandrine Monnery Patris (2018). “Food Neophobia İn Children and Its Relationships with Parental Feeding Practices/Style”, **Food neophobia**, Ed. Steve Reilly, Elsevier: Woodhead Publishing.
- NOĞAY**, Nalan Hâkime (2012). “Beslenmenin Beyin Gelişimi Üzerindeki Etkisi”, **Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)**, 2(2), 42-45.
- NUNNALLY**, Jum. C. (1978). **Psychometric Theory. (Second Edition)**. New York: McGraw-Hill.
- OĞUZÖNCÜL**, Ayşe Ferdane vd. (2020). “Kırsalda Yaşayan İlköğretim Yaşındaki Çocukların Hijyen ve Beslenme Davranışlarının Değerlendirilmesi”, **ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi**, 5(1), 73-83.
- ONYANGO**, Adelheid W., Laetitia Nikiema ve Ruth W. Kimokoti (2021). “Nutrition İn Health Promotion Policies and Programs at The Community Level”, **Handbook of Global Health**, Ed. Robin Haring, Ilona Kickbusch, Detlev Ganten ve Matşidizo Moeti, New York: Springer.
- ÖNAL SÖNMEZ**, Arzu (2017). “Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3, 301-316.
- ÖZDAMAR**, Kazım (2002). **Paket Programlar İle İstatiksel Veri Analizi: SPSS-MINITAB**, Ankara: Kaan Kitabevi.
- ÖZGEN**, Leyla ve Fatih Türkmen (2018). “Yeni Yiyeceklere Yaklaşım Ölçeğinin Geçerlenmesi”, **Journal of Tourism & Gastronomy Studies**, 6(2), 229-243.
- PAGLIARINI**, Elena ve Toschi, T. Gallina (2015). “Children Preferences of Coloured Fresh Cheese Prepared During An Educational Laboratory”, **Italian Journal of Food Science**, 27, 521.
- PARK**, Bo-Kyung ve Mi-Sook Cho (2016). “Taste Education Reduces Food Neophobia and Increases Willingness to Try Novel Foods in School Children”, **Nutrition Research and Practice**, 10(2), 221-228.
- PARK**, Go-Woon ve Sun-Young Kim (2011). “The Effects of a Constructivist Approach to Cooking Activities on Young Children’s Scientific Attitudes and Creativity”, **Korean Journal of Child Studies**, 32(1), 141–156.

- PARK**, Hee-Na, Hee-Sun Jeong ve Na-Mi Joo (2008). "Research on The Educational Effect and Satisfaction of Cooking Activities for Children", **Journal of the Korean Society of Food Culture**, 23(4), 455-461.
- PARRIS**, Cheyenne Leilani (2006). **The Effect of a Cooking Class Program on the Knowledge and Skills of 4th-6th Grade Children in a Low-Income Neighborhood**. (Masters Thesis). Bowling Green State University.
- PARTRIDGE**, Elizabeth ve diğerleri (1996). "Cooking Up : Mathematics İn The Kindergarten", **Teaching Children Mathematics**, 2(8), 492-495.
- PATRICK**, Heather ve Theresa A. Nicklas (2005). "A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality", **Journal Of The American College of Nutrition**, 24(2), 83-92.
- PEDIATRYCZNA**, Polskie Towarzystwo D. S. ve Polskie T. E. Dzieciğcych (2019). "Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism", **Pediatr Endocrinol Diabetes Metab**, 25(3)150-154
- PERERA**, Thushanthi ve diğerleri (2015). "Improving Nutrition Education in U.S. Elementary Schools: Challenges and Opportunities", **Journal of Education and Practice**, 6(30), 41-50.
- PEREZ RODRIGO**, Carmen ve Javier Aranceta (2001). "School-Based Nutrition Education: Lessons Learned and New Perspectives", **Public Health Nutrition**, 4, 131-139.
- PETERS**, ve diğerleri (2013). "Associations Between Parenting Styles and Nutrition Knowledge and 2-5-Year-Old Children's Fruit, Vegetable and Non-Core Food Consumption", **Public health nutrition**, 16(11), 1979-1987.
- PIAGET**, J. (1976). **Need and Significance of Cross-Cultural Studies in Genetic Psychology**. In **Piaget and His School: A Reader in Developmental Psychology**. Berlin, Heidelberg: Springer.
- PIAGET**, Jean ve Barbel Inhelder (1972). **The Psychology of The Child**. New York: Basic Books.
- PIEK**, Jan P. Grant B. Baynam Nicholas ve C. Barrett (2008). "The Relationship Between Fine and Gross Motor Ability, Self-Perceptions and Self-Worth in Children and Adolescents", **Human Movement Science**, 25(1), 65-75.
- PLINER**, Patrica Karen Hobden (1992), "Development of A Scale to Measure The Trait of Food Neophobia İn Humans", **Appetite**, 19(2), 105-120.
- PLINER**, Patrica ve Ruth Loewen (2002). "The Effects of Manipulated Arousal on Children's Willingness to Taste Novel Foods", **Physiology and Behavior**, 76(4-5), 551-558.
- PLINER**, Patrica ve Sarah J. Salvy (2006). "Food Neophobia in Humans", **Frontiers in Nutritional Science**, 3, 75-92.
- POLYASHOVA**, Alla S. (2012). "Alimentary-Dependent Diseases in Modern Children: The Correction Ways", **Current Pediatrics**, 11(4), 153-157.
- POPKIN**, Barry M., Linda Adair S. ve Shu Wen Ng (2012). "Global Nutrition Transition and The Pandemic of Obesity in Developing Countries", **Nutrition Reviews**, 70(1), 3-21.

