

6-12 AYLIK BEBEKLER İÇİN PORSELEN BESLENME SETİ TASARIMI

Hilal Ecren İlter Duman, Kütahya Porselen Sanayi AŐ.,
ecrenilter@kutahyaporselen.com.tr

Hüseyin Aydın, Kütahya Porselen Sanayi AŐ.,
huseyinaydin@kutahyaporselen.com.tr

Hilal Hızlı Güldemir, Anadolu Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, hilalhizliguldemir@anadolu.edu.tr

Tamamlayıcı beslenme döneminde kullanılan kapların porselen veya cam olması çocuk sağlığı uzmanları tarafından önerilmektedir ancak pazarda bu amaca özel olarak tasarlanmış bir ürün olmadığı saptanmıştır. Tamamlayıcı beslenme döneminin ilk grubu olan 6-12 aylar arasındaki bebeklerin sağlıklı beslenme ölçütlerini ve bakım verenlerin ihtiyaçlarını gözeten porselen besleme seti tasarımı firmamızda tasarım merkezi projesi olarak yürütölmüştür. Tasarım sürecinin araştırma aşaması; uzmanlık araştırması, pazar araştırması ve kullanıcı araştırmasını içerir. Uzmanlık araştırmasında bebeklerin sağlıklı beslenme ihtiyaçları beslenme ve diyetetik alanında literatür taramasıyla saptanmıştır. Pazar araştırmasında bebek beslenmesine yönelik ürünler incelenmiştir. Kullanıcı araştırması saha araştırması olarak kurgulanmış ve 14 anneyle yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Bebek beslenmesi bütüncöl bir senaryo içinde değerlendirilerek, görüşme soruları dört kategoride hazırlanmıştır: besinlerin işlenmesi, pişirilmesi, bebeğe sunulması ve saklanması. Ayrıca katılımcıların duyguları ve kullanılan ürünlere yönelik estetik kaygılarıyla ilgili iki kategori bulunmaktadır. Araştırma sonunda ulaşılan bulgular doğrultusunda, bebeklerin sağlıklı ve güvenilir beslenme ihtiyacını karşılayan, bakım verenlerin kullanım eğilimlerine uygun ve bebek beslenmesini bir bütün olarak ele alan porselen beslenme seti tasarımı yapılmıştır. Set; buharlı pişirici, rende, kapaklı kase ve bardak olmak üzere dört ürün içermektedir.

Anahtar kelimeler: Tamamlayıcı beslenme; sağlıklı beslenme; tasarım araştırması; porselen ürün tasarımı; kullanıcı odaklı tasarım.

GİRİŞ

Tamamlayıcı Beslenme Dönemi

Tamamlayıcı beslenme, 6-24 aylık bebek ve küçük çocukların uygun büyüme ve gelişmesinin sağlanması ve sağlıklı beslenme davranışının biçimlendirilmesi için anne sütüne ek olarak, sağlıklı ve güvenilir gıdalarla beslenme olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2008). Yaşamın ilk altı ayından sonra tamamlayıcı beslenmeye geçilmesi ve iki yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesi, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılması ve sağlıklı bir yaşam için önemlidir (WHO 2015; Şener Taplak, 2020).

Tamamlayıcı beslenme veya daha eski tabirle süttten kesme, anne sütü veya ticari bebek mamaları dışındaki içecek ve yiyeceklerin kademeli olarak çocuğa verilmesi olarak tanımlanmaktadır. Tamamlayıcı beslenme sürecinde bebeklerin ihtiyacı olan besinler eksiksiz ve dengeli bir şekilde verilmeli, verilen gıdalar aile ve ülke kültürüne uygun olmalıdır. Tamamlayıcı beslenme, çocuğun yemeye karşı en uygun davranışı kazanmasına yardımcı olmak için de önemlidir; bu, yaşamın ilk yılından sonra anne sütünden sofraya ve aile yemeklerine uygun bir geçiş için gerekli olan bir yeterliliklerdir. Dahası, besin tercihlerinin yaşamın erken dönemlerinde şekillendiği ve yetişkinliğe kadar sürdüğü gösterildiğinden, tamamlayıcı beslenme döneminde yiyeceklerin en uygun şekilde sunulması hem kısa hem de uzun vadede sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi üzerinde bir etkiye sahip olacaktır (Schwartz, 2011).

Tamamlayıcı Beslenme Döneminde Beslenme İlkeleri

Tamamlayıcı beslenme dönemindeki besinler; 6-12 aylar arası geçiş besinleri (süt çocuğu için özel hazırlanmış besinler) ve 12-24. aylar arası aile yemekleri olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Köksal ve Özel, 2008). Tamamlayıcı beslenmeye geçiş dönemi ise 6-9 ay ve 9-12 ay olmak üzere iki ayrı dönemde ele alınmaktadır. 6-9 aylar farklı türden besinlerin küçük miktarlarda bebeklere tanıtılması, 9-12. aylar ise miktarca daha fazla, daha katı, şekilli

(örneğin elle yenebilen) besinlerin, yemeklerin verilmesi ile aile sofrasındaki yemeklere alıştırmaya ya da geçiş dönemidir. Tablo 1 ve Tablo 2’de tamamlayıcı beslenmeye geçiş dönemi beslenme programı ve öğünler görülmektedir.

Tablo 1. 6-9 ay ve 9-12 ay olmak üzere iki ayrı döneme ait beslenme programı

Besin Grubu	6-9. aylarda	9.-12. aylarda
Tahıl grubu	Günde iki kez birer dilim sade ve yumuşak ekmek türü veya normal bir ekmek içi; günde 1-2 kez 2-3 yemek kaşığı muhallebi türevi tahıllı mama.	Günde iki kez 2-3 muhallebi benzeri tahıllı mama; 2-3 küçük porsiyon (toplamda yaklaşık 100 g) ekmek içi gibi yumuşak bir ekmek türü; sebze pürelere eklenen pirinç veya patates.
Meyve ve sebze grubu	Günde iki kez 2-3 yemek kaşığı sebze püresi; 2-3 yemek kaşığı meyve püresi.	Günde iki kez 3-4 yemek kaşığı iyi pişmiş ve doğranmış sebze; 3-4 yemek kaşığı yumuşak, çekirdeksiz, doğranmış meyve.
Et, süt grubu	Günde iki kez 1-2 yemek kaşığı kırmızı et, tavuk; bir kez 1-2 yemek kaşığı sade yoğurt; 1 adet yumurta sarısı.	Günde 2-3 yemek kaşığı (yarım su bardağı) iyi pişmiş ve doğranmış kırmızı et, tavuk balık; olgunlaşmış, tuzsuz ve bebeklere uygun peynir/peynir çubukları; yumuşak/ezilmiş kuru baklagiller; 1 adet yumurta sarısı.
Sıvı	Günde bir iki kez 60-120 ml su verilebilir.	Günde bir iki kez 60-120 ml su verilebilir.

