

T.C.
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EDİRNE İLİ MERKEZ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA OKUYAN 6., 7.
ve 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Seçil KAŞIKÇI

GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: PROF. DR. MEHMET DEMİRCİ

TEKİRDAĞ-2010

Her hakkı saklıdır

Prof. Dr. Mehmet DEMİRCİ danışmanlığında, Seçil KAŞIKÇI tarafından hazırlanan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Mehmet DEMİRCİ

İmza :

Üye : Yrd. Doç. Dr. Ümit GEÇGEL

İmza :

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasemin ORAMAN

İmza :

Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı
kararıyla onaylanmıştır.

.....
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

EDİRNE İLİ MERKEZ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA OKUYAN 6., 7. ve 8. SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Seçil KAŞIKÇI

Namık Kemal Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı

Danışman : Prof. Dr. Mehmet DEMİRCİ

Bu araştırma 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında; "Edirne İli Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları"nı değerlendirmek ve bu öğrencilerin farklı sosyoekonomik durumlarının beslenme alışkanlıklarına etkisini saptamak amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Bu çalışma; Edirne İlinde Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı 6 ilköğretim okulunda öğrenim gören 234 kız, 263 erkek toplam 497 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma tanımlayıcı tipte olup; kişisel bilgi ve beslenme alışkanlıkları, düzenlenen 31 sorulu anket formu ile saptanmış, sosyoekonomik ile ilgili veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anket formu; okul çağı çocuklarının sosyo-kültürel özellikleri, kişisel özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik hazırlanmıştır. Her öğrencinin boy ve kilosu ölçülerek Beden Kitle İndeksi (BKI) hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümü 12-14 yaş grubunda yer alırken, % 45.7'sinin BKI normal ve % 43.7'sinin BKI zayıftır.

Araştırma sonucunda;

Öğrencilerin % 67'si günde 3 öğün tüketmekte olup; öğrencilerin % 60.6'sının öğün saatleri düzenlidir. En çok atlanılan öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve öğün atlama nedenlerinin başında öğrencinin canının istememesi geldiği belirlenmiştir. Sabah, öğle ve akşam öğünleri genellikle evde tüketilmektedir (% 86.1, % 63.9, % 96). Öğün aralarında yiyecek tüketenlerin oranı % 88.7'dir. Açıkta satılan yiyecekleri öğrenciler daha çok canları istediği için (% 71.1) almaktadırlar. Öğrencilerin % 83.5'i satın aldıkları ambalajlı ürünlerde etiket bilgisini okumakta ve etiket bilgisini okuyanların daha çok son kullanma ve üretim tarihine dikkat ettiği belirlenmiştir. Öğrenciler çoğunlukla yemek seçmekte (% 77.3) olup; kuru baklagil ve sebze yemekleri öğrenciler tarafından daha az sevilmektedir. Öğrencilerin % 76.8'i hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketmekte olup; hazır yiyeceği (fast food) tüketenler ise daha çok lezzetli olduğu için tercih etmektedirler.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sosyo ekonomik durumları ile günlük tüketilen öğün sayısı, sabah kahvaltısının tüketim durumu, okul kantininden alışveriş yapma ve fast food tüketim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) bir ilişki saptanmıştır.

Öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu, öğle ve akşam öğünlerinin tüketim durumu, öğün aralarında besin tüketim ve açıkta satılan yiyeceklerin satın alınma durumları, yemek seçme durumu ile sosyo ekonomik durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p > 0.05$) bir ilişki saptanamamıştır.

Anahtar kelimeler: Adölesan, beslenme, beslenme alışkanlıkları, ilköğretim okulları, öğrenci

2010, 93 sayfa

ABSTRACT

Master Thesis

A RESEARCH ON THE NUTRITION HABITS OF 6th, 7th ve 8th GRADE STUDENTS IN THE CENTRAL PRIMARY SCHOOLS OF EDİRNE

Seçil KAŞIKÇI

Namık Kemal University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Food Engineering

Supervisor : Prof. Dr. Mehmet DEMİRÇİ

This research has been planned and carried out in 2008-2009 education year to evaluate the nutrition habits of students who are studying at 6th, 7th and 8th Classes of Central Primary School in Edirne and to determine the effect of social-economic levels of these students on their nutrition habits. This research has been carried out on 234 female and 263 male, totally 497 students who are studying at 6 primary school that are attached to Ministry of National Education. The research is descriptive type and personal information and nutrition habits are determined by questionnaire which includes 31 questions; the data about social-economic is evaluated by SPSS program. The questionnaire is prepared according to social-cultural, personal properties and nutrition habits of school age children. The Body Mass Index (BMI) of every student is calculated by determining the weight and height of them. Most of the students attended to the research are in the age group of 12-14; the BMI of 45.7 % is normal and BMI of 43.7 % is underweight.

At the result of the research;

67 % of the students eat 3 meals a day; 60.6 % of students have their meals regularly. The most skipped meal is determined as breakfast and the major reason determined for this is not to feel like to eat. The breakfast, lunch and dinner usually is eaten at home (% 86.1, % 63.9, % 96). The rate of the students who eat snacks between meals is 88.7 %. The students buy the food sold at open fields mostly because they feel like to eat (% 71.1). The 83.5 % of students read the labels of the packaged products they bought and it is determined that the students who read the labels mostly keep an eye on expiration and production date. Most of the students are finicky (77.3 %); the meals with lentils and vegetables are liked lesser. The 76.8 % of students eat fast food; the students who eat fast food prefer them because of being delicious.

According to the results of the research, the relation between the social-economic levels of students and the number of meal consumed per day, eating of breakfast, buying food from school canteens and fast food consuming conditions is determined as significant by statistically ($p < 0.05$).

The relation between the social-economic levels of students and the conditions of having regular meal times, eating lunch and dinner, eating something between meals, buying unpackaged food and being finicky eater isn't determined as significant by statistically ($p > 0.05$).

Keywords : Adolescents, nutrition, nutrition habits, primary schools, student.

2010, 93 pages

TEŞEKKÜR

Çalıőmamın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini paylaőıp bana her konuda destek olan tez danıőmanım Prof. Dr. Sayın Mehmet DEMİRCİ' ye; yine çalıőmalarım boyunca destek olan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ümit GEÇGEL'e; istatistiksel çalıőmalardaki yardımları için arkadaşlarıma; tüm yaőamım boyunca birçok fedakarlıklar göstererek beni destekleyip yanımda olan sevgili anne ve babama; çalıőmamın her aşamasında yardımcı olan ablama; araştırmaya katılan resmi eğitim kurumlarının yöneticileri, öğretmenleri ve öğrencilerine en içten ve derin duygularla teşekkür eder; araőtırmamın daha sonra yapılacak çalıőmalara ışık tutmasını dilerim.

KISALTMALAR DİZİNİ

BKI	Beden Kitle İndeksi
cm	Santimetre
DNA	Deoksiribonükleik Asit
D.S.D.	Düşük Sosyoekonomik Durum
FAO	Gıda ve Tarım Örgütü
g	Gram
kcal	Kilokalori
kg	Kilogram
m²	Metrekare
mg	Miligram
mcg	Mikrogram
O.S.D.	Orta Sosyoekonomik Durum
RNA	Ribonükleik Asit
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
Y.S.D.	Yüksek Sosyoekonomik Durum
YTL	Yeni Türk Lirası

İÇİNDEKİLER

Sayfa
No

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
2. KURAMSAL TEMELLER.....	4
2.1. Adölesan Tanımı, Süreci ve Genel Özellikleri.....	4
2.2. Adölesan Döneminde Beslenme.....	5
2.2.1. Adölesan dönemde enerji ve besin öğeleri gereksinimi.....	7
2.2.1.1. Adölesan dönemde enerji gereksinimi.....	8
2.2.1.2. Adölesan dönemde protein gereksinimi.....	9
2.2.1.3. Adölesan dönemde yağ gereksinimi.....	10
2.2.1.4. Adölesan dönemde vitamin gereksinimi.....	11
2.2.1.5. Adölesan dönemde mineral gereksinimi.....	12
2.2.2. Adölesan dönemde görülen beslenme sorunları.....	14
2.2.2.1. Obezite.....	14
2.2.2.2. Beslenme anemileri.....	17
2.2.2.3. Yeme bozuklukları.....	19
2.2.2.3.1. Anoreksiya nervosa.....	20
2.2.2.3.2. Bulimiya nervosa.....	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	23
3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri.....	24
3.4. Verilerin Çözümlemesi ve Değerlendirilmesi.....	25
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....	26
4.1. Öğrencilerin Kişisel Özellikleri ile İlgili Bulgular.....	26
4.1.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin bulgular.....	26
4.1.2. Öğrencilerin yaşlarına ilişkin bulgular.....	26

