

İLKOKUL ÖĞRENCİ VELİLERİNİN KAHVALTI ALIŞKANLIKLARI, DAVRANIŞLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ: KONYA ÖRNEĞİ

DETERMINATION OF BREAKFAST HABITS, BEHAVIORS AND KNOWLEDGE LEVELS OF THE PARENTS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS: THE CASE OF KONYA

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Büşra MADENCİ*, Esra SORMAZ**, Zehra İmamoğlu TAŞKAYA***,
Doç. Dr. Ümit SORMAZ****

Özet: Bu araştırma, Konya ili merkez ilçelerinde (Meram, Selçuklu, Karatay) ilkököl öğrenci velilerinin kahvaltı alışkanlıkları, davranışları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri anket yöntemi ile toplanmış olup katılımcıların (n=1263) kahvaltı alışkanlıkları, kahvaltı tercihleri ve kahvaltı davranışları ile birlikte kahvaltı bilgi düzeyleri incelenmiştir. Verilerin yorumlanmasında; değişkenlerin sıklığının değerlendirilmesinde “frekans” ve gruplar arasındaki farkın tespitinde ise “t testi” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların tamamı kadın olup bunların %50.7’sinin çalıştığı ve çalışanların %75.3’ünün bazen kahvaltı yaptığı, çalışmayan katılımcıların ise %57.5’inin her zaman kahvaltı yaptığı belirlenmiştir. Katılımcıların % 67.7’si düzenli olarak kahvaltı yapmama nedeni olarak kahvaltı hazırlayan başka birinin olmamasını göstermiştir. Kahvaltı zamanı tercihleri incelendiğinde; çalışan katılımcıların %67.0’sinin, çalışmayanların ise %24.1’inin hafta içi kahvaltı yapmadıkları, hafta sonu kahvaltılarının ise iki grupta da genellikle aile fertleri ile yapıldığı tespit edilmiştir. Hem çalışan hem de çalışmayan katılımcılar kahvaltıda seçilmesi gereken beslenme menüsü olarak kahvaltı tabağı ve meyve suyunu belirtmiştir. Çalışan katılımcıların %69.2’si kahvaltıda ekme tercihlerini tam buğday ekmeğinden yana yaparken, çalışmayan katılımcıların % 91.7’si beyaz ekmeği tercih ettiği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, çalışan velilere sağlıklı ve düzenli kahvaltı alışkanlıklarını kazandıracak öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, kahvaltı, kahvaltı alışkanlığı, ilkököl, veli.

Abstract: This research was carried out to determine the breakfast habits, behaviors and knowledge levels of the parents of students studying at primary school level in the central districts of Konya (Meram, Selçuklu, Karatay). The data were collected by questionnaire method and the breakfast habits, breakfast preferences, breakfast behaviors and breakfast knowledge levels of the participants (n=1263) were determined. In the interpretation of the data; “frequency” was used to evaluate the frequency of variables and “t test” was used to determine the difference between groups. According to the findings, it was determined that all of the participants were women, 50.7% of them working and 75.3% of the working participants sometimes have breakfast, and 57.5% of the non-working participants always have breakfast. 67.7% of the participants stated that the reason for not having breakfast regularly was that there was no other person preparing breakfast. It was determined that 67.0% of working and 24.1% of non-working participants did not have breakfast on weekdays, and weekend breakfasts were generally made with family members in both groups. Both working and non-working participants stated the breakfast plate and fruit juice as the nutrition menu that should be selected at breakfast. While 69.2% of the working participants preferred whole wheat bread for breakfast, 91.7% of the non-working participants preferred white bread. As a result of research, lessons that will offer working parents healthy and regular breakfast habits.

Keywords: Nutrition, breakfast, breakfast habits, primary school, parents.

* Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, bmadenci@erbakan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9987-6771

** Meram Cumhuriyet İlkokulu, esrasormaz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1581-5435

*** Koçyazı Şehit İbrahim Bozoğlu İlkokulu, zehra_551991@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4501-6474

**** Sorumlu Yazar: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, usormaz@erbakan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7514-1500

GİRİŞ

Beslenme, kişinin büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir hayat sürebilmesi için besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Baysal, 2007). Hayatta önemli noktalardan biri üretkenlik olarak görülmekte olup üretkenliğin temelinde hem bedenen hem de zihnen sağlıklı bir gelişim yer almaktadır (Acar, 2012). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve bunların hem bedensel hem de zihinsel faaliyetlere etkileri son yıllarda üzerinde dikkatle durulan konulardan biri olmuştur. Yetişkinlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarının oluşmasında çocukluk döneminin büyük etkileri olmaktadır. Çocuklar, beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ebeveynlerini model almakta ve ebeveynlerin beslenme ile alakalı olumlu tutumları çocukların beslenme eğitimi açısından oldukça önemli etkilere sahip olmaktadır (Sümbül, 2009).

Sağlıklı ve dengeli yaşam sürebilmek için gün içerisinde beslenme farklı öğünlere uygun şekilde dağıtılmalıdır. Kahvaltının günün önemli öğünlerinden biridir. Uzun süreli bir açlığın devamında ilk öğün olan kahvaltı güne zinde başlanmasını sağlamakta, aynı zamanda öğrenme faaliyetlerine katkı sağlamaktadır. Güne kahvaltı yapmadan başlayan çocukların okul başarısının olumsuz yönde etkilenebileceği belirtilmektedir (Karaağaoğlu, 2008). Çeşitli nedenler ile kahvaltı yapmadan okula gelen öğrenci sayısının göz ardı edilemeyecek kadar çok olduğu belirtilmekte olup kahvaltı yapmamalarının temelinde; sabah geç kalkma, iştah eksikliği, ekonomik sıkıntılar ve kahvaltıyı önemsememe gibi nedenler olduğu bildirilmektedir (Baysal, 1999).

