

Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı'nın Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması

Adaptation of the Mindful Eating Intervention Program for Children and Their Families to Turkish Culture

Betül Kocaadam Bozkurt¹, Eda Köksal²

Geliş tarihi/Received: 11.07.2021 • Kabul tarihi/Accepted: 05.10.2021

ÖZET

Çocuklarda yeme süresince odaklanmış farkındalığı teşvik eden yeme farkındalığı becerileri uygulamalarının, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde ve tedavisinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, çocuklarda obezitenin önlenmesini amaçlayan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için erken müdahale programları geliştirmek ve uygulamak çok önemlidir. Bu doğrultuda, Amerika Birleşik Devletleri'nde 8-11 yaş çocuklar ve ebeveynleri için oluşturulan Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı'nın, Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Bu müdahale programı, her birinin süresi 45 dk-1 saat olan 6 eğitimden (Bilinçsiz Yemeye Önüne Geçme; Duyuları Keşfetme; Açlık ve Tokluk Sinyallerini Fark Etmeye Başlama; Duyuların Dışa Vurumu; Farkındalığa Tohum Ekme; Kültürel Yemek Daveti) oluşmaktadır. Aynı zamanda bu program, çocukların aileleri ile birlikte evde uygulayabilecekleri pratik uygulamaları, ödevleri ve oyunları içermektedir. Bu çalışmanın, Türkiye'de çocuklarda yeme farkındalığı becerilerini kazandırmayı hedefleyen ilk müdahale programı olması nedeniyle oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Yeme farkındalığı, yeme farkındalığı müdahale programı, obezite, okul çağı çocukları

ABSTRACT

Mindful eating practices that encourage focused awareness during eating in children are thought to be effective in the prevention and treatment of childhood obesity. Therefore, it is very important to develop and implement early intervention programs in order to gain healthy eating habits aimed at preventing obesity in children. Thus, it is aimed to adapt the Mindful-Eating Intervention Program for Children and Their Parents, which was created for children aged 8-11 and their parents in USA, to Turkish culture. This intervention program consists of 6 training sessions (Preventing Unconscious Eating; Exploring the Senses; Getting to Know Hunger and Fullness; Emotions Inside Out; Planting Seeds of Mindfulness; Cultural Celebration Feast), each of which is 45 min-1 hour in duration. At the same time, this program includes practice, homework and plays that that children can apply at home with their families. It is thought that this study is very important because it is a first intervention program that aims to gain mindful eating skills in children in Turkey.

Keywords: Mindful eating, mindful eating intervention program, obesity, school-aged children

1. **İletişim/Correspondence:** Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Türkiye
E-posta: betulkocaadam@gmail.com • <https://orcid.org/0000-0002-9058-4630>

2. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Türkiye
<http://orcid.org/0000-0002-7930-9910>

GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde obez çocukların prevalansındaki artış, önemli ve endişe verici bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü, 5-19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve adölesanın hafif şişman veya obez olduğunu bildirmiştir (1). Türkiye Okul Çağı (6-10 Yaş) Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi Projesi (TOÇBİ) 2011 sonuçlarına göre 6-10 yaş arası okul çağı çocukların %14.3'ü hafif şişman ve %6.5'i ise obezdir (2). Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (Childhood Obesity Surveillance Initiative-COSI-TUR) 2013 (3) Türkiye'yi temsil eden 67 ilde, 216 okulda (163 kentsel, 53 kırsal), 2. sınıflarda, 5100 öğrenciye ulaşılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada fazla kilolu %14.2, şişman %8.3, şişman ve fazla kilolu dahil %22.5 olarak bulunmuştur. COSI 2016 (4) verilerine göre 2. sınıf öğrencisi çocukların BKİ-Z Skoruna göre; %9.9'u şişman, %14.6'sı kilolu, %74'ü normal ve %1.5'i zayıftır. İlkokul 2. sınıf öğrencisi erkek çocukların BKİ-Z Skoruna göre; %11.3'ü şişman, %13.6'sı kilolu, %73.5'i normal ve %1.7'si zayıf ve kız çocukların %8.5'i şişman, %15.7'si fazla kilolu, %74.5'i normal ve %1.3'ü zayıftır.

Hareketsizlik, ekran karşısında geçirilen sürede artış, fiziksel aktivite için sınırlı fırsatlar veya çocukların dışarıda oyun oynamasının engellenmesi, obezite gelişiminde önemli etkenlerdir. Çocuk ne kadar uzun süre hafif şişmansa, ergenlik ve yetişkinlik döneminde çocuğun hafif şişman veya obez olma olasılığı o kadar yüksektir. Çocukluk çağında aşırı kilolu olma, olumsuz beden imajı, depresyon ve sosyalleşmenin azalması gibi psikososyal zorlukları beraberinde getirmektedir. Aşırı kilolu çocuklarda hiperlipidemi, hipertansiyon veya hiperinsülinemi gibi bir veya daha fazla kardiyovasküler risk faktörü bulunmaktadır (5,6).

