

## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI BESİN VE AKTİVİTE SEÇİMLERİ İLE VÜCUT AĞIRLIĞI İLİŞKİSİ

**Teslime Özge YÖRÜSÜN<sup>1</sup>, Emine KOÇYİĞİT<sup>1</sup>, Mehmet Arif İÇER<sup>1</sup>,  
Osman BOZKURT<sup>1</sup>, Eda KÖKSAL<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

### ÖZET

Bu çalışma, bir ilkokulda okul öncesi eğitime devam eden çocukların sağlıklı besin ve aktivite seçimleri ile beslenme durumlarının ilişkisini değerlendirmek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Araştırma okul öncesi eğitime devam eden, 3-7 yaş arası ailesinden izin alınan 70 çocuk (36 kız ve 34 erkek) ve ebeveynleriyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında kullanılan anket formu, çocukların ve ailelerin genel bilgileri, sosyodemografik özellikleri, ailelerin çocuklarına yönelik beden algısını sorgulayan sorular ile araştırmacılar tarafından benzer çalışmalar göz önünde bulundurularak geliştirilen, 64 adet besinden oluşan Sağlıklı ve Sağlıksız Besin Seçim Kataloğu ve 8 adet resimden oluşan Aktivite Seçim Kataloğu'ndan oluşmaktadır. Her çocuğun vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri de tekniğine uygun olarak alınmıştır. Çocukların %17,1'inin zayıf, %64,3'ünün normal ağırlıkta, %5,8'inin kilolu ve %12,8'inin şişman olduğu belirlenmiştir. Ailesi tarafından şişman olarak değerlendirilen çocukların %13,3'ü normal ağırlıktadır. Zayıf olan çocukların %66,7'si, kilolu veya şişman olanların %76,9'unun ailesi çocuğunu uygun ağırlıkta görmektedir. Zayıf çocukların tamamı yeşil ve turuncu gruptan toplam 12 adet besini sağlıklı olarak değerlendirirken, kilolu/şişman çocuklar ise sadece yeşil gruptan 3 adet besini sağlıklı olarak belirtmişlerdir. Tüm çocuklar en fazla ev içi aktiviteleri tercih etmiştir. Çocukların BKİ sınıfları ile besin ve aktivite tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ailelerin geliri ile çocukların sağlıklı besinleri doğru değerlendirmeleri arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,256$ ;  $p<0,05$ ). Çalışmaya katılan okul öncesi çocukların vücut ağırlıkları aileleri tarafından büyük ölçüde yanlış değerlendirilmektedir. Sosyal çevre, gelenekler ve aile yapısının bu duruma etki ettiği düşünülmektedir. Aileler uzman sağlık personelleri tarafından okul öncesi dönemdeki çocukların büyüme ve gelişimi hakkında bilgilendirilmelidir. Çocuklar aile ve öğretmen tarafından daha aktif rol alacakları aktivitelere yönlendirilmeli, çocuklara sağlıklı besin tercihleri yapabilme yeteneği kazandırılmalıdır.

**Anahtar sözcükler:** okul öncesi, sağlıklı besin tercihi, aktivite tercihi

### HEALTHY FOOD AND ACTIVITY CHOICE OF PRESCHOOL CHILDREN AND BODY WEIGHT RELATION

#### ABSTRACT

This study was conducted to assess the relationship between healthy nutritional and activity choices and nutritional status of preschool children in a primary school. This study was conducted with 70 children (36 girls and 34 boys) and their parents. The data were obtained with a questionnaire form prepared to define the general information of children and their families, eating habits and socio demographic characteristics and questions that parents' perception of their child's body. Considering similar studies consisting of 64 Healthy and Unhealthy Food Choice Catalog and consists of 8 activities along with photos the Activity Choice Catalog developed by the researchers. Each child's body weight and height measurements were taken in accordance with the technique. It was determined that 17.1% of the children were underweight, 64.3% were in normal weight, 5.8% were overweight and 12.8% were obese. 13.3% of children who are considered to be weight gain by family have normal body weight. 66.7% of underweight children and 76.9% of overweight or obese children evaluated their family weight as normal weight. While all of the underweight children assessed a total of 12 foods from the green and orange groups as healthy, overweight/obese children stated that only 3 foods from the green group were healthy. All children preferred the most of household activities. There was no statistically significant relationship between children's BMI classes and food and activity preferences ( $p>0,05$ ). A positive statistically significant relationship was found between the income of the families and the correct evaluation of the healthy foods of the children ( $r=0,256$ ;  $p<0,05$ ). The body weights of preschool children participating in the study are largely misused by their parents. The social environment, traditions and family structure are thought to have influenced this situation. Families should be informed by specialist health personnel about the growth and development of pre-school children. Children should be directed to activities that are more active by the family and the teacher, and children should be given the ability to make healthy food choices.

