

Annelerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin, Çocuklarının Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyet Kaliteleri ile İlişkisi*

Sevim COŞKUN**, Burcu ATEŞ ÖZCAN***

Öz

Amaç: Bu çalışma, özel bir koleje devam eden adölesan öğrencilerin annelerinin beslenme bilgi düzeyi ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığının araştırılması amacıyla yürütülmüştür.

Yöntem: Çalışma özel bir koleje devam eden 11-18 yaş arası 201 adölesan ve adölesanların annelerinin katılımı ile yürütülmüştür. Katılımcı annelere araştırmacı tarafından ilgili literatür doğrultusunda hazırlanmış bir “anket formu”, “Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD)” ölçeği ve “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)”, katılımcı öğrencilere ise yine araştırmacı tarafından ilgili literatür doğrultusunda hazırlanmış bir “anket formu”, “Adölesanlarda Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği” ve “Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)” ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya %57,2’si kız (115 kişi), %42,8’i (86 kişi) erkek olmak üzere toplamda 201 adölesan ve adölesanların anneleri katılmıştır. Katılımcı annelerin YETBİD alt ölçekleri olan temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi ortalaması 55,03±8,823 puan (orta bilgi düzeyi), beslenme tercihi ortalaması 39,36±6,702 puan (iyi besin tercihi) ve SBİTÖ toplam puan ortalaması 76,28±15,536 puandır (yüksek düzeyde). Katılımcı olan adölesanların beslenme bilgisi toplam puan ortalaması 34,86±7,641 puan (çok iyi) ve KİDMED toplam puan ortalaması 5,31±2,517 puandır (orta diyet kalitesi, diyetle iyileştirme gerekli). Adölesanların beslenme bilgi düzeyleri ile annelere uygulanan YETBİD’in alt grupları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (temel beslenme alt grubu için: $r=0,383$; $p<0,001$; beslenme tercihi için: $r=0,282$; $p<0,001$). Adölesanların diyet kaliteleri ile annelerin beslenme bilgi düzeyi toplam puanları ($r=0,172$; $p<0,05$) ve alt gruplarından temel beslenme ve besin sağlığı ilişkisi ($r=0,160$; $p<0,05$) ve beslenme tercihi ($r=0,145$; $p<0,05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çoklu regresyon modeline göre, annelerin

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 22.09.2022 & **Kabul / Accepted:** 07.07.2023

DOI: <https://doi.org/10.38070/igusabder.1177503>

* Bu çalışma, Sevim COŞKUN’un Doç. Dr. Burcu ATEŞ ÖZCAN danışmanlığında hazırladığı, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nde 2022 yılında kabul edilen “Özel Bir Koleje Devam Eden Adölesanlarda Anne Beslenme Bilgi Düzeyinin Adölesan Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyet Kaliteleri ile İlişkisinin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

** Uzman Diyetisyen, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, İstanbul, Türkiye. E-posta: sevimliDIYET@gmail.com [ORCID https://orcid.org/0000-0001-8393-2812](https://orcid.org/0000-0001-8393-2812)

*** Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: bozcan@marmara.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0003-2627-0167](https://orcid.org/0000-0003-2627-0167)

ETİK BİLDİRİM: İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 23.06.2021 tarihli ve 8 no’lu karar ile Etik Kurul Onayı alınmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden velilere Veli Gönüllü Olur Onam Formu, öğrencilere ise Öğrenci Gönüllü Olur Onam Formu okutulup imzalatılmıştır.

olumlu beslenme düzeylerinin ($r=2,48$; $p<0,05$) ve adölesanların beslenme bilgisi düzeylerinin ($t=3,788$; $p<0,05$) adölesanların diyet kalitelerini anlamlı düzeyde etkiledikleri bulunmuştur.

Sonuç: Annelerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça çocuklarının hem beslenme bilgi düzeyi hem de diyet kalitesi artmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Anneler, adölesan, beslenme araştırmaları, diyet, beslenme değerlendirmeleri.

The Relationship between Nutritional Knowledge Levels of Mothers and Their Children's Nutritional Knowledge Levels and Diet Quality

Abstract

Aim: This study was carried out to investigate whether there is a relationship between the nutritional knowledge level of the mothers of the students attending a private school and the nutritional knowledge level and diet quality of the students.

Method: The study was conducted with the participation of 201 adolescents aged 11-18 years and their mothers attending a private school. The participating mothers were applied a "questionnaire" prepared by the researcher according to relevant literature, the "Nutrition Knowledge Level in Adults (YETBİD)" scale, and the "Attitude Scale towards Healthy Nutrition (SBİTÖ)". On the other hand, the participating students were given a "questionnaire" prepared by the researcher according to relevant literature, the "Nutrition Knowledge Level in Adolescents" scale, and the "Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED)" scale.

