

4 - 6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARINDA BESLENME ALİŞKANLIKLARI ve BUNU ETKİLEYEN ETMENLER KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA

Doç. Dr. Ufuk GÜNEYLİ*

Bu araştırma 4 - 6 yaş grubu çocukların beslenme durumları, alışkanlıkları, ailenin çocuğun beslenmesi ile ilgili tutum ve davranışlarını ortaya çıkarmak amacıyla Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik bölgelerinden seçilen 480 aile ve çocuğu üzerinde yapılmıştır. Bulgular çocukların süt, yoğurt grubu besinlerle et, yumurta, kurubaklagil grubu besinleri yetersiz tükettiğini ve buna bağlı olarak % 16.9 oranında malnutrisyona rastlandığını göstermiştir. Ailelerin çocuklarına iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak için gayret sarfettikleri ve olumlu davranışlar içerisinde oldukları gözlenmiştir. Sonuçlar, ailelerin bu yaş grubu çocuklarının beslenmesi konusunda eğitime ihtiyaçları olduğunu göstermektedir.

GİRİŞ

Toplumların geleceği, o toplumu meydana getiren bireylerin nitelikleri ile doğrudan ilişkilidir. Toplumı oluşturan ailelerin niteliklerinin üstün olabilmesi, fertlerinin mutluluk içinde yaşayabilmeleri için herşeyden önce bu bireylerin sağlıklı olmaları şarttır. Yeterli ve dengeli beslenme ise hayatın her döneminde sağlıklı olmanın temel koşuludur. Unutulmamalıdır ki iyi beslenme, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan erişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşamın temel unsurunu oluşturmaktadır.

Çocuğun kişiliği okul öncesi çağlarda şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi genellikle bu yıllara dayanmaktadır. Ayrı şekilde çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonra

(*) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

ki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Çünkü beslenme çocuğun bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkilemektedir (1 - 3).

Ülkemizde çocukların beslenme alışkanlıkları ile davranışlarını kapsamlı şekilde inceleyen bir araştırma yapılmamıştır. Araştırmamız bu konudaki eksikliklere ışık tutmak amacıyla planlanmış ve yapılmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Araştırmamız Ankara'nın; Gülveren, Dikmen, Sincan, Yenimahalle, Keçiören ve Abidinpaşa gibi farklı sosyo ekonomik bölgelerinde oturan ve 4 - 6 yaş grubu çocuklara sahip aileler üzerinde yapılmıştır. Her bölgeden gelişigüzel örnekleme yöntemi ile 80 aile alınmış ve toplam 480 aile ve çocuğu örnekleme oluşturmuştur. Araştırmada öncelikle konu ile ilgili soruları içeren bir anket formu geliştirilmiştir. Bu anket formu ile, 4 - 6 yaş çocuklarının ebeveynleri ile ilgili genel bilgiler, çocukların yemek yeme ile ilgili davranışları, günlük besin tüketimleri, ailenin çocuğun beslenmesi ile ilgili bilgi tutum ve davranışları konularında bilgi toplanılmıştır. Sorular çocukların annelerine yöneltilmiş ve doğru yanıt vermelerini sağlamak amacıyla önceden araştırmanın amacı ve içeriği anlatılmıştır. Ayrıca çocukların büyüme ve gelişme durumlarını saptamak için boy ve ağırlıkları ölçülmüş, elde edilen bulgular Köksal'ın yaşa göre ağırlık standartları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir (4).

BULGULAR ve TARTIŞMA

Aileler ile İlgili Genel Bilgiler : Araştırmaya alınan deneklerin ailelerinin, genelde 4 - 5 kişiden oluşan çekirdek aile tipinde olduğu belirlenmiştir. Kalabalık bireylere sahip aile sayısının giderek azaldığı ve ağır yaşam koşullarının kişileri daha az çocuk sahibi olmaya yönelttiği gözlenmektedir. Elde edilen bilgilere göre ailelerin % 67.9 u 2 veya 3 çocuklu olup 5 çocuklu olanlar toplam aile sayısının ancak % 3 ünü oluşturmaktadır.

