

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARIN BESLENMESİ KONUSUNDA EBEVEYN GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINING THE VIEWS OF PARENTS ON NUTRITION AT PRESCHOOLERS

Arzu ÖZYÜREK¹, Zuhale BEGDE², İsa ÖZKAN³

¹Karabük Üniversitesi SağlıkYüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü

^{2,3}Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu

Özet: Çocukluk döneminde beslenme ve beslenmeye ilişkin problemler, hem ailede hem de okul öncesi eğitim kurumlarında üzerinde önemle durulan bir konudur. Bu çalışmada; beş-altı yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin okul öncesi dönem çocuklarda beslenme konusuyla ilgili bilgi ve görüşlerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu amaçla, nitel araştırma yöntemlerinden Odak (Focus) grup görüşmesi tekniği kullanılmıştır. Çalışma grubunu, beş-altı yaşındaki çocuğu bir okul öncesi eğitim kurumuna devam eden alt sosyo ekonomik düzeyden yedi, üst sosyo ekonomik düzeyden altı anne olmak üzere toplam 13 anne oluşturmuştur. Alt ve üst sosyo ekonomik düzeyden annelerle yapılan görüşmeler 50'şer dakikalık iki ayrı oturumda gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, öğrenim düzeyi veya sosyo-ekonomik durumu ne olursa olsun annelerin okul öncesi çocuklarının beslenmesi ve karşılaşılan beslenme problemlerinin çözümü konusunda desteğe gereksinim duydukları görülmüştür. Bulgular, literatür bilgileri ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Çocuk Beslenmesi, Okul Öncesi Dönem, Odak Grup Görüşmesi.

Abstract: Child Nutrition and the nutrition related problems are a major issue in both family and preschool institutions. In the current study, it was aimed to examine knowledge and attitudes of the parents with the children aged five and six years. In this purpose, Focus group interview technique, which is one of the descriptive methods. Working group comprised of 13 mothers whose children continue to education. Of the seven of them are from low socio-economic background and of six of them from high socio-economic background. The interviews were carried out as two sessions of 50 each with two groups. The results of the study shows that the mothers needs further assistance and support for child nutrition and meeting the needs of children regardless of the mothers level of education and their socio-economic background. The findings has been discussed with the light of related literature.

Keywords: Child Nutrition, Preschool Period, Focus Group Interview.

1. GİRİŞ

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi; bedensel, zihinsel, ruhsal, sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısına sahip olunması ve bu yapının sürdürülebilmesidir. İnsan sağlığı beslenme, kalıtım ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. İnsan sağlığının temelini oluşturan en önemli faktörlerden biri olan beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli besin öğelerinin sindirim yolu ile vücuda alınıp kullanılması olarak tanımlanabilir (Akar, 2006:1; Eraktan, vd., 2007:81; Osmanoğlu, 2011:13; Acar, 2012:2).

Beslenmenin nicelik ve nitelik bakımından eksikliği, gelişmeyi olumsuz etkiler. Çocuk sağlığı ve gelişimi üzerinde yapılan birçok araştırma, yeterli beslenme ile büyüme arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Tepeli, 2010:55). Çocuğun büyüme ve gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlaması ve hastalıklara karşı direnç kazanabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekmektedir (Kırkıncıoğlu, 2003:146; Hunter, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak bir yaşam sürdürülebilmek için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması olarak tanımlanır (Şanlıer ve Yabancı, 2002:82).

Bireyin gelişimini doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri yaşı, cinsiyeti ve aktivitesine uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesidir (Sütcü, 2006:16). Beslenme sorunları, gelişmekte olan ülkeler için daha fazla önem taşıyan toplumsal bir sorundur. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, sürekli büyüme ve gelişme

içinde olduklarından beslenme yetersizliklerinden en fazla etkilenen gruptur. Sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için, çocukluk dönemi beslenmesine önem verilmelidir. Çocuğu beslerken amaç, onun normal ve sağlıklı büyüme gelişmesini sağlamak olmalıdır (Akar, 2006:3).

Çocukların beslenme alışkanlıkları aileye ait çeşitli özellikler, sosyal ve kültürel faktörler, ekonomik durum, medya ve öğretmen faktörlerinden etkilenmektedir (Osmanoğlu, 2011:106-110). Erken çocukluk dönemindeki çocuklar, beslenme yönünden aileye bağımlıdır. Bu dönemde ailelerin kazandıracığı doğru beslenme alışkanlıkları, çocukların ileriki yaşamlarını sağlıklı bir biçimde yürütebilmelerinde önemli bir temel oluşturur (Bulduk ve Demircioğlu, 2002:75; Matheson vd., 2002:85; Osmanoğlu, 2011:107). Aileler, çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden, çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olan yiyecekleri vererek çocuğun günlük enerji gereksinimini karşılayamamasına neden olabilmektedirler. Bunun sonucunda büyüme ve gelişme yavaşlamakta, durmakta ve çocuk kilo kaybedebilmektedir. Küçük yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda, fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonra çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildiği halde, zihinsel gelişimlerdeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında kendini göstermektedir (Kırkıncıoğlu, 2003:160).

Okul öncesi yaş grubu çocuklarda yemek seçme, aşırı yemek yeme, demir eksikliği anemisi, kabızlık, besin alerjileri ve besin zehirlenmesi sık karşılaşılan beslenme problemleridir (Sütcü, 2006:20). Bu dönem, çocukların yeni besinleri tatma ve keşfetme, hoşlandığı ve hoşlanmadığı gıdaları belirleme, beslenme menüsüyle ilgili tercihler yapma dönemidir. Çocuğun okul öncesi dönemde edindiği yemek yeme alışkanlığı, gelecek yaşantısında ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının temelini oluşturabilir (Akar, 2006:24). Bu süreçte, çocukları istenilen tercihleri yapması konusunda zorlamak yerine onları yönlendirmek doğru bir davranış olacaktır (Osmanoğlu, 2011:103). Ailenin kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırarak ihtiyacından fazla besin vermesi şişmanlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocuğun besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır. Ailelerin çocuk beslenmesi, besinler konusundaki yanlış inançları ve sosyal adetler, çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesinin ve bazı besinlere alışamamasının bir diğer nedeni olmaktadır. Ailelerin ve öğretmenlerin, çocuğu şeker ve çikolatalarla ödüllendirmesi de yanlış beslenme tarzlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu tarz yanlış tutumlar çocuğun gelişimi için olumsuz bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Tepe, 2010:16).