4.1.3. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKI) değerlerine ilişkin bulgular.....	27
4.1.4. Öğrencilerin ailelerindeki birey sayısının dağılımlarına ilişkin bulgular.....	28
4.1.5. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerinin dağılımına ilişkin bulgular.....	28
4.1.6. Öğrencilerin sosyoekonomik dağılımlarına ilişkin bulgular.....	30
4.2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular.....	31
4.2.1. Öğrencilerin günlük öğün sayılarına ilişkin bulgular.....	31
4.2.2. Öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu ve öğünlerinin düzensiz olma nedenlerine ilişkin bulgular.....	32
4.2.3. Öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumu ve öğün atlama nedenlerine ilişkin bulgular.....	33
4.2.4. Öğrencilerin ana öğünlerde tükettikleri besinlere ilişkin bulgular.....	36
4.2.5. Öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerlere ilişkin bulgular.....	37
4.2.6. Öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin bulgular.....	38
4.2.7. Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumları ve nedenlerine ilişkin bulgular.....	40
4.2.8. Öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin bulgular.....	42
4.2.9. Öğrencilerin satın alınan ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlara ilişkin bulgular.....	43
4.2.10. Öğrencilerin tv, radyo ve gazetelerdeki reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinlere ilişkin bulgular.....	44
4.2.11. Öğrencilerin yemek seçme durumlarına ilişkin bulgular.....	45
4.2.12. Öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinlere ilişkin bulgular.....	46
4.2.13. Öğrencilerin yemek seçme kriterlerine ilişkin bulgular.....	47
4.2.14. Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına ilişkin bulgular.....	47
4.2.15. Öğrencilerin hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim durumu ve sebeplerine ilişkin bulgular.....	53
4.3. Sosyoekonomik durum açısından ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması.....	55
4.3.1. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin günlük öğün sayısı.....	55
4.3.2. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu.....	55
4.3.3. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumları.....	56

4.3.4. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin sabah kahvaltısında tükettikleri besinler.....	57
4.3.5. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinler.....	58
4.3.6. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinler.....	59
4.3.7. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler.....	60
4.3.8. sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu.....	61
4.3.9. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinler.....	62
4.3.10. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu.....	62
4.3.11. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinler.....	63
4.3.12. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin yemek seçme durumları ve yemek seçen öğrencilerin sevdikleri–sevmedikleri besinler.....	64
4.3.13. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin besinleri tüketim sıklıkları.....	66
4.3.14. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin fast food tüketim durumu.....	70
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	71
6. KAYNAKLAR.....	77
EKLER.....	88
Ek 1 Anket Formu.....	88
Ek 2 Anketlerin Uygulanabilmesi İçin Alınan İzin Belgesi.....	92
ÖZGEÇMİŞ.....	93

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

No

Çizelge 3.1. Anketi geçerli sayılan öğrencilerin okullara ve sınıflara göre dağılımı	24
Çizelge 4.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı.....	26
Çizelge 4.2. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı.....	27
Çizelge 4.3. Öğrencilerin BKİ değerlerine göre dağılımı.....	27
Çizelge 4.4. Öğrencilerin aile birey sayılarına göre dağılımı.....	28
Çizelge 4.5. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerine göre dağılımı.....	29
Çizelge 4.6. Öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre dağılımı.....	30
Çizelge 4.7. Öğrencilerin günlük öğün sayısına göre dağılımı.....	31
Çizelge 4.8. Öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu ve öğünlerinin düzensiz olma nedenleri.....	32
Çizelge 4.9. Öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumları ve öğün atlama nedenleri.....	33
Çizelge 4.10. Öğrencilerin ana öğünlerde tükettikleri besinlere göre dağılımı.....	36
Çizelge 4.11. Öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerlere göre dağılımı.....	37
Çizelge 4.12. Öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu ve tükettikleri besinler.....	39
Çizelge 4.13. Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumları ve nedenleri.....	41
Çizelge 4.14. Öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tüketilen besinler.....	42
Çizelge 4.15. Öğrencilerin ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlar.....	43
Çizelge 4.16. Öğrencilerin reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinler.....	44
Çizelge 4.17. Öğrencilerin yemek seçme durumları.....	45
Çizelge 4.18. Öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinler.....	46
Çizelge 4.19. Öğrencilerin yemek seçme kriterleri.....	47
Çizelge 4.20. Öğrencilerin besinleri tüketim sıklıkları.....	48
Çizelge 4.21. Öğrencilerin fast food tüketim durumu ve sebepleri.....	54
Çizelge 4.22. Sosyoekonomik duruma göre günlük öğün sayısı.....	55
Çizelge 4.23. Sosyoekonomik duruma göre öğün saatlerinin düzenli olma durumu.....	56
Çizelge 4.24. Sosyoekonomik duruma göre ana öğünleri tüketim durumları.....	56
Çizelge 4.25. Sosyoekonomik duruma göre sabah kahvaltısında tüketilen besinler.....	57

Çizelge 4.26. Sosyoekonomik duruma göre öğle öğünlerinde tüketilen besinler.....	58
Çizelge 4.27. Sosyoekonomik duruma göre akşam öğünlerinde tüketilen besinler.....	59
Çizelge 4.28. Sosyoekonomik duruma göre öğünlerin tüketildiği yerler.....	60
Çizelge 4.29. Sosyoekonomik duruma göre öğün aralarında besin tüketim durumu.....	61
Çizelge 4.30. Sosyoekonomik duruma göre öğün aralarında tüketilen besinler.....	62
Çizelge 4.31. Sosyoekonomik duruma göre açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu.....	63
Çizelge 4.32. Sosyoekonomik duruma göre okul kantininden alışveriş yapma ve besin tüketimi durumu.....	63
Çizelge 4.33. Sosyoekonomik duruma göre yemek seçme durumu ve öğrencilerin sevdikleri–sevmedikleri besinler.....	65
Çizelge 4.34. Sosyoekonomik duruma göre besinlerin tüketim sıklıkları.....	67
Çizelge 4.35. Sosyoekonomik duruma göre fast food tüketim durumu.....	70

1.GİRİŞ

Çağımızda gelişmişliğin göstergesi yüksek nitelikli insan gücü olarak kabul edilmektedir. Yüksek nitelikli insan gücüne sahip olabilmek, sağlık şartlarının var olmasına, uygun olmasına, yaygınlığına ve devamlılığına bağlıdır. Ailenin ve toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bütün bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Aile ve toplumda hasta, güçsüz, özürlü sayısının artması, üretimi azaltmakta ve verimliliği düşürmektedir. Sağlıklı ve üretken bireyler, bir toplumun başlıca güvencesidir. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, beden, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir (Karabacak 2005, Dereköy 2006). İnsan hayatının en önemli varlığı olan ve günümüzde boyutları oldukça genişleyen sağlığın korunması ve geliştirilmesi, doğru sağlıklı bilgi, tutum ve davranışlara bağlıdır. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelmektedir. Bugün, dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaşırken, diğer bir bölümü aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan bozukluklar yüzünden yaşamlarını erken yaşlarda yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedirler (Güzey 1991, Baysal 2002).

Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (Tanır ve ark. 2001). Bireylerin ve toplumların sağlıklı olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, mutlu, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinde yeterli ve dengeli beslenme temel koşullardan birisi ve belki de en önemlisidir (Baysal 2002, Özmen ve ark. 2007). Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Seçken ve Morgil 2000, Tanır ve ark. 2001). Bu öğelerin her hangi birisi alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Yılmaz ve Özkan 2007). Yeterli beslenme vücudun yaşaması ve çalışmasını sürdürebilecek kadar enerjinin alınmasının, dengeli beslenme ise gerekli enerjinin sağlanmasının yanı sıra vücut için gerekli besin öğelerinin ihtiyaç duyulan kadar alınmasını ifade etmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ise; vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır. Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması

için zorunludur (Seçken ve Morgil 2000, Demirezen ve Coşansu 2005, Çalıştır ve ark. 2005, Tomak ve ark. 2008, Atamtürk 2009).

İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin çok önemli olduğu birkaç dönem vardır. Bu dönemlerden biri de, çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasındaki geçiş dönemi sayılan, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal açıdan geliştiği, cinsel karakterinin kazanıldığı adölesan dönemidir. Bu zaman diliminde bireyin enerji, protein, vitamin, minerallere ve dolayısıyla besinlere olan gereksinimi büyük ölçüde artmaktadır. Bu dönemde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok önemlidir. Bu dönemde kazanılan doğru ve yanlış beslenme alışkanlıkları bireyin sağlığını yaşam boyu etkilemektedir (Baysal 2002, Karabacak 2005, Özmen ve ark. 2007).

Ülkemizin sahip olduğu genç nüfus ve bu genç nüfus içerisinde adölesanların çoğunlukta olduğu düşünüldüğünde bireylere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmasının önemi bir kez daha anlaşılmaktadır. İlköğretim çocuklarının yetersiz ve dengesiz beslenmelerinin başlıca nedenleri arasında beslenme eğitiminin olmayışı ya da yetersiz oluşu, ebeveynlerin eğitim durumu, sosyoekonomik durum ve kitle iletişim araçları gibi pek çok neden bulunmaktadır (Ünsal 2007). Bu temel nedenler incelendiğinde beslenmenin sosyal, kültürel, ekonomik yapıdan, geleneklerden, eğitimden ve çevre koşulları gibi pek çok nedenden etkilendiği görülmekte ve bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan beslenme bozukluklarını tek bir yoldan çözümlemenin zor olacağı düşünülmektedir (Karayormuk 2002, Dereköy 2006).

