

ANNELERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN VE SİBERKONDRİYA TUTUMLARININ 5-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARINDA BESİN TAKVİYESİ KULLANIMINA ETKİSİ: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

THE EFFECT OF MOTHERS' NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND CYBERCHONDRIA SEVERITY ON NUTRITIONAL SUPPLEMENT USE IN THEIR CHILDREN BETWEEN 5-18 YEARS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Özlem AKARSU ¹, Aslı Devrim LANPİR ²

¹ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

² Dublin City University, School of Performance and Health, Dublin, Ireland

ÖZET

Amaç: Bu araştırma; 5-18 yaş arası çocuğu olan annelerin çocuklarında besin takviyesi kullanma durumu ile beslenme bilgi düzeyleri ve siberkondriya düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte olan araştırmanın örneklemini 229 anne oluşturmuştur. Veriler Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği (YETBİD), Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği (SCÖ) ve bilgi formu kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan annelerin %24'ünün, çocuklarının %62'sinin besin takviyesi kullandığı saptanmıştır. Çocuğuna takviye kullanan annelerin %81'i çocuğuna kullandığı besin takviyesinin güvenli olduğunu, %45,7'si büyümesini desteklemek için kullandığını, %30,3'ü pandemi döneminde çocuğuna daha fazla besin takviyesi kullanmaya başladığını belirtmiştir. Çocuğuna besin takviyesi kullanan annelerin kullanmayan annelere göre Besin Tercihi Bilgisi alt boyutu puan ortalaması anlamlı düzeyde daha düşük, Doktora Güvensizlik alt boyutu anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (p<0,05). Annelerin Temel Beslenme Bilgisi bölümü puan ortalaması ile Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği toplam puan ortalaması, Zorlantı alt boyutu ve Aşırı Kaygı alt boyutu puan ortalaması arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Doktora Güvensizlik alt boyutu ve Besin Tercihi Bilgisi bölümü puan ortalaması arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği toplam puan ortalaması ile Aşırı Kaygı alt boyut puan ortalaması negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05).

Sonuç: Annelerin temel beslenme bilgisi arttıkça siberkondriya, zorlantı ve aşırı kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Annelerin besin tercihi bilgisi arttıkça doktora güvensizlikleri azalmıştır. Annelerin beslenme bilgi düzeyi azaldıkça aşırı kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Çocuğuna besin takviyesi kullanan annelerin besin tercih bilgisi daha düşük, doktora güvensizlikleri daha yüksek olarak saptanmıştır. Annelere sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin tercihi eğitimi verilmesinin yanında, internetteki sağlıklı beslenme ve sağlığın korunması ile ilgili bilgi kirliliği konusunda farkındalık yaratılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Anne, Beslenme Bilgisi, Çocuk, Siberkondriya

ABSTRACT

Aim: This study aims to determine the relationship between nutritional supplement use, nutritional knowledge and cyberchondria level in parents with children aged between 5-18 years.

Method: The descriptive study consisted of 229 parents. Data was collected using Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (NKLSA), Cyberchondria Severity Scale (SCS) and information form.

Results: Research findings revealed that 24% of mothers and 62% of their children used nutritional supplements. 81% of mothers used nutritional supplements for their children stated that the nutritional supplements they used for their children were safe. 45.7% of mothers stated that they used nutritional supplements to support their children's growth, and 30.3% stated that they started using more nutritional supplements for their children during the Covid-19 pandemic. The mean score on the Food Preference Knowledge subscale was found to be significantly lower, and the mean score on the Distrust of Doctors subscale was significantly higher compared to mothers who did not use nutritional supplements for their children (p<0.05). A negative significant relationship was found between the parents' mean Basic Nutrition Knowledge score and the Cyberchondria Severity Scale total score, compulsion subscale and excessive anxiety subscale score. A negative significant relationship was detected between the Distrust in Doctor subscale and the mean score of the Food Preference Knowledge. A negative significant relationship was found between the mean NKLSA score and the Excessive Anxiety subscale score (p<0.05).

Conclusion: The findings showed that cyberchondria, compulsion and excessive anxiety levels decrease in line with the increase in mothers' basic nutritional knowledge. It was determined that the mother's nutritional knowledge level was negatively associated with excessive anxiety. It has seen that mothers who used nutritional supplements for their children had lower nutritional preference knowledge and higher distrust of physician. Educating mothers about healthy nutrition and healthy food choices has been recommended to raise awareness about misinformation on the internet regarding healthy nutrition and health protection.

Key words: Child, Cyberchondria, Mother, Nutrition Information.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Özlem Akarsu, Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, İstanbul, Türkiye. **E-mail:** ozlem.akarsu@medeniyet.edu.tr

Bu makaleye atf yapmak için / Cite this article: Akarsu, Ö., & Lanpir, A. D. (2023). Annelerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Siberkondriya Tutumlarının 5-18 Yaş Arası Çocuklarında Besin Takviyesi Kullanımına Etkisi: Kesitsel Bir Çalışma. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8 (Özel Sayı), 732-741. <http://doi.org/10.5281/zenodo.8403024>

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli besin alımını içeren sağlıklı bir beslenme, yaşam boyunca sağlığın korunması ve iyi olma halinin sürdürülebilmesinde kritik önem taşımaktadır (Bal Yılmaz ve Bolışık, 2013; Taylor-Baer ve Herman, 2017). Hızlı büyüme ve gelişmenin gerçekleştiği çocukluk döneminde kazanılan sağlıklı beslenme davranışlarının, hem bu dönemde gelişebilecek hastalıkların önlenmesinde hem de yaşam boyu sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesinde etkili olduğu görülmektedir (Georgieff ve ark., 2015). Bu nedenle, uzun süreli sağlığın korunmasında yaşamın erken dönemlerinde sağlıklı beslenme oldukça önemlidir ve bu konunun önemi günümüzde literatürde daha fazla tanımlanmaya başlamıştır (Lundborg ve ark., 2022; Williams ve Suchdev, 2017).