Sosyal bilişsel kuramın öncüsü Bandura'ya göre, çocuklar başka insanların eylemlerini gözlemleyerek ya da duyarak öğrenebilmektedir. Buna göre çocuklar, başkalarını izleyerek yemek yemeyi öğrenebilirler (İnci, 2010:206). Çocuklar evde anne, baba, bakıcı veya diğer aile büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler. Çocukların doğru beslenme alışkanlıkları edinmesi zamanla oluşur (Sütcü, 2006:20). Yetişkinler olarak anne

baba ve öğretmenlerin yemeğe çocuklarla birlikte oturması, onlara sofr kuralları konusunda bilgi vermesi ve model olması gerekmektedir. Çocuklara yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, ağız ve ellerin peçeteye silinmesi, yiyebileceği kadar yemek alması ve tabağındaki yemeği bitirmesi, yemek yerken ağızının kapalı olması gerektiği, sofradaki bir şeyi isterken rica etmesi, kaşık ve çatalın nasıl tutulacağı gibi sofrada adabı öğretilmelidir (Yılmaz, 1999:202).

Türkiye'de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye, kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Eraktan ve arkadaşları (2007), bireylerin günlük beslenme düzeyleri ile sosyo-demografik ilişkilerini araştırdıkları çalışmada kişi başına enerji alımının düşük olduğunu, düşük ve orta gelir grubundan bireylerin yüksek gelir grubuna göre protein tüketiminin düşük ve karbonhidrat tüketiminin daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Çalışma grubunun gelir düzeyine bakılmaksızın vitamin tüketimlerinin eksik olduğu da dikkat çekmiştir. Beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta, beslenme sorunlarının büyümesine yol açmaktadır.

Büyüme ve gelişme açısından insan gelişiminin en kritik dönemi olan erken çocukluk dönemi, aynı zamanda beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve ileriki yaşamı için temel oluşturacak alışkanlıkların geliştirildiği önemli bir dönemdir. Çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişebilmesi, doğum öncesinden başlayarak sağlıklı bir ortamda yetişmelerine bağlıdır (Şanlıer ve Yabancı, 2002:82; Osmanoğlu, 2011:101). Çalışmada okul öncesi

yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin, çocuk beslenmesi konusundaki görüşlerini belirlemek amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Okul öncesi çocuğa sahip ebeveynlerin, okul öncesi yaş çocukların beslenmesi konusundaki bilgileri nasıldır?
2. Ebeveynlerin, çocuklarında problem olarak gördükleri beslenme sorunları nelerdir?
3. Ebeveynlerin çocuklarında karşılaştıkları beslenme sorunlarıyla başetmeye yönelik uygulamaları nasıldır?
4. Ebeveynler, okul öncesi çocuklarda olumlu beslenme alışkanlıkları geliştirme konusunda eğitim gereksinimi duymakta mıdır?

2. YÖNTEM

Bu çalışmada odak (focus) grup görüşmesi tekniği kullanılmıştır. Nitel bir veri toplama yöntemi olan odak grup görüşmeleri, derinlemesine ve detaylı bilgi elde edilmesinde kullanılabilecek bir görüşme yöntemidir. Odak grup görüşmeleri katılımcıların duygu, düşünce, tecrübe, eğilim gibi kişisel özelliklerini yansıtabilecekleri bir görüşme yöntemidir. Odak grup görüşmelerinde elde edilen bilgilerin genellenmesi gibi bir amaç söz konusu olmadığından, katılımcıların kendi değerlendirmeleri önemlidir. Amaç genellemelere ulaşmak değil, görüşleri ortaya çıkarmaktır. Odak grup görüşmelerinin katılımcılar arasındaki etkileşimi artıracak bir özelliğe sahip olması, elde edilecek bilgileri daha da önemli hale getirmektedir. Çünkü birbirlerinden etkilenen katılımcılar farklı görüşlerin ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011:98).

2.1.Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, okul öncesi yaş grubunda çocuğa sahip anneler oluşturmuştur. Karabük Üniversitesi Demir Çocuk Anakolu ve Karabük ili Safranbolu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Misak-ı Milli İlköğretim Okulu anasınıfına devam eden çocukların ebeveynleri ile çocuklarını almaya geldiklerinde görüşülmüş ve çocukların beslenmesi konusunda yapılacak bilgi alışverişine yönelik bir toplantıya katılıp katılamayacakları sorulmuştur. Her iki okulda da gönüllü olan anneler çalışma grubuna alınmıştır. Anneler, öğrenim durumu ve ailenin aylık gelirleri dikkate alınarak üst ve alt sosyoekonomik düzey olarak değerlendirilmiştir. Buna göre çocuğu üniversite anaokuluna giden anneler üst sosyo ekonomik düzey (SED) (n=6), ilköğretim anasınıfına giden anneler alt SED (n=7)grupta yer almıştır.

Üst SED katılımcı annelerin yaşları 29-44 arasında, biri lise, üçü üniversite ve ikisi doktora düzeyinde öğrenime sahiptir. Annelerin biri işçi, ikisi memur, biri öğretim görevlisi ve ikisi de öğretim üyesi olarak çalışmaktadırlar. Anaokuluna giden çocuklarının yaşları ise 3-6 yaş arasında değişmektedir. Çocukların babalarının ikisi lise mezunu ve işçi, üçü üniversite mezunu mühendis, serbest meslek çalışanı ve öğretmen, biri ise doktorasını tamamlamış ve öğretim üyesidir. Ailelerin üçünün bir, ikisinin iki ve birinin üç çocuğu vardır. Alt SED katılımcı annelerin yaşı 26-37 arasındadır, dördü ilkököl ve üçü ortaokul düzeyinde öğrenime sahiptir. Annelerin tümü ev hanımıdır, anasınıfına giden çocukları, 5-6 yaş grubundadır. Çocukların babalarının altısı lise mezunu, biri ilkököl mezunudur ve tüm babalar asgari ücretli olarak çalışmaktadırlar. Ailenin

toplam çocuk sayısına bakıldığında ikisinin bir, dördünün iki ve birinin dört çocuğu vardır.

2.2.Verilerin Toplanması

Odak grup görüşmeleri, annelerin uygun oldukları ortak bir zaman dilimi dikkate alınarak sınıf ortamından farklı bir odada 50'şer dakikalık oturumlar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Görüşme esnasında bir araştırmacı moderatör olmuş, bir araştırmacı görüşmeyi kayıt etmiş, bir diğer araştırmacı ise gerektiğinde ilave sorularla görüşmeye katkı sağlamıştır. Görüşmelerde tüm katılımcıların ve araştırmacıların birbirlerini görecektir şekilde oturmalarına özen gösterilmiştir. Araştırmacıların kendilerini tanıtmaları, görüşmenin amacı ve süresinin belirtilmesinden sonra, katılımcılara görüşmelerin kameraya kayıt edileceği ve bu kayıtların yalnızca araştırmanın amacına uygun kullanılacağı söylenerek izinleri alınmıştır. Daha sonra, katılımcıların kendilerini tanıtmaları istenmiş ve her katılımcının önüne adının yazılı olduğu bir kart konmuştur. Görüşmede katılımcılara “Çocuğunuzun boy ve kilosunu nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce çocuğunuz iyi besleniyor mu, buna nasıl karar verirsiniz? Çocuğunuz evde nasıl beslenir? Menüü belirlemede nelere dikkat edersiniz? Evde yemek yeme kurallarımız var mı, neler? Yemek yeme alışkanlıklarını nelerin etkilediğini düşünüyorsunuz? Okul öncesi yaş grubundaki çocuklar neler yemelidir? Çocuğunuzun yemek yeme ile ilgili problemleri var mı, nelerdir? Yemek yeme ile ilgili problemlerle karşılaştığınızda neler yapıyorsunuz? Uyguladığınız yöntemler işe yarıyor mu? Televizyonun ve okulun yemek yeme alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz, nasıl? Okul öncesi çocukların beslenmesi ile ilgili, yetişkinle-

rin nasıl bir tutum sergilemesi gerekir? Konuyla ilgili eğitim gereksinimiz olduğunu düşünüyor musunuz?” gibi açık uçlu sorular sorulmuş ve gerektiğinde konuşmanın akışına göre ilave sorulara yer verilmiştir. Katılımcıların konuyla ilgili görüşlerinin alınmasına ve her birinin aktif katılımına özen gösterilmiştir.