Gelecek yeni kuşaklar, artan teknolojik, ekonomik ve psikolojik sorunlardan dolayı pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıyadır. Bunların arasında sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar ilk sıralarda yer almaktadır. Hastalık risklerini azaltmak için en iyi reçete, insanları aktif bir yaşam tarzı ve sağlıklı beslenmeye teşvik etmektir (Ersoy 2001, Müftüoğlu 2004, Hasbay 2004). Beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu da unutulmamalıdır (Çalıştır ve ark. 2005). Özellikle çocukların gelişmesi toplumun beslenme ve sağlığının göstergesi olarak kabul edilir. Erken yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda beynin yapısal ve organik fonksiyonlarında meydana gelen bozukluklar daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, fiziksel gelişim gerilikleri, öğrenme yeteneklerinin azalması şeklinde kendini gösterebilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrencilerin dikkat sürelerini kısalttığı, algılamalarını azalttığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları ile okula devamsızlık ve okul başarısında düşmeye neden olduğu bilinmektedir (Şimşek 1991, Oktar ve Şanlıer 1999). Adölesanların beslenme durumları birçok faktörden etkilenmektedir. Onların bu konudaki

kendi bedenleri ile ilgili düşünceleri, algıları, genetik faktörleri, yaşam tarzları, alışkanlıkları vb. kişilerin sağlıklı ya da sağlıksız davranışı seçmelerini etkileyen faktörlerdendir (Aslan ve ark. 2003). Ülkemizde gençlerin yanlış beslenme alışkanlıkları olarak genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, kahvaltı gibi bazı öğünleri atlayıp akşam yemeklerinden önce besin değeri düşük, abur cubur diye tabir ettiğimiz yiyecekleri tüketmeye meyilli oldukları, sandviç ve simit vb. yiyecekleri daha çok tükettikleri, ev dışında yemek yeme alışkanlıkları, ayak üstü beslenme (fast food), ekonomik zorlukların yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır. Bu yanlış beslenme alışkanlıklarını genellikle aile, akranlar ve medyayı kapsayan birçok etmen etkilemektedir (Demirezen ve Coşansu 2005, Yılmaz ve Özkan 2007). Okul çağı grubunun beslenmesinde amaç, normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde çocukların beklenen büyüme ve gelişmeleri sağlanmakta, hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır. Bununla birlikte, kemik gelişimi, bilişsel yetenek ve okul performansındaki artış ve ileri yaşlarda görülen bazı hastalıkların önlenmesinde de çocuklukta kazanılan beslenme alışkanlıklarının önemi vurgulanmaktadır (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002, Hasbay 2004).

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin farkında olmak ve bunların sosyoekonomik ve sosyodemografik faktörler ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Kuşkusuz bu da, insanların daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi konusunda yardımcı olacaktır.

Araştırma 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında "Edirne İli Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları"nı değerlendirmek ve bu öğrencilerin farklı sosyoekonomik durumlarının beslenme alışkanlıklarına etkisini saptamak amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Bu çalışma, Edirne İli resmi merkez ilköğretim okullarında okuyan 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin farkında olmadan ya da farkında olarak uyguladıkları yanlış beslenme alışkanlıklarının tespiti ve bu düzeyin belirlenmesini amaçlamaktadır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bilgilerin onların sağlığı açısından önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda, adölesan çağındaki bu öğrencilerin beslenmelerine gerekli özeni gösterip göstermediklerinin saptanması ve farklı sosyoekonomik düzeylerinin beslenme durumlarını nasıl etkilediğinin belirlenmesi ayrıca önem taşımaktadır. Araştırma neticesinde elde edilen veriler, daha sonra bu konuda çalışma yapacak olan araştırmacıların kullanabilmesi açısından da önemlidir.

2. KURAMSAL TEMELLER

2.1. Adölesan Tanımı, Süreci ve Genel Özellikleri

Adölesan sözcüğü latince "adolescense"den gelmektedir ve anlamı büyüme, olgunlaşmaktır. Adölesan dönemi; fiziksel, biyokimyasal, psikolojik ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Adölesan dönemi sosyoekonomik durum, ırk, cinsiyet gibi pek çok faktörden etkilendiğinden, adölesan döneminin tanımlanması, gruplandırılması ve kronolojik yaş açısından başlama ve bitiş sınırları değişik toplumlarda değişik şekillerde ele alınmaktadır. Çünkü her bireyin kendine özgü bir gelişim hızı ve kalıbı vardır. Fizyolojik olarak adölesan döneminin başlaması sekonder (ikincil) cinsiyet karakterlerinin ilk belirtilerinin ortaya çıkması olarak kabul edilir. Yine fizyolojik olarak bu dönem somatik büyümenin tamamlanması ile sona erer (Baysal 1995, Önay 2002, Ünsal 2007, Baltacı ve ark. 2008). Adölesan döneminin başlangıç ve bitişini genetik faktör, coğrafi bölge, beslenme gibi faktörler de etkiler. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 10–19 yaş grubunu adölesan dönemi olarak tanımlamaktadır (Baltacı ve ark. 2008, Güler ve ark. 2009). Bu dönem gençlerin pek çok yeni nitelik kazandığı, bir yandan da pek çok sorunla yüzleştiği, sağlığı riske sokacak davranışların en sık sergilendiği süreçlerden biridir (Türk ve ark. 2007). Bu çağda, bireyin düşünceleri, çalışma durumu, davranış ve alışkanlıkları olumsuz şekilde etkilenir. Eğer birey önceden bu çağdaki değişikliklere uygun biçimde hazırlanmışsa ergenlik dönemine daha kolay uyum sağlar (Pekcan 1983). Birey bu dönemde topluma uyum sağlarken, kendine özgü değerlere ve bir dünya görüşüne de sahip olmalıdır. Bireyin bu dönemde kazanacağı davranışlar, gelecekteki toplumsal statüsünü büyük ölçüde etkiler ve aşağı yukarı bütün karakteristik özelliklerini belirler (Daşbaşı 2003).

Adölesan dönemde, hormonal dengenin değişmesiyle birlikte bedensel ve fizyolojik değişimler meydana gelir. Bu dönem iç tepkilerin uyanmasıyla kendini göstermeye başlar. Birey bedensel, ruhsal ve toplumsal değişim ve gelişim gösterir. Edindikleri değişim ve gelişim yetişkinlik çağını da etkiler. Adölesanın fizyolojik gelişimi dendiğinde, beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir. Bu dönem vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda maksimum büyüme dönemidir. Büyüme, ilk yıl hariç, hayatın hiçbir döneminde bu kadar hızlı değildir (Önay 2002, Ünsal 2007). Boyca uzama hızı kızlarda 10 yaş, erkeklerde 12 yaş civarında artmaya başlar (Baltacı ve ark. 2008). Kızlarda vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda artış menarştan (ilk adet kanaması) bir yıl öncedir (Şentürk ve ark. 2002). Adölesanlarda, 11-16 yaşları arasında herhangi bir yaş diliminde görülebilen ve

genellikle 2-3 yıl süren, bu büyüme hızlanmasına, büyüme atağı denilir. Büyüme atağı sırasında boy artış hızı maksimuma ulaşır (Baltacı ve ark. 2008).

Hızlı büyüme ile birlikte adölesanda duygu, düşünce, değer yargıları, davranış biçimi, ana baba ve yaşlılarla olan ilişkiler, bağımlılık ve sorumluluk duygularında da hızlı bir değişim gözlenir. Adölesan dönemi fiziksel olgunlaşma ile birlikte psikolojik olgunlaşma dönemidir. Fiziksel gelişme ve değişikliklerin bünyede oluşturduğu yorgunluk ve psikolojik yönden yerini bulamamanın verdiği sıkıntı ve bunalımlar, bir huzursuzluk dönemi yaratır ve çoğu zaman sosyal çevrenin tutumu bu huzursuzluk dönemini daha da yoğun bir hale getirir (Önay 2002, Ünsal 2007). Adölesan dönemde ortaya çıkan psikolojik değişiklikler nedeniyle çocuk aileye bağımlılığını yitirebilir ve etrafını umursamaz bir davranışa girebilir (Şentürk ve ark. 2002). Kendi ahlaki kodlarını geliştirir, rasyonel düşünmeye başlar ve kendi başına hareket edebilme becerisi kazanan birey artık toplum içinde kendi başına girişimlerde bulunabilir. Bunun sonucu olarak çocuk ailesinden çok arkadaşlarına yönelir, yemek zamanlarında arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanabilir ve daha sık dışarıda yemek yer ve dolayısıyla adölesanların işlenmiş gıda, kola vb. asitli içecek, fast food gibi zararlı kabul edilen gıdaları tüketme eğilimleri yüksektir. Oysa ki bu dönemde adölesanda besin ögesi ve enerji ihtiyacında değişiklikler olduğundan bunların bilinmesi ve bunları karşılayacak besinlerin seçiminin doğru yapılması gereklidir (Hayran 1996, Önay 2002, Şentürk ve ark. 2002).

2.2. Adölesan Döneminde Beslenme

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. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğelerin vücuduna alınması, kullanılabilmesidir (Anonim 2004).

Bireyin artan ihtiyaçlarının karşılanmasında ve yaşam şekliyle ya da bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklara bağlı sorunlarının giderilip, sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacak beslenme koşullarına kavuşturulmasında ve ileriki yaşamında sağlığını olumlu etkileyecek alışkanlıkların kazandırılmasında aileye, çevreye ve eğitim kurumlarına önemli görevler düşmektedir (Menkhaus 2001).

