



İlkokul Öğrenci Velilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Belirlenmesi: Konya Örneği (Determination of Eating Habits and Physical Activity Status of The Parents of Primary School Students: The Case of Konya)

* Ayşe Büşra MADENCİ ^a , Esra SORMAZ ^b , Zehra İMAMOĞLU TAŞKAYA ^c , Ümit SORMAZ ^a 

^a Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Konya/Turkey

^b Meram Republic Primary School, Konya/Turkey

^c Koçyazı Şehit İbrahim Bozoğlu Primary School, Konya/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 12.06.2021

Kabul Tarihi: 19.08.2021

Anahtar Kelimeler

Beslenme

Beslenme alışkanlığı

Beslenme bilgisi

Beslenme eğitimi

Fiziksel aktivite

Öz

İlk ve orta öğretim dönemindeki beslenme, çocukların gelecek yaşlarını sağlıklı geçirmeleri açısından son derece önemlidir. Bu dönem çocuklarının beslenme durumlarında ebeveynler, öğretmenler ve diğer çevre unsurları önem arz etmektedir. Bu araştırma, Konya il merkezinde ilkokul seviyesinde eğitim gören öğrencilerin velilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışma 1263 kadın veli ile gerçekleştirilmiş olup, veri toplama tekniği olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde istatistik paket programından faydalanılmıştır. Verilerin yorumlanması için değişkenlerin sıklığının değerlendirilmesinde "frekans" ve gruplar arasındaki farkın tespitinde ise "t testi" kullanılmıştır. Araştırmada, velilerin tükettikleri öğün sayısı ($p<0.001$), ana öğün atlama durumları ($p<0.001$) ile öğün atlama nedenlerinde ($p<0.001$), dışarıda yemek tercihlerinde ($p<0.001$), psikolojik değişimlerdeki beslenme davranışlarında ($p<0.001$), fiziksel aktivite düzeylerinde ($p<0.001$) ve beslenme bilgi düzeylerinde ($p<0.001$) çalışanlar ile çalışmayanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak, verilecek beslenme eğitimi ile velilerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için uygulamalı beslenme eğitimlerinin verilmesi, beslenme alışkanlıklarının davranışa dönüştürülmesinin teşvik edilmesi önerileri getirilmiştir.

Keywords

Nutrition

Nutrition habits

Nutrition information

Nutrition education

Physical activity

Abstract

This study was planned to determine the nutritional habits and physical activity status of parents of students studying at primary school level in Konya city center. The study was carried out with 1263 female parents and the survey technique was used for data collection. 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. In the research; significant differences ($p<0.001$) were found between the worker and nonworking parents in the number of meals consumed, skipping main meals reasons for skipping meals, eating out, nutritional behaviors in psychological changes, physical activity levels and nutritional knowledge levels. As a result of the research; with the nutrition education to be given, it may be suggested to increase the nutritional knowledge level of parents, to provide practical nutrition training to gain correct eating habits, and to encourage the transformation of eating habits into behavior.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: bmadenci@erbakan.edu.tr (A. B. Madenci)

DOI:10.21325/jotags.2021.857

GİRİŞ

Obezite başta olmak üzere beslenme ile alakalı hastalıklarda artış görülmesi ile sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeninin oluşturulması son yıllarda üzerinde dikkatle durulan konulardan biri haline gelmiştir. Obezitenin çocukluk çağında görülme oranları hızla artmakta olup bu çocukların gelecekte de obez olma ihtimalleri oldukça yüksek olmaktadır (Başar, 2019; Sahoo vd., 2015). Çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında ebeveynlerin tutumları oldukça önemli bir yere sahiptir (Akalin & İrkin, 2018). Çocukların beslenme davranışları ve yemek tercihleri üzerinde en etkili faktörler arasında ebeveynlerinin beslenme tarzı, ebeveyn besleme uygulamaları ve ebeveyn beslenme bilgisi yer almaktadır (Peters, Parletta, Campbell & Lynch., 2014). Çocuklar yemek ile ilgili ilk deneyimlerini ebeveynlerin etkisi ile ev ortamında yaşamakta ve bu deneyimleri neticesinde beslenme alışkanlıkları oluşmaktadır. Obez ailelerin çocuklarının obez olma riskinin zayıf ailelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Birch & Fischer, 1998). Bu durumun önüne geçilebilmesinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasının yanı sıra fiziksel aktivitenin de büyük bir etkisi söz konusudur. Beslenmede olduğu gibi çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarında da ebeveynlerinin alışkanlıkları etkili olmaktadır (Pehlivan, 2020).

Sağlıklı besin tercihleri ve beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ile kişilerin besin tercihlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi son yıllarda üzerinde dikkatle durulan konular arasında yer almaktadır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” ile ülkemizde fazla kiloluluk ve obezite görülme sıklığının azaltılabilmesi için koruyucu önlemler alınması gerektiği vurgulanmış olup hem toplumsal hem de bireysel farkındalığın artırılması için çalışmaların yapılması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılabilmesi için anaokulundan itibaren beslenme eğitim programlarının oluşturulması gerekliliği de raporda yer almıştır. Çalışma sonucunda 15 ve üzeri yaş grubundaki kadın katılımcıların %27.6’sının fazla kilolu, %32.7’sinin obez ve %6.4’ünün ise morbid obez olduğu bildirilmiştir. 19 ve üzeri yaş grubundaki kadınların ise %29.2’si fazla kilolu, %35.6’sı obez, %7.0’si ise morbid obezdir. Araştırmada katılımcıların fiziksel aktivite durumları da değerlendirilmiş ve Gıda ve Tarım Örgütü/Dünya Sağlık Örgütü/Birleşmiş Milletler Üniversitesi (FAO/WHO/UNU) sınıflamasına göre sedanter yaşam biçimi (hafif aktivite) sıklığının 15 yaş ve altında %41.8, 19 yaş ve altında %39.9, 19-64 yaş aralığında %36.4 ve 65 yaş ve atında %70.1 olduğu belirlenmiştir (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2019). Temelinde herhangi bir hastalığın olmadığı obezite çeşidinin oluşumunda genetik, yaş ve cinsiyet gibi pek çok faktöre etkili olmakla birlikte beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumunun da önemli etkileri söz konusudur (Demir, 2011).