2.3.Verilerin Analizi

Odak grup görüşmelerinin çözümlenmesi, nicel çalışmalara göre daha az yapılandırılmış, daha çok açıcıdır. Sayısal veriden çok, bireysel düşüncelerin farklılıklarının nasıl verildiği ve araştırmacının öne sürdüğünün aksine, ortaya çıkan farklılıkları sunmak çok önemlidir. Verilerin analizinde içerik analizi en uygun yöntemdir. Veri analizinde en iyi yol, kayıt sırasında ya da sonrasında çözümlenme yapılırken, belli başlıklar altında anahtar temaları belirlemektir. Odak grup görüşmesinin raporlaştırılmasında önemli olan sayılar değil katılımcıların ne söylediğidir. Raporda genel olarak temalara göre belirlenen algılar yer almalıdır. Araştırmacılar, analiz yaparken ve raporlaştırırken konuşma dilinin olduğu gibi kalmasına dikkat etmelidir (Kitzinger, 1995; Kitzinger ve Farquhar, 1999; Creswell, 1998'den Akt.:Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011:98).

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde, kameraya çekilen görüşme kayıtları araştırmacılar tarafından incelenip metin halinde yazılarak kaydedilmiştir. Kayıtlı bilgiler daha sonra gözden geçirilerek içerik analizi yaklaşımı kullanılmıştır. Temalar açıklanırken katılımcılardan alınan genel cevaplar birlikte değerlendirilerek yorumlanmış, en belirgin ifadeleri kullanan annelerin görüşlerine yer verilmiştir.

3.BULGULAR

Odak (Focus) grup görüşmesi sonrası yapılan içerik analizinde ortaya çıkan temalar “Çocuğun beslenmesini değerlendirme, yemek yeme alışkanlıkları, yeme problemleri ve uygulamalar, anne baba tutumları, eğitim gereksinimleri” olmak üzere beş grupta toplanmıştır. Bu temalarla ilgili elde edilen bilgiler, alt başlıklar halinde verilerek yorumlanmıştır.

Tema 1: Çocuğun Beslenmesini Değerlendirme

Üst SED annelerin dördü, çocuklarının boy ve kilosunu normal olarak değerlendirirken bir anne “Hekimler standartlara göre normal olduğunu söylüyor, ama bana göre zayıf.”, bir anne ise “Yaşıtlarına bakıyorum, benim çocuğum daha iri görünüyor.” Diye değerlendirmiştir. Anneler çocuklarının iyi beslenip beslenmediği sorusuna “Yemek seçtiği için, iyi beslenmediğini düşünüyorum.”, “Her şeyi seçiyor, ama ben yediriyorum ve dengeli beslediğime inanıyorum.” “Düzenli ve dengeli beslediğimi düşünmüyorum, çok vakit de ayıramıyorum. Ama, et yemez.” “İyi besleniyor diyebilirim, ama sebze-meyve açısından sıkıntı var.” Şeklinde cevaplar vermişlerdir. Üst SED annelerin dördü yemek seçtiği için çocuklarının iyi beslenmediğini, ikisi ise dengeli beslendiğini ve çocuklarının beslenmesinde bir sorun olmadığını ifade etmişlerdir.

Alt SED annelerin beşi çocuklarını zayıf olarak, biri kilolu ve biri normal olarak değerlendirirken “Boyu iyi, kilosuz az.”, “Boyuna göre kilolu.” Şeklinde ifadeler kullanmışlardır. Çocuklarının iyi beslenip beslenmediğine ilişkin soruya annelerin beşi “Yemek seçtiği için iyi beslendiğini düşünmüyorum.” İkisi ise “Her şeyi yiyip yemek

seçmediği için iyi beslendiğini düşünüyorum.” Şeklinde cevap vermişlerdir.

Buna göre; üst SED anneler çocuklarını boy ve kilo açısından daha fazla normal (n=4) olarak görürken alt SED anneler çocuklarını boyuna göre normal olmayıp genellikle zayıf (n=4) olarak değerlendirmişlerdir. Annelerin üst ya da alt SED fark etmeksizin, yemek seçen çocukların iyi beslenmediği, yemek seçmeyip her şeyden yiyen çocukların ise iyi beslendiği görüşünde oldukları söylenebilir.

Tema 2: Yemek Yeme Alışkanlıkları

Üst SED annelerin beşi evde en az üç öğün, biri ise iki öğün düzenli yemek yendiğini, ara öğünlerde ise çocuklarına meyve, yoğurt, fındık veya ceviz verdiklerini belirtmişlerdir. Anneler, evdeki yemek menüsünü kendilerinin belirlediğini ifade etmişler, yalnızca bir anne “Ben belirliyorum, ama çocuklara da tercih etme şansı veriyorum.” Demiştir. Menüü belirlerken nelere dikkat ettikleri ile ilgili soruya, iki anne “Daha çok çocuğun sevdiği yemekleri tercih ediyorum.” Şeklinde ve tüm anneler “Peş peşe aynı yemekler olmamasına dikkat ediyorum.” Şeklinde cevap vermişlerdir.

Yemek yeme ile ilgili herkesin uyması gereken kurallar olup olmadığı ve bu kuralların neler olduğu sorusuna annelerden biri “Yemekten önce ve sonra el yıkama, yemekten sonra diş fırçalama”, iki anne “Televizyonu kapatıp yemeği birlikte yeme” ve üç anne “Yemeğini bitirme” kuralları olduğunu ifade etmişlerdir. Çocukların yemek yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin neler olduğu sorusuna bir anne “Genetik olduğunu düşünüyorum. Biz yemek seçmeyiz, çocuğumuz da seçmez. Yemeğe katılan baharatlar da önem-

