

Çocuklarda Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği

Mualla Seray Birikim

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2019
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran

2. Yrd. Doç. Dr. Nazal Bardak Perçinci

3. Yrd. Doç. Dr. Tevhide Ziver Sarp

ÖZ

Bu araştırmada, ilkokulda öğrenim gören çocukların sebze ve meyveyi deneme isteklerini ölçmek için ‘WillTry’ ölçeğinin ‘Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek’ ölçeğı olarak modifiye edilmesi, Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması amaçlanmıştır. Araştırmaya, Gazimağusa İlçesine bağılı ilkokullara giden %54.34’ünün kız, %45.66’sının erkek olduğı 449 çocuk dahil edilmiştir. Çocukların; genel özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özellikleri araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile elde edilmiştir. Meyve ve sebzeleri deneme durumları ‘Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek’ ölçeğı kullanılarak saptanmıştır. Çocukların antropometrik ölçümleri alınmış ve beden kütle indeksi (BKİ) değerlendirilmiştir. Araştırmaya dahil edilen çocukların %25.1’inin yaşlarına göre BKİ’lerinin 95. persentilin üzerinde, %14.8’inin ise 85-95. persentil arasında olduğı belirlenmiştir. Çocukların %50.56’sının her gün meyve tükettiğı, %24.28’inin haftada 1-2 kez, %11.36’sının haftada 3-4 kez, %13.81’inin haftada 5-6 kez meyve tükettiğı, %41.65’inin her gün sebze tükettiğı, %29.63’ünün haftada 1-2 kez, %14.03’ünün haftada 3-4 kez, %14.70’inin haftada 5-6 kez sebze tükettiğı belirlenmiştir. Yürütölen çalışmada, çocukların çiçek lahanası (0.92 ± 0.89), pancar (0.95 ± 0.87), pırasa (0.98 ± 0.88) ve mantarı (0.78 ± 0.88) sevmeye oranının düşük; salatalık (1.83 ± 0.48), domates (1.53 ± 0.72), havuç (1.73 ± 0.55) ve patatesi (1.80 ± 0.49) sevmeye oranlarının yüksek olduğı gözlemlenmiştir. Çocukların meyveler arasında en çok çilek (1.85 ± 0.47), elma (1.82 ± 0.46) ve karpuzu (1.80 ± 0.49) sevdiğı; en az ise ananas (1.21 ± 0.88), incir (1.31 ± 0.84) ve kavun (1.37 ± 0.81)’u sevdiğı belirlenmiştir. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde en düşük puan 27, en yüksek puan 69’dur. Araştırma kapsamına alınan çocukların meyve ve sebze tüketim

sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Haftada 1-2 kez meyve tüketen çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden her gün meyve tüketen ve haftada 5-6 kez meyve tüketen çocuklara göre daha düşük puan almıştır. Haftada 1-2 kez sebze tüketen çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldığı puanlar her gün ve haftada 5-6 kez sebze tüketen çocuklardan düşüktür. Araştırmanın deneysel kısmına dahil edilen fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme, sevme puanları ve yeme miktarları fobik olmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sebze, Meyve, Çocuk, Denemeye istek

ABSTRACT

In this study, it was aimed to develop the “WillTry” scale as “Willingness to try Fruits and Vegetables” scale in order to evaluate the children’s willingness to try fruits and vegetables and to establish its validity and reliability in Turkish. A total of 449 children from Famagusta were included in the study, 54,34% of whom were girls and 45,66% boys. The children’s general characteristics, nutritional habits and anthropometric characteristics were obtained with the survey form which was prepared by the researcher. Their tendency to try fruits and vegetables was obtained using the “Willingness to try Fruits and Vegetables” scale. The children’s anthropometric measurements were taken and their body mass index (BMI) were evaluated. It has been obtained that the BMI’s of 25,1% of the children in the study were above the 95. Percentile for their age group, and 14,8% were between the 85-95. Percentile. In this study, 25,1% of the children were obese and 14,8% were underweight. It was found that 50,56% of the children consume fruits everyday, 24,28% consume 1-2 times a week, 11,36% consume 3-4 times a week, 13,81% consume 5-6 times a week, 41,65% consume vegetables everyday, 29,63% consume vegetables 1-2 times a week, 14,03% consume vegetables 3-4 times a week, 14,70% consume vegetables 5-6 times a week. In the study, it has been observed that children’s liking rate of cauliflower (0.92 ± 0.89), beetroot (0.95 ± 0.87), leek (0.98 ± 0.88) and mushroom (0.78 ± 0.88) were low and their liking rate of cucumber (1.83 ± 0.48), tomato (1.53 ± 0.72), carrot (1.73 ± 0.55) and potato (1.80 ± 0.49) are high. Among fruits the children like strawberries (1.85 ± 0.47), apple (1.82 ± 0.46), and watermelon (1.80 ± 0.49) the most, and pineapple (1.21 ± 0.88), fig (1.31 ± 0.84) and melon (1.37 ± 0.81) the least. The lowest score in the “Willingness to try Fruits and

Vegetables” scale was 27, and the highest score was 69. In terms of the frequency of fruit and vegetable consumption of the children included in the study, a statistically significant difference has been observed between their scores throughout the “Willingness to try Fruits and Vegetables” and their scores in the fruits and vegetables sub-factors ($p < 0,05$). Compared to the children who consume fruits everyday and the children who consume fruits 5-6 times a week, children who consume fruits 1-2 times a week obtained a lower score in the “Willingness to try Fruits and Vegetables” scale and the vegetables and fruits sub-factors in the scale. Compared to the children who consume vegetables everyday and the children who consume vegetables 5-6 times a week, the scores of the children who consume vegetables 1-2 times a week were lower in the “Willingness to try Fruits and Vegetables” scale and the vegetables and fruits sub-factors in the scale. Children with neophobia and children without the phobia were included in the experimental part of the study and a statistically significant difference has been observed between their recognition of cauliflower and celery and having been tried previously ($p < 0,05$). Recognition of cauliflower and celery, having been tried previously, liking and scores and eating amount of the children with neophobia were significantly lower in comparison to the children without the phobia.

Keywords: Vegetable, Fruit, Child, Willingness to try

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum alıőma sũresince tez danıőmanlıđımı ũstlenerek tez konumum belirlenmesinde, alıőmanın planlanmasında, tũm sorunların özũmlenmesinde ve tezimin sonulandırılmasında bana yol gũsteren, her tũrlũ bilimsel bilgisini paylaőan, manevi desteği ve ilgisini eksik etmeyen değerli tez danıőmanım Doğu Akdeniz ũniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakũltesi Dekan Yardımcısı Yrd. Doç Dr. Seray Kabaran'a, tez çalıőmam sũresince manevi desteğini esirgemeyen arkadaőlarım, hayatımın her dũneminde hep yanımda olan, maddi manevi her tũrlũ desteği sonsuz sevgi ile veren her zaman benim için rol model olan AİLEM'e sonsuz teőekkũr ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR.....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Amaç ve Hipotezler.....	3
2 GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Okul Çağı Beslenmesinin Önemi.....	4
2.2 Okul Çağında Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	6
2.3 Okul Çağı Çocuğu için Makro Besin Ögeleri.....	9
2.3.1 Karbonhidrat.....	9
2.3.2 Protein.....	10
2.3.3 Yağ.....	11
2.4 Okul Çağı Çocuğu için Mikro Besin Ögeleri.....	13
2.4.1 Vitaminler.....	13
2.4.2 Mineraller.....	15
2.5 Okul Çağı Çocuğu için Besin Grupları.....	16
2.5.1 Ekmek ve Tahıl Ürünleri Grubu.....	16
2.5.2 Süt ve Süt Ürünleri Grubu.....	17
2.5.3 Et, Yumurta ve Kuru baklagiller Grubu.....	18
2.5.4 Sebze ve Meyve Grubu.....	18

2.6 Çocuklarda Beslenme Davranışlarını Etkileyen Faktörler.....	22
2.6.1 Aile.....	22
2.6.2 Okul.....	24
2.6.3 Sosyo-ekonomik Durum.....	25
2.7 Çocukluk Çağında Görülen Besin Seçiciliği ve Yeni Besin Deneme Fobisi.....	26
2.8 Çocuklarda Beslenme Davranışlarını Değerlendiren Ölçekler.....	29
3 BİREYLER VE YÖNTEMLER.....	33
3.1 Araştırmanın Şekli.....	33
3.2 Araştırma Yeri, Zaman ve Örneklem Seçim.....	33
3.3 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	35
3.4 WillTry-Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Değerlendirilmesi....	36
3.5 Çalışmanın Deneysel Aşaması.....	38
3.6 Verilerin İstatistiksel Analizi.....	39
4 BULGULAR.....	41
4.1 Çocukların Sosyo-demografik Özellikleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulgular.....	41
4.2 Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği Geçerlik-Güvenirlilik Çalışmasına İlişkin Bulgular.....	48
4.3 Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Durumlarına İlişkin Bulgular.....	54
4.4 Deneysel Çalışmaya İlişkin Bulgular.....	67
5 TARTIŞMA.....	70
6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
6.1 Sonuç.....	83
6.2 Öneriler.....	88

KAYNAKLAR.....	90
EKLER.....	107
Ek A: Anket Formu.....	108
Ek B: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği.....	110
Ek C: Etik Kurul Onayı.....	112

KISALTMALAR

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
CDC	Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri
cm	Santimetre
CPPE	Comprehensive Participatory Planning and Evaluation
FAO	Gıda ve Tarım Örgütü
FVNI	Meyve ve Sebze Neofobi Enstrümanı
g	Gram
ICC	Sınıf İçi Korelasyonları
kg	Kilogram
kcal	Kilokalori
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
mcg	Mikrogram
mg	Miligram
NCHS	National Center for Health Statistics
NHANES	Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Okul Çocuklarının Vitamin Gereksinimleri.....	14
Tablo 2.2: Okul Çocuklarının Mineral Gereksinimleri.....	16
Tablo 2.3: Sebze için Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları.....	19
Tablo 2.4: Meyve için Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları.....	20
Tablo 3.1: Çocuklar için Yaşa göre Beden Kütle İndeksi ve Boy Sınıflaması.....	36
Tablo 4.1: Çocukların Sosyo-demografik özellikleri.....	41
Tablo 4.2: Çocukların Beslenme Alışkanlıkları.....	42
Tablo 4.3: Çocukların Antropometrik Ölçümleri.....	44
Tablo 4.4: Çocukların Meyve ve Sebzeleri Tanıma Durumları ve Sevme Puanları...	47
Tablo 4.5: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Faktör Yapısı.....	49
Tablo 4.6: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Faktör Yükleri.....	50
Tablo 4.7: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Cronbach Alfa testi.....	51
Tablo 4.8: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği Sınıf İçi Korelasyonları.....	52
Tablo 4.9: Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde Yer Alan Sebze ve Meyvelerden Aldıkları Puanlar.....	54
Tablo 4.10: Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlar.....	55
Tablo 4.11: Çocukların Cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırması.....	56
Tablo 4.12: Çocukların Yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırması.....	57

Tablo 4.13: Çocukların Ailesindeki Çocuk Sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	58
Tablo 4.14: Çocukların Kronik Sağlık Sorunu Olması Durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.15: Çocukların Her gün Kahvaltı Yapma Durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.16: Çocukların Meyve Tüketim Sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.17: Çocukların Sebze Tüketim Sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.18: Çocukların Görüntüsünden Dolayı Besinleri Yemekten Kaçınma Durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	63
Tablo 4.19: Çocukların Besinin İçeriğini Bilmeden Deneme Durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.20: Çocukların İlk Denediğinde Beğenmediği Besini Deneme Sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.21: Çocukların Antropometrik Ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanları Arasındaki İlişki.....	66
Tablo 4.22: Fobik Olan ve Olmayan Çocukların Çiçek Lahanası ve Kereviz Tanıma ve Daha Önce Deneme Durumları.....	67

Tablo 4.23: Fobik Olan ve Olmayan Çocukların Çiçek Lahanası ve Kereviz Sevme Puanlarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.24: Fobik Olan ve Olmayan Çocukların Çiçek Lahanası ve Kereviz Yemek Miktarlarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.25: Fobik Olan ve Olmayan Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....	69

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çocukların Yaşa göre BKİ (persentil) Değerleri.....	45
Şekil 2: Çocukların Yaşa Göre Boy (persentil) Değerleri.....	46

Bölüm 1

GİRİŞ

Sağlıklı ve üretken insan potansiyeline sahip olabilmek için toplumu oluşturan insanların özellikle hızlı ve sürekli bir büyüme ve gelişme sürecinde olan bebek ve çocukların yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesi gerekir (Arslan, N. 2012).

Çocukların beslenmesinde en önemli hedef, sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasıdır. Kalımsal özellikler, beslenme, sosyal ve kültürel koşulların etkisinde şekillenen bir süreç olan büyüme ve gelişme, anne karnında başlayarak yetişkinliğe kadar devam edip, fiziksel ve zihinsel değişim süreçlerini de kapsamaktadır. Beslenme, büyümenin başlıca belirleyicisidir. Çocukluk döneminde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacın yerine getirilememesi, beslenme yetersizliği ve dengesizliğine bağlı çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Baysal, A. 2012).

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması, büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi için çocuklara tüm besin gruplarından besinlerin düzgün pişirme yöntemleri ile sunulması gerekir (Köksal, G. ve Gökmen, H. 2015). Çocuklar yetişkinler ile aynı besin öğesine ihtiyaç duyar farklı olan tek şey besinin miktarının yetişkinlere göre daha az olmasıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Çocukların beslenmesi ve besin tercihleri üzerine etkili olan ailesel faktörler; annenin eğitim düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, evdeki çocuk sayısı, annenin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri, annenin beslenme konusunda ısrar ve

baskılayıcı tutum izleyip izlememesi, çalışan anne, ailenin sofraya beraber oturup oturmaması ve televizyon izleme süresidir (Selimoğlu, A. 2018).

Beslenme sorunu, çocuklarda özellikle okul çağında sık görülen sorunlardan biridir (Manikam, R. ve Perman, J.A. 2000). En sık bildirilen sorunlardan birkaçı seçici beslenme, besin neofobisi, belirli besin dokusundan veya besin gruplarından (çoğunlukla sebzelerden) hoşlanmama ve yeteri kadar yememe şeklindedir (Cooke, L. ve ark. 2017).

Çocukların daha fazla enerjiye gereksinimi vardır, hareket becerileri hızla gelişirken besinlerle ilgili deneyimleri de sürekli artış gösterir. Fakat ebeveynler bu süreçte yeni sunulan besinleri çoğunlukla reddeden (neofobi) ve bağımsız olma isteğiyle her şeye itiraz eden çocuklarla karşı karşıya kalırlar (Manikam, R. ve Perman, J.A. 2000).

Çocuklar besinlere karşı seçici bir tutum oluşturabilirler. Yeni besinleri denemekte isteksizlik gösterirler bu isteksizlik özellikle meyve ve sebzelere karşıdır. Çocuğun bildiği besinleri tercih etmesi ve yeni besinleri denemekten korkması normaldir. Çocuklar sevdiği besinleri seçip diğer besinleri veya belirli renk ve dokudaki besinleri reddederler (T.C Sağlık Bakanlığı. 2013).

Bu bağlamda, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) ilköğretim çocuklarının meyve ve sebze deneme isteklerini belirlemek için 'WillTry' ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılarak 'Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek' ölçeği geliştirilmiştir.

1.1 Amaç ve Hipotezler

Bu çalışma, çocuklarda sebze ve meyve tüketimini belirlemek için kullanılan, çocuklar tarafından yanıtlanan, ‘‘WillTry Questionnaire’ ölçeğinin ‘‘Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği’’ olarak çevrilip Türk çocuklarında geçerlik ve güvenilirliğinin gösterilmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Çalışma soruları:

- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği Türk toplumunda çocuklar için geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?
- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği puanı düşük olan çocuklar daha az sayıda sebze ve meyve tüketir mi?

Deneyisel çalışma hipotezleri:

- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği puanı düşük ve yüksek olan çocukların tükettikleri kereviz ve çiçek lahanası miktarı arasında fark vardır.
- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği puanı düşük olan çocukların tükettikleri çiçek lahanası miktarı puanı yüksek olanlara göre daha azdır.
- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği puanı düşük olan çocukların tükettikleri kereviz miktarı puanı yüksek olanlara göre daha azdır.

Bölüm 2

GENEL BİLGİLER

2.1 Okul Çağı Beslenmesinin Önemi

Beslenme, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve bu ihtiyaç en iyi şekilde yerine getirilmelidir. Sağlıklı ve üretken insan potansiyeline sahip olabilmek için toplumu oluşturan insanların özellikle hızlı ve sürekli bir büyüme ve gelişme sürecinde olan bebek ve çocukların yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmesi gerekir (Arslan, N. 2012).

Çocukların besin ihtiyaçları yetişkinlere göre farklılık gösterir. Çocuklar büyüme sürecinde olduğundan ve bu süreç önemli miktarda enerji harcamasını gerektirdiğinden dolayı harcadıkları enerji vücut ölçülerinin birimi başına yetişkinlere göre fazladır. Vücutta gelişim ve yeni dokuların yapımı, protein ve mikro besin öğelerine olan ihtiyacı artırır (Baysal, A. 2012).

Sahip oldukları sindirim sisteminin özellikleri ve yemek yiyebilme kapasitelerinin sınırlı oluşu, çocukların beslenmesinde belirli besinlerin bulunmasını ve belirli şekilde hazırlanmasını gerektirir (Baysal, A. 2012).

Çocukların beslenmesinde en önemli hedef, sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasıdır. Kalıtsal özellikler, beslenme, sosyal ve kültürel koşulların etkisinde şekillenen bir süreç olan büyüme ve gelişme, anne karnında başlayarak yetişkinliğe kadar devam eder. Beslenme, büyümenin başlıca belirleyicisidir. Çocukların normal büyüyüp büyümediğini anlamak için, o toplumda normal olarak kabul edilen beslenme standartları uygulanmış çocukların büyümeleri ölçülür. Büyümenin

değerlendirilmesi için en çok kullanılan ölçüler, yaşa göre; ağırlık, boy uzunluğu, göğüs, baş çevresinin genişliği, kol, doğum ağırlığı, boya göre ağırlık durumudur (Baysal, A. 2012).

Büyümeyi etkileyen etmenler arasında beslenmeye ek olarak sosyo-ekonomik, kültürel ve genetik etmenlerde de olduğundan dolayı her toplumun kendine özgü bir standardı olması gerekir (Baysal, A. 2012).

Okul çağı çocuklarında hızlı olmayan fakat devamlı olan büyüme ve gelişme ergenlik döneminde artış gösterir. Büyümenin en fazla olduğu yaş kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14'tür (T.C Sağlık Bakanlığı, 2013).

Çocukluk döneminde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacın yerine getirilememesi, beslenme yetersizliği ve dengesizliğine bağlı çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Sağlık sorunlarına genel olarak 'malnütrisyon' denilmektedir (Baysal, A. 2012). Malnütrisyon sonucunda beden kütle indeksi (BKİ) kaybı, organ-sistem fonksiyon yetersizliği ortaya çıkar. Malnütrisyon, yara iyileşmesinde bozulmaya, bağışıklık sisteminin baskılanmasına, barsak mukozasında atrofiye, en önemlisi çocuklarda büyüme ve gelişme geriliğine neden olur (Haldun, S. 2012).

Gelişmekte olan ülkelerde süttten kesilme çağında besinsel değeri fazla tamamlayıcı besinlerin yeterli miktarda tüketilememesinden dolayı malnütrisyon ve okul çağına gelindiğinde boy kısalığı bir sağlık sorunu olmaya devam etmekteyken, gelişmiş ülkelerde özellikle okul çağında yapılan beslenme hataları sonucu şişmanlık ve beraberinde birçok kronik hastalık riski tehdit oluşturmaktadır (Süoğlu, Özlem. 2004).

Okul çağı çocuğunun günlük enerji ve besin ögesi ihtiyacı, okul öncesi döneme göre artış gösterir. Çocuk büyüdükçe boy ve vücut ağırlığı artışı doğrultusunda günlük alması gereken miktarlar da artar. İstenilen ölçü standartlarını

aşan şişmanlamaya eğilimli çocukların diyetinde kalorisi yüksek besinler azaltılmalıdır. Zayıf olan çocukların ise diyetinde kalorisi yüksek besinler artırılmalıdır (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

2.2 Okul Çağında Yeterli ve Dengeli Beslenme

Sağlığın korunması, sağlığın kaliteli bir şekilde yürütülebilmesi, hastalıklardan korunma, hastalığın tedavi edilebilmesi ve tedavi süresinin kısaltılmasında yeterli ve dengeli beslenme en temel koşuldur. Beslenme, vücudun işlevi için gerekli olan besin öğelerinin, besinlerle vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolize edilmesidir. Beslenmenin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için hangi besinlerin, nasıl, ne kadar ve günde kaç öğünde tüketileceğinin bilinmesi gerekir (Alphan, E.T. ve ark. 2014).

Yeterli beslenme, vücudun ihtiyacı olan enerji, besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar vücuda alınmasıdır. Dengeli beslenme, besin öğelerinin öğünlerde ve birbirlerine göre dengeli olarak tüketilmesidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için enerji ihtiyacı, alınması gereken besin öğeleri, bunların işlevleri, besin öğelerinin karşılanması için gereken besin grupları, bu gruplardan ortalama olarak tüketilmesi önerilen miktarların kişiye özel olarak planlanması gerekir (Alphan, E.T. ve ark. 2014).

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması, büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi için çocuklara tüm besin gruplarından besinlerin düzgün pişirme yöntemleri ile sunulması gerekir (Köksal, G. ve Gökmen, H. 2015).

Bazı besin öğelerinin vücudun ihtiyacından az, bazı besin öğelerinin ise fazla alınması dengesiz beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocukların büyüme ve gelişmesi durur, hastalıklara karşı dirençsiz olurlar. Yeterli ve dengeli beslenme, çocuğun okul başarısının olumlu yönde ilerlemesine neden olur iken yetersiz ve

dengelesiz beslenme sonucu çocuğun okul başarısı düşer (Soytürk, A.). Yetersiz ve dengelesiz beslenen çocuklarda beslenmeye bağlı kansızlık, guatr, cücelik ve zeka geriliği gibi iyot yetersizliğine bağlı hastalıklar, obezite, zayıflık, kemik ve diş sağlığı bozuklukları görülebilir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2008).