Ebeveynler, çocuklarının ruhsal ve bedensel gelişmeleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında bu konu hakkında bilgili olan ebeveynlerin rolü oldukça fazladır. Bu çalışma ile Konya ilinde İlkokul düzeyinde eğitim gören çocukların velilerinin kahvaltı alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ebeveynlerin çocukların davranışlarını biçimlendirip yönlendirme üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda beslenme alışkanlıklarının incelenmesi önem kazanmaktadır. Çocukların bedensel ve zihinsel aktivitelerine büyük etkileri bulunan kahvaltı öğünün veliler açısından değerlendirilmesi ile ilkokul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının oluşması konusuna farklı bir bakış açısı sağlanacağı düşünülmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kahvaltı, günlük enerji ihtiyacının önemli bir kısmını karşılaması açısından oldukça önemli bir öğün olup çeşitli makro ve mikro besin bileşenlerinin vücuda kazandırılmasını sağlamaktadır (Ruxton & Kirk, 1997; Chitra & Reddy, 2007; Williams, 2007). Atlanılan bir kahvaltı öğününün ardından mineral ve vitamin alımının günün geri kalanında yeterli şekilde telafi edilemediği belirtilmektedir (Nicklas, Myers, Reger, Beech ve Berenson, 1998). Williams (2005)'ın kahvaltı ve beslenme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kahvaltı tüketiminin beslenme üzerindeki olumlu etkisi ortaya koyulmuş, özellikle vücuda tiamin, riboflavin, kalsiyum, magnezyum ve demir alımında kahvaltının önemi vurgulanmıştır. Affenito, Thompson, Barton, Franko, Daniels, Obarzanek, Schreiber ve Striegel-Moore (2005) adolesanlarda kahvaltı tüketimi ile kalsiyum ve lif alımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kahvaltının yapıldığı günlerde kalsiyum ve lif alımında artış olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca kahvaltı yapma ile düşük beden kitle indeksi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu da tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Erdem, Özel, Çınar ve Işıkhani (2017) tarafından Uşak ilindeki ilkokullarda gerçekleştirilen bir çalışmada da ebeveynlerin beden kitle indeksi değerlerindeki artışa paralel olarak çocuklarının da beden kitle indeksi değerlerinde artışa, bu durumun obezitenin arttığına işaret olduğu belirlenmiştir. Mineral ve vitamin alımındaki olumlu etkilerinin yanı sıra kahvaltı yapmanın anımsama performanslarına da

olumlu yönde etkileri olduğu belirtilmektedir (Baysal, 1999).

Çocukların büyüme ve gelişimleri sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmaları ile yakından ilişkilidir. Bu alışkanlığın kazanımında çocukların öğün atlamaksızın tüm besin gruplarından dengeli bir şekilde beslenmeleri ön gerekliliktir. Çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları hayatın ilerleyen dönemlerinde de etkili olmaktadır. İlköğretim çağındaki çocukların beslenmeleri ile alakalı sorunların temel nedenlerinden başlıcaları; beslenme eğitiminin eksikliği, kitle iletişim araçları, ebeveynlerin eğitim ve sosyoekonomik durumudur (Ünsal, 2007). Çocukluk çağında kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik dönemi için çok büyük bir öneme sahiptir (Oğuz, 2011). Çocuklarda beslenmenin temelleri oluşurken, ebeveynlerini model almakta ve onların beslenme alışkanlıklarını gözlemleyerek reddettikleri ve kabul ettikleri besinleri izlemektedirler (Uzgidim, 2015). Sonuç olarak çocukların beslenme ile alakalı bilgi, tutum ve davranışları ailelerinin beslenme davranışlarına göre şekillenmekte, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanmalarında ebeveynler oldukça etkili olmaktadır (Patrick & Nicklas, 2005; Köroğlu, 2009; Oğuz & Derin, 2013; Küren, 2019).

Aile ortamının çocukların besin tercihlerine etkisinin ortaya koyulduğu bir araştırmada çocukların tercih ettikleri ya da etmedikleri meyvelerin annelerinin tercih durumları ile benzer olduğu gözlenmiştir (Groele, Głabska, Gutkowska ve Guzek, 2018). Bir başka çalışmada, beslenme bilgi düzeyi yüksek annelerin ve çocuklarının çoğunun normal kiloya sahip olduğu ve beslenme bilgisi daha yüksek olan annelerin çocuklarını beslenme bilgisi daha düşük olan annelere göre daha fazla sebze, meyve, bakliyat ve daha az şekerli içecek ve daha az fast food ürün ile besledikleri ortaya koyulmuştur (Yabancı, Kısaç ve Karakuş, 2014). Ayrıca beslenme bilgisi düzeyi yüksek annelerin, yapay içerik barındıran besinleri çocuklarına vermekten kaçındıkları ve beslenme ile sağlık arasındaki ilişki hakkında farkındalıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Cebirbay & Aktaş (2016) çocukları okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden anne ve babaların beslenme bilgi düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, annelerin beslenme bilgi düzeylerinin babalara kıyasla daha yüksek olduğunu, annelerin eğitim düzeylerinin artışı ile beslenme bilgi düzeylerinin de yükseldiğini, babaların eğitim durumunun ise beslenme bilgi düzeylerinde önemli bir değişikliğe neden olmadığını belirlemişlerdir. Yüksek sayıda ebeveynin katılımı (4553) ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada da ebeveynlerin beslenme şekilleri ile çocuklarının beslenme kalıpları arasında önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Lo, Cheung, Lee, Tam ve Keung 2015). Ebeveynlerin çocuk beslenmesi ile ilgili düşünceleri ve çocukların beslenme alışkanlıklarının arasındaki ilişkiyi inceleyen Küren (2019), ebeveynlerin eğitim seviyelerinin yükselmesinin çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırma yönündeki bilgi düzeylerini pozitif yönde değiştirdiğini belirlemiştir. Aynı çalışmada ebeveyn türü, yaşı, sosyoekonomik durumu, eğitim durumu ve medeni halinin çocukların beslenmesi ile ilgili genel görüşlerini etkilemediği bildirilmiştir.