li.” beş anne ise “Çocuğa birinin örnek olması gerekir.” Diye cevap vermişlerdir. Model olma konusunu ise bu anneler “Anneanesi bir yıl ona baktığı için, anneannesini örnek alıyor.” “Okulda öğretmeni örnek oluyor, evde örnek olan biri yok. Dışardakiler daha çok örnek oluyor.” “Ben çocuklarımı kendime benzetiyorum, bazen de babadan etkileniyor.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Alt SED annelerin tümü evde düzenli olarak üç öğün yemek yendiğini, ara öğünlerde çocuklarına hazır kek, süt, meyve, meyve suyu ve yoğurt verdiklerini belirtmişlerdir. Üç anne ara öğünler konusunda fikir beyan etmemiş, bir anne “Çikolata fazla vermek istemiyor, hazır kek yer.” Demiştir. Anneler evdeki yemek menüsünü genellikle kendilerinin belirlediğini ifade etmişler, üç anne “Çocuklara ne yemek istediklerini soruyorum.” bir anne ise “Bazen çocuklara sorarım, bazen de kendim karar veririm.” Demiştir. Annelerin tümü menüyü belirlemede dikkat edilenlerle ilgili soruya “Mevsimine göre, pazarda hangi sebze varsa onu pişiriyoruz. Yanında da pilav ya da makarna olur.” Şeklinde cevap vermişlerdir. Yemek yeme ile ilgili kuralları, dört anne “Yemekten önce ve sonra el yıkanır.”, bir anne “Akşam yemeği hep beraber yenir.”, bir anne “Akşam 19.00’den sonra yemek yenmez.”, bir anne ise “Bizde acıkan yiyor.” Şeklinde ifade etmiştir. Çocukların yemek yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin neler olduğu sorusuna; dört anne “Okulun olumlu etkileri var.”, bir anne “Büyükler etkiliyor.”, iki anne “Görerek öğreniyorlar. Ablası/abisi yemeyince küçük de yemiyor.”, bir anne ise “Bizden kaynaklanıyor. Ne isterse verelim dediğimiz için istekleri bitmiyor.” Şeklinde cevap vermiştir.

Üst SED annelerin tümünün çalışıyor olması, ailenin sabah-öğle-akşam öğünlerinde bir arada olmalarını engelleyecektir. Ancak hafta sonu ve resmi tatillerde bu kurala uyulması muhtemeldir. Çocukların okul öncesi eğitim kurumuna devam etmeleri dikkate alındığında, aile bireylerinin bir arada iki ana öğün geçirdikleri söylenebilir. Hem üst hem de alt SED ailelerde en az üç öğün (n=5) yemek yendiği; üst SED ailelerde çocuklara ara öğünlerde meyve, yoğurt, fındık ya da ceviz verildiği, alt SED ailelerde meyve, yoğurt, kek, süt ve meyve suyu verildiği görülmektedir. Annelerin menüye kendilerinin karar verdiği ve menü belirlemede çocukların sevdiği (üst SED n=2, alt SED n=3) yemekler olması ve üst SED annelerin her gün peş peşe aynı yemekler olmamasına (n=6) dikkat ettiklerini, alt SED annelerin tümünün mevsimine göre sebze pişirdikleri, bunun yanında pilav ya da makarna pişirildiği görülmektedir.

Ailede yemek yeme ile ilgili kuralların üst SED ailelerde yemekten önce ve sonra el yıkama (n=1), birlikte yeme (n=2) ve tabağındaki yemeği bitirme (n=3) olduğu, alt SED ailelerde yemekten önce ve sonra elini yıkama (n=4), birlikte yeme (n=1), belli saatten sonra yememe (n=1), acıkanın yemek yemesi (n=1) olduğu görülmektedir. Çocuğun yemek yeme alışkanlığını üst SED ailelerde anne, baba, büyükanne ve öğretmen gibi yetişkin modellerin etkilediği görüşünün hakim olduğu, alt SED ailelerde ise özellikle okulun (n=4) etkili olduğu ve çocukların görerek öğrendikleri (n=2) görüşünün hakim olduğu görülmektedir.

Tema 3: Yeme Problemleri ve Uygulamalar

Okul öncesi dönem çocuklarının ne yemesi gerektiğine ilişkin soruya üst SED anneler “köfte,

patates, makarna, balık, et”, alt SED anneler ise “sebze, et, balık” şeklinde cevap vermişlerdir. Alt SED’den beş anne “Her şeyden yeteri kadar yesin.” demişlerdir. Çocuklarda, yemek yeme ile ilgili karşılaştıkları problemlerin neler olduğu sorusuna hem alt hem de üst SED annelerin tümü “Yemek seçme problemi var.” şeklinde cevap vermişler, ayrıca alt SED annelerin tümü “Abur cubur şeyler atıştırma” problemleri olduğunu eklemiştir. Çocukların yemek istemediği zaman neler yaptıklarına ilişkin soruya üst SED bir anne “İspanağın sağlıklı olduğunu anlatıyorum.”, bir anne “Yarı oyun şeklinde yediyorum. ‘Bunu yersen çok güçlü olursun, öğretmenin parka götüreceğ’ diyorum. Kerevizli kek yaparak veriyorum.”, bir anne “Sütlaç yapıyorum.”, bir anne “İkna edemezsem oyuna döndürüyorum, ödül işe yarıyor ve sabır gerekiyor.” demiştir. Alt SED bir anne “Ne yapsam yemiyor.”, bir anne “Pırasa pişirdiğim zaman limonunu bol sıkarsam yiyor.”, bir anne “İspanak yemezse sarmısaklı yoğurt katıyorum.” demiştir. Çocukların yeme alışkanlıkları üzerinde televizyonun etkisinin olup olmadığı sorusuna üst SED iki anne “Televizyon kullanmıyoruz. Vaktimizi etkinlik yaparak ve çocuklarla oynayarak geçiriyoruz.”, üç anne “Gördüğü her şeyi istiyor. Televizyon seyrederken daha çok yemek yer.” demişlerdir. Alt SED bir anne “Reklamlardan gördüğünü istiyor.”, bir anne “Televizyona dalıp gidiyor, yemeyi unutuyor.”, bir anne “Arada TV izliyor, arada yiyor.” Bir anne ise “TV seyrederken dalıp gidiyor, ne kadar yediğini bilmiyor.” demişlerdir. Okulun yeme alışkanlığı üzerindeki etkisiyle ilgili soruya alt ve üst SED annelerin tümü okulun olumlu etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Üst SED annelerin beşi “Okul yemeğini bitirme, birlikte başlama,

sütü şekersiz içme gibi kurallara alıştırtıyor.”, biri ise “Okulda benim tattıramadığım yiyecekleri tadıyor ve yiyor.” demiştir.

Anneler, okul öncesi çocukların et, balık, sebze, makarna gibi yiyecekleri yemeleri gerektiğini; çocuklarının yemek seçme problemi olduğunu, alt SED anneler ise ilaveten çocuklarının abur cubur yiyecekler yeme problemi olduğunu ifade etmişlerdir. Annelerin çocuklarının yemek seçme problemleriyle başetmede ikna etme, ödül verme ve yemeği farklı şekillerde sunma yolunu denedikleri; televizyonun kullanılmadığı üst SED iki aile dışında, annelerin televizyonun çocukların yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu düşündükleri görülmektedir. Ayrıca, annelerinin tümünün okulun çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündükleri ve bundan memnun oldukları söylenebilir.