Günümüzde modern annelerin temel hedefi çocuklarının yaşam kalitesini arttırabilmeye odaklanmıştır (Marimuthu, 2019). Ancak, günümüzde çocuklarda akut ve kronik hastalık prevalansının giderek artmasıyla aileler daha kaygılı hale gelerek bu hastalıkların engellenebilmesi için çeşitli tedavi yöntemleri arayışına girmiştir (Kang ve ark., 2016). Bu nedenle, çocuklarının sağlığını korumak ve immünitelerini güçlendirmek amacı ile annelerin besin takviyeleri kullanımı konusunda çocuklarını teşvik ettikleri saptanmıştır (Marimuthu, 2019). Tüketicilerin sağlığını korumak ve iyi olma hallerini sürdürebilmek amacı ile besin takviyelerine ilgisinin artması ile besin takviyesi endüstrisi giderek gelişmeye devam etmektedir (Binns ve ark., 2018). Besin takviyeleri arasında vitamin bazlı takviyelerin oldukça büyük bir pazara ulaştığı ön görülmektedir. Çocukların tüketimini arttırabilmek amacı ile çocuklara yönelik geliştirilen ve onların ilgisini çekecek şekilde tasarlanan birçok takviye geliştirilmiştir (Piekara ve ark., 2021). Buna rağmen, annelerin çocukları hedefleyen besin takviyeleri kullanımında anne seçimlerini etkileyen faktörlerin değerlendirildiği çalışma sayısı oldukça sınırlıdır.

Çocuklarda sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme hem büyüme ve gelişmenin sağlanması ve intestinal maturasyonda, hem de immün sistemin gelişmesi ve antioksidan koruma sisteminin oluşumu için oldukça önemlidir (Bal Yılmaz ve Bolışık, 2013; Chandra, 2002, Venter ve ark., 2022). Kötü, yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların beslenmeyle düşük miktarda antioksidan tükettikleri ve bu durumun endojen antioksidan savunmalarını etkileyebileceği belirtilmektedir (Low ve ark., 2018). Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesinde annelerin beslenme bilgi düzeyi oldukça önemlidir (Hart ve ark., 2003; Fadare ve ark., 2019; Katoch, 2022). Erken dönem yeterli ve dengeli beslenmenin uzun süreli sağlık üzerine etkileri iyi bilindiğinden, annelerin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi kritik önem taşımaktadır (Göbel ve ark., 2020).

Sağlıkla ilgili bir problem yaşandığında internet kullanılarak hastalık ve semptomların ne anlama geldiği konusunda araştırma yapmak günümüzde oldukça yaygın bir hale gelmiştir (McMullan ve ark., 2019). Ancak, hastalığı veya hastalık semptomları ile ilgili aşırı stres yapan birçok insanın sağlıkla ilgili bilgi aramak amacıyla interneti yoğun bir şekilde veya tekrarlı olarak kullanmaları stres ve kaygı seviyelerini daha da arttırabileceği vurgulanmıştır (Arsenakis ve ark., 2021; McMullan ve ark., 2019). Sağlıkla ilgili bilgilerin tekrarlı bir şekilde internetten aranması siberkondriya olarak tanımlanmaktadır (McElroy ve Shevlin, 2013). Sağlık anksiyetesi ile ilişkili olduğu düşünülen siberkondriyanın mental sağlığı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir (Starcevic ve ark., 2019). Siberkondriya ve anksiyete arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan bir meta analizinde, siberkondriya ve sağlık anksiyetesi arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Schenkel ve ark., 2021). Literatür incelendiğinde ise çocuklarının sağlığını korumak isteyen annelerdeki siberkondriya ciddiyeti ve bu durumun besin takviyesi kullanımı üzerindeki etkinliğini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu bağlamda bu araştırma 5-18 yaş arası çocuğu olan annelerin çocuklarına besin takviyesi kullanma durumu ile beslenme bilgi düzeyleri ve siberkondriya düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırma soruları

- 1) Annelerin çocuklarında besin takviyesi kullanımı ne düzeydedir?
- 2) Annelerin beslenme bilgi düzeyleri ile çocuklarının besin takviyesi kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 3) Annelerin siberkondriya düzeyleri ile çocuklarının besin takviyesi kullanımı arasında ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı, kesitsel ve ilişki arayıcı tasarımıdır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’ de yaşayan 5-18 yaş aralığında çocuğu olan anneler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, araştırmaya dahil edilme kriterlerini taşıyan ve Temmuz 2022- Kasım 2022 tarihleri arasında çalışmaya katılan anneler oluşturmuştur. 15-18 yaş grubu adolesanların besin takviyesi kullanımına yönelik veriler örnek olarak alınarak, besin takviyesi kullanımı oranının %6,1 olduğu (Akgün ve ark., 2019), bizim çalışmamızda bu değerin korona virüs pandemisinden etkilenerek %5’lik bir farkla daha yüksek elde edilebileceği öngörüldüğünde, %80 güven (1-β), %95 test gücü (1-α), g=0,0049 etki büyüklüğü ve tek yönlü hipoteze göre çalışmaya dahil edilmesi gereken örnek genişliği 193 olarak belirlenmiştir. Anketlerde elde edilecek hata payları göz önünde bulundurularak çalışmaya örneklem sayısı %20 arttırılarak en az 232 kişinin çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Verilerden 3 tanesi eksik doldurulması nedeniyle değerlendirmeye alınmamıştır ve çalışma 229 anne ile tamamlanmıştır.