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, okul çağı çocuklarında, vitamin ve mineral yetersizliklerinin önemli boyutlarda olduğu belirlenmiştir. Dengelesiz beslenmeye bağlı obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıkların prevalansı artmaktadır. Gecekondulu ve şehirde yaşayan 9-10 yaş grubu çocuklarda, bodur, düşük kilolu ve zayıf olma sıklığı obezite sorunundan daha önemli sorun olduğu belirlenmiştir (TBSA, 2010). Yapılan son araştırmalara göre, düşük ve orta gelirli ülkelerdeki 5 yaş altı çocuklarda yetersiz beslenme oranı yaygın olup mortalite ve morbidite yüksektir. 2014 yılında, 5 yaş altı çocukların %23.8'i (159 milyon) bodur olarak tespit edilmiştir (Sudfeld, C.R. ve ark. 2015). Sosyoekonomik düzeyi ve toplum statüsü düşük olan çocuklar, yetersiz beslenme riski altındadır. Bangladeş'te yapılan bir çalışmada, bodur ve düşük vücut ağırlığına sahip çocukların görülme sıklığı %41.3 olarak tespit edilmiştir (Chowdhury, M. ve ark. 2016).

Okul çağı çocuklarında, besin çeşitliliği artırılmalı ve öğünler atlanmamalıdır. Çocukların yeterli ve dengeli beslenebilmesi için süt ve süt ürünleri, et, yumurta ve kuru baklagiller, ekmek ve tahıllar, sebze ve meyveler olarak ayrılan 4 besin grubunun her birinden her öğünde vücudun gereksinimi kadar tüketmeleri gerekmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2008).

Çocuğun sevmediği besin veya besinler olabilir. Çocukların her besin grubundan besinlere gereksinim duyar bu nedenle aynı besin grubu içerisinde başka bir besini tüketmesi sağlanmalıdır. Çocuk yoğurt tüketmekten hoşlanmıyorsa süt ve süt ürünleri grubundan olan süt, yoğurt yerine verilebilir. Böyle bir durumda çocuk

besinlerin birçoğuna karşı daha ılımlı olacaktır ve sevmediği besinleri de zamanla sevmeye başlayacaktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Çocukların 3 ana öğün, 3 ara öğün olmak üzere günde 6 öğün tüketmeleri ve az-az, sık-sık besin tüketimini benimsemeleri gerekir. Eğer günde 4 öğünden az tüketirlerse enerji, protein, vitamin (özellikle C), mineral (kalsiyum, demir) yetersizlikleri görülür. Çocuklara ara öğünlerde enerjisi yüksek, sağlıksız besinler ve şekerli yiyecekler verilmemelidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Çocukların beslenmesi ailesine bağlı olduğundan dolayı ailenin sosyo-ekonomik ve eğitim durumu çocuğun beslenmesini etkiler. Çocuğun yeterli ve dengeli beslenememesi ailesinin sosyo-ekonomik durumunun kötü olmasından kaynaklanabilir. Bu durumda enerjisi yüksek, sağlığa zararlı olan şekerli yiyeceklere harcama yapılmamalı, onların yerine sağlıklı besinlere (yumurta, süt vb.) yapılmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili eğitimi olmayan anneler, çocuklarını gün içerisinde bilinçsizce tek bir besin grubu ile besleyebilir. Anneler çocuklarını beslerken, beslenmenin sadece karın doyurmak olmadığını bilincinde olması gerekir. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların yeterli ve dengeli beslenen çocuklara göre zihinsel gelişimi ve öğrenme yeteneği geridir (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

Yaşamın temeli olan metabolik fonksiyonların devamlılığı, organların işlevleri ve fiziksel aktivite enerji gerektirir. Enerji ihtiyacı; yaş, cinsiyet, vücut kütlesi, çevre ve fiziksel aktivite derecesi ile değişim gösterir. Çocuklarda yetişkinlerden farklı olarak büyüme içinde enerji sağlanmalıdır. Vücut ağırlığındaki her bir gram artış için 3-5 kalori enerji harcanmaktadır (Kardaş, F. ve Aslan, D. 2014).

Okul çağı çocuklarının kendilerine özgü enerji ve besin ögesi ihtiyaçları vardır. Çocuklar enerjiyi besinlerden alırlar ve büyüme, vücut işlevleri ve fiziksel aktivite için kullanırlar. Çocukların günlük enerji ihtiyacını büyüklüğü, fiziksel aktivitesi, büyüme durumu, sağlıklı veya hasta oluşu gibi birçok etmen etkiler. Çocuklar için önemli olan bazı besin ögeleri vardır. Bunlar protein, posa, A, D ve C vitaminleri, kalsiyum, demir, çinko ve iyot mineralleridir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

2.3 Okul Çağı Çocuğu için Makro Besin Ögeleri

2.3.1 Karbonhidrat

Karbonhidratlar, basit karbonhidratlar ve kompleks karbonhidratlar olmak üzere iki gruba ayrılır (Arlı, M. ve ark. 2006). Çocukların büyümesi ve günlük enerji ihtiyaçlarını karşılaması için yakıtı ihtiyaçları vardır. Karbonhidratlar, büyüme ve fiziksel aktivite için enerji sağlar (Koszewski, W. ve Sehi, N. 2012). Meyvelerde, sebzelerde, tahıllarda ve süt ürünlerinde bulunan karbonhidratlar, dünya nüfusunun çoğu için temel enerji kaynağıdır (Erdman, J. W. ve Macdonald, I. A. 2012).

İnsan vücudunun çalışması ve günlük hareketleri yapabilmek için ihtiyaç olan enerjinin büyük bir çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır. Basit karbonhidratlar, hızla kana karıştıkları için iştahı azaltarak vücut için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda tüketilmesini engeller. Bu nedenle basit karbonhidratların özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır. Şekerlemeler, şekerli içecekler, çikolata, gofret, bisküviler, kağıt helva, pamuk şekeri vb. besinler basit karbonhidratları fazla miktarda içerirler (Karaağaoğlu, N. 2008).

Çocuklara şekerli besinlerin ve şeker içeren atıştırmalıkların sık aralıklarla verilmesi fazla kilolu olmalarına neden olurken (Te Morenga L. ve ark. 2012) aynı zamanda şişmanlığa ve ileriki yaşlarda kardiyovasküler hastalık riskinin artışına

neden olduğu belirlenmiştir (Seferidi, P. ve ark. 2017). Ayrıca fazla miktarda hazır meyve suyu ve şeker içeren besin tüketen çocuklarda ishal ve diş çürükleri de görülebilir (Pyne, V. ve ark. 2016).

İngiltere Nütrisyon Danışma Kurulu'nun bulgularına göre basit şeker tüketimi 2 yaşından itibaren tüm çocukluk dönemlerinde önerilenin (günlük toplam enerjinin %5'inden azının basit şeker içeren besinlerden sağlanması önerilir) iki katından fazla olduğu belirlenmiştir. Basit şeker tüketiminin ortalama %36'sı gazlı içeceklerden, geriye kalanı ise hazır kek, bisküvi, pasta ve şekerlemelerden alındığı tespit edilmiştir (Pyne, V. ve ark. 2016).

2.3.2 Protein

Vücudun en küçük parçası olan hücre ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin yapısı proteindir. Proteinler büyüme için elzemdir. Vücudun tüm hücrelerinin büyük bir kısmı proteinlerden oluşur ve bu hücreler sürekli olarak yenilenir. Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak, besinlerin içerisinde bulunan proteinlerdir (Baysal, A. 2012).

Et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt, ayran vb.) protein içerir. Diyetin kalsiyum içeriği de yeterli olmalıdır. Bu nedenle çocukların süt ve süt ürünlerini düzenli olarak tüketmeleri önerilir. Pek çok ülkede yapılmış olan çalışmalarda okul çocuğu döneminde özellikle kız çocuklarında kalsiyum alımının önerilen miktarın altında olduğu (ortalama olarak günlük gereksinimin yarısı kadar alındığı) belirlenmiştir (Selimoğlu, A. 2018).

Çocukların protein ihtiyacı yeni dokuların sentezi, vücut bileşimindeki değişiklikleri ve dokuların devamlılığını sağlamalıdır. Protein ihtiyacı et, süt ve süt ürünleri, yumurta gibi besinlerde bulunan iyi kalite proteinlerden sağlanmalıdır. Besin eşitliliği sağlanmış bir ocuk yeterli protein tüketebilir. Protein ihtiyacı ise

vücut ağırlığı ile ilişkilidir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2013). Okul çocuğu için protein gereksinimi 1.0 gram protein/kg'dır. Ayrıca okul çocukları için günlük 2-3 bardak/gün süt önerilir (Kardaş, F. ve Aslan, D. 2014).

Çocuklarda protein miktarı kadar proteinin kalitesi de önemli bir noktadır. Toplam protein miktarının %50'si hayvansal kaynaklı olmalıdır. Hayvansal kaynaklı proteinin %70-80'i yağsız süt ve ürünlerinden, %20-30'u et, balık ve yumurtadan karşılanmalıdır. Toplam proteinin diğer %50'lik kısmının %25'inin kuru baklagillerden, sebze ve meyveden gelmesi önerilir (Liese, A.D. ve ark. 2001).

Yapılan çalışmalar, okul çağı çocuklarının iyi kalite protein içeren besinleri tüketmesi sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Grillenberger, M. ve ark. 2003). Gana'lı 2-13 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, protein kalitesi ile bodur olma riski arasında bir ilişki bulmuştur (Ghosh, S. ve ark. 2010). Yapılan başka bir çalışma, erken dönemde gereksinimin üzerinde hayvansal kaynaklı protein alımının 10 yaşına kadar adipozite ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Jen, Vincent. ve ark. 2018).

2.3.3 Yağ

Yağ, en fazla enerji veren besin ögesidir. Karbonhidrat ve proteinden daha fazla enerji verir (Baysal, A. 2012). Yağlar, yağ asitlerine ayrılarak emilir. Bir kısmı enerji için kullanılırken bir kısmı depo edilir, diğer kısmı ise vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Besinlerden günlük aldığımız enerjinin, harcadığımız enerjiden daha fazla olması durumunda vücudumuzdaki yağ oranı artar, tam tersinde ise azalır. Yağ, başlıca enerji deposudur ve yeterli miktarda enerji alınmadığında bu depo kullanılır

(T.C Sağlık Bakanlığı. 2016). Yağlar hem büyüme için gerekli enerjiyi sağlar, hem de yağda eriyen vitaminlerin emilmesi için elzemdir (Selimoğlu, A. 2018).

Günlük enerjinin yaklaşık %30-40'ı yağlardan karşılanmalıdır ve alınan yağın çoğu doymamış yağlar olmalıdır. İlk bir yıl 4-5g/kg/gün, daha sonra 3-4 g/kg/gün ve adolesan dönemde 2-3 g/kg/günde alınmalıdır (Kardaş, F. ve Aslan, D. 2014).

İleriki yaşlarda günlük yağ alımının kısıtlanmasına gerek vardır, fakat küçük çocuklarda böyle bir durum yetersiz enerji içerikli bir beslenme ile sonuçlanabilir. Nedeni ise yağlardan gelen enerjinin yerine geçecek olan karbohidratlı besinlerin, daha hacimli olmasıdır (Köksal, G. ve Gökmen, H. 2014). Yağlı besinlerin tüketimine ve olumsuz beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak damar tıkanıklığı gelişebilir. Bu nedenle yağ içeriği fazla olan besinlerin özellikle tereyağ ve yağlı etlerin tüketimi çocukluk döneminde sınırlamak yararlı olsa da çocuklarda günlük toplam enerjinin en az %30'unun yağlardan gelmesi önerilir (Köksal, G. ve Gökmen H. 2014). Diyet omega-3 ve omega-6 yağ asitleri açısından zengin, ancak trans yağlar açısından düşük olmalıdır (Butte NF. 2000). Günlük omega-3 yağ asitleri alımı, tüketilen toplam kaloringin %0.5 ile 2'si arasında değişmelidir. Çocukların günlük enerjinin %20'sinden az yağ tüketimi büyümesini olumsuz yönde etkiler (Harris, W.S. ve Shearer, G.C. 2014).

Çocukların beslenmesinde fındık, tohum ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağların seçilmesi, doymuş ve trans yağların sınırlandırılması önemlidir (Koszewski, W. ve Sehi, N. 2012). Diyet yağı, bebekler ve çocuklar için baskın olan diyet enerji kaynağı olduğundan dolayı erken büyüme için önemlidir. Fakat yapılan bir çalışmada, çocuklarda gereksinimin üzerinde diyet yağ alımı obezitenin prevalansı ile ilişkilendirilmiştir (Koletzko, B. ve ark. 2016).

2.4 Okul Çağı Çocuğu için Mikro Besin Ögeleri

2.4.1 Vitaminler

Vitaminler vücutta bir oranda sentezlenemeyen, yaşam için elzem organik bileşiklerdir. Vitaminlerin birçoğu vücut tarafından yapılamadığı için yiyeceklerle alınması gerekir. Bu yiyeceklerin bir kısmı çiğ olarak, bir kısmı pişmiş olarak soframıza gelir. Yiyeceklerin hazırlanma ve pişirme süreçleri sırasında oluşabilecek vitamin kayıpları insan sağlığını yakından ilgilendirir (Samur, G. 2008). Vitaminler insan sağlığı açısından çok önemlidir. Yağda (A, D, E, K) ve suda eriyen (C ve B) vitaminler olarak iki gruba ayrılırlar (Samur, G. 2008).

A vitamini vücutta depo edilir bu nedenle yetersizlik durumu uzun süre A vitamini alınmadığında ortaya çıkar. Yetersiz ve dengesiz beslenenlerde ve büyümenin hızlı olduğu çocukluk, gebe ve emzicilik dönemlerinde yetersizlik görülebilir. Günlük gereksinim 7-10 yaş grubu çocukta 700 mcg, 11-14 yaş grubu çocukta 800 mcg'dır (Samur, G. 2008). A vitamini önerilen tüketim standardı 4-8 yaş çocuk 400 mcg/gün, 9-13 yaş erkek 600 mcg/gün ve 9-13 yaş kız çocuk için 600 mcg'dır (Baysal, A. 2012). D vitamini ise, balık yağı ve güneş ışığında bulunur. En önemli görevi kalsiyum metabolizmasını düzenlemektir. Çocuk, genç ve yetişkin bireylerin günlük D vitamini ihtiyacı 10 mcg'dır (Samur, G. 2008). Buna ek olarak E vitamini, hücre zarının koruyucusudur, antioksidan özellik göstermektedir. Günlük besinlerde yeterli miktarlarda bulunduğundan insanlarda yetersizlik çok görülmemektedir. Çocuklarda E vitamini gereksinimi 3-10 mg arasındadır (Samur, G. 2008). Son olarak K vitamini, kanın pıhtılaşma etmenidir. Günlük K vitamini gereksinimi çocuklar için 15-20 mcg'dır (Samur, G. 2008).

Tiamin, en önemli görevi enerji metabolizmasındadır. Tiamin, enerji metabolizması için önemli olduğundan fazla karbonhidrat tüketen bireylerde

gereksinim daha fazladır. Her 1000 kalori için bireyin 0.4 mg tiamin alması uygundur. Riboflavine, özellikle büyümenin hızlı olduğu çocukluk döneminde ihtiyaç fazladır. Riboflavin ihtiyacı her 1000 kalori için 0.6 mg'dır. Yiyeceklerle alınan iyi kalite protein vücut için gerekli niasin ihtiyacını karşılar. Günlük niasin her 1000 kalori için 6.6 mg'dır. Folik asit, amino asit ve kan hücrelerinin yapımı için gereklidir. Çocukluk döneminde anne sütü ile beslenmeyip hazır mamalarla beslenen çocuklarda gereksinim yüksektir. B12 vitamini, immün sistemde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kan hücrelerinin yapımında önemli bir role sahiptir. Günlük B12 vitamini ihtiyacı 2 mcg'dır (Samur, G. 2008).

C vitamini, immün sistemi güçlendiren, kan yapımı için gerekli olan demir ve folik asidin kana geçmesini kolaylaştıran ayrıca antioksidan özelliği bulunan bir vitamindir. Günlük C vitamini gereksinimi ortalama olarak 75-90 mg'dır. Hızlı büyüme dönemi olan çocukluk çağında, ateşli hastalık döneminde gereksinim artar (Samur, G. 2008).

Tablo 2.1: Okul Çocuklarının Vitamin Gereksinimleri (FAO/WHO, 2004)

	4-6 Yaş	7-9 Yaş
Tiamin	0.6 (mg/gün)	0.9 (mg/gün)
Riboflavin	0.6 (mg/gün)	0.9(mg/gün)
Niasin	8 (NEs/gün)	12 (NEs/gün)
Vitamin B6	0.6 (mg/gün)	1.0 (mg/gün)
Pantoneik Asit	3.0 (mg/gün)	4.0 (mg/gün)
Biotin	12 (µg/gün)	20 (µg/gün)
Folat	200 (µg/gün)	300 (µg/gün)
Vitamin B12	1.2(µg/gün)	1.8(µg/gün)
Vitamin C	30 (mg/gün)	35 (mg/gün)
Vitamin A	200 (µg/gün)	250 (µg/gün)
Vitamin D	5 (µg/gün)	5 (µg/gün)

2.4.2 Mineraller

Vücutun büyümesi ve gelişmesi, hayatın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için inorganik maddeler olan minerallere ihtiyaç vardır. Vücudumuzun %4'lük bir kısmını oluşturmaktadırlar. Günlük gereksinmemiz 250 mg'ın üzerinde olan mineraller makro (Kalsiyum, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, fosfor) ve 20 mg'ın altında olan mineraller mikro (Krom, bakır, flor, iyot, demir, manganez, molibden, selenyum, çinko) minerallerdir (Samur, G. 2008).

Kalsiyum, kemiklerin ve dişlerin yapımı, kasların ve sinirlerin çalışması için önemli bir mineraldir. Günlük kalsiyum ihtiyacı çocuklarda 800 mg'dır. Fosfor, kalsiyumla kemiklerin ve dişlerin oluşumundan sorumludur. Günlük fosfor ihtiyacı 1-10 yaş çocuklar için 800 mg'dır. Sodyum, klor ve potasyumun en önemli özellikleri vücut su dengesini, asit-baz dengesini ve kas çalışmasını sağlamaktır. Magnezyum, vücutta enerji metabolizmasının düzenli çalışması, kemik ve dişlerin yapımı, kan basıncının dengelenmesi gibi görevlere sahiptir. Günlük magnezyum ihtiyacı 4-6 yaşta 120 mg, 7-10 yaşta ise 170 mg'dır. Demirin vücutta ki en önemli görevi oksijen taşımaktır. Özellikle okul çağında ki çocuklar için demir çok önemlidir çünkü demiri yetersiz tüketen okul çağı çocuklarının çok kez hastalandıkları, okul başarılarının düştükleri, öğrenme, algılama ve dikkatlerinin azaldığı belirlenmiştir. İyot, tiroit bezinin çalışması için gereklidir. Çocukların günlük iyot gereksinimi 90 mcg'dır. Çinko, hücrel bağışıklığın oluşumunda etkindir. Günlük çinko gereksinmesi 1-10 yaş arası çocuklarda 10 mg'dır (Samur, G. 2008).

Tablo 2.2: Okul Çocuklarının Mineral Gereksinimleri (FAO/WHO, 2004).

	4-6 Yaş	7-9 Yaş	7-12 Yaş
Kalsiyum	600 (mg/gün)	700 (mg/gün)	-
İyot	-	-	4 (µg/kg/gün)
Magnezyum	76 (mg/gün)	100 (mg/gün)	-
Selenyum	22(µg/gün)	21 (µg/gün)	

2.5 Okul Çağı Çocuğu için Besin Grupları

2.5.1 Ekmek ve Tahıl Grubu

Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır. Temel enerji kaynağını oluşturur. Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, protein ve posa içerir. Okul çağı çocukları, bu gruptan günde 3-6 porsiyon tüketmelidir. Vücut ağırlığına göre tüketim miktarı belirlenmelidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008).

Tahıllar, çocuklar için oldukça önemli sayılabilecek bir protein kaynağıdır fakat kalitesi düşüktür (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004). Bulgurun %10'u, ekmeğin %18'i proteinlerden oluşmaktadır. Bulgur ve kepeği alınmamış tahıllar B grubu vitaminlerinden zengindir. Beslenmede tam tahıllar, kepekli ürünler ve bulgur tercih edilmelidir (Baysal A. ve ark. 2014).

Ekmek ve tahıl grubundan, çocukların tüketebileceği porsiyon örnekleri 1 ince dilim ekmek, 4-6 adet kraker, 4-6 yemek kaşığı makarna ya da pilav, yarım fincan pişmiş tahıl, 10-15 adet bisküvi şeklindedir (Kasnakoğlu, H. ve Üldüray, D. 2003)

Kuru baklagiller, et/tavuk, süt ve süt ürünleri veya yumurta gibi besinlerle birlikte tüketildiğinde protein kalitesi artırılabilir. Tam tahıllar, rafine tahıllara kıyasla daha fazla diyet lifi, vitamin ve mineral içerir. Ekmek ve tahıl grubu günde ortalama 3-7 porsiyon tüketilmelidir. Tüketilecek porsiyon miktarı bireyin yaş,

cinsiyet, vücut ağırlığı ve fiziksel aktivitesine göre değişiklik gösterir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

2.5.2 Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Yeni doğan bir bebeğin ilk altı ay besin gereksinmesi anne sütü tarafından karşılanır. Süt için kullanılan hayvanlardan en popüler olanı inektir. Çeşitli toplumlar; koyun, keçi, manda, deve gibi hayvanları da kullanmaktadır. Süt türevleri; yoğurt, peynir, süttezu, çökelek ve peynir altı suyudur (Baysal, A. 2012).

Süt ve süt ürünleri grubu başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere, magnezyum, selenyum, riboflavin, pantotenik asit ve B12 vitamini içermektedir. Sütte, demir ve folik asit yetersizdir. Bu nedenle büyüme çağında ki çocukların demir ve folik asit ihtiyacını karşılamaz (Muehlhoff, E. ve ark. 2013).