Çocukluk çağında edinilen beslenme alışkanlıklarının etkileri yetişkinlik dönemine de yansımaktadır (Küçükali, 2006). Erken yaşlarda beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ebeveynlerin çok büyük bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında velilerin sağlıklı ve dengeli beslenmesinin okul çağındaki çocuklarının da doğru bir beslenme alışkanlığı kazanmasında etkili olacağı görülmektedir. Aynı şekilde ebeveynlerin fiziksel aktivite durumları çocuklarını ve dolayısıyla gelecek nesilleri etkileyebilmektedir. Sağlıklı beslenme ilkelerinin benimsenmesi ve fiziksel aktivitenin etkisi ile obezitenin önlenilebilir bir hastalık olduğu düşünülmektedir (Salas, Forhan, Caulfield, Sharma & Raine, 2017). Akpınar ve Cankurt (2016) çocukların fiziksel aktivite durumlarına ebeveynlerinin etkilerini inceledikleri çalışmalarında fiziksel olarak aktif olan ebeveynlerin çocuklarının da fiziksel aktivitesinin yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Ebeveynler çocuklarının yeme davranışlarını sadece onlara sundukları yemekler ile değil aynı zamanda kendi yemek tercihleri ve davranışları ile de şekillendirmektedirler (El-Nmer,

Salama & Elhawary, 2014). Genç yetişkinlerin önleyici sağlık inançlarının ve davranışlarının gelişimi ve değişimi üzerinde ebeveynlerin ve akranlarının etkilerinin incelendiği bir çalışmada ebeveynlerin akranlara kıyasla bu davranışlar üzerinde çok daha büyük bir etkisi olduğu, bu etkinin çocuklarının üniversite yıllarında bile devam ettiği bildirilmiştir (Lau, Quadrel & Hartman, 1990). Çocukların bir günlük yemek alımlarının incelendiği bir çalışmada çocukların fazla yağlı yiyecekleri tercih etmesi ile ebeveynlerinin şişmanlık durumlarının ilişkili olduğu görülmüş ve erken dönemlerde çocukların beslenme tercihlerinin şekillendirilmesinde ailenin kritik öneme sahip olduğu vurgulanmıştır (Fisher & Birch, 1995). Skinner vd., (1998) çocukların yemek tercihleri ile aile üyelerinin tercihleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında çocukların yemek tercihleri ile ailenin diğer üyelerinin tercihlerinin birbiri ilişkili olduğunu ve ayrıca çocuklara hiç sunulmayan yiyecekler ile annelerinin hoşlanmadığı yiyecekler arasında önemli bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ebeveynlerin beslenme bilgi, tutum ve alışkanlıklarının çocukları üzerindeki etkilerinin incelendiği bir başka çalışmada da ebeveynlerin beslenme bilgileri ile çocukların sağlıklı gıdalar ile beslenmesi arasında önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir (El-Nmer vd., 2014). Bir diğer çalışmada ise anne ve çocuklarının meyve tüketim davranışları ile meyve tüketim tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş ve çocukların meyve tüketim miktarlarının artırılması için annelerin tercih ve davranışlarının değiştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Groele, Głabska, Gutkowska & Guzek, 2018).

Beslenme bilgisi, hem bireylerin hem de toplumun temelini oluşturan ailelerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmesi açısından önemli olup, ebeveynlerin beslenme bilgilerinin artırılmasının teşvik edilmesi ile çocuklarının ilerleyen yaşlarda fazla kilolu olmalarının önüne geçilebileceği ve sağlıklarının desteklenebileceği belirtilmektedir (Peters vd., 2014). Ebeveynlerin beslenme tutumlarının ve çocukların beslenme alışkanlıklarının iyileştirmeleri için beslenme eğitiminin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Tenjin, Sekine, Yamada & Tatsuse, 2019). Yabancı, Kısaç ve Karakuş (2014) 302 anne ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında çocukların beslenme tutum ve davranışlarında annelerinin beslenme bilgilerinin etkilerini değerlendirmişler ve beslenme bilgi düzeyi yüksek olan annelerin ve çocuklarının normal kiloda olduklarını, bu annelerin çocuklarına yapay içerikli gıdaları vermekten kaçındıklarını ve beslenme bilgisi daha az olan annelere kıyasla daha çok sebze, meyve ve bakliyat ile beslediklerini bildirilmişlerdir. Zarnowiecki, Sinn, Petkov ve Dollman (2011) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da ebeveynlerin beslenme bilgileri ile çocuklarının beslenme bilgilerinin doğrudan ilişkili olduğu, daha fazla beslenme bilgisine sahip ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri daha iyi ayırt edebildiği ve ebeveynlerin beslenme bilgilerinin geliştirilmesinin çocuklarının bu konudaki gelişimleri için önemli olduğu bulgulanmıştır. Eyinacar (2019) Gaziantep ilinde gerçekleştirdiği çalışma ile farklı sosyoekonomik düzeydeki ebeveynlere verilen beslenme eğitimi ile çocuklarının beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve başlangıçta sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin enerji ve besin öğeleri alımında anlamlı farklılıklar belirlenmiş, beslenme eğitimi sonucunda ise bu farklılıkların ortadan kalktığını bildirmiştir. Ayrıca ebeveynlerin beslenme bilgileri ile birlikte beslenme davranışlarının da çocuklarının beslenme alışkanlıklarında etkili olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışma Konya ilindeki ilköğretim öğrenci velilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde ebeveynlerin alışkanlık ve tutumlarının etkisi oldukça büyük olup bunların belirlenmesi ve konu ile ilgili geliştirici tedbirlerin alınması oldukça önemli görülmektedir. Ebeveynlerin beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite durumlarının ortaya koyulması ile bu konuda yapılması gereken eğitim programlarının düzenlenmesinin teşvik edilebileceği ve çalışma bulgularının bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Araştırma, Konya il merkez ilçeleri olan Meram, Selçuklu ve Karatay’da ilkököl düzeyinde eğitim gören öğrenci velilerinin beslenme alışkanlıkları, tercihleri ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar

Araştırmanın evrenini; Konya ili merkez ilçelerinde bulunan ilkökullarda eğitim gören öğrenci velileri oluşturmaktadır (Tablo 1.) (<http://www.meb.gov.tr/baglanti/okullar/?ILKODU=42>).

