

**VAN İLİNDE LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ÜZERİNE CİNSİYETLERİNİN ETKİSİ
Seda YAĞCI
Yüksek Lisans Tezi
Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı
Danışman: Yrd. Doç. Figen DAĞLIOĞLU**

2010

**T.C.
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**VAN İLİNDE LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ÜZERİNE CİNSİYETLERİNİN ETKİSİ**

Seda YAĞCI

GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. FİGEN DAĞLIOĞLU

TEKİRDAĞ-2010

Her hakkı saklıdır

Yrd.Doç.Dr Figen DAĞLIOĞLU danışmanlığında, Seda YAĞCI tarafından hazırlanan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

İmza:

Üye:

İmza:

Üye:

İmza:

Üye:

İmza:

Üye:

İmza:

Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun

tarih ve

sayılı

kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

VAN İLİNDE LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE CİNSİYETLERİNİN ETKİSİ

Seda YAĞCI

Namık Kemal Üniversitesi

Fen Bilimleri Enstitüsü

Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı

Danışman: Yrd.Doç.Dr.Figen DAĞLIOĞLU

Van ilinde eğitim gören lise son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine cinsiyetlerinin etkisini tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırma, 5 farklı dershanede bir anket çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma Van ili dersanelerinde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. 500 öğrenci cinsiyet dikkate alınarak 5 farklı dershanede belirlenmiştir. Bu öğrencilere vücut ağırlığı, boy ölçümleri, vücut kitle endeksini içeren bir anket formu uygulanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 14.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Bu araştırmada aritmetik ortalama, standart sapma, alt-üst değerler, sayı ve yüzde dağılımları kullanılmıştır. İstatistiksel önem saptamada ise Khi-Kare testi kullanılmıştır.

Çalışmaya alınan 329 erkek %65, 171 kız %35 toplam 500 öğrencinin yaş ortalaması (17.6 ± 1.69) yılları arasındadır. Öğrencilerin annelerinin %23'ü okur yazar olmadığı ve %77'si ev hanımı iken babalarının %13'ünün okur yazar olmayan ve %20'si işsiz olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %53'ü öğün saatlerinin düzenli olduğunu belirtirken %47'si ise öğün saatlerinin düzenli olmadığını belirtmektedir. Öğrencilerin süt tüketim sıklığı ile meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklığı yeterli değildir. Gerçekleştirilen bu çalışma ile lise son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında yetersizlik olduğu, bu durumun etkin, sürekli verilecek beslenme eğitimi ile düzelebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, Beslenme alışkanlığı, Besin tüketim sıklığı.

ABSTRACT

MSc. Thesis

İN THE PROVINCE OF VAN HIGH SCHOOL IN LAST CLASS STUDENTS' NUTRITIONAL HABITS ON GENDER'S EFFECT

Seda YAĞCI

Namık Kemal Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Figen DAĞLIOĞLU

This research, which was performed in order to determine the nutritional habits of the high school gender's effect on last class students' educating in Van province was realized on 500 high school in last class students in different 5 schoolrooms, as a questionnaire study. This research was performed on questionnaire study. This study was designed as a cross-sectional method in the schools rooms of VAN. Five hundred students were detected in the five schoolrooms take into consideration gender. These students were applied to a questionnaire form containing questions about the weight, height, body mass index (BMI).

The data gathered were evaluated using statistical package programme 14.0 (SPSS 14.0). This study was used arithmetic mean, standard deviation, below and above values, the number and percent distributions. The khi-square (χ^2) test was used indetermining the statistical importance.

Mean age of 500 students in total, 329 boys (65%) and 171 girls (35%), who are enrolled to the study is 17.6 ± 1.69 years. While 23% of mothes were illiterate and %77 of them were house wife, 13% of fathers were illiterate and 20% of them were unemployed. While 53% of those students were realizedon mealtime regularly, 47% of them were realized on mealtime irregularly. The frequency of consumption of milk and the frequency of consumption of nutriments in the fruite and vegetable group among student is under the

necessary level. By means of this research performed, the results that the deficiencies in the nutritional habits of high school in last class students can be overcome with active and constant nutritional education were reached.

Keywords: High school students, nutritional habit, frequency of consumption of food.

2010, 65

ÖNSÖZ

Beslenme; yaşamsal öneme sahip temel gereksinimlerin başında gelmektedir. Besinlerin hasadından vücutta kullanımlarına kadar geçen süredeki değişimleri ve gelişimleri incelemekte, anne karnındaki dönemden başlayarak doğumdan ölüme kadar, tüm yaş gruplarının da bireyin gelişim süreçlerini sağlıklı ve yeterli olarak tamamlayabilmesi, yaşam kalitesini en iyi şekilde sürdürebilmesi ve sağlığın korunması için sadece fizyolojik gereksinimlerin değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin de karşılanmasını sağlamaktadır. Bu gereksinimler yeterince karşılanmadığında beden ve ruh sağlığını doğrudan etkileyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Beslenme geçen yüzyılda önemli gelişmelere neden olan bilimsel çalışmalara konu olmuş ve önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak çoğu zaman geniş kitle ve hatta akademisyenler tarafından yeterince üzerinde durulmayan ve günlük yaşamda kurallarına gereği kadar itibar edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarında ve toplumsal problemlere yol açan önemli bir konudur.

“Van ilinde lise son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine cinsiyetlerinin etkisi” adlı yüksek lisans tezinde, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla bir anket formu geliştirilmiştir.

Araştırmanın planlanıp yürütülmesinde pek çok kişinin katkısı olmuştur. Araştırmanın her aşamasında beni yönlendiren, yardım ve desteğini esirgemeyen tez danışman hocam Sayın Yrd.Doç.Dr. Figen DAĞLIOĞLU'na ve bu çalışmada gerekli işlemlerin yapılmasında büyük bir sabırla yardımcı ve destek olan hocam Sayın Prof. Dr. Mükerrerem KAYA'ya; yardım ve desteklerini esirgemeyen Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Öğretim üyelerinden Yrd.Doç.Dr Refah SAYIN'a, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölüm'ünden Araştırma Görevlisi Şenol KÖSE'ye, saygıdeğer arkadaşım Seramik Restoratörü olan Selin KOCATEPELİ'ye ve annesi Leyla KOCATEPELİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın her aşamasında yardım ve desteklerini esirgemeyen aileme, eşim M. Nadir YAĞCI'ya ve sevgili kızım Elif'e teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma Sembolü	Anlamı
BKİ.	:Beden Kitle İndeksi
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü
Ort.	: Aritmetik Ortalama
SS.	: Standart Sapma
cm.	: Santimetre
g.	: Gram
kg.	: Kilogram

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iv
KISALTMALAR DİZİNİ	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2.KAYNAK ÖZETLERİ	3
3.MATERYAL VE YÖNTEM	12
3.1. Materyal.....	12
3.2. Yöntem.....	13
4.ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	15
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	51
6.KAYNAKLAR	55
EKLER.....	62
Ek1 : Veri Toplama Aracı “Soru Formu (Anket)”.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No:	Sayfa
Şekil 4.1. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Ailelerinde Yaşayan Kişi Sayısı Dağılımı.....	21
Şekil 4.2. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerin Ailelerinde Yaşayan Kişi Sayısı Dağılımı.....	21
Şekil 4.3. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumu Dağılımı.....	23
Şekil 4.4. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerinin Annelerinin Öğrenim Durumu Dağılımı.....	23
Şekil 4.5. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumu Dağılımı.....	25
Şekil 4.6. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumu Dağılımı.....	25
Şekil 4.7. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelir Dağılımı.....	27
Şekil 4.8. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelir Dağılımı.....	28
Şekil 4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğün Saatlerinin Düzenli Olma Durumu.....	30

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge No:	Sayfa
Çizelge 3.1. Ana Kütlenin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	14
Çizelge 3.2. Örnek Hesaplamasında Kullanılan Terimler.....	14
Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Bilgileri.....	18
Çizelge 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş, Kilo, Boy Bilgileri.....	19
Çizelge 4.3. Öğrencilerin Yaş-Boy Uzunluğu-Vücut Ağırlığı ve BKİ.....	20
Çizelge 4.4. Ailede Yaşayan Kişi Sayısı.....	20
Çizelge 4.5. Annenin Öğrenim Durumu.....	22
Çizelge 4.6. Babanın Öğrenim Durumu.....	24
Çizelge 4.7. Annenin Çalışma Durumu.....	26
Çizelge 4.8. Öğrencilerin Ailelerin Aylık Toplam Geliri.....	27
Çizelge 4.9. Öğrencilerin Yemek Yeme Durumu.....	29
Çizelge 4.10. Öğrencilerin Öğün Saatlerinin Düzenli Olmama Nedenleri	31
Çizelge 4.11. Öğrencilerin Sabah, Öğle ve Akşam Öğünlerini Düzenli Yeme Durumu.....	32
Çizelge 4.12. Öğrencilerin Sabah, Öğle ve Akşam Öğünlerini Yememe Nedenleri.....	33
Çizelge 4.13. Öğrencilerin Öğünlerde Tükettikleri Gıda Durumu.....	34
Çizelge 4.14. Öğrencilerin Öğünlerini Yediği Mekanlar.....	35
Çizelge 4.15. Öğrencilerin Öğün Aralarında Meyve Tüketme Durumu.....	36
Çizelge 4.16. Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettiği Meyveler.....	37
Çizelge 4.17. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alıp Almama Durumu.....	38
Çizelge 4.18. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Almama Nedenleri.....	38
Çizelge 4.19. Öğrencilerin Dershane Kantininde En Çok Satın Aldıkları Gıdalar.....	39
Çizelge 4.20. Öğrencilerin Ambalajlı Ürünlerde Etiket Bilgisinde Dikkat Ettikleri Hususlar.....	40
Çizelge 4.21. Öğrencilerin Yiyecek Reklamlarından Etkilenme Durumu.....	41
Çizelge 4.22. Öğrencilerin Yemek Seçme Durumu.....	42
Çizelge 4.23. Öğrencilerin Sevdiği ve sevmediği Yemekler.....	44
Çizelge 4.24. Öğrencilerin Yemek seçiminde En Çok Dikkat Ettiği Durumlar	45

Çizelge 4.25. Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%).....	46
Çizelge 4.26. Öğrencilerin Et, Yumurta, Kurubaklagiller ve Yağlı Tohumlar Grubu Besinleri Tüketim Sıklığı (%).....	47
Çizelge 4.27. Öğrencilerin Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%).....	48
Çizelge 4.28. Öğrencilerin Bazı Özel Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)....	49
Çizelge 4.29. Öğrencilerin Meyve ve Sebze Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%).....	49
Çizelge 4.30. Öğrencilerin Yağlar ve Şekerler Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%).....	50
Çizelge 4.31. Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%).....	51
Çizelge 4.32. Öğrencilerin Fast-food Tüketim Nedenleri.....	52

1.GİRİŞ

Bireyin, toplumun, ailenin birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi; aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelmektedir.(Baysal, 1999).

Beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu; yeterli ve dengeli beslenme deyimi ile açıklanır (Baysal, 2002).

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Anon 2004).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Dengesiz beslenme, insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi arttırma yolunda kullanabilmekten geçer. Sağlıklı insan, üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır (Anon, 2004).

Epidemiyolojik hastalıklar, tüm kanser hastalıklarının % 35'ini besin ve beslenme ile ilgili faktörlere bağlamaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının da önemli oranda beslenmeyle ilgisini olduğu bilinmektedir. Büyüklerinden daha bağımsız olmayı isteyen ancak arkadaş çevresi ve yaşlılarının tutum ve davranışlarına bağımlı olan gençler ailesi ile birlikte yemek yeme durumundan uzaklaşabilmekte, aileden bağımsız beslenme alışkanlıkları ve tercihleri gelişmektedir.(Sağlam,1991).

Ergenlik döneminde beslenme eğitimi aileye de yönelik olmalıdır. Kendi beslenme yetersizliklerinin doğacak çocuklarının durumunu bile etkileyebileceği açıklanmalıdır (Işıksoluğu, 1996).

Aile, beslenme gibi özel davranışların kazandırıldığı ilk ceza ve ödüllendirmelerin verildiği sosyal bir ortamdır. Bunun yanında çocukluk döneminde gözleyerek öğrenmenin gerçekleştiği bir yerdir. Aile, çocukların arzu edilen davranışlarını pekiştirerek ve arzu edilmeyen davranışlarını cezalandırarak ya da pekiştirmeyerek beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde etkili olabilir (Güney, 2000).

2. KAYNAK ÖZETLERİ

Ünver ve Sakarya (1985), Ankara Üniversitesi Mediko – Sosyal Merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları üzerine yaptığı araştırmasında üç öğün yemek yeme alışkanlığının hemen hemen öğrencilerin yarısında olmadığı, yarısından çoğunda ise düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının henüz yerleşmediği saptamıştır.

Işıksoluğu (1986), Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi konusunda yaptığı çalışmada yalnız okulda verilen beslenme eğitimiyle iyi alışkanlıklar kazandırmanın ve aileyle çevrenin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmanın zor olduğunu saptamıştır.

Yurttagül ve Sağlam (1987), Yüksek öğrenime devam eden kız öğrencilerin başarı ve beslenme durumları arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada beslenme durumlarıyla akademik ortalamaları arasında istatistiksel yönden önemli bir ilişki saptayamamıştır.

Pekcan ve Beğenmez (1988), Ergenlik çağı gençlerin beslenmesine annenin çalışma durumunun etkisi üzerine yapılan çalışmada, annenin çalışması bebeklerin ve okul öncesi çocukların beslenmesinde sorunların oluşmasına neden olabilmekte olduğu ancak ergenlik çağındaki çocukların beslenmesi, kendi sorumlulukları altında olmalı olduğu saptanmıştır.

Arslan ve Erdem (1989), Adölesanlarda, sosyoekonomik düzeye göre hazır et ürünlerinin tüketim sıklığı, ürünlerin protein, yağ ve boya maddesi yönünde analizleri konusunda yaptığı çalışmasında, sosyoekonomik durumu düşük olan adölesanların hazır et ürünlerini sosyoekonomik düzeyi yüksek olanlara göre daha az tükettiklerini ve tüketimde de reklamların etkili olduğunu saptamıştır.

Arslan ve ark.(1994), Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemiyle değerlendirilmesi üzerine yaptığı çalışmada günde üç öğünden az yiyenlerin oranı % 26,5 olarak bulunmuş, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır.

Yücecan ve ark. (1994), Ankara’da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yemekle birlikte su içmelerinin olumlu bir davranış olmasına karşın meşrubat ve kolalı içeceklerin içerdiği katkı maddelerinden dolayı sindirim sistemini olumsuz yönde etkilediğini, boş kalori kaynağı olduğu ve şişmanlığın oluşumuna katkısı olduğundan olumsuz bir davranış olduğunu saptamışlardır.

Aytekin (1999), Üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına etkisinin incelenmesi konusundaki araştırmasında beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olumlu etki ettiğini saptamıştır.

Rakıcıoğlu ve ark.(1999), Ankara’da devlete ait ve özel ilköğretim okullarında eğitim gören çocukların beslenme durumlarına ilişkin yaptıkları bir araştırmada; çoğu besin öğelerinin tüketim düzeyi özel ilköğretim okullarındaki çocuklarda, resmi ilköğretim okullarındaki çocuklardan yüksek bulunmuştur. Özel okullarda öğlen yemeğinin verilmesinin, çocukların beslenmesi açısından olumlu rol oynadığı saptamışlardır.

Demireli ve ark.(2000), Konya’da farklı sosyo – ekonomik düzeylere sahip iki ilkokuldaki öğrencilerin beslenme durumu ve fiziksel gelişimlerinin etkileşimi üzerine yaptığı çalışmada; besin tüketim düzeyinin sosyo – ekonomik düzeyle ilişkili olduğunu saptamıştır.

Kızıltan (2000), Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi konusunda yaptığı araştırmada özellikle kız öğrencilerde yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğunu, en fazla öğle, en az akşam öğünün atlandığını, verilen eğitim sonunda öğün atlama oranında % 40,9’luk azalma olduğunu saptamıştır.

Kızıltan (2000)’ın üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme eğitiminin beslenme durumuna etkisini incelediği çalışmasında, BKİ’lerine göre beslenme eğitimi öncesi ve sonrası kız öğrencilerin % 24,3’ ünün zayıf erkeklerin ise % 14,3’ünün şişman oldukları saptanmıştır. Eğitim sonrasında hem kız hem de erkek öğrencilerin BKİ değerlerinde azalma meydana gelmiştir.

Güler (2003), İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi üzerine yaptığı çalışmada, beslenme konusunda eğitim verilen gruplarda süt, yoğurt, peynir, yumurta, balık ve yeşil sebzeleri her gün tüketenlerin sayısında artış olduğunu, beslenme bilgilerinin de yapılan son testle arttığını saptamıştır.