#### İletişim/Correspondence:

Emine KOÇYİĞİT  
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, ANKARA

**E-posta:** kocyigit@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 25.10.2017

**Kabul Tarihi/Accepted:** 06.12.2017

**Keywords:** preschool, healthy food choice, activity choice

## GİRİŞ

Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesi toplumun sağlığı, ekonomik yönden gelişmesi ve hastalıkların önlenmesi için önem taşımaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelini oluşturmakta ve bu sayede yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesi amacına ulaşabilmektedir (1).

Beslenme bireyin sağlık durumu üzerinde kısa zamanda gözle görülebilen sonuçlar doğurduğu gibi uzun dönemde de etkisini sürdürmekte ve bu etki ile birlikte anne karnından başlayarak iyi beslenen bireylerde daha az hastalanma, uygun büyüme ve gelişme ile zeka gelişimi sağlanmaktadır (2).

Beslenme, çevre ve eğitim okul öncesi dönemde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması ve sürdürülmesi açısından son derece önem taşımaktadır (3). Bu dönemde aile, akran, tablet kullanımı, çocuk programları ve televizyon reklamları okul öncesi çocukların besin ve aktivite seçimine etki eden en önemli unsurlar arasında gösterilmektedir (3, 4).

Okul öncesi dönem çocuklarda besin ve aktivite seçimleri ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Literatürde var olan çalışmalar daha çok adölesan dönem ve okul çağı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu çalışma okul öncesi çocukların sağlıklı besin ve aktivite seçimleri ile beslenme durumlarının ilişkisini değerlendirmek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

## YÖNTEM

Bu araştırma Nisan 2015 tarihinde Mersin ili Silifke ilçesinde bulunan Gazipaşa İlkokulu'nda okul öncesi eğitime devam eden 3-7 yaş arası ailesinden izin alınan 70 çocuk ve ebeveynleriyle yürütülmüştür.

Anket formu genel bilgiler başlığı altında çocukların ve ailelerinin genel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve sosyodemografik özellikleri ile ailelerin çocuklarına yönelik beden algısını sorgulayan sorulardan oluşmaktadır. Her çocuğun vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri tekniğine uygun olarak alınmıştır. Çocukların vücut ağırlığı ölçümü, elektronik baskül; boy uzunluğu ölçümü ise esnemeyen plastik bir mezür kullanılarak araştırmacı tarafından eğitilen öğretmen tarafından kaydedilmiştir.

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından benzer çalışmalar ile T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayınlamış olduğu "Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları" (6) ve "Türkiye Beslenme Rehberi" (1) önerileri göz önünde bulundurularak geliştirilen ve 64 adet besinden oluşan "Sağlıklı ve Sağlıksız Besin Seçim Kataloğu" ile birlikte 8 adet resimden oluşan "Aktivite Seçim Kataloğu" kullanılmıştır.

"Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları" kapsamında, okullarda bulundurulması önerilen besinler yeşil, okullarda bulundurulması önerilmeyen besinler kırmızı, dikkatli seçilmesi gereken besinler turuncu olarak sınıflandırılmıştır. Sınıflandırma sonucu oluşturulan katalogta 34 adet yeşil, 15 adet turuncu ve 15 adet kırmızı besin bulunmaktadır. Yeşil besinler; süt, yoğurt, ayran, peynir, yumurta, parça et, köfte tavuk, balık, yağlı tohumlar, kurubaklagiller, dolma, karnıyarık, bulgur pilavı, çorba, ekmek grubu, taze fasulye, karnabahar, brokoli, pırasa, havuç, salatalık, salata, elma, portakal, muz, nar, çilek, armut, kivi, karpuz, taze sıkılmış portakal suyu kuru meyve, zeytin; turuncu besinler; meyveli yoğurt, puding, dondurma, sütlü atıştırmalıklar, sucuklu yumurta, hamburger, pizza, pirinç pilavı, makarna, simit, kek, kurabiye, kahvaltılık gevrekler, bal, reçel; kırmızı besinler; ketçap/mayonez, gazlı içecekler, sosis, çikolata sosu, çikolata, hazır kek, bisküvi