Tablo 1: Araştırmanın Evreni

Konya İli Merkez İlçeleri İlkokul 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 belirlenmesinde; %5’lik örneklem hatası ve %95’lik güven seviyesi dikkate alınarak hesaplandığında, büyük sayıdaki evren için gerekli olan sayı 384 olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2010; Ural & Kılıç, 2013, s. 47; Can, 2014, s. 30). Araştırmada, güven seviyesi açısından araştırmaya katılmaya gönüllü 1263 katılımcı ile yeterli sayıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Araştırmada, veri toplama tekniği olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan anket soruları, daha önceki benzer çalışmalarda (Sormaz, 2013; Savaşan, 2019) geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanan soruların derlenmesi ile oluşturulmuştur.

Anket, 01.11.2020-01.12.2020 tarihlerinde ilkököl öğrenci velileri arasından rasgele örneklem yöntemiyle seçilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü 1500 kadın veliye uygulanmıştır. Uygulanan anketlerden 1263 adedinin kullanılabilir olduğu tespit edilerek araştırmaya dahil edilmiştir.

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, rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 50 kadın veliden oluşan gruba pilot uygulama yapılmış ve katılımcılara yöneltilen sorulara uygulanan güvenilirlik testi sonucuna göre ölçeğin Cronbach Alfa katsayı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Ölçek Güvenilirlik Değeri

Bölüm	Cronbach Alfa Değeri
Beslenme Alışkanlığı	0.940
Fiziksel Aktivite Düzeyi	0.682
Beslenme Bilgi Düzeyi	0.824

Araştırmaya ait veri sitenin normallik testleri Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) ve Shapiro Wilk testlerine bakılarak anlaşılmaktadır. Örneklem sayısının 29’dan fazla olduğu araştırmalarda Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmaktadır (Kalaycı, 2009). Araştırmada veri sayısı 1263 olduğundan Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda; beslenme alışkanlıkları düzeyi verilerinin anlamlılık değeri 0.179, fiziksel

aktivite düzeyi verilerinin anlamlılık değeri 0.471 ve beslenme bilgi düzeylerinin anlamlılık değeri 0.224 olarak elde edilmiştir. Beslenme alışkanlıkları düzeyi verilerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlılık düzeylerinin 0.05'ten büyük olması verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Verilerin analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin yorumlanmasında; değişkenlerin sıklığının değerlendirilmesinde "Frekans" ve gruplar arasındaki farkın tespitinde ise "t testi" kullanılmıştır.

Etik

Veriler toplanmaya başlanmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 20/10/2020 tarih ve 2020/35 karar no ile Etik Kurul Raporu alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya, 623 çalışmayan (49.3) ve 640 çalışan (%50.7) olarak toplam 1263 kadın veli katılmıştır. Araştırmaya katılan velilerin demografik bilgileri incelendiğinde; %51.7'sinin 31-40 yaş aralığında olduğu ($p<0.001$), %29.4'ünün lise mezunu olduğu ($p<0.001$), %61.4'ünün ailesinde 3-4 birey olduğu ($p<0.01$), %38.8'inin gelir gider oranı düzeyinin 5.001-10.000 TL arasında olduğu ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3: Demografik Bilgiler

	Çalışan		Çalışmayan		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		
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		
Aile 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		

Araştırmaya katılan kadın velilerin beslenme alışkanlıklarından tükettiği öğün sayısı ve ana öğün atlama durumları incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %68.4'ünün günde iki öğün ve çalışmayan kadın velilerin %57.5'inin günde dört öğünden fazla tükettikleri ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %60.9'unun kahvaltı öğününü

atladıkları ve çalışmayan kadın velilerin %67.4'ünün atlamadıkları ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %77.8'inin ve çalışmayan kadın velilerin %84.6'sının öğle öğününü atlamadıkları, çalışan kadın velilerin %56.4'ünün ve çalışmayan kadın velilerin %68.9'unun akşam öğününü atlamadıkları ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 4). Araştırmaya katılan kadın velilerin beslenme alışkanlıklarından ana öğün atlama nedenleri ve yedikleri yer incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %68.1'inin kahvaltı öğününü işe erken gittiği için ve çalışmayan kadın velilerin %71.4'ünün alışkanlığı olmadığı için atladığını ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %83.4'ünün öğle öğününü yeme imkanı bulamadığı için ve çalışmayan kadın velilerin %81.5'inin zayıflamak için atladığını ($p<0.001$), çalışmayan kadın velilerin %75.2'sinin akşam öğününü yorgunluktan ve çalışmayan kadın velilerin %79.1'inin zayıflamak için atladıkları ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4: Tüketilen Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları ve Nedenleri

	Çalışan		Çalışmayan		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Günlük Tüketilen Öğün Sayısı (ana öğün ve ara öğünler)								
İki öğün	438	68.4	112	18.0	550	43.5	25.955	0.000
Üç öğün	106	16.6	120	19.3	226	17.9		
Dört öğün	74	11.6	33	5.3	107	8.5		
Dört öğünden daha fazla	22	3.4	358	57.5	380	30.1		
Kahvaltı Öğününü Atlama								
Evet	390	60.9	72	11.6	462	36.6	10.166	0.000
Hayır	67	10.5	420	67.4	487	38.6		
Bazen	183	28.6	131	21.0	314	24.4		
Öğle Öğününü Atlama								
Evet	61	9.5	39	6.3	100	7.9	0.095	0.925
Hayır	498	77.8	527	84.6	1025	81.2		
Bazen	81	12.7	57	9.1	138	10.9		
Akşam Öğününü Atlama								
Evet	55	8.6	55	8.8	110	8.7	3.983	0.000
Hayır	361	56.4	429	68.9	790	62.6		
Bazen	224	35.0	139	22.3	363	28.7		
Kahvaltı Öğününü Atlama Nedeni								
İşe erken gittiği için/Erken kalktığı için	436	68.1	60	9.6	496	39.3	19.768	0.000
Alışkanlığı yok	116	18.1	445	71.4	561	44.4		
İştahsızlıktan/Yorgunluktan	49	7.7	53	8.5	102	8.1		
Zayıflamak için	39	6.1	65	10.4	104	8.2		
Öğle Öğününü Atlama Nedeni								
Yeme imkanı bulamadığımdan	534	83.4	23	3.7	557	44.1	49.708	0.000
Alışkanlığım yok	24	3.8	44	7.1	68	5.4		
İştahsızlıktan/Yorgunluktan	37	5.8	48	7.7	85	6.7		
Zayıflamak için	45	7.0	508	81.5	553	43.8		
Akşam Öğününü Atlama Nedeni								
İştahsızlıktan/Yorgunluktan	481	75.2	130	20.9	611	48.4	22.940	0.000
Zayıflamak için	159	24.8	493	79.1	652	51.6		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		