Dahil edilme kriterleri: 5-18 yaş arasında çocuğu olması, çalışmaya katılmaya gönüllü olması

Dışlanma kriterleri: Çocuğunun 5 yaşından küçük ya da 18 yaşından büyük olması, annenin çalışmaya katılmayı kabul etmemesi.

Verilerin Toplanması

Veriler, Temmuz 2022- Kasım 2022 tarihleri arasında Türkiye’ de yaşayan çocukların annelerine çevrimiçi anket uygulanarak toplanmıştır. Anket sosyal medya platformları (whatsapp, facebook, instagram) aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği (YETBİD)”, “Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği (SCÖ)” ve “Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır.

Bilgi Formu: Annelerin ve çocuklarının tanıtıcı özelliklerine, besin takviyesi kullanmalarına ilişkin soruları içeren, araştırmacılar tarafından hazırlanmış 13 soruluk bir formdur.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği (YETBİD): Yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyini değerlendirmek için Batmaz tarafından geliştirilen bu ölçek “Temel Beslenme Bilgisi” ve “Besin Tercihi Bilgisi” olmak üzere toplam iki bölüm, 32 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek; “kesinlikle katılıyorum” dan “kesinlikle katılmıyorum” a doğru değişen 5’li Likert tipi değerlendirme ile cevaplanacaktır. Ölçeğin “Temel Beslenme Bilgisi” bölümünde 1, 3, 6, 8, 13, 16, 19 ve 20. maddeler, “Besin Tercihi Bilgisi” bölümünde 8. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır.

Temel beslenme bilgisi bölümünde 45’ten küçük puan alanların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası orta, 55-65 puan arası iyi, 65 puan üzeri bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Besin Tercihi bilgisi bölümünde 30 puanın altında alanlar besin tercihi “kötü”, 30-36 puan arası olanlar “orta”, 37-42 puan arası olanlar “iyi”, 42 puan üzeri “çok iyi” olarak değerlendirildi. Temel Beslenme Bilgisi ölçeğinden alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 80, Besin Tercihleri ölçeğinden alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 48’dir (Batmaz, 2018).

Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği (SCÖ): Bu ölçek internette sürekli sağlık araştırması yapma ile karakterize siberkondriya değerlendirmek amacı ile McElroy ve Shevlin tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye Uzun ve Zencir tarafından uyarlanmıştır (McElroy ve Shevlin, 2014; Uzun ve Zencir, 2018). 33 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipinde (1-Asla, 2- Nadiren, 3-Ara sıra, 4-Sıklıkla, 5- Her zaman) derecelendirilmektedir. Ölçek; zorlantı (3.,6.,8.,12.,14.,17.,24.,25. sorular), aşırı kaygı (5.,7.,10.,20.,22.,23.,29.,31. sorular), aşırılık (1.,2.,11.,13.,18.,19.,21.,30. sorular), içini rahatlatma (4.,15.,16.,26.,27.,32. sorular) ve doktora güvensizlik (9.,28.,33. sorular) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve doktora güvensizlik kısmında yer alan maddeler ters puanlanmaktadır. Kesme noktası olmayan bu ölçek, alınan puan yükseldikçe siberkondriya düzeyinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur (Uzun ve Zencir, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS Statistics 28 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Çalışma verilerini analiz etmek için tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (yüzdeler, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin değerlendirilmesinde, veriler non-parametrik dağılım gösterdiği için iki grup karşılaştırmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişki için ise Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < ,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Etik Yönu

Araştırmaya başlamadan önce Üniversitenin Etik Kurulu'ndan etik onay (Tarih:19.07.2022 Numara: E-38510686-100-2200028613) alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda çalışmanın amaçları ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Araştırma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Anneler ve çocuklara ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin %44,1'i 26-35 yaş aralığındadır, çocuklarının yaş ortalaması 9.01 ± 3.74 yaşdır. Annelerin %33,2'sinin lise mezunu olduğu, %31,9'unun üniversite mezunu olduğu, %60,7'sinin gelirinin giderle eşit olduğu bulunmuştur. Annelerin çocukları ile ilgili verdiği yanıtlar incelendiğinde; %51,5'inin kız çocuğa sahip olduğu, %9,6'sının kronik rahatsızlığı olan bir çocuğu olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin ve çocukların tanıtıcı özellikleri (n=229)

Özellikler		$\bar{x} \pm SS$	Min-Max
Çocuk yaşı (yıl)		9.01 ± 3.74	5-18
		n	%
Anne yaşı (yıl)			
	18-25	12	5,2
	26-35	101	44,1
	36-45	100	43,7
	46-55	16	7,0
Eğitim düzeyi			
	İlköğretim	50	21,8
	Lise	76	33,2
	Üniversite	73	31,9
	YL/Doktora	30	13,1
Gelir düzeyi			
	Gelir giderden az	9	3,9
	Gelir gidere eşit	139	60,7
	Gelir giderden fazla	81	35,4
Çocuğun cinsiyeti			
	Kız	118	51,5
	Erkek	111	48,5
Çocukta kronik rahatsızlık varlığı			
	Evet	22	9,6

Max: maximum; Min: minimum; SS: standard sapma; \bar{x} : ortalama

Araştırmaya katılan annelerin %24'ünün, çocuklarının %62'sinin besin takviyesi kullandığı saptanmıştır. Annelerin çocuklarına kullandığı besin takviyeleri incelendiğinde; büyük çoğunluğu D vitamini başta olmak üzere, multivitamin, probiyotik, C vitamini, propolis, omega, çinko, B12, demir, kara mürver kullandığı bulunmuştur.