Tamamlayıcı beslenme sürecinin başarılı olması besinlere geçiş zamanı, beslemeye başlanılan besinlerin niteliği, hazırlanış şekli, besleme sıklığı gibi pek çok bileşenden etkilenmektedir. Beslenme seçenekleri, zamanlama ve miktar, yanlış beslenme alışkanlıklarının ve/veya obezite gibi sonraki sağlık sorunlarının gelişiminde risk faktörleri olarak gösterilmiştir (Pearce vd., 2013; Harrison, 2017, s.25).

Tablo 2. Bebeklerin yaşına göre tüketebilecekleri öğünlerin özellikleri

Bebeğin Yaşı	Enerji (kkal/gün)	Besin Özellikleri	Sıklık	Öğünlük Tüketilmesi Gereken Miktar
6-8 Ay	200 kkal/gün	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 öğün ya da 1-2 atıştırma	125 ml
9-12 Ay	300 kkal/gün	İnce kesilmiş ya da ezilmiş, bebeğin eli ile alabileceği şekilde	3-4 öğün ya da 1-2 atıştırma	125 ml

Tamamlayıcı Beslenme Döneminde Kullanılacak Araç Gereçler ve Taşınması Gereken Özellikleri

Özellikle bağışıklık sistemi gelişen ve enterik enfeksiyona açık olan 6-24 aylık çocuklarda, önemli doğrusal büyüme dalgalanmaları yaşanır. Kontamine besinleri ve suyu içeren yetersiz tamamlayıcı beslenme, kötü hijyen uygulamaları, gıdaların güvenli olmayan şekilde depolanması ve hazırlanması hem kısa hem de uzun vadeli sağlık, gelişimsel ve ekonomik sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle, ilk iki yaşta doğru miktarda besini doğru sıklıkta almasını sağlamanın yanı sıra, tamamlayıcı besinlerin mide-bağırsak hastalığı riski oluşturmamasını sağlamak da oldukça önemlidir (Stewart, 2013; Rahman, 2016). Temel gıda güvenliği uygulamalarının, gıdalardaki patojen (hastalık yapıcı madde) artışını ve mide-bağırsak patojen geçişini önlemede önemli olduğu kabul edilmektedir. Bu alandaki beş ana kontrol faktörü kişisel hijyen, yeterli pişirme, çapraz kontaminasyondan kaçınma, yiyecekleri güvenli bir sıcaklıkta saklama ve güvenilir olmayan kaynaklardan gelen yiyeceklerden kaçınmayı içerir. Çapraz kontaminasyon, patojenlerin bir yüzeyden, başka bir yüzeye geçmesine denir. Gıda kaynaklı hastalıklara ve gıda zehirlenmelerine neden olabilir. Çapraz kontaminasyon dört ana kaynağa sahiptir: Gıdalar, insanlar, araçlar ve çalışma alanları. Patojen insandan gıdaya, gıdadan gıdaya veya araçlardan ve çalışma alanlarından gıdaya geçebilir. Bu ilkelere göre, gıda hijyeni

ve güvenliği müdahalelerinin çocukluk diyaresini ve ilişkili ölümleri önemli ölçüde azaltması beklenebilir (Takanashi, 2013).

Tamamlayıcı beslenme döneminde besinlerin güvenli bir şekilde hazırlanması ve saklanması bebek sağlığı için en önemli konulardan biridir. Besinleri pişirirken kullanılacak araç ve gereçlerin temiz olmasına, pişirme sıcaklığının zararlı bakterileri etkisiz kılabacak sıcaklığa kadar ulaşmasına, pişmiş yemeklerin oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletilmemesine dikkat edilmelidir. Besinler daima üstü kapalı halde saklanmalıdır. Hazırlanan besinler o öğünde tamamen bitirilemediyse bir sonraki öğüne kadar buzdolabında bekletilmeli, ancak bir seferden fazla yeniden ısıtılmamalıdır. Bebekler için besinleri hazırlarken, pişirirken veya saklarken çapraz kontaminasyona dikkat edilmelidir (CDC Food Safety for Under 5; Avustralya Hükümeti Sağlık Departmanı). Temizliği zor ve aşınan malzemelerin bebek için hazırlanan besinlerde kullanımından kaçınmak gerekir. Tamamlayıcı beslenme döneminde besinlerle temas için kimyasal kalıntılar bırakmayan, ağır metaller içermeyen, kolay yıkanıp durulanabilen ve besleyici değer kaybını en aza indiren materyallerden hazırlanmış ürünleri kullanmanın güvenli olduğu önerilir (Fact Sheet Feeding Babies and Food Safety; NHS UK Children's Food Safety and Hygiene).

Bebekler için hazırlanan besinler kadar, bunları hazırlarken kullanılan araçlar da oldukça önemlidir. Kolay yıkanabilen, bakteri üremesine imkân vermeyen, içine koyulan besinlerde kimyasal kalıntı bırakmayacak materyaller besinlerle temasa uygundur. Ayrıca bu araçlar besleyici değer kaybına neden olmamalı, sıcak ve soğuk derecelerde kullanıma uygun olmalıdır. Plastik, silikon, emaye gibi materyaller ısı, darbeler ve temizlik kimyasalları nedeniyle aşınabilir, bebek sağlığı ve gelişimi için riskli BPA, PVC, PFA, fitalat gibi kimyasal kalıntılarının besine karışmasına neden olabilir. Bakır, kadmiyum, kurşun gibi ağır metaller de mental hasar ve öğrenme güçlüğüne neden olabileceği için risklidir. Besinlerle temas için kimyasal kalıntılar bırakmayan, ağır metaller içermeyen, kolay yıkanıp durulanabilen ve besleyici değer kaybını en aza indiren cam, paslanmaz çelik, porselen gibi materyallerden hazırlanmış ürünleri kullanmak güvenlidir.

