

ANNELERİN BESLENME TUTUMLARI İLE ÇOCUKLARIN KİLO DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTHERS' NUTRITIONAL ATTITUDES AND CHILDREN'S WEIGHT STATUS

Ayşegül BÜKÜLMEZ¹, Ayşe TOLUNAY OFLU¹, Lütfi MOLON¹, Hülya AYDIN², Tolga Altuğ ŞEN¹

¹Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
²Sağlık Bakanlığı Dr. Ali Kemal Belviranlı Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi

ÖZ

AMAÇ: Çocukluk çağındaki beslenme ileriki yıllarda obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların oluşumunu engellemede önemlidir. Yeme alışkanlıkları kişisel özellikler ile çevresel faktörlerden etkilenir. Özellikle ailenin çocuklarda yeme alışkanlıkları ve besin tüketimi konusunda oldukça önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu çalışmada annelerin beslenme tutumları ile çocukların kilo durumları arasındaki ilişkiyi araştırdık.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları polikliniğine kontrol amacıyla başvuran 5-18 yaşları arasında çocukları olan 120 anneye anket uygulandı. Veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak değerlendirildi.

BULGULAR: Çocukların yaş ortalaması 10.5±3.3; 52 (%43,3)'si kız idi. Beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 18.3±5.1, vücut ağırlıklarının dağılımı 12'si (%10,0) zayıf, 85'i (%70,8) normal, 12'si (%10,0) fazla kilolu, 11'i (%9,2) obez idi. Çocukların kahvaltılı alışkanlığı (≥3gün/hafta/≤2 gün/hafta) ile kilo durumu arasında anlamlı ilişki bulundu (p=0.005). Eğitim düzeyi yüksek annelerin zeytinyağı kullanımları, süt tüketimleri ve tam tahıllı ekmek tüketim sıklığının arttığı bulundu (sırasıyla p=0.016, p=0.012, p=0.010). Fazla kilolu/obez çocukların daha az oranda taze ve kuru meyve tükettiği saptandı (p=0.010; 0.006).

SONUÇ: Annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocukların beslenme alışkanlıkları olumlu yönde etkilenmektedir. Evde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek amacıyla aile eğitimini hedefleyen çalışmalar, çocukların diyet kalitesi ve genel sağlığı üzerine olumlu etkiler oluşturur.

ANAHTAR KELİMELER: Çocuk, Kilo, Beden kitle indeksi, Beslenme

ABSTRACT

OBJECTIVE: Nutrition in childhood period is important for preventing the formation of obesity and obesity related diseases in the following years. Eating habits are influenced by personal characteristics and environmental factors. It is known that the family plays a very important role in eating habits and food consumption of children, especially. In this study, we investigated the correlation between mothers' nutritional attitudes and children's weight status.

MATERIAL AND METHODS: In this study a questionnaire was used to 120 mothers with children aged 5 to 18 who applied to the Child Health and Diseases outpatient clinic for control. The SPSS 22.0 program was used for data analysis.

RESULTS: The mean age of children is was 10.5±3.3 , and 52 (43,3%) of them were girls. Body mass index (BMI) mean is was 18.3±5.1, percentiles of body weight are were 12 (10,0%) weak, 85 (70,8%) normal, 12 (10,0%) overweight, 11 (9,2%) obese was. While the average body mass index (BMI) was 18.3 ± 5.1, the distribution of body weights was as follows; 12 (10.0%) of them were thin, 85 (70.8%) of them were normal, 12 (10.0%) of them were overweight, and 11 (9.2%) children were obese. There was a significant correlation between children's breakfast habits (≥3 days/week/≤2 days/week) and weight status (p=0.005). It was found that the frequency of consumption of olive oil, milk consumption, and whole-grain bread increased in mothers with education level (respectively p=0.016; p=0.012;p=0.010). It was found that overweight / obese children consumed less fresh and dried fruit (p=0.010; 0.006).

CONCLUSIONS: As the education level of the mothers increases, children's eating habits are positively affected. Studies have aim about family education in order to develop healthy eating habits at home will have a positive effects on children's diet quality and overall health.

KEYWORDS: Child, Weight, Body mass index, Nutrition

Geliş Tarihi / Received: 22.05.2020

Kabul Tarihi / Accepted:25.08.2020

Yazışma Adresi / Correspondence: Doç.Dr.Ayşegül BÜKÜLMEZ

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

E-mail:aysegulbukulmez@yahoo.com

Orcid No (Sırasıyla): 0000-0002-6013-5172, 0000-0002-5389-2220, 0000-0002-6951-2819, 0000-0002-9244-1051, 0000-0001-5507-2683

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme insan sağlığı için temel bir gereksinim olup vücudun ihtiyacı olan besinlerin ve enerjinin sağlanmasında hayati öneme sahiptir. Sağlıklı beslenme kişinin, ailesinin ve toplumun sağlık potansiyelinin geliştirilmesinde ve iyilik düzeyinin yükseltilmesine önemli katkı sağlamaktadır. Besinlerin içindeki birçok bileşenin önemi ise yeni yeni anlaşılmaktadır. Beslenme özellikleri diyabet, kanser, kalp ve damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) dengeli, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin immun sistemi güçlendirerek kronik hastalıkların gelişimini ve malnutrisyonu engellediğini bildirmiştir (1). Ayrıca DSÖ Ocak 2019'da dünyada sağlığı tehdit eden 10 neden arasında bulaşıcı olmayan hastalıklar grubunda yer alan obezite, diyabet, kanser, kalp hastalıklarına neden olan sağlıksız beslenmeyi göstermiştir (2).