Results: A total of 201 adolescents and their mothers 57.2% of whom were girls (115 people) and 42.8% (86 people) were boys, participated in the study. The mean of basic nutrition and food-health relationship, which are subscales of ANKL of the participating mothers, was 55.03 ± 8.823 points (intermediate knowledge level), the average of nutritional preference was 39.36 ± 6.702 points (good food preference), and the total score of HEAS was 76.28 ± 15.536 points (high level). The total nutritional knowledge score of the participating adolescents is 34.86 ± 7.641 points (very good), and the total score of KIDMED is 5.31 ± 2.517 points (moderate diet quality, improvement in diet is required). A significant and positive relationship was found between the nutritional knowledge levels of adolescents and the subgroups of ANKL applied to mothers (for basic nutrition subgroup: $r= 0.383$; $p<0.001$; for nutritional preference: $r=0.282$; $p<0.001$). Significant positive correlations were found between Adolescents' diet quality and mothers' total points of nutritional knowledge ($r=0.172$; $p<0.05$), and their subgroups, the relationship between basic nutrition and food health ($r=0.160$; $p<0.05$) and nutritional preference ($r=0.145$; $p= p<0.05$). According to the multiple regression model, it was found that mothers' positive nutrition levels ($r=2.48$; $p<0.05$) and adolescents' nutritional knowledge levels ($t=3.788$; $p<0.05$) affected diet quality of adolescents significantly.

Conclusion: As the mothers' nutrition knowledge levels increase, both their children's nutrition knowledge levels and diet quality also increase.

Keywords: Mothers, adolescent, nutritional surveys, diet, nutrition assessments.

Giriş

Sağlıklı bir toplum yapısının oluşması bireylerin sağlığının korunması ile mümkündür. İnsan sağlığını etkileyen ve korunmasında önemli rol oynayan en önemli faktörlerden biri ise bireyin beslenme şeklidir¹.

Beslenme, bireylerin hayati fonksiyonlarının sürdürülmesi için ihtiyacı olan besin öğelerini tüketmesidir. Birey ve ailelerin sahip olduğu beslenme bilgi düzeyi ise toplumun beslenme alışkanlıklarını belirlemede etkili olan önemli faktörlerden birisidir². Aileden, okuldan öğrenilen beslenme bilgisi sayesinde sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanan çocuk, yetişkin bir birey olduğunda çevresindeki kişileri ve/veya ileri yaşlarında eşini, çocuklarını da etkileyerek sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yayılmasına, bu beslenme davranışının ve alışkanlıklarının devamlılık göstermesine katkı sağlayabilmektedir³. Bu kapsamda, özellikle erken yaşta alınan beslenme eğitimi, bireyin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasını etkilemekte ve bu alışkanlığın devamlılık göstermesini sağlamaktadır.

Adölesan dönemi; fiziksel, biyokimyasal, psikolojik ve sosyal açıdan gelişmenin ve büyümenin en çok arttığı dönem olup insan hayatında sağlıklı beslenmenin en fazla önem kazandığı dönemlerdendir⁴. Gelişimin etkin olduğu adölesan dönemde ihtiyaç duyulan enerji hesaplanırken yaş, vücut bileşeni ve cinsiyet gibi faktörlere dikkat edilmelidir⁵. Adölesan dönemdeki bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için protein içeren besinlerin, sebze ve meyvelerin, düşük yağlı süt grubu besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, gelişimi engellemektedir ve kronik hastalıklar için zemin hazırlamaktadır⁶. Adölesan, bu dönemde bireyselleşebilmekte, beslenme ve yaşam tarzı seçiminde bazı yanlış yönelimler geliştirebilmektedir.

Aile ortamından gelen yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı birey sağlığının korunmasında ve sürdürülmesinde etkilidir³. Ailede başlayan beslenme alışkanlıkları, daha sonra bireyin aldığı eğitim ve çevresel etkenler ile şekillenip değişmektedir. Bu kapsamda ailenin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının da ne düzeyde olduğu önem teşkil edebilmektedir¹.

Beslenme bilgisi; beslenme, besin grupları ve besin öğelerinin içeriklerinin dahil olduğu bilgileri kapsamaktadır⁷. Bireylerin beslenmeye dair yeterli seviyede bilgi sahibi olması, doğru besin seçimini ve sağlıklı beslenmesini sağlayarak sağlıklı bir hayat sürmesine katkı sağlamaktadır³. Yetersiz beslenme bilgisi, yanlış besin seçimine neden olarak sağlığı doğrudan etkileyebilmektedir. Bu durum beslenmenin sağlık üzerindeki etkisini göstermektedir^{3,4}. Bireylerin beslenme bilgisi, bulunduğu toplumun beslenme alışkanlığından toplum sağlığına kadar etki alanı geniş bir faktördür^{3,4,8}.

Annelerin beslenme yönünden bilgisizliği ve ilgisizliği çocuklarında görülebilecek beslenme problemlerinin sebepleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Anneler, mevcut olanaklarını iyi değerlendirerek, besinlerin hazırlanmasında, saklanması, pişirilmesinde daha az hata

yaparak toplumun sağlıklı çocuklara ve aile bireyelerine sahip olmasında önemli rol üstlenmektedir⁹. Annelerin çocuklarıyla daha çok etkileşimde bulunması beslenme konusunda rol model olmasını sağlarken annenin yetersiz beslenme bilgisine sahip olması hem kendisi hem de çocuğun beslenmesinde negatif etkilere neden olabilmektedir¹⁰.