Tamamlayıcı beslenme dönemine ilişkin yapılan çok sayıda çalışma besinlerin miktarı, çeşidi, başlama zamanı gibi faktörlere odaklanmaktadır (Garcia, 2019; Yılmaz, 2019).

Tamamlayıcı Beslenme Dönemine Yönelik Pazardaki Ürünler

Bu aşamada ek gıdaya geçiş süreci için satılan ürünlerin pazar araştırması yapılmıştır. Pazardaki ürünlerin araştırması 10.03.2021 tarihinde internet üzerinden anne bebek ürünleri satan öncü sitelerden gerçekleştirilmiştir (n11.com, hepsiburada.com, trendyol.com, ikea.com, e-bebek.com, civilim.com, gittigidiyor.com, babymall.com, weebaby.com, mycey.com, joker.com.tr). Kaşıklar, biberonlar ve malzemesi belirtilmeyen ürünler araştırma kapsamının dışında kalmıştır.

Tablo 3'te pazarda bulunan işleme, pişirme, yedirme ve saklama işlevlerine yönelik ürünler görülmektedir. İşleme işlevine yönelik ürünlerde cam ve porselen rende ön planda olmakla birlikte kesici-karıştırıcı mutfak aletlerinin de bulunduğu görülmektedir. Kesici karıştırıcı mutfak aletlerinin besinleri pütürsüz bir püre haline getiriyor olması, bebeklerin çiğneme refleksini kazanmasını zorlaştırıcı durum teşkil eder. Besinlerin çatalla ezme veya porselen/cam rende aracılığı ile rendelenmesi gerekli pütürlülük seviyesini sağlamaktadır.

Pişirme işlevine yönelik ürünler arasında buharda pişirme ürünlerinin ön planda olduğu görülmüştür. Buarda pişirme işleminin metal buhar aparatı kullanılarak yapıldığı gibi elektronik pişiricilerle de sağlandığı görülmüştür. Küçük hacimli pişirici ihtiyacına yönelik emaye ürünlerin varlığı saptanmıştır. Ancak emaye kullanım esnasında aşınması sonucu zararlı kimyasalların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Yedirme ve içirme işlevine yönelik ürünler arasında plastik ve silikon ürünlerin büyük bir yer kapladığı görülmektedir. Plastik ve silikon ürünler yüzeyin iyi temizlenmemesi ve sıcak ürünle etkileşime girdiğinde çeşitli kimyasalların besine işlemesi sebebiyle tercih edilmemelidir. Saklama işlevine yönelik ürünlerde

ise plastik saklama kaplarının hafiflik ve mobilite özelliğinin de katkısıyla tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 3. Pazarda bulunan işleme, pişirme, yedirme ve saklama işlevine yönelik ürünler

İşleme işlevine yönelik ürünler (rende, blender, ezici vs.)	Yedirme ve İçirme işlevine Yönelik Ürünler (tabak, suluk, kase vs.)
	
Pişirme işlevine yönelik ürünler (buharda pişirici, tencere, tava vs.)	Saklama işlevine yönelik ürünler
	

KULLANICI ARAŞTIRMASI

Bu bölümde açıklanacak olan kullanıcı araştırması saha araştırması olarak yürütülmüştür.

Araştırmanın Modeli ve Verilerin Toplanması

Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde kullanılan açık uçlu sorular kullanıcı senaryosu doğrultusunda hazırlanmıştır. Katılımcıların yaşı, bebeğinin yaşı, yaşadığı şehir ve eğitim durumu Tablo 4'te aktarılmaktadır.

Tablo 4. Katılımcılara ilişkin bilgiler

Kod	Anne Yaşı	Bebeğinin Yaşı	Şehir	Eğitim Durumu
K1	33	17 aylık	Muğla/Bodrum	Lisans
K2	29	23 aylık	İstanbul	Lisans
K3	31	11 aylık	İstanbul	Lisans
K4	28	9,5 aylık	İstanbul	Lisansüstü
K5	32	18 aylık	İstanbul	Lisans
K6	36	11 aylık	Kütahya	Lisansüstü
K7	37	18 aylık	Eskişehir	Lisans
K8	34	13 aylık	Eskişehir	Lisansüstü
K9	31	7 aylık	İstanbul	Lisansüstü
K10	31	18 aylık	İzmir	Lisans
K11	32	5,5 aylık	Kütahya	Lisans
K12	26	9 aylık	Muğla	Lisans
K13	29	16 aylık	Kütahya	Lisansüstü
K14	27	5 aylık	Kütahya	Lisans

Gönüllü olarak görüşmeyi kabul eden katılımcılar ile uygun oldukları zaman dilimine randevulaşarak internet üzerinden ve katılımcı ile görüşmecinin birbirini rahatlıkla görebildiği bir

ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların rızası ile kayıt altına alınmıştır. Kaydedilen bu görüşmeler ortalama 40-50 dakika sürmüştür. Görüşmeler 10 Mayıs- 22 Haziran 2021 tarih aralığında gerçekleştirilmiştir.

Görüşmelere başlamadan önce Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (Sayı: E-41997688-050.99-15979) tarafından gerekli izin alınmıştır. Ayrıca görüşmeler esnasında katılımcılara görüşmenin amacı ve görüntülü video kaydı hakkında bilgi verilmiştir. Görüşme kaydı ve araştırma verilerinin bilimsel amaçlı kullanılacağına ve gizlilik esasının göz önünde bulundurulacağına dair gerekli açıklamalar yapılarak katılımcıların sözel onamları alınmıştır.

Araştırmada kullanılan anket soruları (Tablo 5) katılımcıların ve bebeklerinin tanıtıcı bilgilerini, katılımcıların tamamlayıcı beslenme döneminde yaşadıkları deneyimleri, bu dönemde besin hazırlama, pişirme, yedirme saklama gibi aşamalardaki araç gereç tercihlerini ve ürün seçimindeki estetik kaygılarını belirlemeye yöneliktir.