Çocuğu için besin takviyesi kullanan annelerin %69'u doktor, %15,5'i hemşire, %28,2'si aile/arkadaş önerisiyle başladığını belirtmiştir. Çocuğuna takviye kullanan annelerin %81'i çocuğuna kullandığı besin takviyesinin güvenli olduğunu, %45,7'si büyümesini desteklemek için kullandığını, %30,3'ü pandemi döneminde çocuğuna daha fazla besin takviyesi kullanmaya başladığını belirtmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Besin takviyesi ile ilgili sorulara annelerin verdikleri yanıtlar

Özellikler		n	%
Annenin besin takviyesi kullanma durumu	Evet	55	24,0
	Hayır	174	76,0
Çocuğun besin takviyesi kullanma durumu	Evet	142	62,0
	Hayır	87	38,0
Çocuklarına en çok kullandıkları besin takviyeleri (n=142)*			
	D vitamini	41	28,9
	Multivitamin	38	26,8
	Probiyotik	35	24,6
	C vitamini	29	20,4
Çocuğunuza besin takviyesini kullanmasını öneren*	Doktor	98	69,0
	Hemşire	22	15,5
	Eczacı	18	12,7
	Diyetisyen	5	3,5
	Aile/Arkadaş	40	28,2
	İnternet araştırmaları	20	14,1
	Sosyal medya paylaşımları	11	7,7
Çocuğunuza kullandığınız besin takviyesini güvenli bulma durumunuz (n=142)			
	Eminim	115	81,0
	Kararsızım	21	14,8
	Emin değilim	6	4,2
Çocuğunuza besin takviyesi kullanmadaki temel sebebiniz (n=142)			
	Büyümesini desteklemek	67	45,7
	Vitamin, mineral alımını desteklemek	36	25,4
	Bağışıklığını güçlendirmek	19	13,4
	Okul başarısını arttırmak	11	7,7
	Hastalık yönetimine destek olmak	7	3,1
	İştahını arttırmak	4	2,8
Çocuğunuza besin takviyesi kullanmanızda pandeminin etkisi (n=142)			
	Kullanımım değişmedi	99	69,7
	Daha fazla kullanmaya başladım	43	30,3

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çalışmaya katılan annelerin Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği (YETBİD) toplam puan ortalaması $90,10 \pm 9,20$, temel beslenme bilgisi bölümü puan ortalaması $55,20 \pm 6,15$, besin tercihi bilgisi bölümü puan ortalaması $37,93 \pm 4,92$ olarak bulunmuştur. Annelerin Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği (SCÖ) toplam puan ortalaması $84,19 \pm 15,74$, alt boyutlarına baktığımızda zorlantı alt boyutu $15,55 \pm 6,0$, aşırı kaygı $21,17 \pm 5,99$, aşırılık $23,85 \pm 5,53$, içini rahatlatma $16,92 \pm 4,69$, doktora güvensizlik $6,69 \pm 2,59$ olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Ölçek ve alt boyutlarının puan ortalaması

Ölçekler	$\bar{x} \pm SS$	Min - Max	
Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği	90,10±9,20	42-118	
	Temel Beslenme Bilgisi	55,20±6,15	31-75
	Besin Tercihi Bilgisi	37,93±4,92	15-48
Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği	84,19±15,74	41-130	
	Zorlantı	15,55±6,00	8-35
	Aşırı Kaygı	21,17±5,99	8-36
	Aşırılık	23,85±5,53	8-40
	İçini Rahatlatma	16,92±4,69	6-30
	Doktora Güvensizlik	6,69±2,59	3-15

Max: maximum; Min: minimum; SS: standard sapma; \bar{x} : ortalama

Annelerin Temel Beslenme Bilgisi bölümü puan ortalaması ile Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği toplam puan ortalaması, zorlantı alt boyutu ve aşırı kaygı alt boyutu puan ortalaması arasında negatif

yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Doktora Güvensizlik alt boyutu ve Besin Tercihi Bilgisi bölümü puan ortalaması arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği toplam puan ortalaması ile aşırı kaygı alt boyut puan ortalaması negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Ölçekler arasındaki korelasyon

Ölçekler	YETBİD Toplam	Temel Beslenme Bilgisi	Besin Tercihi Bilgisi
SCÖ Toplam	r=-0,129 p=0,052	r=-1,135 p=0,041	r=-0,017 p=0,795
Zorlantı	r=-0,068 p=0,304	r=-0,137 p=0,039	r=0,044 p=0,504
Aşırı Kaygı	r=-0,159 p=0,016	r=-0,168 p=0,011	r=-0,027 p=0,688
Aşırılık	r=-0,003 p=0,963	r= 0,046 p=0,484	r= 0,009 p=0,889
İçini Rahatlatma	r=-0,083 p=0,214	r=-0,043 p=0,518	r=-,014 p=0,831
Doktora Güvensizlik	r=-0,084 p=0,205	r=-0,048 p=0,468	r=-,189 p=0,004

r:spearman korelasyon analizi,

YETBİD: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği, SCÖ: Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği

Annelerin çocuklarına besin takviyesi kullanma durumları ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği ve Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmektedir. Çocuğuna besin takviyesi kullanan annelerin kullanmayan annelere göre Besin Tercihi Bilgisi alt boyutu puan ortalaması anlamlı düzeyde daha düşük, Doktora Güvensizlik alt boyutu anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Annelerin çocuklarına besin takviyesi kullanma durumları ile ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Besin takviyesi kullanan $\bar{x} \pm SS$	Besin takviyesi kullanmayan $\bar{x} \pm SS$	Z	p
YETBİD Toplam	90,00±9,50	90,27±8,73	Z= -0,354	p=0,723
Temel Beslenme Bilgisi	55,68±6,40	54,41±5,52	Z=-1,430	p=0,153
Besin Tercihi Bilgisi	37,16±4,94	39,18±4,63	Z=-3,416	p=0,001
SCÖ Toplam	84,45±16,88	83,78±13,76	Z=-0,318	p=0,751
Zorlantı	15,16±6,23	16,18±5,56	Z=-1,704	p=0,088
Aşırı Kaygı	21,42±6,39	20,77±5,29	Z= -0,505	p=0,613
Aşırılık	23,90±5,96	23,77±4,78	Z= -0,083	p=0,934
İçini Rahatlatma	16,97±5,08	16,82±3,99	Z= -0,009	p=0,993
Doktora Güvensizlik	6,97±2,75	6,22±2,25	Z=-1,990	p=0,047

Z: Mann Whitney U testi; SS: standard sapma; \bar{x} : ortalama

YETBİD: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Ölçeği, SCÖ: Siberkondriya Ciddiyeti Ölçeği

TARTIŞMA

Bu çalışmada, 5-18 yaş çocuklarda besin takviyesi kullanma durumu ile annelerin beslenme bilgi düzeyleri ve siberkondriya düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen temel bulgulara bakıldığında; annelerin temel beslenme bilgisi arttıkça siberkondriya, zorlantı ve aşırı kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Annelerin besin tercihi bilgisi arttıkça doktora güvensizlikleri azalmıştır. Annelerin beslenme bilgi düzeyi azaldıkça aşırı kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Çocuğuna besin takviyesi kullanan annelerin kullanmayan annelere göre besin tercih bilgisinin daha düşük, doktora güvensizliklerinin ise daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Bu çalışmada, annelerin temel beslenme bilgisi ve besin tercihi bilgi düzeylerinin iyi olduğu saptanmıştır. Çocukluk çağı beslenmesinde annelerin beslenme bilgi düzeyleri oldukça kritik önem taşımaktadır (Forth ve ark., 2022). Beslenme bilgi düzeyi yüksek olan annelerin evde sağlıklı besin bulundurma, çocuklarının sağlıklı besinlere ulaşmalarını sağlama, kendi besin tüketimleri ile çocuklara örnek davranış sergileme gibi olumlu davranışlar ile çocuklarını sağlıklı besledikleri, yeterli ve dengeli beslenmeye teşvik ettikleri bilinmektedir (Coşkun ve Ateş Özcan, 2023; Peters ve ark., 2014). Literatürde annelerin eğitim düzeyi ile beslenme bilgi düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki

olduğu vurgulanmıştır (Owais ve ark., 2019; Athavela ve ark., 2020). Literatürle benzer şekilde, bu çalışmadaki annelerin çoğunun yüksek eğitim düzeyine (%45) sahip olduğu görülmüştür. Bu veriler doğrultusunda, yüksek eğitim düzeyinin yüksek anne beslenme bilgi düzeyi ile ilişkili olabileceği ve bu doğrultuda çocuğun sağlıklı beslenme ve gelişimine olumlu katkıda bulunduğu öngörülmektedir.

D vitamini, kemik gelişimi ve korunması, raşitizmin önlenmesi, immünitinin desteklenmesi, kalsiyum dengesinin sağlanması başlıca olmak üzere çocuk gelişimi ve sağlığının korunmasında, en önemli mikro besin öğelerinden biridir (Weydert, 2014). D vitamini elde etmede temel kaynağın güneş olması nedeniyle özellikle güneş ışığına maruziyeti olmayan toplumlar başlıca olmak üzere dünya nüfusunun yaklaşık olarak %50'sinde D vitamini yetersizliği görülmektedir (Nair ve ark., 2012). Bu nedenle, maternal dönem itibariyle annelere D vitamini başlanması ve çocuklar doğduktan itibaren D vitamini takviyesi yapılması önerilmektedir (Hynes ve ark., 2017). Bu çalışmada, en çok kullanılan besin takviyesinin D vitamini olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, bebeklik döneminden itibaren D vitamini takviyesinin yapılması ile D vitamini eksikliği sonucu oluşabilecek problemlerin önüne geçileceğini vurgulayan Sağlık Bakanlığı politikasını desteklemektedir. Türkiye'de tek bir laboratuvarında yapılan 108,742 D vitamini tetkikinin değerlendirildiği bir çalışmada, D vitamini serum değerlerinin Tıp Enstitüsü (IOM) referans aralıklarına göre normal olduğu (1-10 yaş arası: 30,1 ng/mL; 11-18 yaş arası: 23,7 ng/mL) bildirilmiştir (Mutlu ve ark., 2020). Anne eğitim düzeyi ile çocuklarına D vitamini uygulamaları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Gallo ve ark., 2010). Çalışmamıza benzer şekilde, Türkiye'de yürütülen, annelerin çoğunluğunun yüksek eğitim düzeyine (%65,8) sahip olduğu bir çalışmada, çocuklarına D vitamini takviyesi verme oranının %77,3 olduğu görülmüştür. D vitamini vermeyen annelerin çoğu bingıldakta erken kapanmayı (%40) önleme nedeni ile D vitamini uygulamadıklarını bildirmiştir (Evgein ve Teskereci, 2021). Bu olumlu sonuçların, doğumdan itibaren D vitamini takviyesi sağlık politikası doğrultusunda gerçekleşmiş olabileceği vurgulanmıştır. D vitamini takviyesinin, doğum anından itibaren anneye önerilmesi ile çocuklarında D vitamini eksikliği oluşma riskini azaltarak bu eksikliğe ilişkin birçok sağlık probleminin önüne geçilebilir.