Beslenme tercihleri yaşam boyu biyolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisi altında değişiklikler göstermektedir. Yaşamın erken yıllarındaki diyet alışkanlıklarının bireylerin sağlıklı yaşam sürmelerinde uzun dönem etkileri bulunmaktadır (3 - 5).

Çocukluk dönemi beslenme tercihleri ve yeme davranışlarının şekillendiği bir dönem olup erişkin dönemindeki diyet alışkanlıklarının ve kronik hastalıkların oluşma riskini belirlemektedir (6). Çocuklar ve gençler, uygunsuz beslenmenin etkilerine özellikle eğilimli bir gruptur.

Ergenlik döneminde, beslenme tarzı ve yaşam biçimi seçimi birçok hastalığa neden olmaktadır (7). Son yıllarda yapılan epidemiyolojik çalışmalarda kahvaltı yapmadan okula gitmek, okulda öğle yemeği almamak, öğün atlamak, öğünlerin düzensiz ve içeriğinin yetersiz olması gibi birçok hatalar içerir. Ana öğünlerin atlanması kadar düzensiz olması öğünlerde besin içeriği düşük yüksek kalorili gıdaların tüketilmesine neden olur. Ana öğünleri atlamak yorgunluk, ilgisizlik ve akademik performansta düşüklük nedeni olabilir. Kahvaltı yapmadan evden çıkmanın ve öğün aralarında kalorisi yüksek, besin değeri düşük gıdaların tüketimi kilo ve obezite

gelişimini artırmaktadır. Erken çocukluk döneminde beslenmenin yaşamın ileri dönemlerindeki obezite ve onunla ilişkili hastalıklar ile yakın ilişkisi olduğu bildirilmiştir (8). Gittikçe küreselleşen dünyada beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için toplumun beslenme bilincinin artırılarak sağlıklı yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir. Toplumdaki beslenme sorunlarının (demir eksikliği anemisi, iyot yetersizlikleri, D vitamini ve folik asit eksiklikleri, diş çürükleri, obesitevb) önlenmesi, ortadan kaldırılması ve beslenmeye bağlı kronik hastalıkların engellenmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme konusunda bilgi düzeyinin ve bilincinin yeterli olması kaynakların yeterli kullanılması bireylerin sağlıklı olması açısından önemlidir (9, 10).

Ailenin çocuklarda yeme alışkanlıkları ve besin tüketimi konusunda oldukça önemli rol oynadığı bilinmektedir. Ailenin çocuk beslenmesi üzerindeki etkileri besin tüketimine örnek olmak, ebeveynler tarafından evde yapılmış yemek tüketimine teşvik etmek, ebeveynlerin besin tüketimini tercih etmeleri yada kısıtlamaları, ailedeki yemek zamanı kuralları ve pratikleri ile etkilenmektedir. Özellikle annelerin beslenme hakkındaki bilgi düzeylerinin çocuklarının diyetleri üzerinde etkili olduğuna dair bilgiler vardır (11). Bu çalışmada annelerin beslenme alışkanlıklarını ve bu alışkanlıklarının çocukların kilo durumlarına etkisini araştırmayı amaçladık.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma kesitsel tanımlayıcı tipte bir çalışma olup Mart - Aralık 2017 tarihleri arasında Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları polikliniklerine rutin kontrol amacıyla başvuran yaşları 5-18 yaş arasında değişen 120 çocuğun annesi ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş olup daha sonra gönüllü katılımcılara anketler verilmiştir. Verileri eksik dolduran 42 kişinin anketleri değerlendirilmeye alınmadı. Veriler yüzyüzeanket yöntemi ile tek kişi tarafından elde edilmiş olup tek oturumda 10 - 15 dakika içerisinde tamamlandı. Annelerin sağlıklı beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri sorgulandı.

Sosyodemografik özellikler, cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim durumu (ilk-ortaöğretim;≤8