Günümüzde toplumda görülme sıklığı hızla artan obezitenin oluşumunda genetik en etkili faktörlerden biri olarak görülmektedir (Parlak & Çetinkaya, 2007). Bunun yanı sıra kötü beslenme alışkanlıklarının da obezite gelişme riskine katkılarının oldukça fazla olduğu bilinmektedir (Larson, Neumark-Sztainer, Laska ve Story, 2011). Anne ve babası şişman olan çocukların obez olma riski de artmaktadır. Şimşek, Ulukol, Berberoğlu, Gülнар, Adıyaman ve Öcal (2005) çalışmaları sonucunda, obez olan çocukların aile ve akrabalarında obezite görülme sıklığını % 90,3 olarak belirlemişlerdir. Yine Ankara ilinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, ilkökul çocuklarında obezite görülme riskindeki artış ile ebeveynlerinin beden kitle indeksi yüksekliği arasında önemli bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyleri ve obez olma durumları arasında anlamlı ilişki tespit edilirken, gelir düzeyleri fazla olan ailelerin çocuklarında kilo ve obezite sorunu daha fazla görülmüştür (Savaşhan, Erdal, Sarı ve Aydoğan, 2015). Tüm bu bulgular, ebeveynlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu konuda

eğitici faaliyetlerin yapılması gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Araştırma, Konya il merkezinde ilkököl düzeyinde eğitim gören öğrenci velilerinin kahvaltı alışkanlıkları, davranışları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evreni Türkiye’deki ilköğretim velileri, araştırma evreni Konya ilindeki ilköğretim velileri, örneklem olarak ise merkez ilçelerinde (Meram, Selçuklu, Karatay) ilkököl velileri seçilmiştir (Tablo 1) (Konya İl Millî Eğitim Müdürlüğü, 2020).

Tablo 1. Araştırmanın evreni

Konya İli Merkez İlçeleri İlköğretim Öğrenci Sayısı		
	n	%
Meram	28.166	27.8
Selçuklu	44.633	44.1
Karatay	28.536	28.1
TOPLAM	101.335	100.0

Örneklem büyüklüğünün 10.000’in üzerinde olması durumunda oran için kullanılan sınırsız evren örneklem formülünden yararlanılmıştır (Ural & Kılıç, 2013). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde; %5’lik örneklem hatası ve %95’lik güven seviyesi dikkate alınarak hesaplandığında, çok büyük sayıdaki evren için gerekli olan sayı 384 olarak tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2010; Ural & Kılıç, 2013; Can, 2014). Araştırma kapsamında, %95’lik güven seviyesi açısından gönüllü 1263 katılımcı sayısı ile yeterli sayıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden veri toplama tekniği olan anket uygulaması tercih edilmiştir. Araştırmaya başlanmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı’ndan 20/10/2020 tarih ve 2020/34 karar no ile Etik Kurul Raporu alınmıştır. Ölçek, 01.11.2020-01.12.2020 tarihleri arasında araştırmaya katılmaya gönüllü ilkököl öğrenci velileri arasından kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 1400 kadın veliye uygulanmış ve 1263 adedinin kullanılabilir olduğu tespit edilerek araştırmaya dahil edilmiştir.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Geçerlilik, bir ölçeğin ölçmeyi amaçladığını ölçüp ölçmediğini ve genellenebilirliğinin göstergesi olup ölçülmesi düşünülen olgunun ya da yargının doğru olarak ölçüldüğünü belirtmekte kullanılmaktadır (Kazan, 2016: 90). Araştırmada, daha önceki araştırmalarda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanarak kullanılmış ölçeklerde (Sormaz, 2013; Savaşan, 2019) yer alan sorular derlenerek kullanılmıştır.

Araştırmalarda, yapılan ölçümlerin güvenilirlikleri veri toplama aracının en önemli niteliklerinden biridir (Ural & Kılıç, 2013). Sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda Cronbach Alfa yöntemi kullanılarak yapılan güvenilirlik analizi sonucu elde edilen Cronbach Alfa değerinin 0.60’ın üzerinde olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004; Kalaycı, 2009).

Ölçeğin güvenilirliğinin tespiti için, kolayda örneklem örneklem yöntemi ile seçilen 50 çalışan kadın veliden oluşan gruba pilot uygulama yapılmış ve katılımcılara yöneltilen sorulara

uygulanan güvenilirlik testi sonucuna göre ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı yüksek tespit edilip (0,822) örneklem grubuna uygulanmıştır. Ölçeğin örneklem grubuna (n:1263) uygulanmasından sonra bölümler bazında yapılan güvenilirlik değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kullanılan ölçeğin güvenilirlik değeri

Bölüm	Cronbah Alfa Değeri
Kahvaltı Alışkanlığı	0.725
Kahvaltı Tercihleri	0.665
Kahvaltı Davranışı	0.700
Kahvaltı Bilgi Düzeyi	0.632

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin yorumlanmasında; değişkenlerin sıklığının değerlendirilmesinde “frekans” ve gruplar arasındaki farkın tespitinde ise “t testi” kullanılmıştır.

BULGULAR

Konya il merkezinde ilkököl düzeyinde eğitim gören öğrenci velilerinin kahvaltı alışkanlıkları, davranışları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmaya, 640 çalışan (%50.7) ve 623 çalışmayan (49.3) olmak üzere toplam 1263 kadın katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde; çalışan kadınların %52.5’inin ve çalışmayan kadınların % 50.9’unun 31-40 yaş aralığında, çalışan kadınların %49.7’sinin lise ve çalışmayan kadınların %47.7’sinin ortaokul mezunu, çalışan kadınların %43.1’inin memur, çalışan kadınların %54.5’inin ve çalışmayan kadınların %68.4’ünün ailesinde 3-4 kişi, çalışan kadınların %53.9’unun gelir düzeyinin 5.001-10.000 TL ve çalışmayan kadınların %43.2’sinin 3.001-5.000 TL arasında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların yaş ($p<0.001$), eğitim durumu ($p<0.001$), meslek durumu ($p<0.001$), ailedeki birey sayısı ($p<0.001$) ve gelir düzeyi ($p<0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Demografik bilgiler

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Yaş								
25-30 yaş	115	18.0	49	7.9	164	13.0		
31-40 yaş	336	52.5	317	50.9	653	51.7	5,142	0.000*
41-50 yaş	140	21.8	203	32.6	343	27.2		
51 yaş ve üstü	49	7.7	54	8.7	103	8.2		
Eğitim Durumu								
Okula Gitmemiş	13	2.0	17	2.7	30	2.4		
İlkokul	29	4.5	108	17.3	137	10.8		
Ortaokul	20	3.1	297	47.7	317	25.1	16,242	0.000*
Lise	318	49.7	53	8.5	371	29.4		
Ön Lisans	159	24.8	117	18.8	276	21.9		
Lisans	101	15.8	31	5.0	132	10.5		
Meslek Durumu								
Ev Kadını/Çalışmıyor	0	0.0	623	100.0	623	49.3		
İşsiz	42	6.6	0	0.0	42	3.3		
İşçi	190	29.7	0	0.0	190	15.0		
Memur	276	43.1	0	0.0	276	21.9	58,700	0.000*
Esnaf	35	5.5	0	0.0	35	2.8		
Serbest meslek	58	9.1	0	0.0	58	4.6		
İş kadını	39	6.1	0	0.0	39	3.1		