Tema 4: Anne Baba Tutumları

Yemek yeme ile ilgili kurallara uyulmadığında veya çocuk yemeğini yemediğinde, anne baba olarak nasıl davranıldığı sorusuna Üst SED anneler, “Çok ısrar etmem. Ceza vermem, pikniğe gitme gibi ödül olabilir.”, “Ödül verdiğim zaman pazarlık yaptığı için etkili olmuyor, ödül vermiyorum.”, “Yemek yemediğinde parka gitmeme cezası alabiliyor.” şeklinde cevaplar vermişlerdir. Pikniğe gitme veya yemek yediğinde parka gitmesine izin vermeyi uygulayan anneler, problemin çözümünde bunun işe yaradığını belirtmişlerdir. Alt SED anneler “Yemeğini yemezse bilgisayarla oynamasına izin vermiyoruz.”, “Bizim yemek pazarlığa dönüşüyor. ‘Bunu yersen şunu yapmam’ gibi.”, “‘Yemeğini yemezsen dışarıya çıkamazsın’ diyoruz.”, “Ne dersem umursamaz. ‘Yemezsen şunu yapmam’ diyorum, o da ‘Yapmazsan yapma’ diyor.”, “Ye-

mek saatinde yer, yemek saati dışında yemek yok.” Şeklinde cevaplar vermişlerdir. Pazarlık yönteminde çocuğun aynı şeyi anne babaya uyguladığı, yemezse istediğini yapmayacağını ve yemek saati dışında yemek vermeyeceğini söyleyen anneler, daha sonra çocuk ‘yeter ki yesin’ diye istediği yiyeceği verdiklerini söylemişlerdir. Yememe problemiyle başa çıkmada üst SED bir anne, alt SED iki anne iştah şurubu ve balık yağı kullandıklarını söylemişlerdir. Ayrıca üst SED iki anne “Bizim koyduğumuz kurallar, aile büyükleri gelince alt üst oluyor. Onlar torunlarına kıyamıyorlar.” Şeklinde aile büyüklerinin olumsuz etkisini dile getirmişlerdir. Annelere “Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyasladığınız oluyor mu?” sorusu sorulduğunda üst SED bir anne “Kıyaslama değil, örnek gösterme şeklinde oluyor.”, bir anne “Arkadaşının çok fazla yemediği için sık hastalandığını söylüyorum. ‘Sen yediğin için hasta olmuyorsun’ diye teşvik ediyorum.” demiştir. Alt SED annelerin biri bazen kıyasladığını belirtmiş, biri ise “Ablan yiyor, sen neden yemiyorsun? Diyorum.” demiştir.

Üst ve alt SED annelerden dördü, çocuklarının yemek seçme veya yememe durumlarında ödül ve cezanın işe yaradığını ifade etmişlerdir. Genellikle çocuk yemeğini yemediği takdirde, sevdiği bir etkinlikten mahrum bırakılacağını söylediği dikkat çekmektedir. Bu yöntemi uygulayan alt SED iki anne, uygulamanın problemin çözümünde etkili olmadığı görüşündedir. Annelerin, yeme problemlerinin çözümünde çocukların yemek yemeleri için ödül ve cezalardan yararlandıkları, bunun yanında ‘çocuk yeter ki yesin’ anlayışıyla koydukları kuralları göz ardı etme eğilimi olduğu söylenebilir. Annelerin bazılarının (n=2) aile büyüklerinin yeme alışkanlıkları üzerinde etkili

olduğunu düşündükleri, genel olarak her iki SED annelerde yemek yeme konusunda çocuklarını sürekli başka çocuklarla kıyaslama olmadığı (n=10) görülmüştür.

Tema 5: Eğitim Gereksinimleri

Okul öncesi çocukların beslenmesi konusunda, yeterli bilgiye sahip olup olmadıkları konusundaki soruya üst SED anneler “Yeterli değiliz, hiçbir zaman da yeterli olmayacağız.”, “Neyi neyle yemeli? Ölçülerle örnek menüler nasıl olmalı? Bize göre az yiyor, ama belki de yedikleri yeterli.”, alt SED anneler ise “Okulda bir sorun olmuyor, evde sorun oluyor.” “Buraya gelip konuşmamız bile iyi oldu.” Şeklinde cevaplar vermişlerdir. Hem üst hem de alt SED annelerin, okul öncesi çocukların beslenmesi konusunda eğitim gereksinimleri olduğunu düşündükleri ve bu konuda desteğe ihtiyaçları olduğu söylenebilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Okul öncesi dönem çocuğa sahip alt ve üst sosyo ekonomik düzeyden annelerle odak grup görüşme tekniğinden yararlanılarak yapılan bu çalışmada, annelerin çocuk beslenmesi konusundaki bilgi ve uygulamaları değerlendirilmiştir. Odak grup görüşmeleri sonucunda, “Çocuğun beslenmesini değerlendirme, yemek yeme alışkanlıkları, yeme problemleri ve uygulamalar, anne baba tutumları, konuyla ilgili eğitim gereksinimleri” temaları ortaya çıkmıştır. annelerin bu temalardaki görüşleri analiz edilerek yorumlanmıştır.

Birinci tema olan çocukların beslenmesini değerlendirmede, annelerin genel olarak yemek seçmeyip her şeyden yiyen çocukların iyi beslendiği görüşünde oldukları dikkat çekmiştir. Sağlıklı gelişmenin ilk şartı yeterli ve dengeli

beslenmedir. Çocuğun sağlıklı büyümesinde ve hastalıklara karşı korunmasında düzenli beslenmenin rolü büyüktür (Hunter, 2011). Yemek konusunda sorun yaratmayan çocuk iyi gelişir, ailesi tarafından kolay çocuk olarak nitelendirilir. Yeterli gıda alamayan, düzenli yemeyen, yemek seçen, yemeklerden sonra kusma nöbeti geçiren çocuklar sağlıklı gelişemez, ailesi tarafından problem çocuk olarak değerlendirilir (Razon, 2013). Normal ağırlıktaki çocuklar büyümelerinin her aşamasında, bünyelerinde yiyecek alımını düzenlemek için açıklarını ayarlayan bir beslenme mekanizmasına sahiptirler. Eğer bir çocuk normal olarak gelişiyor ve büyüyorsa, bakıcısı ona çeşitli sağlıklı yiyecekler veriyorsa her şey güvenlidir (Akar, 2006:26). İki-beş yaş arası dönemde anne babaların en büyük şikayeti, çocuğun yemek konusunda seçici olmasıdır. Oysa okul öncesi dönemdeki çocukların şiddetle sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin olması normaldir. Çocuk bir yiyeceği reddettiğinde zorlanmamalı ve bir dahaki sefere deneneceği söylenerek önünden alınmalı, bu yiyecek daha sonra yeniden sunulmalıdır. Sofraya tüm aile bireyleri için aynı yiyecekler konmalı, fakat bu yemekler arasında çocuğun sevdiği bir seçeneğin bulunmasına özen gösterilmelidir. Çocuğun her öğünde ne yediğinden çok haftalık süre içerisinde genel olarak dengeli ve sağlıklı beslenip beslenmediğine dikkat edilmelidir. Okul öncesi çocukları, ilk yıllarda olduğu kadar hızlı büyümedikleri için daha az kaloriye ihtiyaç duymaları nedeniyle iştahlarında azalma olması normaldir. Çocuk yeterince yemiyor, hiç acıkıyor ya da yedirmedikçe yemiyor gibi gelebilir. Ancak çocuğun enerji düzeyi normale ve normal bir şekilde büyüyorsa, iştahının doğal olarak azalmış olma olasılığı yüksektir. Çocuk büyüdükçe iştahı