- POYRAZ**, Selin Sezgi ve Seda Çiftçi (2021). “Bebeklikten Çocukluğa Besin Neofobisi”, **Izmir Democracy University Health Sciences Journal**, 4(1), 136-147.
- PRECIOUS**, Fadele Kehinde ve diğerleri (2023). “Advances in Food Security and Sustainability”, **Why Nutrition Programs For Children Remain Important**, Ed. Ashibata Sharma, Manish Kumar ve Puneet Sharma. E-Book: Elsevier.
- PROSERPIO**, Cristina ve diğerleri (2020). “Cross-National Differences in Child Food Neophobia: A Comparison of Five European Countries”, **Food Quality and Preference**, 81, 103861, 2-9.
- QUINN**, Linda J., Tanya M. Horecek ve Jennifer Castle (2003). “The Impact of Cookshop™ on The Dietary Habits and Attitudes of Fifth Graders”, **Topics in Clinical Nutrition**, 18(1), 42-48.
- RAJ**, Manu ve R. Krishna Kumar (2010). “Obesity in Children & Adolescents”, **Indian Journal of Medical Research**, 132(5) 598-607.
- RAUDENBUSH**, Bryan ve Robert A. Frank (1999). “Assessing Food Neophobia: The Role of Stimulus Samiliarity”, **Appetite**, 32(2), 261-271.
- RHEA**, Matthew R. (2004). “Determining The Magnitude of Treatment Effects in Strength Training Research Through The Use of The Effect Size”. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 18(4), 918-920.
- RIZAOĞLU**, Bahattin, Reyhan A. Ayazlar ve Kansu Gençer (2013). “Yiyecek Deneyimiyle İlgili Bireysel Eğilimlerin Sosyo-Demografik Özellikler Açısından Değerlendirilmesi: Kuşadası'na Gelen Yabancı Turistler Örneği”, **14. Ulusal Turizm Kongresi Bildiri Kitabı**, 669-687.
- ROEDIGER**, Henry L. ve Andrew C. Butler (2011). “The Critical Role of Retrieval Practice in Long-Term Retention”, **Trends in Cognitive Sciences**, 15(1), 20-27.
- ROZIN**, Paul (1976). “The Selection of Foods By Rats, Humans, and Other Animals”, **Advances in the Study of Behavior**, 6, 21-76.
- ROZIN**, Paul (2006). “The İntegration of Biological, Social, Cultural and Psychological İnfluences on Food Choice”, **Appetite**, 47(1), 15-17.
- ROZIN**, Paul ve April Fallon (1980). “The Psychological Categorization of Foods and Non-Foods: A Preliminary Taxonomy of Food Rejections”, **Appetite**, 1, 193-210.
- RUSSELL**, Catherine. G. Anthony Worsley ve Karen J. Campbell (2015). “Strategies Used by Parents to İnfluence Their Children's Food Preferences”, **Appetite**, 90, 123-130.
- SANTROCK**, John. W. (2021). **Child Development** (14th ed.), Çvr. Ahu Öztürk ve Aysel Kaya, 9. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- SAVAGE**, Jennifer ve diğerleri (2007). “Parental İnfluence on Eating Behavior: Conception to Adolescence”, **The Journal of Law, Medicine & Ethics**, 35(1), 22-34.

- SCAGLIONI, Silva ve diğerleri (2018). “Factors Influencing Children's Eating Behaviours”, **Nutrients**, 10(6), 1-17.
- SCAGLIONI, Silvia ve diğerleri (2011). “Determinants of Children’s Eating Behavior”, **The American journal of clinical nutrition**, 94(6), 2006-2011.
- SCHMIDT, Susanne ve diğerleri (2022). “Children's Afterschool Culinary Education Improves Eating Behaviors”, **Frontiers in Public Health**, 10, 719015.
- SCHNETTLER, Berta ve diğerleri (2013). “Food Neophobia, Nanotechnology and Satisfaction with Life”, **Appetite**, 69, 71-79.
- SCHWARTZ, Marlene B. ve Rebecca Puhl (2003). “Childhood Obesity: A Societal Problem to Solve”, **Obesity Reviews**, 4(1), 57-71.
- SERRA MAJEM, Lluís ve diğerleri (2004). “Food, Youth and The Mediterranean Diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in Children And Adolescents”, **Public health nutrition**, 7(7), 931-935.
- SHEIHAM, Aubrey (2001). “Dietary Effects on Dental Diseases”, **Public Health Nutrition**, 4(2B), 569-591.
- SIEGEL, Emily H. ve diğerleri (2006). “Epidemiology of Anemia Among 4-to 17-Month-Old Children Living in South Central Nepal”, **European Journal of Clinical Nutrition**, 60(2), 228-235.
- SILVA, Taisa Alves ve diğerleri (2020). “Assessment of Eating Behavior and Food Neophobia in Children and Adolescents from UBERABA-MG”, **Revista Paulista de Pediatria**, 39, 1-7.
- SLAVIN, E. Robert (1995). **Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice (2nd ed.)**. Needham Heights, Boston: Allyn and Bacon.
- SOBAL, Jeffery ve diğerleri (2006). “A Conceptual Model of The Food Choice Process Over The Life Course”, **The Psychology of Food Choice**, Ed. Richard Shepherd ve Monique Raats, Wallingford UK: Cabi.
- SORMAZ, Ümit (2013). **Okulda Kontrollü Kahvaltı Uygulaması ile Sağlıklı Beslenme Becerilerinin Geliştirilmesi**. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- SPEAR, Bonnie A. (2002). “Adolescent Growth and Development”, **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 102, 23-29.
- STOICA, Maricica ve Petru Alexe (2016). “Factors Influencing Food Neophobia. A Brief Review. Journal of Research on Trade”, **Management and Economic Development**, (2), 35-41.
- SUN, Aynur (2003). **Çocuk beslenmesi**, İstanbul: Esin Yayınevi.
- ŞANLIER, Nevin (2021). “Beslenme ve Besin Öğeleri”, **Anne ve Çocuk Beslenmesi**, Ed. Mine Arlı, Nevin Şanlıer, Saime Küçükkömürler Ve Melek Yaman, Ankara: Pegem Akademi.
- ŞİMŞEK, Işıl, Nurcan Yabancı ve Şemsi Turan (2009). “Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi”, **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi** 19(19), 99-112.