Araştırmaya katılan kadın velilerin beslenme tercihlerinden ev dışında yemek tercihleri incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %48.9'unun dışarda yemek için tercih ettikleri restoranda tercih kriteri olarak yemeğin fiyatı ve bütçesine dikkat ederken, çalışmayan kadın velilerin %57.6'sının tüm kriterlere dikkat ettikleri ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %60.5'inin hızlı hazır yiyecek (fast food) restoranlara ailesi ile gitmeyi tercih ederken çalışmayan kadın velilerin %65.2'sinin gitmemeyi tercih ettikleri ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %65.6'sının hızlı hazır

yiyecek (fast food) restoranlara hem hafta içi hem de hafta sonu gitmeyi tercih ederken çalışmayan kadın velilerin %61.5'inin hafta sonu gitmeyi tercih ettikleri ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5: Dışarıda Yemek Tercihleri

	Çalışan		Çalışmayan		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Yemek İçin Restoran Tercihinde Kriter								
Yemeğin fiyatı ve bütçem	313	48.9	92	14.8	405	32.1		
Restoranın menüsü/özel yemeği	55	8.6	77	12.4	132	10.5	12.727	0.000
Ortamın ambiyansı ve hijyeni	62	9.7	95	15.2	157	12.4		
Hepsi	210	32.8	359	57.6	569	45.0		
Hızlı Hazır Yiyecek (fast food) Restoranlara Gitme Tercihi								
Gitmem	56	8.8	406	65.2	462	36.6		
Yalnız giderim	76	11.9	48	7.7	124	9.8	19.641	0.000
Ailemle giderim	387	60.5	65	10.4	452	35.8		
Arkadaşlarımla giderim	121	18.9	104	16.7	225	17.8		
Hızlı Hazır Yiyecek (fast food) Restoranlara Gitme Zamanı Tercihi								
Hafta içi	70	10.9	80	12.8	150	11.9		
Hafta sonu	150	23.4	383	61.5	533	42.2	11.472	0.000
Hem hafta içi hem hafta sonu	420	65.6	160	25.7	580	45.9		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		

Araştırmaya katılan kadın velilerin psikolojik değişimlerde beslenme davranışı incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %65.5'inin "üzüntülü" iken hiç yemek yemezken çalışmayan kadın velilerin %67.4'ünün daha az yediği ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %59.5'inin "sıkıntılı" iken hiç yemek yemezken çalışmayan kadın velilerin %68.5'inin daha az yediği ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %60.0'ının ve çalışmayan kadın velilerin %70.0'mın "sevinçli" iken daha çok yediği ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %67.3'ünün "heyecanlı" iken daha az yerken çalışmayan kadın velilerin %70.8'inin daha çok yediği ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %70.3'ünün ve çalışmayan kadın velilerin %72.7'sinin "yorgun" iken daha az yediği ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %71.9'ünün "sinirli" iken daha az yerken çalışmayan kadın velilerin %66.9'unun daha çok yediği ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6: Psikolojik Değişimlerde Beslenme Davranışı

	Çalışan		Çalışmayan		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
"Üzüntülü" Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme								
Hiç yemek yemem	419	65.5	89	14.3	508	40.2		
Daha az yerim	57	8.9	420	67.4	477	37.8	6.663	0.000
Daha çok yerim	62	9.7	59	9.5	121	9.6		
Değişiklik olmaz	102	15.9	55	8.8	157	12.4		
"Huzursuz" Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme								
Hiç yemek yemem	381	59.5	96	15.4	477	37.8		
Daha az yerim	153	23.9	427	68.5	580	45.9	9.969	0.000
Daha çok yerim	69	10.8	47	7.5	116	9.2		
Değişiklik olmaz	37	5.8	53	8.5	90	7.1		
"Sevinçli" Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme								
Hiç yemek yemem	85	13.3	57	9.2	142	11.3		
Daha az yerim	88	13.8	60	9.6	148	11.7	2.362	0.018
Daha çok yerim	384	60.0	436	70.0	820	64.9		
Değişiklik olmaz	83	13.0	70	11.2	153	12.1		
"Heyecanlı" Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme								
Hiç yemek yemem	82	12.8	56	9.0	138	10.9		
Daha az yerim	431	67.3	56	9.0	487	38.6	15.759	0.000
Daha çok yerim	62	9.7	441	70.8	503	39.8		
Değişiklik olmaz	65	10.2	70	11.2	135	10.7		

Tablo 6: Psikolojik Değişimlerde Beslenme Davranışı (Devamı)

“Yorgun” Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme							
Hiç yemek yemem	66	10.3	73	11.7	139	11.0	
Daha az yerim	450	70.3	453	72.7	903	71.5	2.010
Daha çok yerim	51	8.0	46	7.4	97	7.7	
Değişiklik olmaz	73	11.4	51	8.2	124	9.8	
“Sinirli” Anlarda Yeme Davranışlarındaki Değişme							
Hiç yemek yemem	66	10.3	65	10.4	131	10.4	
Daha az yerim	460	71.9	74	11.9	534	42.3	14.239
Daha çok yerim	51	8.0	417	66.9	468	37.0	
Değişiklik olmaz	63	9.8	67	10.8	130	10.3	
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0	