Daşbaşı (2003), yaşları 13–17 arasında değişen 496 kız ve 654 erkek öğrenci üzerinde yürüttüğü araştırmada; kız öğrencilerin daha çok dondurma, çikolata, gofret, cips, kola reklâmlarından etkilendiklerini, kız öğrencilerin öğün aralarında meyve, içecek, bisküvi ve kuruyemiş türlerini tükettiklerini, öğrencilerin gıda satın alırken daha çok üretim ve son kullanma tarihlerine baktıklarını tespit etmiştir.

Vaizoğlu ve arkadaşları (2004) lise birinci sınıfta okuyan adölesanların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin bir günde harcadıkları enerjinin ortalama $1779,7 \pm 2539,9$ kkal olduğunu, kızların % 35,7’sinin

erkeklerin ise % 16,2'sinin sedanter bir yaşam sürdüklerini, erkeklerin fiziksel aktivite sonucu bir haftada harcadıkları enerjinin kızlardan anlamlı bir şekilde ($p<0.001$) yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Baka (2004), yiyecek içecek ürünleri ambalajlarını ilköğretim çağı öğrencilerinin algılaması ve davranışları üzerindeki etkisi üzerine yaptığı çalışmada; televizyon reklâmlarının ve ambalajlarının direkt olarak çocuğu, dolaylı olarak da aileleri besinleri satın almada etkilediğini saptamıştır.

Taras (2005)'in okulda beslenme ve öğrenci performansı üzerine yaptığı çalışmada; anemiye yol açacak kadar demir eksikliği olan çocukların akademik olarak dezavantajlı olduğunu ve demir takviyesi yapılarak bu çocukların kavrama performanslarının arttırıldığı saptanmıştır. Okul kahvaltı programlarının da okula devam oranını arttırdığı ve öğrencilerin uyusukluğu azalttığı bu çalışma ile tespit edilmiştir.

Veugeliers ve Fitzgerald (2005); çocukluk aşırı kiloluğu ve obezitesinin risk faktörleri ve yaygınlığı üzerine yaptığı araştırmada; okulda yiyecek alan çocukların aşırı kilolu olma riskine daha yakinken, ailesiyle haftada 3 veya fazla yemek yiyen çocukların risk oranlarının az olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca haftada 2 veya daha fazla beden eğitimi dersi olanların obezite ve aşırı kilolu olma riskinin az olduğu saptanmıştır.

Smith (2005)'in abur cubur gerçekleri üzerine yaptığı çalışmada; günde 3 ve daha fazla abur cubur yiyen çocukların % 75'inin diş çürükleri daha fazlayken daha az yiyen çocukların % 50'sinden daha azında diş çürüğü olduğu saptanmıştır.

Ürer (2005) ilköğretimin ikinci kademesine devam eden taşımali ve taşımali olmayan 420 öğrenci ile yürüttüğü araştırmasında; taşımali ve taşımali olmayan öğrencilerin beslenme durum ve alışkanlıklarının pek fark göstermediğini, öğrencilerin diyet örüntüleri standartlarla karşılaştırıldığında yetersiz beslendiklerini ve 13–15 yaş grubundaki taşımali kız öğrencilerin % 95,2'sinin, taşımali olmayanların ise % 86,9'unun demiri yetersiz oranda tükettiğini ortaya koymuştur.

Kılıç (2005) üç kuşak kadının beslenme durumlarını, beslenme bilgilerini, diyet örüntülerini, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmada; öğün sayısı, öğün atlama nedeni ve durumu, en çok atlanılan öğün, sabah kahvaltısı yapma sıklığı, beslenme ile ilgili bilgileri nerelerden öğrendikleri, üç kuşak kadını arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak önemli olduğunu saptamıştır ($p<0.05$).

Küçukaslan (2006), yaş ortalaması 13 ± 0.90 yıl olan adölesanlarda yaptığı çalışmada; adölesanların büyük kısmının antropometrik ölçümlerinin standart değerlerde olduğunu, hafta içi ve sonu enerji harcamaları arasındaki farkın önemli olmadığını,

adölesanların D vitaminini, kalsiyum, niasin ve B₁ vitaminini yetersiz tükettiklerini ortaya koymuştur.

Küçükaslan tarafından 2006 yılında yapılan, “Dershaneye Giden ve Gitmeyen Adölesanların Vücut Bileşimleri, Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi” isimli araştırma, 240 öğrenci üzerinde planlanıp yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre; adölesanların % 41,7’si erkek, % 52,9’u kız olup yaş ortalaması 13,60 + 0,90 yıldır. Dershaneye giden adölesanların % 50,0’sinin ailesindeki birey sayısı 4 iken gitmeyenlerin % 47,5’inin ailesindeki birey sayısı 5 kişidir. Adölesanların % 61,2’sinin ailesinde şişman birey bulunmamaktadır. Adölesanların hafta içi ve hafta sonu enerji harcaması arasındaki fark istatistiksel açıdan önemsiz ($p < 0.05$)’dir. Adölesanların % 70,8’i günde üç öğün yemek yemekte, % 57,9’u her zaman kahvaltı yapmaktadır. Adölesanların % 55,0’inin bazen ev dışında yemek yemek zorunda kaldıkları tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada; öğrencilerin % 89,4’ünde herhangi bir besine karşı alerji görülmediği, % 85,3’ünün herhangi bir diyet uygulamadığı, % 92,2’sinin beslenme dersi almadığı, % 55,5’inin basında beslenme ile ilgili çıkan haberlerden etkilenmediği, % 55,8’inin satın aldıkları ambalajlı ürünlerde ürünün üretim-son kullanma tarihine dikkat ettikleri, % 42,5’inin bazen yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündükleri belirlenmiştir. Öğrencilerin % 51,9’unun günde üç öğün tükettikleri, % 20,3’ünün kahvaltıyı, % 18,6’sının öğle yemeğini, % 7,5’inin akşam öğününü atladığı tespit edilmiştir (Sormaz, 2006).

Onur (2007)’un, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze meyve tüketim alışkanlıkları üzerine yaptığı bu çalışmada, bireylerin besin seçiminde seçilen besinin; karın doyurması, alışkanlığa ve bütçelerine uygun olması önemlidir.

Acar (2008)’da boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; sporcuların beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıkları ile sigara kullanıp kullanmama durumu karşılaştırıldığında sigara içenlerle içmeyenler arasında önemli fark saptanmıştır.

Ceviz (2008), kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yaptığı çalışmada, erkeklerde günlük çay

tüketimi ortalama 7-9 bardak iken, kadınlarda bu tüketimin 5-6 bardak civarında olduğunu tespit etmiştir.

Beslenme: Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları "Besin" olarak tanımlanır. Türkçe de kullanılan gıda, yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı kelimelerdir (Anon, 2004).

Beslenmenin bilimsel anlamda tanımı "insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır." (Ersoy, 2001).

Besinler hayvansal ve bitkisel olarak ikiye ayrılmaktadır:

1. Hayvansal besinler, et, süt, yumurta ve bunlardan elde edilen mamullerdir.
2. Bitkisel besinler, tahıllar, baklagiller, sebze ve meyvelerdir.

Besinlerin vücuttaki görevleri (Ersoy, 2001):

1. Çeşitli fiziksel ve zihinsel aktiviteler için gerekli enerjinin sağlanması,
2. Doku yapımı ve onarımı.
3. Enerji depolarının doldurulması,
4. Vücut ısısının düzenlenmesi ve ısı yalıtımı,
5. Metabolik fonksiyonlar düzenleyen öğelerin yapımı,
6. Büyüme ve gelişme,
7. Vücutta normal asit- baz ve sıvı dengesinin sürdürülmesi,
8. Normal kan şeker düzeyinin sürdürülmesi,
9. Açlığın giderilmesi ve iştahın tatmini,
10. Vücudun enfeksiyonlara karşı savunması için gerekli öğelerin yapımının sağlanması.

Besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de "besin öğeleri" denir. Bazı kaynaklar besin öğelerini "besin elementi" terimi ile de açıklamaktadır. Yaygın kullanılan terim ise "besin öğeleri"dir (Anon, 2004).

Beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınmasını sindirimini, emilimini ve metabolizmasını anlatan bir terimdir (Merdol ve ark, 1997). Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gerektiğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişimin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Yeterli ve dengeli beslenme:

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme” deyimi ile açıklanır. Bu besin öğeleri vücutun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu oluşur. İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan bu öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “dengesiz beslenme”dir. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçimi yapamadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı için bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık sorunları oluşur. Bu durum da “dengesiz beslenme”dir (Baysal, 1995; Alaçam, 2002).

Gençlerin Beslenme Özellikleri:

Ergenlik dönemi sonunda, hızlı büyüme ve gelişme, enerji ve besin öğelerine ihtiyacı artırır. Gencin artan ihtiyaçlarının karşılanmasında ve gencin yaşam şekliyle ya da bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklara bağlı sorunların giderilip gencin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacak beslenme koşullarına kavuşturulmasında ve ileriki yaşamında sağlığını olumlu etkileyecek alışkanlıkların kazandırılmasında aileye, okula ve toplumun diğer kurumlarına önemli görevler düşmektedir (Ersoy, 2001; Erkan, 2003).

Hızlı büyümeye ek olarak gencin sporla uğraşması enerji ve besin öğelerinde artışa sebep olur. Çeşitli spor dallarının ne miktarda ek enerji getirdiği ve bunu karşılamak için diyetin özelliği konusunda gençlere yeterli bilginin verilmesi ve bilinçlendirilmeleri gerekir. Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenme nedenidir. Genç kendisini filmlerde, gazete ve dergilerde gördüğü kişilere benzetme özlemi içinde onların öğütlerini uygulama hevesine kapılabilir. Ayaküstü beslenme veya abur cubur beslenme alışkanlığı çocuk ve gençler arasında yaygın olarak görülmektedir (Şentürk ve ark., 2002).

Gençlerin Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Nedenleri:

Gençlerin genellikle hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları bilinmektedir. Gençlerin ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemeleri gerek ailede gerekse okulda yetersiz beslenme bilgisinin verilmesinin yanı sıra, besin endüstrisinde çocuk ve gençlere yönelik reklamlar, kampanyalar, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar, okul ve

dershanelerde verilen ve yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır (Ersoy, 2001; Şentürk ve ark., 2002).

Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sonucunda Ortaya Çıkan Sağlık Sorunları:

Gençler, yetersiz ve dengesiz beslenme neticesinde aşağıda belirtilen bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar.

Anoreksiya Nervosa :

Anoreksiya Nervosa, kişinin şişmanlamamak amacıyla bilinçli olarak aç kalması ve böylece giderek artan kilo kaybı ile seyreden bir yeme bozukluğudur. Temel sorun iştahsızlık değildir; beden ağırlığının normalin oldukça altında olmasına karşın, kilo almakla ilgili hastalık derecesindeki korku yemek yemeyi engeller (Ünal, 1996). Boya göre vücut ağırlığı beklenen değer % 85'inden daha azdır. Anoreksiya Nervosa'da vücut şeklinden rahatsızlık duyulur, kişi çok zayıf olmasına rağmen kendisini şişman bulur (Budd ve Gardiner, 2001).

Bulimia Nervosa :

Bulimia nervosa, aşırı miktarda yemek yeme, yemek yerken kontrolünü kaybetme yemekten sonra kendini suçlama, yediği yemeği kusarak çıkartmaya çalışma ve beden ağırlığı ile aşırı uğraşma belirtileri ile seyreden bir bozukluktur. Bulimia nervosa için üç önemli tanı ölçütü bulunur: 1) Kısa bir süre içinde (örneğin iki saat) başka insanların yiyebileceğinin çok üstünde ve yemek yemeyle ilgili kontrol kaybı duygusuyla birlikte giden tekrarlayıcı aşırı yeme dönemlerinin olması; 2) Bu dönemler arasında kilo almayı önlemek için kusma, laktasif ve diüretik kullanma, aşırı egzersiz yapma gibi tutumların bulunması gibi; 3) Bu aşırı yeme ve davranışların üç ay içinde en az haftada iki kez ortaya çıkmasıdır (Ünal, 1996).

Beslenme Anemileri :

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) nutrisyonel anemiye şu şekilde tanımlamaktadır; Eksikliğin nedeni ne olursa olsun bir veya daha fazla temel besin öğesinin eksikliğine bağlı olarak; hemoglobinin yoğunluğunun normal değerlerin altında oluşuna nutrisyonel anemi denir (Bilgel, 1997). Beslenme yetersizliğine bağlı olarak kansızlık anemi durumu Türkiye'de en yaygın görülen halk sağlığı sorunudur. Türkiye'de görülen kansızlık sorununun çok büyük bölümü (% 90) demir yetersizliği ile ilişkilidir (Köksal, 2001). Diyetteki olumsuz faktörler de anemi oluşumunda etkilidir. Yemek sırasında ve yemeğin hemen üzerine içilen çay ve kahvenin demirin emilimini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Baysal, 2002).

Guatr :

Basit guatr, özellikle Doğu Karadeniz bölgesi başta olmak üzere çeşitli yörelerde sık rastlanılan bir sorundur. Ülkemizde nüfusun % 6.5-7 kadarında basit guatr belirtileri bulunmaktadır (Işıksoluğu, 2000).

Obezite :

Obezite, vücut yağ dokusunun artışıdır (Balcı, 1996). Aşırı kilo ve obezite gelişmiş ülkelerde uzun zamandır halk sağlığı problemi ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Son yapılan çalışmalar göstermektedir ki; aşırı kilo ve obezite gelişmekte olan ülkeleri de aynı hızla tehlike altına almaktadır (Ahranjanı ve ark., 2004).

Diş sağlığı :

Diş sağlığı bakımından 3-14 yaşları arasındaki dönem önemlidir. Bu süre içerisinde çocuğun dişlerinin sağlıklı, sayı olarak tam ve dizilişlerinin uygun olması gerekmektedir.

Dil ve dişi taşıyan dokulardaki hastalıklar, diş değişimi ve bakımının önemli olduğu okul çağında en sık görülen hastalıklardandır (Bulut, 1995). Diş çürükleri geriye dönüşü olmayan ancak önlenabilir bir sağlık sorunudur (Aydın, 1996).

Okul çocuğunun beslenme alışkanlığı diş sağlığını da etkiler. Özellikle yemek aralarında sık sık şekerleme, kurabiye, çikolata ve benzeri besinlerin alımı, diş çürümesinin başta gelen nedenlerindedir. Yine, gazozlar boş enerji kaynağıdır ve diş çürümesini kolaylaştırır. Süt, ayran, taze meyveler ise hem besin değerı yüksek hem de dişin dayanıklılığını arttıırırlar (Mağden ve Bayhan, 1994; Aydın, 1996; Baysal,1996).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Materyal

Araştırmanın örneklemini Van il sınırları içerisinde bulunan ve lise son sınıf öğrencisi olabilme koşullarını taşıyan özel dersane içerisinden seçilen 500 kişi oluşturmaktadır. Uğur, Çınar, Final, Çağlayan ve Tümay dersaneleri seçilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturabilmek için Van İl Milli Eğitim Müdürlüğünden lise son sınıf öğrencilerine ilişkin rakamlara ulaşılmıştır. Örneklem seçiminde “tabakalama ve rastgele örneklem” yöntemi kullanılmıştır.

Tabakalı örnekleme tabakalar arasında heterojenlik, tabakalar içinde homojenlik olduğunda kullanılmaktadır. İncelenen değişkenler evrendeki bireylerin cinsiyet, dersane gibi herhangi bir özelliğine göre farklılık göstermektedir. Evrendeki bireyler önce bu özelliğe göre tabakalandırılmış daha sonra basit rastgele örnekleme yöntemi ile her tabakada yeteri kadar denek seçilmiştir. Tabakalama örneklemdaki bireylerin rastgele seçiminde de şunlar etkili olmuştur.

I. Evrendeki her bireyin örneğe seçilme ihtimali aynıdır.

II. Evrenden seçimler birbirinden bağımsız yapılıdır. Bir deneğin seçilmesi, diğerinin seçilmesini etkilemez.

Çizelge 3.1. Anakütlenin Cinsiyete göre Dağılımı

Cinsiyet	Orta Öğretimde Kayıtlı Öğrenci Sayısı (kişi)	Yüzde (%)	Örnek Hacmi
Erkek	23.176	%64,46	255
Kız	12.777	%35,54	141
TOPLAM	35.953	%100,00	396

Kaynak: Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü (<http://van.meb.gov.tr>) (Ekim 2009)

Yeter sayıda örnek hesaplamasında $n = \frac{N(pq)Z^2}{(N-1)E^2 + (pq)Z^2}$ formülü kullanılmıştır.

Formülde;

N= Evrendeki birey sayısı

n= Örnekleme alınacak en az sayıdaki birey sayısı

p= İncelenecek olayın görülüş sıklığı (olasılığı)

q= İncelenecek olayın görülmeyiş sıklığı (1-p)

Z= Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer.

E= Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen \pm sapma olarak simgelenmiştir.

Bu kabullerle en yüksek sayıda örnek çekilmeye çalışılmıştır.

Çizelge 3.2. Örnek hesaplamasında kullanılan terimler

N	p	q	Z	E	n
35.953	0,5	0,5	2	0,05	396

Örnekleme seçimi araştırma evreninden % 95 güven düzeyinde yapılmaktadır. Sonuç olarak, örnekleme hesaplama formülü sonucunda örnek büyüklüğü en az 396 kişi olarak hesaplanmıştır.