Araştırmamızda deneklerin annelerinin yaşları incelendiğinde % 64.4 ünün 21 - 30 yaşlarında olduğu görülmektedir. 31 - 40 yaş

arasında olanlar, toplamın % 34.4 ünü oluştururken 20'den küçük yaşa sahip; 2 annenin bulunduğu saptanmıştır.

Deneklerin ebeveynlerinin eğitim durumları Türkiye geneline paralellik göstermekte olup anne ve babaların çoğunluğu orta öğrenim görmüşlerdir (5). Okuma yazma bilmeyen annelerin % 7.3, babaların ise % 1.5 oranında olduğu belirlenmiştir.

Genellikle, kadının çalışma hayatına girmesi çocuğuna bakım ve beslenme için ayırdığı zamanın azalmasına neden olmaktadır (6). Araştırmamızda çocukların annelerinin ancak % 30.2 sinin çalıştığı, geriye kalan % 69.8 inin ise ev hanımı olduğu belirlenmiştir. Çalışan annelerin çocuklarına çoğunlukla anneanne, babaanne gibi (% 43.3) aile büyükleri bakmaktadır. Bunun yanında abla, bakıcı kadın veya komşu (% 34.8) gibi kişiler bakıma yardım etmekte, çocukların % 21.9 u ise kreşe gitmektedir. Çocuklara değişik kişilerin bakması, onlara farklı beslenme davranışlarının aşılmasına buna paralel olarak çocuğun gerekli alışkanlığı kazanamamasına neden olmaktadır.

Çocukların Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Durumları : Araştırmaya aldığımız çocukların % 70.6 sının düzenli, % 29.4 ünün ise gelişigüzel saatlerde yemek yedikleri belirlenmiştir. Yemek saatleri düzenli olmayan denekleri genellikle anneleri çalışan çocuklar oluşturmaktadır. İncelediğimiz çocukların % 19.2 sinin sabahleyin geç kalkma nedeniyle temel öğünlerden kahvaltıyı yapmadıkları, buna karşılık % 19.8 inin kuşluk, % 37.2 sinin ikindi, % 31.5 inin gece yatarken olmak üzere temel öğünlerin dışında da besin aldıkları saptanmıştır.

Tablo 1 : Anne ve Babaların Eğitim Durumları

Eğitim Durumu	Anne		Baba	
	Sayı	%	Sayı	%
Cahil	35	7.3	7	1.5
Okur - yazar	37	7.7	16	3.3
İlkokul	189	39.4	157	32.7
Orta - lise	168	35.0	170	35.4
Yüksekokul	51	10.6	130	27.1
Toplam	480	100.5	480	100.0

Ailenin yemek düzeni araştırıldığında % 42.9 unun yemeklerini hergün aynı saatte yediği, geriye kalanların yemek saatlerinin

değişik zamanlarda olduğu görülmektedir. Bu ailelerden, % 31.2 si annenin istediği saatte, % 16.9 u çocuğun istediği saatte, % 8.9'u da babanın istediği saatte sofraya oturduklarını belirtmiştir. Yine deneklerden % 81.2 sinin yemeklerini kendilerinin yediği geriye kalanlara ise yemeklerinin anneleri tarafından yedirildiği saptanmıştır.

Çocuklardan % 42.1 inin genelde iştahlarının iyi, % 20.4 ünün ise iştahsız olduğu görülmektedir. Hastalandıkları zaman çocukların hemen hepsinin iştahları azalmakta (% 90.2) olup % 5.6 sının ise hiç yemek yemedikleri belirlenmiştir. Bir genel durumun istisnası olan % 4.2 oranındaki deneğin anneleri ise hastalanma halinde çocukların iştahlarının değişmediği belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra yeni bir kardeşin doğumunda çocukların yemek yeme alışkanlıklarını büyük ölçüde bozduğu belirlenmiştir.

Deneklerin % 67.9 unun karnı açtığı zaman annesine başvurduğu, % 13.6 sının diğer aile fertlerinden yiyecek istediği, % 12.7 sininde kendisinin birşeyler bulup yediği belirlenmiştir. Geriye kalanların bu isteklerini ağlıyarak veya başka bir davranışla belirtmekte oldukları saptanmıştır.