Süt yağında A, D, E ve K vitaminleri bulunur. Zenginleştirilmemiş sütün D vitamin içeriği çok düşüktür. Başta büyüme çağındaki çocuklar olmak üzere tüm yaş gurubundaki bireylerin süt ve süt ürünlerini her gün tüketmesi gerekir. Bu grupta yer alan besinler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuklarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi açısından önemlidir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Türkiye’de süt ve süt ürünleri tüketimi 2010 yılında yapılan TBSA sonuçlarına göre tüm yaş ve cinsiyetteki insanlar için günlük önerilenin altındadır. Küçük yaşlarda çocuklarda süt içme alışkanlığının oluşturulması, ileri ki yaşlarda alışkanlığın sürdürülmesi için önemlidir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Yapılan çalışmalarda, sütün kalsiyum içeriğinin fazla olması gelişim için önemli bir mineral olan demir emilimini engellediği belirlenmiştir. Bu nedenle özellikle çocukluk çağında demir yetersizliği gelişmemesi için süt ve süt ürünleri ile demir içeriği fazla olan yiyeceklerin birlikte tüketilmesi gerekmektedir (Maguire, J.L. ve ark. 2012).

2.5.3 Et, Yumurta ve Kurubaklagiller Grubu

Koyun, kümes ve av hayvanları, sığır, balık çeşitleri, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve yumurta bu grubu oluşturmaktadır. Bu gruptaki besinler diğer gruptaki besinlere oranla daha fazla protein içerir. Demir, çinko ve B grubu vitaminlerinden zengindirler (Baysal, A. 2012). Kuru baklagiller ayrıca posa içerir. Okul çağında ki çocuklar et, yumurta ve kuru baklagil grubundaki besinlerin herhangi birinden ya da bir kaçından her gün 2-3 porsiyon tüketmelidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008). Bu grubun en önemli özelliği protein içeriklerinin yüksek olmasıdır. Özellikle yumurta örnek protein kaynağıdır. Çocukların protein ihtiyacının çoğu bu gruptan karşılanabilir (Ünver, Y. ve Ünüsan N. 2004).

Et, yumurta ve kuru baklagil grubundaki besinler büyüme ve gelişmeyi sağlar, hastalıklara karşı direnç sağlarlar. Özellikle balık tüketimi çocuklarda beyin gelişimini destekler (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016). Kuru baklagiller kompleks karbonhidratlar ve posa açısından çok iyi kaynaqlardır ve yağ içermezler. Haftada en az iki kez kuru baklagil tüketilmelidir (Yücecan, S. 2008).

Etlar iyi kalite protein kaynağıdır. Özellikle çocukluk döneminde protein ihtiyacı arttığından dolayı diyetle mutlaka yer almalıdır. Çocuklar enerji değeri yüksek olan besinlere ihtiyaç duyduklarından dolayı mutlaka yağlı tohumları tüketmeleri gerekir (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015).

Amerika Gıda ve İlaç Dairesi ile Amerikan Kalp Derneği balık ve kabuklu deniz ürünlerinin diyetleki öneminin çok büyük olduğunu vurgulamaktadır. Haftada en az 1-2 kez balık tüketilmesi gerekmektedir (Gidding, S. S. ve ark. 2005).

2.5.4 Sebze ve Meyve Grubu

Sebze ve meyveler, bağışıklık sisteminden, sindirim sistemine kadar vücudun çalışmasında önemli role sahiptir. Sebzeler görünüşleri ve içeriklerine göre

yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı renkli sebzeler, sarı renkli sebzeler ve beyaz renkli sebzeler olarak adlandırılırlar (Ünver, Y. ve Ünüsan, N. 2004).

Sebze ve meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına çok az katkıda bulunurken vitamin ve mineral açısından zengindirler (Baysal, A. 2012). Özellikle folat (folik asit), A vitamini (beta-karoten), E, C, B2 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum mineralleri, posa ve diğer antioksidan özellikteki bileşiklerden zengindirler. Tokluk hissi ve düşük enerji vermelerinden dolayı çocuklarda vücut ağırlığının korunması, sürdürülmesi ve fazla vücut ağırlığı kazanımının engellenmesinde çok önemli rolleri vardır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Meyve ve sebzelerinin sularını tüketmek yerine, tüm olarak tüketilmesi posa tüketiminin arttırılmasına neden olur (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015). Meyve suları günlük enerji tüketimine katkı sağlar fakat posa içeriği yetersizdir. Meyve sularının fazla tüketilmesi özellikle çocuklar için diş erozyonuna neden olabilir bu nedenle taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir. Sebze ve meyveler, okul çocuklarında okula devamda ve başarılı olmada önem taşımaktadır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Çocukların günde 4-5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeleri gerekir. Sebzeler ana öğünlerde, meyveler ise ara öğünlerde tüketilebilir. Tüm dünyada çocukların en büyük sorunlarından biri de meyve ve sebze tüketiminin yetersizliği ile ilişkilidir (de Barse, L.M. ve ark. 2017).

Tablo 2.3: Sebze için Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Yaş	Erkek	Kız
4-6	2	2
7-10	2-2 ½	2-2 ½
11-14	2-2½ - 3½	2-2½ - 3

Bu gruptaki besinlerden her gün en az 400 gram tüketilmelidir. En az bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller veya domates olmalıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008). Her sebzenin besin ögesi içeriği birbirinden farklıdır bu nedenle gün içerisinde çeşitli sebzeler tüketilmelidir (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015).

Tablo 2.4: Meyve için Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları (T.C Sağlık Bakanlığı, 2016).

Yaş	Erkek	Kız
4-6	1½ - 2	1½
7-10	2	2
11-14	2½	2 - 2½

Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için düzenli olarak sebze ve meyve tüketmeleri gerekir. Çocuğun yeterli miktarda sebze ve meyve tüketimi vücuduna posa alımını sağlayacak ve konstipasyonu önleyecektir (Selimoğlu, A. 2018). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), yetişkin döneme yararlarının aktarılması sebebiyle çocukların posalı besinleri tüketmesini önermektedir (CDC, 2011).

Çocuklar, besinlere karşı isteksizdirler. Özellikle bu yaş grubu çocuklar, besin grupları içerisinde en az sebzeleri severler. Ebeveynler, çocuklara sebze yemeği hazırlarken pişirme şekli ve servisine özen göstermelidir. Pişirilen sebze yemeği çocuğun besini tanıyabileceği şekilde olmalıdır. Okul çağındaki çocuklar genellikle lahana, çiçek lahanası, pırasa ve kereviz gibi sebzeleri sevmezler ve tüketmek istemezler. Keskin tadı ve kokusu olan besinlere karşı kesin tavır koyarlar. Bu nedenle çiğ tüketilebilen salatalık, domates, havuç vb. sebzeleri, pişmiş sebze yemeklerine oranla daha çok severler. Çoğu sebze veya meyveyi sevmiyor, tüketmek

istemiyor diye çocuğa kızmak yanlıştır. Sınırlı da olsa tükettiği birkaç sebze ve meyve, bu gruptan alması gereken besin öğelerini özellikle vitamin ve mineralleri karşılamaya yeter (Merdol, T.K. 2012).

Sebze ve meyveler sağlıklı beslenmenin önemli bileşenleridir. Bol miktarda meyve ve sebze tüketmenin sağlığa faydalarını destekleyen kanıtların artması, Avrupa ve dünyadaki farklı ülkelerdeki çocuklar ve gençler arasında meyve ve sebze alımının belirleyicileri üzerine odaklanan bilimsel araştırmaların artmasına yol açmıştır (Lotrean, L.M. ve Tutui, I. 2015).

Yapılan çalışmalar sonucunda sebze ve meyve tüketiminin artırılması ileriki yaşlarda kalp damar hastalıkları ve felç riskini azaltır. Aynı zamanda sebze ve meyveler obeziteye karşı koruyucudur (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015).

Birçok çalışma çocukların günlük meyve ve sebze tüketimlerinin zengin olması mevcut ve gelecekteki sağlık durumlarını iyi yönde etkileyebileceğini göstermektedir. En önemlisi ise erken yaşlarda meyve ve sebze tüketimi alışkanlığının kazanılması, yetişkinlikte daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşacağına göstergesidir (Albani, V. ve ark. 2018).

Yapılan çalışmalar sonucunda cinsiyet, yaş, düşük sosyo-ekonomik durum, meyve ve sebze erişebilirliğin düşük olması, çocukların ve ebeveynlerin yetersiz beslenme bilgisi gibi çeşitli faktörler meyve ve sebze tüketimini olumsuz etkilediğini göstermiştir (Rasmussen, M. ve ark. 2006).

2.6 Çocuklarda Beslenme Davranışlarını Etkileyen Faktörler

2.6.1 Aile

Çocuklar genellikle etrafında olan bireylerin davranışlarını benimserler. Bu nedenle çocuğu, ailenin, yakın çevrenin ve arkadaşların yemek seçimleri etkilemektedir (Brown, R. ve Macdonald, L. 2006). Çocukların beslenmesi ve besin tercihleri üzerine etkili olan ailesel faktörler; annenin eğitim düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, evdeki çocuk sayısı, annenin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri, annenin beslenme konusunda ısrar ve baskılayıcı tutum izleyip izlememesi, çalışan anne, ailenin sofraya beraber oturup oturmaması ve televizyon izleme süresidir (Selimoğlu, A. 2018).

Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarını ailesi etkilediğinden dolayı çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için ailenin beslenme konusunda eğitilmiş olması gerekir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2013).

Ailede obezite öyküsü, çocuğun yetişkin yaşta obez olma riskinin güçlü belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Ebeveynler, yalnızca çocukların besinleri tüketebileceği ortamları oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda kendi yeme davranışlarını, lezzet tercihlerini ve yemek tercihlerini modelleyerek çocuklarının beslenmesini de etkiler. Çocukların beslenme ile ilgili erken deneyimleri, evdeki yemek ortamında gerçekleşir (Kral, T. V. ve Rauh, E. M. 2010).

Bebeklik çağında beslenme ile ilgili deneyimler, annenin beslenme bilgisi ve davranışları doğrultusunda gelişir. Bebekler yaşamın ilk yıllarında süt temelli beslenme biçimi sürdürürler. Zamanla farklı lezzetlerin olduğu beslenme şekline geçerler ve bu geçiş süresince tekrarlanan davranışlar sırasında çocuk, ailesine benzer besinleri seçmeye başlar (Camcı, N. 2010). Ailelerin herhangi bir besine karşı tutumu ile çocukların besinlere olan tutumu arasında güçlü bir ilişki olduğu

belirlenmiştir (Nicklas, T. ve Johnson, R. 2004). Yapılan birçok çalışma, aile ile çocuğun besin seçimleri arasında uyum olduğunu göstermiştir. Ailelerin beslenme konusundaki bilgileri ve hastalıkları önleme konusundaki endişeleri çocuğun beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. En önemli nokta ise ailelerin besin tercihleri, besin tüketimleri ve besleme davranışları çocuklar tarafından taklit edilmektedir ve çocuk aynı şekilde besin seçmektedir (Campbell, K. J. ve ark. 2006). Anne, babaya oranla çocukla daha yakından ilgilendiği ve beslenmesini düzenlediği için çocuğun yeme davranışının belirlenmesinde daha fazla etkilidir (Scaglioni, S. ve ark. 2008).

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili doğuştan gelme herhangi bir bilgiye sahip olmadıklarından dolayı ancak kendilerine sunulan besinler arasında seçim yapabilirler. Dolayısıyla aileler, çocuklara besin değeri yüksek besinler sunmalıdır. Aile sofrasında gerginlik olması, tartışılması, çocuğun beslenme saatinde uyarılması veya cezalandırılması çocuğun besini reddetmesine ve sofradan soğumasına neden olacaktır. Bu durum karşısında ise çocukta besine karşı isteksizlik ve iştahsızlık gelişebilir. Aile sofrası çocuğun mutlu ve huzurlu olduğu ve tüm ailenin iletişim içinde olduğu bir ortam olmalıdır (Mahan, L.K. ve Stump, S.E. 2008).

Yapılan çalışmalar, eğitim seviyesi yüksek, çocuk sayısı az olan, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ve anne sütünü bebeğine başarılı bir şekilde vermiş olan annelerin çocuklarını daha doğru bir şekilde beslediklerini, daha az meyve suyu ve şeker verdikleri belirlemiştir (Hendricks, K. ve ark. 2006). Annenin beslenme hakkında bilgisi, çocuğun yemeği yemesi için baskılayıcı tutumu olmaması, tüm ailenin birlikte sofraya oturması ve televizyon izleme süresinin az olması çocuğun

sağlıklı besinleri tüketmesi konusunda en önemli belirleyiciler olarak belirlenmiştir (Peters, J. ve ark. 2013).

Yapılan çalışmalar, ebeveynlerin çocuklarının yaşına göre ideal kiloda olup olmadığını doğru tahmin edemediklerini göstermiştir. Gereksiniminden fazla yiyen ve akranlarına göre kilo fazlalığı olan çocukları bile ebeveynleri normal kilolu hatta düşük kilolu olarak değerlendirmektedir (Hager, E.R. ve ark. 2012). Bu durum, ailenin daha fazla yemesi konusunda çocuğa ısrarcı davranmasına neden olmaktadır (Chang, L.Y. ve ark. 2017).

Özellikle okul çağındaki çocuklarla yapılan bir araştırma, annenin beslenme konusundaki tutumunun kız çocuklarının, babanın tutumunun ise erkek çocuklarının beslenme davranışlarını etkilediğini belirlemiştir (Kiefner-Burmeister, A. ve ark. 2016).

Amerika’da yapılan bir çalışmada, okul döneminde iken ebeveynlerle birlikte ne kadar sıklıkla düzenli öğün yenirse, yetişkin dönemde de o derece düzenli kahvaltı ve akşam yemek yeme alışkanlığının geliştiği, ebeveynlerle birlikte yemek yemenin daha sık olduğu, sebze, meyve, süt ve posa gibi besinlerin daha fazla tüketildiği gözlemlenmiştir (Larson, N.I. ve ark. 2007).

2.6.2 Okul

Okul çağındaki bir çocuğun ailesi dışında beslenmesini en çok etkileyen başlıca faktörler; okul, arkadaşları, öğretmenleri ve televizyondur. Evde tüketemediği besinleri ev dışında elde etmeye başlar ve daha fazla sayıda öğün evin dışında yenir. Pek çok okul tam zamanlı eğitim vermektedir. Böyle bir durumda çocuğun öğle yemeği ve iki ara öğün okul saatleri arasında olduğundan okulda beslenme büyük önem taşımaktadır (Selimoğlu, A. 2018).

Bu dönemdeki çocuklar cezbedici ambalajlar içinde sunulan ve şişmanlığa neden olan ürünlerle (bisküvi, kraker, cips, patates kızartması vb.) daha fazla karşılaşır. Okul kantinlerinde bu tür ürünler bulunmamalıdır. Bu tür sağlıksız yiyecek ve içecekler yerine sağlıklı besinler satılmalıdır (Selimoğlu, A. 2018).

Okulda çocuklara yeterli ve dengeli beslenme eğitimi verilmesi çocuğun düzenli ve sağlıklı beslenmesini sağlayarak ve hazır besinleri tüketmesini engelleyerek çocukluk çağı obezitesini önlemektedir (Silveria, J.A. ve ark. 2013).

Yapılan çalışmalar çocukların okulda yemek yiyebildikleri zamanın 7 dakika gibi kısa bir süre olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla çocuk daha kısa sürede yiyebileceği ve kendini tok tutacak hazır ürünlere yönelmektedir (Zandian, M. ve ark. 2012). Bu tespitler teneffüslerin uzatılmasının ve çocuklara uygun beslenme ortamının oluşturulmasının sağlıklı beslenme için önemli olacağı sonucuna varılmıştır (Selimoğlu, A. 2018).

2.6.3 Sosyo-ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik durumu yüksek olan ebeveynlerin çocukları aşırı beslenme nedeniyle şişmanlarken, sosyo-ekonomik durumu düşük ve geniş ailelerin çocukları dengesiz beslenmeye bağlı olarak şişmanlayabilmektedir (Murasko, J.E. 2011).

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin, diğer ailelere göre daha fazla sebze ve meyve tükettikleri belirlenmiştir (Aydın, K. 2011). Yapılan başka bir çalışmada 7-15 yaş arasındaki çocukların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlendirildiğinde, besleyici besinlerin yeterli tüketilmemesi, ailenin kalabalık olması, sosyo-ekonomik seviyenin ve eğitim düzeyinin düşük olması sonucunda okul çağındaki çocuklarda zayıflık ve bodurluğun daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Özdemir, O. ve ark. 2005).

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ebeveynlerin çocuklarının besin ögesi yetersizlikleri sonucu oluşan kronik hastalıklar, osteoporoz, kalp ve damar hastalıkları ve anemi gibi sağlık sorunları açısından risk oluşturduğu bilinmektedir (Demory-Luce, D. ve ark. 2004).

Sosyo-ekonomik düzey arttıkça hayvansal kaynaklı besinlerin tüketimi, yağ alımı ve şeker tüketimi artar, tahıl ve ürünleri, sebze ve meyve tüketimi azalır. Sosyo-ekonomik düzey besin tercihlerini etkileyen en önemli faktörlerden biridir bu nedenle ailelerin gelir düzeyinin çocukların besin tercihleri üzerine etkisi çok fazladır (Bermudez, O. I. ve Tucker, K. L. 2003).

2.7 Çocukluk Çağında Görülen Besin Seçiciliği ve Yeni Besin Deneme Fobisi

Beslenme sorunu, çocuklarda özellikle okul çağında sık görülen sorunlardan biridir (Manikam, R. ve Perman, J.A. 2000). En sık bildirilen sorunlardan birkaçı seçici beslenme, besin neofobisi, belirli besin dokusundan veya besin gruplarından (çoğunlukla sebzelerden) hoşlanmama ve yeteri kadar yememe şeklindedir (Cooke, L. ve ark. 2017).

Çocukların daha fazla enerjiye gereksinimi vardır, hareket becerileri hızla gelişirken besinlerle ilgili deneyimleri de sürekli artış gösterir. Fakat ebeveynler bu süreçte yeni sunulan besinleri çoğunlukla reddeden (neofobi) ve bağımsız olma isteğiyle her şeye itiraz eden çocuklarla karşı karşıya kalırlar (Manikam, R. ve Perman, J. A. 2000). İştahsız çocuk, az beslenen, zor beğenen, besinlere karşı seçici ve isteksiz olan çocuk olarak tanımlanabilir (Benoit, D. 2000). Seçici beslenme, çocukluk çağında yaygın olarak görülen beslenme sorunlarından biridir. Seçici beslenme davranışları, çocuklarda besin tüketimini, diyet kalitesini, büyümeyi ve ileriki yaşlardaki sağlığı olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Erken çocukluk çağında

sıklıkla görülen seçici beslenme davranışlarının, okul çağında hatta yetişkinlikte de devam edebileceği belirlenmiştir (Kermen, S. ve Aktaç, Ş. 2018).

Çocukluk döneminde iştahsızlık en sık görülen durumdur. Bulgulara göre iştahsızlık ve beslenme sorunları dolayısıyla doktora başvuran çocukların oranı %20-35 arasında değişiklik gösterir. İştahsızlığın belirlenmesinde büyüme ve gelişme, beslenme ve aile hikayesi önem taşır. Sosyo-ekonomik durum, çevresel ve sosyo-kültürel veya ailenin durumu gibi etmenler çocuğun iştahını etkileyebilmekte ve yanlış yeme davranışları, kabızlık, kronik hastalıkların varlığı, yetersiz beslenme sonucunda iştahsızlık gelişmektedir (Ünal, F. 2011). Besinleri reddeden ve beslenmede seçici olan çocukların beslenmesinin yeniden düzenlenmesi, zaman ve özveri gerektirir (Näslund, E. ve Hellström, P. M. 2007).

Kerzner ve ark. tarafından, beslenme sorunları sınıflandırılmıştır. Sınıflandırma; yeterince beslenmeme (sınırlı iştah), yetersiz besin çeşitliliği (seçici alım) ve yemekten korkma (beslenme korkusu) olarak belirlenmiştir. Neofobi, yaşamın ilk yılının sonunda başlayarak 18-24 ay arasında zirve yapmakta ve çocuklara yeni besinlerin tekrar tekrar verilmesi ile ortadan kalkmaktadır (Kerzner, B. ve ark. 2015). Türkiye’de, 12-74 aylık çocuklarda sorunlu beslenme davranışlarına yönelik yapılan bir çalışmada, annelerin %39’u problemlili beslenme davranışları arasında seçici beslenme davranışının olduğunu göstermiştir (Orun, E. ve ark. 2012). Hollanda’da yapılan başka bir çalışmada, seçici beslenme prevalansının en yüksek (%27.6) erken çocukluk döneminde olduğu ve 6 yaşında bu durumun azaldığı gösterilmiştir (Cano, S. C. ve ark. 2015). Çin’de 7-12 yaş arası çocuğu olan aileler tarafından belirtilen prevalansın %59.3 olduğu belirlenmiştir (Xue, Y. ve ark. 2015). Singapur’da 1-10 yaş arası çocukların ebeveynlerinin katıldığı bir çalışmada, ebeveynler çocuklarının %25.1’inin ‘Her zaman’, %24.1’inin

'Bazen' seçici olduğu tespit edilmiştir. Ancak seçici beslenme davranışlarına örnek gösterildiğinde 'Her zaman' cevabı %49.6'ya artış göstermiştir (Goh, D.Y. ve Jacob, A. 2012). Görülme sıklığı farklılıklarındaki en büyük neden, seçici beslenme tanımına ilişkin bir görüş birliğinin olmaması ve bunu ölçmek için güvenilir bir aracın bulunmamasıdır (Gibson, E.L. ve Cooke, L. 2017).

Yapılan bir çalışmaya göre, 2-3 yaş arası geç toddler ve 8-9 yaş arası geç ilköğretim dönemi seçici beslenme davranışlarının zirve yaptığı iki dönem olarak belirlenmiştir (Chao, H.C. ve Chang, H.L. 2017).

Okul çağı çocuklarında beslenme ile ilişkili sorunlar arasında zayıflık, obezite, anemi (kansızlık), basit guatr ve diş çürükleri bulunmaktadır. Bunlara ek olarak, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin azaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları ile okula devamsızlık ve okul başarısında düşme olduğu belirlenmiştir (Kutlu, R. ve Çivi, S. 2009).