yıl, lise ve yüksekokul; >8 yıl ve üstü), aile tipi (çekirdek, geniş), ailedeki çocuk sayısı, ebeveynlerin çalışma durumu, ailenin aylık toplam geliri (<3000 TL, 3000-6000 TL, >6000 TL) yüz yüze sorulan anketlerle belirlendi. Besin ürünleri tüketimi ile ilgili anket soruları şu şekildedir. "Aşağıdaki ürünleri çocuğunuz ne sıklıkla tüketiyor?" şeklindeki sorulara 6 yanıt bulunmaktadır. Bu yanıtlar; "hiç veya ayda birden az", "ayda 1-3 gün", "haftada 1 gün", "haftada 2-4 gün", "haftada 5-6 gün", "her gün" şeklindedir. Sıvı gıdaların tüketimi ile ilgili olarak "Aşağıdaki ürünleri çocuğunuz ne kadar miktarda tüketiyor?" sorusu yöneltilmiş olup yanıtı ise "ml/gün" olarak kaydedildi. Katı gıdaların tüketimi ile ilgili olarak hangi gıdaları tercih ettikleri ve porsiyon miktarları öğrenilerek kayıt edildi. Sebze, meyve, süt, yoğurt, et tüketim miktarlarının tüketiminin değerlendirilmesi TÜBER 2015 ve TBSA 2010 verileri kaynak alınarak yapıldı (9, 10). Çalışmaya katılan çocukların antropometrik ölçümleri aynı kişi tarafından, vücut ağırlığı ölçümü yemek öncesinde, 100g hassasiyet, boy uzunluğu ölçümleri de 0.1 cm hassasiyet (Arester EKO-LCD dijital boy-kilo ölçer) ile yapılmıştır. Beden kitle indeksleri Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2007) kriterlerine göre belirlendi.

Beden kitle indeksi kilogram cinsinden beden ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplandı [beden ağırlığı (kg)/ boy² (m)]. Kilo durumunun belirlenmesinde "beden kitle indeksi" için yaşa göre Z-skoru değerleri kullanıldı. Beden kitle indeksi Z-skorumlarına göre kategorize (<-2:Zayıf, -2-1:Normal, 1-2:Fazla kilolu, >2: Obez) edildi (12).

ETİK KURUL

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik onay alınmıştır (2017/2-41).

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Veriler SPSS paket programı 22.0 kullanılarak analiz edilmiş, elde edilen veriler tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde dağılımlar ile değerlendirildi. Kategorik verilerin gruplar arası yüzde dağılımları karşılaştırılırken Ki Kare testi kullanıldı. Gruplar arası ortalamalar karşılaştırılırken öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş.

Bağımsız gruplarda ortalamalar karşılaştırılırken dağılımın normal olduğu durumlarda Bağımsız Gruplarda T Testi ya da ANOVA dağılımın normal olmadığı durumlarda Mann Whitney U veya Kruskal Wallis testleri kullanıldı. p<0.05 altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Ankete katılan çocukların 52'si (%43.3) kız; yaş ortalaması 10.5±3.3 idi. Kızların yaş ortalaması 10.1±3.4, erkeklerin yaş ortalaması 10.7±3.1 idi. Ankete katılan annelerin yaş ortalaması 35.1 ± 5.1; BKİ 27.9± 3.11 idi. Ailelerin 89'unun (%74) 3000 TL'den düşük, 26'sının (%22) 3000-6000 TL, 5'inin (%4) 6000 TL'den yüksek olduğu görüldü (p= 0.355). Çocukların 12'si (%10.0) zayıf, 85'i (%70.8) normal, 12'si (%10.0) fazla kilolu, 11'i (%9.2) obez, fazla kilolu/obez 23 kişi (%19.2) idi. Çocukların yaşları arttıkça zayıf ya da fazla kilolu olma eğiliminde olduğu bulundu (p=0.006).

Tek başına anne sütü kullanım süreleri ile kilo durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken (p>0.05), toplam emzirme sürelerine göre kilo durumları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu (p=0.034). Annenin fazla kilolu/obez olma durumu ile çocukların kilosunu arasında anlamlı ilişki bulunmadı (p>0.05). Çocukların kilo durumu ile sosyo demografik ve bebeklik dönemi beslenme özelliklerinin ilişkisi görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1: Çocukların kilo durumu ile sosyo demografik ve bebeklik dönemi beslenme özelliklerinin ilişkisi

		Çocuk kilo durumu			
		Zayıf	Normal	Fazla kilolu / Obez	p
		n ₁ =12(%10.0)	n ₂ =85(%70.8)	n ₃ =23(19.2)	
Yaş (yıl)		10.4±3.1	9.2±2.4	10.2±2.4	0.006
Cinsiyet	Kız	3(%5.8)	39(%75.0)	10(%19.2)	0.393
	Erkek	9(%13.2)	46(%67.6)	13(%19.1)	
Doğum kilosı	<2500 gr	1(%12.5)	6(%75.0)	1(%12.5)	0.853
	2500-4200 gr	11(%10.5)	73(%69.5)	21(86.20)	
	>4200 gr	-	6(%85.7)	1(%14.3)	
Tek başına anne sütü ile beslenme süresi	<2 ay	5(%22.7)	12(%54.6)	5(%22.7)	0.121
	2-4 ay	2(%8.7)	15(%65.2)	6(%26.1)	
	>4 ay	5(%6.8)	58(%78.4)	11(%14.9)	
Toplam emzirme süresi	<6 ay	4(%12.5)	17(%53.1)	11(%34.4)	0.034
	6-12	5(%14.7)	23(%67.6)	6(%17.6)	
	>12 ay	3(%5.6)	45(%83.3)	6(%11.1)	
Ek gıdaya başlama yaşı	<4. ay	1(%11.1)	6(%66.7)	2(%22.7)	0.979
	4-6.ay	8(%10.1)	55(%69.6)	16(%20.3)	
	>6.ay	38(%9.4)	24(%75.0)	5(%15.6)	
Okul öncesi eğitime başlama yaşı	<4 yaş	8(%7.8)	74(%71.8)	21(%20.4)	0.117
	4-6 yaş	4(%23.5)	11(%64.7)	2(%11.8)	
Anne eğitim durumu	≤8 yıl	10(%15.6)	43(%67.2)	11(%17.2)	0.087
	>8 yıl	2(%3.6)	42(%75.0)	12(%21.4)	
	≤8 yıl	5(%15.2)	25(%75.8)	3(%9.1)	0.151
Baba eğitim durumu	>8 yıl	7(%8.0)	60(%69.0)	20(%23.0)	
	Çekirdek	9(%15.5)	41(%70.7)	8(%13.8)	0.078
Aile tipi	Geniş	3(%4.8)	44(%71.0)	15(%24.2)	
	1	3(%20.0)	8(%53.3)	4(%26.7)	0.274
Çocuk sayısı	2	7(%12.5)	40(%71.4)	9(%16.1)	
	≥3	2(%4.1)	37(%75.5)	10(%20.4)	