- T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**, (2017). **Sağlıklı Beslen**, <https://www.saglik.gov.tr/TR,22537/saglikli-beslen.html>, Erişim Tarihi (28.07.2023).
- TAŞDEMİR**, Aysun (2019). “İlköğretim Öğrencilerinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma”, **Sağlık Akademisi Kastamonu**, 4(1) 34-52.
- TILMAN**, David ve Michael Clark (2014). “Global Diets Link Environmental Sustainability and Human Health”, **Nature**, 515, 518-522.
- TORRES**, Thamara de Oliveira, Daiene Gomes Rosa ve Mussia Piraja Mattos (2021). “Factors Associated with Food Neophobia in Children: Systematic Review”, **Revista Paulista de Pediatria**, 39, 1-11.
- TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER)**, (2022). Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, **Sağlık Bakanlığı** Yayın No:1031, Ankara.
- UWAEZUOKE**, Samuel N. (2015). “Food Preference in Toddlers: Is It Influenced By Prenatal Maternal Diet”, **Journal of Pregnancy Child Health**, 2(5), 1-4.
- ÜNAL**, Fatih (2017). “0-12 Yaş Arası Çocuklarda Dengeli Beslenmenin Önemi”, **Klinik Tıp Pediatri Dergisi**, 9(6), 17-27.
- VAN CAUWENBERGHE**, Eveline ve diğerleri (2010). “Effectiveness of School-Based Interventions in Europe to Promote Healthy Nutrition in Children and adolescents: Systematic Review of published and ‘grey’ literature”, **British journal of nutrition**, 103(6), 781-797.
- VAN DEN HEUVEL**, Emmy, Annie Newbury ve Katherine M. Appleton (2019). “The Psychology of Nutrition with Advancing Age: Focus on Food Neophobia”, **Nutrients**, 11(1), 1-13.
- VANHELST**, Jérémy ve diğerleri (2018). “Adolescents’ Diet Quality in Relation to Their Relatives’ and Peers’ Diet Engagement and Encouragement: The Healthy Lifestyle in Europe By Nutrition in Adolescence (HELENA) Study”, **Public Health Nutrition**, 21(17), 3192-3201.
- VENTURA**, Alison K. ve John Worobey (2013). “Early Influences on The Development of Food Preferences”, **Current Biology**, 23(9), 401-408.
- VENTURA**, Alison K. ve Leann L. Birch (2008). “Does Parenting Affect Children's Eating and Weight Status?”, **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 5, 1-12.
- VYGOTSKY**, Lev ve Michael Cole (1978). **Mind in society: The development of higher psychological processes** (Vol. 86). Cambridge: Harvard University Press.
- WALSH**, Huber. M. (1980). **Introducing The Young Child to The Social World**, New York: Macmillan.
- WARDLE**, Jane ve diğerleri (2003). “Increasing Children's Acceptance of Vegetables; A Randomized Trial of Parent-Led Exposure”, **Appetite**, 40(2), 155–162.
- WARDLE**, Jane ve Lucy Cooke (2008). “Genetic and Environmental Determinants of Children's Food Preferences”, **British Journal of Nutrition**, 99(S1), 15-21.