Hesaplanan bu örneklemin cinsiyete göre dağılımı ise çizelge 3.1'de mevcuttur. Hesaplama sonucunda 396 kişi olarak bulunan örnekleme için 500 adet anket uygulanmış ve yine 500 adet kullanılabilir anket elde edilmiştir.

Araştırma verilerinin toplanmasında öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri ile birlikte anket formları uygulanmıştır. Uygulanan anket formları Ek-1'de verilmiştir.

3.2. Yöntem

Her öğrencinin adı, soyadı, yaşı, cinsiyeti, beslenme durumu (sabah kahvaltısı, öğle yemeği, ne yedikleri v.b.) ve sosyoekonomik durumu ile ilgili (evde yaşayan kişi sayısı, anne babanın eğitim ve çalışma durumu) soruların yer aldığı bir anket bizzat araştırmacı tarafından görüşme ile doldurulmuştur.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi için SPSS 14 paket programı kullanılmıştır. Bireylerin ve ailelerin kişisel bilgilerini belirleyici verilerinin bulunduğu birinci bölümün değerlendirilmesi amacıyla yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmıştır.

Veri toplama aracının ikinci bölümüne birden fazla seçeneğine cevap verilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Çalışmada sunulan grafikler frekans sayıları baz alınarak hazırlanmıştır.

Veri toplama aracının ikinci bölümünün tek bir seçeneğine cevap verilen verilerin ilgili konuları ile anketi cevaplayan kişilerin cinsiyetleri karşılaştırılmış ve Khi-Kare (X^2) testi uygulanarak değerleri hesaplanmıştır.

Khi-Kare (X^2) testi sonucunda ulaşılan değerlerin istatistiki açıdan anlamlılık durumlarını tespit etmede % 95 güven seviyesini temsil etmesi amacıyla $p \leq 0,05$ ölçütü kullanılmıştır.

Boş cevapların olduğu tablolara istatistiki analiz uygulanamamıştır. Araştırma verilerinin sonucundaki bulguların tümü tablolar ve grafikler halinde bulgular ve yorumlar başlığı altında sunulmuştur.

BKİ (Beden Kitle İndeksi) : Boy uzunluğuna göre olması gereken vücut ağırlığına ideal vücut ağırlığı denilmektedir. İdeal vücut ağırlığı değerini saptamada çeşitli yöntemler ve indeksler kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından kabul edilen antropometrik ölçüm, vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinden elde edilen BKİ (beden kitle indeksi) kolay ulaşılabilen, cinsiyet ayrımı yapılmadan tüm bireylere uygulanabilen en yaygın ve geçerli standart bir boy-ağırlık indeksidir (Köksal, 1995; Onis ve Habicht, 1996).

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu bölümde toplanan verilerden elde edilen bulgular, tablolar halinde ortaya konuşmuş ve yorumlanmıştır.

4.1. Ailenin Demografik Özellikleri

Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin özelliklerini belirlemek amacıyla veri toplama amacının ilk bölümü 10 sorudan oluşmaktadır. Aşağıda bölüme ilişkin tablo yer almaktadır.

Çizelge 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Bilgileri

BİLGİLER		N	%
CİNSİYET	KIZ	171	35
	ERKEK	329	65

Araştırmaya katılan öğrencilerin, % 35'i kız, % 65'i ise erkeklerden oluşmaktadır. Cinsiyet açısından dengeli bir dağılımdan söz etmek pek mümkün gözükmemektedir. Erkek öğrencilerin daha baskın olduğu bir dağılımdan söz edebiliriz. Bu durum bölgenin demografik yapısından da kaynaklanmaktadır.

Ailelere ilişkin genel bilgiler: Bu bölüm öğrencilerin ailelerindeki birey sayısı, ebeveynlerin öğrenim durumlarını, mesleklerini, barınma koşullarını içermektedir.

Çizelge 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş, Kilo ve Boy Değerleri

BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
YAŞ	16-17 Yaş Arası	182	55	48	28
	18-19 Yaş Arası	119	36	86	51
	20-21 Yaş Arası	28	9	37	21
KİLO	40-49 Kilo Arası	11	3	48	28
	50-59 Kilo Arası	26	8	79	46
	61-69 Kilo Arası	129	39	10	6
	71 – 79 Kilo Arası	78	24	5	3
	80 Kilo ve Üstü	3	1	1	1
BOY	150-159 cm Arası	17	5	39	22
	160-169 cm Arası	67	21	58	34
	170-179 cm Arası	112	34	42	24
	180 cm ve Üstü	41	13	11	6

Araştırmaya katılanların yaş dağılımına baktığımız zaman erkek öğrencilerin % 55'i 16-17 yaş aralığında yer alan gruba, % 36'sının 18-19 yaş grubuna ve % 9'unun ise 20-21 yaş aralığına ait gruba ait olduğunu gözlemlemekteyiz. Kız öğrencilerin ise % 28'i 16-17 yaş

aralığında yer alan gruba, % 51'inin 18-19 yaş grubuna ve % 21'inin 20-21 yaş aralığına ait gruba ait olduğunu gözlemlemekteyiz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, boy ve kilo değerlerini ölçümlendiğimiz zaman ise şöyle bir tablo karşımıza çıkmaktadır; erkek öğrencilerin % 3'ü 40-49 kilo arasında, % 8'si 50-59 kilo aralığında, % 39'u 61-69 kilo arasında, yine % 24'ü 71-79 kilo arasında ve yaklaşık % 1'ü 80 kilogram ve üstü ağırlığa sahiptir. Kız öğrencilerin ise, % 28'i 40-49 kilo arasında, % 46'sı 50-59 kilo aralığında, % 6'sı 61-69 kilo arasında, yine % 3'ü 71-79 kilo arasında ve yaklaşık % 1'i 80 kilogram ve üstü ağırlığa sahiptir.

Yine araştırmaya katılan erkek öğrencilerin, % 5'i 150-159cm arası, % 21'i 160-169cm arası, % 34'ü 170-179cm arası ve % 13'ü 180cm ve üstü boya sahiptir. Kız öğrencilerin ise % 22'si 150-159cm arası, % 34'ü 160-169 cm arası, % 24'ü 170-179 cm arası ve % 6'sı 180 cm ve üstü boya sahiptir.

Aşağıdaki tabloda öğrencilerin yaş-boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ve boy-kilo ilişki durumlarını gösterilmektedir.

Çizelge 4.3. Öğrencilerin Yaş–Boy uzunluğu–Vücut ağırlığı ve BKİ Durumları Tablosu

	Erkek (n=329)	Kız (n=171)	Toplam (n=500)
	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
	Alt - Üst Değerler	Alt - Üst Değerler	Alt - Üst Değerler
Yaş (yıl)	17,5 ± 1,23 (16-21)	17,8 ± 1,55 (16-21)	17,6 ± 1,60 (16-21)
Boy Uzunluğu (cm)	173,3 ± 6,23 (163-190)	162,4 ± 5,36 (152-175)	167,8 ± 7,65 (163-190)
Vücut Ağırlığı (kg)	64,4 ± 7,35 (57-90)	57,1 ± 6,52 (44-79)	61,2 ± 9,12 (44-90)
BKİ (kg/m²)	21,3 ± 2,1 (18,6-28,7)	20,6 ± 3,2 (19,1-30,3)	20,9 ± 2,6 (18,6-30,3)

Öğrencilerin yaş ortalaması 17.6 ± 1.60 yıl; boy uzunluğu ortalaması 167.8 ± 7.65cm; vücut ağırlığı ortalaması 61.2 ± 9.12kg; BKİ ortalaması ise 20.9 ± 2.60 kg/m² dir.

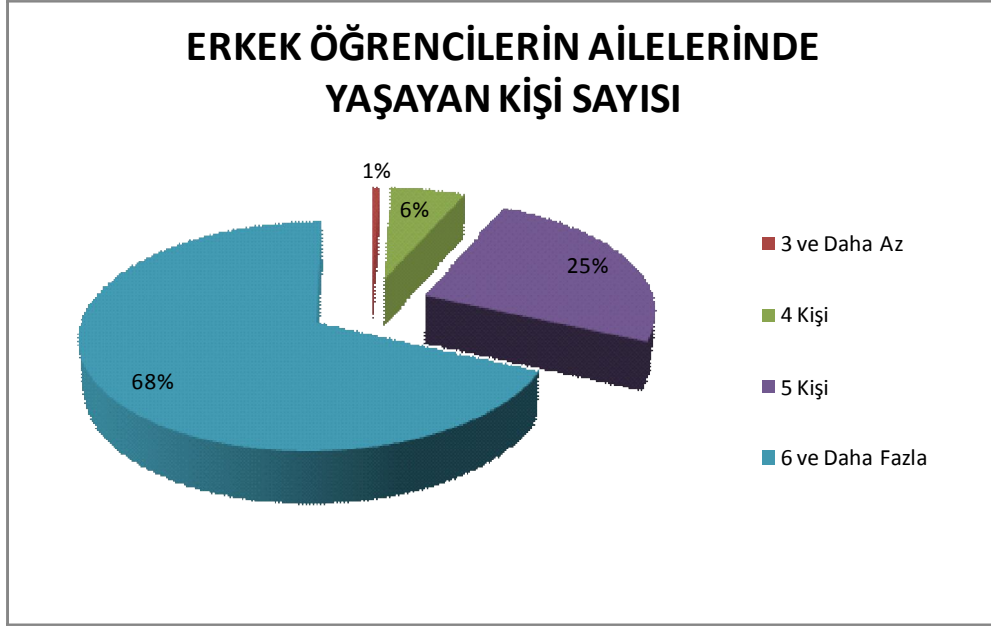
BKİ açısından 19-24 yaş aralığında olması gereken normal BKİ değerleri 19-24 kg/m² dir. BKİ'nin 18-20 kg/m² değerlerinin arasında olması ince yapıda oluşu gösterirken, BKİ'nin 18 kg/m²'nin altında olması zayıflığı belirtir. BKİ'nin 20 kg/m²'nin altına düşmesi mortalite riskinin (yani yakalanılan hastalıktan ölüm riskinin) artmasına, iştah kaybına, hastalıklara karşı direncin azalmasına, organların işlevlerinin bozulmasına neden olur ve anoreksiya nervozaya gidişi kolaylaştırır (Baysal ve ark. 1999).

Çizelge 5.3'de belirtilen yaş ortalamaları temel alındığında, kız ve erkek öğrencilerin normal BKİ değerleri içinde yer aldığını söylemek mümkündür.

Çizelge 4.4. Ailede Yaşayan Kişi Sayısı

BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
AİLEDE YAŞAYAN KİŞİ SAYISI	3 ve Daha Az	1	1	2	1
	4 Kişi	21	6	41	24
	5 Kişi	84	25	53	31
	6 ve Daha Fazla	223	68	75	44

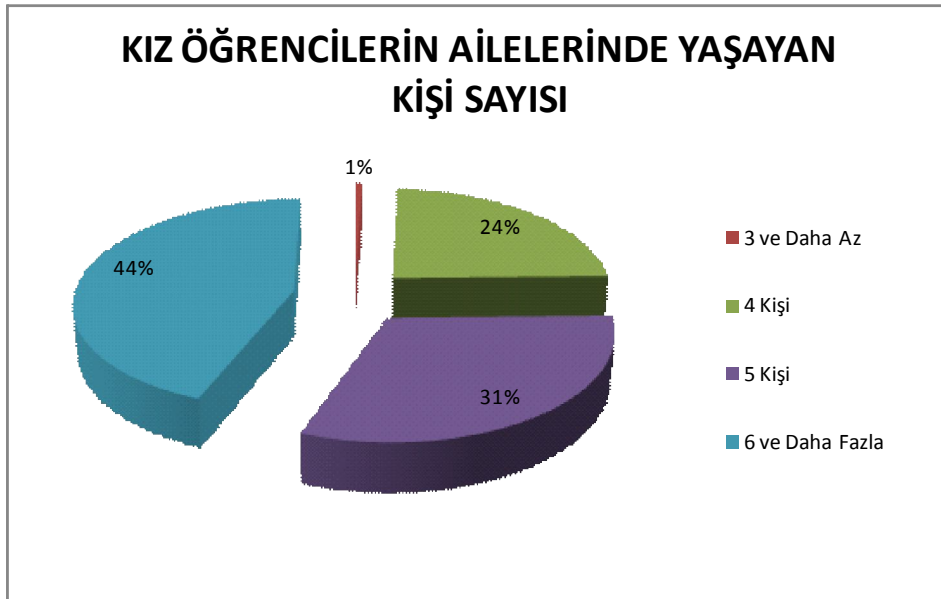
Öğrencilerin aileleri ile ilgili bilgiler kısmında, öğrencilerin ailelerinde yaşayan kişi sayısı değerlerine göre, erkek öğrencilerin yaklaşık % 1'inin ailesinde 3 ve daha az kişi, % 6'sının ailesinde 4 kişi, % 25'inin ailesinde 5 kişi ve % 68'inin ise 6 ve daha fazla kişi yaşamaktadır. Aşağıdaki grafikte araştırmaya katılan erkek öğrencilerin ailelerinde yaşayan kişi sayısını ve yüzde dağılımını bulabilirsiniz.



Şekil 4.1. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Ailelerinde Yaşayan Kişi Sayısı Dağılımı

Kız öğrencilerin ise yaklaşık % 1'inin ailesinde 3 ve daha az kişi, % 24'ünün ailesinde 4 kişi, % 31'inin ailesinde 5 kişi ve % 44'ünün ise 6 ve daha fazla kişi yaşamaktadır. Çıkan sonuçlar bölgenin demografik ve sosyal yapısına yakın olup genel olarak bölgede aileler, kalabalık aile yapısına sahiptir.

Aşağıdaki grafikte araştırmaya katılan kız öğrencilerin ailelerinde yaşayan kişi sayısını ve yüzde dağılımını bulabilirsiniz.

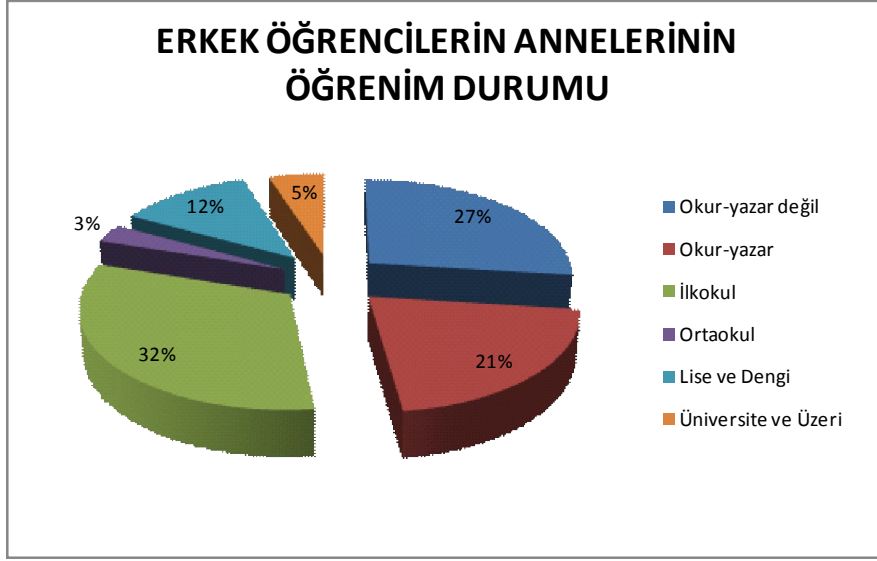


Şekil 4.2. Araştırmaya katılan Kız Öğrencilerin Ailelerinde Yaşayan Kişi Sayısı Dağılımı

Çizelge 4.5. Annenin Öğrenim Durumu

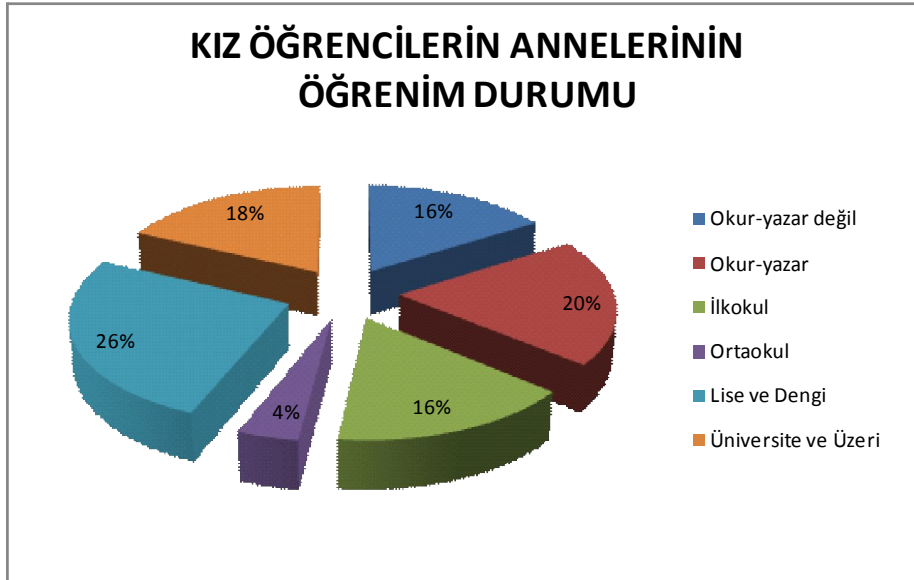
BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
ANNENİN ÖĞRENİM DURUMU	Okur-yazar değil	89	27	28	16
	Okur-yazar	66	21	35	20
	İlkokul	106	32	27	16
	Ortaokul	11	3	6	4
	Lise	39	12	44	26
	Üniversite ve Dengi	18	5	31	18

Ailenin öğrenim durumunu ortaya koymak amacıyla sırasıyla anne ve babanın öğrenim durumları ölçülmek istenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, erkek öğrencilerin annelerinin yaklaşık % 5'i üniversite mezunu, % 12'si lise ve dengi okul mezunu, % 3'ü ortaokul, % 32'si ilkokul mezunu, % 21'i herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okur-yazar durumdadır. Erkek öğrencilerin annelerinin % 27'lik bir kısmı ise okur-yazar değildir.