Annelerin beslenme bilgisinin içeriği; beslenme kurallarından, pişirilen öğünlerin besin değerlerinden ve sağlık-beslenme ilişkisinden oluşturmaktadır. Bazı çalışmalar annelerin beslenme bilgisi ve beslenmeye yönelik tutumlarının çocuklarının sağlıklı beslenmesini olumsuz yönde etkileyebileceği yönündedir^{11,12}. Ülkemizde annelerin bilgi düzeyi ile çocuklarının bilgi düzeyi ve diyet kalitesini son yıllarda irdeleyen yeterli çalışma bulunmaması bu çalışmanın yürütülmesinde etken olmuştur.

Bu araştırmada özel bir koleje devam eden adölesanların annelerinin beslenme bilgi düzeylerinin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesi ile ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Mevcut ilişkiler sonucunda annenin beslenme bilgi düzeyinin çocukların beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesini ne yönde etkilediği de incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Kesitsel-tanımlayıcı tipte planlanan bu çalışmanın yürütülebilmesi için öncelikli olarak ilgili kolejlin müdürlüğünden gerekli izin ve resmi yazışmalar ile onay alınmıştır. Akabinde İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 23.06.2021 tarihli ve 8 no'lu karar ile "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Etik kurul onayını takiben, çalışmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde, Antalya ili, Kumluca ilçesinde özel bir koleje devam eden, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş, 11-18 yaş arası tüm 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrenciler ve anneleri dahil edilmiş olup bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden velilere "Veli Gönüllü Olur Onam Formu", öğrencilere ise "Öğrenci Gönüllü Olur Onam Formu" okutulup imzalatılmıştır.

Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, gönüllü katılım onayları alındıktan sonra anket uygulanmıştır. Mevcut COVID-19 Pandemisi kısıtlamaları ve karantinaları sebebiyle Milli Eğitim Bakanlığı tarafından eğitimin online devam etmesine karar verilmesi ile yüz yüze eğitim gerçekleştirilememesinden dolayı, çalışmanın soruları araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenci ve öğrencilerin annesine internet ortamında online görüşme tekniği ile anket yöntemi şeklinde uygulanmıştır. İnternet ortamındaki anket için okul müdürü aracılığıyla velilere, öğrenci katılım onayını almak için mail iletilmiştir. Onay alınan öğrenci ve öğrencilerin annesi ile görüntülü bağlantı kurularak, anket boyunca öğrenci ve öğrencilerin annesiyle iletişimin korunması sağlanmış, olası sorular vb. durumlar için katılımcıların soruları cevaplanmıştır.

Antropometrik Ölçümler ve Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan öğrencilerin boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri öğrencilerin beyanına dayalı şekilde alınarak antropometrik ölçümler bölümüne kaydedilmiştir. Beden Kütle

İndeksi (BKİ) hesaplamaları ölçülürken öğrencilerin kilogram biriminden vücut ağırlığının, metre biriminden boy ölçüsünün karesine bölünmesi ile hesaplanmıştır (vücut ağırlığı (kg)/ boy²(m)). Antropometrik ölçümler, toplum taramalarında daha uygun bulunan ve Dünya Sağlık Örgütüne göre 5-19 yaş arası adölesanlar için belirlenen “yaşa göre boy”, “yaşa göre ağırlık” ve “boya göre ağırlık” Z-skor aralıklarına göre değerlendirilmiştir^{13,14}.

Verilerin Toplama Araçları ve Değerlendirilmesi

Araştırmaya gönüllü katılım sağlayan öğrenciler için araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak oluşturulmuş “Öğrenci Anket Formu”, araştırmaya gönüllü katılım sağlayan anneler için yine araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak oluşturulmuş “Veli Anket Formu”, annelerin beslenme bilgi düzeyini belirlemek amacıyla “Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)”, beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemek için “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)”, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için “Adölesanlarda Beslenme Bilgi Ölçeği”, diyet kalitesinin belirlenmesi için “Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)” uygulanmıştır.

Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD), Batmaz ve arkadaşları tarafından⁷ geliştirilen 5’li likert tipte bir ölçek olup toplamda 32 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, “Temel beslenme” ve “Beslenme tercihi” olmak üzere iki alt gruba ayrılmakta olup yetişkinlerin bilgi düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bulunmuştur (alt gruplar için Cronbach’s Alpha katsayısı sırasıyla 0,72 ve 0,70). Temel beslenme bölümünden alınabilecek en yüksek puan 80 iken besin tercihi ile ilgili bölümden en yüksek 48 puan alınabilmektedir.

Temel beslenme puan değerlendirilmesi şu şekildedir;

- 45’den az puan “kötü bilgi düzeyi”
- 45-55 arası puan “orta bilgi düzeyi”
- 56-65 arası puan “iyi bilgi düzeyi”,
- 65 üzeri puan ise “çok iyi bilgi düzeyi”ni yansıtmaktadır.