Ailedeki Birey Sayısı							
2 kişi	180	28.1	95	15.2	275	21.8	
3-4 kişi	349	54.5	426	68.4	775	61.4	5,725 0.001**
5-7 kişi	75	11.7	53	8.5	128	10.1	
8 kişi ve daha fazla	36	5.6	49	7.9	85	6.7	
Gelir Düzeyi							
Asgari ücret-3.000 TL	42	6.6	143	23.0	185	14.6	
3.001-5.000 TL	96	15.0	269	43.2	365	28.9	37,747 0.000*
5.001-10.000 TL	345	53.9	145	23.3	490	38.8	
10.001 TL ve üzeri	157	24.5	66	10.6	223	17.7	
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0	
	* $p < 0.001$		** $p < 0.01$		*** $p < 0.05$		

Katılımcıların sağlık durumları incelendiğinde; çalışan kadınların %88.0'inin ve çalışmayan kadınların %94.2'sinin herhangi bir kronik hastalığının olmadığı, çalışan kadınların %88.3'ünün ve çalışmayan kadınların %86.4'ünün herhangi bir alerjisi olmadığı, çalışan kadınların %70.9'unun ve çalışmayan kadınların %55.1'inin herhangi bir diyet uygulamadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların; genel olarak %2.9'unun kalp hastalıkları olduğu, %5.0'inin yumurtaya alerjisi olduğu ve %22.6'sının zayıflamak için diyet uyguladığı belirlenmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların hastalık durumu ($p < 0.01$) ve diyet uygulama durumu ($p < 0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların sağlık durumu

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p	
	n	%	n	%	n	%			
Hastalık Durumunuz									
Hayır	563	88.0	587	94.2	1150	91.1			
Kalp	28	4.4	8	1.3	36	2.9			
Diyabet	20	3.1	12	1.9	32	2.5	2,866	0.004**	
Kanser	14	2.2	5	0.8	19	1.5			
Diğer kronik hastalıklar	15	2.3	11	1.8	26	2.1			
Alerji Durumu									
Hayır	565	88.3	538	86.4	1103	87.3			
Yumurta	22	3.4	41	6.6	63	5.0	0,082	0.935	
Çilek	34	5.3	28	4.5	62	4.9			
Diğer gıdalar	19	3.0	16	2.6	35	2.8			
Diyet Uygulama Durumu									
Uygulamıyorum	454	70.9	343	55.1	797	63.1			
Zayıflamak için	132	20.6	154	24.7	286	22.6			
Formumu korumak için	13	2.0	89	14.3	102	8.1	5,138	0.000*	
Hastalığının tedavisi için	41	6.4	37	5.9	78	6.2			
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0			
	* $p < 0.001$		** $p < 0.01$		*** $p < 0.05$				

Katılımcıların kahvaltı alışkanlıkları incelendiğinde; çalışan kadınların %75.3'ünün bazen düzenli olarak kahvaltı alışkanlıkları olduğu ve %75.8'inin iş/dışarıda oldukları günlerde kahvaltı alışkanlıklarının olmadığı, çalışmayan kadınların %57.5'inin her zaman düzenli kahvaltı alışkanlıkları olduğu ve iş/dışarıda oldukları günlerde %57.3'ünün sık sık düzenli kahvaltı alışkanlıkları olduğu bulgulanmıştır. Çalışan kadınların %79.8'inin haftada 1-3 kez ve çalışmayan kadınların %62.4'ünün her gün kahvaltı yaptıkları, çalışan kadınların %84.1'inin kahvaltılarını işyerinde/dışarıda yaptıkları ve çalışmayan kadınların %79.0'unun evde yaptıkları, çalışan kadınların %70.5'inin ve çalışmayan kadınların %64.8'inin sabahları kahvaltı hazırlayacak başka biri olmadığından kahvaltı yapmadıkları, çalışan kadınların %73.8'inin ve çalışmayan kadınların %47.4'ünün evden getirdikleri ile işyerinde kahvaltı yaptıkları tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların düzenli kahvaltı yapma alışkanlıkları ($p < 0.001$), iş/dışarıda

olduklarında düzenli kahvaltı yapma alışkanlıkları ($p<0.001$), haftada kahvaltı yapma sayısı ($p<0.001$), iş/dışarda olduğu günlerde kahvaltı yaptığı yer ($p<0.001$) ve nasıl yaptığı ($p<0.001$), düzenli kahvaltı yapmama nedeni ($p<0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Kahvaltı alışkanlığı

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p	Cronbah Alfa
	n	%	n	%	n	%			
Düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı									
Yapmam	119	18.6	15	2.4	134	10.6	45,472	0.000*	0,877
Her zaman	12	1.9	358	57.5	370	29.3			
Sık sık	27	4.2	223	35.8	250	19.8			
Bazen	482	75.3	27	4.3	509	40.3			
İş olduğu/Dışarda olduğunuz günler düzenli olarak kahvaltı yaptığınızı düşünüyor musun									
Yapmam	485	75.8	27	4.3	512	40.5	40,899	0.000*	0,824
Her zaman	20	3.1	181	29.1	201	15.9			
Sık sık	50	7.8	357	57.3	407	32.2			
Bazen	85	13.3	58	9.3	143	11.3			
Haftada kaç gün kahvaltı yaparsın									
Yapmam	46	7.2	31	5.0	77	6.1	33,720	0.000*	0,712
Hergün	44	6.9	389	62.4	433	34.3			
1-3 kez	511	79.8	26	4.2	537	42.5			
3-5 kez	39	6.1	177	28.4	216	17.1			
Kahvaltınızı iş olduğu/dışarda olduğunuz günler nerede yaparsın									
Evde	102	15.9	492	79.0	594	47.0	28,914	0.000*	0,828
İşyerinde/Dışarda	538	84.1	131	21.0	669	53.0			
Düzenli olarak kahvaltı yapmıyorsan neden yapamazsın									
İş çok erken başladığı için	44	6.9	103	16.5	147	11.6	4,628	0.000*	0,610
Sabahları benden başka kahvaltınızı hazırlayan biri olmadığı için	451	70.5	404	64.8	855	67.7			
Sabahları iştahım olmuyor	65	10.2	75	12.0	140	11.1			
Akşam geç yattığımdan sabah erken kalkamıyorum	80	12.5	41	6.6	121	9.6			
Kahvaltınızı dışarıda yaptığınız günler nasıl yaparsınız									
Evden getirdiğimi işyerinde yerim	472	73.8	295	47.4	767	60.7	14,547	0.000*	0,652
İşyerinde kafeteryadan alırım	23	3.6	24	3.9	47	3.7			
İşyerine yakın büfe/pastaneden alırım	101	15.8	27	4.3	128	10.1			
Seyyar satıcılardan alırım	25	3.9	49	7.9	74	5.9			
Yiyecek işletmelerinden alırım	19	3.0	228	36.6	74	5.9			
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0			
	* $p<0.001$		** $p<0.01$		*** $p<0.05$				

