Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal
Vol 1, No Suppl2 (2015)



13 Mayıs 2015, Çarşamba, Sözel Bildiriler XVII, Yeşil Salon, Saat: 09.00 - 10.15

**SS073**

# ÇOCUĞUN BESLENME ALIŞKANLIĞINI KAZANMASINDA OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARININ YERİ

Rengin ZEMBAT[1], Zeynep KILIÇ[2], Esra ÜNLÜER[3], Ayşe ÇOBANOĞLU[4], Hande USBAŞ[5], Musa BARDAK[6]

1- Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, 2- Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, 3- Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, 4- Çekmeköy Anaokulu, 5- İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, 6- Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü

## ÖZET

**AMAÇ**

Türkiye'de ve dünyada okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme üzerine yapılan çalışmaları genel olarak incelemek ve kurumlarda konuya ilişkin verilen eğitimlerin etkilerini genel olarak değerlendirmek çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

**YÖNTEM**

Türkiye ve dünyadaki mevcut literatür taranarak, okullarda uygulanan beslenme programları ve beslenme araştırmaları ve bu çalışmaların etkilikleri derlenmiştir.

**SONUÇ**

Eğitim kurumlarında sağlıklı beslenme üzerine yapılan uygulama ve araştırmalara bakıldığında tüm bu çalışmalar doğrultusunda çocuklarda ve ailelerde verilen eğitimin istendik yönde bir etki yarattığı görülmektedir.

*Anahtar Kelimler: Sağlıklı beslenme, beslenme alışkanlıkları, okul öncesi eğitim.*

## GİRİŞ

Ülkelerin sosyal ve ekonomik yönden refah seviyelerinin artmasında sağlıklı bireyler yetiştirmenin önemi yadsınamayacak derecede önemlidir. Toplumların beklenen uygarlık seviyesine yükselebilmesi için zihinsel ve fiziksel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylere ihtiyaçları vardır (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994). Sağlıklı ve uygar toplum seviyesine ulaşmada birincil öneme sahip bireylerin yetiştirilmesinde doğumdan itibaren yeterli, dengeli ve düzenli beslenme, çocuğun optimum düzeyde gelişim gösterebilmesinde temel ve yadsınamaz bir öneme sahiptir.

İyi beslenme sadece çocuğun hayatta kalması, korunması ve gelişmesi için bir esas değil, aynı zamanda çocukların beslenme durumları sosyo-ekonomik gelişimin bir göstergesi olarak gelişmişliğin bir yansımasıdır (Falkner, 1991). Bu nedenle beslenme hem bir ölçüt hem de bir ölçüm olarak görülür.

Beslenme bilgisi bireyden topluma doğru yükselen piramitte beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli faktörlerdendir (Ünver ve Ünüsan, 2005, s. 530). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında okul ortamı önemli bir konuma sahiptir; çünkü formal eğitim ortamlarında çocuklara verilen sağlıklı ve dengeli beslenme bilgisi çocukta istendik beslenme alışkanlıklarının gelişmesini sağlayacak, kısa ya da uzun vadede ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesinde erkenden alınmış bir tedbir olacaktır. Çocukluk döneminde beslenme alışkanlıklarının temeli atıldığından bu dönem beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında kritik bir öneme sahiptir. Bu çağlarda

**Sorumlu Yazar:** Zeynep KILIÇ, zeynep.kilic02@gmail.com

verilecek eğitim sağlıklı bir birey olma yolundaki çocuk için çok önemli olmaktadır; çünkü çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlığı yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Okul öncesi dönemden itibaren verilecek beslenme eğitimleri ve bu konuda yapılacak uygulamalar bireylerin beslenme bilgi düzeylerini olumlu yönde etkileyecektir (Healthy People 2010, 2000'den akt Ünüsan, 2005; Merdol, 1999; Oldstad, Raine ve Nykiforuk, 2014).

Sağlıklı bir şekilde yetişmiş çocuklar toplumların geleceklerinin sağlıklı olması için temel şartlardandır. Dünyanın neresinde olursa olsun, her çocuğun ilk ve temel ihtiyacı sağlık kurallarına uygun iyi bir bakım, düzenli bir beslenme, sevgi ve şefkat dolu yetişkinlerden oluşan aile ortamıdır (Merdol, 2008; Oktay, 2002, s. 124). Uzmanlar, iyi beslenmenin çocukların bilişsel ve davranışsal becerilerinin gelişimini kolaylaştırdığı, öğrenme potansiyellerinin tamamına ulaşmak için iyi beslenmeye ihtiyaç duydukları konusunda hemfikirlerdir (Ruel, Alderman ve Maternal and Child Nutrition Study Group, 2013). Bu noktada, okul öncesi çağda çocuğu çevreleyen yetişkinlerin beslenme konusundaki farkındalık düzeyleri de önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Healthy People 2010, 2000'den akt Ünüsan, 2005).