Besin tercihi puan değerlendirilmesi şu şekildedir:

- 30’dan daha az puan “kötü düzeyde besin tercihi”
- 30-36 arası puan “orta düzeyde besin tercihi”
- 37-42 arası puan “iyi düzeyde besin tercihi”
- 42 puan üzeri “çok iyi düzeyde besin tercihi”ni göstermektedir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ), Tekkurşun Demir ve arkadaşları tarafından¹⁵ geliştirilmiştir. SBİTÖ toplamda 21 soru ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve

Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, “Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)” faktörü için 0,90 “Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB)” faktörü için 0,84, “Olumlu Beslenme (OB)” faktörü için 0,75 ve “Kötü Beslenme (KB)” faktörü için 0,83 şeklindedir. SBİTÖ’den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 110’dur. SBİTÖ’den alınan 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanmıştır¹⁵.

Adölesanlarda Beslenme Bilgi Düzeyi ölçeği, Özdoğan⁴ tarafından 2013 yılında geliştirilmiş olup toplamda 45 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı $\alpha=0,89$ olarak bulunmuştur. Ölçek sonucunda adölesanların beslenme bilgi seviyeleri kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 iken en düşük puan sıfır olup 12 ve altında alınan puan kötü bilgi düzeyi, 13-22 arası puan orta bilgi düzeyi, 23-33 arası puan iyi bilgi düzeyi, 34 ve üzeri alınan puan çok iyi bilgi düzeyi olarak değerlendirilmektedir⁴.

Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KİDMED), Serra-Majem ve arkadaşları tarafından¹⁶ oluşturulan çocuk ve adölesanlarda diyet kalitesi ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla kullanılan 16 soruluk bir ölçektir. Ölçekten alınabilen en yüksek puan değeri 12’dir. KİDMED’den alınan 8 ve üstü puan “optimal diyet kalitesi”, 4- 7 arası alınan puan “orta diyet kalitesi”, 3 ve üstü alınan puan “çok düşük diyet kalitesi” olarak değerlendirilmektedir¹⁶⁻¹⁸.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS v21 programı ile istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılımın varlığının kabul edilebileceği değerler arasında kaldıkları gözlenmiştir. Bu nedenle araştırmada normal dağılan veriye uygulanabilecek parametrik testler kullanılmıştır. Adölesanlar ve anneleri veri setinde aynı katılımcı sıra numarası almış ve her adölesan kendi annesiyle aynı satırda yer almıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda, bağımsız değişken kategorileri iki gruba ayrıldığından bağımsız örneklem t testi kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yürütülen korelasyon analizlerinde Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon analizlerinde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,01$ ve $p<0,05$ olarak alınmıştır. Annelerin beslenmeye ilişkin tutumlarının, beslenmeye ilişkin bilgilerinin ve adölesanların beslenme bilgilerinin adölesanların diyet kalitesi üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon modeli oluşturulmuş ve oluşan modelin sonuçları Beta katsayıları, t değerleri ve açıklayıcılık katsayısı (r^2) ile ifade edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde anlamlılık düzeyi $p<0,01$ ve $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya, ilgili kolejde 2020-2021 yılları arasında eğitim gören 11-18 yaş aralığındaki 201 öğrenci ve öğrencilerin anneleri katılmıştır. Annelerin yaş ortalaması $43,29\pm 3,82$ yıl,

adölesanların yaş ortalaması $14,58 \pm 1,81$ yıldır. Annelerin BKİ ortalaması $26,11 \pm 3,829$ kg/m², adölesanların BKİ ortalaması $21,06 \pm 3,792$ kg/m²'dir. Annelerin çoğunluğunun (%42,3) hafif kilolu ve normal kiloda (%40,8), adölesanların çoğunluğunun (%53,7) normal ve hafif kilolu (%23,4) olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan annelerin çoğunluğu (%95,0) evli olup %61,2'si evde yaşayan 4 birey olduğunu belirtmiştir. Annelerin çoğunluğu (%43,3) ev hanımı ve memur (%27,9) olup %43,30'u lisans, %21,90'ı lise mezunudur. Annelerin çoğunluğu (%55,2) gelirinin giderine eşit olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları ve ortalamaları

Değişken	Değişken kategorisi	Sayı (n= 201)	%
Annenin medeni durumu	Evli	191	95,0
	Bekâr	10	5,0
Evde yaşayan birey sayısı	3 ve altı birey	36	17,9
	4 birey	123	61,2
	5 ve üstü birey	42	20,9
Anne meslek	Akademisyen	2	1,0
	Çiftçi	11	5,4
	Emekli	2	1,0
	Esnaf	3	1,5
	Ev hanımı	87	43,2
	İşçi	14	7,0
	Memur	56	27,9
	Öğretmen	8	4,0
	Sağlık Çalışanı	15	7,5
	Serbest Meslek	3	1,5
Anne eğitim durumu	İlkokul	35	17,4
	Ortaokul	25	12,4
	Lise	44	21,9
	Lisans	87	43,3
	Lisansüstü	10	5,0
Gelir Düzeyi	Gelir giderden az	16	8,0
	Gelir gidere eşit	111	55,2
	Gelir giderden fazla	74	36,8