çeşitleri, soğuk çay, şekerleme, çay, hazır meyve suyu, cips, nuget, patates kızartması, baklava olarak sınıflandırılmıştır. Çocukların her bir besini seçim sıklıkları yanında, yeşil, turuncu ve kırmızı gruptan seçtikleri besin sayısı o gruptaki toplam besin sayısına bölünerek çocuğun o gruba özel seçim yüzdesi hesaplanmıştır.

Aktivite Seçim Kataloğu ev içi (resim yapma, oyuncak araba ile oynama, evcilik), ev dışı (top oynama, parkta oynama) ve tablet/bilgisayar oyunları ile televizyon izleme olarak 3 gruba ayrılmıştır. Çocukların her bir aktivite için seçim sıklığı belirlenmiştir.

Çocukların yaşa göre beden kütle indeksi ( $\text{kg/m}^2$ ) (BKI) değerleri WHO sınıflaması ( $\leq 15$ .percentil zayıf; 15-85. percentil normal ağırlık; 85-97. percentil kilolu;  $\geq 97$ . percentil şişman) esas alınarak değerlendirilmiştir.

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS for Windows version 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago,

IL, USA) paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışmaya dahil olan değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri nicel değişkenler için ortalama, standart sapma, nitel değişkenler için sıklık ve yüzdeler olarak verilmiştir. Nicel değişkenlerin ilişkilerini incelemek için Spearman Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında, istatistiksel olarak  $p < 0,05$  önemlilik düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

### Aile ile İlgili Genel Özelliklerin Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan annelerin yaş ortalaması  $34,0 \pm 7,0$  yıl, babaların yaş ortalaması  $38,4 \pm 5,31$  yıldır. Araştırmaya katılan çocukların ailelerinin eğitim ve çalışma durumları Tablo 1’de verilmiştir. Anne ve babaların eğitim durumları incelendiğinde annelerin %17’si, babaların %25’i üniversite mezunudur. Annelerin %32’si çalışırken; babaların %65’i çalışmaktadır.

**Tablo 1.** Ailelerin eğitim ve çalışma durumlarına göre dağılımları

	Anne		Baba	
	Sayı	%	Sayı	%
<b>Eğitim durumu</b>				
Okuryazar değil	1	1.4	-	-
Okuryazar	2	2.8	1	1.4
İlkokul	9	12.9	11	15.8

Ortaokul	8	11.4	7	10.0
Lise	31	44.4	25	35.7
Üniversite	17	24.3	25	35.7
Yükseklisans/doktora	2	2.8	1	1.4
<b>Çalışma durumu</b>				
Çalışıyor	32	45.8	65	92.9
Çalışmıyor	38	54.2	5	7.1

### Çocuk İle İlgili Özelliklerin Değerlendirilmesi

Çalışmaya 36 kız (%51,4), 34 erkek (%48,6) toplam 70 çocuk katılmıştır. Okul öncesi eğitim alan kızların yaş ortalaması 68,8±6,75 ay; erkeklerin yaş ortalaması 68,5±5,11 aydır.