Okul çağı; 6-14 yaş grubundaki çocukların eğitim-öğretim gördüğü süreyi kapsayan dönemdir. Bu dönem, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu, çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Bu dönemde günün

büyük çoğunluğu okulda geçmeye başlamaktadır ve sosyal aktivitelere katılım artmaktadır. Besin ile ilgili davranışsal sorunların çoğu bu yaş grubunda başlamaktadır ve yemek sadece karın doyurmak amacından uzaklaşarak keyif alınan sosyal bir aktiviteye dönüşmektedir (7,8). Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile etkilerken, okul çağında ise arkadaşlar/akran grubu, reklamlar gibi etkenler, okulda beslenme konusunda denetimin olmaması kaynaklı çocukta sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir (2,6). Günümüzde vücut ağırlığı yönetimi için davranış değişikliği terapilerinin bir parçası olarak farkındalık temelli uygulamalar dikkat çekmektedir (6,9). Geleneksel diyet yaklaşımına kıyasla bilinçli/sağlıklı yeme alışkanlığı kazanımının uzun vadede vücut ağırlığını korumada daha etkili olduğu görüşü önem kazanmaktadır (10). Bu nedenle, beslenme araştırmacıları, çocukların beslenme davranışları ile ilişkili yeni bir yaklaşım olan 'yeme farkındalığı' üzerine yoğunlaşmaktadır. Yeme farkındalığı; ne yenildiğinden çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık tokluk kavramını içselleştirip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden ve besin seçimlerini yargulamadan o anda tüketilecek olan besine odaklanan yeme şeklidir (11). Yeme davranışına verilen dikkatin artırılması ve besin tüketimi sırasında düşünce ve duygulara olan hassasiyetin azaltılması ile daha sağlıklı besin seçimleri yapılabilir (12).

Çocuklarda ve adölesanlarda yeme süresince odaklanmış farkındalığı teşvik eden yeme farkındalığı becerileri uygulamalarının, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde ve tedavisinde etkili bir yöntem olabileceği gösterilmiştir (13). Bu nedenle, çocuklarda obezitenin önlenmesini amaçlayan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için erken müdahale programları geliştirmek ve uygulamak çok önemlidir. Bu çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde Pierson et al. (14) tarafından 8-11 yaş çocuklar ve ebeveynleri için 2016 yılında oluşturulan Çocuklar ve Aileleri için

Yeme Farkındalığı Müdahale Programı'nın (Mindful Eating Intervention Program for Children and Their Families), Türkçe'ye ve Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Bu programın, ülkemizde çocuklarda yeme farkındalığı becerilerini kazandırmayı hedefleyen ilk müdahale programı olması nedeniyle oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Yeme Farkındalığı

Obezite tedavisinde enerji kısıtlaması gibi geleneksel müdahalelerin uzun süreli davranış değişikliği sağlamadığı düşünülmektedir. Literatürde, diyet, egzersiz ve davranış değişikliği yaklaşımlarını içeren vücut ağırlık kaybına yönelik müdahaleler, kısa dönemde başarı sağlayabildiği ancak ağırlık kaybından sonra tekrar kazanımının yaygın olduğu belirtilmektedir (15-17).

Vücut ağırlık kaybı sonrası ilk yılda kaybedilen vücut ağırlığının yaklaşık yarısının geri kazanıldığı belirtilmektedir. Ayrıca bir meta-analiz, vücut ağırlık kaybı programının tamamlanmasından beş yıl sonra, bireylerin kaybettikleri vücut ağırlığın dörtte üçünü geri kazandığını göstermektedir (18). Uzun dönem vücut ağırlığın korunması için ek müdahalelerin gerekli olduğu düşünülmektedir (19). Bu nedenle literatürde yeni bir kavram olan 'yeme farkındalığı' üzerine yoğunlaşmaktadır (9,11,20). Farkındalık, "şu andaki düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde farkında olma süreci" olarak tanımlanmaktadır. Yeme farkındalığı ise yeme eylemi süresince, düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde, yargılamadan farkına varılması olarak tanımlanır (20). Yeme farkındalığı, yeme ortamını, yavaş yemeyi, birinin neden yemek yediğinin farkında olmasını içerir (21).