Araştırmaya katılan kadın velilerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %61.3'ünün ve çalışmayan kadın velilerin %44.5'inin hiç fiziksel aktivite yapmadıkları ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %61.1'inin hiçbir fiziksel aktivite türünü yapmazken çalışmayan kadın velilerin %53.5'inin bireysel sporlardan yaptığı ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %61.1'inin hiç fiziksel aktivite süresi bulunmazken çalışmayan kadın velilerin %46.9'unun haftada 1-2 saat fiziksel aktivite yaptığı ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %63.4'ünün ve çalışmayan kadın velilerin %38.4'ünün haftalık fiziksel aktivite sürelerinin artırılması gerektiği düşündükleri ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %74.1'inin ve çalışmayan kadın velilerin %47.7'sinin evdeki yaşam şeklinin oturgan ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %40.2'sinin işyerinde/dışarıda orta derece aktif bir yaşam şeklinin olduğu ve çalışmayan kadın velilerin %36.1'inin oturgan bir yaşam şeklinin olduğu ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7: Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	Çalışan		Çalışmayan		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu								
Tüm yıl boyunca her zaman	35	5.5	33	5.3	68	5.4		
Sadece bazı mevsimlerde	42	6.6	58	9.3	100	7.9	4.853	0.000
Bazen	171	26.7	255	40.9	426	33.7		
Hiç	392	61.3	277	44.5	669	53.0		
Yapılan Fiziksel Aktivite Türü								
Bireysel sporlar	209	32.7	333	53.5	542	42.9		
Takım sporları	40	6.3	35	5.6	75	5.9	7.670	0.000
Hiç	391	61.1	255	40.9	646	51.2		
Fiziksel Aktivite Süresi								
Haftada 1-2 saat	199	31.1	292	46.9	491	38.9		
Haftada 3-4 saat	37	5.8	63	10.1	100	7.9	7.098	0.000
Haftada 4 saatten daha fazla	13	2.0	13	2.1	26	2.1		
Hiç	391	61.1	255	40.9	646	51.1		
Haftalık Yapılan Spor Süresi								
Spor yapmaz	174	27.2	207	33.2	381	30.2		
Yeterli	60	9.4	177	28.4	237	18.8	6.431	0.000
Arttırmalı	406	63.4	239	38.4	645	51.0		
Evdeki Yaşam Şekli								
Çok oturgan	72	11.3	193	31.0	265	21.0		
Oturgan	474	74.1	297	47.7	771	61.0	3.744	0.000
Orta derece aktif	94	14.7	133	21.3	227	18.0		
İşyerinde/Dışarıda Yaşam Şekli								
Çok oturgan	41	6.4	119	19.1	160	12.7		
Oturgan	160	25.0	225	36.1	385	30.5	6.249	0.000
Orta derece aktif	257	40.2	179	28.7	436	34.5		
Aktif	182	28.4	100	16.1	282	22.3		
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		

Araştırmaya katılan kadın velilerin beslenme bilgi düzeyleri incelendiğinde; çalışan kadın velilerin %87.8'inin karbohidrattan zengin besinleri doğru olarak bilirken çalışmayan kadın velilerin %88.3'ünün yanlış olarak bildiği

($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %71.1'inin beslenme ile alınan yağın azaltılması sorusunu doğru yanıtlarken çalışmayan kadın velilerin %73.8'inin yanlış yanıtladığı ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %67.5'inin beslenme ile alınan şekerin azaltılması sorusunu doğru yanıtlarken çalışmayan kadın velilerin %53.5'inin yanlış yanıtladığı ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %87.8'inin beslenme ile alınan tuzun azaltılması sorusunu doğru yanıtlarken çalışmayan kadın velilerin %89.7' sini yanlış yanıtladığı ($p<0.001$), çalışan kadın velilerin %67.0'sinin beslenme ile alınan posanın artırılması sorusunu doğru yanıtlarken çalışmayan kadın velilerin %88.1'inin yanlış yanıtladığı ($p<0.001$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 8: Beslenme Bilgi Düzeyleri

	Çalışan		Çalışmayan		TOPLAM		t	p
	n	%	n	%	n	%		
Karbonhidrattan Zengin Besinler								
Doğru	562	87.8	73	11.7	635	50.3		
Yanlış	78	12.2	550	88.3	628	49.7	41.599	0.000
Beslenme İle Alınan Yağın Azaltılması								
Doğru	455	71.1	163	26.2	618	48.9		
Yanlış	185	28.9	460	73.8	645	51.1	17.833	0.000
Beslenme İle Alınan Şekerin Azaltılması								
Doğru	432	67.5	290	46.5	722	57.2		
Yanlış	208	32.5	333	53.5	541	42.8	7.660	0.000
Beslenme İle Alınan Tuzun Azaltılması								
Doğru	562	87.8	64	10.3	626	49.6		
Yanlış	78	12.2	559	89.7	637	50.4	43.556	0.000
Beslenme İle Alınan Posanın Arttırılması								
Doğru	429	67.0	74	11.9	503	39.8		
Yanlış	211	33.0	549	88.1	760	60.2	24.180	0.000
TOPLAM	640	50.7	623	49.3	1263	100.0		

Tartışma

Beslenme eğitimi, sağlık ve iyi halin sağlanması ve devamına yardımcı olacak beslenme davranışlarının benimsenmesi temellerine dayanmakta olup, bireylerin beslenme bilgilerini artırarak günlük yaşamlarında kullanmalarını sağlamak ve kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmak amaçlanmaktadır (Contento, 2015; Deshpande, 2003). Beslenme durumunun belirlenmesi, vücudun diyetten etkilenme durumunu belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Bender, 2009). Beslenme alışkanlığı üzerinde birçok faktörün etkili olduğu göz önüne alındığında, bireylerin beslenme tercihlerini değiştirmenin tek bir yolunun olmadığı görülmektedir (Deshpande, 2003).

Okul çağı çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesi, çocukların fiziksel gelişimi ve büyüme ivmelerini pozitif yönde etkilediği gibi okuldaki başarı grafiğini de artıracaktır (Şimşek vd., 2009). Bu dönem çocukları; öğretmen, spor hocası gibi yetişkinlerden ve akranlarından etkilenebildiği gibi (Ogata, Feucht ve Lucas, 2017) okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler & Yaman, 2017; Pekcan & Aslan, 2011). Aile, beslenme alışkanlıklarının öğrenildiği ilk yer olması özelliği ile besin seçimi, sağlıklı atıştırılabilir tüketimi, boş zaman aktiviteleri ve aile ile birlikte tüketilen öğünler konusunda ebeveynlerinden etkilenebilmektedir (Alphan, Keskin & Tatlı, 2002; Krebs & Jacobson, 2003). Dolayısıyla; besin seçimi, besine erişim ve öğünlerin içeriği gibi beslenme konularında ebeveynlerin eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyleri çocuk üzerinde etkili olmaktadır (El-Nmer vd., 2014). Wenrich, Brown, Miller-Day, Kelley ve Lengerich (2010) çocukların sebze seçiminde ebeveynlerinden etkilendiğini tespit etmiştir. Araştırmada, kadın velilerin günde

iki öğün tükettiği ($p<0.001$), kahvaltıyı alışkanlıkları olmadıkları için atladıkları ($p<0.001$), öğle öğününü yeme imkanı bulamadığından ($p<0.001$), akşam öğününü ise zayıflamak için ($p<0.001$) atladıkları tespit edilmiştir. Eyinacar (2019), ebeveynlerin çalışma başında tükettikleri 3 öğün sayısının eğitim sonrasında ara öğünlerin eklenmesi ile anlamlı şekilde arttığını tespit etmiştir.