Adölesan dönem çocukluktan sonra en hızlı büyüme dönemidir. Adölesan dönemindeki hızlı büyüme ve gelişmeden dolayı bireylerin enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçları artar. (Baysal 1995, Daşbaşı 2003, Baltacı ve ark. 2008). Adölesanın besin gereksinimleri fiziksel değişiklikler ve metabolizmadaki artışa göre belirlenir (Türkmen

1996). Sağlıklı besin seçimi büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin; kemik gelişimi için kalsiyum, kas gelişimi için protein, enerji için yağ ve bütün metabolik olayların gerçekleşmesi için vitamin ve minerallere gereksinim duyulmaktadır. Ancak adölesan kendi döneminde sağlığını tehdit eden pek çok etmenle yüz yüzedir. Bu etkenlerden biri de kötü beslenme alışkanlığıdır. En sık karşılaşılan riskli davranışlardan biri olan sağlıksız beslenme; zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluğu, davranışsal ve ruhsal problemler, obezite gibi sorunlara yol açmaktadır. Günümüzde sağlıksız beslenmenin önemli rol oynadığı kronik hastalıklar gelişmiş ülkeler kadar gelişmekte olan ülkelerin de sorunudur. Bu nedenle yetişkin çağda kötü beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olduğundan erken yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması kritik bir öneme sahiptir. Bunun yanı sıra gelişmiş ülkelerde sosyal baskılar sonucu gençler belli bir beden imajı edinmeye zorlanmakta; buna karşın yağca zengin “fast food” (ayaküstü) beslenme, fiziksel aktivitede azalma özellikle kent gençlerinde obezite eğiliminin artmasına yol açmaktadır. Günümüzde her alanda olduğu gibi gıda üretimi ve tüketiminde de küreselleşmenin etkileri gözlenmektedir. “Fast food ve hazır gıdalar” geleneksel, yöresel yemeklerin ve tarımsal üretimde verimliliği artırma çabaları, lezzetli besin üretme kaygısının önüne geçmektedir. Bu süreçte yiyecekler de standartlaşmaya ve tekdüze beslenme alışkanlığına yol açmaktadır (Türk ve ark. 2007, Baltacı ve ark. 2008).

Beslenme durumu, ergenlik belirtilerinin ortaya çıkma zamanını büyük ölçüde etkiler. Fiziksel büyümesini tamamlayıp, gıda gereksinimleri durağan özellik kazanmış olan erişkinlerden, adölesanın beslenmesi farklılık gösterir. Erişkinin gıda gereksinimi fiziksel aktivite, vücut büyüklük ve kompozisyonu, yaş, iklim ve diğer ekolojik faktörlere bağlı olduğu halde, adölesan dönemde bunlara ek olarak hızlı büyüme atağı beslenmeyi etkileyen önemli bir olgudur (Kınık 1996a, Önay 2002). Adölesan çağında beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uyumlu olması çok önemli olup; besin ögesi gereksinimi büyüme hızına bağlı olarak artar. Bu dönemde enerji harcaması vücut ölçüsüne oranla yetişkinlerden fazladır. Artan enerji, protein ve diğer besin öğeleri ihtiyacının yeterli ve dengeli bir şekilde alınmaması büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır ve durdurur (Küçükkömürler 2002, Ürer 2005). Bu nedenle adölesan dönemde bireysel farklılıkların, hızlı büyüme ve gelişme özelliklerinin, cinsiyet farklılıklarının, çocukların ergenlik öncesi beslenme ve büyüme durumlarının dikkate alınarak, enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin saptanması gerekir (Yıldız 1992).

Adölesan dönemde anne ve babalar çocuklarının neler yediğini çoğu zaman kontrol edemezler. Adölesanlar genellikle okul yemeklerini tercih etmezler, bunun yerine okul kantininde ya da okul çevresinde satın aldıkları besin değeri düşük yiyeceklerle yetinirler. Çocuk ve gençler arasında bir aktivite olarak kabul edilen ve popülaritesi hızla artan bir

alışkanlık haline gelen beslenme alışkanlıklarından biri ayaküstü beslenme (fast food) veya abur-cubur tüketme eğilimidir. Adölesanlar bu tür besinleri tüketmeleri neticesinde bilinçsiz bir şekilde birçok besin ögesini yetersiz ve dengesiz olarak vücutlarına almakta ve çok hızlı büyüyen genç bünye de yetersiz ve dengesiz beslenmeden en çok bu dönemde zarar görmektedir. Fast food tarzı yemeklerin, yüksek miktarda kolesterol, doymuş yağ ve sodyum içermeleri nedeniyle bu tip ürünlerle alınan doymuş yağlar serum kolesterol düzeyi ve kalp damar hastalıklarının temelini bu çağlarda atılmasına neden olmaktadır. Fast food tarzı beslenmenin ve şeker/tatlı tüketiminin artması, gençlerimizin kalp-damar hastalığı ve şişmanlık riski altında olduklarını göstermektedir. Genellikle ayaküstü beslenmede A ve C vitaminleri, kalsiyum, posa tüketimi yetersiz, yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir. Bu nedenle adölesanların yeterli ve dengeli beslenmeleri, bu dönemde görülebilecek veya ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı obezite, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, diyabet ve kanser gibi pek çok sağlık sorununun erken çözülmesi açısından oldukça önemlidir (Figan ve ark. 2002, Daşbaşı 2003, Özdemir 2006, Avan 2006, Güleç ve ark. 2008).

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için çocukların beslenme durumu ve besin tüketimi konusunda yeterli bilgiye sahip olması, beslenme eğitim programlarının uygulanması, besin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi için planlama yapılması önemlidir. Ayrıca gençlerde sağlıklı bir diyetin uygulanması için okul kantininde besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, tuz ve doymuş yağ oranı yüksek cips, fast food, gofret, şekerleme, kola vb. besinler yerine meyve, süt, ayran, peynirli-domatesli-marullu sandviç vb. besinlerin satılmasına özen gösterilmesi ve bunun için okul-aile işbirliğinin sağlanması gerekir. Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, yetersiz sebze ve meyve tüketimi ile zayıf aile iletişimi, aşırı televizyon seyretme, bilgisayar kullanımı ve düşük beslenme bilgisi arasında önemli ilişki olduğu saptanmıştır (Dereköy 2006, Baltacı ve ark. 2008).

2.2.1. Adölesan döneminde enerji ve besin öğeleri gereksinimi

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları "Besin" olarak tanımlanır. İnsanın gereksinmesi olan besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de "besin öğeleri" denir. Besinler şekil ve lezzet yönünden olduğu gibi enerji değerleri, içerdikleri protein, vitamin ve minerallerin çeşit ve miktarları yönünden de farklılık gösterir (Anonim 2004, Karabacak 2005).

Adölesanlardaki enerji ve besin ögesi ihtiyacı, hızlanan gelişme ve büyümeye paralel olarak yükselir. Enerji ve besin öğeleri gereksinimleri adölesanların yaşlarından ziyade fizyolojik gelişmelerine bağlı olarak tespit edilir. Çocukluk dönemlerinde erkek ve kız çocuklarının besin öğeleri ihtiyaçları birbirlerine yakın ve benzerlikler gösterirken, adölesan dönemi ile beraber vücut bileşiminde görülen cinsiyetler arası farklılıklara bağlı olarak, enerji ve besin öğeleri gereksinimleri de farklılık gösterir (Avan 2006).

Adölesan döneminde kazanılan doğru ve yanlış alışkanlıklar, bireyin yaşam boyu sağlığını etkileyebilir. Özellikle adölesan çağında, kemik kütlesi hızlı bir şekilde artar. Kemiklerin gelişiminde başta kalsiyum olmak üzere protein, vitamin ve diğer minerallere gereksinme de artar (Baysal 1995). Bu nedenle adölesanlar besin öğelerinin tüketimine gerekli özeni göstermeli aksi halde fazla ya da yetersiz almaları sonucunda bazı sağlık sorunlarının oluşacağı unutulmamalıdır (Avan 2006).

2.2.1.1. Adölesan döneminde enerji gereksinimi

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkelerinden biri vücudun enerji gereksiniminin karşılanmasıdır. Enerji gereksinimi büyümenin en hızlı olduğu dönemde aniden artar. Adölesanların enerji gereksinimleri yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı ve hızlı fiziksel büyüme ve cinsel gelişme ile ilgili olduğu gibi fiziksel aktivitenin derecesine göre de bireyden bireye büyük değişiklik gösterebilir (Williams ve Worthington 1992, Baysal 1995, Önay 2002). Adölesan döneminde özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, devamlı diyet yapma, kronik hastalıkların varlığı gibi özel durumlar enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini etkilemektedir (Güleç ve ark. 2008).