da düzelecek ve daha fazla yiyecektir (Durmuşoğlu, 2008). Shoerps ve arkadaşları (2011), düşük gelirli ailelerin okul öncesi çocuklarıyla yaptıkları çalışmada, fazla kilolu olma oranının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, yalnızca alt sosyo-ekonomik düzeyden bir anne çocuğunu boyuna göre kilolu olarak derlendirmiştir. Genel bir görüşten ziyade, çocuğun boy ve kilosunun birbirine oranı, beden kitle indeksi, ailedeki diğer bireylerin vücut yapısı ve genel olarak çocuğun hastalıklara karşı direnci dikkate alınarak yeterli ve dengeli beslenip beslenmediği hakkında bir fikir edinilebilir.

İkinci tema olarak yemek yeme alışkanlıkları ele alınmıştır. Annelerin günde üç öğün yemek yenilmesine dikkat ettikleri, ara öğünlerde çocuklarına meyve, yoğurt, kek, süt gibi besinler verdikleri, menüyü annelerin belirlediği ve bunu yaparken yalnızca her gün aynı yemeklerin olmamasına özen gösterdikleri dikkat çekmiştir. Erken çocukluk dönemindeki çocukların enerji ihtiyacı yanında büyüme ve gelişmesi için dengeli ve sağlıklı bir diyet ihtiyaçları vardır (Oswalt, Staats Reiss and Dombeck, 2008; Hunter, 2011). Çocuğun büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi, doğru beslenme alışkanlığı kazanması ve sağlıklı bir birey olabilmesi için kendisine tüm besin gruplarından besinlerin uygun pişirme yöntemleri ile sunulması gerekmektedir (Küçükkömürler, Şeren ve Boran, 2002:93). Besinler, besleyici değerleri yönünden 1) Süt ve süt ürünleri, 2) Et, yumurta ve kuru baklagiller, 3) Taze sebze ve meyveler, 4) Tahıllar, olmak üzere dört ana grup altında toplanırlar. Bir gruptaki yiyeceklerden çok fazla alıp diğer gruptakilerden çok az alan veya hiç almayan kişiler, dengesiz besleniyor demektir. Çeşitli besinlerin tüketimi, enerji sağlamanın yanında

çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar (Akar, 2006:4, 25). İyi ya da kötü, iki yaşından sonra çocuklar yetişkinlerin yediği birçok yiyeceği yerler. Sonuç olarak, çocuğa bakan kişilerin tüm besin gruplarından çeşitli seçeneklerin yer aldığı bir menü hazırlamaları önemlidir. Çocukların düşük besin değeri ve yüksek şeker, yağ ve tuz içeren önemsiz gıdalara erişimini en aza indirmek için dikkatli olunmalıdır. Yetişkinlerin ve iki yaşından sonraki çocukların günlük diyetlerinin tahıllar, sebze, meyve, protein, kalsiyum açısından zengin süt ürünleri ve biraz yağ içermesi gereklidir. Besinlerin sağlıklı hazırlanması da önemlidir. Çok fazla ısı, bazı besinlerin besin değerini düşürebilir. Çiğ ya da hafif buharda pişmiş sebzeler kızarmış sebzelerden daha fazla besin ögesi içerir. Ayrıca kızarmış besinler daha fazla yağ ve kalori içerir (Oswalt, Staats Reiss and Dombeck, 2008). Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir (Acar, 2012:87). Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir. Özellikle kahvaltı, temel besin maddelerinin sağlanabileceği önemli bir öğündür. Meyve veya taze meyve suları, yoğurt, yumurta, vb. alternatif olarak sunulabilir (Hunter, 2011). Öğünler dışında abur cubur tabir edilen bisküvi, simit, kola, çikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle, çocuk düzenli bir beslenme programına alıştırılmalıdır. Çocuğun tabağına gereksinimi kadar yiyecek konmalı, gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır (Sütcü, 2006:22).

Çalışmada, annelerin yemek yeme ile ilgili olarak el yıkama, tabağındaki yemeği bitirme, birlikte yeme gibi kurallar koydukları; çocuğun yeme

alışkanlıklarında yetişkinlerin ve okulun etkili olduğu düşüncesinde oldukları görülmüştür. Aile, çocuğun yemek alışkanlığı geliştirilmesinde en etkili ortamdır. Çocukta ilk öğrenme yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Anne, baba ve kardeşler, bu yaş grubu çocuklar için en iyi birer modeldir. Yemek yeme adetleri aile sofrasında edinilir (Sütcü, 2006:21). Okul öncesi eğitim kurumlarında öğretmen, çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesine ve varsa davranış problemlerinin çözümüne yönelik uygulamaları planlar, çocuğun ailesi ve yakın çevresindeki yetişkinlerle işbirliği yapar (MEGEP, 2013). Ailesinden ayrılıp ilk kez okula başlayan çocuk için öğretmen, çocuğun anne babasından sonra yaşantısında önemli bir rol oynayan yetişkindir. Okul öncesi öğretmeni çocukların gelişimini destekleme ve olumlu alışkanlıklar kazanmasında eğitim programını planlayıp uygulayan, ailelerle işbirliği yapan ve örnek davranışlarıyla model olan etkin kişidir (Koçyiğit, 2010:192, 193). Yemek yeme ile ilgili kuralların yalnızca okulda uygulanmayıp bu kuralların evde de devam ettirilmesi, bununla ilgili olarak öğretmen-aile iletişimi ve okul-aile bilgi paylaşımının sağlanması gerekir.