Araştırmada, kadın velilerin restoran tercihlerinde yemeğin fiyatı ve bütçenin önemli olduğu ($p<0.001$), velilerin hızlı hazır yiyecek (fast food) restoranları tercih etmedikleri ($p<0.001$), tercih edenlerin hem hafta içi hem de hafta sonu gittikleri ($p<0.001$) tespit edilmiştir. Ayrıca, velilerin çoğunun üzüntülü iken hiç yemek yemedikleri ($p<0.001$), sıkıntılı, yorgun ve sinirli iken daha az yedikleri ($p<0.001$), sevinçli ve heyecanlı iken daha çok yedikleri ($p<0.001$) belirlenmiştir.

Araştırmada; velilerin fiziksel aktivite ve spor yapmadıkları ($p<0.001$), haftalık yapılan spor süresinin artırılması gerektiğini düşündükleri ($p<0.001$), evdeki yaşam şeklinin oturgan ($p<0.001$), işyerindeki/dışarıda ki yaşam şeklinin orta derecede aktif ($p<0.001$) olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmaya katılan velilerin yarısından çoğunun fiziksel aktivite durumlarının yetersiz olduğu gözlenmiştir. Fiziksel açıdan aktif olan annelerin çocuklarının aktif olmayan annelerin çocuklarına kıyasla 2 kat daha fazla aktif oldukları bildirilmiştir (Moore vd., 1991). Ebeveynlerin bir rol model olarak çocukların fiziksel aktivite düzenlerinin oluşmasında en güçlü belirleyicilerden biri olduğu belirtilmekte olup (Gustafson ve Rhodes, 2006) velilerin bu konuda bilinçlendirilmesi oldukça önemli görülmektedir.

Araştırmada velilerin; karbonhidrattan zengin besinler ve beslenme ile alınan şekerin azaltılması konularında yeterli bilgi düzeyine sahip iken ($p<0.001$) beslenme ile alınan yağın azaltılması, beslenme ile alınan tuzun azaltılması ve beslenme ile alınan posanın artırılması konularında yetersiz bilgi düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bryant, Waller, Cameron, Sanson-Fisher ve Hure (2019) kadınların beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğunu tespit ederken, Lee, Newton, Radcliffe ve Belski (2018), Kolukısa (2017), Yavuz Karaca (2009) ve Dibek (2007) yüksek olduğunu belirlemiştir. Heller Blondin ve Lo Giudnce (2018) ve Soylu (2004) beslenme eğitimi alan kadınların beslenme bilgi durumunda artışı anlamlı bulurken, Önay (2006) kadınların yaşı arttıkça beslenme bilgi düzeylerinin arttığını belirlemiştir. Ebeveynler, sağlıklı bir beslenme düzeninin oluşturulması, evde besleyici gıdaların bulundurulması ve erişilebilirliği ve rol model olma gibi çeşitli mekanizmalar aracılığıyla çocuklarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Petrauskienė, Žaltauskė & Albavičiūtė, 2015). Wolnicka, Taraszewska, Jaczewska-Schuetz ve Jarosz (2015) çalışmalarında ebeveynlerin sağlıklı beslenme ilkeleri ve bunun insan sağlığı üzerindeki etkisi hakkındaki bilgilerinin çocukların beslenme tercihleri (meyve ve sebze tüketimi) üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sonuç ve Öneriler

Yapılan çalışmalar; çocukların fiziksel gelişimi ile beslenme alışkanlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Şimşek vd., 2009; Sormaz, 2013). Beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı ilk yer olan ailede özellikle anne önemli bir rol oynamaktadır. İlkokul öğrenci velilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesini amaçlayan araştırma sonucunda; kadın velilerin doğru beslenme alışkanlıklarının yetersiz ($p<0.05$), fiziksel aktivite ve spor yapma düzeylerinin yetersiz ($p<0.001$) ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz ($p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik değişimlerin beslenme davranışlarında etkili olduğu ortaya koyulmuş olup olumsuz duyguların genel anlamda hiç yememeye ya da daha az yemeye yol açarken, sevinç ve heyecan gibi olumlu duyguların daha çok yemeye yol açtığı gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar çerçevesinde;