Çocuklar besinlere karşı seçici bir tutum oluşturabilirler. Özellikle meyve ve sebze gibi yeni besinleri denemekte isteksiz olabilirler. Çocuğun bildiği besinleri tercih etmesi ve yeni besinleri denemekten korkması normaldir. Çocuklar sevdiği besinleri seçip diğer besinleri veya belirli renk ve dokudaki besinleri reddederler (T.C Sağlık Bakanlığı, 2013).

Çocuklarda enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacın karşılanamaması, beslenme yetersizliği ve dengesizliğine bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Bu sağlık sorunlarına genel olarak malnütrisyon (ağır beslenme bozukluğu) denilir. Malnütrisyon, çocuğun büyüme ve gelişiminin belirli standartların altında olması olarak bilinir (Baysal, A. 2012). Ağır beslenme bozukluğu olan her çocuğun

davranışlarında ve bilişsel gelişiminde gecikmeler olur (Ertem, İ.Ö. ve Doğan, D.G. 2005).

Ailelerin beslenme uygulamalarının, çocukların beslenme davranışları üzerinde önemli etkileri vardır. Sağlıklı beslenme modeli oluşturma, besin çeşitliliğini destekleme, sağlıklı besin çevresi oluşturma ve çocuğu yemeğin hazırlanmasına dahil etme, tekrarlanan besin denemeleri özellikle 10 defadan fazla ve besin hazırlamada değişiklikler yapma ailelerin çocuklar için oluşturduğu olumlu beslenme uygulamalarıdır (Chao, H.C. ve Chang, H.L. 2017). Ailelerin, çocuğun yeni veya reddedilen besinleri denemeye isteksizliğini kabul etmesi veya tekrar sunmaması çocuğun seçiciliği güçlendirmektedir. Çocuğun reddettiği besin çocuğa tekrar sunulması gerekmektedir. Reddedilen bir besinin tekrar denenmesi neofobi durumunu azaltacağını göstermiştir (Steinsbekk, S. ve ark. 2017). Neofobisi olan çocukların ebeveynlerine çocuklarına tekrar tekrar yeni besinleri sunmaları gerektiği (özellikle 10 defadan fazla) öğretilmelidir (Kerzner, B.ve ark. 2015).

2.8 Çocuklarda Beslenme Davranışlarını Değerlendiren Ölçekler

Ölçekler ve anketler, bilimsel araştırmaların yapılmasında, toplumun sahip olduğu sorunların sıklığının, sağlık sorunlarının insidansının ve bu sorunların gelişme riskinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Uygulanan ölçekler sonucunda ortaya çıkan bulgular sorunların ilerlemesinin önüne geçebilmek için alınacak önlemlerin belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu ölçeklerin sonunda elde edilen bilgilerin doğruluğundan emin olabilmek için uygulanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinin yapılmış olması gerekmektedir. Herhangi bir konuda bireylerin ölçekler ile değerlendirilmesi araştırmacılara da çok büyük kolaylık sağlamaktadır (Şanlıer, N. ve ark. 2015). Çocukların beslenme davranışları ile ilişkili Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği olan ölçekler-anketlere örnek olarak Çocuklarda

Yeme Davranış Anketi gösterilebilir. Çocuklarda Yeme Davranış Anketi, 2001 yılında Londra'da Wardle ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Wardle, J. ve ark. 2001). Yılmaz ve arkadaşları tarafından türkçe geçerliliği yapılan anket çocuklarda beslenme alışkanlıklarını belirlemek için kullanılmakta ve aileler tarafından yanıtlanmaktadır. Anketin Cronbach alfa katsayısı 0.61-0.84 arasında bulunmuştur. 35 maddelik olan bu anket 5 puan üzerinden değerlendirilen (1:Asla, 5:Herzaman) Likert tipidir (Yılmaz, R. ve ark. 2011).

Okulçağı Çocuklarında Çocuk Beslenme Anketi, 1994 yılında Johnson ve Birch tarafından geliştirilmiştir (Johnson, S.L. ve Birch, L.L. 1994). Erdim, L. ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerliliği yapılan bu ölçek, ailelerin çocuk beslenmesi ile ilgili yaklaşımlarını, inançlarını ve uygulamalarını inceleme doğrultusunda geliştirilmiştir. Anket 7 alt boyut ve 31 sorudan oluşmaktadır. Anketin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.59 ile 0.81, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.41 ile 0.64, madde-toplam puan korelasyon katsayıları 0.39 ile 0.70 arasında bulunmuştur (Erdim, L. ve ark. 2017).

Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği, Helen M. Hendry ve arkadaşları tarafından ailelerin çocuklarını beslerken göstermiş olduğu davranışları ve alışkanlıkları tespit etmek için geliştirilmiştir (Hendy, H.M. ve ark. 2009). Arslan, N. ve Erol, S. tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek obezite ile ilişkili aile davranışlarının anlaşılması ve çözüm bulunması için yol gösterici olacaktır. Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği, 31 maddeden oluşan 9 alt boyutlu üçlü likert tipidir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri 0.41-0.75 arasında değişiklik göstermiştir (Arslan, N. ve Erol, S. 2014).

Davranışsal Pediatrik Beslenme Değerlendirmesi Ölçeği, 2001 yılında Crist ve Phillips tarafından geliştirilmiştir. Çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamak

ve değerlendirmek için anket aileler tarafından yanıtlanmıştır (Crist, M. ve Phillips, A.N. 2001). nal, S. ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin 24 madde dört alt boyutlu versiyonu için Cronbach $\alpha = .88$ olarak bulunmuştur (nal, S. ve ark. 2017).

Ebeveyn Besleme Tarzı Anketinin orjinali, 2002 yılında J. Wardle ve arkadaşları tarafından geliştirilen ‘Parental Feeding Style Questionnaire’dir’ (Wardle, J. ve ark. 2002). Özçetin, M. ve arkadaşları tarafından Türk çocukları için uyarlanmıştır. Ankete ait alt leklerin Cronbach Alfa katsayıları ise 0.54 ile 0.83 arasındadır (Özçetin, M. ve ark. 2010).

Çocukların meyve ve sebze tüketimini arttırabilmenin en büyük engeli, çocuklarda besin reddi olarak kabul edilen neofobi durumudur. Bu nedenle, neofobi ve besin seçiciliğinin açık bir şekilde değerlendirilmesini sağlayan psikometrik araçlar büyük ölçüde gereklidir. Literatürde, besin reddetme davranışı oldukça iyi tanımlanmasına rağmen, bu konuda geliştirilen ölçeklerde hala daha karışıklık bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın amacı, neofobi ve besin seçiciliğinin değerlendirilmesi için yeni bir ölçeğin tasarlanmasıdır. Çalışmanın sonucunda neofobi ve besin seçiciliği davranışlarını ölçmek için ‘The Child Food Rejection Scale’ geliştirilmiştir (Rioux, C. ve ark. 2017).

Pliner ve Hobden (1992) alışmasında yer alan ‘Meyve ve Sebze Neofobi Enstrümanı’ (FVNI), ocuklar arasında meyve ve sebze neofobisini değerlendirmek için kendi kendine uygulanan bir anket ihtiyacını karşılamak üzere geliştirilmiştir (Pliner, P. ve Hobden, K. 1992).

Yrtlen bu çalışmada, 6-12 yaş arası çocukların meyve ve sebze denemeye istekli olmalarını ölçmek için tasarlanmış psikometrik bir araç olan WillTry leği kullanılmıştır. Comprehensive Participatory Planning and Evaluation (CPPE)

sürecinde elde edilen bilgilere dayanarak, WillTry ölçeği geliştirilmiştir. Üçlü Likert tipi cevap şekli kullanılmıştır. Üçlü likert tipi cevap evet, belki ve hayır şeklindedir. Evet üç puan, belki iki puan, hayır ise bir puandır. Daha yüksek puanlar, belirli besinleri denemek için daha istekli olduğunu belirtir (Thomson, J.L. ve ark. 2010).

Bölüm 3

BİREYLER VE YÖNTEMLER

3.1 Araştırmanın Şekli

Araştırma, WillTry Ölçeği'nin Türk diline uyarlanması boyutuyla metodolojik bir çalışmadır. Bu çalışma için 2018/77 sayılı Doğu Akdeniz Üniversitesi Etik Kurul kararı ile onay alınmıştır.

3.2 Araştırma Yeri, Zaman ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Gazimağusa ilçesinde bulunan 8 farklı ilkokulda öğrenim gören çocuklarda, Ocak 2019 – Mayıs 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Gazimağusa ilçesinde kurulu ilkokullarda öğrenim gören 2493 ilkokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma evrenini tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol bakımından güç olacağından dolayı araştırmada çalışma evrenini temsil edecek şekilde tabakalı tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak bir örneklem seçilmiştir. Araştırma evreninde yer alan öğrenciler okudukları okullara göre tabakalanmış ve daha sonra Basit Rastgele Örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Buna göre araştırma evreninde yer alan 2493 kişiden **%95** güven aralığı ve **%5** örnekleme hatası ile görüşülmesi gereken kişi sayısının minimum **333** olarak saptanmış ve **449** öğrenciye ulaşılmıştır. Örneklem sayısının hesaplamasına ilişkin detaylar ve tabakalara göre örneklem sayısı aşağıdaki gibidir;

Örneklem sayısı;

N: Çalışma Evrenindeki kişi sayısı

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmeişi sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örneklem hatasıdır.

$$n = \frac{N * t^2 * p * q}{(N - 1)d^2 + t^2 * p * q} \quad n = \frac{2493 * (1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(2492)(0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.50 * 0.50} = 333$$

İlkokul	Öğrenci	Tabaka	Örneklem
	Sayısı (N)	Ağırlığı (Ni/N)	Sayısı (n)
Alasya İlkokulu	585	0,23	78
Canbulat İlkokulu	76	0,03	10
Gazi İlkokulu	107	0,04	14
Karakol İlkokulu	333	0,13	44
Polatpaşa İlkokulu	479	0,19	64
Şht. Hüseyin Akil İlkokulu	435	0,17	58
Şht. Mustafa Kurtuluş İlkokulu	83	0,03	11
Şht. Zeki Salih İlkokulu	187	0,08	25
Toplam	2493	1,00	333

Gönüllülerin araştırmaya dahil olma ve dışlama kriterleri aşağıdaki gibidir;

Dahil olma kriterleri:

- 7-11 yaş aralığında olması,
- Tanı konmuş kronik bir hastalığın olmaması,
- Besin alerjisi olmaması,
- ığneme ve yutma gclđđ gibi beslenmeye engel bir sorunun olmaması,
- Gazimağusa ilçesine bağlı ilkokullarda eğitim alması.

Dışlama kriterleri:

- 7 yaşından küçük veya 11 yaşından byk olması,
- Tanı konmuş kronik bir hastalığın olması,
- Besin alerjisi olması,
- ığneme ve yutma gclđđ gibi beslenmeye engel bir sorunun olması,
- Gazimağusa ilçesi dışındaki herhangi bir ilkokulda eğitim alması.

3.3 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırmadaki veriler araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ve ‘Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek leği’ kullanılarak toplanmıştır. Anket formu 3 (genel bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümler) bölümden oluşmaktadır.

Verileri toplamaya başlamadan önce okul idaresi ile iletişime geçilmiş ve onay alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır. Verileri toplama süreci, okul müdürü ve sınıf ğretmenlerinin nerileri doğrultusunda, öğrencilerin ders akışını bozmayacak şekilde düzenlenmiştir. Çalışma sonucu ile ilgili olarak bilgi alma isteklerine yönelik, okul idaresine ve öğretmenlere araştırmacının iletişim bilgileri verilmiştir. Çocukların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve boyun çevresi ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır. Ölçümler ğrencilerin kendi sınıflarında sınıf

öğretmenlerinin önerdiği ders saatleri içerisinde yapılmıştır. Çocukların vücut ağırlığı 0.5 kg'a duyarlı ve elle taşınabilir Tanita MC-780 elektronik tartım baskülü, boy uzunluğu ve boyun çevresi de esnemeyen mezür kullanılarak ölçülmüştür. Çocukların vücut ağırlığı ince kıyafetler ve ayakkabısız olarak ölçülmüştür. Boy uzunluğu vücut dik pozisyonda, ayaklar yan yana ve baş Frankfurt düzlemindeyken (göz üçgeni ve kulak kepçesi aynı hizada yere paralel), kalçalar ve omuz düz duvara dayalı, çıplak ayak üzerinde olacak şekilde ölçülmüştü (NHANES, 2007). Çocukların Beden Kütle İndeksi, vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m²) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Çocukların yaşa göre BKİ'i ve yaşa göre boy uzunluğu değerlendirmeleri; Dünya Sağlık Örgütü'nün çocuklar için hazırladığı büyüme standartları referans verileri kullanılarak değerlendirilmiştir (WHO, 2006).

Tablo 3.1 Çocuklar için Yaşa göre Beden Kütle İndeksi ve Boy Sınıflaması (WHO, 2006).

Persentil	Yaşa göre BKİ	Yaşa göre boy
<5. persentil	Çok zayıf	Çok kısa (bodur)
5. – 15. persentil	Zayıf	Kısa
15. – 85. persentil	Normal	Normal
85. – 95. persentil	Hafif şişman	Uzun
> 95. Persentil	Obez	Çok uzun

3.4 WillTry- Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Yürütülen bu çalışmada, 6-12 yaş arası çocukların meyve ve sebze denemeye istekli olmalarını ölçmek için tasarlanmış psikometrik bir araç olan WillTry aracının modifiye edilmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Meyvelerin ve sebzelerin (ham, bütün, kesilmiş veya dilimlenmiş) nasıl servis edildiğini göstermek için

fotoğraflı kartlar kullanılmıştır. Bazı durumlarda (örneğin, kereviz, kavun ve portakal) fotoğraflı kartlar, servis edilen yiyeceğin bütün, dilimli veya küp şeklini içermektedir. Başlangıçta, dört yanıt kategorisi vardır; evet, belki, kesin değil ve hayır. Daha sonra ise sadece üçlü Likert tipi cevap kullanılmaya karar verilmiştir. Üçlü likert tipi cevap evet, belki ve hayır şeklindeydi. Evet üç puan, belki iki puan, hayır ise bir puandır. Daha yüksek puanlar, belirli besinleri denemek için daha istekli olduğunu belirtir (Thomson, J.L. ve ark. 2010).

Bu araştırma geçerlik ve güvenilirlik çalışması olduğundan dolayı bazı adımlar izlenmiştir. Bu adımlar şu şekildedir; WillTry Ölçeği'nin dile özgü versiyonlarını geliştirmek için çeviri - geri çeviri teknikleri kullanılmıştır, çeviri tekniklerinde ölçeğin İngilizce'den hedef dile iki dili iyi bilen araştırmacılar tarafından çevrildiği standart prosedür izlenmiştir, anketin İngilizce orijinali beslenme alanında İngilizce bilen bir, İngiliz dili edebiyatı mezunu ve İngilizce eğitim veren bir üniversiteden mezun olan bir uzman olmak üzere toplam üç kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra, tercüme edilen ölçek, yazarların kurumlarında bağımsız ve yetkin iki dili iyi bilen akademisyenlerden oluşan bir jüri tarafından geri çevrilmiştir. Geri çevrilen versiyonlar daha sonra orijinal İngilizce versiyonu ve vurgulanan tutarsızlıklar, hatalar, önyargılar ve uyumsuzluklarla karşılaştırılmıştır. Çevirinin son şekli, geri çevrildiğinde WillTry Ölçeği'nin orijinal İngilizce sürümüyle hiçbir tutarsızlık sergilemeyecek şekilde olmuştur. Son WillTry Ölçeği versiyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması için kullanıma sunulmuştur. Uygulanan test güvenilirlik oluşturmak için okullara göre tabakalanarak ve daha sonra Basit Rastgele Örnekleme yöntemi ile seçim yapılmış ve 449 çocuğa ulaşılmıştır, araştırmadan yaklaşık 2-4 hafta sonrasında ise test tekrar için 110 sayıda çocuğa aynı ölçek tekrar uygulanmıştır.

3.5 Çalışmanın Deneysel Aşaması

Yapılan bu çalışmada, Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği puan sonuçlarına göre 449 çocuk arasından almış oldukları puana göre, 27 fobik olan ve 28 fobik olmayan çocuk seçilmiştir. Seçilen çocuklara daha kolay ulaşabilmek adına çalışma kapsamına dahil edilen okullardan biri pilot okul olarak seçilmiş ve o okulda bulunan fobik ve fobik olmayan çocuklar belirlenmiştir. Buna ek olarak fobik olan çocukların kereviz ve çiçek lahanasına sevmiyorum cevabı vermiş olmalarına, fobik olmayanların ise her ikisini de seviyor olmasına dikkat edilmiştir.

Seçilen bu 55 çocuğa ilk önce Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği tekrar uygulanmıştır, daha sonra ise deneysel aşama için önceden hazırlanan çiçek lahanası ve kereviz her biri her çocuk için 50 gram olacak şekilde araştırmacı diyetisyen tarafından tartılıp hazırlanarak ‘çiğ’ şekilde çocuklara sunulmuştur. Daha önce 50 gram olacak şekilde ayarlanan çiçek lahanası ve kereviz, Sinbo SKS-4511 elektronik mutfak tartısı kullanılarak ölçülmüştür.

Deneysel aşama için oluşturulan sorular anket haline getirilmiştir, çocuklara çiçek lahanası ve kereviz sunulduktan sonra anket formu uygulanmıştır. Deneysel aşamada sorulan sorular; ‘Bu sebzeleri tanıyor musun?’, ‘Daha önce denedin mi?’, ‘Tadına bakıp 0-5 arası puanlar mısınız?’ ve ‘Yiyebildiğin kadar yer misin?’ şeklindedir. Deneysel aşamada çocukların arkadaşlarından etkilenmesi istenilmediğinden dolayı sınıfa tek tek alınmışlardır. Çocuklara anket formunda ‘Yiyebildiğin kadar yer misin?’ sorusu sorulduktan sonra çiçek lahanası ve kerevizi yedikleri miktar Sinbo SKS-4511 elektronik mutfak tartısı kullanılarak ölçülüp not alınmıştır.

3.6 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamına alınan çocuklardan toplanan verilerin istatistiksel açıdan analizi edilmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların sosyo-demografik özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarının, meyveleri-sebzeleri tanıma durumlarının saptanması için frekans analizi kullanılmış, çocukların antropometrik ölçümlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasına ilişkin yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmasında faktör analizi, Cronbach alfa iç tutarlılık testi ve sınıf içi korelasyon testleri kullanılmıştır.

Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir. Çocukların sosyo-demografik özelliklerin ve beslenme alışkanlıklarına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasında kullanılan testler için öncelikle Kolmogorov-Sminrnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri ile normal dağılıma uyum incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılıma uyum gösterdiğinden dolayı parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Buna göre yapılan karşılaştırmalarda; bağımsız değişken iki kategoriden oluşuyorsa bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategoriden oluşuyorsa ANOVA kullanılmış ve ileri analizi olarak Tukey testi yapılmıştır. Çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson testi kullanılmıştır.

Araştırmanın deneysel boyutuna ilişkin yapılan karşılaştırmalarda iki kategorik değişken karşılaştırılırken ki kare testi kullanılmıştır. Deneysel çalışmaya

alınan fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tüketimlerinin ve antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılmasında veri seti normal dağılıma uymadığından dolayı non-parametrik bir test olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

4.1 Çocukların Sosyo-Demografik Özellikleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Çocukların sosyo-demografik özellikleri (n=449)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	244	54,34
Erkek	205	45,66
Yaş		
7 yaş	98	21,83
8 yaş	154	34,30
9 yaş	95	21,16
10 yaş ve üzeri	102	22,72
Yaş Ortalaması	8,45±1,07	
Ailedeki çocuk sayısı		
Bir	92	20,49
İki	214	47,66
Üç ve üzeri	143	31,85
Kronik sağlık sorunu		
Yok	423	94,21
Var	26	5,79

Tablo 4.1’de araştırma kapsamına alınan çocukların sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 4.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların %54,34’ünün kız, %45,66’sının erkek, %21,83’ünün 7 yaşında, %34,30’unun 8 yaşında, %21,16’sının 9 yaşında ve %22,72’sinin 10 yaş ve üzerinde olduğu, araştırmaya katılan çocukların yaş ortalamasının 8,45±1,07 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen

çocukların %20,49'unun ailesinde bir çocuk, %47,66'sının ailesinde iki çocuk, %31,85'inin ailesinde üç ve üzerinde çocuk bulunduğu, çocukların %94,21'inde kronik sağlık sorunu olmadığı, %5,79'unun kronik sağlık sorunu olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2. Çocukların beslenme alışkanlıkları (n=449)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kahvaltı yapma sıklığı		
Her gün	354	78,84
Haftada 5-6 kez	32	7,13
Haftada 3-4 kez	21	4,68
Haftada 2 kez	37	8,24
Seyrek/hic	5	1,11
Meyve tüketim sıklığı		
Her gün	227	50,56
Haftada 1-2 kez	109	24,28
Haftada 3-4 kez	51	11,36
Haftada 5-6 kez	62	13,81
Sebze tüketim sıklığı		
Hergün	187	41,65
Haftada 1-2 kez	133	29,63
Haftada 3-4 kez	63	14,03
Haftada 5-6 kez	66	14,70
Görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma		
Kaçınma	140	31,18
Kaçınmayan	169	37,64
Emin degilim	140	31,18
Besinin içeriğini bilmeden deneme		
Denemeyen	189	42,09
Deneyen	128	28,51
Emin degilim	132	29,40
İlk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısı		
Yalnızca 1 kez	191	42,54
2 kez	125	27,84
4-5 kez	47	10,47
6-10 kez	26	5,79
10 kez ve üzeri	60	13,36

Tablo 4.2’de araştırmaya dahil edilen çocukların beslenme alışkanlıkları verilmiştir.