Çocukluk çağı beslenmesine yönelik politikalar ve programların tarihi gelişim sürecini bilmek, sosyal ve ekonomik anlamda beslenmenin nasıl şekillendiğini ve okulların bu süreçteki rolünü bilmek adına önemlidir (Falkner, 1991: Martin ve Oakley, 2007). 1790'da Münih'te aç öğrencilere çorba dağıtımıyla başlayan süreç, 1849'da Fransa'daki açık kantinler ve 1865'te Victor Hugo'nun İngiltere'de evinde çevredeki okullara yemek vermesiyle devam etmiştir (Martin, 2007). Amerika'da 1853'de New York'ta başlayan süreçte, 1940'larda süt ve meyve servisi başlamış (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002), 1946'da "Ulusal Okul Yemeği Yasası", 1966'da "Çocuk Beslenme Yasası" çıkarılmış, 20. ve 21. yüzyıl boyunca çeşitli dernekler ve ulusal politikalar tarafından desteklenerek devam etmiştir (Craypo, Wolf, Carroll, ve Samuels, 2001: Martin, 2007: Marotz, 2014).

Tarihsel perspektif çocuk beslenme programlarının; 1920'lerde birkaç devlet okuluna yemek servis etmekten ibaretken, bu yüzyılda geleceği şekillendirmede bir başlangıç noktasına dönüştüğünü göstermektedir (Martin ve Oakley, 2007).

1970'lerde uygulanan beslenme eğitimi programları, sağlık merkezlerinde yapılan konuşmalarla şekillenen, etkisiz iletişim metodları kullanılarak ve yanlış mesajlar ileterek uygulanan, geleneksel yaklaşımın benimsendiği programlardı. Günümüzde ise sosyal pazarlama yaklaşımı ve toplum temelli yaklaşımlar karşımıza çıkmaktadır (FOA/WHO, 1991).

Bu çalışmada okul öncesi eğitim çağındaki çocukların kurum içi eğitim sürecinde beslenme ile ilgili tutum ve alışkanlıklarını etkileyen ve gereksinimlerini ortaya koyan farklı beslenme eğitimi programlarını ve bu programların etkilerini ortaya koymak amaç edinilmiştir. Çocuklara etkili beslenme eğitim programları sunabilmek için, ulusal ve uluslararası literatürdeki çalışmaların dikkatle incelenmesi ve tartışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, Türkiye'de ve dünyada uygulanan farklı beslenme eğitimi programlarının etkililiğini ortaya koymaya çalışan araştırmalar derlenmiş, bir kısmı özetlenmiştir. Sonrasında bütüncül bir yaklaşımla tartışma ve sonuç kısmı eklenmiştir.

***Yapılan Araştırmalar***

***Ebeveyn Merkezli Araştırmalar***

Lohse, Rifkin, Arnold ve Least (2011) "Yemek zamanı aile zamanıdır" isimli dijital beslenme programının etkililiğini araştırmışlardır. Programda, beraber yemek pişirmenin önemi, sağlıklı beslenmede ailenin rol model olması, yeni yiyeceklerin kabulü, günlük ve ara öğünlerin yapılandırılmasıyla ilgili resimli slaytlar katılımcılara izletilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı çocukların açlık ve toklukla ilgili ipuçları hakkında yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Odak grup bulguları, programın yararlılığını desteklemiş ve çocuğun öğünlerinin düzenlenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Katılımcıların % 39'u belirlenen öğünlerde çocukların yiyecekleri her zaman ya da sık sık tattıklarını ifade etmiştir.