Çocukların 98'i (%81.7) "her gün kahvaltı yapıyor", 6'sı (%4.9) "hiç kahvaltı yapmıyor" olarak bulundu. Kızların 44'ü (%84.6), erkeklerin 54'ü (%79.4) "her gün kahvaltı yapıyor", kızların 3'ü (%5.8), erkeklerin 3'ü (%4.4) "hiç kahvaltı yapmıyor" olarak bulundu. Aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). Her gün kahvaltı yapan çocukların yaş ortalaması 10.1 ± 3.1 , günlük öğününü atlayan ve hiç kahvaltı yapmayanların yaş ortalaması 12.1 ± 3.3 idi.

Yaş büyüdükçe her gün kahvaltı yapma oranlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede azaldığı bulundu ($p=0.031$).

Kahvaltı alışkanlığı (≥ 3 gün/hafta/ ≤ 2 gün/hafta) ile kilo durumları arasında anlamlı ilişki bulundu. Her gün kahvaltı yapan çocuklar içinde zayıf çocuk oranının daha düşük olduğu saptandı ($p=0.005$). Kahvaltının yapıldığı mekân (ev/okul) ve akşam yemeği alışkanlıkları (tüm aile birlikte / tek başına) ile kilo durumu arasında anlamlı ilişki saptanmadı ($p>0.05$). Fazla kilolu ve obezlerin daha az oranda taze meyve ($p=0.010$) ve kuru meyve tükettikleri saptandı ($p=0.006$).

Süt ve yoğurt tüketimi ile kilo durumu arasındaki ilişki incelendiğinde zayıf çocukların anlamlı derecede daha az oranda süt ($p=0.029$) ve yoğurt ($p=0.011$) tükettikleri saptandı.

Katılımcıların yüksek oranda (%86.7) ayçiçek yağı, ikinci sıklıkta (%52.5) zeytinyağı kullanmayı tercih ettikleri bulundu. Evde kullanılan yağ çeşitlerinin dağılımı görülmektedir (**Şekil 1**).



Şekil 1: Evde kullanılan yağ çeşidi dağılımı

Kullanılan yağ çeşidi ile kilo durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.05$) Taze meyve tüketimi ile kilo durumu arasında anlamlı ilişki olduğu, fazla kilolu ve

obezlerin daha az oranda taze meyve tükettiği bulundu ($p=0.010$). Kuru meyve tüketiminin de benzer şekilde fazla kilolu ve obez grupta daha az tüketildiği belirlendi ($p=0.006$). Süt ve yoğurt tüketimi ile kilo durumu arasındaki ilişki incelendiğinde zayıf çocuklarda anlamlı derecede daha az oranda tüketildiği bulundu (sırasıyla $p=0.029$, 0.011). Katılımcıların besinleri tüketme sıklığı görülmektedir (**Tablo 2**).

Tablo 2: Besinlerin tüketilme sıklığı, n=120

Besin Çeşidi	Günlük (%)	Haftalık (%)	Aylık / Hiç (%)
Fazla sebze	32.5	45.8	21.7
Salamura sebze	21.7	23.3	55.0
Taze meyve	70.8	26.7	2.5
Kuru meyve	28.3	25.0	46.7
Kuru bakliyat	8.3	72.5	19.2
Kırmızı/beyaz et	14.1	66.7	19.2
Balık eti	6.7	48.3	45.0
Sosis/salam	8.3	23.3	68.3
Yumurta	55.0	30.8	14.2
Tam yağlı peynir	58.3	15.0	26.7
Yağsız peynir	11.7	14.2	74.1
Yoğurt	50.0	34.2	15.8
Süt	47.5	27.5	25.0
Kefir	22.5	38.3	39.2
Dondurma	19.2	25.8	55.0
Beyaz ekmek	53.3	17.5	29.2
Tam tahıllı ekmek	12.5	13.3	74.2
Köy ekmeği	51.7	26.7	21.7
Ev yapımı hamur işi	17.5	53.3	29.2
Pirinç	14.2	62.5	23.3
Bulgur	13.3	57.5	29.2
Makarna	15.0	55.0	30.0
Patates kızartması	12.5	57.5	30.0
Lahmacun/ Pide	3.3	16.7	80.0
Hamburger	-	9.2	90.8