Vücudun büyümesi metabolizmanın artması anlamını taşımaktadır. Günlük toplam enerji ihtiyacı uygun besinlerle karşılanırsa, organizmanın kalori dışındaki diğer besin ögesi ihtiyaçları da karşılanmış olur (Önay ve Aktaş 2004). Fiziksel büyümesini tamamlayarak beslenme gereksinimleri durağan bir özellik kazanmış erişkinlerin aksine adölesan hızlı değişim gösteren biyolojik yapıya sahiptir. Birey belirli bir düzeyde devamlı olarak büyürken, biyolojik organizma aniden değişir. Farklı büyüme örnekleri ve bireysel biyolojik gelişim adölesan dönemde aniden farklılaşır. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut bileşimi, vücut yüzey alanı vb. adölesanın enerji ihtiyacını belirler. Bir erişkinin enerji gereksinimi; fiziksel aktivite, vücut büyüklük ve kompozisyonu, yaş, iklim ve diğer çevreyle ilgili faktörlere bağlı olduğu halde adölesan dönemde bunlara ek olarak hızlı büyüme atağı önemli bir diğer faktördür. Bu büyüme atağı; iç organ ve salgı bezlerinde büyüme ve bunların bir sonucu olarak belirgin ağırlık artışı ile karakterizedir (Kınık 1996a, Önay 2002, Ünsal 2007).

Adölesanda her iki cinsiyette de ağırlık artışı dikkat çekici olmakla beraber artım hızı ve miktarı erkeklerde daha fazla olup; doku bileşiği de kız ve erkeklerde farklılık göstermektedir. Erkeklerde kas dokusu daha fazla gelişirken, kızlarda yağ dokusu artışı ön plandadır. Bu gözlemler, adölesanda erkeklerin kızlardan daha fazla enerjiye gereksinim göstermeleriyle açıklanmaktadır (Önay 2002, Yiğit 2006).

Adölesanlar için ülkemizde yaş ve cinsiyete göre önerilen günlük enerji gereksinimleri; 10-13 yaş grubu erkekler için 2445 kkal, 14-18 yaş grubu erkekler için 2860 kkal ve 10-13 yaş grubu kızlar için 2200 kkal, 14-18 yaş grubu kızlar için ise 2260 kkal'dir (Anonim 2004, Baysal 2007).

Günlük enerji gereksinimine ilişkin bu değerler ortalama değerlerdir. Fiziksel aktiviteye bağlı olarak günlük enerji gereksinimlerinde artma veya azalma olabilir. Bu dönemde artan enerji gereksiniminin, sağlıklı beslenme ilkeleri göz önüne alınarak, doymuş yağ ve kolesterolden zengin olan hayvansal besinlerden değil, ekmek, pilav, makarna gibi nişastalı karbonhidratlardan, kuru baklagillerden ve meyvelerden karşılanması önerilmektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002). Enerji protein kullanımını etkilemektedir. Bu nedenle bireyin önce yeteri kadar enerji alması sağlanmalıdır (Baysal 1995).

Karbonhidratlar vücudun harcadığı enerjinin büyük bir bölümünü sağlarlar. Normal olarak günlük alınan enerjinin %55-60'ının karbonhidratlardan sağlandığı belirtilmektedir (Baysal 2007). Karbonhidratlar, önemli enerji taşıyıcısı olduklarından okul çocuğunun yiyeceklerinde dikkate alınmalıdır (Demirci 2007).

2.2.1.2. Adölesan döneminde protein gereksinimi

Proteinler, enerji vermekle birlikte kas ve vücudun en küçük parçası olan yaşayan hücrenin ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin yapımında görev alırlar. İnsan vücudunun, görevlerini yerine getirebilmesi için bu azotlu bileşiklere ihtiyacı vardır. Adölesan çağında diğer besin öğeleri gibi proteine olan gereksinim de artmaktadır. Artan bu gereksinimi karşılamak için iyi kalite protein tüketimi gerekmektedir. Büyümenin hücrelerin çoğalması olduğu göz önüne alındığında proteinin büyüme için elzem olduğu görülmektedir (Önay 2002, Avan 2006, Demirci 2007). Yetişkinlerde besinlerle alınan azotun %15'inin elzem aminoasitlerden sağlanması gerekirken, çocukluk çağında bu oran %33-39'dur. Elzem aminoasitler vücuda yeterince alınmadıkları zaman vücut dokuları için protein sentezi yavaşlamakta ve bu durum büyümeyi olumsuz yönde etkilemektedir (Demirci 2007).

Adölesanlarda protein gereksinimi belirlenirken cinsiyet, yaş, beslenme durumu, proteinin kalitesi vb. etmenler göz önüne alınmalıdır. Önerilen protein alımı, toplam enerjinin %15-20'si kadar olmalıdır. WHO ve Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) büyüme ve protein

kayıplarını göz önüne alarak günlük gereksinime +%30 protein ilavesinin yeterli olabileceğini belirtmektedir (Ünsal 2007). Adölesanlar için ülkemizde yaş ve cinsiyete göre önerilen günlük protein miktarları; 10-13 yaş grubu erkekler için 1.0-1.3 g/kg, 14-18 yaş grubu erkekler için 0.9-1.1 g/kg ve 10-13 yaş grubu kızlar için 1.0-1.3 g/kg, 14-18 yaş grubu kızlar için ise 0.8-1.2 g/kg'dır (Anonim 2004, Baysal 2007).

Çocuğun gıdası, onun bedensel ve zihinsel olarak iyi gelişmesi dikkate alınarak, proteince zengin olmalıdır. Protein yetersizliği okuldaki başarıyı olumsuz yönde etkilediğinden, protein mutlaka gıda ile düzenli olarak alınmalıdır (Demirci 2007). Çocuk ve gençlerde toplam protein miktarının %50'si hayvansal kaynaklı olmalıdır. Hayvansal kaynaklı bu proteinin %70-80'i yağsız süt ve ürünlerinden, %20-30'u ise et, balık ve yumurtadan gelmelidir. Toplam proteinin diğer %50'lik kısmının %25'inin ise kuru baklagillerden gelmesi önerilmektedir (Dereköy 2006).

Protein yetersizliği, vücudun protein dengesini eksi duruma getirir. Bu durumda vücut kendi dokularını kullanarak metabolizmayı sürdürmektedir. Bunun sonucu olarak önce büyüme durur, vücut ağırlığı azalmaya başlar. Vücudun direnci azaldığından hastalıklara yakalanma olasılığı artar, hastalıklar uzun sürer ve ağır seyreder. Bununla birlikte aşırı protein alımı da sakıncalıdır. Gereksinimin iki katından çok protein alınır ise idrarla kalsiyum atımı artar, karaciğer ve böbreklerin üre yapma ve atma yükünü arttırır (Baysal 2007).

Adölesan döneminde protein eksikliğinin başlıca sebepleri kilo verme amacıyla uygulanan hatalı diyetler, yanlış beslenme alışkanlıkları, yeme bozuklukları ve sosyoekonomik sorunlardır. Özellikle kızların zayıflama ihtiyacı duymaları, günlük almaları gereken proteini alamamalarına ve bunun neticesinde de gelişim sorunlarının oluşmasına neden olmaktadır (Avan 2006, Ünsal 2007).

2.2.1.3. Adölesan döneminde yağ gereksinimi

Günlük alınması gerekli yağ miktarı ve çeşidi konusunda görüşler farklıdır. Diyetin özelliğine göre günlük alınan enerjinin %20-45'i yağlardan gelebilir. Daha çok hayvansal besinlerin bulunduğu diyetlerin yağ oranı tahıllara dayalı diyetlerden daha yüksektir. Vücuda alınan yağın genellikle yarısı besinlerin bileşimindedir ve görünmez haldedir. Kalanı saf, görünür yağdır (Baysal 2007). Adölesanlarda yağlardan alınacak günlük enerjinin, toplam enerji gereksiniminin %30'u kadar olması, doymuş yağ oranının %10'un altında olması ve alınacak günlük kolesterol miktarının da 300 mg'dan az olmaması önerilmektedir. Yağların enerji kaynağı olması nedeniyle, toplam yağ alımındaki dikkatsiz kısıtlamalar proteinlerin enerji amaçlı tüketilmesine böylece büyüme ve gelişmenin olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilir ve yine yağda eriyen vitaminlerin emilimini bozabilir. Toplam enerjinin %12'sinin

linoleik asitten (C_{18:2}) alınması, yeterli yağ asidi alınması için gereklidir (Yiğit 2006).

Adölesanlar için ülkemizde yaş ve cinsiyete göre önerilen günlük yağ asidi miktarlarından omega-3 ve omega-6 sırayla 10-13 yaş grubu erkeklerde 1.2-12 g, 14-18 yaş grubu erkeklerde 1.6-16 g ve 10-13 yaş grubu kızlarda 1.0-10 g, 14-18 yaş grubu kızlarda ise 1.1-11 g'dır (Anonim 2004, Baysal 2007).

2.2.1.4. Adölesan döneminde vitamin gereksinimi

Vitaminler insan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmasına karşın, vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Büyümek ve sağlıklı yaşamak, hücrelerin düzenli çalışması ve görevlerini yerine getirmesine bağlıdır. Metabolizmanın yaşamla bağdaşır hızda ve düzenli yürümesinde vitaminlerin önemi büyüktür. Bunların bir bölümü besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. Adölesan döneminde artan enerji ihtiyacını karşılamak için daha yüksek miktarlarda tiamin, riboflavin ve niasine gereksinim vardır. Adölesandaki büyüme atağı sürecinde doku sentezindeki hızlı artış, DNA ve RNA metabolizması için gerekli olan folik asit ve B₁₂ vitaminine olan ihtiyacı artırır. Yeni hücrelerin yapısal ve işlevsel özelliklerini sürdürebilmeleri için daha fazla A, C ve E vitamini gereklidir. D vitamini de, özellikle hızlı iskelet büyümesi için gereklidir (Kınık 1996a, Anonim 2004, Ünsal 2007). Araştırmalar genellikle adölesanların folik asit düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002).