Şekil 4.3. Araştırmaya katılan Erkek Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumu Dağılımı

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin annelerinin ise yaklaşık % 18'i üniversite mezunu, % 26'sı lise ve dengi okul mezunu, % 4'ü ortaokul, % 16'sı ilkokul mezunu, % 20'si herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okur-yazar durumdadır. Kız öğrencilerin annelerinin % 16'lık bir kısmı ise okur-yazar değildir.

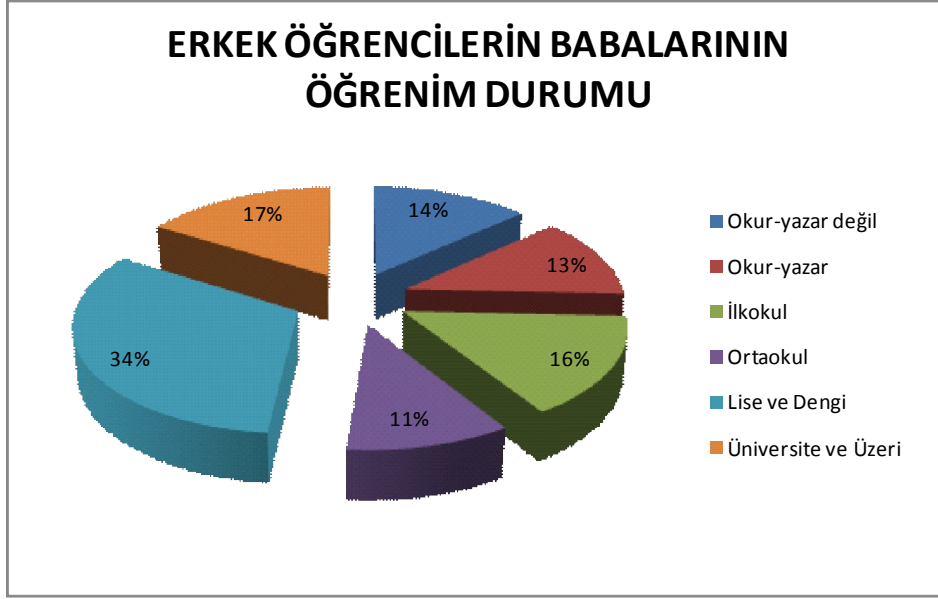


Şekil 4.4. Araştırmaya katılan Kız Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumu Dağılımı

Çizelge 4.6. Babanın Öğrenim Durumu

BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
BABANIN ÖĞRENİM DURUMU	Okur-yazar değil	48	14	19	11
	Okur-yazar	45	13	27	16
	İlkokul	52	16	30	17
	Ortaokul	36	11	14	8
	Lise ve Dengi	113	34	39	23
	Üniversite ve Üzeri	55	17	42	24

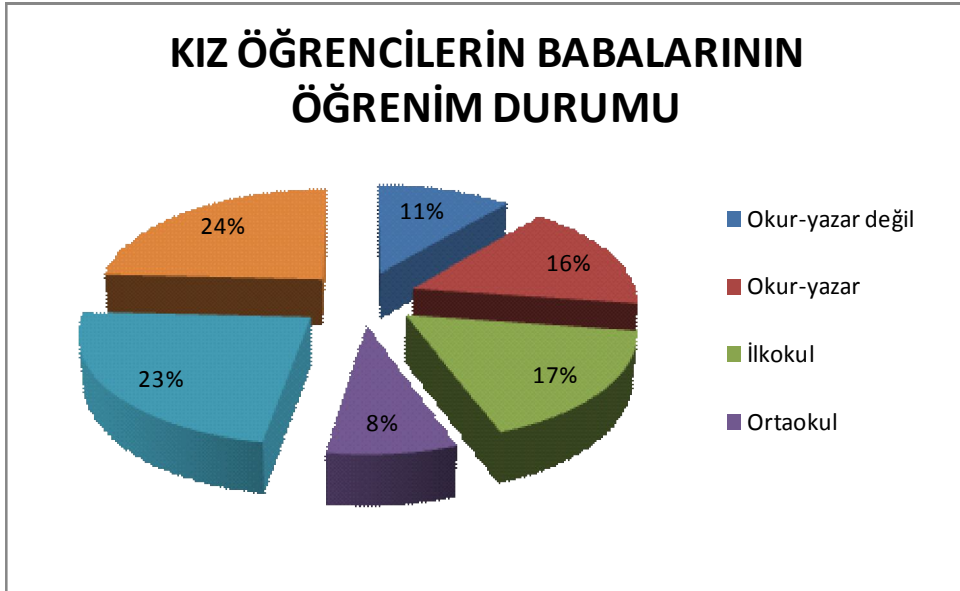
Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin babalarının yaklaşık % 17'si üniversite mezunu, % 34'ü lise ve dengi okul mezunu, % 11'i ortaokul, % 16'sı ilkokul mezunu, % 13'ü herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okur-yazar ve % 14'ü ise okur-yazar değildir.



Şekil 4.5. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumu Dağılımı

Kız öğrencilerin babalarının ise yaklaşık % 24'ü üniversite mezunu, % 23'ü lise ve dengi okul mezunu, % 8'i ortaokul, % 17'si ilkokul mezunu, % 16'sı herhangi bir okul mezunu olmayıp sadece okur-yazar ve % 11'i ise okur-yazar değildir.

Aşağıdaki grafikte kız öğrencilerin babalarının öğrenim durumu dağılım oranlarını görebilirsiniz.



Şekil 4.6. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumu Dağılımı

Çizelge 4.7. Annenin Çalışma Durumu

BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU	Çalışmıyor (Ev Hanımı)	274	83	112	66
	Memur	12	4	21	12
	Gündelikçi ve İşçi	0	0	0	0
	İşçi	0	0	0	0
	Serbest Meslek- Esnaf	0	0	0	0
	Emekli- Diğer	44	13	38	22

Çalışma durumları incelendiğinde ise, erkek öğrencilerin annelerinin genel dağılımına göre, % 13'ü Emekli ve Diğer meslekler kategorisinde, % 4'ü memur, % 83'ü ise çalışmıyor ya da ev hanımı olarak dağılmaktadır. Babaların ise % 22'si Emekli ve diğer meslekler kategorisine girerken, % 26'sı serbest meslek veya esnaf, 17'si işçi, % 3'ü gündelikçi veya mevsimlik işçi, % 10'u memur ve % 22'si ise herhangi bir işte çalışmamaktadır.

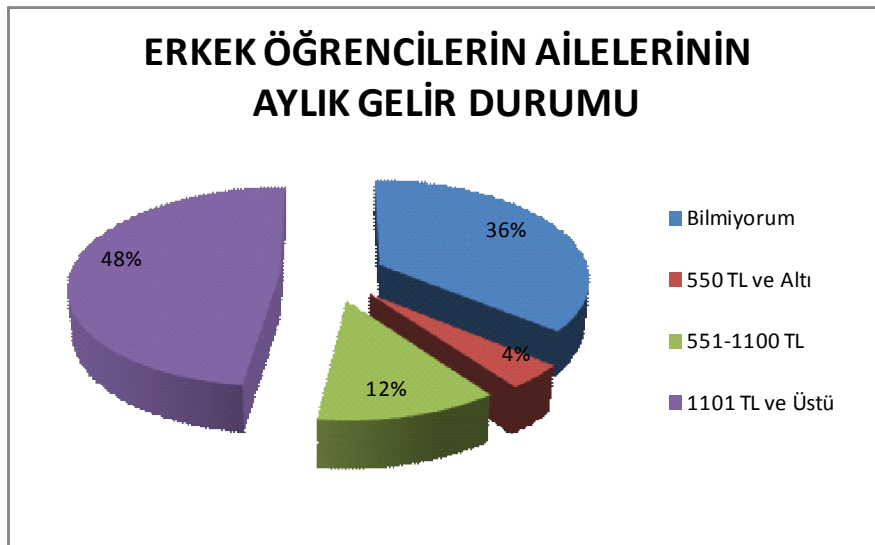
Kız öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarına göre genel dağılımı ise şu şekildedir; kız öğrencilerin annelerinin % 22'si emekli ve diğer meslekler kategorisinde, % 12'si memur, % 66'sı ise çalışmıyor ya da ev hanımı olarak dağılmaktadır. Babaların ise % 26'sı emekli ve diğer meslekler kategorisine girerken, % 17'si serbest meslek veya esnaf, 16'sı işçi, % 2'si

günelikçi veya mevsimlik işçi, % 20'si memur ve % 18'i ise herhangi bir işte çalışmamaktadır.

Çizelge 4.8. Öğrencilerin Ailelerin Aylık Toplam Geliri

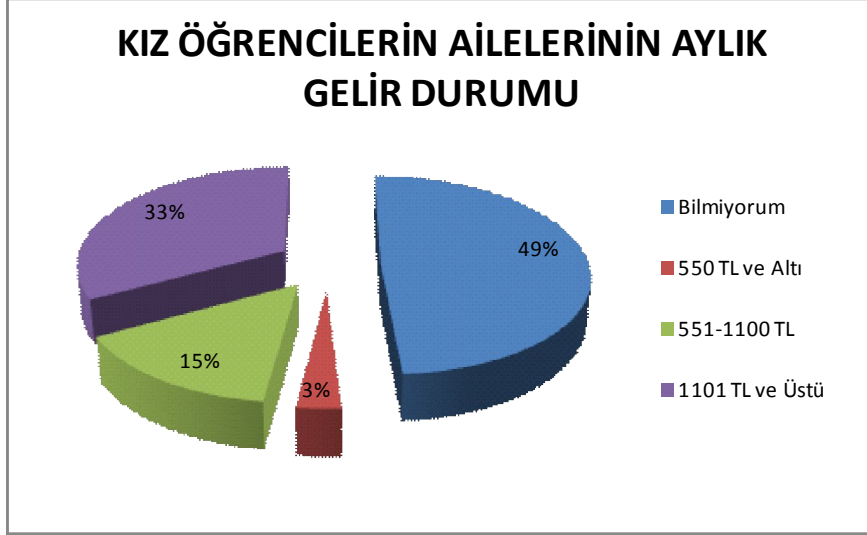
BİLGİLER		Erkek		Kız	
		N	%	N	%
AYLIK GELİR	Bilmiyorum	118	36	84	49
	550 TL ve Altı	13	4	5	3
	551-1100 TL	39	12	25	15
	1101 TL ve Üstü	159	48	57	33

Erkek öğrencilerin ailelerin % 4'ü 550 TL ve altı gelire sahipken, % 12'si 551-1100 TL arası , % 48'i 1101 TL ve üzerinde bir gelire sahiptir.



Şekil 4.7. Araştırmaya Katılan Erkek Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelir Dağılımı

Kız öğrencilerin ise ailelerin % 3'ü 550 TL ve altı gelire sahipken, % 15'i 551-1100 TL arası , % 33'ü 1101 TL ve üzerinde bir gelire sahiptir. Kız öğrencilerin % 49'luk bir kesimi ise ailelerinin gelir durumu ile ilgili bir fikre sahip olmadığını belirtmiştir.



Şekil 4. 8. Araştırmaya Katılan Kız Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelir Dağılımı

4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Durumu

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları durumuna ilişkin özelliklerini belirtmek amacıyla veri toplama aracının ikinci bölümü 19 sorudan oluşmaktadır.

Aşağıda bölüme ilişkin tablo ve grafikler yer almaktadır.

Çizelge 4.9. Öğrencilerin Yemek Yeme Durumu

Öğün Sayısı	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
2 Öğün	106	32.2	41	24.1
3 Öğün	123	37.3	61	35.6
4 Öğün	89	27.1	64	37.4
5 ve Daha Fazla	11	3.4	5	2.9
Toplam	329	100	171	100

$$X^2 = -4,76 \quad p=0.00$$

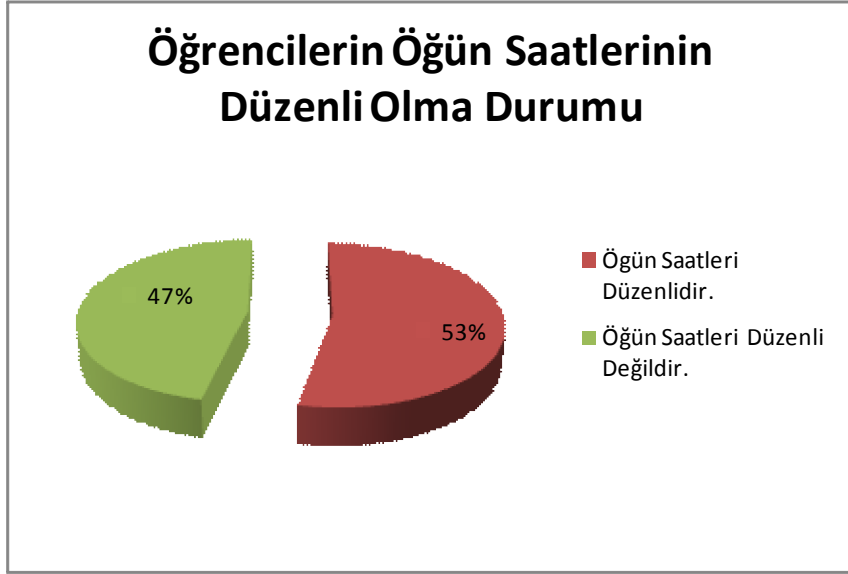
Erkek öğrencilerin % 32,2'si 2 öğün, % 37,3'ü 3 öğün, % 27,1'i 4 öğün ve % 3,4'ü ise günde 5 ve üstü öğün yemek yemektedir. Kız öğrencilerin ise % 24,1'i 2 öğün, % 35,6'sı 3 öğün, % 37,4'ü 4 öğün ve % 2,9'u ise 5 öğün ve üstü yemek yemektedir.

Çizelge 4.9.'da görüldüğü gibi ankete katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile, gün içerisindeki öğün eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Buna göre Khi-kare değerleri, öğrencilerin öğün eğilimleri ile cinsiyetleri arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, erkek öğrenciler daha az öğün yemek yerken, kız öğrenciler daha fazla öğün yemektedir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da üniversite öğrencilerinin % 48,9'unun sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç öğün beslendiği, % 24,8'inin üç öğünden daha az, % 26,1'inin ise üç öğünden fazla yemek yediği tespit edilmiştir.

Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki mevcut çalışmalarla elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.



Şekil 4.9. Öğrencilerin Öğün Saatlerinin Düzenli Olma Durumu

Cinsiyet dağılımı yapmadan genel sonuçlara bakarsak; öğrencilerin % 53'ü olan 264 kişi öğün saatlerinin düzenli olduğunu belirtirken, % 46'lık bir kısmı temsil eden 236 kişi öğün saatlerinin düzenli olmadığını belirtmektedir. Bu durumun daha detaylı incelenmesi amacıyla bu soruya hayır cevabı verenlere bu durumun nedeni sorulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarıya yakını (% 45,2) öğün atlamazken, % 39,5'i bazen öğün atlamaktadır. Öğrencilerin % 15,3'nün öğün atladıkları saptanmıştır.

Yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 52,5'inin bazen öğün atladığı saptanmıştır (Güler, 2003). Sağlıklı nesiller elde edebilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bunu devamı için bireylerin öğün atlamaması sağlanmalıdır.

Çizelge 4.10. Öğrencilerin Öğün Saatlerinin Düzenli Olmama Nedenleri

Neden	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Annem Çalışıyor	0	0.0	0	0.0
Zamanım Yok	3	2.6	1	1.0
Alışkanlığım Yok	57	49.1	61	50.8
Evde Belirli bir Yemek Saati Yok	39	33.69	45	37.5
Diğer	17	14.6	13	10.7

$$X^2 = 2.981 \quad P=0.021$$

Öğünlerinin düzenli olup olmadığı hakkındaki soruya hayır cevabı veren 236 öğrenci neden düzenli yemek yemediğine ilişkin olarak şu şekilde dağılım göstermiştir; kız öğrencilerin alışkanlığı olmaması ve evde belirli bir yemek saati olmaması sebebiyle öğün saatlerinin düzenli olmaması oranı (% 50,8; % 37,5) erkek öğrencileri göre (% 49,1; % 33,69) daha yüksektir.