- WATERS**, Elizabeth ve diğerleri (2019). **Interventions for preventing obesity in children**. Cochrane Database of Systematic Reviews, 7, CD001871.
- WERTHMANN**, Jessica ve diğerleri (2015). “Bits and Pieces. Food Texture Influences Food Acceptance in Young Children”, **Appetite**, 84, 181-187.
- WETHERILT**, Huriye (2006). **Sağlıklı beslenme, Sağlıklı Yaşam**. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayını.
- WHO** (2025). World Health Organization, **Healthy Diet**. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Erişim tarihi: 29.01.2025.
- WIDIYONO**, Ann (2022). “Kegiatan Yemek Sınıfı Menumbuhkan Kemandirian Dan Tanggung Jawab Anak D1 Ra Imama Mijen Semarang: Kegiatan Pijirne Sınıfı Untuk Menumbuhkan Kemandirian Dan Tanggung Jawab Anak D1 Ra Imama Mijen Semarang”, **PRATAMA WIDYA: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini**, 7(1), 59-68.
- WOUTERS**, Eveline ve diğerleri (2010). “Peer Influence on Snacking Behavior in Adolescence”, **Appetite**, 55(1), 11-17.
- YANG**, Yeo-Jung; **YOON** ve Hye-Hyun. (2014). “A Study on The Expectation And Satisfaction of Parents on Cooking Activity Programs for Children”, **Culinary Science and Hospitality Research**, 20(2), 152-164.
- YAZICIOĞLU**, Yahşi ve Samiye Erdoğan (2007). **SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- YEHUDA**, Shlomo, Sharon Rabinovitz ve David I. Mostofsky (2006). “Nutritional Deficiencies in Learning And Cognition”, **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition**, 43, S22-S25.
- YİĞİT**, Serkan ve Murat Doğdubay (2020). “Tüketicilerin Yiyecekte Yenilik Korkusu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”, **Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research**, 4(1), 1-16.
- YOLAÇAN**, İrfan (2021). **Çocuk Beslenmesinde Uygulanan Gıda Hazırlama Tekniklikleriyle İlgili Ailelerin Bilinç Düzeyinin Tespiti**. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- YOON**, Sun Hye, Shin Jin Park and So-Yeon Jin (2015). “The Effect and Satisfaction Level of After-School Cooking Activities for The Children of Multicultural Families”, **Journal of the Korean Society of Food Culture**, 30(5), 491-501.
- YURT**, Seher ve diğerleri (2016). “Okul Sağlığında Özel Sorunlar”, **Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi**, Ed. Sebahat Gözüm, Ankara: Vize Yayıncılık.
- ZAHR**, Rola ve Lindiwe Sibeko (2017). “Influence of A School-Based Cooking Course on Students’ Food Preferences, Cooking Skills, and Confidence”, **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, 78(1), 37-41.
- ZICKGRAF**, Hana F. ve diğerleri (2022). “If I could Survive Without Eating, It Would Be A Huge Relief”: Development and İnitial Validation of The Fear of Food Questionnaire”, **Appetite**, 169,105808, 1-12.

EKLER

Ek.1. Veri Toplama Araçları

Sayın Katılımcı;

Aşağıda yer alan veri toplama araçları, "Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi" adlı Araştırma kapsamında uygulamalı mutfak eğitiminin, ilkokul çağı çocuklarının beslenme bilgisi, besin neofobisi, beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve mutfak becerileri üzerindeki etkisi hakkında bilgi toplamak amacıyla uygulanmaktadır. Bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU danışmanlığında yürütülen bir doktora tezi çalışmasıdır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler araştırmacıda saklı kalacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu veri toplama araçlarında yer alan sorulara yanıt verme süreniz ortalama 40 dakikadır. Bu sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermeniz gerekmektedir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma sürerken, istediğiniz zaman, sorumlu araştırmacıyı bilgilendirmek koşulu ile araştırmadan ayrılabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim.

Araştırmacı

Danışman

Sümeyye DALAGAN

Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU

Ek.1.1. Öğrenci Bilgi Formu

1.1.1. Cinsiyetin Erkek Kız

1.1.2. Yaşın.....

1.1.3. Anne-babanın eğitim durumu (Aşağıdaki kutucuklardan uygun olanı işaretleyiniz.)

	<u>Anne</u>	<u>Baba</u>
1.Hiç okula gitmemiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.İlkokul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Orta okul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Lise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | |
|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 5.Yüksekokul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.Lisans | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.Lisansüstü | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1.1.4. Anne-babanın mesleği (aşağıdaki kutucuklardan uygun olanı işaretleyiniz.)

	<u>Anne</u>	<u>Baba</u>
1.Ev Kadını/Çalışmıyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.İşçi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Memur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Esnaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Serbest meslek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.İş adamı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.Diğer (Belirtiniz).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1.1.5. Aylık geliriniz?

- 10000 TL ve altı
 10001-20000 TL arası
 20001-30000 TL arası
 30001-40000 TL arası
 40001 TL ve üzeri

1.1.6. Sürekli bir rahatsızlığın var mı?

- Hayır Evet ise belirtiniz.....

1.1.7. Herhangi bir besine karşı alerjin var mı?

- Hayır Evet ise belirtiniz.....

1.1.8. Şu anda herhangi bir diyet uyguluyorsan niçin uyguluyorsun?

- Hastalığımın tedavisi için (hastalığın adı:.....)
 Formumu korumak için
 Zayıflamak için
 Uygulamıyorum

Ek.1.2. Beslenme Bilgisi Testi

1. Aşağıdaki besinlerden hangisi karbonhidrat bakımından zengindir?

- Salam Ekmek Tereyağı Peynir Bilmiyorum

2. Kahvaltıda peynir, ekmek ve reçel yiyen biri aşağıdaki hangi besin öğelerini içeren besinleri daha fazla tüketmiştir?

- Protein ve Yağ
- Karbonhidrat ve Yağ
- Karbonhidrat ve Protein
- Karbonhidrat, Protein ve Yağ
- Bilmiyorum

3. Aşağıdaki besinlerden hangisi en az yağ içeriğine sahiptir?

- Ayçiçeği
- Mısır
- Zeytin
- Salatalık
- Bilmiyorum

4. Aşağıdakilerden hangisi besin piramidinin tabanında yer alan besin grubudur?

- Yağlar ve Şekerler
- Et ve Süt Ürünleri
- Sebzeler ve Meyveler
- Tahıllar
- Bilmiyorum

5. Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzda yapıcı ve onarıcı görev yapan besinler ögesidir?