Adölesanlar için ülkemizde yaş ve cinsiyete göre önerilen günlük vitamin gereksinimleri şöyledir; sırayla 10-13 yaş ve 14-18 yaş grubu erkekler için vitamin A 600-900 mcg, tiamin 0.9-1.2 mg, riboflavin 0.9-1.3 mg, niasin 12-16 mg, vitamin C 75-75 mg, vitamin D 10-10 mcg ve 10-13 yaş ve 14-18 yaş grubu kızlar için sırayla vitamin A 600-700 mcg, tiamin 0.9-1.0 mg, riboflavin 0.9-1.0 mg, niasin 12-14 mg, vitamin C 75-75 mg, vitamin D 10-10 mcg'dır (Anonim 2004, Baysal 2007).

Vücudun ihtiyaç duyduğu her vitamini sentezleme yeteneği yoktur. Bu yüzden, iyi beslenebilmek için vitaminlerin besinlerle alınması zorunludur. Günlük kalori ihtiyacının artmasıyla enerji metabolizmasıyla direkt ilgisi olan B₁, B₂ ve niasin gibi vitaminlerin alımı da artırılmalıdır. Bilindiği gibi riboflavinin (B₂) en iyi kaynakları et, süt ve yumurta gibi hayvansal besinlerle yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagillerdir. Tiaminin (B₁) en iyi kaynakları ise bitki tohumlarıdır. Tahıl taneleri öğütülürken kepeğin ayrılması nedeniyle tiamin kaybı olmaktadır. Çocuk ve gençlerin yukarıda sözü edilen hayvansal ve bitkisel besinleri yetersiz miktarda tüketmelerine veya kepeği ayrılmış tahıldan yapılan ürünleri daha

fazla tercih etmelerine bağlı olarak yetersiz vitamin alımları söz konusu olabilmektedir (Önay 2002).

2.2.1.5. Adölesan döneminde mineral gereksinimi

İnsan vücudunun yaklaşık %4 ile 5'i minerallerden oluşmuştur. Bunun yarıya yakını kalsiyum, dörtte biri fosfordur. Magnezyum, klor, sodyum ve kükürt diğer makro mineraller olup; kalanlar ise az miktarlarda bulunduğu için iz elementler olarak bilinir. Mineraller vücudun çeşitli organları içinde yer alır ve büyüme sürecinde, hücrelerin hızlı çalışması nedeniyle ergenlerin minerallere olan ihtiyaçları da fazladır. Minerallerin vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır. Bazıları vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapıtaşındırlar. Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamını sürdürmesi için elzem olduğu bilinen minerallerin başında kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor, magnezyum, manganez, kükürt, demir, bakır, iyot, çinko, flor, kobalt, krom, selenyum ve molibden gelmektedir (Ahsen 1994, Baysal 2007).

Ülkemizde adölesan döneminde alınması önerilen günlük mineral miktarları sırayla 10-13 yaş ve 14-18 yaş grubu erkekler için demir 10-10 mg, kalsiyum 1300-1300 mg, fosfor 1250-1250 mg, çinko 11-11 mg, iyot 120-150 mcg; 10-13 yaş ve 14-18 yaş grubu kızlar için sırayla demir 10-18 mg, kalsiyum 1300-1300 mg, fosfor 1250-1250 mg, çinko 10-10 mg, iyot 120-150 mcg'dır (Anonim 2004, Baysal 2007).

Adölesanların kalsiyum, demir, çinko, magnezyum ihtiyacı, diğer dönemlere göre bu büyüme atağı döneminde iki kat daha fazladır.

-İskelet kitlesinde artış; kalsiyuma,

-Kan hacmi, kas kitlesinde artış, ve kızlarda menstruasyonun başlaması; demire,

-Kas ve kemik kitlesinde artış ve diyet kaynaklarının daha iyi kullanımı için; çinkoya gereksinim artmaktadır (Yiğit 2006).

Ergenlerde boy uzama atağında, büyüme ve gelişme devam ettiği sürece kalsiyuma duyulan gereksinim de artar. Bu nedenle özellikle süt ve süt ürünleri gibi kalsiyum kaynakları tüketilmelidir. Büyüme için önemli bir mineral olan kalsiyum, yaklaşık 35 yaşına kadar devam eden kemik gelişimi ve kemik yoğunluğundaki kademeli artış için elzemdir (Ahsen 1994, Gökçay ve Garipağaoğlu 2002). Adölesan dönemi, kemik sağlığı açısından en önemli ve kritik dönemlerden biridir. Çünkü bu dönemde alınan yeterli kalsiyum ile kemik kitlesi maksimum düzeye erişebilmekte, erişkin dönemde kemik kitlesi korunabilmektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002). Vücuttaki toplam kalsiyumun yaklaşık %99'u iskelettedir. Kalsiyumun büyük oranda kemiklerde bulunması nedeni ile diyet gereksinimlerinin karşılanmasında kemik dokusunun oluşumu ve korunması ile ilgili konular dikkate alınmalıdır

(Kınık 1996b). Adölesan dönemindeki yetersiz kalsiyum alımının sonraki yıllarda yerine konamadığı ve osteoporoz riskini arttırdığı belirtilmektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002).

Adölesan dönemdeki demir gereksinimi 7-10 yaş dönemine göre erkeklerde değişmezken, kızlarda belirgin bir şekilde artar. Birçok ergenin, özellikle de kızların besinlerle yeterli demir alamadıkları bilinmektedir. Bu nedenle demir eksikliğine bağlı anemi kızlar arasında yaygındır. Yetersiz demir alımının nedenlerinden biri yanlış besin seçimi diğeri kilo alımından sakınmak için besinlerin sınırlandırılmasıdır. (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002).

Zihinsel geriliğin başlıca nedeni olan iyot, insan vücudunda çok az miktarda bulunan normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir elementtir. İyot ihtiyacı tiroid fonksiyonları bakımından gereklidir ve gereksinim büyüme ile orantılı olarak artar. WHO 1952 yılında günlük iyot alımının 100-150 mcg/gün olması gerektiğini kararlaştırmıştır.

İyot yetersizliği hastalıkları birçok ülkenin sosyal ve ekonomik gelişmesinde önem taşıyan bir halk sağlığı sorunudur. İyot yetersizliği çocuklarda ve yetişkinlerde mental fonksiyonların bozulması, ölü doğumlar ve çocuk ölümlerinde artışa neden olabilmektedir (Önay 2002). Tiroid hormonuna gereksinimin arttığı adölesan döneminde iyot yetersizliği guatra yol açabilmektedir. İyot yetersizliğinin daha ağır olduğu durumlarda guatr erken belirmektedir. Bu dönemde beliren guatr genellikle tiroid fonksiyonlarında önemli bir değişiklik yaratmamakta ancak ileri yaşlarda hipotroid veya hipertroidin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Ahsen 1994).

Çinko özellikle hem kızlarda hem de erkeklerde kas kitlesi yapımı için gereklidir. Çinko; protein ve nükleik asit metabolizmalarında ko-enzimdir. Bu nedenle büyümede, cinsiyet organlarının gelişmesinde, hücrel bağışıklığın oluşumunda etkilidir. Orta dereceli yetersizliklerde diğerk bakımdan tamamen sağlıklı adölesanlarda, büyüme geriliği ve cinsel gelişmede gecikmeler görülmekte olup; bu çocuklara çinko verilmesi ile büyümelerinin hızlandığı ve cinsel gelişmenin başladığı da gözlenmiştir (Önay 2002).

Yetersiz kalsiyum ve riboflavin alımı, fazla miktarda meşrubat ve az miktarda süt tüketimi ile ilgili olabilmektedir. Bu durum Ca/P oranını bozarak Ca emilimini azaltmaktadır. Batılı ülkelerde adölesanların öğünlerini yüksek oranda atıştırma ile geçiştirdikleri bilinmektedir. Ülkemizde de bu eğilim gittikçe artmakta olup; özellikle adölesanlara cips, şekerleme, çikolata, dondurma, kek gibi gereksiz gıdalar yerine, meyve, sebze, peynir, süt, yoğurt gibi gıdaların özendirilmesi gerekmektedir (Yağcı ve ark. 2000).

2.2.2. Adölesan döneminde görülen beslenme sorunları

Adölesan, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu, dikkatin bedensel hızlı değişime çevrilerek kişisel özelliklerin ve vücut ölçülerinin yaşlılarla karşılaştırıldığı, gerçek veya hayali kusur, eksiklik veya çirkinlik aranıp bulunduğu, büyüme ve cinsel gelişme ile ilgili beklenti ve endişelerin arttığı kısaca fiziksel görünümün büyük önem kazandığı bir dönemdir. Olumlu beden algısına sahip olmak adölesanın sadece huzur ve mutluluğu için değil, kimlik kazanma ve kişilik gelişimi için de önemlidir (Kınık 1996a).