Tablo 5. Anket Görüşme Soruları

Katılımcının Yaşı:	
Bebegin Yaşı:	
Katılımcının Yaşadığı İl:	
Katılımcının Eğitim Durumu:	
Soru Konusu	Soru
Ek Gıdaya Geçiş Süreci	Ek gıdaya geçiş sürecini nasıl tanımlarsınız? (Ne zaman başladınız, ne hissettiniz, bebeğiniz nasıl bir tepki verdi...)
	Ek gıdaya geçmeden önce özel bir alışveriş yaptınız mı? Hangi ürünleri tercih ettiniz?
	Bu ürünleri tercih ederken kriterleriniz nelerdi?
Pişirme Eylemi	Bebeğiniz için pişirme eylemini nasıl tanımlarsınız? Hangi duygu hâkim, nasıl bir ortamda pişirdiniz?
	Pişirme için hangi yöntemlere hangi ürünleri kullandınız? (Haşlama için, buhar için, çorba için vs.) ürünler ile ilgili problemler oldu mu?
	Pişirme için kullandığınız ürünlerin sizin için en önemli özelliği nedir? (Sağlıklı olması, hacim, malzeme, kolay temizlik vs.)

İşleme Eylemi	Çiğ veya pişmiş yiyecekleri bebeğin tüketimine uygun hale getirmek için hangi yöntemleri kullanıyorsunuz? (Çatalla ezme, çatalla ezerken kullanılan kap, sıkıştırma, dövme, elektrikli karıştırıcı, rende vs.)
	Bu süreçte sizi zorlayan durumlar neydi? Endişeleriniz oldu mu?
	Kullandığınız ürünler ile ilgili problemler neydi?
Yedirme/İçirme Eylemi	Bebeğinizi besleme anını hangi duygu ile tanımlarsınız? Bu esnada en büyük kaygınız ne olur?
	Bebeğin besinleri tükettiği andaki ortamı tarif edebilir misiniz? (Bebeğin konumu, besleyenin konumu, bulunulan oda, çevredeki eşyalar, çevredeki insanlar vs.)
	Bebeğin beslenmesi esnasında hangi besinleri hangi kaplara koyuyorsunuz? (Kahvaltı, çorba, meyve suyu, püre, içecekler vs.) Ayrı ayrı mı, karıştırarak mı sunuyorsunuz?
	Bebeğinizi beslerken kullandığınız ürünlerin sizin için en önemli özelliği nedir? (Kaşıkla kolay almak, elde tutuş, hacim, sonrasında saklayabilme özelliği, kolay yıkanması, sağlıklı olması vs.)
Saklama Eylemi	Hazırladığımız yemekleri (pişmiş, rendelenmiş veya ham) hangi durumlarda saklama ihtiyacı duyarsınız? Hangi besinleri artması halinde saklamayı tercih edersiniz? Ne kadar süre ile saklarsınız? (Buzdolabında ve oda sıcaklığında) Saklarken nelere dikkat edersiniz?
	Besinleri saklama sürecinde kullandığımız ürünler nelerdir? Bu ürünlerin en dikkat ettiğiniz özellikleri nelerdir? (Hacim, malzeme, hava alma, hava almama vs.)
Estetik Tercihler	Bebeğiniz için aldığınız ürünlerin görünüşü sizin için ne kadar önemli? Bu konuda nelere dikkat ediyorsunuz?

Verilerin Analizi ve Bulgular

Araştırma kapsamında gerçekleşen görüşmelerin kayıtları araştırmacı tarafından yazıya deşifre edilmiştir. Bu içerik iki araştırmacı tarafından araştırma amacına uygun bir şekilde kodlanmıştır. Daha sonra kodlamalar karşılaştırılarak temalar oluşturulmuştur. Tablo 6'da görülen temalar çerçevesinde veriler değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Temalar

Tema 1	Katılımcıların süreç ile ilgili duyguları
Tema 2	Besinlerin hazırlığı (işleme aşaması)
Tema 3	Besinlerin pişirilmesi
Tema 4	Yedirme-içirme
Tema 5	Besinlerin saklanması
Tema 6	Ürün seçim ölçütleri

Katılımcıların Tamamlayıcı Beslenme Sürecindeki Duyguları İlgili Elde Edilen Bulgular

Katılımcıların tamamlayıcı beslenme dönemindeki duygularını tarif ederken kullandıkları ifadeler değerlendirildiğinde 14 anneden 11 annenin heyecanlı, mutlu ve keyifli oldukları; dokuz annenin ise endişe, kaygı ve stres yaşadıkları belirlenmiştir. K12 kodlu katılımcı tamamlayıcı beslenme döneminde yaşadığı duyguları şu şekilde ifade etmiştir;

“Keyifliydi. Besinleri keşfetmesi, ağzına götürmesi, özellikle sevmesi yemesi çok keyifliydi. Tek kaygım boğazına kaçmasıydı ama çok şükür böyle bir şey yaşamadık.”

Katılımcıların yiyeceği hazırlarken özenme ihtiyacı üç anne tarafından verilen cevaplar arasında yer almıştır. K6 kodlu katılımcı ise duygularını şu şekilde ifade etmiştir;

“Heyecanlı bir süreç ama tabii ki ekstra bir iş yükü gerektiriyor. Ama bu zamana kadar hep ayrı pişirdim. Özen göstermeye çalıştım. Özen demek benim için. Özen, yeni bir şeyler yapma isteği, onu güzel besleme isteği, yeterli ve dengeli besleme isteği demek benim için. Sağlıklı pişirme demek. Sağlıklı beslenmesini sağlayabilmek demek benim için.”

Besinlerin Hazırlık (İşleme) Aşamasında Elde Edilen Bulgular

İşleme aşaması rendeleme, ezme, karıştırma gibi eylemleri içermektedir. Katılımcıların tümü; çatala ezme yöntemini ve rendeleme yöntemini, dokuz anne (K3, K4, K5, K7, K9, K10, K11, K12, K14) ise elektrikli karıştırıcı (*blender*) ile karıştırma yöntemini kullandıklarını dile getirmişlerdir. Haşlanmış

sebzelerde çatala ezme yöntemi ağırlıklı tercih edilirken, meyvelerde ise rendeleme yöntemi tercih edilmiştir.