Melbourne Infant Programı 4-20 aylık çocukların ilk kez anne olan ebeveynleriyle yürütülen bir müdahale programıdır. 2008-2010 yılları arasında sürdürülen bu program, ebeveynlik becerileri ve sağlıklı beslenme konularını kapsamaktadır. Belirtilen tarih aralığında çocukların beslenme alışkanlıklarına yönelik veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda daha sağlıklı yiyeceklerin tüketim düzeyi karşılaştırılmıştır. Yaş ile beraber sağlıklı besinlerin (tahıl, sebze, meyve, et ürünleri gibi) tüketiminin arttığı gözlemlenmiştir. Çocukların sağlıklı yiyecek tüketimi arttıkça, şekerli atıştırmalıkları daha az tükettikleri bulunmuştur. Enerji bakımından yoğun, besinden yoksun gıdaların tüketiminin sütten kesilmeyi takip eden süreçte dokuz aylık gibi erken bir yaşta başladığı tespit edilmiştir (Lioret, McNaughton, Spence, Crawford ve Campbell, 2013).

McGarvey ve diğerleri (2004) obeziteyi önleyici "Kadın Bebek ve Çocuklar için Özel Destekleyici Beslenme Programı"nın (WIC) uygulanabilirliği ve yararlılığını test etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Müdahale öncesi ve sonrası aile davranışları analizlerinde iki davranışta önemli değişiklik görülmüştür. Çocukların su tüketimi ve çocukla aktif oyun oynama sıklığında artış görülmüştür. Müdahalenin istendik davranışların artmasında etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Nelson, Carpenter ve Chiasson'ın (2006), 2-4 yaş aralığındaki çocukların yiyecek içecek tüketimi, televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdiği süre ve fiziksel aktiviteleriyle beden kitle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında "Kadın Bebek ve Çocuklar için Özel Destekleyici Beslenme Programı" kullanılmıştır. Çocukların meyve, sebze tüketiminin tavsiye edilen seviyeden daha az olduğu ve % 34'ünün günde en az bir defa sağlıksız atıştırmalık yediği bulunmuştur.

Davison, Jurkowski, Kranz ve Lawson (2013) çalışmalarında özellikle aile katılımına odaklanmış ve toplum tabanlı bir araştırma geliştirmişlerdir. Çalışmada aile merkezli bir çocukluk obezitesi önleme programı tasarlanmıştır. Müdahale öncesi ve müdahale sonrası çocukların obezite, hafif fiziksel aktivite, günlük TV izleme ve diyet (enerji ve makro besin ögeleri alımı) oranı karşılaştırıldığında müdahale sonrasında önemli gelişmeler görülmüştür. Uygulanan program sonrasında velilerin çocuklarına sağlıklı yiyecekler sunmada daha fazla özgüvene sahip oldukları belirtilmiştir. Araştırma göstermiştir ki; ebeveynin sağlıklı aktiviteleri desteklemesi, ebeveynin sağlıklı yiyecekler hazırlamadaki etkililiği ve ebeveynin sebze ve meyve sağlama sıklığı, çocukların günlük enerji alımlarını etkilemektedir.

Mermer (2003) 3-6 yaş arası çocukların beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarına yönelik "ailenin rolü" adlı çalışmasında, çocuklar ve ailelerini temel alarak anket formu, gözlem formu, antropometik ölçümler uygulamış ve aile etkinliklerinin anlamlı düzeyde etkili olduğunu vurgulamıştır.

***Çocuk, Öğretmen ve Ebeveyn Merkezli Araştırmalar***

Piziak'ın (2012) 413 çocukla yaptığı araştırmada, çocuklar bir yıl süresince sebze kartlarıyla oynanan bir oyun programına katılmışlardır. Program öncesinde ve sonrasında ailelere çocuklarının sebze tüketimine yönelik sorular sorulmuştur. Program sonrasında aileler çocuklarının hafta içi ve hafta sonu sebze tüketiminde artış olduğunu belirtmişlerdir.

Ünver (2004) tarafından 5-6 yaş okul öncesi çocukları ile yapılan, besin gruplarına yönelik beslenme eğitim programının çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda beslenme eğitim programını alan çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinde artış olduğu ve çocukların yeterli-dengeli beslenme alışkanlıklarını kazanmalarında kolaylık sağladığı tespit edilmiştir.

Sharma, Chuang, ve Hedberg (2011) tarafından pilot çalışması yapılan CATCH Erken Çocukluk (CEC) programı (Coordinated Approach to Child Health for Early Childhood), 3 - 5 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivitelerini artırmayı ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmeyi amaçlayan okul öncesi tabanlı bir programdır. Çalışma kapsamındaki katılımcıların %39'u fazla kilolu ya da obez olması nedeniyle günümüzde okul öncesi gruplarda obezite önleme programlarına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. Sonuçlara göre okul öncesi çocuklarda sebze alımının değerlendirilmesi önemlidir. Okul öncesi dönemde aile katılımı ve iletişimi çok önemli bulunmuştur. Ebeveynler, tavsiye notları ile CEC programı hakkında bilgilendirildiklerini ve yemek tariflerinden zevk aldıklarını belirtmişlerdir.