- Yağlar
- Proteinler
- Vitaminler
- Karbonhidratlar
- Bilmiyorum

6. Aşağıdaki hangi besin proteince zengindir?

- Elma
- Balık
- Pilav
- Makarna
- Bilmiyorum

7. Aşağıdakilerden hangisi kalorige en zengindir?

- Ekmek
- Tereyağı
- Meyve
- Tatlılar
- Bilmiyorum

8. Aşağıdaki besin ögelerinden hangisi daha çok enerji verir?

- Protein
- Karbonhidrat
- Yağ
- Vitaminler
- Bilmiyorum

9. Vitaminlerin vücuttaki en önemli görevi nedir?

- Vücudun kas dokusunu korumak
- Vücuttaki yağı yok etmek
- Vücudun direncini artırarak hastalıklara yakalanma riskini azaltmak

Vücuda enerji vermek

10. Sence "Dengeli Beslenme" nedir?

Yağ içermeyen besinlerle beslenme

Zengin protein içerikli beslenme

Karbonhidrat içermeyen besinlerle beslenme


























Besin öğelerini içeren besinleri uygun miktarda beslenme




















Bilmiyorum

Ek.1.3. Mutfak Becerileri Ölçeği

<i>(Lütfen aşağıdaki her bir madde için 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 puandan sadece biri olmak üzere yuvarlak içine alınız.)</i>						
1. Mutfak becerilerimin yeterli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
2. Sıcak bir yemeği tarifi olmadan yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Graten hazırlayabilirim. (Graten: Önceden çeşitli yöntemlerle pişirilen yiyeceğin üzerinin fırında ya da ızgarada kızartılması)	1	2	3	4	5	6
4. Çorba pişirebilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Sos hazırlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Kek yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
7. Ekmek yapabilirim.	1	2	3	4	5	6

Ek.1.4. Besin Neofobi Ölçeği

1.Yeni ve farklı besinleri sık sık denerim.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
2.Daha önce denemediğim besinlere güvenmem.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
3.Eğer bir yemeğin içerisinde olduğunu bilmiyorsa, o yemeği denemem.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
4.Farklı ülkelere ait yemekleri yemek, oldukça garip gelir.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
5.Farklı kültürlere ait yemekleri yemek, oldukça garip gelir.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış

6.Partilerde, daha önce denemediğim bir besin deneyebilirim.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
7.Daha önce denemediğim besinleri yemekten korkarım.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
8.Yiyeceğim besinler konusunda çok seçiciyim.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
9.Neredeyse her türlü besini yiyebilirim.					
	Çok Doğru	Doğru	Bazen Doğru	Yanlış	Çok Yanlış

Ek.1.5. Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi (KIDMED)




































<i>Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi "Evet veya Hayır" şeklinde birbirinden bağımsız olarak işaretleyin.</i>	Evet	Hayır
8. Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?		
9. Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?		
10. Düzenli olarak her gün bir kere taze veya pişmiş sebze yer misiniz?		
11. Düzenli olarak her gün birden fazla taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		





































12. Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?		
13. Haftada birden fazla fast-food (hamburger vb.) restoranlara gider misiniz?		
14. Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz?		
15. Haftada 5 kereden fazla pirinç veya makarna yer misiniz?		
16. Kahvaltıda kahvaltılık gevrek ya da tahıl ürünleri (ekmek) yer misiniz?		
17. Haftada en az 2-3 kez yağlı tohum (fındık, fıstık gibi çerez) yer misiniz?		
18. Evde zeytinyağı kullanır mısınız?		
19. Kahvaltıyı atlar mısınız?		
20. Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt vb.) tüketir misiniz?		
21. Kahvaltıda hazır satılan hamur işleri (poğaç vb.) veya pasta yer misiniz?		
22. Günde 2 porsiyon/ kâse yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz?		
23. Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?		










































Ek.1.6. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi




































<i>Lütfen aşağıdaki her maddeyi birbirinden bağımsız olarak işaretleyin.</i>	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	1	2	3	4	5
2. Yiyeceklerime tuz eklerim.	1	2	3	4	5
3. Günde 3 fincandan fazla kahve, kola veya çay tüketirim	1	2	3	4	5
4. Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam sosis, sucuk vd. yerim.	1	2	3	4	5
5. Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim.	1	2	3	4	5
6. Meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yerim.	1	2	3	4	5




































Ek.1.7. Yiyecek Seçimi Anketi











































SEBZELER (Yalnızca bir seçeneği işaretleyin.)						
 <p>1. Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeleri sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>2. Brokoliyi sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>3. Lahanaı sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>4. Karnabaharı sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>5. Yeşil fasulyeyi sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						























 6. Kabağı sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 7. Kırmızı biberi sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 8. Havucu sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 9. Balkabağı sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 10. Patates sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim






















11. Domates sever misin?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
12. Bezelye sever misin?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
13. Baklagilleri/kuru fasulyeyi sever misin? (örn; kuru fasulye, nohut, siyah fasulye)?						
B. MEYVELER VE YEMİŞLER (Yalnızca bir seçeneği işaretleyin.)						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
1. Kurutulmuş meyveleri sever misin (örn. kuru kayısı, kuru şeftali, hurma)?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
2. Şeftali, nektarin veya erik sever misin?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						

3. Muzu sever misin?						
 4. Çileği sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 5. Turunçgilleri (portakal, limon, greycfurt gibi) sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 6. Kavun, karpuz gibi meyveleri sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 7. Kuruyemişleri sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
TAHİL VE TAHILLI GIDALAR (Yalnızca bir seçeneği işaretleyin.)						
 1. Kepekli veya çok tahıllı ekmeği, esmer pirinci, kepekli makarnayı sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						

	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
2. Beyaz ekmeği, beyaz pirinci, beyaz makarnayı sever misin?						
SÜT ÜRÜNLERİ (Yalnızca bir seçeneği işaretleyin.)						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
1. Peynirleri sever misin?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
2. Sade yoğurt sever misin?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
3. Meyveli yoğurt sever misin(örneğin Çilekli yoğurt)?						
	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
4. Sade süt sever misin?						