Bu çalışmada, Covid-19 dönemi ile annelerin %30,3'ünün çocuklarına daha fazla besin takviyesi kullanmaya başladıkları bulunmuştur. Covid-19 pandemisiyle birlikte gelişen hastalanma korkusu, bireylerde internetten sağlıklı ilgili bilgilerin aratılmasında artışa neden olmuştur. Bu durum, toplumun büyük çoğunluğunda doğru olmayan ve kaynağı belirsiz bilgilere inanarak sağlık anksiyetelerinin artışı tetiklemiştir (Starcevic ve ark., 2021). Bu dönemde bilgisizce kullanılan besin takviyelerinin kan pıhtılaşması gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olduğu görülmüştür (Bülbül, 2020). Sağlık profesyonelleri tarafından annelerin sağlık okuryazarlığının artırılması internette yer alan bilgileri analitik olarak değerlendirebilmelerini sağlayarak hem kendi hem de çocuklarının sağlığının korunmasına katkıda bulunacaktır.

Çağımızda internet kullanımının hızla artışı sağlıkla ilgili birçok bilgiye internet aracılığı ile ulaşmayı oldukça kolaylaştırmıştır (Kan ve ark., 2023). Bu durum çoğunlukla olumlu olarak yorumlansa da sağlıkla ilgili bilgilerin çevrim içi veri tabanlarında sıklıkla aratılması sonucunda doğru olmayan, kafa karıştırıcı sonuçlara erişilmesi ile bireylerde sağlık anksiyetesinin gelişebileceği bildirilmektedir (Nadeem ve ark., 2022). İnternette sağlıkla ilgili sürekli araştırma yapmak olarak tanımlanan siberkondriya, annelerin çocuklarıyla ilgili hassasiyetleri yüksek olan gruplarda daha ciddi problemlere yol açabilir (Boursier ve ark., 2018). Literatürde sağlık anksiyetesi arttıkça beslenme kalitesinin azalabileceği bildirilmiştir (Trude ve ark., 2020). Ayrıca sağlık anksiyetesi yükselen bireylerin daha sağlıklı olabilmek adına internet önerisi ile bilinçsizce besin takviyesi kullanabildikleri saptanmıştır (Akpinar ve ark., 2022). Çalışmamızda, annelerin temel beslenme bilgisi arttıkça siberkondriya düzeyleri, zorlantı ve aşırı kaygı tutumlarının azaldığı görülmüştür. Annelerin temel beslenme bilgi düzeyi azaldıkça aşırı kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Çocuğa hizmet sunan hekim, hemşire, diyetisyen gibi tüm sağlık profesyonelleri tarafından annelere prekonsepsiyonel dönem itibariyle sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin tercihi eğitimi verilmesinin yanında, internetteki sağlıklı beslenme ve sağlığın korunması ile ilgili bilgi kirliliği konusunda farkındalık yaratılması çocuklarının sağlıklı beslenmesi ve sağlıklarının korunmasında oldukça büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, doktora güvensizliği yüksek olan annelerin besin tercihi bilgisi daha düşük ve çocuklarına besin takviye kullanımı oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde çalışmamıza benzer şekilde doktora/sağlık personellerine güvensizlik arttıkça sağlık anksiyetesinin de arttığı bildirilmiştir (Fergus ve ark., 2014). Yapılan başka bir çalışmada, doktor-hasta iletişiminin kısıtlı

olması ve doktorun hastanın kaygılarını önemsemeyerek sorularını cevaplandırmasının sağlık anksiyetesini tetikleyen temel nedenlerden biri olduğu vurgulanmıştır (Gray ve ark., 2020). Gelecek çalışmalarda, anne ve çocuklara hizmet sunan sağlık profesyonelleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi gereklidir. Elde edilen veriler ışığında, annelerin kaygılarının sağlık profesyonelleri tarafından önemsenerek cevaplanmasının siberkondriya ve sağlık anksiyetesinin önlenerek çocuk beslenmesi ve sağlığının geliştirilmesinde oldukça önemli olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, 5-18 yaş arasında çocuğa sahip annelerin besin takviyesi kullanımları ile siberkondriya düzeyleri ve siberkondriyanın beslenme bilgi düzeyi ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Annelerin beslenme bilgi düzeyleri arttıkça siberkondriya ve aşırı kaygılı olma durumlarının azaldığı görülmüştür. Sağlık profesyonelinin siberkondriya davranışı gösteren annelere kaygılarını azaltacak müdahalelerde bulunmaları önemlidir. Bu çalışma ile annelere hamilelik öğrenildiği andan itibaren beslenme eğitimi verilmesi ve siberkondriya ile ilgili farkındalıklarının artırılmasının önemi gösterilmektedir. Bu müdahalelerin çocuk sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 5-18 yaş çocuklarda besin takviyesi kullanma durumu ile annelerin beslenme bilgi düzeyleri ve siberkondriya düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen temel bulgulara bakıldığında; annelerin temel beslenme bilgisi arttıkça siberkondriya düzeylerinin, zorlantı ve aşırı kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Annelerin besin tercihi bilgisi arttıkça doktora güvensizlikleri azalmıştır. Annelerin beslenme bilgi düzeyi azaldıkça aşırı kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Çocuğuna besin takviyesi kullanan annelerin besin tercih bilgisinin daha düşük, doktora güvensizliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Annelere çocuğa hizmet sunan tüm sağlık profesyonelleri tarafından prekonsepsiyonel dönem itibarıyla sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin tercihi eğitimi verilmesinin yanında, internetteki sağlıklı beslenme ve sağlığın korunması ile ilgili bilgi kirliliği konusunda farkındalık yaratılması çocuklarının sağlıklı beslenmesi, sağlıklarının korunmasında ve geliştirilmesinde oldukça büyük önem taşımaktadır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada, herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışmada finansal olarak desteklenmemiştir.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: ÖA, ADL; **Gereç, yöntem ve veri toplama:** ÖA, ADL; **Analiz ve yorumlar:** ÖA, ADL; **Yazım ve eleştirel değerlendirme:** ÖA, ADL.