Katılımcılara kullandıkları ürünler ile ilgili yaşadıkları problemler sorulmuştur. En çok problem yaşanan ürünün cam rende olduğu altı annenin verdiği cevaplar ile tespit edilmiştir.

“Cam rendenin dişleri kuvvetsiz.” K14

“Cam rende efektif değil, mecburen kullanıyoruz” K8

Besinlerin Pişirilme Aşaması ile İlgili Elde Edilen Bulgular

Katılımcıların besinleri pişirme aşamasında kullandıkları yöntemler aşağıda sıralanmıştır.

- Buharda pişirme; sekiz anne (K1, K2, K3, K5, K6, K7, K11, K13)
- Suda haşlama; altı anne (K6, K7, K9, K11, K12, K14)
- Çorba; beş anne (K3, K4, K6, K10, K12)
- Fırında pişirme ise üç anne (K6, K7, K14) şeklinde belirlenmiştir.

Katılımcılar ihtiyaç doğrultusunda birden fazla yöntemi kullandıklarını dile getirmişlerdir.

Besinleri Yedirme Aşaması ile İlgili Elde Edilen Bulgular

Bu aşamada katılımcılara yemek yedirme eylemi sırasındaki deneyimleri ve kullandıkları ürünler sorulmuştur. Ürünler üretildikleri malzemelere göre sınıflandırılmışlardır. On dört katılımcıdan 11 katılımcının porselen ve cam, dört katılımcının plastik ve silikon malzemeler kullandıkları belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı ve güvenilir malzemedan üretilmiş temizlenebilir ürünleri tercih etme eğilimde oldukları ancak cam ve porselen ürünlerin kırılma tehlikesinden dolayı plastik ürünleri tercih edebildikleri görülmüştür. Fakat katılımcılar plastik ürünlerin temizlik problemlerini de dile getirmişlerdir. Aşağıda K3 kodlu kullanıcının temizlik ile ilgili ifadesi görülmektedir.

“Kolay yıkanması, sağlıklı olması önemli. Mesela Oioi'nin silikon tabağı hiç kolay temizlenmiyor yağı çıkmıyor bir türlü o yüzden yağsız şeylerde

kullanıyorum daha çok. Çok sinir oldum ona ya, nasıl düşünmezler temizliğini. Hiç sevmedim. (bebeğin adı) da sevmedi zaten.”

Yapılan kullanıcı görüşmelerinde bebeğin yediği miktarın da katılımcılar için önemli olduğu görülmüştür. K12 kodlu katılımcı bunu aşağıdaki sözlerle ifade etmiştir.

“Bir tane ölçü kabım var. Oğluma vereceğim besinin hacmini önce ölçü kabına koyarak ölçüyorum. Daha sonra yedirirken kullanacağım kâseye koyup yediyorum. Yedirdikten sonra kalanı tekrar ölçü kabına koyup ölçüyorum. Böylece ne kadar yediğini anlıyorum.”

Besinlerin Saklanma Aşaması ile İlgili Elde Edilen Bulgular

Bu aşamada elde edilen veriler eylem ve ürün bazında ele alınmıştır. Katılımcıların bebekleri için hazırladıkları yiyecekleri saklama durumları 14 katılımcı anne üzerinden değerlendirildiğinde;

- Sekiz anne (K1, K3, K5, K6, K10, K11, K12, K13); öğünlük pişirip, saklamama
- Üç anne (K7, K8, K9); en fazla iki gün saklama şeklinde belirlenmiştir.

Hazırlanan yiyeceklerin saklanması durumunda kullanılan ürünler;

- Sekiz anne (K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K13); cam, porselen saklama kabı
- İki anne (K3, K6); Tencere
- Dört anne (K1, K8, K5, K13); Plastik saklama kabı şeklindedir.

Katılımcılar bebekleri için öğünlük pişirmeyi tercih etmektedir. Çorbalar en fazla iki gün pişirildikleri kaptaki saklanmakta, köfteler ise dondurucuda muhafaza edilmektedir.

Ürün Seçimindeki Ölçütler ve Estetik Kaygılar ile İlgili Bulgular

Katılımcıların ürün seçimindeki ölçütlerini ve estetik beklentileri ile ilgili ifadeleri değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- On bir anne (K1, K2, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13); sağlıklı olması, zararlı kimyasallar içermemesi,

- Sekiz anne (K1, K2, K5, K6, K8, K9, K13); kırılmaması, güvenli olması,
- Beş anne (K3, K7, K8, K9, K10, K12); pratik, işlevsel, kullanışlı,
- Altı anne (K3, K4, K6, K9, K11, K14); kolay temizlenebilir olması,
- Üç anne (K1, K6, K13); ergonomik olması,
- Dört anne (K4, K6, K10, K11, K13, K14); küçük hacimli olmasını istemektedir.

Bunların dışında aşağıdaki ifadeler dikkat çekici görülmüştür.

“Çok aparatlı ürünleri sonradan yıkaması zor oluyor.” K4

“Elektrikler çalışan buhar makineleri var. Onlar tabii ki de pratiktir fakat ben sağlık açısından pek yararlı bulmuyorum... Geleneksel yöntemler yapıyorum. Öyle daha sağlıklı buluyorum” K7

Estetik kaygılar doğrultusunda ele alındığında ise aşağıdaki oranlar ortaya çıkmıştır.

- Altı anne (K1, K3, K5, K6, K9, K12); estetiğin önemsiz, işlevin önemli olması
- Beş anne (K7, K8, K9, K10, K11); canlı, sevimli, ilgi çekici olması

K4 kodlu kullanıcının aşağıdaki ifadesinde, tamamlayıcı beslenme sürecine geçişteki kaygılı ortamın, estetik konusunun önüne geçtiğini göstermektedir.

“Ek gıdaya geçmeden önce çok hevesliydim. Daha önce de belirttiğim gibi annelerin neler aldığına bakıyordum. Ek gıdaya geçtikten sonra heves kısmı geride kaldı. Renkli olması, mavi yeşil gibi... Belki ileride çiğnemeye ya da yutmaya başladığı zaman estetik kaygılara dönebilirim.”