Katılımcıların çocuklarının okul durum ve başarıları incelendiğinde; çalışan kadınların %42.2'sinin ve çalışmayan kadınların %63.2'sinin çocuğunun okula aile fertleri ile birlikte gittikleri, çalışan kadınların %56.1'inin ve çalışmayan kadınların %60.2'sinin çocuğunun okul başlangıç saatinin 07:30-08:00 arası, çalışan kadınların %48.8'inin çocuğunun okul başarısının orta düzeyde ve çalışmayan kadınların %47.7'sinin iyi olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların çocuklarının okul gidişleri ($p<0.001$), okul dersi başlangıç saatleri ($p<0.001$) ve ders başarı

durumu ($p<0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 6). Araştırma sonucunda; kahvaltı alışkanlığı daha iyi olan çalışmayan kadınların çocuklarının okul ders başarı durumu kahvaltı alışkanlığı daha kötü olan çalışan kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların çocuklarının okul durumları

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Çocuğunuzun Okula Gidiş								
Yürüyerek/ yalnız	67	10.5	59	9.5	126	10.0	6,301	0.000*
Aile fertleri ile birlikte	270	42.2	394	63.2	664	52.6		
Okul servisi ile	228	35.6	145	23.3	373	29.5		
Toplu taşıma araçları ile	75	11.7	25	4.0	100	7.9		
Çocuğunuzun Okul Dersi Başlama Saati								
07:30-08:00	359	56.1	375	60.2	734	58.1	4,654	0.000*
08:01-08:30	50	7.8	122	19.6	172	13.6		
08:31-09:00	128	20.0	78	12.5	206	16.3		
09:00'den sonra	103	16.1	48	7.7	151	12.0		
Çocuğunuzun Ders Başarı Durumu								
Çok kötü	58	9.1	21	3.4	79	6.3	13,910	0.000*
Kötü	142	22.2	33	5.3	175	13.9		
Orta düzeyde	312	48.8	180	28.9	492	39.0		
İyi	68	10.6	297	47.7	365	28.9		
Çok iyi	60	9.4	92	14.8	152	12.0		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		
	* $p<0.001$		** $p<0.01$		*** $p<0.05$			

Katılımcıların kahvaltı içecek tercihleri incelendiğinde; çalışan kadınların %68.1'inin kahve ve çalışmayan kadınların %68.9'unun çay tercih ettikleri belirlenmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların kahvaltı içecek tercihleri arasında anlamlı fark bulunduğu ($p<0.001$) bulgulanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. Kahvaltı içecek tercihleri

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Kahvaltıda İçecek Tercihleri								
Kahve	436	68.1	14	2.2	450	35.6	7,442	0.000*
Çay	45	7.0	429	68.9	474	37.5		
Süt	28	4.4	59	9.5	87	6.9		
Asitli içecekler	20	3.1	58	9.3	78	6.2		
Hazır meyve suları	69	10.8	20	3.2	89	7.0		
Taze sıkılmış meyve suları	42	6.6	43	6.9	85	6.7		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		
	* $p<0.001$		** $p<0.01$		*** $p<0.05$			

Katılımcıların kahvaltı yiyecek tercihleri incelendiğinde; çalışan kadınların beyaz peynir (%90.2), kaşar peynir (%88.6), diğer peynir (%88.1) ve zeytin çeşitleri (%88.0), reçel-bal-pekmez (%86.7), yumurta (%89.1) ve et ürünlerini (%89.7) her gün tercih ederken simit-poğaçaya (%77.0), tost çeşitleri (%77.3) haftada bir kez tercih ettikleri, yöresel ürünleri ise haftada birkaç kez (%75.9) tercih ettikleri belirlenmiştir. Çalışmayan kadınların; beyaz peynir (%93.3), zeytin çeşitleri (%95.5), reçel-bal-pekmez (%94.4), simit-poğaçaya (%93.6), tost çeşitleri (%76.7) ve yöresel ürünleri (%87.3) haftada bir, kaşar peyniri (%73.8) haftada birkaç kez, diğer peynir çeşitleri (%82.5), yumurta (%70.8) ve et ürünlerini (%67.1) her gün tercih ettikleri tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların kahvaltı yiyecek tercihlerinde kahvaltı ürünleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 8).