Annelerin ve adölesanların sağlıklı beslenme bilgi kaynakları incelendiğinde sırasıyla %53,2'lik ve %45,3'lük oranlarla en sık tercih edilen kaynak türünün televizyon, radyo, internet olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Annelerin ve adölesanların sağlıklı beslenme, diyet ve besinlerle ilgili bilgi kaynaklarının dağılımı

	Anne		Adölesan	
	n= 201	%	n= 201	%
Kitaplar, kütüphane, gazete, dergi	11	5,5	8	4,0
Televizyon, radyo, internet	107	53,2	91	45,3
Doktor, sağlık çalışanı	24	11,9	16	8,0
Diyetisyenler	48	23,9	13	6,4
Yakın arkadaşlar	11	5,5	-	-
Aile	-	-	73	36,3

Annelerin YETBİD toplam puan ortalamaları $94,9 \pm 13,848$ ve alt ölçekleri olan Temel Beslenme ve Besin-Sağlık İlişkisi ortalamaları $55,03 \pm 8,823$; Beslenme Tercih ortalamaları $39,36 \pm 6,702$ puan bulunmuştur. Annelerin SBİTÖ toplam puan ortalamaları $76,28 \pm 15,536$ puan ve alt ölçekleri olan Beslenme Hakkında Bilgi ortalamaları $18,66 \pm 5,486$; Beslenmeye Yönelik Duygu ortalamaları $19,75 \pm 4,745$; Olumlu Beslenme ortalamaları $18,43 \pm 5,057$; Kötü beslenme ortalamaları $19,44 \pm 5,112$ puan bulunmuştur. Adölesanların Beslenme Bilgisi toplam puan ortalamaları $34,86 \pm 7,641$ puan ve KİDMED toplam puan ortalamaları $5,31 \pm 2,517$ puan bulunmuştur (Tablo 3). Adölesanların Adölesan Beslenme Bilgisi Ölçeği'nden (ABBÖ) aldıkları puanların dağılımları incelendiğinde %68,2'sinin çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu, KİDMED puanlarının dağılımları incelendiğinde %52,2'sinin orta düzeyde diyet kalitesinin olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Annelerin ve adölesanların ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve minimum maksimum puan aralıkları

	Min.-Maks Puan Aralığı	Ort (N: 201)	ss
YETBİD toplam puan	33-128	94,39	13,84
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık İlişkisi	25-80	55,03	8,82
Beslenme Tercihi	6-48	39,36	6,702
SBİTÖ toplam puan	27-102	76,28	15,53
Beslenme Hakkında Bilgi	5-25	18,66	5,48
Beslenmeye Yönelik Duygu	6-30	19,75	4,74
Olumlu Beslenme	5-25	18,43	5,05
Kötü Beslenme	5-25	19,44	5,11
Adölesanlarda beslenme bilgisi toplam puan	8-45	34,86	7,64
KIDMED toplam puan	0-11	5,31	2,517

SBİTÖ: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği, KIDMED: Akdeniz diyeti kalite indeksi

Annelerin YETBİD alt grup puanları ile adölesanların beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (temel beslenme alt grubu için: $r=0,383$; $p<0,001$; beslenme tercihi için: $r=0,282$; $p<0,001$). Adölesanların diyet kaliteleri ile annelerin beslenme bilgi düzeyi toplam puanları ($r=0,172$; $p<0,05$) ve alt gruplarından temel beslenme ve besin sağlık ilişkisi ($r=0,160$; $p<0,05$) ve beslenme tercihi ($r=0,145$; $p= p<0,05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Annelerin beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesinin adölesanların beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesi arasındaki ilişki

		Adölesanlarda Beslenme Bilgisi Toplam	KİDMED	SBİTÖ toplam
Anne YETBİD sınıflaması				
YETBİD Toplam	r	0,380	0,172	0,329
	p	<0,001**	0,015*	<0,001**
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık İlişkisi	r	0,383	0,160	0,321
	p	<0,001**	0,023*	<0,001**
Beslenme Tercihi	r	0,282	0,145	0,257
	p	<0,001**	0,039*	<0,001**
Annelerin SBİTÖ sınıflaması				
SBİTÖ toplam	r	0,207	0,131	1
	p	0,003*	0,064*	-
Beslenme hakkında bilgi	r	0,219	0,023	0,811
	p	0,002*	0,747	<0,001**
Beslenmeye yönelik duygu	r	-0,018	-0,167	-0,560
	p	0,801	0,018*	<0,001**
Olumlu beslenme	r	0,200	0,143	0,832
	p	0,004*	0,043*	<0,001**
Kötü beslenme	r	-0,181	-0,077	-0,825
	p	0,010*	0,279	<0,001**