Bireylerde yeme farkındalığı, vücudun besine karşı ve açlık-tokluk sinyallerine karşı verilen tepkilere merakını arttırdığını varsaymaktadır. Bu sayede kişilerin bir besini tüketirken daha fazla keyif alabileceği ve besin tüketimine teşvik eden duygusal ve çevresel uyaranlara karşı bilincini arttırabileceği düşünülmektedir (22). Böylece yeme farkındalığı, bireyleri daha sağlıklı yemeye teşvik etmekte ve

aşırı yemeye karşı koruyuculuk sağlamaktadır. Aynı zamanda yeme bozukluğundan kaynaklı depresif sendromları azaltma olasılığını da barındırmaktadır (23). Özetle yeme durumunu etkileyen tüm faktörlere karşı bireylerin bilincinin ve farkındalığının artması olarak ifade edilmektedir (21).

Farkındalık temelli müdahaleler; düşünce ve duyguları değerlendirmek ve değiştirmek yerine, düşünce ve duyguları gözlemlemeyi temel almaktadır. Yani yeme farkındalığında, fiziksel ve duygusal duyular yargısız bir şekilde kendini göstermektedir. Yeme farkındalığının, beslenmeyle ilişkili duygu ve alışkanlıkları yargılanmadan farkına varılmasını sağlaması nedeniyle yeme davranışı bozuklukları ve obezitenin tedavisinde kalıcı çözüm sağlayabileceği düşünülmektedir (24).

Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı

Çocukluk çağında, beslenme ile vücut ağırlığı kazanımının önlenmesi arasında sağlıklı bir ilişki kurma becerisi öğretmek için müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önemlidir. Yeme farkındalığı müdahalesi, sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeye ve vücut ağırlığı yönetimine yardımcı olabilecek bir stratejidir. Çocuklarda yeme farkındalığı yaratmak üzere Pierson et al. (14) "Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programını (YFMP-ÇA)", (Mindful-Eating Intervention Program for Children and Their Parents) geliştirmiştir. Bu program "Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi"nin (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) ilkeleri ve bileşenlerine dayanarak (25) ve Deneyimsel Öğrenme Kuramı (Experiential Learning Theory, ELT) çerçevesinde geliştirilmiştir (26).

Deneyimsel Öğrenme Kuramı; dört aşamalı bir öğrenme döngüsü (somut deneyim, yansıtıcı gözlem, soyut kavramsallaştırma, aktif deneyim) ve dört ayrı öğrenme stili [uzaklaşma (hissetme ve izleme), asimilasyon (izleme ve düşünme), yakınlaşma (yapma ve düşünme) ve uzlaşma (yapma ve hissetme)]

ile iki seviyede çalışmaktadır (26). Öğrenme döngüsünde ELT; deneyimin, somut deneyim ve soyut kavramsallaştırma yoluyla bilgiye dönüştürüldüğünü ifade eder. Somut olarak deneyimleme, çocukları gözlemlerini yansıtmaya ve daha sonra özümsemeye teşvik eder. Deneyimsel öğrenme farklı temel öğrenme stilleri ile çocukların, yeni kavramları kendilerine mantıklı gelecek şekilde daha kolay benimsemelerini sağlar. Kolb'a göre "Öğrenme, bilginin deneyime dönüşümü ile kazanılan süreçtir". Bu nedenle, tüm müdahale faaliyetleri pratik uygulamalara dayanmaktadır (26).

Yeme farkındalığı, bedenle ilgili duyulara ve aynı zamanda besin hakkındaki düşüncelere ve duygulara dikkat etmeyi teşvik eder. Bu farkındalık ve kabul, içsel açlık ve tokluk sinyallerini fark etmeyi güçlendirebilir ve olumsuz duygulardan ve diğer dışsal uyaranlardan kaynaklı duygusal yemeyi azaltabilir. Yeme farkındalığında odak konu, kişinin yiyeceğin tadını ve dokusunu da içeren yeme konusundaki tam farkındalığıdır. Bu farkındalık yeme hızını yavaşlatabilmekte, iştahı azaltabilmekte, vücut ağırlık kontrolünü sağlamaya yardımcı olabilmektedir (7,9,27).

Bugüne kadar yapılan yeme farkındalığı çalışmaları, daha çok yeme bozuklukları ve vücut ağırlık kaybı tedavisine odaklanmıştır (17,18). Ancak olumlu sonuçlar, çocuklarda ve adölesanlarda yeme süresince odaklanmayı teşvik eden yeme farkındalığı uygulamalarının, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi ve tedavisine yönelik müdahaleler için etkili bir temel olabileceğini düşündürmektedir (13). Bu doğrultuda Pierson et al. (14) tarafından geliştirilen "Çocuk ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı" sadece çocukları değil aileyi de kapsayan bir programdır. Verilen eğitimin ardından hem çocukları hem de ailelerini içeren evde uygulayabilecekleri pratiğe yönelik ödevler verilmektedir.