Tablo 8. Kahvaltı yiyecek tercihleri

	ÇALIŞAN						ÇALIŞMAYAN						TOPLAM						t	p
	Haftada Bir		Haftada Birkaç Kez		Her gün		Haftada Bir		Haftada Birkaç Kez		Her gün		Haftada Bir		Haftada Birkaç Kez		Her gün			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Beyaz peynir	17	2.7	46	7.2	577	90.2	581	93.3	32	5.1	10	1.6	598	47.3	78	6.2	587	46.5	86,274	0.000*
Kaşar peyniri	29	4.5	44	6.9	567	88.6	141	22.6	460	73.8	22	3.5	170	13.5	504	39.9	589	46.6	38,623	0.000*
Diğer peynir çeşitleri	30	4.7	46	7.2	564	88.1	59	9.5	50	8.0	514	82.5	89	7.0	96	7.6	1078	85.4	3,328	0.001**
Zeytin çeşitleri	24	3.8	53	8.3	563	88.0	595	95.5	17	2.7	11	1.8	619	49.0	70	5.5	574	45.5	81,113	0.000*
Reçel, bal, pekmez	20	3.1	65	10.2	555	86.7	588	94.4	29	4.7	6	1.0	608	48.1	94	7.4	561	44.4	83,694	0.000*
Yumurta	17	2.7	53	8.3	570	89.1	156	25.0	26	4.2	441	70.8	173	13.7	79	6.3	1011	80.0	10,691	0.000*
Et ürünleri	18	2.8	48	7.5	574	89.7	172	27.6	33	5.3	418	67.1	190	15.0	81	6.4	992	78.5	12,188	0.000*
Simit, poğaç	493	77.0	70	10.9	77	12.0	583	93.6	33	5.3	7	1.1	1076	85.2	103	8.2	84	6.7	9,168	0.000*
Tost çeşitleri	495	77.3	79	12.3	66	10.3	478	76.7	84	13.5	61	9.8	973	77.0	163	12.9	127	10.1	0,027	0,979
Yöresel ürünler	53	8.3	486	75.9	101	15.8	544	87.3	52	8.3	27	4.3	597	47.3	538	42.6	128	10.1	33,389	0.000*

* $p < 0.001$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.05$

Katılımcıların kahvaltı zamanı tercihleri incelendiğinde; çalışan kadınların %67.0'sinin hafta içi, %33.0'ünün hafta sonu kahvaltı yapmadıkları, çalışmayan kadınların %24.1'inin hem hafta içi hem de hafta sonu kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir. Hafta içi çalışan kadınların %11.6'sının kahvaltısını hemen, çalışmayan kadınların %35.6'sının 2 saat sonra, hafta sonu ise çalışan kadınların %28.6'sının ve çalışmayan kadınların %31.6'sının daha uzun süre sonra kahvaltı yapmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların birlikte kahvaltı yapmayı tercih ettikleri bireyler incelendiğinde; hafta içi çalışan kadınların %9.2'sinin iş arkadaşları ile ve çalışmayan kadınların %55.5'inin tek başına, hafta sonu ise çalışan kadınların %45.8'inin ve çalışmayan kadınların %45.1 aile bireyleri ile kahvaltı yapmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; hafta içi ve hafta sonu kahvaltı zamanı tercihleri ($p < 0.001$) ile hafta içi ve hafta sonu kahvaltı birlikte kahvaltı yapmayı tercih ettikleri birey tercihleri ($p < 0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 9).

Tablo 9. Velilerin kahvaltı zamanı ve birlikte kahvaltı yaptığı kişi tercihi

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Hafta İçi kahvaltı zamanı								
Kahvaltı yapmıyorum	429	67.0	150	24.1	579	45.8	11,364	0.000*
Kalkınca hemen	74	11.6	145	23.3	219	17.3		
½-1 saat sonra	61	9.5	19	3.0	80	6.3		
2 saat sonra	50	7.8	222	35.6	272	21.5		
Daha uzun süre beklerim	26	4.1	87	14.0	113	8.9		
Hafta Sonu Kahvaltı Zamanı								
Kahvaltı yapmıyorum	211	33.0	150	24.1	361	28.6	6,115	0.000*
Kalkınca hemen	20	3.1	135	21.7	155	12.3		
½-1 saat sonra	93	14.5	50	8.0	143	11.3		
2 saat sonra	133	20.8	91	14.6	224	17.7		
Daha uzun süre beklerim	183	28.6	197	31.6	380	30.1		
Hafta İçi Kahvaltısı								
Kahvaltı yapmıyorum	429	67.0	150	24.1	579	45.8	22,902	0.000*
Tek başıma	54	8.4	346	55.5	400	31.7		
Aile bireyleriyle	58	9.1	91	14.6	150	11.9		
Arkadaşlar ile	40	6.3	36	5.8	76	6.0		
İş Arkadaşları ile	59	9.2	0	0.0	58	4.6		
Hafta Sonu Kahvaltısı								
Kahvaltı yapmıyorum	207	32.3	150	24.1	357	28.3	6,129	0.000*
Tek başıma	40	6.3	136	21.8	176	13.9		
Aile bireyleriyle	293	45.8	281	45.1	574	45.4		
Arkadaşlar ile	83	13.0	56	9.0	139	11.0		
İş Arkadaşları ile	17	2.7	0	0.0	17	1.3		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		
	* $p < 0.001$		** $p < 0.01$		*** $p < 0.05$			

Katılımcıların kahvaltı düzeyi değerlendirildiğinde; çalışan kadınların %78.0'inin ve çalışmayan kadınların %86.4'ünün kahvaltıda "kahvaltı tabağı ve meyve suyu" menüsü olması gereğini düşündükleri, ekmek çeşitlerinden çalışan kadınların %69.2'sinin "tam buğday ekmeği" nin olması gereğini düşünürken çalışmayan kadınların %91.7'sinin "beyaz emek" in olması gereğini düşündükleri, kahvaltı içeceklerinden çalışan kadınların %74.4'ünün "meyve suyu" nun olması gereğini düşünürken çalışmayan kadınların %93.3'ünün "çay" ın olması gereğini düşündükleri, kahvaltıda et grubu besin çeşitlerinden çalışan kadınların %71.9'unun "yumurta" olması gereğini düşünürken çalışmayan kadınların %93.7'sinin "sucuk" olması gereğini düşündükleri, kahvaltıda seçilmesi gereken besin grubu olarak çalışan kadınların %65.5'inin "protein + karbonhidrat + sebze ve meyve" nin olması gereğini düşünürken çalışmayan kadınların %83.5'inin "protein + karbonhidrat

+ sebze ve meyve + yağlar ve şekerler” in olması gereğini düşündükleri bulgulanmıştır (Tablo 10).