Çocukların vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları incelendiğinde kızların

ortalama 20,0±0,71 kg; erkeklerin ortalama 20,5±0,50 kg; kızların boy uzunluklarının ortalama 110,9±1,20 cm; erkeklerin ise ortalama 114,2±1,08 cm olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların yaşa ve cinsiyete göre BKİ sınıflaması Tablo 2’de belirtilmiştir. Çocukların %17,1’inin zayıf, %64,3’ünün normal ağırlıkta, %5,8’inin kilolu ve %12,8’inin şişman olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Çocukların yaşa ve cinsiyete göre BKİ sınıflaması

Beden kütle indeksi (kg/m <sup>2</sup> )	Kız (n=36)	Erkek (n=34)	Toplam
	Sayı (%)	Sayı (%)	Sayı (%)
Zayıf	8 (22,2)	4 (11,8)	12 (17,1)
Normal	20 (55,5)	25 (73,5)	45 (64,3)
Kilolu	2 (5,6)	2 (5,9)	4 (5,8)
Şişman	6 (16,7)	3 (8,8)	9 (12,8)

Ailelerin çocuklarına yönelik beden algısı Tablo 3’de verilmiştir. Buna göre ailesi tarafından kilo almalı olarak değerlendirilen çocukların %13,3’ü

normal ağırlıktadır. Zayıf olan çocukların %66,7’si, kilolu veya şişman olanların %76,9’unun ailesi ağırlığını normal olarak değerlendirmiştir.

**Tablo 3.** Ailelerin çocuklarına yönelik beden algısının değerlendirilmesi

BKI sınıflaması	Ailelerin çocuklarına yönelik beden algısı		
	Zayıf Sayı (%)	Normal Sayı (%)	Şişman Sayı (%)
Zayıf	4 (33,3)	8 (66,7)	-
Normal	6 (13,3)	39 (86,7)	-
Kilolu/Şişman	1 (7,7)	10 (76,9)	2 (15,4)

Çocukların katalogtan seçerek belirttiği sevdikleri ve sevmedikleri besinler incelendiğinde, zayıf çocukların sevdikleri besinler arasında ilk sırada çikolata ve yağlı tohumlar (%75); normal ağırlıktakilerin balık ve süt (%75,6); kilolu ve şişman çocukların ise çikolata ve karpuzun (%76,9) yer aldığı belirlenmiştir. Çocukların sağlıklı ve sağlıksız buldukları besinler incelendiğinde, zayıf çocukların en sağlıklı bulunduğu besinlerin çoğunluğu yeşil (portakal, karnabahar, salata, muz, brokoli, karnıyarık, çorba ve tavuk, bulgur pilavı (%100)) ve turuncu grupta (bal, puding, kahvaltılık gevrek (%100)) yer alırken; en sağlıksız buldukları besin ketçap/mayonez (%75) olarak belirlenmiştir. Normal ağırlıktaki çocuklar portakal ve karnıyarığı (%97,8) en sağlıklı bulurken; kolayı en sağlıksız (%69,2) bulmaktadır. Kilolu ve şişman çocuklar ise karnıyarık, salata ve muz

(%100) en sağlıklı, kolayı (%69,2) en sağlıksız olarak değerlendirmiştir.

Çocukların yaşa ve cinsiyete göre BKI sınıflandırmaları ile besin ve aktivite tercihleri Tablo 4’de verilmiştir. Buna göre zayıf, normal ve kilolu/şişman çocukların en fazla yeşil grupta yer alan besinleri, en az ise kırmızı gruptaki besinleri tercih ettiği görülürken; BKI sınıfları ile besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çocukların aktivite tercihleri incelendiğinde tüm çocukların en fazla ev içi aktiviteleri (resim yapma, oyuncak araba ile oynama, evcilik) tercih ettikleri, kilolu ve şişman çocukların büyük çoğunlukta ev dışı (top oynama, parkta oynama), normal ağırlıktakilerin tablet/bilgisayar oyunları ile televizyon izlemeyi tercih ettikleri belirlenirken, BKI gruplarıyla aktivite tercihi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Çocukların yaşa ve cinsiyete göre BKI sınıflandırmaları ile besin ve aktivite tercihleri arasındaki ilişki