KAYNAKLAR

- Akpınar, C. V., Mandiracioğlu, A., Özurmaz, S., Kurt, F., & Koc, N. (2022). Cyberchondria and COVID-19 anxiety and internet addiction among nursing students. *Current Psychology*, 42(3), 2406–2414. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04057-z>
- Akgün, S., Pekcan, G., Aksoydan, E., Kiziltan, G., Karaagaoglu, E., Karahan, S.,...Kelat, Z. (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Ankara: Tiraj Basım ve Yayın.
- Arsenakis, S., Chatton, A., Penzenstadler, L., Billieux, J., Berle, D., Starcevic, V., . . . Khazaal, Y. (2021). Unveiling the relationships between cyberchondria and psychopathological symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 254–261. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.014>
- Athavale, P., Hoefl, K.S., Dalal, R., Bondre, A., Mukherjee, P., & Sokal-Gutierrez, K. (2020). A qualitative assessment of barriers and facilitators to implementing recommended infant nutrition practices in Mumbai, India. *Journal of Health Population and Nutrition*, 39(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-020-00215-w>
- Bal Yılmaz, H., & Bolışık, B. (2013). Çocuklarda Beslenme. Conk, Z., Başbakkal, Z., Bal Yılmaz, H., Bolışık, B. (Ed.), *Pediatric Hemşireliği içinde* (ss.233-70). Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Binns, C.W., Lee, M.K., & Lee, A.H. (2018). Problems and prospects: Public health regulation of dietary supplements. *Annual Review of Public Health*, 49, 403–20. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040617-013638>
- Boursier, V., Manna, V., Gioia, F., Coppola, F., & Venosa, N. (2018). Cyber-Moms facing motherhood. In *Advances in healthcare information systems and administration book series*. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3716-8.ch002>
- Chandra, R.K. (2002). Nutrition and the immune system from birth to old age. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, S73–S76. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601492>
- Coşkun, S. & Ateş Özcan, B. (2023). Annelerin beslenme bilgi düzeylerinin, çocuklarının beslenme bilgi düzeyi ve diyet kaliteleri ile ilişkisi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20, 594-609. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1177503>
- Evgin, D., & Teskereci, G. (2021). Annelerin D vitamini hakkındaki bilgilerinin ve kullanma durumlarının belirlenmesi: Kumluca örneği. *Jinekoloji - Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 18(4), 1042–1050. <https://doi.org/10.38136/jgon.850074>
- Fadare, O., Amare, M., Mavrotas, G., Akerele, D., & Ogunniyi, A. (2019). Mother's nutrition related knowledge and child nutrition outcomes: Empirical evidence from Nigeria. *PLOS ONE*, 14(2), e0212775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212775>
- Fergus, T.A. (2014). The Cyberchondria Severity Scale (CSS): An examination of structure and relations with health anxiety in a community sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 504–510. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.05.006>
- Forh, G., Apprey, C., & Agyapong, N. a. F. (2022). Nutritional knowledge and practices of mothers/caregivers and its impact on the nutritional status of children 6–59 months in Sefwi Wiawso Municipality, Western-North Region, Ghana. *Heliyon*, 8(12), e12330. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12330>
- Gallo, S., Jean-Philippe, S., Rodd, C., & Weiler, H.A. (2010). Vitamin D supplementation of Canadian infants: practices of Montreal mothers. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(3), 303–309. <https://doi.org/10.1139/h10-021>
- Georgieff, M., Brunette, K. E., & Tran, P. V. (2015). Early life nutrition and neural plasticity. *Development and Psychopathology*, 27(2), 411–423. <https://doi.org/10.1017/s0954579415000061>
- Göbel, P., Ercan, A., & Bayram, S. (2020). The impact of nutrition education of parents on food choices of their children. *Acta Scientific Nutritional Health*, 4(9), 89–98. <https://doi.org/10.31080/asnh.2020.04.0755>
- Gray, D.P., Dineen, M., & Sidaway-Lee, K. (2020). The worried well. *British Journal of General Practice*, 70(691), 84–85. <https://doi.org/10.3399/bjgp20x708017>
- Hart, K., Herriot, A., Bishop, J. A., & Truby, H. (2003). Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: a qualitative investigation of parental perspectives. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 16(2), 89–96. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2003.00429.x>
- Hynes, C., Jesurasa, A., Evans, P., & Mitchell, C. (2017). Vitamin D supplementation for women before and during pregnancy: an update of the guidelines, evidence, and role of GPs and practice nurses. *British Journal of General Practice*, 67(662), 423–424. <https://doi.org/10.3399/bjgp17x692489>
- Kan, A., Kartal, G., & Öztürk, M. (2023). Factors Affecting Levels of Cyberchondria in Mothers of Children with Food Allergies. *Eastern Journal of Medicine*, 28(1), 172–178. <https://doi.org/10.5505/ejm.2023.34366>
- Kang, M., Kim, D.W., Jung, H.J., Shim, J.E., Song, Y., Kim, K., & Paik, H.Y. (2016). Dietary supplement use and nutrient intake among children in South Korea. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(8), 1316–1322. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.02.020>
- Katoch, O.R. (2022). Determinants of malnutrition among children: A systematic review. *Nutrition*, 96, 111565. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111565>
- Low, S.T., Ferraz, A.P.C.R., Maio, R., Francisqueti, F.V., Pierine, D.T., Borges, W.N.S., . . . Corrêa, C.R. (2018). Factors that influence the redox state in children: An exploratory study. *Clinics*. <https://doi.org/10.6061/clinics/2018/e335>
- Lundborg, P., Rooth, D.O., & Alex-Petersen, J. (2022). Long-term effects of childhood nutrition: Evidence from a school lunch reform. *The Review of Economic Studies*, 89(2), 876–908. <https://doi.org/10.1093/restud/rdab028>
- Marimuthu, M. (2019). Young mothers' acceptance of herbal food supplements: Centred on preventive health behaviour for children. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 51, 311–319. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.06.019>
- McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 259–265. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- McMullan, R., Berle, D., Arnáez, S., & Starcevic, V. (2019). The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 270–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037>