Tablo 10. Kahvaltı bilgi düzeyi

	ÇALIŞAN		ÇALIŞMAYAN		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Kahvaltı da seçilmesi gereken beslenme menüsü								
Simit- çay	50	7.8	24	3.9	74	5.9	23,983	0.000*
Kahvaltı tabağı-meyve suyu	499	78.0	538	86.4	1037	82.1		
Tost-ayran	42	6.6	36	5.8	78	6.2		
Poğaç-süt	49	7.7	25	4.0	74	6.2		
Kahvaltı da seçilmesi gereken ekmek								
Beyaz ekmek	62	9.7	571	91.7	633	50.1	43,910	0.000*
Kepekli ekmek	111	17.3	24	3.9	135	10.7		
Tam buğday ekmeği	443	69.2	19	3.0	462	36.6		
Çavdar ekmeği	24	3.8	9	1.4	33	2.6		
Kahvaltı da seçilmesi gereken içecek								
Çay	63	9.8	581	93.3	644	51.0	46,803	0.000*
Kahve	40	6.3	11	1.8	51	4.0		
Meyve suyu	476	74.4	18	2.9	494	39.1		
Süt	61	9.5	13	2.1	74	5.9		
Kahvaltı da seçilmesi gereken et grubu besin								
Sucuk	54	8.4	584	93.7	638	50.5	47,510	0.000*
Salam	75	11.7	15	2.4	90	7.1		
Yumurta	460	71.9	9	1.4	469	37.1		
Sosis	51	8.0	15	2.4	66	5.2		
Kahvaltı da seçilmesi gereken besin grubu								
Protein	43	6.7	33	5.3	76	6.0	17,412	0.000*
Protein + Karbonhidrat	49	7.7	8	1.3	57	4.5		
Protein + Karbonhidrat + Sebze ve Meyve	419	65.5	62	10.0	481	38.1		
Protein + Karbonhidrat + Sebze ve Meyve + Yağlar ve Şekerler	129	20.2	520	83.5	649	51.4		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		

* $p<0.001$

** $p<0.01$

*** $p<0.05$

Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirildiğinde; kahvaltı da seçilmesi gereken beslenme menüsü ($p<0.001$), ekmek ($p<0.001$), içecek ($p<0.001$), et grubu besin ($p<0.001$), besin grubu ($p<0.001$) arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 10).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yeterli ve dengeli beslenme de günün en önemli öğünü olarak kabul edilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, büyük öneme sahip kahvaltının aile sofralarında doğru ve düzenli bir şekilde yer alması gerek ailenin gerekse toplum sağlığının sürdürülebilirliği açısından önem arz etmektedir. Kahvaltının atlanması, düzenli olarak yapılmaması ya da yanlış kahvaltı yapılması hem okul dönemi çocuklarının hem de aile bireylerinin fiziksel ve zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı, algılama bozukluğu gibi gerek günlük hayatında olumsuzluklar yaşamasına gerekse okul dönemi çocukların akademik başarılarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda; okul dönemi çocuklarda kahvaltı atlanmasının akademik başarıyı olumsuz etkilediği (Sormaz, 2013), çocukların öğlen yemeklerinde daha fazla miktarda besin tükettikleri ve obezite riskini arttırdığı (Freedman, Khan, Serdula, Dietz, Srinivasan ve Berenson, 2004) tespit edilmiş, mevcut eğitimler ve programlar dikkate alınarak teorik bilgilerin atölye çalışmaları ile desteklenmesi ve uygulamalı alıştırmaların yapılması önerilmiştir (Aktaş, 2011). Araştırmada, kadın velilerin %87.3'ünün herhangi bir alerji durumu olmadığı ve %63.1'inin herhangi bir diyet uygulamadığı, %22.6'sının ise zayıflamak için diyet uyguladıkları tespit edilmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde; Kurtgil (2020) çalışan kadınların %56.6'sının herhangi bir hastalığı olmadığı, %83.1'inin diyet uygulamadığı ve

%57.2'sinin zayıflama diyeti uyguladığı, Müftüoğlu & Parlakyiğit (2020) %7.0'sinin diyet uyguladığı, %3.3'ünün zayıflamak için diyet uyguladığı belirlenmiştir.

Araştırmada, kadın velilerin %40.3'ünün bazen düzenli olarak kahvaltı yaptıkları, çalışanların %75.3'ünün bazen ve çalışmayanların %57.5'inin her zaman düzenli olarak kahvaltı yaptıkları tespit edilmiştir. Benzer çalışmalarda; Bekar & Ersoy (2011) çalışanların %52.7'sinin öğün atladıklarını, Müftüoğlu & Parlakyiğit (2020) çalışanların %52.9'unun, Kurtgil (2020) çalışan kadınların %60.2'sinin ana öğünlerini bazen atladıkları ve %52.2'sinin kahvaltıyı atladıklarını, Sözen, Bilir, Yıldız, Yıldız ve Sözen (2009) %24.1'inin kahvaltıyı atladıkları belirlenmiştir.

Araştırmada, çalışan kadın velilerin %79.8'inin ve çalışmayan kadın velilerin haftada 1-3 kez ve çalışmayan kadın velilerin %62.4'ünün her gün kahvaltı yaptıkları tespit edilmiştir. Kurtgil (2020) çalışan kadınların %44.6'sinin yapmadığını belirlemiştir.

Araştırmada, kadın velilerin %67.7'sinin “sabahları kahvaltıyı hazırlayacak başka biri olmadığı” nedeniyle kahvaltıyı atladıkları tespit edilmiştir. Benzer çalışmalarda; Müftüoğlu & Parlakyiğit (2020) atlama sebebi olarak %35.6'sının “canı istemediği” nedeniyle, Kurtgil (2020) çalışan kadınların %63.0'ünün “sabah geç uyanma” nedeniyle, Bekar & Ersoy (2011) %49,0'mın “iştahsızlık ve zayıflama isteği” nedeni ile, Yemişçi & Pekcan (2012) kadınların %38.5'inin ve Kılıç & Şanlıer (2007) %38.9'unun “zaman yetersizliği” nedeniyle atladıkları belirlenmiştir.