Besin tercihleri	BKI sınıflandırması		
	Zayıf	Normal	Kilolu/Şişman

<b>Kırmızı tercih (%)</b>	$\bar{x}$ $\pm SS$	71,7 $\pm$ 20,57	70,7 $\pm$ 18,45	68,6 $\pm$ 34,61
<b>Turuncu tercih (%)</b>	$\bar{x}$ $\pm SS$	90,5 $\pm$ 27,33	80,5 $\pm$ 12,54	78,6 $\pm$ 17,46
<b>Yeşil tercih (%)</b>	$\bar{x}$ $\pm SS$	95,8 $\pm$ 16,53	90,1 $\pm$ 14,02	84,3 $\pm$ 16,07
		p=0,568	p=0,423	p=0,176
<b>Aktivite tercihleri</b>				
<b>Ev içi</b>	<b>Sayı (%)</b>	8 (66,7)	35 (77,7)	9 (69,2)
			$x^2=2,054$ p=0,913	
<b>Ev dışı</b>	<b>Sayı (%)</b>	7 (58,3)	25 (55,5)	8 (61,5)
			$x^2=6,054$ p=0,863	
<b>Tablet/bilgisayar/televizyon</b>	<b>Sayı (%)</b>	3 (25,0)	16 (35,5)	3 (23,1)
			$x^2=2,476$ p=0,889	

Çocukların kırmızı, turuncu ve yeşil grupta yer alan besinleri sağlıklı bulmaları ile ailelerin aylık gelirleri, eğitim ve çalışma durumları arasındaki ilişki incelendiğinde eğitim ve çalışma durumu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Ailenin aylık geliri ile kırmızı ve turuncu grupta yer alan besinlerin sağlıklı olarak değerlendirilmesi arasında ilişki bulunmazken (sırasıyla  $r:0,181$ ;  $r:0,131$ ), yeşil grupta yer alan besinleri sağlıklı bulmaları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,256$ ;  $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Yetişkin dönemde beslenme, büyük ölçüde çocukluk çağında kazanılan

beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Ebeveynler, öğretmenler ve yakın çevre okul öncesi dönemde beslenme alışkanlıklarının oluşumunda önemli bir rol model olarak görev almakta, özellikle bu yaş aralığında çocukların besin tercihleri şekillenmekte, sağlıklı ve sağlıksız besin kavramları oluşmaktadır (7-11).

Çocukların beslenme alışkanlıklarının oluşumunda ebeveynlerin sosyo demografik özellikleri de etkilidir (2, 8). Bu araştırmaya katılan annelerin yaş ortalamasının  $34,0\pm 7,01$  yıl; babaların  $38,4\pm 5,31$  yıl, lise ve üzeri eğitim alan anne ve babaların benzer sayıda olduğu (sırasıyla %71,5; %72,8) ve annelerin %47,1'inin, babaların %92,9'unun çalıştığı tespit edilmiştir. Bu sonuç anne babaların eğitim düzeyinin yüksek olduğunu, aile gelirine babaların daha

fazla katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Türkiye’de son yıllarda şişmanlık sorununun çocukluk çağına indiği, önlem alınmadığı takdirde toplumsal boyutta önemli önemli sağlık sorunları yaratabileceği belirtilmektedir (9, 10). Ülke genelinde, okul öncesi dönemde yer alan çocukların %13,0’ü zayıf, %14,6’sı kilolu ve %5,9’u şişman olarak belirlenmiş, kiloluluk ve şişmanlık görülme sıklığının erkeklerde kızlardan daha fazla görüldüğü saptanmıştır (9). Bu çalışmada çocukların %17,1’inin zayıf, %64,3’ünün normal ağırlıkta, %5,8’inin kilolu ve %12,8’inin şişman olduğu tespit edilmiştir. Türkiye geneli ile karşılaştırıldığında çalışmanın tek bir okulda yapılmasından ve birey sayısının az olmasından dolayı zayıflık ve şişmanlık sıklıklarının daha yüksek bulunduğu düşünülmektedir.