Öğrencilerin ana öğün atlama nedenlerinin başında iştahsızlık-isteksizlik (% 54,2) ve zaman yetmezliği (% 48,3) sorunları gelmektedir. Bunları ise severek tüketilecek gıdaları bulamama (% 15,1) ve ekonomik yetersizlikler (% 11,3) takip etmektedir.

Karayormuk (2002) da, üniversite öğrencilerinin öğün atlamalarının en önemli nedenin “isteksizlik” olduğunu tespit etmiştir. Memiş’in (2004) araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin öğün atlama nedeni olarak daha çok vakit bulamama (% 62,7) sorunu ilk sıradadır ve bunu da isteksizlik (% 49,6) seçeneği takip etmektedir. Salman (1986) ve Aytekin (1999)’in araştırmalarında da, üniversite öğrencileri için öğün atlama nedeni olarak zaman sorunu ilk sıralardadır ve isteksizlik sorunu daha sonra yer almaktadır.

Çizelgeye göre erkek ve kız öğrencilerin % 1’lik kısmı zamanının olmaması sebebiyle, sırayla % 14,6 ve % 10,7’lik kısmı ise diğer sebeplerden dolayı öğün saatlerinin düzenli olmadığını belirtmiştir.

Çizelge 4.11. Öğrencilerin Sabah, Öğle ve Akşam Öğünlerinin Düzenli Yenme Durumu
Ortalama değerler; 1=Evet Yerim, 2=Bazen Yerim, 3=Hayır Yemem

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	Ort.	Std. Sapma
1. Sabah Kahvaltısını Her Zaman Yerim.	48.2	34.6	17.2	1.7	1.1
2. Öğle Yemeğini Her Zaman Yerim.	74.8	12.8	12.4	1.5	1.0
3. Akşam Yemeğini Her Zaman Yerim.	77.9	16.1	6.0	1.4	0.8

Çizelge 4.11.'de öğrencilerin öğünlerini düzenli yeme durumları ile ilgili sorulara vermiş oldukları yanıtların yüzdesel dağılımların, ortalama ve standart sapma değerlerini göstermektedir. Tablodan görüldüğü gibi ortalama değerler, genellikle ilk değerin (1,00=evet yerim) bir miktar üstünde; yani üst düzeyde bir eğilime sahip sayılabilecek bir aralıkta bulunmaktadır.

Verilen cevaplarla ilgili göze çarpan önemli sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

Türkiye gibi beslenme bilincinin yeterince yüksek olmadığı bir ülkede, özellikle öğrenci nüfusunun olduğu bir örnekleme sorulan sorularda öğünlerin düzenli yenme durumlarının, büyük oranda olduğu görülmüştür. Önermelere katılma oranının yüksek olması, lise öğrencilerinin düzenli öğüne duyduğu hassasiyeti de kanıtlamaktadır.

Çizelge 4.12. Öğrencilerin Sabah, Öğle ve Akşam Öğünlerini Yememe Nedenleri

Ortalama değerler; 1=Sabah Kahvaltısı, 2=Öğle Yemeği, 3=Akşam Yemeği

	ERKEK			KIZ		
	1 (%)	2 (%)	3 (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)
1. Zamanım Yok	15.1	19.1	12.1	16.4	17.1	2.2
2. Canım İstemiyor	61.6	68.6	65.6	71.8	68.9	75.1
3. Hazırlayan Kimse Yok	4.0	1.2	0.0	3.2	0.0	0.0
4. Alışkanlığım Yok	15.2	4.1	22.3	8.6	13.1	21.7
5. Harçlığım Yetersiz	0	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0
6. Diğer Nedenler	3.1	1.6	0.0	0.0	0.9	1.0
Toplam	100	100	100	100	100	100

$$X^2= 4,78 \quad p=0,036$$

Çizelge 4.12’de, öğrencilerin sırasıyla kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri yememe nedenlerine verilen cevaplar belirtilmiştir. Verilen cevaplara göre öğrencilerin özellikle canım istemiyor ve alışkanlığım ya da zamanım yok cevaplarına daha fazla eğilim gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Khi-kare testine göre kız öğrencilerin canlarının istememesi (isteksizlik) nedeni ile sabah, öğle ve akşam yemeklerini yememe oranı (% 71,8; % 68,9; % 75,1) erkek öğrencilerin yememe oranına göre (% 61,6 ;% 68,6; % 65,6) daha yüksektir ($p<0,05$). Ayrıca erkek öğrencilerin zamanlarının olmaması sebebiyle öğle yemeği ve akşam yemeği yememe oranları (% 19,1; % 12,1) kız öğrencilere göre yüksek olmakla birlikte kız öğrencilerinde alışkanlıklarının olmaması sebebiyle öğle yemeği yemelerinin oranı (% 13,1) erkeklere göre (% 4,1) daha yüksektir.

Yapılan çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Erten (2006) çalışmasında, sabah kahvaltısı ve öğle yemeği isteksizlik nedeniyle en fazla atlanan öğün olarak öne çıkmaktadır. Salman (1986) ve Aytekin’in (1999) çalışmalarında da üniversite öğrencileri için öğün atlama nedeni olarak zaman sorunu karşımıza çıkmaktadır. Ardından isteksizlik ise ikinci neden olarak ortaya çıkmaktadır.

Türkmen (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da üniversite öğrencilerinin ve çıraklık eğitimi alan öğrencilerin karşılaştırmalı beslenme alışkanlıkları incelenmiş ve gün içerisinde öğün atlamının en önemli nedeni olarak isteksizlik sorunu öne sürülmüştür.

Çizelge 4.13. Öğrencilerin Öğünlerde Tükettikleri Gıda Durumu

Ortalama değerler; 1=Sabah Kahvaltısı, 2=Öğle Yemeği, 3=Akşam Yemeği

Besinler	ERKEK			KIZ		
	1 (%)	2 (%)	3 (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)
1. Çorba	12.1	35.4	73.5	10.6	23.4	68.1
2. Süt	9.4	0.0	0.0	13.2	0.0	0.0
3. Yoğurt, Ayran	3.6	17.2	21.3	35.1	14.3	25.1
4. Peynir	78.8	0.0	0.0	72.6	0.0	0.0
5. Kırmızı Et	0.0	34.1	51.6	0.0	21.3	47.3
6. Balık, Tavuk	0.0	32.0	54.3	0.0	24.8	63.6
7. Sucuk, Sosis vb.	22.6	8.7	0.0	31.3	3.2	0.0
8. Yumurta	83.4	12.3	2.4	78.7	5.1	0.0
9. Kuru Baklagil	0.0	3.1	63.7	0.0	7.3	71.2
10. Ekmek, Simit vb.	46.2	14.8	23.0	51.4	9.8	11.7
11. Bisküvi vb.	1.1	56.3	0.0	21.8	57.6	0.0
12. Pirinç, Bulgur ve Makarna	0.0	43.9	68.2	0.0	41.3	73.1
13. Çikolata, Tatlı	0.0	23.3	19.0	0.0	32.2	21.4
14. Reçel, Bal	78.4	0.0	0.0	53.2	0.0	0.0
15. Sebzeler	2.1	21.4	47.1	9.8	33.5	62.7
16. Meyveler	0.0	11.8	31.3	0.0	8.6	27.1
17. Fast-Food Yiyecekler	0.0	29.0	3.2	0.0	21.5	1.3

$$X^2 = 3.76 \quad p = 0.021$$

Verilen cevaplarla ilgili göze çarpan önemli bulgular şu şekilde sıralanabilir:

Çizelge 4.13’de öğünlerde tüketilen gıda durumunu gösteren tabloda öğrencilerin dörtte üçünün sabah kahvaltısında peynir, yumurta, ekmek ve reçel tükettiği görülmektedir. Yarıya yakın bir bölümünün ise öğle yemeğinde bisküvi, pirinç, makarna, sebze, kırmızı et ve tavuk, balık tükettiği görülmektedir. Akşam yemeğinde ise dörtte üçlük bir kesimin çorba, kuru baklagil, pirinç, bulgur veya makarna ve sebze tükettiği görülmüş yarıya yakın sayıda

öğrencinin ise kırmızı et ve balık, tavuk tüketimi yaptığı gözlemlenmektedir. Öğrencilerin yaklaşık üçte birinin ise akşam yemeklerinden sonra meyve tüketimi gerçekleştirdiği görülmüştür.

Khi -Kare testi sonuçlarına göre ise erkek öğrencilerin, sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeğinde çorba ve yumurta tüketimi, kızlara göre % 95 güven aralığında daha yüksektir ($p<0.05$). Kız öğrencilerin ise her üç öğünde de kuru baklagil, bisküvi, tatlı, çikolata ve sebze tüketimi daha fazladır.

Çizelge 4.14. Öğrencilerin Öğünlerini Yediği Mekanlar

Ortalama değerler; 1=Sabah Kahvaltısı, 2=Öğle Yemeği, 3=Akşam Yemeği

Yer	1 (%)	2 (%)	3 (%)
1. Ev	76	26	82
2. Dershane Kantini	24	52	0
3. Lokanta& Restorant	0	14	11
4. Dışarıda (Seyyar Satıcı)	0	3	2
5. Diğer Yerler	0	5	5

Yukarıdaki tabloda öğrencilere öğünlerini genellikle nerede tükettikleri sorusuna verilen cevaplar görülmektedir. Bu tabloya göre, öğrencilerin büyük bir bölümü öğün tüketimlerini evlerinde gerçekleştirmektedir. Öğrencilerin % 76'sı sabah kahvaltısını evlerinde yaparken %24'ü ise dersane kantininde kahvaltı yapmaktadır.

Öğle yemeğinde ise öğrencilerin % 52'si dersane kantinini tercih ederken, % 26'sı ise evlerini tercih etmektedir. % 14'ü lokanta ve ya restoran tercih etmektedir. % 3'ü dışarıda yerken % 5'lik kesim ise yurt yemekhanesi gibi yerleri tercih etmektedir.

Akşam yemeklerinde % 82'si evlerinde yemek yemektedir. % 11'i lokanta veya restorantta yemek yerken % 2'ye yakın bir oranda dışarıda yemek yemektedir. Ayrıca % 5'e yakın bir kesim yurt yemekhanesi, yurt kantini gibi alanlarda yemek yemektedir.

Erten (2006), tarafından gerçekleştirilen araştırmada sabah kahvaltısının ve akşam yemeğinin en çok gerçekleştirildiği mekan ev, öğle yemeğinin en çok gerçekleştirildiği mekan ise okul-yurt yemekhanesidir. Öğrencilerin ana öğünleri en az gerçekleştirdikleri mekanlar ise cafe, pastane, fast-food mekanları, restoran ve lokanta gibi yerlerdir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısı ve akşam yemeği için evi, öğle yemeği için ise okul yemekhanesini tercih ettiği saptanmıştır. Filiz ve Demir (2004)'in bulguları da, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğle yemeği için üniversite yemekhanesini tercih ettiğini göstermektedir.

Aytekin (1999)'in yaptığı araştırmada da, üniversite öğrencilerin ana öğünleri nerelerde tükettiklerine ilişkin vermiş oldukları cevaplarda grupların oran ortalaması itibariyle sabah kahvaltısı için ilk sırada “ev” ve sonra “kantın”; öğle yemeği için ilk sırada “okul yemekhanesi” ve sonra “kantın”; akşam yemeği için ise ilk sırada “ev” ve sonra “okul yemekhanesi” seçenekleri gelmektedir. Her iki araştırma bulgusu da, öğrencilerin sabah kahvaltısını ve akşam yemeğini daha çok evde gerçekleştirdiği, öğle yemeğini ise daha çok okul veya yurt yemekhanesinde yediği ile ilgilidir ve araştırma bulguları ana öğün mekanları bakımından birbirini desteklemektedir.

Çizelge 4.15. Öğrencilerin Öğün Aralarında Meyve Tüketme Durumu

Meyve Tüketimi	Erkek		Kız	
	N	%	N	%
Evet, Tüketiyorum	114	34.9	72	42.1
Hayır, Tüketmiyorum	212	65.1	102	57.9

$$X^2 = 3.46 \quad p = 0.031$$

Ankete katılan erkek öğrencilerin % 34.9'u öğün aralarında meyve tüketimi gerçekleştirirken, kız öğrencilerin % 42,1'i soruya evet cevabı vererek öğün aralarında meyve tüketimi gerçekleştirdiğini aktarmıştır. Sonuçlar % 95 güven seviyesinde istatistiki açıdan anlamlıdır ($p < 0,05$).

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite öğrencilerinin % 36,4'ünün her gün düzenli olarak, % 41,6'sının ise ara sıra meyve tükettiğini, % 3.5'inin ise hiç meyve tüketmediğini tespit etmiştir.

Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki mevcut çalışmalarla elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Çizelge 4.16. Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettiği Meyveler

Meyve Tüketimi	N	%
Muz	17	9,2
Portakal	44	23,6
Armut	23	12,4
Çilek	16	8,6
Elma	61	32,80
Kiraz	4	2,15
Şeftali	12	6,45
Ayva	9	4,84

Öğrencilerin meyve tüketimlerini incelersek özellikle elma ve portakal tüketimi öne çıkmaktadır. Verdikleri cevaplara göre öğrencilerin % 32,80 i elmayı tercih ederken % 23,6'sı ise portakalı tercih etmektedir.

Onur (2007), tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerin mevsimlere göre çoğunlukla tükettikleri meyveler incelendiğinde; düşük sosyoekonomik düzey (DSED)'deki bireylerin sonbahar-kış döneminde çoğunlukla; ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalina (% 100,0), Yüksek Sosyoekonomik Düzey (YSED)'deki bireylerin ise ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalina (% 100,0) cevaplarını verdikleri saptanmıştır.

Çizelge 4.17. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alıp Almama Durumu

Açıkla Satılan Gıdalar	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Hayır Hiç Almam	21	6,4	13	7,6
Canım İsteyince Alırım	74	22,5	44	25,7
Merak Ettiğimden Alırım	52	15,8	23	13,4
Arkadaşlarım Aldığından Alırım	43	13,1	21	12,3
Ucuz Olduğundan Alırım	91	27,7	61	35,7
Diğer	11	3,3	4	2,4

$$X^2 = 11.74 \quad p = 0.114$$

Öğrencilerin açıkta satılan gıdaları satın alıp almama durumunu incelersek % 7'si açıkta satılan gıdaları kesinlikle satın almadığını belirtirken bu oran erkek öğrencilerde % 6,4 kız öğrencilerde ise % 7,6 olarak gerçekleşmiştir. Ancak Khi-Kare testi istatistiğine göre değişken arasındaki fark önemli değildir ($p > 0,05$). Erkek öğrencilerin % 27,7'si ucuz olduğu için aldığını belirtirken kız öğrencilerin ise % 35,7'si yine aynı sebepten açıkta satılan gıdaları alabileceğini aktarmıştır.

Avan (2006), tarafından yapılan çalışmada, açıkta satılan yiyecekleri satın alan kızların % 65,2'si canları istediği için aldıklarını, satın almayanların da % 68,7'si temiz olmadıkları için almadıklarını belirtmişlerdir. Bu oranlar erkeklerde kızlara göre biraz düşük bulunmuştur.

Çizelge 4.18. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Almama Nedeni

Açıkla Satılan Gıdalar	N	%
Param Yeterli Olmadığı için	1	2,9
Öğretmenlerim Uyardığı için	4	11,8
Temizliğine Güvenmediğim için	17	50,0
Ailem Yasakladığı için	12	35,3

Avan (2006), tarafından yapılan çalışmada açıkta satılan gıdaları satın almadığı cevabını veren öğrencilerin neden almadıkları sorusuna verdikleri cevaplar arasında öncelikle % 50 ile temizliğine güvenmedikleri sonucu çıkmaktadır. Ardından % 35,3 ile ailenin yasaklaması gelmektedir. Açıkta satılan yiyecekleri satın almayan öğrencilerin % 64,2'sinin bu yiyecekleri temiz olmadığı için, % 25,9'unun da öğretmenleri uyardığı için almadıkları belirlenmiştir. Açıkta satılan yiyecekleri satın alan öğrencilerin % 58,8'i canları istediği için, % 20,2'si de bu yiyecekleri ucuz olduğu için satın almaktadır.

Oktar ve Şanlıer (1999)'in ilköğretim okullarında yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 41,2'sinin okul çevresindeki satıcılardan yiyecek satın almadıkları belirlenmiştir. Okul çevresinde açıkta satılan yiyecekleri satın almayan öğrencilerin % 58,5'inin yiyecekleri temiz olmadığı için, satın almadıkları saptanmıştır.