*p<0,05; **p<0,001, p: Pearson korelasyon

Adölesanların diyet kalitesindeki varyansın %15'inin annelerin temel beslenme ve besin sağlık ilişkisi, beslenme tercihleri, beslenme hakkında bilgileri, beslenmeye yönelik duyguları, olumlu beslenmeleri, kötü beslenmeleri ve adölesanların beslenme bilgisi düzeyleri ile açıklandığı (r=0,38; r²=0,150) bulunmuştur. Tablo 5'te annelerin beslenmeye ilişkin tutum ve bilgilerinin adölesanların diyet kalitesi ve beslenme bilgi düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları verilmiştir. Regresyon modeline giren değişkenlerin yordayıcılıkları incelendiğinde, annelerin temel beslenme ve besin sağlık ilişkisinin (t=0,01; p>0,05), annelerin beslenme tercihinin (t=1,13; p>0,05) ve annelerin kötü beslenme düzeylerinin (t=-1,300; p>0,05)

adölesanların diyet kaliteleri üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığı; ancak annelerin beslenme hakkındaki bilgi düzeylerinin ($t=-2,29$; $p<0,05$), annelerin beslenmeye yönelik duygularının ($t=2,75$; $p<0,05$), annelerin olumlu beslenme düzeylerinin ($r=2,48$; $p<0,05$) ve adölesanların beslenme bilgisi düzeylerinin ($t=3,788$; $p<0,05$) adölesanların diyet kalitelerini anlamlı düzeyde etkiledikleri bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Adölesanların KIDMED puanlarını etkileyen faktörler üzerine çoklu regresyon analizi bulguları

	r	r ²	B	B _{se}	β	t	F
Sabit			-0,72	1,36		-0,53	
Temel Beslenme ve Besin-Sağlık İlişkisi			-	0,02	-	0,01	
Besin Tercihi			0,03	0,02	0,09	10,13	
SBİTÖ							
Beslenme Hakkında Bilgi	0,387	0,150	-0,10	0,04	-0,22	-20,29*	4,864*
Beslenmeye Yönelik Duygu			0,10	0,03	0,24	20,75*	
Olumlu Beslenme			0,12	0,05	0,25	20,48*	
Kötü Beslenme			-0,05	0,04	-0,11	-10,3	
Adölesanlarda Beslenme Bilgisi Toplam			0,09	0,02	0,27	30,78*	

* $p<0,05$. p: Çoklu doğrusal regresyon

Tartışma

Bu çalışma, özel bir koleje devam eden adölesan öğrencilerin annelerinin beslenme bilgi düzeyi ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve diyet kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığını araştırılması amacıyla yürütülmüştür. Bireylerin beslenme stillerinde beslenme bilgisinin rolü büyüktür. Çünkü beslenme bilgisi bireylerin beslenme tutumuna da yansiyabilmektedir⁷. Günümüzde beslenme bilgi kaynağı olarak sıklıkla televizyon ve internetin tercih edilmesinin, bu iki kaynağın hızlı ve kolay ulaşır olmasından ileri geldiği düşünülmektedir^{7,19}. Bu çalışma da annelerin ve adölesanların beslenme bilgi edinme kaynakları incelendiğinde, annelerin %53,2'sinin, adölesanların %45,3'ünün en çok tercih ettiği kaynak olarak televizyon, radyo ve interneti kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı beslenme bilgi kaynaklarının incelendiği, öğrenci ve ebeveynlerinin birlikte katılım sağladığı farklı bir araştırmada; öğrenci ve ebeveynlerin sağlıklı beslenme bilgi kaynağı olarak yine en çok radyo/TV'yi tercih ettiği belirlenmiştir¹². Televizyon, radyo ve internet çok sayıda insana daha kolay bilgi edinme imkânı

verse de doğru olmayan ve insan sağlığını tehlikeye atabilecek bilgilerin, özellikle ticari kaygı taşıyan reklamlar yolu ile yayılmasına da neden olabilmektedir. Bu sebeple bu bilgilere koşulsuz güvenilmemeli, doğru bilgileri doğru kaynaktan edinmek konusunda dikkatli davranılmalıdır^{7,19}.

Beslenme bilgi düzeyinin yeterli seviyede olması sağlıklı beslenme bilincini oluşturarak bireylerin sağlıklı hayat sürmesinin temelini oluşturmaktadır⁹. Çocuğu ve kendisi için doğru besinleri seçebilen anneler sıklıkla yeterli beslenme bilgisine sahiptirler. Yapılan bir çalışmada, annelerin beslenme bilgi düzeyleri ile çocuklarının beslenme bilgi düzeyleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir²⁰. Evde bulunan ve çocukların tüketeceği besinlerin annelerin beslenme bilgi düzeyi ve besin seçimleri, evde bulunan yiyecekleri belirlemede ve çocuklarının tüketeceği besinlerin içeriklerinde etkili olabilmektedir⁹. Bu çalışmada, annelerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça adolesanların beslenme bilgi düzeyleri ve diyet kalitelerinin arttığı saptanmıştır. Başka bir çalışmada da beslenme bilgisinin diyet kalitesine olan etkisi incelenmiş, beslenme bilgisi ile diyet kalitesi arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır¹⁰. Ülkemizde gerçekleşen farklı bir çalışmada ise beslenme bilgi düzeyi düşük olan annelerin beslenme bilgi düzeyi daha yüksek olan annelere kıyasla, gazlı içecekler, fast food gibi yüksek miktarda yağ ve enerji içeren besinler ve paketlenmiş gıdalara çocuklarının beslenmesinde daha fazla yer verdiği belirlenmiştir. Beslenme bilgi düzeyi yüksek olan annelerin beslenme bilgi düzeyi daha düşük olan annelere kıyasla yumurta, peynir, meyve, kurubaklagil ve sebze gibi besin değeri yüksek olan yiyeceklere çocuklarının beslenmesinde daha fazla yer verdiği saptanmıştır. Bu durum beslenme bilgi düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarında pozitif yönde etkili olduğunu göstermiştir²¹. Tüm bu araştırmalar göz önüne alındığında bu çalışmadaki beslenme bilgi düzeyi düşük olan annelere yönelik beslenme eğitiminin sağlanmasının, annelerin beslenme bilgi düzeylerini yükseltebileceği ve bu eğitimle çocuklarına daha doğru beslenme bilgisini aktararak çocuklarının diyet kalitelerini arttırabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, annelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt ölçekleri olan beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme arasında pozitif yönde ve kötü beslenme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmadaki annelerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının da arttığı saptanmıştır. Güney Kore’de gerçekleştirilen bir çalışmada, ebeveynlerin beslenme bilgi puanları ile beslenmeye ilişkin tutum puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur²².