Araştırmada, kahvaltıda tercih edilmesi gereken kahvaltı bilgi düzeyi incelendiğinde çalışan kadın velilerin %78.0'inin ve çalışmayan kadınların %86.4'inin “kahvaltı tabağı-meyve suyu” nun tercih edilmesi gerektiğini düşündükleri tespit edilmiştir. Kurtgil (2020) çalışanların %81.8'inin “klasik kahvaltı” tercih ettiklerini belirlemiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda; özellikle çalışan olmak üzere talep etmeleri ve fiziksel koşulların uygunluğu halinde çalışmayan kadın velilere yönelik doğru beslenme ve kahvaltı eğitiminin ilköğretim kurumlarınca verilmesi, aile olarak kahvaltı yapma alışkanlığının kazandırılması için gerekli eğitimlerin düzenlenmesi, kahvaltı alışkanlığı kazanımının kendileri, aileleri ve özellikle okul çağı çocuklarının fiziksel ve bilişsel sağlığı ile okul çağı çocuklarının akademik başarısına olan katkısı konusunda bilgilendirilmesi, gerekli durumlarda doğru kahvaltı alışkanlığının kazandırılmasına yönelik uygulama eğitimlerine yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. (2012). *Sağlıklı anne ve çocuk beslenmesi*, Ankara: Eğiten Kitap
- Affenito, S. G., Thompson, D. R., Barton, B. A., Franko, D. L., Daniels, S. R., Obarzanek, E., & Schreiber, G.B., Striegel-Moore, R. H. (2005). Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 938-945.
- Aktaş, N. (2011). İlköğretim 1-3. sınıf hayat bilgisi ders programının besin ve beslenme ile ilgili kazanım ve etkinlikler açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26, 23-31.
- Baysal, A. (1999). Kahvaltı ve okul başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1): 1-3.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*, Hatiboğlu Yayınları: 116, Kaynak Kitap Dizisi: 36, Şahin Matbaacılık, 532 s., Ankara.
- Bekar, A., & Ersoy, A. F. (2011). The evaluation of energy expenditure and nutritional status of the workers in the industry, *Vocational Education*, 6(3),84-108.
- Büyükoztürk, Ş. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara

- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma süresince nicel veri analizi*, Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Cebirbay, M. A., & Aktaş, N. (2016). Okulöncesi kurumlara devam eden 4-6 yaş grubu çocukların kahvaltı alışkanlıkları ve ebeveynlerinin beslenme bilgilerinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 1-11.
- Chitra, U., & Reddy, C. R. (2007). The role of breakfast in nutrient intake of urban schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 10(1), 55-58.
- Erdem, S., Özel, H. G., Çınar, Z., & Işıksan, S. Y. (2017). Farklı sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda ailenin beslenme tutum ve davranışlarının çocuğun beslenme durumuna etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(1), 3-11.
- Freedman, D., Khan, L., Serdula, M., Dietz, W., Srinivasan, S. & Berenson G. (2004). Interrelationships among childhood BMI, childhood height, and adult obesity: the Bogalusa Heart Study. *International Journal of Obesity*, 28:10-6.
- Groele, B., Głabaska, D., Gutkowska, K., & Guzek, D. (2018). Mother's fruit preferences and consumption support similar attitudes and behaviors in their children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2833.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS applied multivariate statistical techniques*, Asil Publishing: Ankara.
- Karaağaoğlu, N. (2008). İlköğretim çocukları için sağlıklı beslenme. *Sağlık Bakanlığı Yayınları*. Ankara.
- Kazan, H. (2016). Bilimsel Araştırma Teknikleri, İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, Ders Notu, İstanbul.
- Kılıç E., & Şanlıer N., (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1):31-44.
- Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü. (2020) [URL: <http://www.meb.gov.tr/baglantilar/okullar/?ILKODU=42>] adresinden 10 Kasım 2020 tarihinde edinilmiştir.
- Köroğlu, S. (2009). Okulöncesi dönem 4-6 yaş arası çocuklarda aileden kaynaklanan beslenme bozukluklarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kurtgil, S. (2020). Gaziantep İli Sanko Üniversitesi'nde çalışan yetişkin bireylerde kahvaltı alışkanlığı, besin örüntüsü ile kalitesinin belirlenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Küren, M. (2019). Ebeveynlerin çocuk beslenmesine yönelik genel görüşleri ile kendi çocuklarının beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Laska, M. N., & Story, M. (2011). Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(11), 1696-1703.
- Lo, K., Cheung, C., Lee, A., Tam, W. W., & Keung, V. (2015). Associations between parental feeding styles and childhood eating habits: a survey of Hong Kong pre-school children. *PLoS One*, 10(4), e0124753.

- Müftüoğlu, S., & Parlakyiğit, A. (2020). Vardiyalı çalışan işçilerin fiziksel aktivite, duygu durumu ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi, *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1); 10-21.
- Nicklas, T. A., Myers, L., Reger, C., Beech, B., & Berenson, G. S. (1998). Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic and gender contrasts. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(12), 1432-1438.
- Oğuz, Ş. (2011). Konya il merkezinde okulöncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıkları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Oğuz, Ş., & Derin, D. Ö. (2013). 60-72 aylık çocukların bazı beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 498-511.
- Parlak, A., & Çetinkaya, Ş. (2007). Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5): 24-35.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Ruxton, C. H. S., & Kirk, T. R. (1997). Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *British Journal of Nutrition*, 78(2), 199-213.
- Savaşan, Ö. (2019). İstanbul il merkezindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı alışkanlıkları üzerine bir araştırma, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Savaşan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.
- Sormaz, Ü. (2013). Okulda kontrollü kahvaltı uygulaması ile sağlıklı beslenme becerilerinin geliştirilmesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sözen, S., Bilir, N., Yıldız, A.N., Yıldız, E. & Sözen, T. (2009). Nutrition habits and related anthropometric measurements of employees working at an institution of metal industry, *Toplum Hekimliği Bülteni*.28(3):7-14.
- Sümbül, E. (2009). 4-6 Yaş Arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S. B., Adıyaman, P., & Öcal, G. (2005). Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58(4): 163-166.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*, Detay Yayıncılık: Ankara
- Uzgidim, B. (2015). Okul öncesi çocuklarının günlük besin ögesi gereksinimlerinin karşılanma durumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünsal, B. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Williams, P. (2005). Breakfast and the diets of Australian adults: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 56(1), 65-79.

- Williams, P. (2007). Breakfast and the diets of Australian children and adolescents: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 58(3), 201-216.
- Yabancı, N., Kısaç, İ., & Karkuş, S. Ş. (2014). The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4477-4481.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*, Detay Yayıncılık: Ankara.
- Yemişçi D., & Pekcan A.G. (2012). İstanbul ilinde farklı iş yerlerinde çalışan yetişkin bireylerin beslenme örüntüsünün saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(2);136-148.