 5. Aromalı (Meyveli) sütü sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
ET ÜRÜNLERİ (KIRMIZI ET, TAVUK ETİ VE BALIK ETİ)						
 1. Kırmızı eti (kuzu, dana vb.) sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 2. Tavuk eti sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 3. Balık eti sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
DIĞER YİYECEK VE İÇECEKLER (Yalnızca bir seçeneği işaretleyin.)						
 1. Kek, Kremalı bisküvi ve çikolata gibi yiyecekleri sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 2. Çikolata ve kek sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						

2.	Baklava ve halka tatlı gibi şerbetli yiyecekleri sever misin?						
3.	 Dondurmayı sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
							
4.	 Puding ve muhallebi gibi tatlı yiyecekleri sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
							
5.	 Coco pop'ları, hindistan cevizi pufalarını sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
							
6.	 Noodle gibi hazır makarnaları sever misin?	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
							
7.	 Cips, patates cipsi, tuzlu	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
							

bisküvi gibi yiyecekleri sever misin?						
 <p>8. Patates kızartması, turta ve sandviç gibi yiyecekleri sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>9. Pizza, hamburger, kızarmış tavuk gibi fast food yiyecekleri sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						
 <p>10. Kola ve gazoz gibi hazır içecekleri sever misin?</p>	Çok fazla sevmem	Sevmem	Ne severim ne sevmem	Severim	Çok severim	Daha önce hiç yemedim
						

Ek.2. Etik Kurul Onayı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :13/10/2023 Toplantı Sayısı: 10 Karar No :2023/435
Araştırmanın Başlığı	Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Sümeyye DALAGAN
Etik Kurul Kararı	16077 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

Ek.3. Araştırma İzni



T.C.
SİİRT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-32790399-399-89691228
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı Anket

14.11.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a)Necmettin Erbakan Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığının 10/1/2023 tarih 424841 (89545071) sayılı yazılan
b)MEB. Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı emirleri

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı Mutfak sanatları Doktora Programı Öğrencisi Sümeyye DALAGAN'ın Prof. Dr. Hatice Ferhan NİZAMLIOĞLU danışmanlığında yürütmekte olduğu " Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi " konulu anket/ tez çalışmasını ilimiz merkez ve ilçelerde bulunan anakokul, ilkokul, ortaokul ve liselerde gönüllük esaslarına dayalı olarak okul müdürlüklerinin sorumluluğunda eğitim öğretimi aksatamayacak şekilde Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün İlgi (b) emirleri doğrultusunda uygulanması hakkındaki Valilik Makamının 14/11/2023 tarih ve 89663077 sayılı olurları ilişikte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Salih SADOĞLU
Vali a
İl Millî Eğitim Müdürü

EK-1: Olur ve ekleri

DAĞITIM

Gereği
İlçe Kaymakamlıklarına
(İlçe Millî Eğitim Müd.)
Merkez Okul Müd

Bilgi
Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

Ek.4. Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Mutfak Eğitiminin İlkokul Çağı Çocuklarının Bilişsel ve Davranışsal Yeterliliklerine Etkisi” adıyla, 18/01/2024 - 14/06/2024 tarihleri arasında tez çalışması kapsamında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Mutfak eğitiminin, ilkokul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterlilikleri üzerindeki etkisi hakkında bilgi toplanması amacıyla uygulanmaktadır.

Araştırma Uygulaması: Anket Görüşme

Gözlem Ölçek

Araştırma çocuğunuzun bulunduğu kurum izni ile gerçekleşmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilir. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Çalışmada çocuğunuzdan kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Çalışmaya katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

[Araştırmacı : Sümeyye DALAGAN

İletişim Bilgileri]

[Velisi bulunduğum’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla geri gönderiniz*).

Ek.5. Anket Kullanım İzinleri

Ek.5.1. Beslenme Bilgisi Testi Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni Harici Gelen Kutusu x



Ümit Sormaz

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Tezin kullandığınız ölçüğü çalışmanızda atıf vermek üzere kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar Dilerim.

Doç. Dr. Ümit SORMAZ

← Yanıtla

→ Yönlendir

Ek 5.2. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Kullanım İzni



ESMA DEMIREZEN ◀

Alıcı: ben ▾

Sayın Sümeyye Dalagan

31 Tem 2023 20:12 ☆ ↶ ⋮

İginiz için teşekkür ederim, Beslenme önemli konulardan biri ve değerlendirilmesi de gerçekten zor .

İlk olarak Mastır tez çalışmamda 1999 da geliştirip kullanmışım (Okul Çağı Öğrencilerde Koroner Kalp Hastalığının Belirlenmesiyle İlgili, tezin de bir nevi ana özeti Çocuk Forumu Derisinde yayımlandı), daha sonra tekrar revize ederek <http://www.ttb.org.tr/STED/STED0805/adolesan.pdf> bu çalışmada kullanmışık ve Halk Sağlığı Kongresinde sunulmuştur.