Aile, çocuklarda yeme alışkanlığı ve doğru beslenme konularında önemli rol oynamaktadır. Ailenin, çocuğun beslenmesinde örnek oluşu; çocuğun ebeveynlerce hazırlanmış ev yemeğinin tüketimine teşvik edilmesi, ebeveynlerin tercih ettiği besinleri tercih etmesi ya da ebeveynlerinin tüketmediği besinleri kısıtlaması, ailedeki yemek zamanı kuralları ve pratikleri ile gerçekleşmektedir²³. Yapılan farklı bir çalışmada, annelerde beslenme bilgi puanlarının, çocuklarının diyet kalitesi puanlarıyla pozitif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir²⁴. Ulu’nun²⁵ yaptığı çalışmada, beslenme davranış düzeyi ve beslenme tutum düzeyi yüksek olan annelerin

çocuklarının beslenmesinde protein, enerji ve posa tüketimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada, beslenme tutum ve davranış düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının beslenmesinde A, B₆, B₁₂, C, folat, riboflavin ve niasin gibi vitaminler ile demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve çinko gibi minerallerin alımları daha yüksek olduğu bulunmuştur²⁵. Bu çalışmada ve yapılan farklı çalışmalar sonucuna göre, annenin beslenme tutum ve beslenme bilgi düzeyi puanlarının yüksek olması, çocuklarının beslenme bilgi düzeylerini ve diyet kalitelerini pozitif yönlü etkilediği düşünülebilir.

Adölesanların Adölesan Beslenme Bilgisi Ölçeği'nden aldıkları puanların dağılımları incelendiğinde %68,2'sinin çok iyi düzeyde beslenme bilgisine, KİDMED puanlarının dağılımları incelendiğinde %52,2'sinin orta düzeyde diyet kalitesine sahip oldukları görülmektedir. İspanya'da yapılan bir çalışmada, KİDMED puanlarına göre adölesanların %50,1'inin orta, %44,6'sinin optimal düzeyde diyet kalite puanına sahip olduğu belirlenmiştir¹⁶. 10-14 yaşlarındaki adölesanların beslenme bilgi düzeyleri ve diyet kaliteleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise katılımcıların %17,9'unun çok düşük, %59,2'sinin orta ve %22,9'unun optimum KİDMED puana sahip olduğu saptanmıştır²⁶. Bu çalışmaya katılan adölesanların Akdeniz beslenme tipine uygun beslenmedikleri ve diyet kalitelerinin yetersiz düzeyde olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebinin, adölesanların fast-food tüketim kültüründen etkilenmesi kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada, adölesanların beslenme bilgileri arttıkça diyet kalitelerinin de arttığı bulunmuştur. 10-14 yaşlarındaki adölesanların beslenme bilgi düzeyleri ve diyet kaliteleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, beslenme bilgi düzeyi (BBD) ile KİDMED puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p_{BBD} < 0,01$, $p_{KİDMED} < 0,05$)²⁶. Yapılan çalışmalar doğrultusunda adölesanların, yeterli beslenme bilgisine sahip olduğunda sağlıklı besin tüketimini alışkanlık haline getirerek doğru bilgiyi beslenme şekline yansıtabildiği ve bu uygulama ile diyet kalitelerinin de yükselmesinin sağlandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yanıtları, anket yöntemi ile alınmıştır. Bulguların, katılımcılara uygulanan ölçeklerle sınırlı olduğu söylenebilir. Katılımcılardan elde edilen bilgiler kantitatif özellik taşımaktadır, incelenen konuların derinlemesine analiz edilmesi bakımından engel görülebilir.

Katılımcılar, gönüllü olarak araştırmaya destek olmuşlardır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve kabul etmeyen bireyler arasında farklılıklar olabileceği ve bu farklılıklar ise sonuçları etkileyebileceği düşünülmeli ya da farklılıkların araştırmaya yansımaması da olasılık dahilindedir.