ARAŞTIRMA BULGULARINA DAYALI TASARIM SÜRECİ

Tamamlayıcı beslenme alanında yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkan veriler doğrultusunda tamamlayıcı beslenme gerekliliklerini sağlayan, bakım verenin kullanım eğilimlerine uygun, beslenmeyi bir bütün olarak ele alan porselen set tasarımı yapmak hedeflenmiştir. Setin karşılaması hedeflenen özellikleri aşağıda listelenmiştir;

- Bebeklerin beslenmeye sağlıklı bir başlangıç yaparak, hayat boyu sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasına destek olmak

- Setin temel gıda güvenliğinin beş ölçütüne (hijyen, yeterli pişirme, çapraz kontaminasyondan kaçınma, güvenli saklama ve güvenilir içerik) uygun olması
- Sağlıklı bir malzeme olarak porselenin ilgili özelliklerini ön plana çıkarmak
- Bebek beslenmesini bir bütün olarak ele alarak, pişirme-yedirme, işleme-yedirme, yedirme-saklama süreçlerini birlikte kurgulamak
- Kullanıcının tamamlayıcı beslenme sağlığı ile ilgili farkındalığını artırmak
- Tamamlayıcı beslenme dönemi ihtiyaçlarına odaklanmakla birlikte, ürünlerin hayat boyu kullanım imkanını oluşturmak
- Bakım verenlerin güvenle kullanabilecekleri uzmanlık araştırmalarına dayanan bir ürün geliştirmektir.

Araştırma bulguları kullanıcı odaklı tasarım anlayışı doğrultusunda değerlendirilmiştir. Kullanıcı odaklı tasarım yaklaşımı ise, ürün ile kullanıcı arasında en iyi deneyimini sunmayı amaçlar; ergonomi ve kullanılabilirlik bilgisine dayanarak ortaya çıkmıştır (Chammas vd., 2015). Bu tasarım anlayışı tasarımcıların tasarlayacakları ürünleri kullanıcıların nasıl kullanacağını anlamalarına yardımcı olur (Forlizzi ve Battarbee, 2004). İnsanların düşündüğü, ne yaptığı, ne kullandığı ile ilgilenen bir deneyim modelidir (Cain, 2010).

Besinlerin Hazırlık (İşleme) Aşamasına Yönelik Ürün Tasarımı

Hazırlık/İşlenme, besinlerin bebeğin yiyebileceği boyuta getirme işlemi olarak ele alınmıştır. Besinlerin tamamen püre haline getirilmesi hem besinin değerini azalttığı için hem de bebeklerin çiğneme alışkanlığı kazanmasını zorlaştırdığı için önerilmemektedir. Bu konuda çiğ besinlerin cam rende ile rendelenmesi, pişmiş besinlerin ise çatal ile ezilmesi uygun görülmektedir. Kullanıcı görüşmelerinde de katılımcıların çoğunluğunun cam rende ile rendeleme veya çatalla ezme tekniğini kullandığı görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların çoğu cam rende ile rendeleme çok zor olduğundan yakınmıştır. Bu nedenle porselen rende tasarımında öncelikli amaç daha etkili bir rendeleme deneyimi tasarlamaktır. Aşağıda, araştırma çıktıların doğrultusunda porselen rendenin taşınması gereken özellikler listelenmiştir.

- Cam rendeğe göre daha kolay rendeleme
- Kaptan kaba aktarım sırasında oluşabilecek kontaminasyonu engellemek için rendenin kap olarak kullanılabilmesi
- Rendelenen besini kaşıkla alma kolaylığı
- Kaptan kaba aktarımın zorunlu olduğu durumlarda aktarımı kolaylaştıracak ağız yapısı
- Porselen seri üretim yöntemi olan izostatik pres yöntemine uygun form
- Bebekler için uygun ürün dili



Resim 1. Porselen rende (etkili rendelemeyi sağlayan üçgen prizma dizilimi)

Resim 1’de görülen porselen rende tasarımı için öncelikle rendeleyici yüzey alternatifleri geliştirilmiştir. Yapılan pazar araştırması esnasında karşılaşılan rende yüzeyleri modellenip prototiplenmiştir. Bu yüzeyler denenip etkinliği artırmak için yeni geometriler geliştirilmiştir. Oluşturulan farklı yüzey geometrileri arasından üçgen piramit geometrisi ürün denemelerinde daha başarılı bulunmuştur. Üçgen piramitlerin dizilişleri, taban alanları ve yükseklikleri optimize edilmiştir.

Kaşıkla kolay alma ve kaptan kaba aktarımı kolaylaştırmak amacıyla rendenin ana geometrisinin köşeli olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Yüzeyde üçgen piramidin kullanılmasından yola çıkılarak ana geometri olarak üçgen tercih edilmiştir. Ürünün ağız bölümünde zırh adı verilen kalınlaştırma uygulaması yapılarak kırılma dayanımı artırılmıştır.

Besinlerin Pişirilme Aşamasına Yönelik Ürün Tasarımı

Besinlerin hazırlanması aşamasında ulaşılan araştırma sonuçları pişirme tekniklerinden buharda pişirme üzerinde yoğunlaşmıştır. Ateşe dayanıklı porselen malzeme ile geliştirilecek olan pişiricide aşağıdaki özelliklerin olması hedeflenmiştir.