Eğitim düzeyi yüksek anne çocuklarının zeytinyağı kullanımlarının ($p=0.016$), süt tüketim sıklığının ($p=0.012$) ve tam tahıllı ekmek tüketim sıklığının arttığı ($p=0.010$), beyaz ekmek tüketim sıklığının azaldığı ($p=0.17$) bulundu. Baba eğitim düzeyi ile kullanılan yağ çeşidinin, süt tüketim sıklığının ve tüketilen ekmek çeşidinin değişmediği bulundu ($p>0.05$). Baba eğitim düzeyinin düşük olması ile çocukların cips yeme sıklığının arttığı bulundu ($p=0.022$). Ebeveyn eğitim düzeyi ile çocukların yoğurt, et, balık, yumurta, sebze, meyve, pirinç, bulgur, makarna, patates kızartması, çığ ve kuruyemiş sıklığının değişmediği bulundu ($p>0.05$). Obez annelerin çocuklarının tam yağlı peyniri daha fazla tükettiği ($p=0.014$), yağsız peynir tüketiminin daha az olduğu görüldü ($p=0.025$). Kullanılan yağ çeşidi ile annelerin eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadı ($p>0.05$). Çocukların okula gitme şekli taşıtla/ yürüyerek, spor yapma, hafta içi

veya hafta sonu günlerde sokak oyunu oynama, hafta içi veya hafta sonu günlerde bilgisayar oyunu oynama hafta içi veya hafta sonu günlerde tv izleme, ebeveynlerin spor yapma durumunun çocukların ve annelerinin kilo durumları arasında ilişkisi olmadığı bulundu ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları ve pratikleri toplumların gelişiminde önemli rol oynamaktadır (13). Çocukların yeme tutum ve davranışlarını anlamak, sağlıklı büyüme ve gelişme açısından önemli olduğu kadar, yetişkin sağlığının temellerinin atılmasında da etkilidir (14). Günümüzde endüstriyel gelişmeye paralel olarak çalışan ebeveyn sayısındaki artış yaşam tarzının değişmesine, obeziteye zemin hazırlayan endüstriyel maddelerin ve tüketime hazır ürünlerin öğünlerde daha fazla yer almasına yol açmıştır. Ayrıca reklamların etkisi, hazır yiyecek ürünlerinin daha kolay ulaşılabilirliği ve daha ucuz olmasının da katkısı büyüktür. Çocukluk çağındaki diyet kalitesi; sosyoekonomik faktörler, fiziksel aktivite ve yaşam tarzından (televizyon, bilgisayar, akıllı telefon kullanımı), uyku ve obeziteye zemin hazırlayan beslenme alışkanlıklarından (öğün atlama, yağlı ve tatlı gıdalar tüketme) etkilenir. Ekolojik sistem içindeki farklı çevre, cinsiyet, yaş ve genetik olmak üzere kişilik özellikleri beslenme alışkanlıklarını etkilediği bilinmektedir (5, 15, 16).

Çocukların beslenmesi ve yaşam tarzlarının sağlıklı planlanarak düzenlenmesi gelecekteki sağlıkları konusunda önemli bir yaklaşım olacaktır (10). Bazı çalışmalarda sosyodemografik faktörler, eğitim düzeyi, yaşanılan çevre ve medeni durumun beden kitle indeksi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (3, 4, 15).

Annelerin beslenme bilgi düzeylerinin çocukların diyetlerini etkilediği bilinmektedir. Williams ve ark. düşük sosyo ekonomik düzeyi olan annelerin beslenme bilgilerinin çocuklarının beslenmesinde önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca bu bilgilerin çocuklara nasıl ve ne zaman geçtiği konusunda daha ayrıntılı çalışmaların gerekli olduğunu bildirmişlerdir (11).

Okul öncesi dönemlerde annelerin beslenme düzeyi hakkındaki bilgi düzeyleri çocukların besin kalitesinde önemli rol almıştır (17, 18).

Annelerin beslenme bilgi düzeyleri ve evdeki gıdalara ulaşılabilirlik çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Annelerin diyet hakkındaki bilgi düzeylerinin çocuk diyetini etkileyerek fazla kilolu ve obez olmalarını araştıran bir çalışmada evdeki gıdalara ulaşılabilirliğin daha fazla etkili olduğu bulunmuştur (11, 17). Ayrıca sosyodemografik faktörlerin (eğitim, aile geliri, yaşanılan yer, medeni durum gibi) BKİ etkilediği gösterilmiştir. Wu ve ark. yaptıkları meta analizde, düşük sosyoekonomik gruplara ait 0-15 yaş arası çocukların, yüksek sosyoekonomik gruplarındaki çocuklara göre sırasıyla % 10 ve % 41 daha fazla aşırı kilo veya obezite riski altında olduğunu bildirmişlerdir (19).

Şendur ve ark. kilo kaybında etkili olan sosyodemografik ve klinik özellikleri inceledikleri çalışmalarında, başarılı kilo kaybına sahip olanlarda egzersiz sıklığının daha yüksek olduğunu diğer faktörlerin ise etkili olmadığını bildirmişlerdir (20).