Kaynak olarak lütfen tez çalışmasını da belirtin. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin çıkış noktası tez çalışmam.

Demirezen E. (1999). 11-17 Yaş grubu Okul Çağı Çocuklarda Koroner Kalp Hastalıkları Risk Etmenlerin Belirlenmesi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çalışmanın Materyal Metodun daki bilgileri ekliyorum . Veri toplama aracına göre bunu likert tipi bir ölçek olarak ekleyebilirsiniz

Solda ifadeler , üstte sıklık ifadeleri ve elde edilen toplam puana göre risk değerlendirmesini yapıyorsunuz.

Ek 5.3. Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi Kullanım İzni



Eren Yalçın

Alıcı: SEMRA, ben ▾

Merhaba,

Kaynak gösterilerek ölçüğün kullanılmasından memnuniyet duyarız.

https://www.researchgate.net/publication/342661526_Akdeniz_Diyet_Kalitesi_Olceginin_Mediterranean_Diet_Quality-KIDMediterranean_Diet_Quality_Scale_KIDMED

İyi çalışmalar dilerim.

Sümeyye DALAGAN ◀

, 31 Tem 2023 Pzt, 15:56 tarihinde şunu yazdı:



Ek.5.4. Besin Neofobi Ölçeği Kullanım İzni

cemre elmas
Alici: ben

9 Aralık Cmt 15:02 (4 gün önce) ☆ ⓘ ↻

Sümeyye Hoca merhaba,
Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması tarafıma yapılan Besin Neofobi Ölçeği'nin son şekli ektedir. Ayrıca ölçeğin puanlanması aşağıda açıklanmıştır.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Olumlu sorularda (1., 4., 6., 9. Sorular) çok doğru 1 puan
doğru 2 puan
kararsızlık 3 puan
yanlış 4 puan
çok yanlış 5 puan

Olumsuz sorularda (2., 3., 5., 7., 8. Sorular) çok doğru 5 puan
doğru 4 puan
kararsızlık 3 puan
yanlış 2 puan
çok yanlış 1 puan

Sümeyye DALAGAN < > P jantani yazdı (7 Ara 2023 23:36)

Ek.5.5. Mutfak Becerileri Ölçeği Kullanım İzni

m Siegrist Michael
Alici: ben

Please find the paper as an attachment.
Best,
Michael Siegrist

Prof. Dr. Michael Siegrist
ETH Zurich
Institute for Environmental Decisions (IED)
Consumer Behavior
Universit
CH-8092
Switzerland
phone: +
fax: +41
e-mail:
www.cb.

Am 29.09.2023 um 22:21 schrieb Sümeyye DALAGAN < >

Ek.5.6. Yiyecek Seçimi Anketi Kullanım İzni

r Rati Jani
Alici: ben

Here you go.

Good luck!

Thank you and kind regards,

Rati Jani PhD, AdvAPD, FHEA
Senior Lecturer Nutrition and Dietetics

<https://experts.griffith.edu.au/5352-rati-jani/about>

[in](#) [R](#) [Twitter](#)

 **Picky Eating Project** Australia
 **Picky Eating Project** India
 **Picky Eating Project** Malaysia

Ek.6. Uygulamalı Mutfak Eğitim Programı

1. HAFTA	
Dersin Adı	Meyveli yoğurt
Tanım	Meyve, süt ve süt ürünleri
Teorik Beslenme Hedefi	Sağlıklı yiyecek bileşimi hakkında bilgi edinmek ve bu anlayışı benimsetmek
Mutfak Kazanımı	Kişisel hijyen kapsamında elleri yıkamak, meyveleri yıkamak, temel bıçak kullanımı, çırpma teli kullanımı ve kaşık kullanımı.
Değiştirilmesi	Paketli aromalı (meyveli vb.) Yoğurt tüketimini
Hedeflenen Davranışı	azaltmak, meyve tüketimini artırmak, sağlıklı bir ara öğün alışkanlığını kazandırmak.
Yeme	



2. HAFTA	
Dersin Adı	Ispanaklı çorba (Pırtike)
Tanım	Sebze ve kurubaklagiller
Teorik Beslenme Hedefi	Protein, kurubaklagil türleri ve minarel içerikli sebze
Mutfak Kazanımı	Yeşil yapraklı sebzeleri, ayıklama, yıkama ve doğrama, temel bıçak kullanımı, karıştırma, haşlama
Değiştirilmesi Hedeflenen Davranışı	Yeme Ispanak başta olmak üzere yeşil yapraklı sebzelerin tüketimi artırmak, gıda neofobisini azaltmak.



3. HAFTA	
Dersin Adı	Balkabaklı muhallebi
Tanım	Vitaminler
Teorik Beslenme Hedefi	Vitamin ve vitamin türleri
Mutfak Kazanımı	Blender kullanımı, çırpma ve karıştırma
Değiştirilmesi Hedeflenen Davranışı	Balkabağına olan seçici yeme davranışını azaltarak balkabağı tüketimini artırmak, dışarıda satılan katkı maddeli hazır muhallebi tüketimini azaltmak.



4. HAFTA	
Dersin Adı	Fırında balık nugget
Tanım	Proteinler
Teorik Beslenme Hedefi	Proteinler ve porsiyon önerileri
Mutfak Kazanımı	Balık eti dövme, pane yapma ve fırında pişirme.
Değiştirilmesi Hedeflenen Davranışı	Yeme Balık tüketimini artırmak, balık neofobisinin önüne geçmek.