Çocuklardan % 61.4'ünün sofraya konulan yemekleri seçmeden yemelerine karşı % 38.5 inin bazı yemekleri yemedikleri belirlenmiştir. Seçilen ve yenilmek istenmiyen yemeklerin başında sebzeler (% 49.1) gelmektedir. Bunu et, süt, yoğurt, yumurta ve meyve takip etmektedir. Bu yemeklerin yenilmeme nedenleri olarak ailelerin % 66.4 ü çocuğun besinin tadından hoşlanmadığını, % 10.8 i midesini bulandırdığını, % 9.5 i kokusunu sevmediğini, % 7.5 ide alıştırmadıkları için yemediklerini belirtmişlerdir. Geriye kalanlar ise evde pişirilmediği, çocuğun alerjisi olduğu gibi çeşitli nedenler belirtmişlerdir. Topçam'da (7), aynı yaş grubu üzerinde yaptığı bir çalışmada çocukların yemek istemedikleri besinler arasında sebzelerin başta geldiğini belirtmiştir. Bu yaş grubunun dışında okul çocukları üzerinde yaptığımız başka bir çalışmada da sebzeler yönünden aynı sonuçlar alınmıştır (8). Sebzelerin sevilmemeye nedenleri arasında en önemli etkenin anne ve babanın beslenme bilgilerinin yetersizliği ve bu nedenlerden kaynaklanan umursamazlıklarıdır. Bu durum daha ilerki yaşamlarında da devam etmekte gençlik dönemlerinde de sebze sevememelerine ve sebze tüketim alışkanlığının kazanılamamasına yol açmaktadır (9).

Çocukların beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenleri belirleyen veriler Tablo 2 de verilmiştir. Araştırmamızda genellikle aile-

lerin çocuklarına iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak için gayret sarfettikleri ve olumlu davranışlar içerisinde oldukları gözlenmiştir. Tüm aile bireylerinin beraber yemek yemesi, sofrada çocukla ilgilenilmesi, her birey için ayrı tabak kullanılması, yemek pişirilirken çocuğun isteklerine uyulması, besinlerin ödül aracı olarak kullanılmaması ve sokak satıcılarından yiyecek alınmaması gibi hususlara genellikle ve titizlikle uyulmaya çalışılmaktadır. Olumlu davranışların yanında çocuğun kusması durumunda tekrar yemek yedirilmemesi ve yemekte çocuğun etrafa döküp saçmasına göz yumulmaması gibi olumsuz uygulamalar da yer almaktadır.

Anne babaların çocuğun gelişimindeki önemi bugün herkes tarafından kabul edilmektedir. Çocuklara daha bebeklik döneminde öğretilen belirli yemek yeme şekillerinin daha sonraki devrelerde olumlu yemek yeme alışkanlıklarına dönüştüğü bilinmektedir (10). Araştırmamızdaki çocukların daha önceki yıllardaki beslenme şekilleri araştırıldığında, % 10.8 inin 3 aydan daha az, % 60.3 ünün 12 ay, % 20.8 inin 18 ay anne sütü aldığı, buna karşılık % 8.1 inin 19 aydan daha uzun süre emzirildiği görülmüştür. Çocukların % 47.9 una hiç biberon verilmemesine karşılık, % 52.1 inde biberon ile beslenme uygulanmıştır. Biberon ile beslenen çocukların % 42.8 inde 12 inci ayda biberonun kesilmesine karşılık, % 17.6 sında 24 aydan sonra biberonun verilmediği görülmektedir. Genelde çocukların çoğunluğuna 2 - 3 aydan itibaren ek besinlere başlanılmakta, % 39.4 üne 4 - 6 ay arasında % 30.4 üne 7 - 9, % 16.9 una 10 - 12 ay arasında besinlerin çataalla ezilerek verildiği görülmektedir. Bu bulgular içerisinde uzun süre meme ile beslenenlerin % 28.9 oranında bulunması ve büyük çoğunluğun biberon kullanması ve biberonla beslemeğe uzun zaman devam etmeleri olumsuz bir davranış olarak göze çarpmaktadır. Bir yaşını geçen çocuklarda meme ya da biberonla beslenmenin bağımlılığı zararlı biçimde uzatacağı da belirtilmiştir (10).