Manios (2011), anaokulu çocukları, bakım verenler/ebeveynler ve öğretmenleri kapsayan Toy-Box müdahale çalışmasının amacının; altı Avrupa ülkesinde anaokulu düzeyinde yürütülen aile katılımlı müdahale programı yoluyla enerji dengesiyle ilgili davranışların geliştirilmesi olduğunu belirtmiştir. Duvinage ve diğerleri (2014) tarafından uygulanan araştırmada Toy-Box müdahale programı dört düzeyden oluşmaktadır. İlk üç düzey anaokulunda yürütülmüş, 4. düzeyde çocuğun sosyal ve fiziksel çevresinin ebeveyn tarafından değiştirilmesi amaçlanmıştır. Ebeveyn katılımı iki bülten, iki ipucu kartı ve bir poster kullanılarak sağlanmıştır. Öğretmenler programın öncesinde, ebeveynler ise program süresince gerçekleştirilmek istenen enerji dengesiyle ilgili her davranışa uygun materyalleri teslim almışlardır. Toy Box müdahale programından elde edilen sonuçlar çocuklar için geliştirilen materyaller konusunda örnek olma, aileyi müdahale programına katma gibi olumlu katkılar sağlamıştır.

***Toplum Merkezli***

Moore, Silva-Sanigorski ve Moore (2013) beslenme ve okul yemeği konusunda yapılan çalışmaların özellikle politika düzeyinde kalmasının bir risk oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda okullardaki yiyecek seçimini etkileyen davranışsal müdahale çalışmalarında sosyo-ekolojik bakış açısının kullanımını incelemişlerdir. İngiltere ve Avusturalya'daki vaka çalışmalarını da temel alarak sosyo-ekolojik yaklaşımın çocukların okuldaki beslenme düzeylerini geliştirecek sürdürülebilir ve etkili çözümler geliştirdiğini ileri sürmüş ve bu yaklaşımın toplumun her düzeyinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

**TARTIŞMA**

Ulusal ve uluslararası literatüre bakıldığında uzmanların araştırmalar sonucunda vardıkları ortak kanı beslenme alışkanlığının çocukluk döneminde kazanıldığı ve şekillendiği; bu alışkanlıkların kişinin yetişkinlik dönemine etki ettiği yönündedir. Kaya'nın da (1999) belirttiği gibi çocukluk çağında kazanılan yemek yeme alışkanlığı çocuğun hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturabilecek güce sahiptir.

Yurtdışında yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında gelişmiş toplumlarda, temel beslenme sorunlarının başında sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığının geldiği; bu toplumlarda gittikçe artarak görülmekte olan obeziteyle mücadelenin çocukluk yıllarında başlaması gerektiğine dair ortak bir bilincin oluştuğu araştırmalar sonucunda görülmektedir. Türkiye'de ise obezitenin son yıllarda arttığı; bu konuya ilişkin çalışmaların ve erken müdahalenin önemini vurgulayan kaynakların da yine obezite artışına bağlı olarak arttığı görülmüştür. Sharma, Chuang ve Hedberg (2011) yaptıkları araştırmada çocukların beslenmelerinin ebeveynlerin besin seçimlerine bağlı olduğunu, bilinçsiz ailelerdeki çocukların sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam koşullarında obeziteye maruz kalabileceklerini dile getirmişlerdir.

Yapılan araştırmalar incelendiği zaman, ailelerin konuyla ilgili bilgi düzeyi arttıkça çocuklarının sağlıklı beslenmesi üzerindeki olumlu etkilerinin arttığını göstermektedir (Lohse, Rifkin, Arnold ve Least, 2011; Lioret, McNaughton, Spence, Crawford ve Campbell, 2013). Bu nedenle ebeveynlerin de sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bilgili ve bilinçli olmaları, çocuklarına doğru ve sağlıklı besinler sunabilmeleri, çocukların doğru beslenme alışkanlıklarını kazanabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Ebeveynlerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırabilmeleri için kendilerinin de sağlıklı beslenme konusunda doğru ve yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Bulduk ve Demircioğlu (2002) doğru beslenme alışkanlıkları olan ailelerde büyüyen çocukların doğru beslenme davranışları geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır.