- Tamamlayıcı beslenme sürecinde yapılan çorba, haşlama ve sağlıklı sulu yemeklerin yapılmasına uygun
- Buharda pişirme işlevini karşılayan
- Süt ısıtmaya ve yoğurt mayalamaya uygun
- Günlük/öğünlük porsiyona uygun, küçük hacimli
- Pişirme işleminden sonra saklama işlemi için kullanılmaya uygun
- Bebekler için uygun ürün diline sahip
- Bebeğin tamamlayıcı beslenme dönemi sonrasında ailenin ihtiyaçları için de kullanılabilir
- Isıyı homojen dağıtan kesite sahip
- Kırılma dayanımını artıran kesite sahip



Resim 2. Tencere, buhar aparatı ve kapaktan oluşan buharlı pişirici (solda), Buharlı pişirici kesit görünümü (ortada buhar aparatıyla, sağda tencere olarak)

Resim 2’de görülen porselen pişirici tasarımı; tencere, buhar aparatı ve kapak olmak üzere üç parçadan oluşmaktadır. Parçaların kesiti, kapağın hem buhar aparatına, hem de tencereye uyumu olacak şekilde tasarlanmıştır. Buharlı pişirici fonksiyonu için kullanım esnasında tencereye su, buhar aparatına buharda pişirilecek besinler konur. Buhar aparatında bulunan delikler aracılığı ile tencerede oluşan buhar, buhar aparatına ulaşır ve sebzelerin buharda pişmesini sağlar. Ürün, buhar aparatı olmadan tencere olarak kullanılabilir.

Buhar aparatının hacmi, 6-12 aylık bebeklerin 1-2 öğünde yiyebilecekleri maksimum miktara göre ayarlanmış olup, 400 cc'dir. Tencerenin toplam hacmi 1000 cc olup, buhar aparatı ile kullanımda su hacmi 500 cc'dir. Tencerenin ağız bölümünde yer alan şerit kırılma dayanımı sağlamak ve deformasyonu önlemek için verilmiştir.

Ateşe dayanıklı porselen ürünlerde en önemli konu, ısının üründe homojen olarak dağılmasının sağlanmasıdır. Ürün üzerinde ısıl farklar çatlamalara sebep olur. Bu nedenle kesitte ani kalınlık değişimlerinden kaçınılmalıdır. Aynı sebeple ürünün ateş üstünde ısıtıldığında, mutlaka içinde bir miktar su bulunmalıdır. Buharlaşan su tencere içindeki ısı dağılımını dengeleyerek kırılmaları engeller.

Ürünün işlevini belirleyen yapıları ve fiziksel gereklilikleri tanımlandıktan sonra stil olarak bebek ürün diline uygun olacak şekilde yumuşak hatlar kullanılmıştır.

Ürün bebeğin tamamlayıcı beslenme dönemi sona erdikten sonra, ailenin küçük hacimli besin hazırlama işlemleri için kullanılabilir. Bu açıdan ürünün uzun yıllar kullanılacak sürdürülebilir bir ürün olması amaçlanmıştır.

Besinlerin Bebeğe Sunulmasına Yönelik Ürün Tasarımı

Besinlerin bebeğe sunulması aşaması yemek hazır olduktan sonra bakım verenin bebekle etkileşim içine girdiği ve yedirme-içirme işlemini gerçekleştirdiği süreç olarak ele alınmıştır. Bebeğin kendi kendine yemesinin desteklendiği Bebek Liderliğinde Besleme (*Baby Lead Weaning-BLW*) anlayışı bu çalışmada kapsam dışı bırakılmıştır. Bu nedenle bu kategori altında tasarlanan ürünler için bakım verenin bebeği beslediği senaryoda birincil kullanıcı bakım veren, ikincil kullanıcı bebek olarak ele alınmıştır. Yapılan araştırmalarda katı besinlerin bebeğe sunulması ile ilgili aşağıdaki noktalar derlenmiştir.

- Püreye yakın bir kıvamda olan gıdaların yedirilmesine uygun olacak şekilde derin,
- Besin kâseye konduktan sonra tüketilemezse, tüketim anına kadar muhafaza edebilmek için kapaklı,
- Yedirme esnasında avuç içinde tutulabilecek hacimde,

- Kaşıkla almayı kolaylaştıracak dönüşlü köşeli,
- Kırılma riskine karşı kenar dayanımı yüksek,
- Bakım verene bebeğin yediği miktar hakkında geri bildirim sağlayacak şekilde,
- Porselen seri üretim yöntemi olan izostatik pres yöntemine uygun form,
- Bebekler için uygun dili



Resim 3. Kâsenin kullanımı, kapağın tabak olarak kullanımı ve kâsenin kapaklı görünümü

Kullanıcıların bebeğin yediği hacmi bilme ihtiyacını karşılamak için hacim ölçüğü grafik tasarımı yapılmış, serigrafik baskı tekniği ile seri üretimde kaselere uygulanmıştır. Ürün ailesinde serigrafik baskı sadece bu üründe, tamamen işlevsel olarak kurgulanmıştır.

Kâsenin avuç içinde kolay tutulmasını sağlamak ve üretim bandında kolaylık sağlaması için tabanı dairesel kurgulanmıştır. Besinin kaşıkla alınmasını kolaylaştırmak için yapılan yuvarlak dönüşlü köşeler kâsenin ağız bölümünde yer almaktadır. Kâsenin ana formu tabandaki dairesel kesitten ağızdaki yuvarlak dönüşlü kare kesite yumuşak bir şekilde evrilmektedir.

Beslenme alanında yapılan literatür taramasında besinlerin öğünlük hazırlanması, bebeğin tüketim esnasına kadar beklemesi gerekiyorsa mutlaka kapaklı bir kaptaki beklemesi gerektiği bilgisi doğrultusunda ürün kapaklı olarak tasarlanmıştır. Ancak kullanım esnasında yardımcı besinlerin konabileceği ve çatala ezilebileceği bir tabak olarak kurgulanmıştır.

İçme eylemine uygun olarak ise kolay kavramayı sağlayan yalın bir formda, 90 cc hacminde fincan tasarlanmıştır. Zırlı yapısı, içme eylemini kolaylaştırmayı ve kırılmaya karşı dayanımı arttırmayı sağlar.