Çizelge 4.19. Öğrencilerin Dershane Kantininde En Çok Satın Aldıkları Gıdalar

Açıkta Satılan Gıdalar	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Alışveriş Yapmıyorum	47	14,3	52	30,4
Bisküvi, Kraker vb.	124	37,7	43	25,1
Meyve Suyu	148	45,0	102	59,6
Süt, Ayran	176	53,5	37	21,6
Sandviç, Simit, Tost	212	64,4	86	50,3
Kola gibi Asitli İçecekler	52	15,8	24	14,0
Kuruyemiş Çeşitleri	21	6,4	9	5,3
Gofret, Çikolata, Şeker	94	28,6	49	28,7
Diğer	74	22,5	71	41,5

$$X^2 = 3.84 \quad p = 0.028$$

Çizelge 4.19.'da dersane kantininden en çok satın alınan gıdalar ortaya konmuştur. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin dersane kantininden alışveriş yapmama oranı (% 30,4) erkeklerin oranına göre(% 14,3) daha yüksektir. Sonuçlar % 95 güven seviyesinde istatistiki açıdan anlamlıdır ve arasındaki fark önemlidir ($p<0,05$).

Dersane kantininden en fazla satın alınan ürün grubu içerisinde sandviç, simit ve tost erkek öğrencilerde % 64,4 ile kız öğrencilerde % 50,3 ile dağılım göstermektedir. Erkek öğrencilerin simit, sandviç ve tost ürünlerini kız öğrencilere göre daha fazla oranda tercih ettikleri görülmektedir.

Yine erkek öğrencilerin % 45'i, kız öğrencilerin % 59,6'sı meyve suyu alımını tercih etmektedir.

Alaçam (2002)'ın Niğde ilinde 12-15 yaş grubu öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin % 86'sının düzenli olarak okul kantininden yiyecek içecek satın aldıkları saptamıştır. Özel okula giden öğrencilerin % 36'sının okul kantininden çikolata, gofret, % 27'sinin bisküvi, kraker; Devlet okuluna gidenlerin % 35'inin bisküvi, kraker, % 24'ünün çikolata, gofret satın aldıkları belirlenmiştir.

Çizelge 4.20. Öğrencilerin Ambalajlı Ürünlerde Etiket Bilgisinde Dikkat Ettikleri Hususlar

Dikkat Ettiklerim	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Okumam	41	12,5	12	7,0
Katkı Maddelerine	53	16,1	17	9,9
Firma İsmine ve Markasına	103	31,3	52	30,4
Besin Değerine	11	3,3	24	14,0
Son Kullanma Tarihine	68	20,7	40	23,4
Üretim ve Son Kullanma Tarihine	46	14,0	22	12,9
Diğer	7	2,1	4	2,3

$$X^2 = 4.42 \quad p = 0.041$$

Satın alınan ambalajlı ürünlerin etiket bilgisinde nelere dikkat edildiği hususunda erkek öğrencilerin firma ismi ve markasını okuma oranı (% 31,3) ile kız öğrencilerin okuma oranına

göre (% 30,4) daha yüksektir. Sonuçlar % 95 güven aralığında anlamlıdır ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin %14,ü' satın aldıkları ürünlerin üretim ve son kullanma tarihlerine dikkat ederken kız öğrencilerde bu oran % 12,9'dur.

Ayrıca öğrencilerin % 10,6'sı etiket bilgisini okumadığını belirtmiştir. Bu oran erkek öğrenciler için % 12,5 olurken kız öğrenciler için % 7 olarak gerçekleşmiştir.

Çizelge 4.21. Öğrencilerin Yiyecek Reklamlarından Etkilenme Durumu

Reklamlar	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Çikolata, Gofret	134	40,7	62	36,3
Şekerleme	82	24,9	53	31,0
Bisküvi, Kraker	109	33,1	49	28,7
Cips	152	46,2	74	43,3
Meyve Suları	68	20,7	21	12,3
Süt, Ayran	61	18,5	17	9,9
Dondurma	87	26,4	47	27,5
Hamburger vb.	128	38,9	68	39,8
Puding	79	24,0	43	25,1
Kola gibi Asitli İçecekler	117	35,6	53	31,0

$$X^2 = 2.98 \quad p = 0.018$$

Çizelge 4.21.'de öğrencilerin yiyecek reklamlarının hangilerinden etkilendikleri sorusuna verdikleri cevaplar ortaya konmaktadır. Bu ürün grupları içerisinde erkek öğrencilerin % 46,2'si cips reklamlarından etkilenme oranı kız öğrencilerin oranına göre (% 43,3) daha yüksektir. Öğrencilerin en fazla etkilendikleri ikinci ürün grubu hamburgerdir. Bu ürün grubu erkek öğrencilerde %38,9 iken kız öğrencilerde %39,8'dir. Sonuçlar istatistiki açıdan anlamlı olup % 95 güven aralığında test edilmiştir ($p<0.05$).

Avan (2006), tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin reklamlardan etkilenme durumları birbirine yakın oranlardadır. Özellikle öğrencilerin çikolata, gofret gibi yiyeceklerin reklamlarından etkilenme oranları birbirine çok yakın bulunmuştur. Çoğunlukla öğrencilerin çikolata, gofret, şekerleme, bisküvi, kraker, meyve suları, süt, puding, sakız ve kolalı içecek reklamlarından etkilenmedikleri, cips ve dondurma reklamlarından ise etkilendikleri görülmektedir.

Kız öğrencilerin % 71,4'ünün şekerleme reklamlarından, % 66,8'lik kısmının da süt ve kolalı içecek reklamlarından etkilenmedikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerden % 64,1'i cips, % 61,4'ü ise dondurma reklamlarından etkilenmektedir. Kızların yarısının (% 50,0) çikolata ve gofret reklamlarından etkilendikleri saptanmıştır. Erkeklerin de % 78'inin şekerleme, % 68,8'inin de puding ve sakız reklamlarından etkilenmedikleri, buna karşın % 53,2'sinin cips, % 59,2'sinin de dondurma reklamlarından etkilendikleri ortaya çıkmıştır. Reklamların çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkileri, doğru besinlerin tanıtımıyla engellenebilir. Sağlığımız açısından uygun besinlerin tanıtımına öncelik verilmesi hususu göz ardı edilmemelidir.

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada, öğrencilerin % 65,6'sının televizyon ve radyodaki yiyecek ve içecek reklamlarından bazen ya da her zaman etkilendikleri belirlenmiştir (Şimşek, 1991).

Çizelge 4.22. Öğrencilerin Yemek Seçme Durumu

Yemek Seçer misiniz?	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Evet, Seçerim	256	77,7	122	71,3
Hayır Seçmem	73	22,3	49	28,7

$$X^2 = 3.48 \quad p = 0.026$$

Çizelge 4.22.'de de görüldüğü üzere, öğrencilerin % 75,6'sı yemek seçtiğini belirtmiştir. Erkek öğrencilerin yemek seçme oranı (% 77,7) kız öğrencilerin yemek seçme oranına (% 71,3) daha yüksektir. Sonuçlar istatistiki açıdan % 95 güven seviyesinde anlamlıdır ($p < 0.05$).

Filiz ve Demir (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmış öğrencilerin birbirinden farklı şekilde yemek beğenilerinin olduğu ortaya konmuştur.

Avan (2006) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre yemek seçme durumları incelendiğinde öğrencilerin % 69,3'ünün yemek seçtiği, % 30,7'sinin de seçmediği görülmektedir. Yemek seçen öğrencilerin cinsiyetlere göre dağılımına baktığımız zaman kızların % 71,8'inin, erkeklerin ise % 67,4'ünün yemek seçtiğini görmekteyiz.

Çizelge 4.23. Öğrencilerin Sevdiği ve Sevmediği Yemekler

Yemek Türleri	Sevmediğiniz Y.		Sevdiğiniz Y.	
	N	%	N	%
Et Yemekleri	187	49,5	106	28,0
Sebze Yemekleri	134	35,4	51	13,5
Pilav, Makarna	73	19,3	124	32,8
Hamur İşleri	59	15,6	143	37,8
Kurubaklagil Yemekleri	112	29,6	97	25,7
Çorba	91	24,1	53	14,0
Ekmek	51	13,5	39	10,3
Sebze	41	10,8	24	6,3
Meyve	51	13,5	56	14,8
Süt	52	29,6	46	12,2
Yoğurt Çeşitleri	61	18,8	58	15,3
Peynir ve Çeşitleri	87	24,9	54	14,3
Yumurta	187	50,5	71	18,8
Salatalar	117	31,0	67	17,7
Tatlılar	81	21,4	95	25,1

Çizelge 4.23.'de yemek seçen öğrencilerin daha çok hangi yemekleri sevdiği ve sevmediği sorusuna verdikleri cevapları incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin % 49,5'i et yemeklerini sevmediğini belirtirken yumurta ve salata da sırasıyla (% 50,5 ve % 31) ile erkek öğrencilerin sevmedikleri yemekler olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle yumurta % 50,5 ile öğrencilerin en sevmediği yiyecek türü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yemek seçen kız öğrencilerin en sevdikleri yemekler ise sırasıyla % 37,8 ile hamur işleri, % 32,8 ile Pilav ve Makarna olurken, % 28 ile Et yemekleri gelmektedir. Ayrıca tatlılar % 25,1 ile sevilen yiyecek türleri arasında öne çıkmaktadır.

Niğde ilinde, 12-15 yas grubu öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da öğrencilerin köfte vb. et yemeklerini, pilav, makarna ve sütlü tatlıları diğer yemeklere göre daha çok sevdikleri belirtilmiştir (Alaçam, 2002).

Çizelge 4.24. Öğrencilerin Yemek Seçiminde En Çok Dikkat Ettiği Hususlar

	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Besleyici Olması	64	23,4	37	35,6
Yemeğin Fiyatı	41	15,9	24	23,1
Doyurucu Olmasına	124	45,3	58	55,8
Sevdiğim Yemeğin Olmasına	195	71,2	64	61,5
Temiz Bir Ortamda Pişirilmesine	226	82,5	97	93,3
Kolay Pişirilmesine	27	9,9	24	23,1

$$X^2 = 4.26 \quad p = 0.034$$

Yemek seçiminde dikkat edilen en önemli hususların ortaya konduğu 17. Soruya verilen cevaplar incelendiğinde öğrenciler için temiz bir ortamda pişirilmesi ve sevilen bir yemeğin olması en önemli ölçütler olarak ortaya çıkmaktadır. Verilen cevaplara göre kız öğrencilerin besinlerin temiz bir ortamda pişirilmesine dikkat etme oranları (% 93,3) erkek

öğrencilerinkine göre (% 82,5) daha yüksektir. Elde edilen sonuçlar istatistiki açıdan % 95 güven seviyesinde anlamlıdır (p<0.05).

Ayrıca yemeğin sevdikleri bir yemek olması durumu erkek öğrencilerin yemek seçme sırasında dikkat ettikleri bir kriter (% 71,2) olarak kız öğrencileri göre (% 61,5) daha yüksek bir orana sahiptir. Kız öğrencilerin % 55,8 yemek seçerken besinlerin doyurucu olmasına dikkat ederken erkek öğrencilerde bu oran % 45,3 olarak gerçekleşmektedir.

Çizelge 4.25. Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
BESİNLE R	Tüketmiyor um	Ayda 1 kez	15 Günde 1	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 Gün	Hergün
Süt	8,1	1,2	0,0	17,4	42,1	31,2
Ayran	5,2	2,8	2,0	52,1	23,4	13,5
Peynir Çeşitleri	3,0	0,0	0,9	10,5	22,3	63,3
Sütlü Tatlılar	12,5	25,6	15,5	17,7	10,2	18,5
Yoğurt Çeşitleri	9,2	1,2	14,5	23,5	27,2	24,4

Çizelge 4.25’de sorulan sorulara anketi dolduran öğrencilerin yaklaşık % 78’inin cevap verdiği gözlemlenmiştir. % 22 oranında öğrencinin cevap formlarını boş bıraktıkları görülmüştür. Bu soruya ait değerlendirmeler bu oranlar üzerinden yapılacaktır. Verilen cevaplar içerisinde, ankete katılan öğrencilerin % 42,1’i haftada 3-5 gün ile süt tüketmektedir. Tüketim oranının en yüksek olduğu sıklık % 42,1 ile haftada 3-5 gündür. Öğrencilerin % 17,4 ‘ü haftada 1-2 gün süt tüketmektedir.

Memiş (2004)’ün araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin sevmedikleri besinlerin en başında % 31,0 oranıyla süt gelmektedir. Karayormuk (2002)’de, sabah kahvaltısında içecek olarak üniversite öğrencilerinin tüketim sıklığının en az düzeyde olduğu içeceği süt (% 5,9) olarak tespit etmiştir. Bu araştırmalar üniversite öğrencilerinin süt tüketimine ılımlı yaklaşmadıklarını desteklenmektedir

Öğrencilerin yarısından fazlası (% 63,3) her gün peynir tüketmektedir. Haftada 1-2 gün peynir tüketenlerin oranı % 10,5'tir.

Karayormuk (2002), her gün peynir tüketen üniversite öğrencilerinin % 59,1 ile % 60,5 oranlarında olduğunu tespit etmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yapanların % 77,7'sinin kahvaltıda peynir tükettiği tespit edilmiştir.

Sütlü tatlı tüketim sıklığı açısından öğrencilerin (% 15,5'i) 15 günde bir sütlü tatlı tükettiği ve % 12,5'inin ise hiç sütlü tatlı tüketmediği tespit edilmiştir. Süt ve süt ürünleri grubu besinler içinde hiç tüketilmeme oranı en yüksek olan besinler yoğurt çeşitleri (% 9,2) ve sütlü tatlılar (% 12,5)' dir.

Güler (2003), ilköğretimin ikinci kademesinde okuyan öğrencilerin % 45,0' inin her gün süt, % 38,8'inin her gün yoğurt ve % 72,5'inin ise her gün peynir tükettiğini belirtmiştir. Bu kademedeki okuyan öğrenciler, üniversitede okuyan öğrencilere göre, süt ve süt ürünlerini daha sık tüketmektedir.

Çizelge 4.26. Öğrencilerin Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar Grubu Besinleri Tüketim Sıklığı

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
BESİNLER	Tüketmiyoru	Ayda 1 kez	15 günde 1	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 gün	Hergün
Ciğer, Dalak vb. Sakatatlar	70,2	19,3	9,3	1,2	0,0	0,0
Balık Eti	16,7	29,4	25,2	20,6	8,1	0,0
Sucuk, Sosis, Salam, Pastırma vb.	37,2	14,7	11,4	20,1	12,4	4,2
Fındık, Fıstık, Ceviz gibi Yağlı Tohumlar	11,7	20,3	29,5	21,2	10,8	5,6
Kırmızı Et	11,2	26,2	21,2	17,8	15,4	8,2
Fasulye, Nohut gibi Kuru Baklagiller	7,3	16,4	23,5	22,1	24,4	7,4
Tavuk Eti	8,4	24,5	29,5	19,3	10,5	7,8
Yumurta	13,4	6,1	10,8	23,4	24,7	21,6

Çizelge 4.26’da et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu besinlerin tüketim sıklıkları incelenmiştir. Bu tabloya göre öğrencilerin (% 26.2’si), ayda bir kez kırmızı et tüketmektedir. Tavuk etinin en yüksek sıklıkta tüketimi 15 günde 1(% 29,5)’dir.

Öğrencilerin % 29,4’ü ayda bir balık tüketirken % 16,7’si ise hiç balık tüketmemektedir. Öğrencilerin balık tüketim sıklığı oldukça yetersizdir. Öğrencilerin büyük oranı (% 70,2) ciğer, dalak gibi sakatatları hiç tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin % 37,2’si ise sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdaları hiç tüketmemektedir. Sucuk, sosis, salam, pastırma gibi

gıdaları 15 günde bir (% 11,4) sıklıkla tüketirken,% 37,2 gibi büyük bir oran ise hiç tüketmemektedir.

Aytekin (1999)'in araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin% 25,0'inin hiç balık tüketmediği, tüketenlerin ise çok seyrek tükettiği; öğrencilerin % 64,5'inin hiç sakatat tüketmediği; % 34,0'ünün ise hiç salam, sosis benzeri et ürünlerini tüketmediği tespit edilmiştir. Aytekin (1999)'in bulguları ile Van ilinde eğitim gören lise son sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgular bu konuda birbirini desteklemektedir.

Çizelge 4.27. Öğrencilerin Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
BESİNLER	Tüketmiyorum	Ayda 1 kez	15 Günde 1	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 gün	Her Gün
Pirinç Pilavı	10,2	5,7	12,2	47,2	20,6	4,1
Bulgur Pilavı	20,3	9,2	21,5	27,7	17,1	4,2
Makarna	14,7	6,2	25,2	27,3	18,5	8,1
Ekmek	8,2	2,1	4,2	2,1	7,1	76,3
Bisküvi	6,2	4,1	24,2	36,1	12,3	17,1

Çizelge 4.27.'de tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinlerin tüketim sıklıkları görülmektedir. Bu tabloya göre öğrencilerin yarısından fazlası (% 76.3) her gün ekmek tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin % 24.7'si haftada 3-5 ve daha yüksek sıklık derecelerinde pirinç pilavı gibi tahıl yemeklerini tükettiği tespit edilmiştir. Makarna gibi tahıl yemeklerini her gün tüketenlerin oranı ise % 8.1'dir. Karayormuk (2002) da, üniversite öğrencilerinin % 3,0 ile % 43,0 oranlarında her gün pilav tükettiğini bildirmiştir.