Kesitsel bir çalışma (cross sectional study) olarak düşünülebilen bu araştırmada değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinden bahsedilemeyeceği hatırlanmalıdır.

Sonuç

Sağlıklı bir birey olmanın temeli sağlıklı beslenmekten geçtiği için bireylerin diyet kalitelerini artırmak adına yapılması gereken ilk adım, bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar düzenlenmesidir. Bireylerde beslenme bilgisinin oluşmasının ailede başlaması ve çocukların, ebeveynlerinden özellikle anneyi rol model alması sebepleri ile anne beslenme bilgi düzeyini yükseltmenin sağlıklı bir toplum yapısını oluşturmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sağlıklı beslenmeye ve diyet kalitesini geliştirilmeye yönelik televizyon, radyo ve internet gibi kitlesel iletişim kaynaklarında eğitici kamu spotlarına yer verilmelidir. Daha büyük örneklemeler ile yapılacak kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Özenoğlu A, Yalnız T, Uzdil Z. Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;9(3):234-242. doi: 10.31067/o.2018.20.
2. Çekal N. Aşçuların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turizm Araştırmaları Dergisi*. 2007;18(1):64-74.
3. Sabbağ Ç, Sürücüoğlu M. İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*. 2011;6(3):1-13.
4. Özdoğan Y. Adolesanların Yeme Davranışı ve Beslenme Bilgilerini Saptamaya Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması. [doktora tezi]. Ankara, Türkiye: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü; 2013.
5. Köksal G, Gökmen Özel H. *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite*. 1. baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2008.
6. Erken T. Adolesan sağlığı II: Ergenlerde beslenme. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. 2008;63:73-77.
7. Batmaz H. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. [yüksek lisans tezi]. İstanbul, Türkiye: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
8. Çelik Kayapınar F, Aydemir R. Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2014;2(2):21-38. doi: 10.14486/IJSCS176.

9. Bükülmez A, Tolunay Oflu A, Molon L, Aydın H, Şen T. Annelerin beslenme tutumları ile çocukların kilo durumu arasındaki ilişki. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2021;22(3):213-220. doi: 10.18229/kocatepetip.741498.
10. McLeod ER, Campbell KJ, Hesket KD. Nutrition knowledge: a mediator between socioeconomic position and diet quality in Australian first-time mothers. *Journal of The American Dietetic Association*. 2011;111(5):696-704. doi: 10.1016/j.jada.2011.02.011.
11. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022.
12. Sarıdağ Devran B. Lise Öğrencileri ve Ebeveynlerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi ve Davranışları Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. [doktora tezi]. Ankara, Türkiye: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
13. World Health Organization. *Training Course on Child Growth Assessment: WHO Child Growth Standarts*. Geneva: World Health Organization; 2008.
14. Pekcan G. *Beslenme Durumunun Saptanması*. 1. baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2008.
15. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;4(2):256-274. doi: 10.31680/gaunjss.559462.
16. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega R, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):931-935. doi: 10.1079/phn2004556.
17. Cabrera G, Fernández N, Hernández C, Nissensohn M, Román-Viñas B, Serra-Majem L. KIDMED test; prevalence of low adherence to the Mediterranean Diet in children and young; a systematic review. *Nutrition Hospitalaria*. 2015;32(6):2390-2399. doi: 10.3305/nh.2015.32.6.9828.
18. Akar Şahingöz S, Özgen L, Yalçın E. Akdeniz diyet kalitesi ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality- KIDMED) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. In: Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport; Oct 02-06, 2019; Ankara, Turkey. 1078-1088.
19. Duralı Ö. Yetişkin Kadın Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyinin ve Beslenme Durumunun Düzeyinin ve Beslenme Durumunun Saptanması. [yüksek lisans tezi]. Edirne, Türkiye: Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

20. Lee S, Sung C, Kim A, Kim M. A study on nutritional attitude, food behavior and nutritional status according to nutrition knowledge of Korean middle school students. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2000;5(3):419-431.
21. Yabancı N, Kısac I, Karakuş SŞ. The effects of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;116:4477-4481. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.970.
22. Song EY, Rho JO. Study on the correlation between nutrition knowledge, dietary attitudes of guardians, and nutritional status of infants and toddlers Nutrition-Plus program in Jeonju. *Journal of Nutrition and Health*. 2018;51(3):242-253. doi:10.4163/jnh.2018.51.3.242.
23. 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):1396–1401. doi: 10.1017/S1368980011003430.
24. Vereecken C, Maes L. Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes. *Appetite*. 2010;54(1):44-51. doi: 10.1016/j.appet.2009.09.005.
25. Ulu B. Annenin Beslenme Bilgi Düzeyi ile Çocukların Beslenme Durumu ve Beden Adipoz İndeksi Arasındaki İlişki. [yüksek lisans tezi]. Ankara, Türkiye: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
26. Akar Şahingöz S, Şanlıer N. Compliance with Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and nutrition knowledge levels in adolescents. A case study from Turkey. *Appetite*. 2011;57(1):272-277. doi: 10.1016/j.appet.2011.05.307.