Tablo 4.2 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan çocukların %78,84’ünün her gün, %7,13’ünün haftada 5-6 kez, %4,68’inin haftada 3-4 kez, %8,24’haftada 2 kez kahvaltı yaptığı, %1,11’inin seyrek veya hiç kahvaltı yapmadığı, %50,56’sının her gün meyve tükettiği, %24,28’inin haftada 1-2 kez, %11,36’sının haftada 3-4 kez, %13,81’inin haftada 5-6 kez meyve tükettiği, %41,65’inin her gün sebze tükettiği, %29,63’ünün haftada 1-2 kez, %14,03’ünün haftada 3-4 kez, %14,70’inin haftada 5-6 kez sebze tükettiği, çocukların %31,18’inin görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçındığı, %37,64’ünün görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmadığı, %31,18’inin görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınıp kaçınmadığından emin olmadığı, %42,09’unun besinin içeriğini bilmeden denemediği, %28,51’inin besinin içeriğini bilmeden denediği, %29,40’ının besinin içeriğini bilmeden deneyip denemediğinden emin olmadığı, %42,54’ünün ilk denediğinde beğenmediği besini yalnızca 1 kez denediği, %27,84’ünün ilk denediğinde beğenmediği besini 2. kez denediği, %10,47’sinin ilk denediğinde beğenmediği besini 4-5 kez denediği, %5,79’unun ilk denediğinde beğenmediği besini 6-10 kez denediği ve %13,36’sının ilk denediğinde beğenmediği besini 10 kez ve üzerinde denediği belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Çocukların antropometrik ölçümleri (n=449)

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Kız					
Vücut ağırlığı (kg)	244	32,52	9,75	16,8	74
Boy uzunluğu (cm)	244	131,45	10,39	107	160
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	244	18,56	3,82	12,8	32,8
Boyun çevresi (cm)	244	28,01	2,48	18	38
Erkek					
Vücut ağırlığı (kg)	205	31,45	8,95	18,6	64
Boy uzunluğu (cm)	205	131,30	9,56	109	160
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	205	18,03	3,29	13,3	29,7
Boyun çevresi (cm)	205	28,68	2,72	15	41
Toplam					
Vücut ağırlığı (kg)	449	32,03	9,40	16,8	74
Boy uzunluğu (cm)	449	131,38	10,01	107	160
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	449	18,32	3,60	12,8	32,8
Boyun çevresi (cm)	449	28,32	2,61	15	41

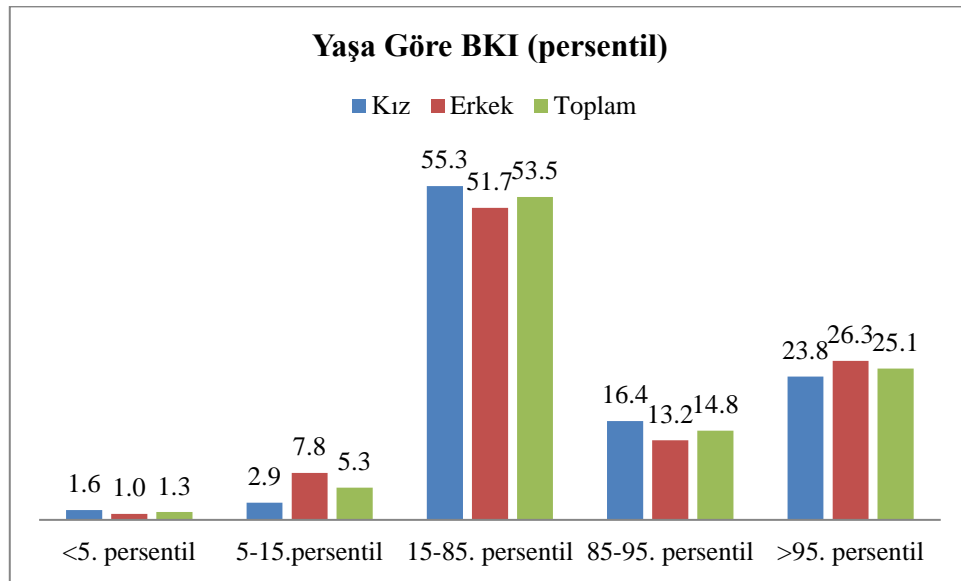
Tablo 4.3'te araştırmaya katılan çocukların antropometrik ölçümlerine dair tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 4.3 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kız çocukların vücut ağırlık ortalamasının $35,52 \pm 9,75$ kg, minimum 16,8, maksimum 74 kilo olduğu, kızların boy uzunlukları ortalamasının $131,45 \pm 10,39$ cm, minimum 107, maksimum 160 cm olduğu, beden kütle indeksleri ortalamasının $18,56 \pm 3,82$ kg/m² minimum 12,8, maksimum 32,8kg/m² olduğu, kızların boyun çevresi ortalamasının $28,01 \pm 2,48$ cm, minimum 18, maksimum 38 cm olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan erkek çocukların vücut ağırlık ortalamasının $31,45 \pm 8,95$ kg, minimum 18,6, maksimum 64 kilo olduğu, erkeklerin boy uzunlukları ortalamasının $131,30 \pm 9,56$ cm, minimum 109, maksimum 160 cm olduğu, erkek

çocukların beden kütle indeksleri ortalamasının $18,03 \pm 3,29 \text{ kg/m}^2$ minimum 13,3, maksimum $29,7 \text{ kg/m}^2$ olduğu, boyun çevresi ortalamalarının $28,68 \pm 2,72 \text{ cm}$, minimum 15, maksimum 41 cm olduğu tespit edilmiştir.

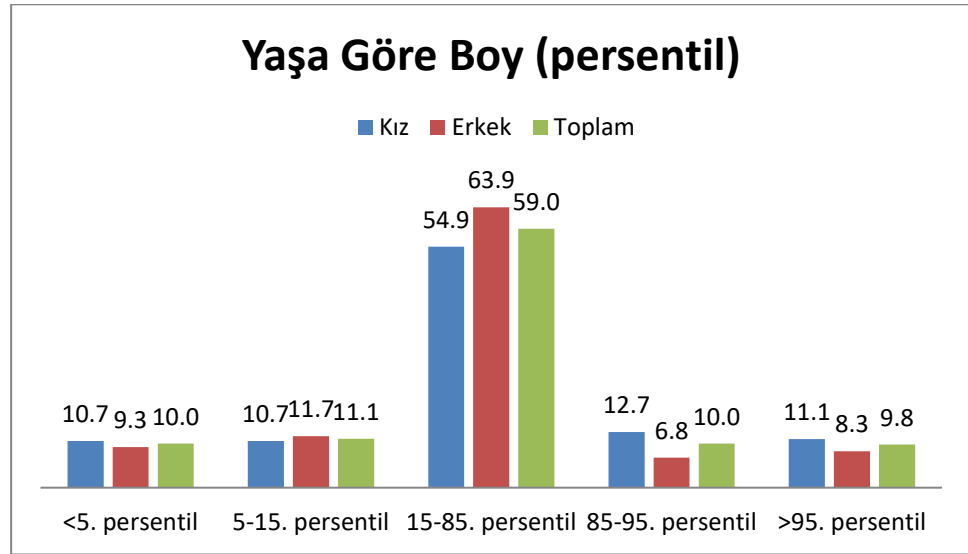
Katılımcı çocukların toplamının vücut ağırlık ortalamasının $32,03 \pm 9,40 \text{ kg}$, minimum 16,8 kg, maksimum 74 kilo olduğu, kız ve erkek çocukların toplamda boy uzunlukları ortalamasının $131,38 \pm 10,01 \text{ cm}$, minimum 107, maksimum 160 cm olduğu, beden kütle indeksleri ortalamasının $18,32 \pm 3,60 \text{ kg/m}^2$ minimum 12,8 kg/m^2 , maksimum $32,8 \text{ kg/m}^2$ olduğu, toplam çocukların boyun çevresi ortalamasının $28,32 \pm 2,61 \text{ cm}$, minimum 15 cm, maksimum 41 cm olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 1. Çocukların yaşa göre BKİ (persentil) değerleri

Şekil I incelendiğinde, araştırmaya katılan kız çocukların %1,6'sının, erkek çocukların %1'inin, kız ve erkek çocukların toplamda %1,3'ünün yaşlarına göre BKİ'lerinin <5. persentilde, kız çocukların %2,9'unun, erkek çocukların %7,8'inin, kız ve erkek çocukların toplamda %5,3'ünün yaşlarına göre BKİ'lerinin 5.-15. persentilde, kız çocukların %55,3'ünün, erkek çocukların %51,7'sinin, kız ve erkek

çocukların toplamda %53,5'inin yaşlarına göre BKI'lerinin 15-85. Percentilde, kız çocukların %16,4'ünün, erkek çocukların %13,2'sinin, kız ve erkek çocukların toplamda %14,8'inin yaşlarına göre BKI'lerinin 85-95. percentilde, kız çocukların %23,8'inin, erkek çocukların %26,3'ünün, kız ve erkek çocukların toplamda %25,1'inin yaşlarına göre BKI'lerinin >95. percentilde olduğu belirlenmiştir.



Şekil 2. Çocukların yaşa göre Boy (percentil) değerleri

Şekil 2 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan kız çocukların %10,7'sinin, erkek çocukların %9,3'ünün kız ve erkek çocukların toplamda %10'unun boylarına göre BKI'lerinin <5. percentilde, kız çocukların %10,7'sinin, erkek çocukların %11,7'sinin, kız ve erkek çocukların toplamda %11,1'inin boylarına göre BKI'lerinin 5.-15. percentilde, kız çocukların %54,9'unun, erkek çocukların %63,9'unun, kız ve erkek çocukların toplamda %59'unun boylarına göre BKI'lerinin 15-85. percentilde, kız çocukların %12,7'sinin, erkek çocukların %6,8'inin, kız ve erkek çocukların toplamda %10'unun boylarına göre BKI'lerinin 85-95. percentilde, kız çocukların %11,1'inin, erkek çocukların %8,3'ünün, kız ve erkek çocukların toplamda %9,8'inin boylarına göre BKI'lerinin >95. percentilde olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4. Çocukların meyveleri-sebzeleri tanıma durumları ve sevme puanları (n=449)

	Taniyan		Tanımayan		Sevme	
	n	%	n	%	\bar{x}	s
Elma	438	97,55	11	2,45	1,82	0,46
Armut	427	95,10	22	4,90	1,66	0,61
Seftali	422	93,99	27	6,01	1,66	0,62
Kiraz	427	95,10	22	4,90	1,72	0,58
Çilek	440	98,00	9	2,00	1,85	0,47
Üzüm	433	96,44	16	3,56	1,69	0,61
Mandalina	434	96,66	15	3,34	1,68	0,59
Portakal	434	96,66	15	3,34	1,67	0,62
Karpuz	440	98,00	9	2,00	1,80	0,49
Kavun	394	87,75	55	12,25	1,37	0,81
Muz	433	96,44	16	3,56	1,76	0,54
Kivi	395	87,97	54	12,03	1,44	0,78
Nar	428	95,32	21	4,68	1,68	0,60
İncir	377	83,96	72	16,04	1,31	0,84
Ananas	358	79,73	91	20,27	1,21	0,88
Salatalık	434	96,66	15	3,34	1,83	0,48
Domates	411	91,54	38	8,46	1,53	0,72
Havuç	431	95,99	18	4,01	1,73	0,55
Marul	410	91,31	39	8,69	1,55	0,68
Sogan	352	78,40	97	21,60	1,11	0,87
Kabak	334	74,39	115	25,61	0,95	0,88
Bezelye	376	83,74	72	16,04	1,31	0,81
Çicek lahanası	310	69,04	139	30,96	0,92	0,89
Pancar	312	69,49	136	30,29	0,95	0,87
Pirasa	331	73,72	118	26,28	0,98	0,88
Pathcan	361	80,40	88	19,60	1,14	0,85
Ispanak	361	80,40	88	19,60	1,21	0,85
Brokoli	373	83,07	76	16,93	1,31	0,88
Börülce	338	75,28	111	24,72	1,10	0,86
Lahana	376	83,74	73	16,26	1,33	0,80
Patates	434	96,66	14	3,12	1,80	0,49
Taze fasülye	380	84,63	69	15,37	1,33	0,83
Bamya	341	75,95	107	23,83	1,04	0,84
Mantar	317	70,60	132	29,40	0,78	0,88
Molehiya	382	85,08	67	14,92	1,31	0,83

Tablo 4.4'te çocukların meyveleri-sebzeleri tanıma durumları ve sevme puanları verilmiştir.

Tablo 4.4 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların %97,55'inin elmayı tanıdığı, %2,45'inin elmayı tanımadığı, çocukların elma sevme puan ortalamasının $1,82\pm 0,46$ olduğu, çocukların %98'inin çileği tanıdığı, %2'sinin çileği tanımadığı, çocukların çilek sevme puan ortalamasının $1,85\pm 0,47$ olduğu, %79,73'ünün ananası tanıdığı, %20,27'sinin ananası tanımadığı, çocukların ananas sevme puan ortalamasının $1,21\pm 0,88$ olduğu, %83,74'ünün lahanayı tanıdığı, %16,26'sının lahanayı tanımadığı, çocukların lahanayı sevme puan ortalamasının $1,33\pm 0,80$ olduğu, %96,66'sının patatesi tanıdığı, %3,12'sinin patatesi tanımadığı, çocukların patatesi sevme puan ortalamasının $1,80\pm 0,49$ olduğu, %70,60'ının mantarı tanıdığı, %29,40'ının mantarı tanımadığı, çocukların mantar sevme puan ortalamalarının $0,78\pm 0,88$ olduğu tespit edilmiştir.

4.2 Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği Geçerlik-Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasına ilişkin yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmasında; ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin faktör yapısının belirlenmesi adına açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sahadan elde edilen veriler doğrultusunda, gözlenen ölçümlerden ortaya çıkacak değişkenler arasındaki teorik ilişkilerin veya bir dizi maddeden oluşan ölçeklerdeki öğelerin ölçtükleri varsayılan kavramların gerçekte bu yapı veya kavramı ölçüp ölçmediği ve en önemlisi bu yapıyı oluşturan birbirinden bağımsız etmenlerin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2002).

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğine açımlayıcı faktör analizi uygulanırken temel bileşenler analizi kullanılmış ve varimax dönüşümü

gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur;

Tablo 4.5. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin faktör yapısı

Faktör	Özdeğerler			Döndürülmüş Kareler Toplamı		
	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Kümülatif Varyans (%)	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Kümülatif Varyans (%)
Faktör 1	5,24	22,77	22,77	4,03	17,51	17,51
Faktör 2	2,19	9,51	32,27	3,40	14,76	32,27

Tablo 4.5'te Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin faktör yapısına ilişkin uygulanan açımlayıcı faktör analizinden elde edilen öz değerler ve açıkladıkları varyans verilmiştir.

Tablo 4.5.'e göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde öz değeri 1'in üzerinde olan 2 faktör bulunmakta olup, bu durum Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Ölçekte yer alan ilk faktörün öz değeri $\lambda=4,03$, ikinci faktörün öz değeri ise $\lambda=3,40$ 'tır. İlk faktör Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğindeki toplam varyansın (değişimin) %17,51'ini açıklamaktadır. Ölçeğin ikinci faktörün açıkladığı varyans ise %14,76'dır. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğindeki iki faktör birlikte ölçekteki toplam varyansın %32,27'sini açıklamaktadır.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan maddelerin faktör yüklerinin dağılımı Tablo 4.6.'de gösterildiği gibidir;

Tablo 4.6. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin faktör yükleri

	Sebze	Meyve
Börülce	0,72	
Kolakas	0,66	
Çiçek Lahanası	0,65	
Kabak	0,64	
Kereviz	0,61	
Brokoli	0,57	
Taze Fasulye	0,53	
Havuç	0,50	
Biber	0,50	
Mantar	0,50	
Molehiya	0,48	
Yeni Sebze Deneme	0,43	
Nar		0,68
Mandalina		0,65
Portakal		0,61
Üzüm		0,58
Muz		0,51
Elma		0,50
Salatalık		0,46
Domates		0,41
Çilek		0,46
Karpuz		0,43
Yeni Meyve Deneme		0,36

Tablo 4.6 incelendiğinde 26 maddeden oluşan Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden 3 maddenin (yeni besin, ananas ve babutsa) faktör yükü 0,30'un altında olduğu için atıldığı görülmüştür.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan börülce, kolakas, çiçek lahanası, kabak, kereviz, brokoli, taze fasulye, havuç, biber, mantar, molehiya ve yeni sebze deneme maddelerinin ölçekte yer alan birinci faktör altında yüklendiği belirlenmiştir. Bu faktör yer alan maddeler sebze olduğundan dolayı, birinci faktöre sebzeler ismi verilmiştir. Sebzeler faktöründe yer alan maddelerin faktör yükleri 0,43 ile 0,72 arasında değişim göstermektedir.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan ikinci faktörün altında yüklenen maddeler sırasıyla; nar, mandalina, portakal, üzüm, muz, elma, salatalık, domates, çilek, karpuz ve yeni meyve deneme maddeleridir. Söz konusu maddeler meyve olduğundan dolayı bu faktöre meyveler ismi verilmiştir.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğine ilişkin uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte toplam varyansın %32,27'sini açıklayabilen iki faktör bulunmaktadır. Sebzeler faktörü 12 maddeden, meyveler faktörü ise 11 maddeden oluşmaktadır. Buna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin yapı geçerliliğinin sağlandığı tespit edilmiştir.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin güvenilirlik çalışmasına dair Cronbach alfa testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7.'da verilmiştir.

Tablo 4.7. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Cronbach Alfa testi

Ölçek	Cronbach alfa	Madde sayısı
Sebzeler	0,812	12
Meyveler	0,731	11
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	0,839	23

Tablo 4.7. incelendiğinde Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan 12 maddelik sebzeler alt faktörüne ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,812 bulunmuştur. Meyveler alt faktörüne ait Cronbach alfa katsayısı 0,731 bulunmuştur.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği geneline ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise 0,839'dur. Büyüköztürk (2012)'e göre Cronbach alfa katsayısının 0,70'in üzerinde bir değer olması ölçme aracının güvenilir olduğunu ifade etmektedir. Buna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Cronbach Alfa testi açısından güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin güvenilirlik çalışması kapsamında ölçek, araştırmaya dahil olan 110 çocuğa tekrar uygulanmış ve çocukların ilk uygulamada ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki sınıf içi korelasyonlar incelenmiştir.

Tablo 4.8. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği sınıf içi (ICC) korelasyonları

	%95 GA				
	Intra	Alt	Üst	F	p
Sebzeler	0,878	0,822	0,916	8,205	0,000*
Meyveler	0,903	0,859	0,934	10,335	0,000*
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	0,898	0,852	0,930	9,844	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 4.8.'de araştırma kapsamına alınan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği sınıf içi (Intra Class Correlation) korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.8. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen çocukların sebzeler alt faktörüne ilk uygulama ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısının 0,878, meyveler alt faktörüne ilişkin sınıf içi korelasyon katsayısının 0,903 ve Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği geneline ilişkin sınıf içi korelasyon katsayısının 0,898 olduğu görölmüştür. Fleiss (1986)'e göre sınıf için korelasyon katsayıların <0.40 ise uyumun düşük, 0.40 - 0.75 arasında ise uyumun orta ve >0.75 ise uyumun yüksek olduğundan bahsedilir. Buna göre çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği geneline, sebzeler alt faktörüne ve meyve ilk uygulama ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki uyumun yüksek olduğu görölmüştür.

4.3 Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Durumlarına

İlişkin Bulgular

Tablo 4.9. Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan sebze ve meyvelerden aldıkları puanlar (n=449)

	\bar{x}	s
Yeni Sebze Deneme	2,33	0,76
Yeni Meyve Deneme	2,59	0,68
Brokoli	2,33	0,85
Karpuz	2,89	0,39
Muz	2,80	0,50
Mantar	1,82	0,88
Biber	2,20	0,85
Çilek	2,90	0,39
Havuç	2,81	0,50
Kereviz	2,20	0,83
Portakal	2,85	0,45
Salatalık	2,86	0,44
Taze Fasülye	2,43	0,79
Kabak	2,00	0,82
Üzüm	2,85	0,45
Domates	2,58	0,71
Elma	2,87	0,41
Mandalina	2,80	0,51
Çicek Lahanası	2,10	0,84
Molehiya	2,47	0,78
Kolakas	2,08	0,86
Börülce	2,20	0,85
Nar	2,86	0,45

Tablo 4.9. Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan sebze ve meyvelerden aldıkları puanlar gösterilmiştir.

Tablo 4.9. incelendiğinde araştırmaya katılan çocukların en az denemeyi tercih ettikleri sebzenin mantar ($\bar{x}=1,82\pm0,88$) olduğu, en çok denemeyi tercih ettikleri sebzenin ise havuç ($\bar{x}=2,81\pm0,50$) olduğu belirlenmiştir. Çocukların denemeyi tercih ettikleri meyvelere bakıldığında, en az denemeyi tercih ettikleri meyve domates ($\bar{x}=2,58\pm0,71$), en çok denemeyi tercih ettikleri meyvenin ise çilek ($\bar{x}=2,90\pm0,39$) olduğu görülmüştür.