Besinlerin Saklanmasına Yönelik Ürün Tasarımı

Yapılan kullanıcı odaklı araştırmada katılımcıların istisnai durumlar dışında besinleri saklamayı tercih etmedikleri saptanmıştır. Bu nedenle tasarlanan ürünlerin tamamı düşük hacimlerde, az sayıda öğün içinde tüketilebilecek miktarlarda besin alacak şekilde tasarlanmıştır. Ancak sağlıklı tamamlayıcı beslenme gereklilikleri doğrultusunda gerekli saklama koşulları sağlanmıştır. Porselen buharlı pişirici kapağı kapatılarak buzdolabında saklama işlemi için kullanılabilir. Aynı şekilde kapaklı kâse de iki saate kadar buzdolabı dışında ve bir güne kadar buzdolabında saklanmasına uygun olarak tasarlanmıştır. Burada temel hedef besinlerin saklama için farklı bir kaba alınmasını gerektirmeyecek bir kullanım senaryosu önerilmiştir. Çünkü her kap değişimde besinlerin kontaminasyon riski artar. Buz dolabına konan kapaklı kâse içindeki besinler; kase, içi su dolu tencere içinde benmari usulü ile ısıtılabilir.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Tamamlayıcı beslenme döneminin ilk grubu olan 6-12 aylar arasındaki bebeklerin sağlıklı ve güvenilir beslenme gerekliliklerine ve bakım verenlerin ihtiyaçlarına yönelik porselen beslenme seti tasarım projesinin sonucu olarak Resim 4'de görülen 7 parçadan 4 üründen oluşan set ortaya çıkmıştır. Ürün, sağlıklı tamamlayıcı beslenme ölçütlerine ve kullanıcı eğilimlerine göre tasarlanan ilk porselen set olma özelliğini göstermektedir.



Resim 4. Süreç sonunda tasarlanan porselen tamamlayıcı beslenme seti

Çalışmada beslenme ve diyetetik alanında uzmanlık araştırması, bebek beslenme ürünleri alanında pazar araştırması ve ek gıdaya geçiş sürecindeki annelerle kullanıcı araştırması yapılmıştır. Hangi araştırma bulgusunun, hangi tasarım kararına yol açtığı Araştırma Bulgularına Dayalı Tasarım Süreci başlığı altında belirtilmiştir. Bu nedenle çalışma; ürün tasarımı yapılırken kullanılan araştırma yöntemlerini ve araştırma sonuçlarının ürün tasarımına aktarılmasını yansıtmaları açısından önemlidir. Çalışmanın tasarım literatürüne katkı sağlaması beklenmektedir. Bununla birlikte çalışma sonucunda ortaya çıkan ürünün piyasaya sunulmasıyla birlikte sağlıklı beslenme farkındalığı oluşturması hedeflenmektedir. Tasarlanan ürün sayesinde, bebeklerin yetişkin beslenmesine sağlıklı bir başlangıç yaparak hayat boyu sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasına yardımcı olmak çalışmanın en büyük çıktısı olacaktır.

KAYNAKÇA

Avustralya Hükümeti Sağlık Departmanı, 15 Mayıs 2021 tarihinde <https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/gu-g-indig-hb~food-safety> adresinden erişildi.

Cain, J. (2010). Experience-Based Design: Toward a Science of Artful Business Innovation. *Design Management Journal* (Former Series), 9(4), 10-16.

CDC Food Safety for Under 5. 2 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five> adresinden erişildi.

Chammas, A., Quaresma, M., ve Mont'Alvão, C. (2015). A Closer Look on the User Centred Design. *Procedia Manufacturing*, 3, 5397–5404.

Fact Sheet Feeding Babies and Food Safety, 15 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/5514158047d940a7ac79adfc651ee2b2/Feeding+babies+and+food+safety+Fact+Sheet.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-5514158047d940a7ac79adfc651ee2b2-mMA4WWH> adresinden erişildi.

Forlizzi, J., ve Battarbee, K. (2004). Understanding Experience in Interactive Systems. *2004 Conference on Designing Interactive Systems Processes, Practices, Methods, and Techniques* bildiriler kitabı içinde (261-268). New York: Association for Computing Machinery.

Garcia, A. L., Looby, S., McLean-Guthrie, K., ve Parr"ett, A. (2019). An Exploration of Complementary Feeding Practices, Information Needs and Sources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4311–.

Harrison, M., Brodribb, W., ve Hepworth, J. (2016). A Qualitative Systematic Review of Maternal Infant Feeding Practices in Transitioning From Milk Feeds to Family Foods. *Maternal & Child Nutrition*, 13(2), e12360.

Köksal, G., ve Özel H. G., (2008). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite (3000)*, Ankara: TC. Sağlık Bakanlığı Yayınevi.

NHS UK Children's Food Safety and Hygiene 13 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/childrens-food-safety-and-hygiene/> adresinden erişildi.

Pearce, J., Taylor, M. A., ve Langley-Evans, S. C. (2013). Timing of the Introduction of Complementary Feeding and Risk of Childhood Obesity: A Systematic Review. *International Journal of Obesity*, 37(10), 1295–1306.

Rahman, M. J., Nizame, F. A., Nuruzzaman, M., Akand, F., Islam, M. A., Parvez, S. M., ... Winch, P. J. (2016). Toward a Scalable and Sustainable Intervention for Complementary Food Safety. *Food and Nutrition Bulletin*, 37(2), 186–201.

Schwartz, C., Scholtens, P. A. M. J., Lalanne, A., Weenen, H., ve Nicklaus, S. (2011). Development of Healthy Eating Habits Early in Life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*, 57(3), 796–807.

Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., ve Onyango, A. W. (2013). Contextualising Complementary Feeding in a Broader Framework for Stunting Prevention. *Maternal & Child Nutrition*, 9, 27–45.

Şener Taplak A., Polat S., Erdem E., ve Taplak M. (2020). Annelerin Tamamlayıcı Beslenmeye Geçiş Sürecinde Yaşadıkları Güçlükler: Niteliksel Çalışma. *Journal of Academic Resarch*, 6(2), 300-308.

Takanashi, K., Quyen, D. T., Le Hoa, N. T., Khan, N. C., Yasuoka, J., ve Jimba, M. (2013). Long-Term Impact of Community-Based Information, Education and Communication Activities on Food Hygiene and Food Safety Behaviors in Vietnam: A Longitudinal Study. *PLoS ONE*, 8(8), e70654.

WHO. Health Topics: Breastfeeding. World Health Organization, 15 Mayıs 2021 tarihinde <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/> adresinden erişildi.

WHO. Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices I. 15 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.who.int/publications/i/item/9789240018389> adresinden erişildi.

Yılmaz, G. (2019). 0-24 Aylık Bebeklerin Beslenme Şekillerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 343-352.