Yapılan pek çok çalışmada ailelerin çocuklarının ağırlıklarını yanlış değerlendirdiği görülmüştür (7, 11-13). Ülkemizde yapılan çalışmalarda çocuklarını olduğundan daha zayıf gören ailelerin sayısının fazla olduğu, çocuklarında iştahsızlık ve gelişememe şikayetiyle hastaneye başvuran ailelerin %83,3 oranında çocuklarının ağırlığını yanlış yorumladığı bildirilmiştir (7, 15). Bu araştırmada zayıf çocukların %66,7’si, kilolu ve şişman olanların %76,9’unun ailesi tarafından uygun ağırlıkta olarak değerlendirilmiş, ailesi tarafından kilo almalı olarak değerlendirilen çocukların %13,3’ünün normal ağırlıkta olduğu saptanmıştır. Aileler kilolu ve şişman çocuklar kadar zayıf çocukların da vücut ağırlığını

yanlış değerlendirmektedir. Bu sonuç literatüre benzer olarak ailelerin çocuklarının vücut ağırlığını değerlendirmede gerçekten uzaklaştığını, kilolu veya şişman olan çocukların büyük ölçüde normal olarak değerlendirildiğini ve çocukluk çağı şişmanlığı ve ona bağlı meydana gelebilecek sağlık sorunlarının görmezden gelindiğini düşündürmüştür. Bu dönemdeki enerji ihtiyacının karşılanmasında iştah, besinlerin yapısı ve görünüşünün ön planda olduğu, şişman çocukların normal ağırlıktaki ve zayıf çocuklara kıyasla kalori içeriği yüksek, besin içeriği düşük besinleri tüketme eğiliminde oldukları yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (16-18). Bu çalışmada BKİ değerlerine göre gruplandırılan çocukların en fazla besin ögesi içeri ile hazırlama ve pişirme yöntemleri göz önünde bulundurularak sınıflandırılan yeşil gruptaki besinleri, en az ise kırmızı renkli gruptaki besinleri tercih ettikleri, BKİ sınıflaması ile besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Besinlerin sağlıklı ve sağlıksız olarak değerlendirilmesi incelendiğinde ise çocukların büyük çoğunlukta yeşil grupta yer alan besinleri sağlıklı, kırmızı grupta yer alan besinleri ise sağlıksız bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bu yaş grubunda öğün tüketiminin büyük oranda ev ve aile ortamında gerçekleştirilmesi çocuğun beslenme alışkanlıklarını şekillendirmekte, ailenin besin tüketimi, eğitim düzeyi ile çocuğun aldığı eğitim ve öğretmenin tutumunun bu sonuca etki ettiği düşünülmektedir.



Çocukların aktivite tercihleri incelendiğinde tüm çocukların en fazla ev içi aktiviteleri tercih ettikleri, kilolu ve şişman çocukların büyük çoğunlukta ev dışı, normal ağırlıktakilerin tablet/bilgisayar oyunları ile televizyon izlemeyi tercih ettikleri belirlenmiş, BKI grupları ile aktivite tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kilolu ve şişman çocukların ev dışı aktiviteleri tercih etmesinde aile ve çevrenin yönlendirmesi ile akran ve öğretmen etkili olmuş olabilir.

Çocukluk döneminde kötü beslenme ileri ki süreçlerde birçok hastalık ve obezite için en önemli risk faktörlerinden biridir (19). Maddi geliri düşük olan ailelerin çocuklarının daha sağlıklı besin tercihinde bulunduğu belirtilmektedir (19, 20). Schoeppe ve arkadaşlarının 2637 çocuk ile yürütmüş olduğu çalışmada maddi geliri düşük ailelerin çocuklarının daha az sebze/meyve ve daha fazla şekerli besinleri seçme eğiliminde oldukları bildirilmiştir. Aynı çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeylerindeki artışın sebze/meyve tüketiminde artış sağladığı, mayonez kullanımında ise azalış yarattığı sonuçlarına varılmıştır (21). Rasmussen ve diğerlerinin yaptığı çalışmada da ebeveynlerin eğitim seviyesi azaldıkça, çocukların sağlıklı yiyecek seçiminin azaldığı bildirilmiştir (22). Yapılan bu araştırmada benzer olarak ailelerin aylık geliri ile çocukların yeşil gruptaki besinleri sağlıklı olarak değerlendirmeleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,256$ ;  $p<0,05$ ).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmaya katılan okul öncesi çocuklar büyük çoğunlukta normal vücut ağırlığında olmasına karşın aileler çocuklarını yanlış değerlendirmektedir. Anne ve babaların yüksek eğitim düzeyine rağmen çocuklarının beden algılarını yanlış değerlendirmelerinin sosyal çevre, gelenekler ve aile yapısından etkilenebileceği sonucuna varılmıştır. Aileler uzman sağlık personelleri tarafından okul öncesi dönemdeki çocukların büyüme ve gelişimi hakkında bilgilendirilmelidir. Çocuklar daha aktif rol alacakları aktivitelere yönlendirilmeli, çocuklara sağlıklı besin tercihleri yapabilme yeteneği kazandırılmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER, Yayın No:1031, Ankara 2015.
2. Oğuz Ş, Derin DÖ. 60-72 aylık çocukların bazı beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. İlköğretim Online. 2013; 12(2): 498-511.
3. Özmert EN. Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-II: çevre. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi. 2015; 48: 337-54.
4. Holub SC, Musher-Eizenman DR. Examining preschoolers' nutrition knowledge using a meal creation and food group classification task: age and gender differences. Early Child Development and Care. 2010; 180(6): 787-98.
5. Nguyen SP. An apple a day keeps the doctor away: Children's evaluative categories of food. Appetite. 2007; 48(1): 114-18.
6. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları, Yayın No:996, Ankara 2015.