Tablo 4.10. Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar (n=449)

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Sebzeler	449	26,96	5,53	12	36
Meyveler	449	30,85	2,87	15	33
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	449	57,81	7,33	27	69

Tablo 4.10.'da araştırma kapsamına alınan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanlara dair tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 4.10. incelendiğinde çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden aldıkları toplam puan $\bar{x}=57,81\pm7,33$ bulunmuştur. Çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden en düşük 27 puan alırken, alınan en yüksek puan 69 bulunmuştur. Ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden alınan puanlar incelendiğinde; çocukların sebzelerden aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}=26,96\pm5,53$, meyvelerden aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{x}=30,85\pm2,87$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	S	t	p
Sebzeler	Kız	244	27,25	5,25	1,230	0,219
	Erkek	205	26,61	5,84		
Meyveler	Kız	244	31,22	2,31	3,012	0,003*
	Erkek	205	30,41	3,37		
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Kız	244	58,48	6,65	2,105	0,036*
	Erkek	205	57,02	8,00		

* $p < 0,05$

Tablo 4.11.'da çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına dair uygulanan bağımsız örneklem t testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 4.11. incelendiğinde araştırmaya katılan çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekteki meyveler alt faktöründen aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Kız çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekteki meyveler alt faktöründen aldıkları puanlar erkek çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.12. Çocukların yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Sebzeler	7 yaş	98	28,19	5,63	15	36	2,101	0,099
	8 yaş	154	26,64	6,02	12	36		
	9 yaş	95	26,55	5,29	15	36		
	10 yaş ve üzeri	102	26,65	4,74	14	36		
Meyveler	7 yaş	98	31,29	2,37	21	33	2,059	0,105
	8 yaş	154	30,49	3,30	15	33		
	9 yaş	95	30,66	2,99	16	33		
	10 yaş ve üzeri	102	31,15	2,41	19	33		
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	7 yaş	98	59,48	7,03	41	69	2,372	0,070
	8 yaş	154	57,13	8,26	27	69		
	9 yaş	95	57,21	7,19	33	69		
	10 yaş ve üzeri	102	57,79	5,95	40	69		

Tablo 4.12.'de araştırma kapsamına dahil edilen çocukların yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması için uygulanan ANOVA (varyans analizi) bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.12 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Yaşlarına göre çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 4.13. Çocukların ailesindeki çocuk sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Ailedeki çocuk sayısı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Sebzeler	Bir	92	28,16	5,50	14	36	2,910	0,056
	İki	214	26,78	5,89	12	36		
	Üç ve üzeri	143	26,45	4,90	12	36		
Meyveler	Bir	92	31,22	2,47	16	33	0,945	0,390
	İki	214	30,75	3,03	16	33		
	Üç ve üzeri	143	30,76	2,87	15	33		
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Bir	92	59,38	7,07	33	69	2,756	0,065
	İki	214	57,53	7,89	28	69		
	Üç ve üzeri	143	57,22	6,47	27	69		

Araştırmaya katılan çocukların ailesindeki çocuk sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına dair yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.13.'de gösterildiği gibidir.

Tablo 4.13.'ye göre araştırmaya dahil edilen çocukların ailesindeki çocuk sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Tek çocuk olan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden, sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar diğerlerine göre yüksek bulunmuş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 4.14. Çocukların kronik sağlık sorunu olması durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Kronik sağlık sorunu	n	\bar{x}	s	t	p
Sebzeler	Yok	423	27,00	5,56	0,655	0,512
	Var	26	26,27	5,01		
Meyveler	Yok	423	30,85	2,93	-0,132	0,895
	Var	26	30,92	1,65		
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Yok	423	57,85	7,43	0,443	0,658
	Var	26	57,19	5,38		

Tablo 4.14.'te araştırmaya dahil edilen çocukların kronik sağlık sorunu olması durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına dair uygulanan bağımsız örneklem t testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 4.14. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan çocukların kronik sağlık sorunu olması durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kronik hastalığı olan ve olmayan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar benzer düzeydedir.

Tablo 4.15. Çocukların her gün kahvaltı yapma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Kahvaltı yapma sıklığı	n	\bar{x}	s	t	p
Sebzeler	Her gün yapan	354	27,23	5,46	2,037	0,042*
	Her gün yapmayan	95	25,94	5,72		
Meyveler	Her gün yapan	354	31,06	2,68	2,958	0,003*
	Her gün yapmayan	95	30,08	3,39		
Sebze ve Meyveleri	Her gün yapan	354	58,29	7,15	2,700	0,007*
Denemeye İstek Ölçeği	Her gün yapmayan	95	56,02	7,74		

* $p < 0,05$

Araştırma kapsamına alınan çocukların her gün kahvaltı yapma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t testine ait bulgular Tablo 4.14.'te verilmiştir.

Tablo 4.15. incelendiğinde çocukların her gün kahvaltı yapma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Her gün kahvaltı yapan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar her gün kahvaltı yapmayan çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.16. Çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

		Meyve		n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
		tüketim sıklığı									
Sebzeler	Hergün	227	27,95	5,33	12	36	7,123	0,000*	1-2		
	Haftada 1-2 kez	109	25,10	5,40	12	36			2-5		
	Haftada 3-4 kez	51	26,25	6,02	14	36					
	Haftada 5-6 kez	62	27,18	5,28	17	36					
Meyveler	Hergün	227	31,21	2,73	15	33	5,041	0,002*	1-2		
	Haftada 1-2 kez	109	29,95	3,45	16	33			2-5		
	Haftada 3-4 kez	51	30,84	2,61	23	33					
	Haftada 5-6 kez	62	31,13	2,04	22	33					
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Hergün	227	59,16	7,12	27	69	8,346	0,000*	1-2		
	Haftada 1-2 kez	109	55,06	7,41	31	69			2-5		
	Haftada 3-4 kez	51	57,10	7,49	43	69					
	Haftada 5-6 kez	62	58,31	6,49	43	69					

* $p < 0,05$

Tablo 4.16.'te araştırmaya dahil edilen çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması için uygulanan ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.16. incelendiğinde çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Haftada 1-2 kez meyve tüketen çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden her gün meyve tüketen ve haftada 5-6 kez meyve tüketen çocuklara göre daha düşük puan almıştır.

Tablo 4.17. Çocukların sebze tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

Sebze		n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
tüketim sıklığı									
Sebzeler	Hergün	187	28,29	5,27	12	36	13,576	0,000*	1-2
	Haftada 1-2 kez	133	24,68	5,74	12	36			2-5
	Haftada 3-4 kez	63	26,48	4,96	16	36			
	Haftada 5-6 kez	66	28,24	4,86	17	36			
Meyveler	Hergün	187	31,21	2,77	15	33	3,003	0,030*	1-2
	Haftada 1-2 kez	133	30,26	3,36	16	33			2-5
	Haftada 3-4 kez	63	30,81	2,56	22	33			
	Haftada 5-6 kez	66	31,05	2,10	24	33			
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Hergün	187	59,51	7,13	27	69	11,972	0,000*	1-2
	Haftada 1-2 kez	133	54,94	7,77	28	69			2-5
	Haftada 3-4 kez	63	57,29	6,13	44	69			
	Haftada 5-6 kez	66	59,29	6,20	43	69			

* $p < 0,05$

Çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 4.17.'da verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan çocukların sebze tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Haftada 1-2 kez sebze tüketen çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldığı puanlar her gün ve haftada 5-6 kez sebze tüketen çocuklardan düşüktür.

Tablo 4.18. Çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Kaçınma durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Sebzeler	Kaçınan	140	26,47	5,74	12	36	3,936	0,020*	1-2
	Kaçınmayan	169	27,89	5,20	15	36			1-3
	Emin değilim	140	26,32	5,60	12	36			
Meyveler	Kaçınan	140	30,66	3,03	16	33	3,012	0,051	
	Kaçınmayan	169	31,27	2,63	19	33			
	Emin değilim	140	30,54	2,94	15	33			
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Kaçınan	140	57,13	7,64	28	69	4,760	0,009*	1-2
	Kaçınmayan	169	59,17	6,71	34	69			1-3
	Emin değilim	140	56,86	7,53	27	69			

* $p < 0,05$

Tablo 4.18.'de çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.18. incelendiğinde, çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde bulunan meyveler alt faktöründen almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmayan çocuklar meyveler alt faktöründen diğer çocuklara göre daha yüksek puan almış olsa da, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya dahil edilen çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmayan çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği

genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 4.19. Çocukların besinin içeriğini bilmeden deneme durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Deneme durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Sebzeler	Denemeyen	189	26,91	5,57	12	36	0,311	0,733
	Deneyen	128	27,27	5,51	15	36		
	Emin değilim	132	26,73	5,53	12	36		
Meyveler	Denemeyen	189	30,96	2,73	16	33	1,500	0,224
	Deneyen	128	31,05	2,50	19	33		
	Emin değilim	132	30,49	3,35	15	33		
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	Denemeyen	189	57,87	7,27	28	69	0,734	0,481
	Deneyen	128	58,32	6,90	40	69		
	Emin değilim	132	57,23	7,81	27	69		

Tablo 4.19.'da gösterilen çocukların besinin içeriğini bilmeden deneme durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde, çocukların besinin içeriğini bilmeden deneme durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.20. Çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (n=449)

	Deneme sayısı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Sebzeler	¹ Yalnızca 1 kez	191	26,43	5,60	12	36	4,337	0,002*	1-3,1-4
	² 2 kez	125	26,03	5,38	15	36			1-5
	³ 4-5 kez	47	28,45	4,93	17	36			2-3,2-4
	⁴ 6-10 kez	26	28,88	4,18	20	36			2-5
	⁵ 10 kez ve üzeri	60	28,57	5,94	15	36			
Meyveler	Yalnızca 1 kez	191	30,53	3,15	15	33	1,846	0,119	
	2 kez	125	30,78	2,74	19	33			
	4-5 kez	47	31,15	3,40	16	33			
	6-10 kez	26	31,54	1,82	27	33			
	10 kez ve üzeri	60	31,48	1,86	24	33			
Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği	¹ Yalnızca 1 kez	191	56,97	7,68	27	69	4,261	0,002*	1-3,1-4
	² 2 kez	125	56,81	6,87	34	69			1-5
	³ 4-5 kez	47	59,60	7,61	33	69			2-3,2-4
	⁴ 6-10 kez	26	60,42	4,71	53	69			2-5
	⁵ 10 kez ve üzeri	60	60,05	6,98	45	69			

* $p < 0,05$ (1: Yalnızca 1 kez, 2: 2 kez, 3: 4-5 kez, 4: 6-10 kez, 5: 10 kez ve üzeri)

Tablo 4.20.'de araştırmaya katılan çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde bulunan meyveler alt faktöründen almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İlk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısı Yalnızca 1 kez ve iki kez olan çocuklar, Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almıştır.

Tablo 4.21. Çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanları arasındaki ilişki (n=449)

		Kız			Erkek			Toplam		
		Sebzeler	Meyveler	Ölçek Geneli	Sebzeler	Meyveler	Ölçek Geneli	Sebzeler	Meyveler	Ölçek Geneli
Vücut	r	-0,033	-0,014	-0,031	-0,024	0,043	0,001	-0,025	0,023	-0,010
ağırlığı (kg)	p	0,612	0,826	0,633	0,737	0,544	0,991	0,598	0,622	0,838
Boy	r	-0,064	-0,017	-0,057	-0,040	-0,007	-0,032	-0,052	-0,010	-0,043
uzunluğu (cm)	p	0,317	0,794	0,379	0,573	0,921	0,650	0,270	0,830	0,360
Beden kütle	r	-0,016	-0,022	-0,020	-0,034	0,058	-0,001	-0,020	0,029	-0,004
indeksi (kg/m²)	p	0,806	0,736	0,755	0,624	0,410	0,991	0,680	0,544	0,941
Boyun	r	-0,094	-0,020	-0,081	-0,071	0,013	-0,047	-0,089	-0,019	-0,075
çevresi (cm)	p	0,145	0,760	0,209	0,309	0,851	0,507	0,059	0,688	0,114

Tablo 4.21. çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden aldıkları toplam puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesine dair yapılan Pearson korelasyon analizi bulguları gösterilmiştir.

Tablo 4.21'ye göre çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.4 Deneysel Çalışmaya İlişkin Bulgular

Tablo 4.22. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumları (n=55)

	Fobik		Fobik		X ²	p
	Olan (n=27)		Olmayan (n=28)			
	n	%	n	%		
Çiçek Lahanası ve kerevizi tanıma						
Tanıyan	2	7,41	28	100,00	-	0,000*
Tanımayan	25	92,59	0	0,00	-	0,000*
Çiçek Lahanası ve kerevizi daha önce deneme						
Deneyen	1	3,70	28	100,00	-	0,000*
Denemeyen	26	96,30	0	0,00	-	0,000*

* $p < 0,05$

-Fisher Kesin testi kullanılmıştır.

Tablo 4.22.'de araştırmaya katılan fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan ki kare analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.22. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme oranı fobik olmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 4.23. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanlarının karşılaştırılması (n=55)

	Fobik		Fobik		Z	p
	Olan (n=27)		Olmayan (n=28)			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Çiçek lahanası (0-5)	1,85	1,10	4,93	0,26	-6,538	0,000*
Kereviz (0-5)	2,44	1,63	4,93	0,26	-5,793	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 4.23.'de araştırmaya alınan fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.23. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanları fobik olmayanlara göre daha düşüktür.

Tablo 4.24. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz yeme miktarlarının karşılaştırılması (n=55)

	Fobik		Fobik		Z	p
	Olan (n=27)		Olmayan (n=28)			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Çiçek Lahanası Miktarı (gr)	2,81	2,30	15,79	7,95	-6,386	0,000*
Kereviz Miktarı (gr)	6,04	6,26	17,46	6,09	-5,055	0,000*

* $p < 0,05$

Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz yeme miktarlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.23.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.24.'te verilen Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde araştırmaya dahil edilen fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz

yeme miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz yeme miktarları fobik olmayan çocuklara göre daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.25. Fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması (n=55)

	Fobik		Fobik		Z	p
	Olan (n=27)		Olmayan (n=28)			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Vücut ağırlığı (kg)	29,72	6,97	28,80	6,93	-0,598	0,550
Boy uzunluğu (cm)	126,59	5,32	125,36	6,88	-0,371	0,710
Beden kütle indeksi (kg/m²)	18,48	3,62	18,18	3,26	-0,286	0,775
Boyun çevresi (cm)	27,63	2,10	27,61	2,28	-0,017	0,986

Tablo 4.25.'te fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılmasında dair Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.25. incelendiğinde fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümleri benzerdir.

Bölüm 5

TARTIŞMA

Günümüzde oldukça yaygınlaşan aşırı şişmanlığı önlemek için sağlıklı beslenmenin yaşam tarzı haline getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenmenin yaşam tarzı haline getirilebilmesi için bireylere çocukluk çağından sağlıklı beslenmenin öneminin aşılması gerekmektedir. Çocuk sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olursa ileriki tüm hayatı boyunca sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimseyip yeterli ve dengeli beslenmenin yaşam tarzı haline getirilmesi gerektiğinin bilincinde olacaktır.

Bu araştırmada, Gazimağusa İlçesi'nde bulunan 6 devlet ilkokulu çalışmaya alınmıştır. Araştırmaya katılan çocukların %54,34'ünün kız, %45,66'sının erkek, %21,83'ünün 7 yaşında, %34,30'unun 8 yaşında, %21,16'sının 9 yaşında ve %22,72'sinin 10 yaş ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen çocukların %20,49'unun ailesinde bir çocuk, %47,66'sının ailesinde iki çocuk, %31,85'inin ailesinde üç ve üzerinde çocuk bulunduğu, çocukların %94,21'inde kronik sağlık sorunu olmadığı, %5,79'unun kronik sağlık sorunu olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1).

Araştırma kapsamına alınan çocukların %78,84'ünün her gün, %7,13'ünün haftada 5-6 kez, %4,68'inin haftada 3-4 kez, %8,24'ünün haftada 2 kez kahvaltı yaptığı, %1,11'inin seyrek veya hiç kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.2). Özilbey ve Ergör'ün yapmış olduğu çalışmada, ilköğretim öğrencilerinin %92,9'unun kahvaltı yaptığı belirlenmiştir (Özilbey, P. ve Ergör, G. 2015). Orhan,

A. ve Çelik, İ. tarafından yapılan çalışmada, 5. Sınıf öğrencilerin %56.6'sının evde kahvaltı yaptığı, %5.4'ünün okula kahvaltı yapamadan gittiği, 8. Sınıf öğrencilerin %64.1'inin evde kahvaltı yaptığı ve %9.3'ünün okula kahvaltı yapamadan gittiği tespit edilmiştir (Orhan, A. ve Çelik, İ. 2014). KKTC'de Kaniogulları, A. tarafından yapılan araştırmada, çocukların %96.7'sinin her gün kahvaltı yaptığı belirlenmiştir (Kaniogulları, A. 2015).

Çocukların %50,56'sının her gün meyve tükettiği, %24,28'inin haftada 1-2 kez, %11,36'sının haftada 3-4 kez, %13,81'inin haftada 5-6 kez meyve tükettiği, %41,65'inin her gün sebze tükettiği, %29,63'ünün haftada 1-2 kez, %14,03'ünün haftada 3-4 kez, %14,70'inin haftada 5-6 kez sebze tükettiği belirlenmiştir (Tablo 4.2).

Kaniogulları, A. tarafından yapılan çalışmada, çocukların %65.8'i besinleri görüntüsünden dolayı tükettiği, %34.2'si ise besinleri görüntüsünden dolayı tüketmediği saptanmıştır (Kaniogulları, A. 2015).

Yapılan çalışmalar sonucunda çocukların, besinlerin tadına bakmadan önce besinleri reddettiği ortaya çıkmıştır (Pliner, P. ve ark. 1993). Yürütülen bu çalışmada ise çocukların %31,18'inin görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçındığı, %37,64'ünün görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmadığı, %31,18'inin görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınıp kaçınmadığından emin olmadığı, %42,09'unun besinin içeriğini bilmeden denemediği, %28,51'inin besinin içeriğini bilmeden denediği, %29,40'ının besinin içeriğini bilmeden deneyip denemediğinden emin olmadığı, %42,54'ünün ilk denediğinde beğenmediği besini yalnızca 1 kez denediği, %27,84'ünün ilk denediğinde beğenmediği besini 2. kez denediği, %10,47'sinin ilk denediğinde beğenmediği besini 4-5 kez denediği, %5,79'unun ilk

denediğinde beğenmediği besini 6-10 kez denediği ve %13,36'sının ilk denediğinde beğenmediği besini 10 kez ve üzerinde denediği belirlenmiştir (Tablo 4.2).

Çocuğa besinin tekrar tekrar verilmesi, çocuğun besin konusundaki isteksizliğini azaltacaktır. Besini çocuğun kabul edebilmesi için 15 kez olumlu denemenin gerekli olabileceği görünmektedir (Wardle, J. ve ark. 2005).

6-12 yaş arası erkek çocukların yaşlarına göre vücut ağırlığı 6 yaş için minimum 20.2 kg, 12 yaş için ise maksimum 42.3 kg olmalıdır. Boy uzunlukları 6 yaş için minimum 110.8 cm, 12 yaş için maksimum 144.9 cm olmalıdır (WHO/NCHS/CDC, 1983). Araştırmaya dahil edilen erkek çocukların vücut ağırlıkları minimum 18.6 kg, maksimum 64 kg olduğu boy uzunluklarının ise minimum 109 cm, maksimum 160 cm olduğu tespit edilmiştir. 6-12 yaş arası kız çocukların yaşlarına göre boy uzunluğu 6 yaş için minimum 115.1 cm, 12 yaş için maksimum 151.2 cm olmalıdır. Vücut ağırlıkları ise 6 yaş için minimum 19.5 kg, 12 yaş için maksimum 43.8 kg olmalıdır (WHO/NCHS/CDC, 1983). Araştırmaya dahil edilen kız çocukların vücut ağırlıkları minimum 16.8 kg, maksimum 74 kg olduğu boy uzunluklarının ise minimum 107 cm, maksimum 160 cm olduğu tespit edilmiştir.

Çocukluk çağı obezitesi ileride yetişkin obezitesi olarak devam etmesi ve komplikasyonlara bağlı morbidite ve mortalitede ciddi artışlar yaşanmasından dolayı dikkat edilmesi gereken bir sağlık problemidir (Savaşhan, Ç. ve ark. 2015). 2 yaşından büyük çocuklar için obeziteyi belirlemede beden kütle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ değeri 95. Persentilin üzerinde olan çocuklar obez, 85-95. Persentil arasında olanlar ise fazla kilolu değerlendirilir (CDC, Growth Charts). Araştırmaya dahil edilen çocukların %25.1'inin yaşlarına göre BKİ'lerinin 95. Persentilin üzerinde, %14.8'inin ise 85-95. Persentil arasında olduğu belirlenmiştir. Yani bu araştırmada ki çocukların %25.1'i obez, %14.8'i ise hafif kiloludur (Şekil

1). Savaşhan, Ç. ve arkadaşları tarafından 6-11 yaş arası çocuklarda yapılan bir çalışmada, çocukların %11.1'i hafif kilolu, %7.5'i ise obez olduğu belirlenmiştir (Savaşhan, Ç. ve ark. 2015). Mağusa ilkokullarında yapılan başka bir çalışmada, çocukların %9.3'ünün hafif şişman, %29'unun ise obez olduğu görülmüştür (Mohaç, G. 2015). Özilbey, P. ve Ergör, G. yaptığı çalışmada, çocukların %5.0'i kilolu ve %20.0'sinin obez olduğu tespit edilmiştir (Özilbey, P. ve Ergör, G. 2015). Yine KKTC'de yapılan başka bir çalışmada, kız çocuklarının %22.8'i hafif şişman, %17.5'i obez; erkek çocuklarının ise %19.1'i hafif şişman, %23.8'i şişman olarak belirlenmiştir (Kanioğulları, A. 2015). Yapılan bu çalışmada, kız çocuklarının %16.4'ünün hafif şişman, %23.8'inin obez; erkek çocuklarının ise %13.2'sinin hafif şişman, %26.3'ünün obez olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, çocukların %1.3'ünün çok zayıf, %5.3'ünün zayıf ve %53.5'inin normal kiloda olduğu tespit edilmiştir. Mohaç, G. yapmış olduğu çalışmada, çocukların %3.0'ünün çok zayıf, %8.0'inin zayıf ve %50.7'sinin normal ağırlıkta oldukları görülmektedir (Mohaç, G. 2015).

Çocuklar genellikle lahana, karnabahar, pırasa, kereviz gibi sebzeleri sevmezler. Çiğ yenilebilen salatalık, domates, havuç gibi sebzeleri, pişmiş sebze yemeklerinden daha çok tercih ederler (Merdol, T.K. 2012). Yürütülen bu çalışmada, çocukların çiçek lahanası (0.92 ± 0.89), pancar (0.95 ± 0.87), pırasa (0.98 ± 0.88) ve mantarı (0.78 ± 0.88) sevme oranının düşük; salatalık (1.83 ± 0.48), domates (1.53 ± 0.72), havuç (1.73 ± 0.55) ve patatesi (1.80 ± 0.49) sevme oranlarının yüksek olduğunu gözlemledik (Tablo 4.4). Bu çalışmada, çocukların meyveler arasında en çok çilek (1.85 ± 0.47), elma (1.82 ± 0.46), ve karpuzu (1.80 ± 0.49) sevdiği tespit edilmiştir (Tablo 4.4). Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. tarafından yapılan çalışmada, çocukların en sevdiği meyveler portakal (%98.6), kiraz (%98.1), çilek (%97.5), karpuz (%97.5), muz (%97.5), şeftali (%96.9), elma (%95.6), mandalina (%95.6) ve

üzüm (%95.3) olarak belirlenmiştir (Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. 2012). Yapılan bu çalışmada, çocukların en az sevdikleri meyveler sırasıyla ananas (1.21 ± 0.88), incir (1.31 ± 0.84) ve kavun (1.37 ± 0.81)'dur. Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. tarafından yapılan çalışmada, greyfurt (%39.7) ve incir (%33.1) çocukların sevmedikleri meyveler arasında ilk sırada yer alıyor (Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. 2012). Çalışmada, çocukların en az tanıdığı meyve ananastır (%79.73). Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. tarafından yapılan çalışmada, çocukların en az sevdiği meyveler avokado, ananas, hurma ve böğürtlendir. Bu meyvelerin çocuklar tarafından çok tanınmamasının veya sevilmiyor oluşunun nedeni ülkemizde üretilmiyor ve bu meyvelerin fiyatlarının yüksek oluşu olabilir. Tüketimi fazla olan meyveler daha çok ülkemizde yetişen meyvelerdir (Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. 2012).