Üçüncü temada, yeme problemleri ele alınmıştır. Katılımcı anneler, çocukların yemek seçme ve abur cubur yeme problemleri olduğunu, bu problemlerle başa çıkmada çeşitli ödül ve cezaları denediklerini, televizyon ve okulun beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Okul öncesi çocuklar çok fazla yemiyor gibi görünmelerine rağmen, onların normalde istedikleri kadar yiyebildikleri unutulmamalıdır (Hunter, 2011). İştah, aktivite düzeyi ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişir. Hasta bir çocuğun ilk belirtisi iştahsızlıktır. Yemek yemede

titizlik, çocuğun özgürlüğüne karşı bir uğraşın veya adetleri yerleştirme için kuvvetli bir arzunun da belirtisidir. Çocuklar eğer aç değillerse, ebeveynler olarak çok fazla ısrar etmek kaybedilecek bir savaşa girmek anlamına gelir ve durum daha kötüye gidebilir (Akar, 2006:26; Hunter, 2011). Yapılan araştırmalar, yemek sorununun çok nadir hallerde bedensel bir nedene bağlanabildiğini göstermektedir. Genellikle üzerine fazla düşülen, yemek olayına aşırı hassasiyet gösterilen ve çocuğun sağlığı ile gereğinden çok ilgilenilen ailelerde, çocuğun yemek yememesi yaygın bir sorundur. Yine yemek konusunda aşırı katı davranılan evlerde, endişeli ve huzursuz annelerin çocuklarında, yemek sorununa çok sık rastlanmaktadır. Kararlı bir disiplin uygulamayı başaramayan, şantaj ve tehdidi eğitim aracı olarak kullanan ailelerde de beslenme olayı başlı başına bir sorundur. Çocuğuna aşırı derecede düşkün olan anneler, çocuğunun büyüdüğünü dikkate almaz, bebek muamelesi yapar ve kendi kendine yemesini engeller. Burada yapılması gereken; öncelikle çocukta bir sağlık sorununun olup olmadığını araştırmak, fizyolojik bir bozukluk olmadığı takdirde, bu sorunun nedenini ailede veya çocuğun yakın çevresinde aramaktır. Sorunun nedenini keşfettikten sonra da nedeni ve sorunu ortadan kaldırmaktır (Razon, 2013).

Çocukların arkadaşları ve medya, abur cubura düşkünlüklerini körükler. Anne baba olarak çocukla bu konuyla konuşmak, bu yiyeceklerin zararlarını anlatmak, reklamların yiyecekleri sunuş biçimini açıklamak gerekir. Yasaklamak, abur cubur yemeyi önlemek için etkili bir yöntem olmayıp o yiyeceğe karşı daha fazla istek duyulmasına neden olabilir. Bu nedenle abur cubur tabir edilen yiyecekleri evde bulundurmamak ve sürekli

değil de arada sırada yenmesi gereken yiyecekler olarak zaman zaman çocuğa vermek daha doğru olacaktır. Bu konuda anne babanın örnek olması önemlidir (Durmuşoğlu, 2008). Çocukların okul öncesi dönemde yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özellikleri arasında bulunmaktadır. Ayrıca, okul öncesi yaş grubu çocuklarda tek besin türüne bağımlı kalma, yaygın bir uygulamadır. Çocuğun beslenmesinde besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Çocuk zorlanmadan değişik yemek çeşitlerine alıştırmalı ve bu konuda anne babalar model olmalıdır. İleri yaşlara uzanan doğru yemek seçme alışkanlığı edinilmesine çalışılmalıdır (Sütcü, 2006:20). Okul öncesi çağıdaki çocukların iştahlarının azalması ve besin tüketimindeki düzensizlikler, yemeklerin daha iyi hazırlanması ve daha çekici servis edilmesiyle engellenebilir. Ayrıca yiyeceklerin ne sıcak ne de soğuk olmaması gerekir. Yeni bir yiyecek yenecekse, bunun az alışılmış ancak popüler besinler olmasında yarar vardır. Çünkü çocuklar yeni bir besinin kokusu, görünüşü veya yumuşak, sert, elastik vb. dokusu ile ilgilenirler. Çocuklukta sevilen ve nefret edilen yemekler sıklıkla değişir ve çocuklar yemeğin sıcaklığı, görünüşü, kıvamı ve tadından etkilenirler. Aynı ayrı olduğunda severek yedikleri bir yemeği, güveç gibi karışmış yemekler halindeyken yemek istemeyebilirler. Bu dönemde, çocuk için etrafi incelemek ve araştırma yapmak, yemek yemekten daha çekici gelebilir. Çocukların, arada sırada bir veya iki öğünün atlanması gibi hoşgörüyü ihtiyaçları vardır. Yetişkinlerin çocuklara öğrenme fırsatı sunması, araştırmaları için desteklemesi ve uygun olmayan alışkanlıklarını sınırlandırması,

çocukların yeme sorununun üstesinden gelmelerine yardım edecektir (Akar, 2006:26).

Dördüncü tema, anne baba tutumları olarak ele alınmıştır. Annelerin, genellikle çocuğun yemek istemediği durumlarda sevdiği bir etkinlikten mahrum bırakma yolunu tercih ettikleri, fakat problemin çözümünde her zaman etkili olmadığı düşüncesinde oldukları görülmüştür. Yemekle ilgili karar ve kurallarda ise çocuğun yemek istemediği bir yiyecek yerine başka bir yiyeceği yemeyi tercih etmesiyle alınan kararların gözardı edilerek tutarlı davranılmadığı dikkat çekmiştir. Bazı anneler ise, ailedeki anne baba dışındaki diğer bireylerin de çocukların yeme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu düşüncesindedirler. Çocukların beslenme alışkanlıkları edinmesi her ailenin ve öğretmenin eğitim sorumluluğudur (Tepe, 2010: 16). Ebeveynlerin yemek yeme konusundaki ısrarları, yemek bitirme zamanı için baskı uygulamaları, ödüllendirme ve ceza vermeleri yemek yeme davranışlarını olumsuz olarak etkiler (Sütcü, 2006:20).

Davranışçı kuramcılardan Guthrie'ye göre, istenmeyen davranışların önlenmesi için asıl yapılması gerekli olan istenmeyen davranışa neden olan uyarıcıyı ortadan kaldırmaktır. Uygulanan ceza, bu amaca hizmet etmiyorsa etkili bir yöntem olamaz. Çocuğun olumsuz duygular yaşamasına neden olabilecek cezalar vermekten ise kaçınmak gerekir (Uz Baş, 2007:321). Buna göre, çocuğun yememe alışkanlığını düzeltmek için öncelikle hangi durumlarda bu davranışın ortaya çıktığını gözlemek gerekir. Neyin yemeye neden olduğunu belirledikten sonra, aynı durumda farklı tepkiler vermesinin yollarını aramak gerektiği söylenebilir. Yine, çocuğun bir

yiyeceği yememesi koşullanma sonucunda olabilir. Örneğin, daha önce yediği bir yiyecek mide bulantısına neden olmuşsa uzun süre bu yemeği yemeyi reddedebilir. Çocuğun bu yiyeceklerle mide bulantısı arasında kurduğu ilişki bir koşullanma örneğidir ve Garcia etkisi olarak bilinmektedir (Uz Baş, 2007:305). Bu durumda çocukların yemeyi reddettiği yiyeceklerin daha fazla yemeyi tercih ettiği yiyeceklerle birlikte sunulması önerilebilir. Ayrıca, çocuğa yemek miktarını ayarlama fırsatı vermek, yemediği zaman görmezden gelip yediği zaman fark etmek ve kendisine hissettirmek, yiyeceklerin faydaları ve sağlık üzerindeki olumlu etkileri hakkında konuşmak, çocuğun kendini ifade edebileceği fırsatlar sunmak olumlu sonuç verebilir. Bunun yanında çocuğa fazla yemesi için ısrarcı olmak, yemek konusunda katı ve acımasız davranmak, oyun ve masalla yemek yedirmek ve iştahsız çocuğa anlayışsız şekilde davranmaktan kaçınılmalıdır (Razon, 2013).