- * İlkokul öğrencileri kadın velilerinin verilecek beslenme eğitimi ile beslenme bilgi düzeylerinin artırılması,
- * Doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için uygulamalı beslenme eğitimlerinin düzenlenmesi,
- * Beslenme alışkanlıklarının davranışa dönüştürülmesinin teşvik edilmesi,
- * Fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam üzerindeki etkileri hakkında bilinçlendirme çalışmalarının yapılması ve çocuklara rol model olacak velilerin fiziksel aktivite durumlarını artırmaları yönünde teşvik edilmesi,
- * Bu gelişmelerin önce aileye, sonra da okul çağı çocuklarının gerek fiziksel gerekse okul başarılarına olumlu yansımalarının teşvik edilmesi, önerilebilir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu 20/10/2020 tarihi ve 2020/35 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Akalın, S., & İrkin, R. (2018). Ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukluk çağı obezitesi ile ilişkisi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 1(3), 49-62. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/612605>
- Akpınar, A., & Cankurt, M. (2016). Parental influence on children's physical activity in urban green spaces. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 66(2), 471-482. <https://doi.org/10.17099/jffiu.38834>
- Alphan, E., Keskin, Y., & Tatlı, F. (2002). Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adolesan dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi* 31(1), 9-17.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., & Yaman, M. (2017). *Anne ve çocuk beslenmesi*. 8. baskı. Ankara: Pegem Atıf İndeksi.
- Başar, E. (2019). 11-14 yaş arası okul çağındaki çocuklarda obezite sıklığı. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(1), 53-66. <https://doi.org/10.25279/sak.407795>
- Bender, D. A. (2009). *A dictionary of food and nutrition* [Electronic Book], 3rd Ed., Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acref/9780199234875.001.0001>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.
- Bryant, J., Waller, A. E., Cameron, E. C., Sanson-Fisher, R. W., & Hure, A. J. (2019). Receipt of information about diet by pregnant women: A cross-sectional study. *Women and Birth*, 32 (6), e501-e507. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.12.005>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma süresince nicel veri analizi*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Contento I. R. (2015). Nutrition education: linking research, theory, and practice, *Jones & Bartlett Learning*, Burlington.
- Demir, H. P. (2011). *Farklı sosyoekonomik ilköğretim çocuklarında beslenme, fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesi ve obezite prevalansının belirlenmesi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul. Retrieved from : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ucNp-8QrzzUiMnCzNFvMw&no=MB9yJ0fRaO1wZaJcZxFwJA>
- Deshpande, S. (2003). Nutrition education. *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition*, 4164-4166. <https://doi.org/10.1016/B0-12-227055-X/00838-5>
- Dibek, G. (2007). *Gebe kadınların, gebe ve çocuk beslenmesi konusundaki bilgileri ve beslenme davranışları* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- El-Nmer, F., Salama, A. A., & Elhawary, D. (2014). Nutritional knowledge, attitude, and practice of parents and its impact on growth of their children. *Menoufia Medical Journal*, 27(3), 612-616. <https://doi.org/10.4103/1110-2098.145529>
- Eyinacar, M. (2019). *Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması projesi kapsamında ilköğrencilerinin ebeveynlerine verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/9017>
- Fisher, J. A., & Birch, L. L. (1995). Fat preferences and fat consumption of 3–5 year-old children's are related to parental adiposity. *Journal of the Academy of Nutrition of Dietetics*, 95, 759-764. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(95\)00212-X](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(95)00212-X)
- Groele, B., Głańska, 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122833>
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports medicine*, 36(1), 79-97.
- Heller Blondin, J., & Lo Giudice, J. A. (2018). Pregnant women's knowledge and awareness of nutrition. *Applied Nursing Research*, 39, 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.11.020>
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS applied multivariate statistical techniques*, Ankara: Asil Publishing.
- Kolukısa, Ş. (2017). Hamilelerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının araştırılması. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(1), 51-60. http://jocrehes.com/Makaleler/546330128_7-1-5_koluk%c4%b1sa.pdf
- Küçükali, R. (2006). Çocuklarda beslenme bozuklukları ve beslenmenin okul çocuklarının üzerindeki etkileri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 223-239. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/31535>

- Krebs, N. F., & Jacobson, M. S. (2003). Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*, 112(2), 424-430. <https://doi.org/10.1542/peds.112.2.424>
- Lau, R. R., Quadrel, M. J., & Hartman, K. A. (1990). Development and change of young adults' preventive health beliefs and behavior: Influence from parents and peers. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(3), 240-259. <https://doi.org/10.2307/2136890>
- Lee, A., Newton, M., Radcliffe, J., & Belski, R. (2018). Pregnancy nutrition knowledge and experiences of pregnant women and antenatal care clinicians: A mixed methods approach. *Women and Birth*, 31(4), 269-277. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.10.010>
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics*, 118(2), 215-219. [https://doi:10.1016/s0022-3476\(05\)80485-8](https://doi:10.1016/s0022-3476(05)80485-8)
- Ogata, B., Feucht, S. A., & Lucas B. L. (2017). Nutrition in Childhood. (Ed.) Mahan, L. K., & Raymond, J. L.. *Krause's food & the nutrition care process*. 14 st Edition. <https://www.elsevier.com/books/krauses-food-and-the-nutrition-care-process/mahan/978-0-323-34075-5>
- Önay, D. (2006). *Konya il merkezinde gebe kadınların beslenme alışkanlıkları, beslenme durumları ve bunun yenidoğan üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pehlivan, E. (2020). Sağlıklı genç erişkinler ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite profillerinin karşılaştırılması. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(2), 54-59. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1148232>
- Pekcan, G., & Aslan, P. (2011). *Anne çocuk beslenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Yayın No:1333.
- Peters, J., Parletta, N., Campbell, K., & Lynch, J. (2014). Parental influences on the diets of 2-to 5-year-old children: Systematic review of qualitative research. *Journal of Early Childhood Research*, 12(1), 3-19. <https://doi.org/10.1177/1476718X13492940>
- Petrauskienė, A., Žaltauskė, V., & Albavičiūtė, E. (2015). Family socioeconomic status and nutrition habits of 7–8 year old children: cross-sectional Lithuanian COSI study. *Italian journal of pediatrics*, 41(1), 1-7.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- Salas, X. R., Forhan, M., Caulfield, T., Sharma, A. M., & Raine, K. (2017). A critical analysis of obesity prevention policies and strategies. *Canadian Journal of Public Health*, 108(5), e598-e608. <https://doi.org/10.17269/CJPH.108.6044>
- Savaşan, Ö. (2019). *İstanbul il merkezindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı alışkanlıkları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Skinner, J., Carruth, B. R., Moran III, J., Houck, K., Schmidhammer, J., Reed, A., Coletta, F., Cotter, R., & Ott, D. (1998). Toddlers' food preferences: Concordance with family members' preferences. *Journal of Nutrition Education*, 30(1), 17-22. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70270-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70270-5)
- Sormaz, Ü. (2013). *Okulda kontrollü kahvaltı uygulaması ile sağlıklı beslenme becerilerinin geliştirilmesi* Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Sormaz, Ü. (2017). *Ulusal okul sağlığı programı*, Çanakkale: Paradigma Akademi.
- Soylu, M. (2004). *Gebeliklerin farklı dönemlerinde verilen beslenme eğitiminin gebe kadınların genel sağlık ve beslenme durumları üzerine Etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şimşek P., Yabancı, Y., & Turan, Ş. (2009). Okul çağı çocuklarının beslenme çantalarının değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*.19(19), 112-99. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198236>
- T. C. Sağlık Bakanlığı. (2019). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1132, ISBN : 978-975-590-722-2.
- Tenjin, K., Sekine, M., Yamada, M., & Tatsuse, T. (2019). Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study. *Journal of Epidemiology*. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20190015>
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yabancı, N., Kısaç, İ., & Karakuş, 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. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.970>
- Yavuz Karaca, S. (2009). *Kayseri Melikgazi Eğitim Araştırma Sağlık Grup Başkanlığı bölgesinde gebe kadınların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve beslenme durumu* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Wenrich, T. R., Brown, J. L., Miller-Day, M., Kelley, K. J., & Lengerich, E. J. (2010). Family members' influence on family meal vegetable choices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4), 225-234. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.05.006>
- Wolnicka, K., Taraszewska, A. M., Jaczewska-Schuetz, J., & Jarosz, M. (2015). Factors within the family environment such as parents' dietary habits and fruit and vegetable availability have the greatest influence on fruit and vegetable consumption by Polish children. *Public health nutrition*, 18(15), 2705-2711.
- Zarnowiecki, D., Sinn, N., Petkov, J., & Dollman, J. (2011). Parental nutrition knowledge and attitudes as predictors of 5–6-year-old children's healthy food knowledge. *Public health nutrition*, 15(7), 1284-1290. <https://doi.org/10.1017/S1368980011003259>