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasına ilişkin yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmasında; ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde öz değeri 1'in üzerinde olan 2 faktör bulunmakta olup, bu durum Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ifade etmektedir. İlk faktör Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğindeki toplam varyansın (değişimin) %17,51'ini açıklamaktadır. Ölçeğin ikinci faktörün açıkladığı varyans ise %14,76'dır. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğindeki iki faktör birlikte ölçekteki toplam varyansın %32,27'sini açıklamaktadır (Tablo 4.5). AFA'nın amacı ölçeğe ait maddelerin hangi faktörler altında yüklere sahip olduğunu belirlemektir. AFA'da her bir faktör tarafından açıklanan varyans oranının hesaplanmasında ve önemli faktör sayısına karar vermede özdeğer katsayısı kullanılır. Öz-değer arttıkça, faktörün açıklandığı varyans artar. Genel olarak öz değeri 1 ve daha yüksek olan faktörler önemli faktörler olarak ele

alınır (Esin, M.N. 2014). Arslan, N. ve Erol, S. tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile yapıldı. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ölçeğin maddeleri orijinalinde olduğu gibi dokuz alt boyutta toplandı. Dokuz al boyut toplam varyansın %53.37'sini açıkladı ve öz değerleri 1'in üzerinde bulundu (Arslan, N. ve Erol, S. 2014). Yılmaz, R. ve arkadaşları tarafından yapılan Çocuklarda Yeme Davranış Anketinin Türkçe uyarlama çalışmasında, 35 maddeden oluşan ölçek, yapı geçerliliği yönünden ana bileşenleri yöntemi kullanılarak açıklayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde özdeğerleri 1'in üzerinde olan faktörler değerlendirmeye alınmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre elde edilen sekiz alt boyut toplam varyansın %58.2'sini açıklamıştır (Yılmaz ve ark. 2011).

Yürütülen bu çalışmada, 26 maddeden oluşan Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden 3 maddenin (yeni besin, ananas ve babutsa) faktör yükü 0.30'un altında olduğu için atıldığı görülmüştür. Arusoğlu, G. ve arkadaşları tarafından yapılan 'Ortoreksiya Nervoza ve Orto-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması'nda, faktör analizi yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Üç faktörlü çözümle toplam varyansın %40.62'si açıklanmış, faktör yükleri düşük (0.50'nin altı) olan 4 madde ölçekten çıkarılmıştır (Arusoğlu, G. ve ark. 2008).

Güvenilirlik analizi için kullanılan temel analiz Cronbach Alpha değerinin bulunmasıdır. Her bir madde için tek bir alpha değeri olabileceği gibi, tüm soruların ortalama bir alpha değeri de olabilmektedir. Tüm sorular için elde edilen alpha değeri o ölçeğin toplam güvenilirliğini gösterir ve 0.7'den büyük olması istenir, bu değerden düşük alpha değerleri ölçeğin zayıf güvenilirliği olduğunu, değer 0.8'den yüksek olması ise ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Kılıç, S. 2016). Tablo 4.7 incelendiğinde Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde

yer alan 12 maddelik sebzeler alt faktörüne ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0.812 bulunmuştur. Meyveler alt faktörüne ait Cronbach alfa katsayısı 0.731 bulunmuştur. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği geneline ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise 0.839'dur. Dolayısıyla Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Cronbach Alfa testi açısından güvenilir olduğu belirlenmiştir. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği'nin orijinali olan WillTry Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı 0.70'den yüksek bulunmuştur (Thomson, J.L. ve ark. 2010). Erdim, L. ve arkadaşları tarafından yapılan 'Okulçağı Çocuklarında Çocuk Beslenme Anketinin Geçerlik ve Güvenilirliği' çalışmasında, yedi alt boyutundan altısının Cronbach alfa katsayıları 0.70 – 0.81 arasında olup oldukça güvenilir bir iç tutarlılığa sahiptir (Erdim, L. ve ark. 2017).

Yapılan bu çalışmada, Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin güvenilirlik çalışması kapsamında ölçek, araştırmaya dahil olan 110 çocuğa tekrar uygulanmış ve çocukların ilk uygulamada ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki sınıf içi korelasyonlar incelenmiştir. Araştırmaya dahil edilen çocukların sebzeler ve meyveler alt faktörüne ilk uygulama ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısının 0.898 olduğu görülmüştür (Tablo 4.7). Test-tekrar güvenilirliği değerlendirmek için sınıf için korelasyon (ICC) kullanılmaktadır. Sınıf içi korelasyon, 0.00 – 1.00 arasında değişmektedir. 0.60-0.80 arası değerler, güvenirliliğin iyi, 0.80'den yukarı olan değerler ise mükemmel derecede olduğunu göstermektedir (Öztürk, Ş. 2006). Menekli, T. ve Fadiloğlu, Ç. tarafından yapılan çalışmada, Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği'nin alt boyutlarının zamana göre değişmezliğini test etmek için yapılan sınıf içi korelasyon sonuçlarına göre ölçeğin toplam sınıf içi korelasyon katsayısı 0.90 olarak belirlenmiştir (Menekli, T. ve Fadiloğlu, Ç. 2012).

Çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden en düşük 27 puan alırken, en yüksek 69 almışlardır. Yürütülen bu çalışmada, sebzeler ve meyveler olmak üzere iki alt boyut vardır. Çocukların sebzelerden aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}=26,96\pm5,53$, meyvelerden aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{x}=30,85\pm2,87$ olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekteki meyveler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Kız çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekteki meyveler alt faktöründen aldıkları puanlar erkek çocuklarına göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.12). Kabaran, S. ve Mercanlıgil Seyit. tarafından 10-17 yaş arası çocuklarda yapılan çalışmada, kızların salatalık, domates, havuç, marul, kabak, karnabahar, beyaz lahana, brüksel lahanası, brokoli, pancar, semizotu, asma yaprağı, çilek ve limon için verdikleri puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir (Kabaran, S. ve Mercanlıgil, S. 2013). Cooke, J. L. ve Wardle, J. tarafından yapılan çalışmada, kız çocuklarının meyve ve sebzeleri erkek çocuklarına göre daha çok sevdiği belirlenmiştir (Cooke, J. L. ve Wardle, J. 2005).

Araştırmaya katılan çocukların yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda yapılan başka bir çalışmada yine yaşla birlikte kız ve erkek çocukların sebze ve meyve alımı arasında fark bulunmamıştır (Zambon, A. ve ark. 2017).

Çocukların her gün kahvaltı yapma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt

faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Her gün kahvaltılı yapan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar her gün kahvaltılı yapmayan çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.15). Yapılan araştırmalar, günün en önemli öğünü olan kahvaltının özellikle büyüme çağındaki çocukların günlük enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarına katkısı yanında, okul başarısı üzerinde de olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Çocukluk çağında düzenli kahvaltılı yapma alışkanlığı kazandırılması çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerine önemli katkı sağlayacaktır (Budak, N. ve ark. 2005). Yapılan bir çalışmada, çocukların %28.0'inin sık sık öğün atladıkları ve en sık atladıkları öğünün kahvaltılı olduğu belirlenmiştir. Çocukların besin seçimlerinin belirlenmesi, şişmanlığın engellenmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için çocuklara kahvaltılı öğününü atlama gibi hatalı beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesine yönelik beslenme eğitimleri verilmelidir (Kabaran, S. ve Mercanlıgil, M. S. 2013).

Çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. 'Haftada 1-2 kez' meyve tüketen çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden 'Her gün' meyve tüketen ve 'Haftada 5-6 kez' meyve tüketen çocuklara göre daha düşük puan almıştır (Tablo 4.16). Uluslararası çeşitli sağlık organizasyonları günde en az 5 porsiyon (400-500 gram) sebze ve meyve tüketilmesini önermektedir. (Perez-Lizaur ve ark. 2008). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmak için meyve tüketimi arttırılmalıdır (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. 2015).

Araştırma kapsamına alınan çocukların sebze tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. ‘Haftada 1-2 kez’ sebze tüketen çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldığı puanlar ‘Her gün’ ve ‘Haftada 5-6 kez’ sebze tüketen çocuklardan düşüktür (Tablo 4.17). Günlük alınan sebzenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden veya domates gibi vitamin içeriği yüksek olan sebzelerden olması gerektiği belirlenmiştir (Bulduk, S. 2002). Vücudun sağlıklı olmasını destekleyen ve tüketildiği zaman sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine neden olan sebze ve meyveler beslenmede önemli bir yeri bulunmaktadır. Özellikle içerdikleri vitamin ve mineraller ile posa açısından zengin olan sebzelerin bazılarının bitkisel protein içerikleri açısından önemlidir. İyi bir beslenme programı ile gereksinim kadar sebze tüketildiğinde, günlük vitamin ve mineral gereksiniminin tamamının veya tamamına yakın bir bölümünü karşılamış olmaktadır (Onur, N. ve ark. 2017).

Çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde bulunan meyveler alt faktöründen almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu saptanmıştır. Görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmayan çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre daha yüksek puan

almıştır (Tablo 4.18). Çocuklarda besin seçme, görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma ve yeni besinleri denemeyi reddetme gibi davranışsal beslenme sorunları görülmektedir. Yeni besinlerin reddedilmesi veya görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma yeni besinlerin bilinen besinlere göre daha az lezzetli olduğu düşüncesine dayanmaktadır (Kabaran S. 2011). Yeni besinlerin reddedilmesi ve görüntüsünden dolayı besinlerden kaçınma yetersiz miktarda veya çeşitlilikte besin tüketimi ile karakterizedir. Seçici besin davranışları, çocuklarda besin tüketimini, diyet kalitesini, büyüme ve gelişmeyi, gelecekteki sağlık sonuçlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Kermen, S. ve Aktaç, Ş. 2018).

Çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. İlk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısı ‘Yalnız 1 kez ve iki kez’ olan çocuklar, Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almıştır. Sağlıklı beslenme modeli oluşturma, besin çeşitliliğini destekleme, sağlıklı besin çevresi oluşturma ve çocuğu yemeğin hazırlanmasına dahil etme, tekrarlanan besin denemeleri özellikle 10 defadan fazla ve besin hazırlamada değişiklikler yapma ailelerin çocuklar için oluşturduğu olumlu beslenme uygulamalarıdır (Chao, H.C. Ve Chang, H.L. 2017). Birch, L.L ve Marlin, D.W. tarafından yapılan araştırmada, besinlerin 8-15 kez denenmesi ile besinlerin tüketiminin ve besin kabulünün arttığı tespit edilmiştir (Birch, L.L. ve Marlin, D.W. 1982). Kabaran, S. ve Mercanlıgil Seyit. tarafından yapılan çalışmada, bir besini sevmediklerine karar vermeden önce çocukların %47’si yalnızca bir kez o besini denemektedir. Bu sonuçlar ise sevilmeyen besinlerin, özellikle sebzelerin yeterli

miktarda denenmemesinden kaynaklandığını göstermektedir (Kabaran, S. ve Mercanlıgil, S. 2013).

Çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar bulunmamaktadır (Tablo 4.21). Yapılan bir çalışmada, çocukların öğünlerinde sorun olduğunu ve sorun olan çocukların %48.2'sinin kahvaltısını yapmadığı belirlenmiştir. Kahvaltı sorunu çocuklara sağlıklı beslenme, özellikle sebze, meyve ve süt tüketiminin artırılması ve davranış değişikliği eğitimleri ile normal vücut ağırlığının sağlanması çocukların ileriki yaşlarda yaşayacakları sağlık problemleri riskini azaltabilir (Kabaran, S. ve Mercanlıgil, S. 2013).

Yürütülen bu çalışmada, araştırmaya dahil edilen fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme oranı fobik olmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde düşüktür (Tablo 4.22). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanları fobik olmayanlara göre daha düşüktür (Tablo 4.23). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kerevizi yeme miktarı fobik olmayan çocuklara göre daha düşük bulunmuştur (Tablo 4.24). Fobik çocuklar, az ve yavaş yiyen, yemesi uzun süren, besinlere ilgisiz olan, az sayıda besini tüketmeyi kabul eden, sebze yemek istemeyen çocuklardır. Yeni besinlerin görüntüsüne bakarak denemeyi reddederler. Bu çocukların anneleri çocuklarını tanımlamak için 'yeni besinleri denemeye istekli değil', 'tadına bakmadan ben bunu beğenmedim diyor', 'yeşil olan hiçbir şeyi yemiyor' ve 'sebze yemiyor' gibi cümleler kullanabilir. Bu tür çocuklar özellikle sebze yemeyi reddederler (Selimoğlu, A. 2018). 8-12 yaş

arasındaki çocuklarda yapılan bir çalışmada, seçici beslenen çocukların birçok besini tüketmekten kaçındıkları ve sorunlu yeme davranışları gösterdikleri, kız çocuklarının %19'u, erkek çocuklarının %18'inin az ve seçici besin alan grupta olduğu tespit edilmiştir. Seçici çocukların özelliklerine bakıldığı zaman sınırlı sayıda besin tükettikleri, yeni besin denemekten kaçındıkları, net ve değişmez tercihler olduğu, besinlerin özel şekilde hazırlanmasını istedikleri belirlenmiştir (Jacob, C. ve ark. 2008). Yürütülen bu çalışmada fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 4.25). Yapılan başka bir çalışmada da çocukların seçici besin alımı davranışlarıyla boy ve kiloları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Carruth, B.R. ve Skinner, J.D. 2000).

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Çocuklarda sebze ve meyve tüketimini belirlemek için kullanılan, çocuklar tarafından yanıtlanan, ‘‘WillTry Questionnaire’ ölçęğinin ‘‘Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği’’ olarak modifiye edilip Türk çocuklarında geçerlik ve güvenilirliğinin gösterilmesi amacıyla planlanmış ve yürütölmüş olan bu çalışmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir;

1. Çocukların %54.34’ü kız, %45.66’sı erkek, %21.83’ü 7 yaşında, %34.30’u 8 yaşında, %21.16’sı 9 yaşında ve %22.72’si 10 yaş ve üzerindedir,
2. Çocukların %20.49’unun ailesinde bir çocuk, %47.66’sının ailesinde iki çocuk, %31.85’inin ailesinde üç ve üzerinde çocuk bulunduğu, çocukların %94.21’inde kronik sağlık sorunu olmadığı, %5.79’unun kronik sağlık sorunu olduğu saptanmıştır,
3. Çocukların %78,84’ünün her gün, %7,13’ünün haftada 5-6 kez, %4,68’inin haftada 3-4 kez, %8,24’haftada 2 kez kahvaltı yapar, %1,11’inin seyrek veya hiç kahvaltı yapmaz, %50,56’sının her gün meyve tüketir, %24,28’inin haftada 1-2 kez, %11,36’sının haftada 3-4 kez, %13,81’inin haftada 5-6 kez meyve tüketir, %41,65’inin her gün sebze tüketir, %29,63’ünün haftada 1-2 kez, %14,03’ünün haftada 3-4 kez, %14,70’inin haftada 5-6 kez sebze tüketir,
4. Çocukların %31,18’inin görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınır, %37,64’ünün görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmaz, %31,18’inin

görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınıp kaçınmadığından emin değil, %42,09'unun besinin içeriğini bilmeden denemez, %28,51'inin besinin içeriğini bilmeden dener, %29,40'ının besinin içeriğini bilmeden deneyip denemediğinden emin değildir,

5. Çocukların %42,54'ünün ilk denediğinde beğenmediği besini yalnızca 1 kez denemekte, %27,84'ünün ilk denediğinde beğenmediği besini 2. kez denememekte, %10,47'sinin ilk denediğinde beğenmediği besini 4-5 kez denemekte, %5,79'unun ilk denediğinde beğenmediği besini 6-10 kez denemekte ve %13,36'sının ilk denediğinde beğenmediği besini 10 kez ve üzerinde denemektedir,
6. Kız çocuklarının vücut ağırlıkları minimum 16.8, maksimum 74 kilodur. Kız çocuklarının boy uzunlukları minimum 107, maksimum 160 cm'dir. Kız çocuklarının beden kütle indeksi minimum 12.8, maksimum 32.8 kg/m²'dir.
7. Erkek çocuklarının vücut ağırlıkları minimum 18.6, maksimum 64 kilodur. Erkek çocukların boy uzunlukları minimum 109, maksimum 160 cm'dir. Erkek çocuklarının beden kütle indeksi minimum 13.3, maksimum 29.7 kg/m²'dir.
8. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde öz değeri 1'in üzerinde olan 2 faktör bulunmakta olup, bu durum Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin iki faktörleri bir yapıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğindeki iki faktör toplam varyans %32.27'dir,
9. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden 3 madde (yeni besin, ananas ve babutsa) faktör yükü 0.30'un altında olduğu için atılmıştır,
10. Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan 12 maddelik sebzeler alt faktörüne ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0.812 bulunmuştur. Meyveler alt faktörüne ait Cronbach alfa katsayısı 0.731 bulunmuştur. Sebze ve Meyveleri

Denemeye İstek Ölçeği geneline ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise 0.839'dur.

11. Çocukların sebzeler alt faktörüne ilk uygulama ve ikinci uygulamada verdikleri yanıtlar arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısının 0.878, meyveler alt faktörüne ilişkin sınıf içi korelasyon katsayısının 0.903 ve Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği geneline ilişkin sınıf içi korelasyon katsayısının 0.898 olduğu görülmüştür.
12. Çocukların en az denemeyi tercih ettikleri sebze mantar, en çok denemeyi tercih ettikleri sebze havuçtur. Çocukların en az denemeyi tercih ettikleri meyve domates, en çok denemeyi tercih ettikleri meyve çilektir.
13. Çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinden en düşük 27 puan ve en yüksek 69 puan almışlardır.
14. Çocukların cinsiyetine göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde yer alan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).
15. Kız çocuklarının Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekteki meyveler alt faktöründen aldıkları puanlar erkek çocuklarına göre daha yüksek bulunmuştur.
16. Çocukların yaşına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p<0.05$).
17. Çocukların ailesindeki çocuk sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).

18. Çocukların kronik sağlık sorunu olması durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($p>0.05$).
19. Çocukların her gün kahvaltı yapma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Her gün kahvaltı yapan çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar her gün kahvaltı yapmayan çocuklara göre daha yüksektir.
20. Çocukların meyve tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($p<0.05$). Haftada 1-2 kez meyve tüketen çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden her gün meyve tüketen ve haftada 5-6 kez meyve tüketen çocuklara göre daha düşük puan almıştır.
21. Çocukların sebze tüketim sıklığına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($p<0.05$). Haftada 1-2 kez sebze tüketen çocukların Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldığı puanlar her gün ve haftada 5-6 kez sebze tüketen çocuklardan düşüktür.

22. Çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde bulunan meyveler alt faktöründen almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).
23. Çocukların görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınma durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar vardır ($p<0.05$). Görüntüsünden dolayı besinleri yemekten kaçınmayan çocuklar Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre daha yüksek puan almıştır.
24. Çocukların besinin içeriğini bilmeden deneme durumuna göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan sebzeler ve meyveler alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).
25. Çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinde bulunan meyveler alt faktöründen almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).
26. Çocukların ilk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısına göre Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). İlk denediğinde beğenmediği besini deneme sayısı Yalnız 1 kez ve 2 kez olan çocuklar, Sebzeler ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan sebzeler alt faktöründen diğer çocuklara göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almıştır.

27. Çocukların antropometrik ölçümleri ile Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği genelinden ve alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar yoktur ($p>0.05$).
28. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz tanıma ve daha önce deneme oranı fobik olmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde düşüktür.
29. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz sevme puanları fobik olmayanlara göre daha düşüktür.
30. Fobik olan ve olmayan çocukların çiçek lahanası ve kereviz yeme miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Fobik olan çocukların çiçek lahanası ve kereviz yeme miktarları fobik olmayan çocuklar göre daha düşüktür.
31. Fobik olan ve olmayan çocukların antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).

6.2 Öneriler

1. Çocuklarda besin seçiciliği yeterli ve dengeli beslenmeyi olumsuz etkileyen önemli bir sorundur, bu nedenle bu alanda farklı yaş gruplarına özel geliştirilen pratik ölçekler geliştirilmelidir.
2. Besin seçiciliği arttıkça çocuklarda çiçek lahanası ve kereviz gibi keskin tat ve kokusu olan sebzelerin beğenilirliği azalmaktadır, bu nedenle sebzelerin tüketimini artırmaya yönelik aile-diyetisyen işbirliğiyle stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir.