Tahıllar insan beslenmesinde önemli bir yer tutar. Ülkemizde diyetteki enerji ve proteinin % 70-80'i tahıllardan karşılanmaktadır. Tahıllar karbonhidrat kaynağı besinlerdir ve beyin dokusu enerji için sadece karbonhidratları kullanır. Ağır fiziksel hareketler için de karbonhidratlar daha elverişli enerji kaynaklarıdır (Baysal, 1999).

Çizelge 4.28. Öğrencilerin Bazı Özel Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
Besinler	Tüketmiyorum	Ayda 1 kez	15 günde 1	Haftada a 1-2 gün	Haftada a 3-5 gün	Hergün
Hamburger, Sandviç, Pizza	18,3	25,8	23,4	10,8	14,5	7,2
Pide,Lahmacun,Köfte ekme,k,döner v.b	7,1	10,5	25,4	19,9	21,2	16,1
Patates Kızartması	5,8	8,1	17,2	23,8	23,5	21,6

Çizelge 4.28’ de bazı özel besinlerin tüketim sıklığı verilmiştir. Bu tabloya göre lahmacun, kebab, döner gibi besinleri öğrencilerin % 57,2’si haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde tüketirken; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi besinlerin haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde tüketim sıklığı oranı % 32,5’dir.

Hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinlerin hiç tüketilmeme oranı (% 18,3); lahmacun, kebab, döner gibi geleneksel kebabçılık kültürü besinlerine göre (% 7,1) daha yüksektir.

Memiş (2004)’in araştırmasında; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinleri üniversite öğrencilerinin neredeyse tamamının (% 99,5) tükettiği tespit edilmişken, bu çalışmada bu tür besinlerin öğrencilerin % 20,4’ü tarafından hiç tüketilmediği ortaya konulmuştur.

Çizelge 4.29. Öğrencilerin Meyve ve Sebze Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
Besinler	Tüketmiyorum	Ayda 1 kez	15 günde 1	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 gün	Her Gün
Meyve	4,8	8,9	17,4	24,6	30,1	14,2
sebze	6,4	9,1	14,8	21,7	27,2	20,8

Çizelge 4.29.’da sebze ve meyve grubu besinlerin tüketim sıklıkları görülmektedir. Bu tabloya göre haftada 3-5 ve daha yüksek sıklık derecelerinde sebze tüketenlerin oranı % 48

iken meyve tüketenlerin oranı % 44,3'dür. Öğrencilerin sadece % 14,2'si her gün meyve tüketmektedir.

Çizelge 4.30. Öğrencilerin Yağlar ve Şekerler Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
Besinler	Tüketmiyorum	Ayda 1 kez 1	15 günde 1	Haftada 1-2gün	Haftada 3-5 gün	Her Gün
Margarin	42,4	24,5	16,2	3,7	8,4	4,8
Tereyağı	39,7	15,8	12,7	3,5	4,7	23,6
Reçel, Bal	10,8	11,4	14,3	17,1	22,3	24,1
Pekmez	21,2	10,4	17,2	16,5	16,4	18,3
Hamur Tatlıları	15,3	26,2	13,5	14,9	10,5	19,6
Çikolata, Gofret Şeker v.b	2,1	3,5	4,5	24,3	31,5	34,1

Çizelge 4.30.'da yağlar ve şekerler grubu besinlerin tüketim sıklığı incelenmiştir. Bu tabloya göre öğrencilerin %39,7' sini hiç tereyağı tüketmeyenler oluşturmaktadır. Margarin tüketim sıklığında da tereyağı tüketim sıklığına benzer sonuçlar vardır. Öğrencilerin % 42,4'ü hiç margarin tüketmezken, % 24,5'i ayda bir, % 16,2'si ise 15 günde bir margarin tüketmektedir. Öğrencilerin % 89,9'u haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde çikolata ve gofret v.b türündeki gıdaları tüketmektedir. Öğrencilerin çikolata ve şekerleme türündeki gıdaları biraz sık tükettikleri söylenebilir.

Öğrencilerin % 21,2'si hiç pekmez tüketmemektedir. Baklava, lokma gibi hamur tatlılarının tüketim sıklığı bakımından da öğrencilerin % 69,9'i haftada 1-2 ve daha düşük sıklık derecelerinde yer almaktadır.

Çizelge 4.31. Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

Gıdaların Tüketim Sıklığı (%)						
İçecekler	Tüketmiyorum	Ayda 1 kez	15 günde 1	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 gün	Her Gün
Meyve Suyu	7,8	13,7	23,6	16,3	14,7	23,9
Kahve	20,3	5,2	19,2	27,2	15,7	12,4
Çay(bitki Çayları)	15,3	6,3	8,8	14,6	13,5	41,5
Kola v.b asitli içecekler	24,7	7,2	9,1	22,1	22,3	14,6

Çizelge 4.31’de bazı içeceklerin tüketim sıklıkları verilmiştir. Bu tabloya göre her gün en fazla tüketilen içecek %41,5 ile çaydır.

Durmaz ve ark. (2002) tarafından yapılan araştırmada da, üniversite öğrencilerinin % 87,95’inin kahvaltıda çay içmeyi tercih ettiği bildirilmiştir.

Çay dışındaki diğer içecekler daha seyrek bir tüketim sıklığına sahiptir. Çayın, geçmişten getirilmiş alışkanlıklardan ve en yaygın içeceklerden biri olarak çok seyrek tüketilmesini beklemek çok da mümkün değildir.

Yukarıdaki anket sorularına verilen cevaplar bakımından ailelerin ve bölgenin sosyo-ekonomik ve demografik yapılarının günlük gıda tüketim şekillerine etki ettiği söylenebilir.

Çizelge 4.32. Öğrencilerin Fast-Food Tüketimlerinin Nedenleri

	ERKEK		KIZ	
	N	%	N	%
Tüketmiyorum	27	8,2	33	19,3
Zaman Kazanmak için	183	55,6	85	49,7
Doyurucu Olduğu için	108	32,8	73	42,7
Servisi Hızlı Olduğu için	124	37,7	91	53,2
Reklamlarda Gördüğüm için	78	23,7	43	25,1
Lezzetli Olduğu için	196	59,6	101	59,1
Fiyatları Uygun Olduğu için	85	25,8	97	56,7
Okuluma Yakın Olduğu için	29	8,8	26	15,2
Besin Değeri Yüksek Olduğu için	103	31,3	78	45,6

Çizelge 4.32'ye göre, fast-food olarak adlandırdığımız hazır gıdalardan erkek öğrencilerin tüketmeme oranı % 8,2' iken bu oran kız öğrencilerde ise % 19,3'e yükselmektedir. Hazır gıda tüketimi gerçekleştiren erkek öğrencilerin zaman kazanmak için hazır gıda tüketme oranı (% 55,6) kız öğrencilerin zaman kazanmak için hazır gıda tüketme oranına göre (% 49,7) daha yüksektir. Sonuçlar istatistiki açıdan % 95 güven seviyesinde anlamlıdır ($p < 0.05$). Ayrıca erkek öğrencilerin lezzetli olduğu için hazır gıda tüketme oranı da (% 59,6) kız öğrencilerin hazır gıda tüketme oranına (% 59,1) göre daha yüksektir.

Kız öğrencilerin ise doyurucu olması, hızlı servis olması, reklamda görülmesi, fiyatlarının daha uygun olması, okula yakınlığı ve besin değeri yüksek olması sebebine ait oranları erkek öğrencilere göre daha yüksekte gerçekleşmiştir. Sonuçlar % 95 güven seviyesinde kız öğrencilerin hazır gıda tüketimine ilgileri erkek öğrencilere göre daha fazla nedene dayanmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan anket uygulaması ve bu uygulamada elde edilen verilerin analizi sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğrencilerin yaş ortalamasına ($17,6 \pm 1,60$ yıl) göre BKİ ortalaması ($20,9 \pm 2,60\text{kg/m}^2$) normal değerler içindedir. Cinsiyetler açısından bakıldığında kız ($20,6 \pm 3,2\text{kg/m}^2$) ve erkek ($21,3 \pm 2,1 \text{kg/m}^2$) öğrencilerin BKİ değerleri de normal sınırlar içindedir.

Ankete katılan öğrencilerde cinsiyet dağılımı yapmadan genel sonuçlara bakarsak, yarısından fazlası düzenli beslenmektedir (% 53). Öğrencilerin % 46'sı düzenli yemek yememektedir. Erkek öğrencilerin % 32,2'si 2 öğün, % 37,3'ü 3 öğün, % 27,1'i 4 öğün ve % 3,4'ü ise günde 5 ve üstü öğün yemek yemektedir. Kız öğrencilerin ise % 24,1'i 2 öğün, % 35,6'sı 3 öğün, % 37,4'ü 4 öğün ve % 2,9'u ise 5 öğün ve üstü yemek yemektedir. Öğrencilerin öğün eğilimleri ile cinsiyetleri arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Yani erkek öğrenciler daha az öğün yemek yerken kız öğrenciler daha fazla yemek yemektedirler.

Öğrencilerin en çok gerçekleştirdikleri ana öğün akşam yemeği (% 77,9)'dir. Ana öğünleri atlamadaki en önemli nedenler sırasıyla; canım istemiyor, alışkanlığım ya da zamanım yok cevaplarına daha fazla eğilim gösterdikleri gözlemlenmiştir. Kız öğrencilerin canlarının istememesi nedeni ile sabah öğle ve akşam yemeklerini yememe oranı (% 71,8; % 68,9; % 75,1), erkek öğrencilerin yememe oranına göre (% 61,6; % 68,6; % 65,6) daha yüksektir ($p<0,05$).

Öğrencilerin yaklaşık % 75,6'sının yemek seçtiği gözlemlenmektedir. Bu oran kız öğrencilerde % 71,3 seviyesine gelirken, erkek öğrencilerde % 77,7 seviyelerine yükselmektedir. Sonuçlar istatistiki açıdan % 95 güven seviyesinde anlamlıdır ($p<0,05$).

Yemek seçme sebepleri bakımından öğrenciler için temiz bir ortamda pişirilmesi ve sevdikleri bir yemek olması durumu öne çıkmaktadır. Kız öğrencilerin besinlerin temiz bir ortamda pişirilmesine dikkat etme oranları (% 93,3) erkek öğrencilerininkine göre (% 82,5) daha yüksektir. Elde edilen sonuçlar istatistiki açıdan % 95 güven seviyesinde anlamlıdır ($p<0,05$).

Ambalajlı ürünlerin etiket okuma bakımından kız öğrencilerin (% 93), erkek öğrencilere göre (% 87,5) daha fazla önem verdiği ve dikkat ettiği görülmüştür.

Süt ve süt ürünleri grubu besinler içinde, tüketim sıklığı istenilir yönde olan besinlerin başında "peynir" gelmektedir. Erkek öğrencilerde sabah kahvaltısında peynir tüketimi % 78,8

iken kız öğrencilerde ise % 72,6'dır. "Süt" ve "sütlü tatlı" tüketim sıklığı yetersiz düzeydedir. Öğrencilerin % 8,1'i hiç süt içmezken, % 12,5'i ise hiç sütlü tatlı tüketmemektedir.

Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubunda çok seyrek olarak tüketilen besinlerin başında sakatatlar ve sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdalar gelmektedir. Öğrencilerin % 37,2'si sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdaları; ve % 70,2'si ise sakatatı hiç tüketmemektedir.

Tahıl ve tahıl ürünleri grubunda yer alan besinlerin tüketim sıklığı yeterli düzeydedir. Her gün ekmek tüketme alışkanlığı olan öğrenciler % 63,3 oranındadır. Kızların erkeklere göre sabah kahvaltısında ekmek tüketim sıklığı (% 51,4) erkek öğrencilere göre (% 46,2) daha yüksektir. Öğrencilerde lahmacun, kebab, döner gibi geleneksel besinleri tüketmeyenlerin oranı % 7,1 iken hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinleri tüketmeyenlerin oranı % 18,3'tür. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu bu gıdaları tüketmekle birlikte; lahmacun, kebab, döner gibi geleneksel besinleri; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinlere tercih etmektedir.

Fast-food beslenme şekli yetersiz ve uzun dönemde sağlık üzerine ciddi şekilde olumsuz etkileri olan bir beslenme şeklidir. Yıllar içerisinde ekonomik koşullar ve diğer etkenler dışında, reklamlar, pazara sunulan yeni ürünler ve küresel ölçekte yayılan fast-food (ayaküstü beslenme) da toplumun beslenmesini etkilemektedir.

Ülke genelinde halkın beslenme bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, ellerinde mevcut gıda ve ekonomik kaynak olsa bile bunların yararlı kullanımını olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı uygulamalara yol açmaktadır. Kitle iletişim araçlarıyla yapılan yayınlarda halka her zaman doğru mesajlar verilememektedir. Öte yandan temel beslenme bilgisi eksikliği, yüksek enerji içeren gıda ve içecek reklamlarından daha fazla etkilenilmesine ve gençlerin yetersiz ve dengesiz beslenmelerine yol açmaktadır. Reklamlar bu açıdan denetimden geçirilmelidir. Tüketici, sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirecek şekilde bilgilendirilmelidir.

Öğrencilerin meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklığı yeterli düzeyde değildir. Erkek öğrencilerde öğün aralarında meyve tüketmeme oranı % 65,1 iken kız öğrencilerde bu oran % 57,9'dur. Öğrencilerin sadece % 14,2'si her gün meyve tüketirken, % 20,8'i her gün sebze tüketmektedir.

Yağlar ve şekerler grubu içinde yer alan besinlerden pekmezin öğrenciler tarafından hiç tüketilmeme oranı % 21,2'dir. Öğrencilerin % 89,9'u haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde çikolata ve gofret v.b türündeki gıdaları tüketmektedir. Öğrencilerin çikolata ve şekerleme türündeki gıdaları daha sık tükettikleri söylenebilir.

En sık tüketilen içeceklerin başında % 41,5 ile çay (bitki çayları) gelmektedir. Dershane kantininden satın alınan gıdalar arasında diğer ürün grubunda en fazla alınan ürün olarak su tercih edilmiştir. Erkek öğrencilerin % 22,5'i kız öğrencilerin ise % 41,5'i diğer ürün grubunu tercih etmektedir.

Ürün tüketim sıklıkları konusunda öğrencilerin besin değeri yüksek ürünleri çok sık tüketmedikleri görülmektedir. Özellikle hazır gıda ve hazırlaması tedarik edilmesi daha pratik gıdaların tüketim sıklıklarının diğer ürünlere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Hazır gıda tüketiminin özellikle zaman kazanmak sebebiyle öğrenciler arasında daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Bu oran erkek öğrenciler arasında daha fazladır (% 55,6). Hazır gıdaların anket yapılan yaş grubu için çekici ve lezzetli gelmesi sebebiyle elde edilen sonuçların mevcut beklentilerle paralel olduğunu söylemek mümkündür.

Bu araştırmanın sonucunda dershane öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik aşağıdaki öneriler getirilmiştir;

- Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini yükseltmek için okul ders programlarında seçmeli olarak “temel beslenme bilgisi” dersleri yer alabilir. Liselerde bu eğitimi verecek personelin bulunmaması durumunda öğrencilerin beslenme ile ilgili eğitim veren herhangi bir okuldan (kız meslek lisesi) seçmeli ders şeklinde bu eğitimi almaları sağlanabilir.

- Okullarda “beslenme ve sağlık kulüpleri” oluşturularak öğrencilerin sosyal etkileşim içinde birbirlerini beslenme ve sağlık konularında eğitimlerine fırsat verilebilir.

- Okullarda beslenme konulu özel okul gazeteleri veya bültenleri yayınlanabilir. Yayınlanmakta olan okul gazetelerinin içinde beslenme konularına düzenli olarak yer verilebilir.

- Okullar kendi internet adresleri içinde gençlere yönelik beslenme konulu internet sayfaları açabilir. Bu sayfalarda öğrencilerin beslenme ile ilgili merak ettikleri sorulara cevap bulabilmeleri için beslenme konusunda uzman olan kişilerin e-mail adresleri de yer alabilir.

- Okullar ve dershanelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında kısa süreli konferanslar, paneller ve söyleşiler düzenlenebilir.

- Lise öğrencileri yılda en az bir defa diyetisyen veya beslenme eğitimcisi gibi beslenme konusunda uzmanlığı olan bir kişiye giderek beslenme davranışlarını şekillendirebilir.

- Öğrencilerin çok sık uğradığı kantin ve yemekhane gibi mekanlara beslenme ile ilgili bilgi veren broşürler asılabilir veya bu mekanlara sabit tanıtım masaları yerleştirilerek bu masalar üzerinde beslenme konulu kitaplar, dergiler vb. yayınlar sergilenebilir.