Çocuk ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programını literatürde değerlendiren sadece bir çalışma bulunmaktadır. Yakın zamanda yapılan bu araştırmada, ilkökul çocuklarında bu

programın sağlıklı yeme davranışları üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Müdahale programına dahil edilen çocuklarda (özellikle kızlarda) yoğun yeme arzusunun önemli ölçüde azaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca çocukların meyve tüketiminin ve kız çocukların yeme farkındalığı skorunun önemli ölçüde arttığı belirtilmiştir (27).

Farkındalığa yönelik müdahale çalışmalarının sonuçları, adölesanlarda/çocuklarda aşırı besin tüketiminden kaynaklı vücut ağırlığı kazanımını önleyebileceği, yeme durumu ile ilişkili içsel ve dışsal uyaranların farkındalığını sağlayarak daha bilinçli tüketiciler olmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir (27).

Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı'nın Türkçe'ye ve Türk Kültürüne Uyarlanması

Pierson et al. (14) tarafından geliştirilen Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı'nın eğitmenlere yönelik hazırladıkları rehberi Türkçe'ye ve Türk kültürüne uyarlamak adına yazarlarından izin alınmıştır. Beslenme ve diyetetik alanında uzman olan üç akademisyen tarafından program İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Aynı zamanda, programın içeriği ve Türk kültürüne uyumu açısından beslenme ve diyetetik ile eğitim bilimleri alanından uzmanların görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri ile beraber programın içeriği (eğitimin konu başlıkları, sınıf içi uygulama malzemeleri) düzenlenmiştir. Hazırlanan müdahale programı, orijinal programa bağlı kalınarak hazırlanmıştır ancak farklılıkları bulunmaktadır. Eğitimlerde kullanılan baharat, kuruyemiş, meyve vb. gibi besin türlerinin Türk kültürüne ve tüketim tercihlerine göre uyarlanması yapılmıştır. Eğitimlerde verilen örnekler, senaryolar, pratikler ve oyunlar Türk kültürüne uyarlanmıştır. Birinci eğitimde, fiziksel aktivite yaptırılmamıştır; Kültürel Yemek Daveti konulu eğitimde (altıncı eğitim) çocukların arkadaşları, öğretmenleri ve ailesi ile beraber eğitim ortamında aile kültürlerine ait bir yemek pişirmeleri yerine şartların müsait olmama ihtimali nedeniyle evde aileleriyle birlikte

yemekleri hazırlayıp eğitim kurumunda bir arada tüketilmesi olarak düzenlenmiştir. Eğitimin, içeriği ve ev uygulama ödevleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı, 6 eğitimi kapsamaktadır. Her bir eğitim 45-60 dk sürmektedir. Eğitimler, haftalık veya aylık olarak uygulanabilmektedir. Üçüncü eğitim için (Açlık

ve Tokluk Sinyallerini Fark Etmeye Başlama), eğitimin uygulanma saati ve çocukların açlık durumu önem taşımaktadır. Bu nedenle eğitimin öğle saatinden önce uygulanması önerilmektedir. Çocuklara verilen eğitimin ardından hem çocukları hem de ailelerini içeren evde uygulayabilecekleri pratik ödevler verilmektedir. Son eğitime tüm aile bireyleri davet

Tablo 1. Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı eğitimlerinin içeriği ve ev uygulama ödevleri