Determination of Eating Habits and Physical Activity Status of The Parents of Primary School Students: The Case of Konya

Ayşe Büşra MADENCİ

Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism, Konya /Turkey

Esra SORMAZ

Meram Republic Primary School, Konya /Turkey

Zehra İMAMOĞLU TAŞKAYA

Koçyazı Şehit İbrahim Bozoğlu Primary School, Konya /Turkey

Ümit SORMAZ

Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism, Konya /Turkey

Extensive Summary

Due to the increase in diseases related to nutrition, especially obesity, a healthy and balanced diet has become one of the topics emphasized in recent years. The prevalence of obesity in childhood is increasing rapidly, and these children are likely to be obese in the future. Parents' attitudes have a very important place in gaining healthy eating habits in children. Parents' habits are effective in children's physical activity habits as well as in nutrition. The family environment and parents' habits and attitudes have a great impact on raising both physically and mentally healthy generations, and it is considered very important to determine these and take developmental measures.

The research was carried out to determine the nutritional habits, preferences and physical activity status of the parents of students studying at primary school level in Meram, Selçuk and Karatay, which are the central districts of Konya. In determining the sample size; When calculated by taking into account the sampling error of 5% and the confidence level of 95%, the number required for a large number of universes was determined as 384 (Büyüköztürk, 2010; Ural & Kılıç, 2013, p. 47; Can, 2014, p. 30). In the study, a sufficient number of participants was reached with 1263 volunteers in terms of the level of trust. In the study, the survey technique, one of the quantitative research methods, was used as the data collection technique. Statistical package program was used to evaluate the data obtained. In the interpretation of the data; "Frequence" was used to evaluate the frequency of variables and "t test" was used to determine the difference between groups.

A total of 1263 female parents participated in the study, 623 nonworking (49.3) and 640 working (50.7%). When the number of meals consumed by the parents and their status of skipping the main meal are examined; 68.4% of working parents consumed two meals a day and 57.5% of nonworking parents consumed more than four meals a day ($p < 0.001$), 60.9% of working parents skipped breakfast and 67.4% of nonworking parents did not ($p < 0.001$), 77.8% of working parents and 84.6% of nonworking parents did not skip lunch, 56.4% of working parents and 68.9% of nonworking parents did not skip the evening meal ($p < 0.001$). When the food preferences of the parents were examined it was determine that while 48.9% of working parents pay attention to the price and budget of the meal as the preference criterion in the restaurant they prefer to eat out, 57.6% of

the nonworking parents pay attention to all the criteria ($p < 0.001$), 60.5% of the working parents had fast ready food while 65.2% of nonworking parents prefer not to go to fast food restaurants with their families ($p < 0.001$).

When the nutritional knowledge levels of the parents were examined; while 87.8% of working parents knew the carbohydrate-rich foods correctly, 88.3% of nonworking parents knew wrongly ($p < 0.001$), 71.1% of working parents answered correctly the question of reducing the fat intake with nutrition, while the 73.8% of nonworking parents answered incorrectly ($p < 0.001$), 67.5% of working parents answered correctly the question of reducing sugar intake with nutrition, 53.5% of nonworking parents answered incorrectly ($p < 0.001$), 87.8% of working parents answered correctly the question of reducing salt intake with nutrition, 89.7% of nonworking parents answered incorrectly ($p < 0.001$), 67.0% of working parents answered the question of increasing fiber intake with nutrition correctly, while 88.1% of nonworking parents answered incorrectly ($p < 0.001$).

When the physical activity levels of the parents were examined; 61.3% of working parents and 44.5% of nonworking parents did not do any physical activity ($p < 0.001$), 63.4% of working parents and 38.4% of nonworking parents thought that their weekly physical duration should be increased ($p < 0.001$), 74.1% of working parents and 47.7% of nonworking parents are sedentary ($p < 0.001$), 40.2% of working parents have a moderately active lifestyle at work/outside and 36.1% of nonworking parents has a sedentary lifestyle ($p < 0.001$).

In the study, it was determined that female parents consumed two meals a day ($p < 0.001$), skipped breakfast ($p < 0.001$), did not have the opportunity to eat lunch ($p < 0.001$), and skipped the evening meal due to lack of appetite/fatigue ($p < 0.001$). Eynacar (2019) found that the number of 3 meals that parents consumed at the beginning of the study increased significantly with the addition of snacks after training.

In the study, it was determined that the price of food and the budget are important in the restaurant preferences of the parents ($p < 0.001$). It was also determined that they did not eat when they were sad ($p < 0.001$), they ate less when they were distressed, tired and angry ($p < 0.001$), and they ate more when they were happy and excited ($p < 0.001$). In the research; parents did not do physical activity and sports ($p < 0.001$), they thought that the weekly sports time should be increased ($p < 0.001$), the lifestyle at home was sedentary ($p < 0.001$).

In the research, parents; while they have sufficient knowledge about foods rich in carbohydrates and reducing sugar intake with nutrition ($p < 0.001$), it has been determined that they have insufficient knowledge on reducing fat intake salt intake and increasing fiber intake with nutrition. Bryant et al. (2019) found that women's nutritional knowledge levels were low, while Lee et al. (2018), Kolukısa (2017), Yavuz Karaca (2009) and Dibek (2007) determined that it is high. While Heller Blondin and Lo Giudnce (2018) and Soylu (2004) found a significant increase in the nutritional knowledge of women who received nutrition training, Öney (2006) found that as the age of women increased, their nutritional knowledge level increased.

The following suggestions can be made as a result of the study

- * Increasing the nutritional knowledge level of primary school students with nutrition education to be given to their parents,
- * Organizing practical nutrition trainings in order to gain the right eating habits,

- * Encouraging the transformation of eating habits into behavior,
- * Encouraging the positive reflection of these developments first on the family and then on the physical and school success of school children