Adölesan dönemi, gençlerin yeterli ve dengeli beslenmeleri büyüme ve gelişme hızlarındaki artış nedeniyle önem kazanmaktadır. Adölesan dönemde hızlı büyüme ve gelişme ile birlikte kalori ihtiyacı da artmaktadır. Bunun yanında hareketsizlik, sosyal-çevresel faktörler, yanlış beslenme alışkanlıkları ve psikolojik yapıya bağlı olarak sağlık sorunları oluşmaktadır (Daşbaşı 2003, Güler ve ark. 2009). Bu yüzden gençlere iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak büyüme, gelişme ve sağlık durumunu olumlu yönde etkileyecektir. Yapılan çalışmalarda bu dönemde kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları sonraki yıllarda çeşitli rahatsızlık ve hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Adölesan dönemde görülen beslenme sorunlarının başında obezite, beslenme anemileri ve yeme bozuklukları gelmektedir (Daşbaşı 2003, Yaman ve ark. 2006).

2.2.2.1. Obezite

Obezite, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde eğilimi artan, erişkinleri olduğu kadar, giderek çocukları da etkileyen genetik ve çevresel etkileşimleri olan; ciddi ve kronik bir hastalıktır. Obezite, enerji alımının enerji tüketiminden daha fazla olduğu durumlarda bedenın yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıyla ortaya çıkan sosyal, psikolojik ve ciddi tıbbi sorunlar yaratabilen önemli bir sağlık problemidir (Altunkaynak ve Özbek 2006, Parlak ve Çetinkaya 2007, Mısıroğlu ve ark. 2007, Akbulut ve ark. 2007). Obezitenin en önemli risk faktörlerini; fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik, doğum sayısı ve genetik oluşturmaktadır. Ülkemizde toplumun %30'undan fazlası obezdir (erkeklerin %7.9'u, kadınların %23.4'ü). Obezite, başta kardiovasküler ve endokrin sistem olmak üzere vücudun tüm organ ve sistemlerini etkileyerek çeşitli bozukluklara ve hatta ölümlere yol açabilen önemli bir sağlık problemidir. WHO tarafından en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul edilen obezitenin, yine aynı örgüt tarafından yürütülen son araştırmalarda kanserle yakın ilgisi olduğu da belirlenmiştir (Altunkaynak ve Özbek 2006).

Yapılan araştırmalar çocukluk çağı obezitesinin özellikle gelişmiş ülkelerde olmakla beraber bütün dünyada artan bir eğilime sahip olduğunu göstermektedir (Gürel ve İnan 2001 Mısıroğlu ve ark. 2007). Bebeklik döneminde başlayan obezitenin yaşla birlikte kendiliğinden düzelmesi mümkün olmasına karşın; çocukluk ve adölesan dönemde başlayan obezitenin erişkin dönemde devam etme riski yüksektir (Dietz ve ark. 1994, Dündar ve ark. 2000). Obez çocukların 1/3'ü, obez adölesanların ise %80'i erişkin yaşa ulaştıklarında da obez kalmaktadırlar. Diğer yandan erişkin yaşlarda görölen obezite vakalarının %30 kadarında başlangıcın çocukluk çağlarına dayandığı bilinmektedir (Andıran ve ark. 2007, Parlak ve Çetinkaya 2007).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, obezitenin oluşumunda genetik faktörlerin de etkili olduğu saptanmıştır (Parlak ve Çetinkaya 2007). Obez anne ve babaların çocukları obez olmayanlara göre daha fazla risk altındadır (Gürel ve İnan 2001). Ebeveynler incelendiğinde; anne-babası şişman olan çocuğun obez olma riski %80, anne ya da babadan biri şişman ise risk %40, anne-babası şişman olmayanlarda ise risk %2 olarak belirtilmiştir (Günöz 2001, şimşek ve ark. 2005, Özdemir 2006).Yapılan çalışmalarda ailesinde obezite riski bulunan çocuk ve adölesanlarda, obezite görölme durumu anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Sünter ve ark. 1997, şimşek ve ark. 2005, Turan ve ark. 2006, Tola ve ark. 2007). Genetik olarak obeziteye yatkın çocuklarda obezitenin, çevresel faktörlerin etkisi ile oluştuğu kabul edilmektedir. Ailenin obez olmasının yanında, sosyoekonomik durum, eğitim seviyesi ve aile tipi de çocukluk obezitesi ile ilgilidir (şimşek ve ark. 2005, Parlak ve Çetinkaya 2007).

Fizyolojik olarak vücut yağ dokusunun hızlı arttığı dönemlerde obezite daha sıklıkla görölmektedir. Bu dönemler, yaşamın ilk 5 yılı, 5-6 yaş arası ve adölesan dönemdir (Günöz, 2001, Güler ve ark. 2009). Fizyolojik olarak yağ dokusundaki bu artışın bir anlamı vardır. Bu dönemlerde insan vücudunda büyük değişiklikler meydana gelir. Adölesan dönemde ise hızlı büyüme nedeni ile gereken enerji ihtiyacı yağ dokusundaki artış ile doğa tarafından dengelenmiştir (Günöz 2001). Obezite toplam vücut ağırlığı içindeki, yağ yüzdesinin hesaplanması ile tanımlanabilmektedir. Vücut yağ miktarı, vücudun en değişken kısmıdır; aynı boy uzunluğundaki ve vücut ağırlığındaki bireylerde değişiklik göstermektedir. Yapısal olarak şişmanlıktan söz edilirken, vücudun diğer kısımlarına göre yağ kitlesindeki artış olarak tanımlama yapılmaktadır. Aynı yaş grubundaki kadınlar ve erkekler vücut bileşimi açısından değerlendirildiğinde, genellikle kadınlarda vücuttaki yağ miktarının, erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda, toplam vücut ağırlığının %26.9'u, erkeklerde %14.7'si yağ kitlesidir (Değerimenci 2000).

Günümüzde obezitenin görülme sıklığı her yaş grubunda giderek artmaktadır. Beslenme alışkanlıklarındaki değişiklik, yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam biçimi çocukluk ve adölesan dönemde obezitenin oluşumunu arttıran nedenlerden biridir (Andıran ve ark. 2007, Günöz 2001, Öztora 2005, Mısıroğlu ve ark. 2007). Adölesan dönemde aktiviteyi azaltan en önemli nedenlerden biri uzun süre televizyon izlemidir. Televizyon, yerleşik yaşama neden olurken besin tüketimini de uyarmaktadır (Güler ve ark. 2009). Televizyon izleme süresince yüksek kalorili besinlerin tüketilmesi obezitenin artmasına neden olmaktadır (Babaoğlu ve Hatun 2002, Mısıroğlu ve ark. 2007). Günlük televizyon izleme süresi ile obezite arasında doğru orantı bulunmaktadır. Ayrıca bilgisayar kullanımı, video oyunları, sınavlara hazırlanmak için oturularak geçirilen uzun saatler, okula servis ile gitme çocuk ve adölesanlarda fiziksel aktivite azalmasına ve buna paralel olarak obezitenin artmasına neden olmaktadır (Güler ve ark. 2009). Düşük düzeyde fiziksel aktivitenin obezitenin nedeni olmaktan çok, sonucu olduğu da düşünülebilir. Fiziksel olarak inaktif bir yaşam sürdürenler ya da inaktif hale gelenler, genellikle aktif kişilere göre daha obezdır. Hareketsizlik, obezite nedeni olarak gözlenmekte, obezite ise hareket eksikliğine yol açarak kısır bir döngü oluşturmaktadır (Durukan 2001).

Yaşanan hızlı kentleşme, ekonomik ve teknolojik gelişmeler, diğer toplumlardan etkileşimler ve kitle iletişim araçları, toplumumuzun beslenme şekli ve alışkanlıklarının değişmesine neden olmuştur. Bu değişimin bir sonucu olan fast food sistemi, geleneksel beslenme alışkanlıklarımızı olumsuz yönde etkilediği halde günümüz koşullarında bir zorunluluk haline gelmiştir (Toksöz ve ark. 2000). Adölesan dönemde olan bireyler obeziteye neden olan sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmektedirler (Güler ve ark. 2009). Basın-yayın organları aracılığı ile yeme isteğini arttıran mesajların verilmesi çocuk ve adölesanlarda sağlıksız beslenme davranışlarının oluşumuna etki etmektedir (Gürel ve İnan 2001). Bu dönemdeki çocukların büyük bir kısmının öğün atladıkları ve atlanan öğünlerin çoğunlukla sabah kahvaltısı ve öğle yemeği olduğu, atıştırılacak besinleri fazlaca tükettikleri ve fast food beslenmeyi tercih ettikleri, sebze-meyve tüketimlerinin yetersiz olduğu ve bu alışkanlıklar nedeniyle besin çeşitliliğinin sınırlı ve dengesiz, diyet bileşimlerinin posa, vitamin ve minerallerden yetersiz, yüksek enerjili, tuz ve doymuş yağ oranı yüksek olduğu belirlenmiştir. Adölesan dönemde ayak üstü (fast food) olarak tabir edilen besinlerin, besin değeri ve posa içeriği düşük olup, karbonhidrat ve yağ oranları yüksek olduğundan; bu tip besinlerin aşırı tüketimi kilo alımı, yetersiz beslenme ve bunlara bağlı olarak obeziteye zemin hazırlamaktadır (Günöz 2001, Önay 2002, Şentürk ve ark. 2002, Alphan ve ark. 2002, Güler 2003, Ünsal 2007, Ersoy ve Çakır 2007).