3. Çocuklarda besin seçiciliği ve yeni besinlere denemeye yönelik önyargının erken dönemde engellenmesi, gelecek dönemde ortaya çıkabilecek obezite ve diğer kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir.
4. Sebze ve meyveleri denemeye olan istekliliği artırabilmek için diyetisyenin yeri oldukça önemli olup, bu davranışı gösteren çocukların ölçekler ile rutin taranması ve bu davranışların engellenmesine yönelik önlemler alınması önerilmektedir.
5. Sebze ve meyveleri denemeye istek ölçeğinin farklı yaş gruplarında olan bireylerde de uygulanması ve istekliliği düşük olan çocukların sebze ve meyve tüketim miktarlarının daha detaylı olarak araştırılmasını içeren çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir.
6. Sebze ve meyveleri denemeye istek ölçeğinin antropometrik ölçümler üzerindeki etkisinin belirlenmesine yönelik geniş kapsamlı tarama çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- [1] Baysal, A. (2012), *Beslenme*, 14. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
- [2] T.C Sağlık Bakanlığı (2013), *Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları*, Ankara.
- [3] Süoğlu, D. Ö. (2004), *Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi*, No:41, s.157-164.
- [4] Sudfeld C. R. ve ark. (2015), *Linear Growth and Child Development in Low- and Middle-Income Countries: A meta-analysis*. Pediatrics.
- [5] Selçuk, H. *Malnütrisyon ve Önemi*, Güncel Gastroenteroloji, s.158-162
- [6] Chowdhury, M. R. K. ve ark. (2016). *Risk factors for child malnutrition in Bangladesh: a multilevel analysis of a nationwide population-based survey*, The Journal of pediatrics, 172, 194-201.
- [7] Arslan, R. (2012), *Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (DÜSBED) ISSN:1308-6219.
- [8] Alphan, E.T. ve ark. (2014), *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, 2. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.

- [9] Köksal, G. ve Gökmen H. (2014), *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*, 4. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
- [10] Soytürk, A. (2010), *Beslenme Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Okul Kantinlerinde Beslenmeye Yönelik Tutum ve Davranışları Üzerine Etkisi*, Ankara.
- [11] T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008), Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, *Eğitimciler için Eğitim Rehberi*, Beslenme Modülleri, Ankara
- [12] T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2011), *Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Ankara
- [13] Sümbül, İ. E. (2009), *4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması*, Selçuk Üniversitesi, Konya
- [14] Kardaş, F. ve Aslan, D. (2014), *Çocuklarda Beslenme İlkeleri*, T.C Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Beslenme ve Metabolizma Bilim Dalı
- [15] Arlı, M. ve ark. (2003), *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Pegem A Yayıncılık, Ankara
- [16] Karaağaoğlu, N. (2008), *İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme*, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Ankara

- [17] Koszewski, W. ve Sehi, N. (2012), *NebGuide: Nutrition for The School Aged Child*, University of Nebraska Lincoln.
- [18] Erdman, J. W. ve Macdonald, I. A. (2012), *Present Knowledge in Nutrition*, Oxford: A John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- [19] Yücecan, S. (2008), *Optimal Beslenme*, Ankara.
- [20] WHO/FAO/UNU. (2004), *Expert Consultation: Human Energy Requirements*, Rome.
- [21] Te Morenga, L ve ark. (2013), *Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies*, Bmj, 346, e7492.
- [22] Seferidi, P ve ark. (2018), *Sweetened beverage intake in association to energy and sugar consumption and cardiometabolic markers in children*, Pediatric obesity, 13(4), 195-203.
- [23] Pyne, V. ve ark. (2016), *Update on carbohydrates and health: The relevance of the Scientific Advisory Committee on Nutrition report for children*.
- [24] Selimoğlu, A. (2018), *Sağlıkta ve Hastalıkta Çocuk Beslenmesi*, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti, Ankara.

- [25] WHO/FAO/UNU (2007), *Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition*, Switzerland.
- [26] Grillenberger, M. ve ark. (2015), *Food supplements have a positive impact on weight gain and the addition of animal source foods increases lean body mass of Kenyan school children*. J Nutr 133(11): 3957S–3964S.
- [27] Ghosh, S. ve ark (2010), *Dietary protein quality is associated with risk of being stunted in peri-urban children in Greater Accra*. 2nd World Public Health Congress on Nutrition, Porto, Portugal.
- [28] Liese, A.D. ve ark (2001), *Inverse Association of Overweight and Breastfeeding*. In J Obesity 25(11): 1644, 2001
- [29] T.C Sağlık Bakanlığı (2016), *Türkiye Beslenme Rehberi*, Ankara
- [30] Koltezko, B. ve ark. (2016), *Dietary Fat Intakes in Infants and Primary School Children in Germany*, The American Journal of Clinical Nutrition
- [31] Butte, N.F.(200), *Fat intake of children in relation to energy requirements*. Am J Clin Nutr. 2000;72(5):1246-1252
- [32] Harris, W.S. ve Shearer, G.C. (2014), *Omega-6 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: Friend or Foe* Circulation. 2014;130(18):1562-1564. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.012534

- [33] Samur, G. (2008), *Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız*, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- [34] FAO/WHO (2004), *Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition*.
- [35] T.C Sağlık Bakanlığı (2014), *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- [36] Kasnaçoğlu, H. ve Üldüra, D. (2003), *Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu*. İktisadi Sektör ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatıno:2670, Ankara.
- [37] Baysal A. ve ark. (2014), *Diyet El Kitabı*, Hatipoğlu Basım ve Yayım San. Ankara.
- [38] Muehlhoff, E. ve ark. (2013), *Milk and dairy products in human nutrition* . Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- [39] Maguire, J.L. ve ark. (2012), *The relationship between cow's milk and stores of vitamin D and iron in early childhood*. Pediatrics 131(1):e144-51.
- [40] Ünver, Y. ve Ünüsan, N. (2004), *Okul Öncesi Dönemde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma*, Selçuk Üniversitesi.
- [41] Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*, Ankara.

- [42] Gidding, S. S. ve ark. (2005), *Dietary recommendations for children and adolescents a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association. Circulation*, 112(13), 2061-2075.
- [43] Centers for Disease Control and Prevention (CDC), (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. MMWR Recomm rep:60:1-76.
- [44] De Barse, L.M. ve ark. (2017), *Infant Feeding and Child Fussy Eating: The Generation R study*. *Appetite*.
- [45] Albani, V. ve ark. (2018), *Understanding fruit and vegetable consumption in children and adolescents. The contributions of affect, self-concept and habit strength*, *Appetite* 120:398-408.
- [46] Lotrean, L. M. ve Tutui, I. (2015), *Individual and familial factors associated with fruit and vegetable intake among 11 to 14 year old Romanian school children*, *Health and Social Care in the Community* 23(5), 541-549.
- [47] Merdol, T.K. (2012), *Okul Öncesi Dönem Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar için Beslenme Eğitimi Rehberi*, Hatiboğuşı Yayınları:159, Ankara.
- [48] Rasmussen, M. ve ark. (2006), *Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part 1: quantitative studies*, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

- [49] Brown, R. ve Macdonald, L. (2006), *Nutritional Guidance For Early Years*, Edinburgh.
- [50] Kral, T. V. Ve Rauh, E. M. (2010), *Eating behaviors of children in the context of their family environment*. *Physiology & behavior*, 100(5), 567-573.
- [51] Camcı, N. (2010), *Çocuk besleme anketi'nin (Child Feeding Questionnaire CFQ) geçerlilik ve güvenilirliğinin saptanması ve Türk ebeveynlerine uygulaması*, Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [52] Nicklas, T. ve Johnson, R. (2004), *Position of the American Dietetic Association: Dietary guidance for healthy children ages 2 to 11 years*, *Journal of the American Dietetic Association*, 104(4), 660-677.
- [53] Campbell, K. J. ve ark. (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.
- [54] Scaglioni, S. ve ark. (2008). *Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour*. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S22-S25
- [55] Mahan, L.K. ve Stump, S.E. (2008), *Krause's food & nutrition therapy*. 12th edition. St. Louis, Mo.: Saunders/Elsevier.

- [56] Hendrikcs, K. ve ark. (2006), *Maternal and child characteristics associated with infant and toddler feeding practices*. J Am Diet Assoc;106:S135-48.
- [57] Peters, J. ve ark. (2013). Associations between parenting styles and nutrition knowledge and 2-5 year old children's fruit, vegetable and non-core food consumption. Public Health Nutr;16:1979-87.
- [58] Hager, E.R ve ark. (2012), *Maternal perceptions of toddler body size: accuracy and satisfaction differ by toddler weight status*. Arch Pediatr Adolesc Med;166:417-22.
- [59] Chang L.Y. ve ark. (2017), *Perception of child weight and feeding styles in parents of Chinese-American preschoolers*. J ImmigrMinor Health;19:302-308.
- [60] Kiefner-Burmeister A. ve ark. (2016), *Implementation of parental feeding practices: does parenting style matter?* PublicHealth Nutr;19:24102414.
- [61] Larson, N.I. ve ark. (2007), *Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood*. J Am Diet Assoc;107:1502-10.
- [62] Silveria, J.A. ve ark. (2013), *The effect of participation in school-based nutrition education interventions on body mass index: a meta-analysis of randomized controlled community trials*. Prev Med;56:237-43

- [63] Murasko, J.E. (2011), *Trends in the associations between family income, height and body mass index in US children and adolescents: Annals of Human Biology*, 38 , 290 – 306. doi:10.3109/03014460.2010.537698.
- [64] Aydın, K. (2011), *Türkiye’de Hanehalkı Gıda Harcamaları Ve Sosyo Ekonomik Faktörler*, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,(21)1, 56-76127.
- [65] Özdemir, O. ve ark.(2005), *Farklı Sosyoekonomik Düzeye Sahip İki İlköğretim Okulunda Öğrencilerin Büyümelelerinin Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 58(1), 23-29.
- [66] Demory-Luce, D. ve ark. (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.
- [67] Bermudez, O. I. ve Tucker, K. L. (2003), *Trends in dietary patterns of Latin American populations*. *Cadernos Saude Publica*, 19(1), 87–99.
- [68] Manikam, R. ve Perman, J.A. (2000), *Pediatric feeding disorders*. *J Clin Gastroenterol*;30;34-46
- [69] Benoit, D. (2000), *Feeding disorders, failure to thrive and obesity*. In: Zeanah Jr CH(ed). *Handbook of Infant Mental Health*, 2nd ed, NY:Guilford Press,339-52

- [70] Ertem, İ.Ö. ve Doğan D.G. (2005), *Bebeklik ve erken çocukluk döneminde yeme sorunları*, Gelişimsel Pediatri, ed. Ertem İ.Ö, Çocuk Hastalıkları Araştırma Vakfı, Ankara.
- [71] Kutlu, R. ve Çivi, S. (2009), *Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi*, Fırat Tıp Dergisi, 14 (1), 18 – 24
- [72] Ünal, F. (2011), *İştahsız Çocuğa Yaklaşım*, Güncel Pediatri , 9: 79-84
- [73] Näslund, E. ve Hellström, P. M. (2007), *Appetite signaling: from gut peptides and entericnervestobrain*, Physiology&behavior, 92(1), 256-262
- [74] Şanlıer, N. ve ark. (2015), *Beslenme ve Diyetetik Alanında Sıklıkla Kullanılan Ölçekler*, Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi
- [75] Wardle ve ark. (2001), *Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire*, J.Child Pyschiat
- [76] Yılmaz ve ark. (2011), *Çocuklarda Yeme Davranışı Anketinin Türkçe Uyarlama Çalışması*, Anadolu Psikiyatri Dergi 12:287-294
- [77] Johnson, SL. ve Birch, LL. (1994), *Parent's and Children's Adiposity and Eating Style*, Pediatrics

- [78] Erdim ve ark. (2017), *Okulçağı Çocuklarında Çocuk Beslenme Anketinin Geçerlik ve Güvenirliği*, Clinical and Experimental Health Sciences
- [79] Hendy, H.M. ve ark (2009), *The Parent Mealtime Action Scale. Development and Association with Children's Diet and Weight*
- [80] Arslan, N. ve Erol, S. (2014), *Ebeveyn Yemek Zamanı Davranışları Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirliliği*;16(3):16-27
- [81] Crist, M. Ve Phillips, A.N. (2001), *Mealtime Behaviors of Young Children: A comparison of Normative and Clinical Data*
- [82] Wardle, J. ve ark. (2002), *Parental Feeding Style and The Inter-generational Transmission of Obesity Risk*
- [83] Rioux, C. ve ark. (2017), *The Child Food Rejection Scale: Development and validation of a new scale to assess food neophobia and pickiness among 2 to 7 year old French children – 24*
- [84] Pliner, P. ve Hobden, K. (1992), *Development of a Scale to Measure The Trait of Food Neophobia in Humans*, Appetite
- [85] Thomson, J.L. ve ark. (2010), *Development and Evaluation of WillTry. An instrument for Measuring Children's Willingness to Try Fruits and Vegetables*, Appetite

- [86] Cooke L ve ark. (2017), *Managing common feeding difficulties in toddlers and preschool children. Paediatrics and Child Health* 2017;27:366-370.
- [87] Kermen, S. ve Aktaç, Ş. (2018), *Çocuklarda Seçici Yeme ve Risk Faktörleri*, JCP;16(3):85-102, Güncel Pediatri
- [88] Kerzner, B.ve ark. (2015), *A practical approach to classifying and managing feeding difficulties*, Pediatrics;135:344-353
- [89] Orun, E. ve ark. (2012), *Problematic eating behaviour in Turkish children aged 12-72 months: characteristics of mothers and children*, Central European Journal of Public Health 2012;20:257-261
- [90] Cano, SC. ve ark. (2015), *Trejectories of picky eating during childhood: a general population study*, International Journal of Eating Disorders 2015b;48:570-579
- [91] Xue Y. ve ark. (2015), *Prevalance of picky eating behaviour in Chinese school-aged children and associations with anthropometric parameters and intelligence quotient. A cross-sectional study*. Appetite 2015;91:248-255
- [92] Goh, DY. ve Jacob, A. (2012), *Perception of picky eating among children inSingapore and its impact on caregivers: a questionnaire survey*. Asia Pacific Family Medicine 2012;11:5

- [93] Gibson, EL. ve Cooke, L. (2017), *Understanding Food Fussiness and Its Implications for Food Choice, Health, Weight and Interventions in Young Children: The Impact of Professor Jane Wardle*, *Current Obesity Reports* 2017;6:46-56
- [94] Chao, HC. Ve Chang, HL. (2017), *Picky eating behaviors linked to inappropriate caregiver-child interaction, caregiver intervention and impaired general development in children*, *Pediatrics&Neonatology* 2017;58:22-28
- [95] Steinsbekk, S. ve ark. (2017), *Child and parent predictors of picky eating from preschool to school age*, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2017;14:87
- [96] Önal, S. ve ark. (2017), *Davranışsal Pediatrik Besleme Değerlendirmesi Ölçeği (DPBDÖ)'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması*, *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi Cilt 6(1) 93-101*
- [97] Özçetin, M. ve ark. (2010), *Ebeveyn Besleme Tarzı Anketi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*
- [98] National Health and Nutrition Examination Survey (2007), *Anthropometry Procedures Manual*
- [99] WHO. (2006), *Child Growth Standards, Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*

- [100] Orhan, A. ve Çelik, İ. (2014), *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları ve Okul Kantini İle İlişkilerinin Belirlenmesi*, Akademik Gıda 12(1)
- [101] Kaniogulları, A. (2015), *Lefkoşa'da Kreş ve Anaokuluna Devam Eden Çocukların Beslenme Davranışlarına ve Vücut Ağırlığına Annenin Çocuk Besleme Tutum ve Davranışlarının Etkisi*, Doğu Akdeniz Üniversitesi, KKTC
- [102] Pliner, P. ve ark. (1993), *Reduction of neophobia in humans by exposure to novel foods*. *Appetite*, 20, 309–314.
- [103] Wardle, J., ve ark. (2005), *Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: How are they related?* *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 227–232.v
- [104] WHO/NCHS/CDC, 1983.
- [105] Savaşan, C. Ve ark. (2015), *İlkokul Çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri*, *Türk Aile Hek Derg*
- [106] Mohaç, G. (2015), *K.K.T.C Mağusa Bölgesi'nde İlkokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Obezite Arasındaki İlişki*, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimağusa.

- [107] Özlübay, P. ve Ergör, G. (2015), *İzmir İli Güzelbahçe İlçesi'nde İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi*, Turk J Public Health
- [108] Kılıç, S. (2016), *Cronbach'ın Alfa Güvenirlik Katsayısı*, Journal of Mood Disorders (JMOOD)
- [109] Uçar, A. ve Çakıroğlu, P. (2012), *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip İlköğretim Öğrencilerinin Meyve Tüketimleri*, Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi
- [110] Esin, M.N. *Veri toplama yöntem ve araçları & veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerliği.*
- [111] Öztürk Ş. (2006), *Testlerin Geçerlik ve Güvenirlik Analizlerinde Kullanılan Bazı İstatistikler, Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem A. Yayıncılık, 6. Baskı; 167-182.
- [112] Menekli, T. ve Fadiloğlu, Ç. (2012), *Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi
- [113] Arusoğlu, G. ve ark. (2008), *Ortoreksiya Nervoza ve Orta-11'in Türkçeye Uyarlama Çalışması*, Türk Psikiyatri Dergisi;19(3):283-291

- [114] Kabaran, S. ve Mercanlıgil, M. S. (2013), *Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının, Besin Seçimlerinin ve Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi*, Beslenme ve Diyet Dergisi;41(2):115-123
- [115] Cooke, J.L. ve Warde, J. (2005), *Age and Gender Differences in Children's Food Preferences*, British Journal of Nutrition, 93, 741-746
- [116] Zambon, A. ve ark. (2017), *Fruit and Vegetable Intake: Chance with Age Across Childhood and Adolescence*, British Journal of Nutrition
- [117] Budak, N. ve ark. (2005), *Kahvaltının Öğrencilerin Beslenmesine Katkısı ve Akademik Başarıya Etkisi*, Journal of Nutrition and Dietetics
- [118] Perez-Lizaur, B. Kaufer-Horwitz M. and Plazas, M. (2008), *Environmental and Personal Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Low Income, Urban Mexican Children*. J Hum Nutr Diet, 21, 63–71
- [119] Bulduk, S. (2002), *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*, Detay Yayınları. Ankara
- [120] Onur, N. ve ark. (2017), *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Sebze-Meyve Tüketim Durumları*, Journal of Tourism and Gastronomy Studies
- [121] Kabaran S. (2011), *Ailelerin besin seçiminin çocukların besin seçimi ve yeni besin deneme fobisi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- [122] Birch, L.L. ve Marlin, D.W. (1982), *I don't like it; I never tried it: effects of exposure on two-year-old children's food preferences*. *Appetite* ;3:353-360
- [123] Jacob, C. ve ark. (2008), *Is Picky Eating an Eating Disorder?*, *Int J Eat Disord*;41:626-34
- [124] Carruth, B.R. ve Skinner, J.D. *Revisiting the Picky Eater Phenomenon: Neophobic Behaviors of Young Children*, *J Am Coll Nutr*;19:771-80
- [125] Zandian, M. ve ark. (2012), *Children eat their school lunch too quickly: an exploratory study of the effect on food intake*, *BMC Public Health*;12:351

EKLER

Ek A: Anket Formu

Çocuklarda Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Anket Numara:

A. GENEL BİLGİLER

1	Cinsiyetiniz	Kız Erkek
2	Yaşınız	
3	Ailedeki Çocuk Sayısı	
4<	Sağlık Sorununuz var mı ?	Hayır Evet →

B. BESLENME ALIŞKANLARI

	Ne sıklıkta kahvaltı yaparsınız?	Hergün Haftada 5-6 kez Haftada 3-4 kez Haftada 2 kez Seyrek/hiç
	Meyve Hangi Sıklıkta Tüketirsiniz	Hergün Haftada 1-2 kez Haftada 3-4 kez Haftada 5-6 kez
	Sebze Hangi Sıklıkta Tüketirsiniz	Hergün Haftada 1-2 kez Haftada 3-4 kez Haftada 5-6 kez
	En Çok Hangi Meyveyi Seversiniz	
	En Çok Hangi Sebzeyi Seversiniz	
	Besinleri denemeden sadece görüntüsüne bakarak denemekten kaçınmısınız?	Evet Hayır Emin değilim
	Bir besinin içeriğinde ne olduğunu bilmiyorsa asla denemem	Evet Hayır Emin değilim

İlk dendiğinizde beğenmediğiniz bir besini kaç kez denemeye devam edersiniz	Yalnızca 1 2 kez 4-5 kez 6-10 kez 10 kez ve üzeri
--	--

C. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Vücut Ağırlığı (kg)	
Boy Uzunluğu (cm)	
Beden Kütle İndeksi (kg/m²)	
Boyun Çevresi (cm)	



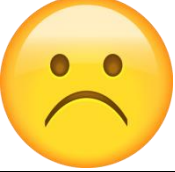
Ek B: Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği

Sebze ve Meyveleri Denemeye İstek Ölçeği (WillTry) – Çocuk

1. Anketör no :
2. Çocuk-Kod :
3. Tarih :

Genel Bilgi

Size sunulması durumunda aşağıdaki besinlerden hangisini denemeyi tercih ettiğinizi lütfen belirtiniz. Her besin için sadece bir yanıt veriniz.

			
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Yeni Besin
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Yeni Sebze
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Yeni Meyve
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Brokoli
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Karpuz
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Muz
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Mantar
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Biber
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Çilek
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Havuç
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Kereviz
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Portokal
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Ananas

Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Salatalık
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Taze Fasülye
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Kabak
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Üzüm
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Domates
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Elma
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Babutsa
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Mandalina
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Çiçek Lahanası
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Molehiya
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Kolakas
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Börülce
Evet (Denerim)	Belki	Hayır (Denemem)	Nar

1. Genellikle sağlıklı besinler tüketir misiniz ?	Evet	Bazen	Hayır
2. Genellikle anne ve babanız sağlıklı besinler tüketir mi ?	Evet	Bazen	Hayır

	Sadece en sevdiğim yemeği yerim	Çoğu yemeği yerim	Hazırlanan her yemeği yerim
4. Bunlardan hangisi sizi en iyi şekilde tanımlar ?			
5. Bunlardan hangisi ailenizi en iyi şekilde tanımlar ?			

Ek C: Etik Kurul Onayı



Etik Kurulu / Ethics Committee

Sayı: ETK00-2018-0271

15.10.2018

Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.

Sayın Mualla Seray Birikim
Beslenme Ve Diyetetik Yüksek Lisans Öğrencisi

Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **15.10.2018** tarih ve **2018/60-20** sayılı kararı doğrultusunda "**Çocuklarda Sebze ve Meyveleri Denemeye Yönelik İstek Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği**" adlı çalışmanızı Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran'ın danışmanlığında araştırmanız, Bilimsel ve Araştırma Etiği açısından uygun bulunmuştur.

Bilginize rica ederim.

Doç. Dr. Şükrü TÜZMEN
Etik Kurulu Başkanı

ŞT/ba.