Ebeveynlerin yeterli ve sağlıklı bilgiye ulaşmalarının en doğru yolunun ailelere yönelik beslenme eğitim programları olduğu düşünülmektedir. Şanlıer ve Yabancı (2002) yaptıkları bir çalışmada çocuğun beslenme alışkanlıklarının annenin eğitim durumu ile ilgili olduğunu belirlemişlerdir ve çocuğa beslenme eğitimi verilirken anne ve babaların da bu konuda eğitilmeleri gerekliliğini savunmuşlardır.

Sharma, Chuang, ve Hedberg (2011)'in çalışmalarının bulgularından biri, çocukların kilosuna yönelik aile algısı ile ilgilidir. Çocukların kilo ve boyuna ilişkin ebeveyn algısıyla gerçeklik arasında büyük bir uyumsuzluk olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar erken çocukluk programlarına ebeveynlerin dâhil olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Çocuklara tek örnek olacak yetişkinler ebeveynleri olmayacaktır. Eğitim kurumlarında çocuklardan sorumlu olan ve çocuk üzerinde en önemli etkiye sahip olan karakter öğretmendir. İstendik beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında evde olduğu kadar eğitim kurumlarında da konuya önem verilmeli, ev ve okul arasında, öğretmen ve ebeveyn arasında tutarlılık sağlanmalıdır. Bu açıdan bakıldığında çocukların hayatında son derece önemli bir yere sahip olan öğretmenlerin de sağlıklı besleneme konusunda doğru bilgiye sahip olmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Rossiter ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada bu konuya değinmiş ve okul öncesi öğretmenlerinin birey olarak beslenme alışkanlıklarının ve bilgi donanımlarının iyi düzeyde olması gerektiğine vurgu yapmışlardır

Friedman-Krauss ve Barnett'ın (2013) da belirttiği gibi erken çocukluk eğitimi beslenme programlarının doğrudan ya da dolaylı olarak uzun ve kısa vadeli daha iyi sağlık koşulları sağlayacağı pek çok yol mevcuttur.

## SONUÇ

Sonuç olarak; sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda oluşturulacak alışkanlıkların çocukluk yıllarında şekillendiği ve ilerleyen yaşlarında da bu alışkanlıkların devam ettiği araştırmalar sonucunda görülmektedir. Çocukların yiyecek seçimleri konusunda esasen çok aktif olmadıkları ve bu konuda esas otoritenin aileler ve eğitim aldıkları kurumlar olduğu unutulmamalıdır. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanabilmesi için hayatlarındaki yetişkinlerin de beslenme konusunda bilgili ve bilinçli olması gerekmektedir. Yetişkin yönlendirmeleri, yetişkinlerin çocuklara sundukları besin çeşitleri uzun vadede çocuğun beslenme tercihlerini ve alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Beslenme alışkanlıkları olumlu yönde gelişmiş olan çocuk, gelecekte yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkabilecek olan hastalıklardan korunmuş olarak sağlıklı bir yetişkin olmaya aday olacaktır ve kendinden sonraki neslin de beslenme alışkanlıkları üzerinde söz sahibi olacağından, gelecek nesil için olumlu bir örnek ve bilinçli bir yol gösterici olacaktır.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocuğa kazandırılması için kritik bir öneme sahip olan okul öncesi dönemden başlayacak şekilde eğitim kurumlarında ebeveynleri, öğretmenleri ve çocukları kapsayan beslenme programlarının uygulanmasının, uzun vadede toplumdaki sağlıklı ve bilinçli bireylerin artmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu düşünceler kapsamında okul öncesi dönem çocuğuna sahip olan ailelere, çocuklara ve yine okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlere Türkiye'ye özgü bir beslenme programı tasarlanması ve uygulanması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Craypo, L., Wolf, K., Carroll, A.M., Samuels, S. E. (2001).WIC Nutrition Education Review: Executive Summary and Chart. Oakland : Samuels& Associates. http://www.calwic.org/storage/documents/reports/wic_nutrition_educ_rev.pdf adresinden elde edildi.

Davison, K. K., Jurkowski, J. M., Li, K., Kranz, S. ve Lawson, H. A. (2013). A childhood obesity intervention developed by families for families: results from a pilot study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,10(1)*.

Falkner, F. (1991). Infant and child nutrition worldwide: issues and perspectives. CRC Press.