- Beslenme eğitimi veren birimleri bulunan üniversiteler, beslenme ile ilgili çeşitli konularda sertifikalı kurs programları açabilir ve bu kurslardan sertifika alan öğrenciler

buldukları yörenin halkını beslenme konusunda eğitmek için yönlendirilebilir. Böylelikle öğrenciler, halkı eğitmek gibi sosyal bir sorumluluğu yerine getirmiş olmanın mutluluğunu yaşamış ve almış oldukları beslenme eğitiminin önemine daha çok inanmış olabilirler.

Öğrenciler ve aileler beslenme, besin gereksinimleri hakkında bilgilendirilmelidir. Kamu kurum ve kuruluşları bu konuda gerekli önlemleri almalıdırlar. Sonuç olarak yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi ve insanların uygun fiyatta, sağlıklı, yeterli, güvenilir ve besleyici gıdalara erişim olanaklarının sağlanması için öncelikli olarak ekonomik araçların iyileştirilmesi gerekmektedir.

Okullarda ve dershanelerde, diyetisyen ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip öğretmenlerin çalışmasının faydalı olabilir.

6. KAYNAKLAR

- Acar G (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ahranjani BM, Rashıdı A, Karandız M, Eshraghıan MR, Kalantarı N (2004). Pievalence of Overweight and Obesity in Adolescent Tehrani Students, 2000-2001; An Epidemic Health Problem. Public Health Nutrition, 7 (5): 645-648.
- Alaçam H (2002). Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Üniversitesi, Niğde: S:98.
- Anon (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Arslan P, Erdem C, (1989). Adolesanlarda, Sosyo- Ekonomik Düzeye Göre Hazır Et Ürünlerinin Tüketim Sıklığı, Ürünlerin Protein Yağ ve Boya Maddesi Yönünden Analizleri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 18: 177- 183.
- Arslan P, Karaoğlu N, (1994). Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemiyle Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22:195.
- Avan M (2006). Mardin İli Kızıltepe İlçesindeki Merkez İlköğretim Okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın A (1996). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme, Ağız ve Genel Hijyenine İlişkin Uygulamaları ve Var Olan Sağlık Sorunlarının Belirlenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aytekin F (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Baka M (2004). Yiyecek İçecek Ürünleri Ambalajlarını İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Algılaması ve Davranışları Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Balcı MK (1996). “Obezitede Tanı ve Tedavide Genel Yaklaşım.” Beslenme ve Diyet Dergisi, 25, (1),40-42.

Baysal A. (1995) Genel Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, 9. Baskı, S:7-13, Ankara.

Baysal A(1996). Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, İstanbul.

Baysal A (1999) Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi Ankara.

Baysal A, Bozkurt N, Aksoy M, Merdol TK, Keçecioglu S, Besler T, Mercanlıgil SM. 1999. Diyet El Kitabı. Hatipoğlu Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.

Baysal A (2002). Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, 9. Baskı, S:9-18 Ankara.

Bulut B (1995). Ankara İline Bağlı Kalecik İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü Ankara Üniversitesi Ankara.

Budd, C. ve Gardiner, M.(2001). Mosby's Crash Cours Pediatri. Çeviri Editörü: Yaşar Anlar, Güneş Kitabevi, 1. Baskı, S: 195 Ankara.

Ceviz D (2008). Konuda Çalışan Erkek ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Daşbaşı M (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Demireli O, Şahin T.K. , Kayhan Ş (2000). Konya'da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi 29(2):25–33.

Durmaz H, Sağun E, Tarakçı Z (2002). Yüksek Okul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketme Alışkanlıkları, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 13 (1-2): 69.

Erkan T (2003). Sağlıklı Çocuğun Beslenmesinde Sık Karşılaşılan Sorunlar. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sağlam Çocuk İzlemi. Sempozyum Dizisi No: 35, S.85-92.

Ersoy G (2001). Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi 1.Baskı

Erten M (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Filiz K, Demir M (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin, Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması. Kırşehir Eğitim Fakültesi,5(2):225-234. Gazi Üniversitesi, Kırşehir.

Güler A (2003). İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Öğretim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Güney S (2000) Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayın No:178 .

Işıksoluğu M (1986). Yüksek Öğrenim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15:55-70.

Işıksoluğu M (1996). Beslenme. 9. Baskı. Milli Eğitim Basım Evi, İstanbul.

Işıksoluğu M (2000). Beslenme. M.E.B. Yayınları, 12. Baskı, Ankara 2000 S: 14-18.

Karayormuk (Özpinar) N (2002). Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kılıç E (2005). Üç Kuşak Kadının Beslenme Durumu ve Bilgi Düzeyleri İle Besin Hazırlama, Pişirme, Saklama Uygulamalarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kızıltan G (2000). Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına Kayıtlı Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Durumuna Beslenme Eğitiminin Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29 (2) 2: 34- 41.

Köksal O (1995). Kronik ve Dejeneratif Hastalıklarda Beslenme. Halk Sağlığı (Temel Bilgiler), 292-285-286. Ankara.

Köksal O. (2001) Gıda ve Beslenme Erciyes Üniversite Yayınları, S:311-316, 475-485 Kayseri.

Küçükaslan A. (2006). Dershaneye Giden ve Gitmeyen Adölesanların Vücut Bileşimleri, Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Diyet Örüntülerinin Tespiti. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Mağden D, Bayhan P(1994). İlkokul Üç, Dört ve Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Diş Sağlığı Konusundaki Bilgilerinin İncelenmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 23(1): 31-36.

- Mazıcıoğlu M, Öztürk A (2003). Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25 (4): 172-178.
- Memiş E (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Merdol KT, Başoğlu S, Öner N (1997). Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük. Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Oktar İ, Şanlıer N (1999). “İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları ile İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri” Mesleki Eğitim Dergisi, 1, (2): 55-63.
- Onis MD, Habicht JP (1996). Anthropometric Reference Data For Internateonal Use; Recommendations From a World Health Organization Expert Comittee. Am. J. Clin Nutr. 64 (4): 650-8.
- Onur F (2007). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Düzeyleri İle Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitim Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pekcan G, Beğenmez N (1988). Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17.59–66.
- Rakıcıoğlu N, Ilıca B, Yaşar A (1999). Ankara’da Devlete ait ve Özel ilköğretim Okullarında Eğitim Gören Çocukların beslenme Durumlarına İlişkim Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1):21–28.
- Sakarya Ö, Ünver B (1985). Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14, 51-62.

Salman (Şahin) S (1986). Üniversite Son Sınıf Kız Öğrencilerin Sağlık, Spor ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Sormaz Ü (2006). İzmit' te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Smith S (2005). Snack Foods. Journal of School Health, 75: 8.

Şimşek H (1991). Ortaokul Öğrencilerine Beslenme Bilgi Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şentürk Y.B, Özer H, Çakır B, Bideci A.E, (2002).Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi, Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Program Eğitim Materyali. Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Taras H (2005). Nutrition and student performance at school. Journal of School health, 75(6): 199- 213.

Türkmen AE (1996). Ostim Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çıracıların Beslenme Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İşçi Sağlığı İş Güvenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ünal F (1996). “Çocuklarda ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları”. Katkı Pediatri Dergisi, 17(5) :879-891.

Ünver B, Sakarya Ö. (1985). Mediko Sosyal Merkeze Başvuran Öğrencilerin Beslenme Durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14: 51-62, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ürer M (2005). Taşımali ve Taşımali Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örutüleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü (<http://van.meb.gov.tr>), Ekim 2009.

Vaızoğlu, Songül (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(4): 63–71.

Veugelers PJ, Fitzgerald AL (2005). Prevalance of and Risk Factors For Childhood Overweight and Obesity. C. M.A. J. , 173(6) 607–613.

Yurttagül M, Sağlam F (1987). Yükseköğrenime Devam Eden Kız Öğrencilerin Başarı ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişki. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 17- 24.

Yücecan S, Pekcan G, Açık S. (1994). Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22: 179.

T.C.

NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ

FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANABİLİM DALI

VAN İLİNDE LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ÜZERİNE CİNSİYETLERİN ETKİSİ ANKETİ

Okul Kodu:

Anket No:

Sevgili öğrenciler;

Bu anket, Namık Kemal Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Seda YAĞCI tarafından Van İli lise son sınıf dersane öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine cinsiyetlerinin etkisini araştırmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından akademik araştırma amaçlı kullanılacak ve kesinlikle paylaşılmayacaktır. Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ediyorum, cevaplarınızda gereken titizliği göstereceğinize inanıyorum.

I. ÖĞRENCİ TANIMA FORMU

Lütfen her soru için size en uygun seçeneği parantez içine “x” işareti kullanarak yanıtlayınız.

1. Dershanenizin Adı:

2. Sınıfı:

3. Cinsiyet: Kız () Erkek ()

4. Yaş:

5. **KİLO:** **BOY:**

6. Ailenizde yaşayan kişi sayısı:

() 3 ve daha az () 5
() 4 () 6 ve daha fazla

7. Annenizin öğrenim durumu:

() Okuryazar değil () Lise ve dengi okul mezunu
() Okuryazar () Üniversite mezunu
() İlkokul mezunu () Lisansüstü
() Ortaokul mezunu

8. Babanızın öğrenim durumu:

() Okuryazar değil () Lise ve dengi okul mezunu
() Okuryazar () Üniversite mezunu
() İlkokul mezunu () Lisansüstü
() Ortaokul mezunu

9. Anneniz çalışıyor mu? Çalışıyorsa ne iş yapıyor?

() Çalışmıyor (Ev hanımı) () İşçi () Emekli
() Memur () Serbest meslek () Diğer (Belirtiniz).....
() Mevsimlik işçi-Gündelikçi () Esnaf

10. Babanız çalışıyor mu? Çalışıyorsa ne iş yapıyor?

() Çalışmıyor () İşçi () Emekli
() Memur () Serbest meslek () Çiftçi
() Mevsimlik işçi-Gündelikçi () Esnaf () Diğer (Belirtiniz).....

11. Ailenizin aylık toplam gelir durumu nedir?

() Bilmiyorum () 551 - 1100 YTL
() 550 YTL ve altı () 1101 YTL ve üzeri

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI BİLGİ FORMU

1. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

- 2 öğün 4 öğün
 3 öğün 5 ve daha fazla

2. Öğün saatleriniz düzenli midir?

- Evet Hayır

3. Cevabınız “Hayır” ise nedeni nedir?

- Annem çalışıyor Zamanım yok
 Alışkanlığım yok Diğer (Belirtiniz).....
 Evde belli bir yemek saati yok (ailedeki herkes eve geldikçe yemek yiyor)

4. Sabah, öğle ve akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz? (Her öğün için size uygun olanı seçiniz).

ÖĞÜN ADI	Evet yerim	Bazen yerim	Hayır yemem
Sabah Kahvaltısı			
Öğle Yemeği			
Akşam Yemeği			

5. Yukarıdaki soruda cevabınızdan en az birisi “Bazen” ya da “Hayır” ise nedenini belirtiniz.

NEDENLERİ	Sabah Kahvaltısı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Zamanım yok			
Canım istemiyor			
Hazırlayan kimse yok			
Alışkanlığım yok			
Harçlığım yetersiz			
Diğer (Belirtiniz)			

6. Genellikle öğünlerinizde hangi besinleri tüketirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

BESİNLER	Çorba	Süt	Yoğurt, ayran	Peynir	Kırmızı et	Balık, tavuk	Sucuk, sosis vb.	Yumurta	Kurubaklagil	Ekmek, simit vb.	Bisküvi vb.	Pirinç, bulgur, makarna	Çikolata, tatlı vb.	Reçel, bal vb.	Sebzeler	Meyveler	Fast food yiyecekler	Diğer (Belirtiniz)
Sabah Kahvaltısı																		
Öğle Yemeği																		
Akşam Yemeği																		

7. Genellikle öğünlerinizi nerede yersiniz?

Yediğiniz Yer	Ev	Dershane Kantini	Lokanta-Restaurant	Dışarıda (Seyyar Satıcı)	Diğer (Belirtiniz)
Öğün					
Sabah Kahvaltısı					
Öğle Yemeği					
Akşam Yemeği					

8. Öğün aralarında meyve tüketiyor musunuz?

- Evet Hayır

9. Cevabınız “Evet” ise daha çok hangi meyveyi tüketiyorsunuz?

- Muz Çilek Şeftali
 Portakal Elma Ayva
 Armut Kiraz Diğer (Belirtiniz).....

10. Açıkta satılan yiyecekleri satın alırsınız? Cevabınız “Evet-Bazen” ise neden açıkta satılan yiyecekleri satın alırsınız?

- () Hayır hiç almam () Canım istediğinden () Merak ettiğimden
() Arkadaşlarım aldığımdan () Ucuz olduğundan () Diğer(belirtiniz).....

11. Cevabınız “Hayır” ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın almıyorsunuz?

- () Param yeterli olmadığı için () Öğretmenlerim uyardığı için
() Temizliğine güvenmediğim için () Ailem yasakladığı için

12. Dershane kantininden en çok hangi besinleri satın alıyorsunuz?

- () Alışveriş yapmıyorum () Bisküvi, kraker vb. () Meyve suyu
() Süt, ayran () Sandviç, simit, tost () Kola gibi asitli içecekler
() Kuruyemiş çeşitleri () Gofret, çikolata, şeker () Diğer (Belirtiniz).....

13. Satın aldığınız ambalajlı ürünlerde etiket bilgisini okuyorsanız hangi bilgilere dikkat edersiniz?

- () Okumam () Katkı maddelerine
() Firma ismine ve markasına () Besin değerine
() Son kullanma tarihine () Diğer(Belirtiniz).....
() Üretim ve son kullanma tarihine

14. TV, radyo ve gazetelerdeki yiyecek içecek reklamlarının hangilerinden etkilenirsiniz?

1. Çikolata, gofret () 6. Süt, ayran ()
2. Şekerleme () 7. Dondurma ()
3. Bisküvi, kraker vb. () 8. Hamburger vb.(fast-food) ()
4. Cips () 9. Puding ()
5. Meyve suları () 10. Kola gibi asitli içecek ()

15. Yemek seçer misiniz?

- () Yemek seçerim () Yemek seçmem

16. Yemek seçiyorsanız hiç sevmediğiniz ve çok sevdiğiniz yiyecekler nelerdir?

	Sevmediğiniz yiyecekler	Sevdiğiniz yiyecekler
Et yemekleri		
Sebze yemekleri		
Pilav, makarna		
Hamur işleri(börek, poğaça vb.)		
Kurubaklagil yemekleri		
Çorba		
Ekmek		
Sebze		
Meyve		
Süt		
Yoğurt ve çeşitleri		
Peynir ve çeşitleri		
Yumurta		
Salatalar		
Tatlılar		

17. Yemek seçiminde en çok nelere dikkat edersiniz?

- () Besleyici olmasına () Sevdiğim yemeğin olmasına
() Yemeğin fiyatına () Temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına
() Doyurucu olmasına () Kolay pişirilmesine

18. Aşağıdaki yiyecekleri ne sıklıkla tüketirsiniz?

Tüketilen Besinler	Besinlerin Tüketim Sıklığı					
	Tüketmiyorum	Ayda bir kez	15 günde bir	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-5 gün	Her gün
Süt						
Ayran						
Peynir ve çeşitleri						
Yoğurt ve çeşitleri						
Kırmızı et						
Tavuk						
Balık						
Sakatat (ciğer, böbrek, beyin vb.)						
Sucuk, sosis vb.						
Yumurta						
Kurubaklagiller						
Yağlı tohumlar (fındık, ceviz vb.)						
Meyve						
Sebze						
Ekmek						
Pirinç pilavı						
Bulgur pilavı						
Makarna						
Bisküvi						
Kola vb. asitli içecekler						
Meyve suyu						
Kahve						
Çay (bitki çayları)						
Çikolata, gofret, şeker vb.						
Reçel - Bal						
Pekmez						
Hamur tatlıları						
Sütlü tatlılar						
Margarin						
Tereyağ						
Hamburger, sandviç, pizza vb.						
Pide, lahmacun, köfte ekmek, döner (et-tavuk) vb.						
Patates kızartması						

19. Hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketiyorsanız niçin tüketiyorsunuz? (Hamburger, pizza, lahmacun, döner vb.)

- () Tüketmiyorum () Zaman kazanmak için () Fiyatları uygun olduğu için
() Servisi hızlı olduğu için () Reklamlarda gördüğüm için () Okuluma yakın olduğu için
() Doyurucu olduğu için () Lezzetli olduğu için () Besin değeri yüksek olduğu için

ÖZGEÇMİŞ

Çanakkale'nin Bayramiç ilçesinde 23.01.1979 tarihinde doğdu. İlkokulu 1990 yılında Edirne ili İstiklal İlkokulu'nda; ortaokulu ise 1993 yılında Tatvan Atatürk Lisesi'nde bitirdi. 1996 yılına Balıkesir Muharrem Hasbi Koray Lisesi'nden mezun oldu.

1998 yılında Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği bölümünde lisans programına başladı ve 2002 yılında mezun oldu. Aynı yıl Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına başladı. 2003 yılında evlendi ve 2005 yılında bir çocuk annesi oldu. Denizli ili Gümrük Muhafaza Müdürlüğü'nde 2007 yılında işe başladı. Halen görevini, Van'da sürdürmektedir.