5. HAFTA	
Dersin Adı	Sebzeli graten (Etli bezelyeli)
Tanım	Sebzeler ve soslar
Teorik Beslenme Hedefi	Sebzeler, et Ürünleri, sebzeler ile sosu eşleştirmeleri hakkında bilgi sahibi olmak.
Mutfak Kazanımı	Sebzeleri yıkamak, doğramak, rende kullanımı, karıştırmak, fırında pişirmek.
Değiştirilmesi Hedeflenen Davranışı	Yeme Karnabahar, brokoli ve bezelyeye karşı olan seçici yeme davranışının önüne geçmek ve sebze tüketimini artırmak.



6. HAFTA	
Dersin Adı	Fırında elma dilimli patates (domates soslu)
Tanım	Sebze ve sebze sosları
Teorik Beslenme Hedefi	Sebzelerin önerilen porsiyon büyüklükleri, yiyeceklerde vitaminler ve mineraller
Mutfak Kazanımı	Soyacak ve bıçak kullanımı, rende kullanımı, karıştırma, harmanlama ve fırında pişirme.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Yağda kızarmış patates ve cips tüketimi ile başta ketçap olmak üzere hazır sos tüketimini azaltmak.



7. HAFTA	
Dersin Adı	Lor peynirli irmik topları
Tanım	Karbonhidratlar, proteinler
Teorik Beslenme Hedefi	Karbonhidrat ve protein (peynir) tüketimi ve önerilen porsiyonlar
Mutfak Kazanımı	Karıştırma, ürün birleştirme, sos hazırlama ve şekil verme.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Peynir neofobisinin önüne geçmek, şerbetli tatlı tüketimini azaltmak, sağlıklı tatlı tüketimini artırmak.



8. HAFTA	
Dersin Adı	Tavuklu lavaş dürüm
Tanım	Karbonhidrat
Teorik Beslenme Hedefi	Karbonhidrat ve protein, önerilen porsiyon miktarı.
Mutfak Kazanımı	Hamur yoğurma ve açma, karıştırma ve dürüm yapma.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Beyaz un ile yapılan ürün tüketimini azaltmak.



9. HAFTA	
Dersin Adı	Kabaklı çorba
Tanım	Proteinler ve vitaminler, sos hazırlama.
Teorik Beslenme Hedefi	Protein ve vitamin içerikli ürünler.
Mutfak Kazanımı	Bıçak kullanımı, çırpma, karıştırma, sos hazırlama.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Kabağa yönelik ön yargıyı azaltmak, protein ve mineral içerikli sağlıklı çorba tüketimini artırmak.



10. HAFTA	
Dersin Adı	Sebzeli erişte pilavı
Tanım	Sebzeler ve karbonhidrat türleri.
Teorik Beslenme Hedefi	Karbonhidrat türleri ve tavsiye edilen porsiyon miktarları, yiyeceklerde mineraller ve vitaminler.
Mutfak Kazanımı	Hamur yoğurma ve açma, bıçak kullanımı.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Paketli noodle tüketimi azaltma, sebze tüketimini ve peynir tüketimini artırma.



11. HAFTA	
Dersin Adı	Pankek (Tam Buğday Unlu)
Tanım	Meyveler ve karbonhidrat türleri, sos hazırlama.
Teorik Beslenme Hedefi	Sağlıklı bir kahvaltı konsepti ve bileşimi hakkında bilgi edinmek ve bu anlayışı geliştirmek.
Mutfak Kazanımı	Çırpma, temel bıçak kullanımı, sos hazırlama.
Değiştirilmesi Hedeflenen Yeme Davranışı	Beyaz un ile yapılan ürün tüketimini azaltmak, meyve tüketimini artırmak, kahvaltı alışkanlığı kazandırmak, çikolata tüketimini azaltmak.



12. HAFTA	
Dersin Adı	Sebzeli Pizza
Tanım	Karbonhidrat türleri, sebze çeşitleri.
Teorik Beslenme Hedefi	Önerilen karbonhidrat ve sebze porsiyonları, sağlık açısından önemi.
Mutfak Kazanımı	Doğrama, bıçak kullanımı ve fırında pişirme.
Değiştirilmesi Hedeflenen Davranışı	Kırmızı biber başta olmak üzere diğer sebzelere olan seçici yeme davranışının önüne geçme, hazır ve ön pişirme işlemine tabi tutulmuş ürün kullanımını azaltma, fast food restoranlara gitme sayısını düşürme.



DENEY GRUBU



Sevgili çocuklar,

12 hafta boyunca uygulamalı mutfak eğitimine katılarak göstermiş olduğunuz ilgi, enerji ve gayret için hepinize gönülden teşekkür ederim. Birlikte hem yeni bilgiler öğrendik hem de keyifli anılar biriktirdik.

Mutfakta ortaya koyduğunuz emek, öğrenme azmi ve özen gerçekten takdire değerdi. Sizlerin bu süreçteki çabası, öğrenme isteği ve güler yüzünüz bu eğitimi çok daha güzel hale getirdi.

Umarım burada kazandığımız deneyimler ve mutfakta edindiğiniz beceriler size her zaman yol gösterir.

Hepinize başarılar diliyorum.

Sevgiyle...

Sümeyye DALAGAN