İçerik ve sınıf aktiviteleri	Evde uygulama ödevleri
<p><u>Eğitim 1: Bilinçsiz Yemenin Önüne Geçme</u> Çocuklar, günlük yaşam çevrelerinin yeme seçimlerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini keşfeder. Porsiyon boyutunu etkileyen faktörlerin farkındalığına yönelik aktivite yapılır.</p>	<p><u>Porsiyon Algısı Aktivitesi</u> Çocuklar ve aile üyeleri normalde yedikleri patlamış mısır miktarlarını hem küçük hem de büyük kasede servis eder. Sonrasında her bir tabaktaki mısırların miktarlarını kıyaslar.</p>
<p><u>Eğitim 2: Duyuları Keşfetmek</u> Çocuklar, kurutulmuş bitkiler/baharatların duyuşal özelliklerini fark eder ve anıları ile bağlantı kurmaları için teşvik edilir. Çocuklara, bir besinin tüm duyuşal özellikleri öğretilmeye çalışılır ve bir besinin sunduğu her şeyin tadına varmak için besine zaman ayırmanın değeri tartışılır.</p>	<p><u>5 Duyu ile Ara Öğün Etkinliği</u> Çocuklar ve aile üyeleri, bir besinin duyuşal niteliklerini beraber keşfeder. Çocuklar ebeveynlerini tadım yoluyla yönetir ve aileleriyle birlikte yeme zevkinin değerini tartışır.</p>
<p><u>Eğitim 3: Açlık ve Tokluk Sinyallerini Fark Etmeye Başlama</u> Açlık ve tokluk sinyallerinin anlamı ve hissini farkındalığı tartışılır.</p>	<p><u>Açlık ve Tokluk Ölçeği</u> Çocuklar aile üyeleriyle yemekten önce açlık düzeyini nasıl değerlendireceklerini, uygun bir başlangıç porsiyonunu seçmelerini ve yemek sırasında ve sonrasında açlık/tokluk sinyallerindeki değişiklikler üzerine tartışır.</p>
<p><u>Eğitim 4: Duyuların Dışa Vurumu</u> Çocuklar, fiziksel ve duyuşal ihtiyaçlar ile duygularının yeme davranışlarına potansiyel etkisi arasındaki farklılıkları ele almak için kısa bir grup tartışmasına katılır. Çocuklar, duyguların ön yargısız farkında olmaları için farkındalık temelli alıştırmalar yapar.</p>	<p><u>Seçim Farkındalığı ile İlgili Röportaj</u> Çocuklar veya aile üyeleri üç farklı yemek türü belirler ve her aile üyesi en çok isteği yemeği seçer. Her bir kişi, diğer bir kişiyle bu seçimi yapmalarına neden olan duygu ve düşünceler konusunda tartışır.</p>
<p><u>Eğitim 5: Farkındalığa Tohum Dikme</u> Çocuklar, bir besinin üretimine dahil olan kaynakları, bireyleri ve meslek gruplarını tanırlar. Çocuklar, bir tohum eker ve büyümesi için ihtiyaç duyacakları kaynakları belirler.</p>	<p><u>Farkındalık tohumlarının beslenmesi</u> Çocuklar bakım ve dikme talimatlarını içeren bir tohum paketi alır. Aile üyesi ve çocuklar yetiştirdikleri bitkinin "yaşam öyküsü"nde yer alan kaynaklar ve bireylerle ilgili soruları yanıtlamak için bir pazarı veya marketi birlikte ziyaret eder.</p>
<p><u>Eğitim 6. Kültürel Yemek Daveti</u> Çocuklar, kültürel sağlıklı yemekler hazırlar. Çocuklar, keyifli bir yemek alanı oluşturur. Çocuklar ve ebeveynler açlığın değerlendirilmesi, tatların duyuşal özelliklerinin değerlendirilmesi ve onları masaya getiren kaynaklar gibi önceki eğitimlerde öğrendikleri farkında beslenme becerilerinin pratiğini yaparlar.</p>	<p><u>Kültürel Aile Yemeği Kutlaması</u> Çocuklar ve aile üyeleri, kültürel bir yemek seçerek hazırlamak için bir araya gelerek birlikte çalışır. Çocuklar yemek alanını kurmaya yardım eder. Kültürel değerlerin ve aile geleneğinin paylaşılması teşvik edilir.</p>

edilip tüm eğitimlerde öğrenilenler uygulanarak tartışılmaktadır. Aynı zamanda bir aktivite takvimi oluşturulmakta, bu takvime eğitim süresince öğretilen yeme farkındalığı becerilerini kazandırmaya yönelik pratikleri ve ev ödevlerini uyguladıkça bu takvime kaydetmeleri ve her gün en az bir aktivite yapmaları istenmektedir. Bu sayede çocukların, öğrendikleri yeme farkındalığı becerilerinin davranışa dönüşmesi amaçlanmaktadır.