- Mutlu, G.Y., Aksu, E.D., Bereket, A., & Hatun, Ş. (2020). Vitamin D status across age groups in Turkey: Results of 108,742 samples from a single laboratory. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 12(3), 248–255. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.0097>
- Nadeem, F., Malik, N. I., Atta, M., Ullah, I., Martinotti, G., Pettorruso, M., . . . De Berardis, D. (2022). Relationship between Health-Anxiety and Cyberchondria: Role of Metacognitive Beliefs. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2590. <https://doi.org/10.3390/jcm11092590>
- Nair, R., & Maseeh, A. (2012). Vitamin D: The “sunshine” vitamin. *Journal of Pharmacology & Pharmacotherapeutics*, 3(2), 118-26. <https://doi.org/10.4103/0976-500x.95506>
- Owais, A., Suchdev, P.S., Schwartz, B., Kleinbaum, D.G., Faruque, A.S.G., Das, S.K., & Stein, A.D. (2019). Maternal knowledge and attitudes towards complementary feeding in relation to timing of its initiation in rural Bangladesh. *BMC Nutrition*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0272-0>
- Peters, J., Parletta, N., Campbell, K., & Lynch, J. (2014). Parental influences on the diets of 2 to 5-year-old children: Systematic review of qualitative research. *Journal of Early Childhood Research*, 12(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/1476718x13492940>
- Piekara, A., Krzywonos, M., & Kopacz, M. (2021). Dietary supplements intended for children-proposed classification of products available on the market. *Journal of Dietary Supplements*, 19(4), 431–442. <https://doi.org/10.1080/19390211.2021.1887425>
- Schenkel, S., Jungmann, S. M., Gropalis, M., & Witthöft, M. (2021). Conceptualizations of Cyberchondria and Relations to the anxiety Spectrum: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e27835. <https://doi.org/10.2196/27835>
- Starcevic, V., Schimmenti, A., Billieux, J., & Berle, D. (2021). Cyberchondria in the time of the COVID -19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3, 53–62. <https://doi.org/10.1002/hbe2.233>
- Starcevic, V., Baggio, S., Berle, D., Khazaal, Y., & Viswasam, K. (2019). Cyberchondria and its relationships with related constructs: A network analysis. *Psychiatric Quarterly*, 90, 491–505. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09640-5>
- Taylor-Baer, M., & Herman, D. (2017). From epidemiology to epigenetics: Evidence for the importance of nutrition to optimal health development across the life course. In: *Handbook of Life Course Health Development*. Springer International Publishing (ss.431–62). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_18.
- Trude, A., Black, M.M., Surkan, P.J., Hurley, K.M., & Wang, Y. (2020). Maternal anxiety and diet quality among mothers and toddlers from low-income households. *Maternal and Child Nutrition*, 16(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12992>
- Uzun, S. U., & Zencir, M. (2021). Reliability and validity study of the Turkish version of cyberchondria severity scale. *Current Psychology*, 40(1), 65–71. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0001-x>
- Venter, C., Meyer, R., Greenhawt, M., Pali-Schöll, I., Nwaru, B. I., Roduit, C., . . . O'Mahony, L. (2022). Role of dietary fiber in promoting immune health—An EAACI position paper. *Allergy*, 77(11), 3185–3198. <https://doi.org/10.1111/all.15430>
- Weydert, J.A. (2014). Vitamin D in children's health. *Children (Basel)*, 1(2), 208–226. <https://doi.org/10.3390/children1020208>
- Williams, A., & Suchdev, P. S. (2017). Assessing and improving childhood nutrition and growth globally. *Pediatric Clinics of North America*, 64(4), 755–768. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2017.03.001>