Araştırmamızda çocukların günlük besin tüketimlerinde en göze çarpıcı eksiklik süt ve yoğurt grubunda görülmektedir (Tablo 3). Bu yaş grubunda günde ortalama yarım kilo tüketilmesi gereken süt grubunun ancak 163 gram olarak alındığı saptanmıştır. Bu ise enerji ve proteinin yanı sıra çocukların günlük ihtiyaçlarının büyük bir kısmını karşıladıkları kalsiyumun çok yetersiz şekilde alınmasına yol açmaktadır. İkinci derecede yetersiz tüketilen besin grubu et, yumurta, k. baklagiller olup bu durum yine enerji

Tablo 2 : Çocukların Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

Etmenler	Ailenin Davranışı (%)		
	Evet	Hayır	Bazen
Yemekte çocukla ilgilenme	75.6	16.5	7.9
Sevilmeyen besinleri değişik şekillerde pişirerek verme	40.8	45.8	13.3
Sofrada tüm aile bireylerinin bulunması	76.7	11.9	11.5
Sofrada her bireyin tabağının olması	69.8	24.2	6.0
Yemek pişirirken çocuğun isteklerine uyma	42.3	28.5	29.5
Kusarsa tekrar yemek verme	13.1	83.5	3.3
Yemekte etrafa dökmesine göz yumma	24.4	65.0	10.6
Çocuk için özel yemek pişirme	8.5	72.7	18.8
Ailede yemek seçen birinin bulunması	46.5	50.0	3.5
Yemek yemediğinde ceza verme	6.9	81.5	11.7
Bazı besinlerin ödül aracı olarak kullanılması	21.9	60.2	17.9
Sokak satıcısından yiyecek alma	14.4	55.8	29.8
Hergün diş fırçalama alışkanlığı	26.0	34.4	39.6
Yemeklerden önce el yıkama alışkanlığı	77.7	5.2	17.1

ve hayvansal proteinin yetersiz alınmasına neden olmaktadır. Bu şekilde çocukların günlük besin tüketimleri genel olarak incelendiğinde, enerjinin ve proteinin özellikle hayvansal proteinin ihtiyacın altında tüketildiği belirlenmiştir (10).

Çocukların büyüme gelişme durumlarını incelediğimizde, enerji ve proteinin yetersiz tüketilmesinin sonucunda oluşan malnutrisyonun hafif şeklinin % 16.3 ağır şeklinin ise % 0.6 oranında bulunduğu saptanmıştır (Tablo 4). Ancak bazı çocukların ihtiyaçlarından fazla beslendiği ve buna bağlı olarak % 24.3 oranında şişmanlık görüldüğü belirlenmiştir. 1984 yılı «Türkiye Gıda Tüketimi ve Beslenme» araştırmasında da (11), aynı yaş grubunda % 11.3 oranında hafif, % 0.5 oranında ağır malnutrisyona rastlanmış olup araştırmamızda elde edilen bulgular arasındaki paralellik bu yaş grubunun beslenmesi üzerinde önemle durulması gerektiğini göstermektedir,

Tablo 3 : Denek Başına Düşen Günlük Besin Miktarı

Besin Grubu	Günlük Tüketilen Miktar (g)	Günlük Önerilen Miktar (10) (g)
Süt, yoğurt	163	500
Peynir	22	20
Et, tavuk, balık	50	40
Yumurta	34	50
Kurubaklagiller	10	30
T. sebzeler	106	300
T. meyveler	198	
Ekmek	84	100
Pirinç, makarna	44	50
Şeker	21	50
Reçel vb.	6	
Gofret, çikolata	23	
Yağ	23	
Zeytin	7	20

Tablo 4 : Çocukların Ağırlık Standardına Göre Durumu

Durumu	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Normal	146	59.1	136	58.3	282	58.8
Şişman	70	28.3	47	20.2	117	24.3
Hafif malnutrisyon	30	12.2	48	20.6	78	16.3
Ağır malnutrisyon	1	0.4	2	0.9	3	0.6
Toplam	247	100.0	233	100.0	480	100.0

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, genelde çocukların beslenme alışkanlıklarında büyük eksiklik ve çarpıklıklığın bulunduğu, ancak, annelerin, çocukların besin ihtiyaçlarını bilemediklerinden dolayı çocukların yetersiz ve dengesiz beslendiklerini ortaya koymuştur. Bu nedenle annelerin beslenme konusunda dikkatli bir şekilde eğitimleri acil bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Beslenme eğitiminde üzerinde önemle durulması gereken konular aşağıda özetlenmiştir.