Program İçeriği ve Hedefleri

Birinci eğitim: Bilinçsiz yemenin önüne geçme

Bu eğitimde, çocuklara çevresel etmenlerin, besin seçimlerini ve miktarını etkileyebileceğinin farkındalığını sağlamak, daha sağlıklı besin seçimlerini yapmalarına yardımcı olmak ve bu sağlıklı besin seçimleri ile tatmin olma duygusunu da sağlamak amaçlanmaktadır. Bu eğitimde, çocuklara dikkatleri dağınıkken yemek yemenin daha fazla besin tüketimine neden olabileceği anlatılmaktadır. Aynı zamanda tabak ve bardak boyut ve şekillerinin besin tüketim miktarlarına etkisi olabileceği pratik yapılarak gösterilmektedir. Uygulamada çocuklara, büyük bir tabağa ve küçük bir tabağa normalde tükettikleri kadar patlamış mısır koymaları söylenmektedir ve sonra tabaklara konulan besin miktarlarını tartmaları istenmektedir. İnce ve uzun bir bardak ile kısa ve tumbul bir bardağa ölçme kabı aracılığıyla eşit miktarda su konulmakta ve çocuklardan hangi bardakta daha çok su olduğunu tahmin etmeleri istenmektedir. Aynı şekilde normalde içtikleri kola gibi gazlı bir içeceği, içmek istedikleri miktarları ince uzun bir bardağa ve kısa tumbul bir bardağa dökmeleri, daha sonrasında litreli ölçü kabı ile miktarları kıyaslamaları istenmektedir. Çocukların, bardak ve tabak boyutunun içtikleri sıvının ve tükettikleri besinin miktarını etkileyebileceğini fark etmeleri amaçlanmaktadır.

İkinci eğitim: Duyuları keşfetmek

Besinlerin ve yemek yeme deneyiminin, çocuklarda merak ve farkındalık uyandıracak şekilde ve ön

yargıdan uzaklaştıracak bir şekilde tanıtılması amaçlanmaktadır. Çocukların, duyuşal faktörleri fark edip tanımlayarak, yemek yeme ve besinler üzerinde kendi farkındalıklarını geliştirmeleri hedeflenmektedir. Bu eğitimde bir besinin sunduğu tüm duyuların farkında olarak tüketmenin yemek yeme deneyiminden daha fazla haz alabilmelerini sağlayacağı üzerinde durulmaktadır. Bu eğitimde, çocukların bir besinin tüm duyuşal özelliklerini tanıması ve bir besinin tadını çıkarmak için zaman ayırmanın önemi üzerinde durulmaktadır. Dikkat dağıtıcı faktörlerin, kitap okuma, televizyon izleme, oyun oynama, ödev yapma gibi durumlarda bir besinin duyuşal özelliklerinin ne kadarını fark edebildikleri tartışılır. Bu doğrultuda, kuru üzüm, çeşitli baharatlar ve meyveler ile yeme farkındalığı pratiği yapılmaktadır. Çocuklardan bir besini tüketirken görsel olarak incelemeleri, dokunmaları, koklamaları, duymaları, ağızlarına aldıklarında yavaş yiyerek tadına varmaları istenmektedir. Bu eğitim sayesinde, çocukların daha yavaş yemeye teşvik edilebileceği, çocuğun bir besinden daha fazla haz ve doyum alabileceği ve aşırı besin tüketiminin engellenebileceği düşünülmektedir.

Üçüncü eğitim: Açlık ve tokluk sinyallerini fark etmeye başlama

Bu eğitimde, çocukların açlık durumuna veya tokluk durumuna karar verirken bedenlerinin verdiği sinyaller üzerinde tartışılmaktadır. Bu doğrultuda, ara öğün saatinde fındık, fıstık, leblebi, kuru meyve gibi besinleri içeren tabaklar çocukların önüne sunulmaktadır. Çocuklardan, açlık ve tokluk ölçeğini kullanarak yemeye başlamadan önce açlık durumlarını değerlendirmeleri istenmekte ve daha sonrasında istedikleri kadar istedikleri besinlerden kendilerine verilen kilitli poşetlere alabilecekleri söylenmektedir. Çocuklar ara öğünlerini tüketirken, tüketim öncesi açlık durumları ile kendi belirledikleri ara öğün miktarlarına nasıl karar verdikleri sorgulanır. Çocukların aç veya tok olduğuna nasıl karar verdikleri, açlık ve tokluğa vücudun nasıl tepkiler gösterdiği tartışılır. Ara öğünleri tüketimlerinin ortasında ve

bitiminde açlık tokluk ölçeğini tekrar kullanmaları ve tokluk durumlarını derecelendirmeleri istenir. Çocuklara, tüketim miktarlarına karar verirken açlık durumlarına göre karar vermeleri ve rahat bir tokluk hissettiklerinde (aşırı tok olmadan) yemeyi bırakmaları gerektiği anlatılmaktadır.