Beşinci tema, annelerin çocukların beslenmesi konusundaki eğitim gereksinimleri olarak ele alınmıştır. Çalışma grubunu oluşturan tüm annelerin okul öncesi çocukların beslenmesi konusunda, yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Annelerin çocukların neleri ne kadar yemesi gerektiği, menü belirleme ve yeme problemleriyle başetme konusunda desteğe gereksinim duydukları dikkat çekmiştir. Küçükkömürler ve arkadaşları (2002), Ankara il merkezindeki 5-6 yaş çocuklarının beslenme alışkanlıkları ve anne ile çocukların beslenme bilgi düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında genelde çocukların kemik ve diş sağlığı ile ilgili sorunları bildiklerini, sebze ve meyvelerin yararlarını bilmediklerini; annelerin ise beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada, annelerin

beslenme konusunda bilgi gereksinimleri kendi görüşlerine göre değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, öğrenim düzeyi veya sosyo-ekonomik durumu ne olursa olsun okul öncesi dönem çocuğa sahip annelerin çocuklarının iyi beslenmediğini düşündükleri, menünün belirlenmesinde besin değerine uygun bir kriterlerinin bulunmadığı, çocukların beslenmesi konusunda bilgi gereksinimleri olduğu ve karşılaştıkları problemlerin çözümünde desteğe gereksinim duydukları olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda, odak grup görüşmeleri verilerinden yararlanılarak kapsamlı bir ihtiyaç analizi çalışması gerçekleştirilmesi, böylece düşük ve yüksek sosyo ekonomik düzeyden ebeveynlerin çocuklarda beslenme konusundaki gereksinimlerinin ortaya konması gerektiği söylenebilir. Ayrıca, başta okul öncesi dönem çocukları olmak üzere, konuyla ilgili yapılacak aile eğitim çalışmalarına annelerin yanında çocuğun bakımında sorumluluk sahibi olan babalar ve ailede yaşayan diğer bireylerin de katılımının sağlanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

ACAR, A. (2012). Sağlıklı Anne ve Çocuk Beslenmesi, Ankara: Eğiten Kitap

AKAR, A. S. (2006). Özel ve Resmi Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Dört-Altı Yaş Grubu Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

BULDUK, S. ve DEMİRCİOĞLU, Y. (2002). “Ailelerin Çocuklarına Doğru Beslenme Alışkanlıkları Kazandırmaya Yönelik Dav-

ranışlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”, Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. 17-18 Ekim 2002-Ankara: Bildiriler(s.74-80). Ankara: Kök Yayıncılık.

ÇOKLUK, Ö., YILMAZ, K. ve OĞUZ, E. (2011). “Nitel Bir Görüşme Yöntemi: Odak Grup Görüşmesi”, Kuramsal Eğitimbilim, 4(1):95-107. www.keg.aku.edu.tr.

DURMUŞOĞLU, A. (2008). Yaşlara Göre Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri. Website. http://www.aile.org/index.php?bolum_yazi=2628, Erişim Tarihi:12.02.2013.

ERAKTAN, S., GÜMÜŞ, H., KÖSE, N. ve KUTLAR, İ. (2007). “Ailelerin Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Miktarlarına Gelir Farklılığının Etkisi”, Mesleki Eğitim Dergisi 9 (18): 80-97.

HUNTER, F. (2011). *Healty Eating for Pre-school Children*, Website.http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/life_toddlers.shtml, Erişim Tarihi:26.02.2013.

İNÇİ, E. (2010). “Kişilik Gelişimi”, Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (Ed.: E. Deniz), Ankara: Maya Akademi

KIRKINCIOĞLU, M. (2003). Çocuk Beslenmesi, Ankara: Ya-Pa Yayınları.

KOÇYİĞİT, S. (2010). “Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Personel”, Okul Öncesi Eğitime Giriş (Ed.: Gülden Uyanık Balat), Ankara: Pegem Akademi.

KÜÇÜKKÖMÜRLER, S., ŞEREN, S. ve ŞİR-VAN BORAN, N. (2002). “Anaokullarındaki Mönülerin Çocukların Gereksinimlerini

- Karşılama Derecesinin Değerlendirilmesi”, Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. 17-18 Ekim 2002-Ankara: Bildiriler (s.93-105) Ankara: Kök Yayıncılık.
- MATHESON, D., SPRANGER, K. and SAXE, A. (2002).** “Preschool Children’s Perceptions of Food and Their Food Experiences”, Journal of Nutrition Education and Behavior, 34: 85-92.
- MEGEP .(2013).** T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü 0-36 Aylık Çocuklar İçin Eğitim Programı, Website. http://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_08/03023019_036aylkocuklarineitimpogram.pdf, Erişim Tarihi: 25.02.2013.
- ŞANLIER, N. ve YABANCI, N. (2002).** “5-6 Yaş Çocukların Beslenme Alışkanlıkları ve Anne İle Çocukların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması”, Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. 17-18 Ekim 2002-Ankara: Bildiriler(s.81-91) Ankara: Kök Yayıncılık.
- OSMANOĞLU, N. (2011).** Anne ve Çocuk Beslenmesi, Ankara: Vize Basın Yayın.
- OSWALT, A., STAATS REISS, N. and DOMBECK, M. (2008).** “Early Childhood Feeding and Nutrition”, Child Development and Parenting: Early Childhood. Website. http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=14291&cn=46, Erişim Tarihi: 12.02.2013.
- RAZON, N. (2013).** Okul Öncesi Çocukta Uyum Sorunları, Website.<http://www.ekipnorma-razon.com/makaleler/5-okul-ve-cocuk/26-okul-oncesi-cocukta-uyum-sorunlari>, Erişim Tarihi: 25.02.2013.
- SHOERPS, D. ET AL.(2011).** “Nutritional Status of Pre-school Children from Low Income Families”, Nutritional Journal, Website. <http://www.nutritionj.com/content/10/1/43>, Erişim Tarihi: 26.02.2013.
- SÜTCÜ, Z. (2006).** Drama Eğitiminin Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Altı Yaş Grubundaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarına Etkisinin Analizi, Yay. Yüksek lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TEPE, E. (2010).** Okul Öncesi Kurumlarındaki Çocukların Annelerinin ve Öğretmenlerinin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşleri, Yay. Yüksek lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TEPELİ, K. (2010).** Fiziksel Gelişim, Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (Ed.: E. Deniz), Ankara: Maya Akademi
- UZ BAŞ, A. (2007).** Öğrenmede Davranışçı Kuramlar Klasik Koşullanma ve Bitişiklik Kuramları, Eğitim Psikolojisi (Ed.: A. Kaya), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- YILMAZ, N. (1999).** Anaokulu Öğretmeninin Rehber Kitabı (Geliştirilmiş 3.Baskı), İstanbul: Ya-Pa Yayınları.