— Bebeklik dönemindeki beslenme şekli, beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturur. Anne sütü en az 4-6 ay süreyle veril-

melidir. Ancak bu sürenin 1 yaşından daha fazla uzatılması sorunlar yaratmaktadır.

— Ek besinlere gerekli zamanlarda başlamak ve çocuklara her türlü besini yeme alışkanlığının kazandırılmasına çalışılmalıdır,

— Aileler çocuğun genel besin ihtiyaçları, besinlerin seçimi, hazırlaması pişirilmesi vb. konularda eğitilmelidir,

— Çocukların özellikle süt-yoğurt gibi besinleri daha fazla yemelerini sağlamak için küçük yaşlardan itibaren bu besinlere alışmaları sağlanmalı, kola, gazoz gibi yalnızca enerji veren içeceklerin yerine süt ve türevlerini tercih etme bilinci uyandırılmalıdır. Bunun için annelere gerekli eğitim verilmelidir,

— Anne ve babalara çocuğa yemek yedirmek için araç olarak çikolata, şeker, gofret gibi yiyeceklerin verilmemesi gerektiği öğretilmelidir.

— Çocuklar yemeklerini 3 temel öğünde düzenli bir şekilde yemelidirler. Bazı hallerde kuşluk, ikindi gibi aralarla da düşmüş olan kan şekerini yükseltmek amacıyla ara kahvaltı verilmelidir,

— Çocukların besinleri seçmeden yemeleri için, ailedeki büyükler onlara örnek olacak şekilde davranmalıdırlar,

— Çocuklara yemeklerden önce ve sonra düzenli bir temizlik alışkanlığı kazandırılmalıdır.

SUMMARY

NUTRITIONAL HABITS AND EFFECTING FACTORS OF CHILDREN 4-6 YEARS OLD

Güneyli, U.

This study was held on 480 families and their children aged 4-6 years, living in different socio-economic conditions. The purpose of the study was to determine the nutritional status, habits and attitudes and behaviour of families on child nutrition. According to the findings, children were consuming milk, yoghurt, meat, egg and legumes in insufficient quantities. Among children 16.9 percent of malnutrition was found.

It was observed that nutrition education of families were important for appropriate child feeding practices.

KAYNAKLAR

- 1 — Tunçdoğan, İ., Tunçdoğan, C. : Çocuk ve Beslenme, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1985.
- 2 — Serot, M., Naomi, S., Teevan, C. : Perception of the Parent - Child Relationship and its Relation to Child Adjustment, Child Development, 32 : 373, 1961.
- 3 — Güneysu, S. : Anababaların Çocuklara Karşı Tutumları ve Çocukta-ki Davranış Problemleri, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1982.
- 4 — Köksal, O. : Türkiye Koşullarına Göre Hazırlanmış Normal Ağırlık ve Boy Uzunluğu Değerleri, Mimograf, 1972.
- 5 — Anon : Türkiye İstatistik Yıllığı, Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü. Yayın No : 1150, Ankara, 1985.
- 6 — Atilla, S : Çalışan Annelerin 0 - 36 Yaş Grubu Çocuklarının Bakımı ve Beslenmesi Konusunda Bir Araştırma, H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1980.
- 7 — Güneyli, U. : Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma - II, Beslenme ve Diyet Dergisi, 15 : 35, 1986.
- 8 — Güneyli, U., Yücecan, S. : Farklı Sosyo-Ekonomik Bölgelerdeki Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sorunları, Diyabet Yıllığı 1985, XIX Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi, İstanbul, 1986.
- 9 — Turgay, A. : Çocuklarda Beslenme Alışkanlıklarının Gelişmesi ve Beslenme Sorunları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 3 : 166, 1974
- 10 — Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A-13, Ankara, 1983.
- 11 — Tönük, B., Gültür, H., Güneyli, U., Arıkan, R., Kaym, H., Bozkurt, Ö. : 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması, Tarım Orman ve Köy-işleri Bakanlığı - UNICEF, Ankara, 1987.