Dördüncü eğitim: Duyguların dışı vurumu

Bu eğitimde, çocuklara besin tercihlerine karar veren hislerinin fiziksel, zihinsel veya duygusal olup olmadığına karar vermelerine yönelik eğitim verilmektedir. Çocuklara ara öğün olarak çikolata, cips veya meyve gibi sağlıklı/sağlıksız seçenekler sunulur ve tercih ettikleri bir gruptan (sadece bir çeşit) istedikleri kadar tüketebilecekleri söylenir. Seçimleri sonrasında bu seçimi yapmaya iten nedenler sorgulanır ve sınıf içi pratikte duygu durumlarının (mutlu, üzgün, endişeli gibi) besin seçimlerine nasıl etki ettiği tartışılır. Eğitimde, sağlıklı besin seçimleri üzerinde durulur, duygu durumlarının çocukları farkında olmadan daha sağlıksız besinlere yöneltebileceği ve daha fazla tüketebilecekleri anlatılmaktadır.

Beşinci eğitim: Farkındalığa tohum ekme

Farkındalığa tohum ekme eğitiminde ise, çocukların yedikleri besinlerin tabağa ulaşmadan önce ne aşamalardan geçtikleri hakkında farkındalıklarının artırılması amaçlanır. Bu sayede, çocukların besinin yetişmesi, hasatı, nakliyesi, işlenmesi, satışı ve evde hazırlanmasına kadar olan tüm süreci anlamaları ve takdir etmeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda bir tohumun tarladan sofraya yolculuğu anlatılmış, bu aşamalarda çiftçiden ebeveyne kadar kimlerin görev aldığı üzerinde durulmaktadır. Eğitimde pamuğa fasulye ekimi yaptırılır ve büyümelerinin gözlenmesi istenir. Bir besinin yetişmesi için gerekli doğal kaynaklar üzerinde durulmaktadır. Çocukların ebeveynlerinin gözetiminde, besinlerin seçimi, hazırlanması veya temizlenmesinden en az birine dahil olmaları istenmektedir. Bu sayede çocukların, kendisine sunulan nimetlere minnettarlıklarının artması, besin tüketimlerine

karşı daha bilinçli olmaları amaçlanmaktadır. Aynı zamanda yaptıkları besin seçimlerinin sağlık kadar diğer insanları, kaynakları, aileyi, toplumu, ülkeyi ve dünyayı etkilediğinin farkındalığının sağlanması hedeflenmektedir.

Altıncı eğitim: Kültürel yemek daveti

Yeme farkındalığı eğitiminde öğrenilen tüm aktivitelerin bir arada uygulanmasını içermektedir. Çocuklar, ailelerin, öğretmenlerin ve arkadaşlarının da bulunduğu yeme ortamında yeme farkındalığı eğitiminde öğrendiklerini uygularlar. Bu eğitimde, çocukların aileleri ile birlikte kültürel bir yemek hazırlamaları istenir, çocukların hazırladıkları ve süsledikleri bir ortamda aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri ile birlikte bu yemekleri keyifle tüketirken eğitimlerde öğrenilen tüm yeme farkındalığı uygulamaları yapılır ve hep birlikte tartışılır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünyada ve ülkemizde, çocuklarda yeme farkındalığı ile ilgili literatür yetersizdir. Yeme farkındalığı uygulamaları, uzun vadede çocuklarda vücut ağırlığı kaybı ve/veya yönetimi için alternatif bir strateji sunmaktadır. Çocukluk döneminde sağlıklı yeme davranışlarını öğretmenin, onlara yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırabileceğini düşündürmektedir. Çocukların, dengeli beslenme yaklaşımı ile birlikte besinlerle olumlu bir ilişki geliştirdiklerinde, uzun vadede daha iyi sağlık sonuçlarına sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

Türk kültürüne uyarlanan Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı, çocuk ve ailelerini dahil eden zevkle ve sıkılmadan uygulanabilen eğitimlerden, pratik uygulamalardan ve evde çocukların aile bireyleri ile birlikte yaptıkları aktivitelerden oluşmaktadır. Bu program ile ilgili ön çalışma sonuçları oldukça umut vericidir. Toplumsal bazda okullarda verilen sağlıklı beslenme eğitimlerine yeme farkındalığı eğitimlerinin eklenmesi yanında diyetisyenlerin vücut ağırlık yönetimi

programlarına yeme farkındalığını dahil etmesi ve genel değerlendirmelerinde yeme farkındalığını da ele alması son derece önemlidir. Bu doğrultuda bu programın, çocuklarda yeme farkındalığı ve vücut ağırlığı üzerine etkisini değerlendirmeye yönelik uzunlamasına geniş örneklemlerle çalışmalar yapılmalıdır.

Çocuklar ve Aileleri için Yeme Farkındalığı Müdahale Programı kapsamında eğitmenler tarafından kullanılan materyallerle ilgili detaylı dokümanlar, yazarlardan talep edilmesi durumunda paylaşılabilir.