Zarei ve ark. ise sosyodemografik özelliklerin BKİ etkili olmadığını erkeklerde BKİ'nin kızlara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (4). Düşük sosyoekonomik düzeyi olan annelerin beslenme bilgilerinin çocuklarının beslenmesinde önemli olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilginin çocuklara nasıl ve ne zaman geçtiği konusunda daha ayrıntılı çalışmaların gerekliliğini bildirmişlerdir (11). TBSA 2010 verilerine göre erişkinlerin %38'i kuru baklagilleri %47'si kuru meyveyi, %10'u meyveyi, %10'u sebze "ayda 1-2 kez veya hiç tüketmiyor" olarak bildirilmişti. Çalışmamızda ise katılımcıların %19.2'si kuru bakliyatı, %46.7'si kuru meyveyi, % 2.5'u meyveyi, %55'i salamura sebze, % 21.7'si taze sebze ayda bir yada hiç tüketmiyordu. TÜBER önerisine göre 18 yaş altı çocuklarda sebze ve meyve tüketiminin %22 olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamızda bakliyat tüketimi daha yüksek, kuru meyve tüketimi benzer, meyve ve sebze tüketim oranları biraz daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılığa poliklinikte düzenli olarak yapılan sağlıklı beslenme eğitimlerinin katkısı olabileceğini düşündük. TBSA 2010 verilerine göre erişkinlerin %56.9'unun "kırmızı eti" ayda 1-2 defa veya hiç tüketmediği, %43'ünün "tavuk etini", haftada 1-2 kez tükettiklerini, %12'sinin ise "yumurta" ayda 1-2 kez veya hiç tüketmedik-

leri bildirilmiştir. Bu çalışmada ise "kırmızı/beyaz et" tüketimi aylık (%19.2), "balık eti" tüketimi aylık (%45.0), "sosis salam" tüketimi günlük aylık (%68.3), "yumurta" tüketimi aylık (%14.2) olarak bulundu. Çalışmamızda katılımcıların TBSA verilerine göre et tüketiminin daha düşük olduğu, balık tüketiminin daha yüksek olduğu yumurta tüketimininde daha düşük olduğu bulundu. TÜBER 2015 verilerinde ise 18 yaş altı çocuklarda et - tavuk - balık - yumurta - kurubaklagil - yağlı tohum-sert kabuklu yemişlerin tüketiminin sadece % 6 olarak bildirilmiştir (9). TBSA 2010 verilerine göre erişkinlerin %60'ının "sütü" hiç tüketmediği, %14'ünün ise her gün veya haftada 5-6 kez tükettiklerini, %79'nun "peyniri" her gün veya haftada 5-6 kez tükettiklerini, %62.5'nin "yoğurdu" her gün veya haftada 5 - 6 kez tükettikleri bildirilmiştir.

TÜBER 2015 verilerinde ise 18 yaş altı çocuklarda süt- yoğurt-peynir grubunda tüketimin %16 olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda süt tüketimini günlük (%7.5), haftalık (%27.5), aylık (%25) olarak bulduk. Koca ve ark. çocukların günlük süt tüketimini %40.1, yoğurt tüketimini %40.3 ve günlük peynir tüketimini %55 olarak bildirmişlerdir (21). Çalışmamızda ise çocukların günlük süt tüketimi %7.5, günlük yoğurt tüketimi %50, günlük yağlı peynir tüketimi %58.3, günlük yağsız peynir tüketimi %11.7 olarak bulundu. Çocukların peynir ve yoğurdu süte göre daha fazla tercih etmeleri yöresel ve kişisel farklılıklara bağlı olabileceği düşünüldü.

Tam yağlı peynir tüketimi günlük (%58.3), haftalık (%15), aylık (%26.7), yağsız peynir tüketimi (%11.7), haftalık (%14.2), aylık (%74.1), yoğurt tüketimi günlük (%50), haftalık (%34.2), aylık (%15.8) olarak bulduk. Çalışmamızda süt-yoğurt-peynir tüketiminin günlük olarak istenilen düzeye yakın olduğu bulduk.

Çalışmamızda ailelerin evde kullanılan yağ çeşitlerine bakıldığında %86.7 ayçiçek yağı, %52.5 zeytinyağı, %46.7 tereyağı, %24.2 margarin, %4.2 mısırözü yağı, %1.7 hayvansal içyağı, %1.7 fındık yağı, %1.2 susam yağı, %0.8 haşhaş yağı olduğu bulundu. Kullanılan yağ çeşidi ile kilo durumu arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$) Gündüz ve ark. 150 aile ile yaptıkları bir çalışmada en fazla ayçiçeği olmak üzere zeytinyağı ve mısırözü yağı tüketmeyi tercih

ettiklerini bildirmişlerdir (22). TBSA2010 verilerine göre ayçiçek yağı tüketenlerin oranı %67.4, zeytinyağını tüketenlerin oranı %35.3, mısırözü yağı tüketenlerin oranı %11.7 olarak bulundu. Çalışmamızda zeytinyağı kullanımını diğerlerine göre yüksek bulunmuştur.