FAO/WHO (1992). Agriculture, Food and Nutrition for Africa: A Resource Book for Teachers of Agriculture. http://www.fao.org/docrep/w0078e/w0078e10.htm#P8930_608238 adresinden elde edilmiştir.

Friedman-Krauss, A. ve Barnett, W. S. (2013). Brief. Early Childhood Education, (25). http://www.nieer.org/sites/nieer/files/health%20brief.pdf adresinden 25.02.2015 tarihinde edinilmiştir.

Gökçay, G. ve Garipağaoğlu, M. (2002). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme. İstanbul: Saga Yayınları.

Hasipek, S. ve M. S. Sürücüoğlu (1994). Ülkemizde Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Beslenme Sorunları ve Beslenmenin Önemi. 10. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitim Yaygınlaştırılması Semineri, Ya-Pa Yayınları, Ankara.

Kaya, M. (1999). *Anne-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lioret, S., McNaughton, S. A., Spence, A. C., Crawford, D., ve Campbell, K. J. (2013). Tracking of dietary intakes in early childhood: the Melbourne InFANT Program. *European journal of clinical nutrition, 67(3)*, 275-281.

Lohse, B., Rifkin, R., Arnold, K., ve Least, C. (2012). A digital program informs low-income caregivers of preschool-age children about family meals. *Journal of nutrition education and behavior, 44(3)*, 256-261.

Manios, Y. (2012). The 'ToyBox-study'obesity prevention programme in early childhood: an introduction. *Obesity Reviews, 13(1),* 1-2.

Manios, Y., Grammatikaki, E., Androutsos, O., Chinapaw, M. J. M., Gibson, E. L., Buijs, G., ... ve De Bourdeaudhuij, I. (2012). A systematic approach for the development of a kindergarten-based intervention for the prevention of obesity in preschool age children: the ToyBox-study. *Obesity reviews, 13(1)*, 3-12.

Marotz, L. (2014). Health, safety, and nutrition for the young child. Stamford: Cengage Learning.

Martin, J., ve Oakley, C. (Ed.). (2007). Managing child nutrition programs: Leadership for excellence. Boston: Jones & Bartlett Learning.

McGarvey, E., Keller, A., Forrester, M., Williams, E., Seward, D., & Suttle, D. E. (2004). Feasibility and benefits of a parent-focused preschool child obesity intervention. *American Journal of Public Health, 94(9)*, 1490-1495.

Merdol, T. K. (1999). Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi. Özgür Yayınları, İstanbul.

Merdol, T.K. (2008). Okul öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Mermer, M. (2003). *Kreşe devam eden 3-6 yaş çocukların beslenmeye ilişkin tutum ve davranışlarında ailenin rolü*. Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Moore, L., de Silva-Sanigorski, A. ve Moore, S. N. (2013). A socio-ecological perspective on behavioural interventions to influence food choice in schools: alternative, complementary or synergistic?. *Public health nutrition, 16(06)*, 1000-1005.

Nelson, J. A., Carpenter, K. ve Chiasson, M. A. (2006). PEER REVIEWED: Diet, Activity, and Overweight Among Preschool-Age Children Enrolled in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC). *Preventing Chronic Disease, 3(2)*.

Oktay, A. (2000). Yaşamın Sihirli Yılları: Okul öncesi Dönem. Epsilon Yayınları.

Olstad, D. L., Raine, K.D. ve Nykiforuk C.I.J. (2014). Development report card on healthy food environments and nutrition for children in canada. *Preventive Medicine,* (69), 287-295.

Rossiter, M., Glanville, T., Taylor, J. Ve Blum, I. (2007). School Food Practices of Prospective Teachers. *The Journal of School Health*, 77 (10), 694-700.

Ruel, M. T., Alderman, H., & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?. The Lancet,382(9891), 536-551.

Shreela Sharma, Ru-Jye Chuang, and Ann Marie Hedberg (2011). Pilot-testing CATCH Early Childhood: A Preschool-based Healthy Nutrition and Physical Activity Program. *American Journal of Health Education, 42 (1)*, 12-23.

Ünüsan, N. (2005). Avrupa Birliğine Üye Ülkelerde Beslenme Eğitimi Ve Türkiye İçin Öneriler. Milli Eğitim, S. 167, s. 248-255.

Ünver, Y. (2004). *5-6 yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme bilgileri ve davranışlarına etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünver, Y. ve Ünüsan, N. (2005). Okul öncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, S. 14, s. 529-551.