7. Uludağ A, Peker E, Şahin EM, Eşsizoglu E, Ağaoğlu H, Topaloğlu N, et al. Çocukların vücut ağırlığı ve görünümleri ile iştahları hakkındaki ebeveyn değerlendirmelerinin nesnel ölçütlerle ilişkisi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi. 2014; 18(3): 142-48.
8. Ünver Y, Ünüsan N. Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2005; 14: 529-51.
9. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Yayın No:931, Ankara 2014.
10. Önal S, Özdemir A, Meşe C, Özer Koca B. Okulöncesi dönem çocuklarda malnütrisyon ve obezite prevalansının değerlendirilmesi: Ankara Örneği. DTCF Dergisi. 2016; 56(1): 210-25.
11. He M, Evans A. Are parents aware that their children are overweight or obese? Canadian Family Physician. 2007; 53(9): 1493-99.
12. Suzanne-Goodell L, Pierce MB, Bravo CM, Ferris AM. Parental perceptions of overweight during early childhood. Qualitative Health Research. 2008; 18(11): 1548-55.
13. Campbell MW, Williams J, Hampton A, Wake M. Maternal concern and perceptions of overweight in Australian preschool-aged children. Medical Journal of Australia. 2006; 184(6): 274-77.
14. Eckstein KC, Mikhail LM, Ariza AJ, Thomson JS, Millard SC, Binns HJ. Parents' perceptions of their child's weight and health. Pediatrics. 2006; 117: 681-90.
15. Yılmaz R, Oflaz MB. İştahsız çocukların anne babalarının çocuklarının vücut ağırlığı ve gelişimi hakkında görsel algıları. Bakırköy Tıp Dergisi. 2009; 5, 7-11.
16. Carnell S, Benson L, Gibson EL, Mais LA, Warkentin S. Caloric compensation in preschool children: Relationships with body mass and differences by food category. Appetite. 2017; 116: 82-9.
17. Kral TV, Allison DB, Birch LL, Stallings VA, Moore RH, et al. Caloric compensation and eating in the absence of hunger in 5-to 12-year-old weight-discordant siblings. The American Journal of Clinical Nutrition. 2012; 96(3): 574-83.
18. Carnell S, Wardle J. Appetite and adiposity in children: evidence for a behavioral susceptibility theory of obesity. The American Journal of Clinical Nutrition. 2008; 88(1): 22-9.
19. Rylatt L, Cartwright T. Parental feeding behaviour and motivations regarding pre-school age children: A thematic synthesis of qualitative studies. Appetite. 2016; 99: 285-97.
20. Hayter AK, Draper AK, Ohly HR, Rees GA, Pettinger C, McGlone P. et al. A qualitative study exploring parental accounts of feeding pre-school children in two low-income populations in the UK. Maternal & Child Nutrition. 2015; 11(3): 371-84.
21. Schoeppe S, Trost SG. Maternal and paternal support for physical activity and healthy eating in preschool children: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2015; 15(1): 971-78.
22. Rasmussen M, Krølner R, Klepp K-I, Lytle L, Brug J, Bere E. et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2006; 3(1): 22-41.