TBSA 2010 çalışmasında yetişkinlerin %87'sinin beyaz ekmeği her gün veya haftada 5-6 kez, %4'ünün ise günaşırı ve haftada 1-2 kez, %10'unun ise çok seyrek (ayda 1-2) veya hiç tüketmediği bildirilmiştir. Ayrıca son bir ayda yetişkinlerin %17'si tam tahıl ekmeğini hergün veya haftada 5-6 kez tükettiklerini bildirmişlerdir. Yetişkinlerin çoğunluğu (%75'i) tam tahıl ekmeğini ayda 1-2 kez veya hiç tüketmediği bildirilmiştir (9, 10).

Çalışmamızda çocukların %81.7'si "her gün kahvaltı yapıyor"ken, %4.9'u "hiç kahvaltı yapmıyor" olarak bulundu. Ayrıca kızların %84.6'sı, erkeklerin ise %79.4'ü her gün kahvaltı yapmaktadır.

TBSA 2010 verilerinde kahvaltı yapmama oranları 6-11 yaş arasında %10.8, 12-14 yaş grubunda %15.9, 15-18 yaş arasında ise %21.0 olarak bildirilmiştir. COSITUR 2016 verilerine göre ise ilkokul 2. Sınıf öğrencilerinin %3,7'si hiç kahvaltı yapmamakta, %76,5'i ise her gün kahvaltı etmektedir (23). Zarei ve ark. 210 çocukta yaptıkları çalışmada erkeklerin %10'u kızların ise %7.4'ü nadiren kahvaltı yaptıklarını bildirmişlerdir (4). Çalışmamızda kahvaltı yapmama oranlarının TBSA verilerine göre oldukça düşük olması polikliniğimizde yapılan sağlıklı beslenme eğitimlerine bağlamaktayız. Çalışmamızda her gün kahvaltı yapan çocuklar içinde zayıf çocuk oranının daha düşük olduğu, kahvaltının yapıldığı mekân (ev/okul) ve akşam yemeği alışkanlıkları (tüm aile birlikte / tek başına) ile kilo durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Fazla kilolu ve obezlerin daha az oranda taze meyve ve kuru meyve tükettikleri bulundu. Zayıf çocukların anlamlı derecede daha az oranda süt ve yoğurt tükettikleri bulundu. Koca ve ark. 7116 yaşları 6-18 arasında değişen okul çocuklarında yaptıkları çalışmada çocukların %62.6'sının her gün kahvaltı yaptıklarını bildirmişlerdir (21).

Dündar ve ark. obez çocukların obez olmayanlara göre kahvaltı öğününü atladıkları bildirmiştir (24). Tek başına anne sütü kullanım süreleri

ile kilo durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, toplam emzirme sürelerine göre kilo durumları karşılaştırıldığında anlamlı ilişki bulundu. COSITUR 2016 çalışmasında da tek başına anne sütü verilme sürelerinin ortalama 4.5 ay olduğu bildirilmiştir (23).

Annenin fazla kilolu/obezolma durumu ile çocukların kilosu arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Obez annelerin çocuklarının tam yağlı peyniri daha fazla tükettiği, yağsız peynir tüketiminin daha az olduğu görüldü. Kullanılan yağ çeşidi ile annelerin eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Scaglioni ve ark. ebeveynlerin, çocuklar için sağlıklı beslenme davranışları ve kilo gelişimini teşvik edebilecek veya aşırı kilolu ve düzensiz yeme yönlerini teşvik edebilecek ortamlar yarattıklarını bildirmişlerdir (5, 14).

Santiago-Torres ve ark. evde yiyecek bulunabilirliğinin, ebeveyn diyetinin ve ailesel beslenme alışkanlıklarının çocukların diyet kalitesinde önemli bir rol oynadığını bildirmişlerdir (25).

Erken ergenlik döneminde meyve ve sebze alımını teşvik etmek için sağlıklı bir ev ortamının önemli olduğu, özellikle TV izleme sırasında atıştırmalık yapılırsa meyve ve sebze alımını teşvik etmek için iyi bir fırsat olabileceğini bildirilmiştir (26). Ayrıca anneler çocuklarıyla doğrudan etkileşimlerde babalara göre daha fazla zaman harcadıklarından çocukların yeme davranışları üzerinde özellikle oldukça önemli olduğu bildirilmiştir (14). Yaşları 3-5 (78 erkek) arasında değişen 143 anne ve 68 baba ile yapılan bir anket çalışmasında çocukların BKİ'nin annenin BKİ ile ilişkili olduğunu bildirilmiştir. Ayrıca babaları aşırı kontrolcü olan kızların yağ oranının daha yüksek olduğu ve kızlarının gelecekteki sağlığı hakkında fazla endişeli olduklarını bildirmişlerdir (27). Anneler çocuklarının kilosu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olup yeme davranışları hakkında daha fazla endişe duymaktadırlar.

Ancak babalar çocuk besleme uygulamaların da rol oynamaktadır. Çalışmamızın kısıtlılıkları, kesitsel tanımlayıcı olması ve sadece polikliniğe başvuran sağlıklı çocukların annelerinin beyanlarına dayalı olmasıdır.