Yazarlık katkısı • Author contributions: Çalışmanın tasarımı, BKB, EK; İlgili literatürün taranması: BKB; Makale taslağının oluşturulması, BKB; İçerik için eleştirel gözden geçirme EK; Yayınlanacak versiyonun son onayı: BKB, EK • Study design, BKB, EK; Literature review: BKB; Draft preparation, BKB; Critical review for content, EK; Final approval of the version to be published, BKB, EK.

Çıkar çatışması • Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.

KAYNAKLAR

- World Health Organization Obesity and overweight Fact sheets. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Accessed July 17, 2021
- TOÇBİ. (2011). Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇBİ) projesi araştırma raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın No:834, Ankara, 2011
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 yaş) Şişmanlık Araştırması COSI TUR 2013, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2013. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/cosi-tr.pdf>, Erişim Tarihi: 17 Temmuz 2021
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması COSI-TUR 2016. Ankara, 2017. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/turkiye-cocukluk-cagi-sismanlik/COSI-TUR-2016-Kitap.pdf>, Erişim Tarihi: 17 Temmuz 2021
- Daniels SR. Complications of obesity in children and adolescents. *Int J Obes*. 2009;33(1):60-5.
- Moreno LA, Ayala-Marín AM, De Miguel-Etayo P. Community actions to prevent obesity in children and adolescents. *Cah de Nutr et de Diet*. 2021;6(1):18-6.
- de Tomas I, Maiz E, Goiri F, Yu K, Toran-Pereg P, Castrillo P, Etxeberria U. Mindful eating: Effects of a brief induction in the choice and intake of food in children. *Curr Psychol*. 2020. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00764-7>
- Ogata B, Feucht SA, Lucas BL. Nutrition in Childhood. In: Mahan, L.& Raymond, J. (ed.) *Krause’s Food & The Nutrition Care Process*. 14 ed. Missouri: Elsevier/Saunders, 2017. 389-410 p.
- Gayoso L, de Tomas I, Téllez R, Maiz E, Etxeberria U. Mindfulness-Based Eating Intervention in children: Effects on food intake and food-related behaviour during a mid-morning snack. *Mindfulness*. 2021;12(5):1185-9.
- Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme Farkındalığı Ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2016;3:125-9.
- Özkan N, Bilici, S. Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;3(2):16-8.
- Baer RA, Fischer S, Huss DB. Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*. 2005;23(4):281-19.
- Wylie A, Pierson S, Goto K, Giampaoli J. Evaluation of a mindful eating intervention curriculum among elementary school children and their parents. *J Nutr Educ Behav*. 2018;50(2):206-2.
- Pierson S, Goto K, Giampaoli J, Wylie A, Seipel B, Buffardi K. Development of a Mindful-Eating Intervention Program among third through fifth grade elementary school children and their parents. *Calif J Health Promot*. 2016;14(3):70-6.
- Curioni CC, Lourenco PM. Long-term weight loss after diet and exercise: A systematic review. *Int J Obes*. 2005;29(10):1168-6.
- McGuire MT, Wing RR, Klem ML, Lang W, Hill JO. What predicts weight regain in a group of successful weight losers?. *J Consult Clin Psychol*. 1999;67(2):177-8.
- Rapoport L, Clark M, Wardle J. Evaluation of a modified cognitive-behavioural programme for weight management. *Int J Obes*. 2000;24(12):1726-11.
- Anderson JW, Konz EC, Frederich RC, Wood CL. Long-term weight-loss maintenance: A meta-analysis of US studies. *Am J Clin Nutr*. 2001;74(5):579-5.

19. Kearney DJ, Milton ML, Malte CA, McDermott KA, Martinez M, Simpson TL. Participation in mindfulness-based stress reduction is not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating. *Nutr Res*, 2012;32(6):413-7.
20. Çolak H, Aktaç Ş. Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2019;3(3):212-8.
21. Mathieu J. What should you know about mindful and intuitive eating? *J Am Diet Assoc*. 2009;109(12):1985.
22. Bays JC. *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food (Revised Edition)*: Shambhala Publications; 2017. 123.
23. Heatherton TE, Baumeister RF. Binge eating as escape from self-awareness *Psychol Bull*. 1991;110(1):86.
24. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1439-5.
25. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating disorders*. 2010;19(1):49-12.
26. Kolb DA. *Experiential learning: Experience as the source of learning and development (Vol. 1)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1984. 60-10.
27. Pierson S, Goto K, Giampaoli J, Hart S, Wylie A. Impacts of a mindful eating intervention on healthy food-related behaviors and mindful eating practices among elementary school children. *Calif J Health Promot*. 2019;17(2):41-9.