SONUÇ

Çocukların sağlıklı kiloda olmaları için düzenli ve dengeli beslenmesine yönelik özellikle annelerin etkisi bulunmaktadır. Ayrıca en önemli öğün olan kahvaltının sağlıklı kilonun idame ettirilmesinde etkili olduğunun gözden kaçırılmaması gerekliliği anlaşıldı. Annelerin eğitim düzeyi arttıkça beslenme alışkanlıkları olumlu yönde etkilenmekteydi.

Evde sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik aile eğitimini hedefleyen müdahalelerin, çocukların diyet kalitesi ve genel sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Ebeveynler, çocuklar için sağlıklı beslenme davranışları ve kilo gelişimini teşvik edebilecek veya aşırı kilolu ve düzensiz yeme yönlerini teşvik edebilecek ortamlar yaratırlar. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olmak için ebeveynlere hangi tavsiyelerin verileceğini bilmemize yardımcı olacak çok merkezli ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Healthy Diet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> Erişim 01.03.2020.
2. World Health Organization. Ten threats to global health in 2019. <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019> Erişim 01.03.2020.
3. Johansen A, Rasmussen S, Madsen M. Health behaviour among adolescents in Denmark: Influence of school class and individual risk factors. *Scand J Public Health* 2006; 34(1):32-40.
4. Zarei F. Nutrition and Weight Management Knowledge, Lifestyle Factors, Dietary Intake and Body Weight Status of Iranian Postgraduate Students in Universiti Putra Malaysia, PhD Thesis. Universiti Putra Malaysia. Malaysia, 2011.
5. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, et al. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients* 2018;10(6):1-17.
6. Gu X, Tucker KL. Dietary intakes of the US child and adolescent population and their adherence to the current dietary guidelines: trends from 1999 to 2012. *federal nutrition assistance programs*. 2017;105(1):194-202.

- 7.** Duma-Kocan P, Barud B, Głodek E, et al. Assessment of nutritional habits and preferences among secondary school students. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2017;68(1):91-97.
- 8.** Okubo H, Murakami K, Masayasu S, et al. The Relationship of Eating Rate and Degree of Chewing to Body Weight Status among Preschool Children in Japan: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2018;11(1):64.
- 9.** T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031. Kayhan Ajans, Ankara: 2016.
- 10.** T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Ankara Yayın No: 931,SB-SAG-2014/02.
- 11.** Williams L, Campbell K, Abbott G, et al. Is maternal nutrition knowledge more strongly associated with the diets of mothers or their school-aged children? *Public Health Nutr* 2012;15(8):1396-401.
- 12.** De Onis M, Onyango AW, Borghi E, et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ* 2007;85(9):660-7.
- 13.** Heshmat R, Salehi F, Qorbani M, et al. Economic inequality in nutritional knowledge, attitude and practice of Iranian households: The NUTRI-KAP study. *Med J Islam Repub Iran* 2016;30(1):8-12.
- 14.** Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *Br J Nutr* 2008;29(suppl.1):22-25.
- 15.** Derin ÖD, Akaroğlu G, Şahin S, et al. The Evaluation of Anthropometric Measurements and Nutrition Habits of 13-15 Age Group Students: *Int Peer-Reviewed J Nutr Res* 2016;1(7):1-22.
- 16.** Bawaked RA, Gomez SF, Homs C, et al. Association of eating behaviors, lifestyle, and maternal education with adherence to the Mediterranean diet in Spanish children. *Appetite* 2018;130:279-85.
- 17.** Campbell KJ, Abbott G, Spence AC, et al. Home food availability mediates associations between mothers' nutrition knowledge and child diet. *Appetite* 2013;71:1-6.
- 18.** Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and Vegetable Consumption, Nutritional Knowledge and Beliefs in Mothers and Children. *Appetite* 1998; 31: 205-28.
- 19.** Wu S, Ding Y, Wu F, et al. Socio-economic position as an intervention against overweight and obesity in children: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 2015 26;5:11354.
- 20.** Şendur R, Özcabı B, Mutlu Yeşiltepe G, et al. Effectiveness of sociodemographic and clinical factors in weight loss in childhood obesity. *Türk Pediatri Ars* 2018;53 (3) 169-76.
- 21.** Koca T, Akcam M, Serdaroglu F, et al. Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6-18. *Eur J Pediatr* 2017;176(9):1251-57.
- 22.** Gunduz O, Esengun K. Ailelerin Bitkisel Yağ Tüketimleri Üzerine Bir Araştırma: Samsun İli Örneği. *Karamanoğlu Mehmetbey Univ J Soc Econ Res* 2010;12(19):67-72.
- 23.** Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencilerde) Şişmanlık Araştırması "COSI-TUR 2016 Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080, Ankara 2017.
- 24.** Dündar C, Öz H. Obesity-related factors in Turkish school children. *Sci World J* 2012; 2012: 1-5.
- 25.** Santiago-Torres M, Adams AK, Carrel AL, et al. Home food availability, parental dietary intake, and familial eating habits influence the diet quality of urban hispanic children. *Child Obes* 2014;10(5):408-15.
- 26.** Pearson N, Griffiths P, Biddle SJH, et al. Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviours in young adolescents. *Appetite* 2017;112:35-43.
- 27.** Johannsen DL, Johannsen NM, Specker BL. Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity* 2006;14(3):431-9.