Obezitenin gelişiminde etkili olan en önemli faktör, aşırı ve hızlı yeme davranışıdır. Yaşamın ilk yıllarındaki beslenme şekli, ilerleyen yıllarda çocuğun beslenme alışkanlığını belirlemektedir. Kalori yönünden zengin besinlere erken başlamak ve bu besinlerden fazla miktarda vermek, çocuklarda obezitenin gelişimine neden olmaktadır (Parlak ve Çetinkaya 2007, Güler ve ark. 2009). Toplumların beslenmesinde yağdan, karbonhidrattan, sodyumdan zengin, posadan fakir bir diyetin yer aldığı görülmekte, işlem görmemiş gıdaların tüketimi de giderek azalmaktadır. Esas problemin, diyetin yağ ve karbonhidrat kısmındaki dengesizlikten kaynaklandığı ve beslenme bilgisi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Durukan 2001). Aşırı kilolu çocukların diyetlerinde fazla enerjiyi yağdan aldıkları belirtilmektedir. Şişmanların fazla yeme isteğinin ve beslenme biçiminin aile çevresinden edinilen bir alışkanlık olduğu ileri sürülmektedir (Parlak ve Çetinkaya 2007).

Günümüzde obezite adölesanlar için önemli bir sorun olup; çeşitli sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, adölesanlara yeterli ve dengeli beslenmenin, sağlıklı besin seçiminin nasıl olduğu öğretilmeli ve hareketli bir yaşam şeklinin sağlık açısından önemi anlatılmalıdır. Böylece adölesanların yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de sağlıklı olmalarının ön koşulu sağlanmış olur.

2.2.2.2. Beslenme anemileri

Okul öncesi yaş grubu çocukların ortalama %50'si, okul çağı çocukların %30'u anemiktir. Ülkemizde önemli bir sağlık sorunu olan aneminin başlıca nedenleri; demir, B₆, B₁₂ vitaminleri ve folik asit alımının yetersizliği ya da biyoyararlılıklarının düşüklüğüdür (Baysal 2003).

WHO, nutrisyonel anemiye şu şekilde tanımlamaktadır: “Eksikliğin nedeni ne olursa olsun, bir veya daha fazla temel besin öğesinin eksikliğine bağlı olarak hemoglobin yoğunluğunun normal değerlerin altında oluşuna nutrisyonel anemi adı verilir”. Türkiye’de görülen kansızlık sorununun çok büyük bölümü (%90) demir yetersizliği ile ilişkilidir (Avan 2006).

Yetişkin bir kişinin vücudunda toplam 4-5 g demir bulunmaktadır. Demirin, oksijenin taşınması ve depolanmasında önemli fonksiyonu bulunmaktadır. Gıda ile alınan demirin normal durumda yalnız %10-15'i emilmekte olup, çok fazla kan kaybı olması durumunda demir ihtiyacı artmaktadır. Normal bir diyetteki demirin %10'unun emildiği düşünülürse, günlük alınması gerekli demir miktarı 10-15 mg'dır. Demirin atımı genellikle dışkıyla olmaktadır (Demirci 2007). Vücutta yeteri kadar demir kalmadığı zaman “demir yetersizliği anemisi” görülmekte ve bu tip anemide, kan hücrelerinin sayısı azalmakta ve hemoglobin miktarı düşmektedir. Anemik durumda kanın oksijen taşıma yeteneği azalacağından kansızlık,

baş dönmesi, yorgunluk, iştahsızlık, sindirim sisteminde bozukluk, tırnakların incilmesi, kısa nefes alıp verme gibi belirtiler görülmektedir (Demirci 2007, Baysal 2007). Demir eksikliği olan çocuklar diğerlerine nazaran enfeksiyonlara daha fazla eğilimlidir. Erkekler ve kızlarda günlük demir gereksinmesi kızlarda daha fazla olup; aradaki fark menstruasyondan dolayı oluşmaktadır. Adölesanın demir ihtiyacı erişkin veya menopozdaki kadının iki katı kadardır (Avan 2006). Bu yüzden gıdalarla yeterli demir alımı sağlanmalıdır.

Toplumumuzda demir yetersizliği anemisine çocuk ve gençlerde sıklıkla rastlanmakta olup; yapılan araştırmalarda demir yetersizliği anemisinin öğrenme ve okul başarısını olumsuz yönde etkilediği ve enfeksiyonlara duyarlılığı arttırdığı belirlenmiştir (Karaağaoğlu 1999). Taras (2005)'ın okulda beslenme ve öğrenci performansı üzerine yaptığı çalışmada; anemiye yol açacak kadar demir eksikliği olan çocukların akademik olarak dezavantajlı olduğu ve demir takviyesi yapılarak bu çocukların kavrama performanslarının artırıldığı saptanmıştır.

Demir yetersizliği anemisinin yanı sıra megaloblastik anemilere sebep olan folik asit ve vitamin B₁₂ yetersizliklerine bağlı olarak da beslenme anemileri oluşabilir. Megaloblastik anemiler folik asidin beslenmede yeterince alınamamasına bağlı olabileceği gibi çoğunlukla barsaklardaki emilim sorunları neticesinde vitamin B₁₂'nin emiliminin yeterince gerçekleşmemesi sonucunda da gelişebilir. Folik asit eksikliğine bağlı megaloblastik anemi ciddi emilim problemleri olan veya ciddi beslenme bozukluğu olan daha ileri yaşlardaki adölesan çocuklarda görülebilir. Megaloblastik anemi tanısı konulurken beslenme bozuklukları, ilaç kullanımı, emilim bozuklukları, halsizlik, iştahsızlık, kabızlık, dilde ağrı ve depresyon araştırılmalıdır. Tedavi esnasında B₁₂ vitamin eksikliği tanısı kesin olmalıdır. Çünkü yalnızca folat tedavisi hematolojik düzelmeye sağlarken nörolojik bulguların kötüleşmesine neden olabilir. Vitamin B₁₂ eksikliği sonucu oluşan pernisiyöz anemi de genellikle alım eksikliğinden veya malabsorbsiyondan dolayı oluşmaktadır. Vitamin B₁₂'nin öncelikli kaynağının et olması nedeni ile eksiklik tamamen vejetaryen bir beslenme tarzı olan ailelerde oluşabilmektedir. Özellikle vejetaryen beslenme düzenini tercih eden adölesanlarda dapernisiyöz anemi oluşabilir. Vejetaryen beslenme tarzının yanlış uygulanması neticesinde oluşabilecek sorunları bilmeden, özentisi neticesinde uygulanması sonucunda özellikle ergen kızlarda besin ögesi yetersizliğine bağlı anemiler görülmektedir. (Avan 2006). Folik asit, vitamin B₁₂ ve demir yetersizliği anemilerinin yanı sıra vitamin A, askorbik asit (vitamin C), vitamin B₆, riboflavin (vitamin B₂), vitamin E, protein ve bakır minerali yetersizlikleri sonucunda da çeşitli nutrisyonel anemiler meydana gelmektedir (Baysal ve ark. 1999).

2.2.2.3. Yeme bozuklukları

Beden algısının değişmesi ve buna bağlı olarak da yeme bozuklukları sıklıklarında görülen artma eğilimi, toplumsal yapının değişimi ile de yakından ilgilidir. Küreselleşme, beslenme alanını etkileyen önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir. Küreselleşmenin hızla ilerlemesi ve toplumları etkisi altına alması beslenme ile ilgili yapılarda değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Bu konuda, Fiji adalarında yapılmış olan bir çalışmaya göre, televizyonun adada yaşayan bireylerin yaşamına girmesiyle birlikte, Batı tipi sağlıksız beslenme sıklığında artış saptanmıştır. Buna bağlı olarak da adölesan kızlarda yeme bozukluklarının daha fazla görüldüğü saptanmıştır. 11-18 yaş arasında 269 kız ve 286 erkek öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmaya göre; erken adölesan dönemdeki erkek öğrencilerin geç adölesan dönemdeki kız öğrencilere göre kendi bedenleriyle daha barışık oldukları saptanmıştır (Aslan 2004). Canat ve ark. (1994)'nın 16-19 yaşları arasında 206 kız ve 155 erkek öğrenci üzerinde yaptığı bir çalışmada, yeme davranışı bozuklukları açısından kızların daha fazla risk altında olduğu saptanmıştır. Çetinarslan (2002) tarafından toplam 432 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, öğrencilerin %25'inin genellikle yalnız yemeyi tercih ettiği, %22'sinin az yemek yediğı, %17'sinin fazla yemek yediğı ve %0.4'ünün kilosunu korumak amacıyla ilaç kullandığı saptanmış olup; %0.9'unun gastroenterolojik bir rahatsızlığı olmamasına rağmen yemeklerden sonra kusma tepkisine rastlanmasının anoreksiya nervosa ve bulimiya nervosayı çağrıştırdığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, özellikle adölesan dönemde sağlık personelinin, ailelerin ve öğretmenlerin dikkatli olması ve bu konuda yeme bozuklukları açısından gerekli yönlendirmeleri yapabilecek yetilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Aslan 2004).

Yapılan pek çok araştırma tarafından halk sağlığı açısından önemi ortaya konan yeme bozuklukları, günümüzde hem erkeklerin, hem de kadınların bazılarında birtakım biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan ve yeme davranışındaki ciddi bozulmalarla karakterize olan önemli rahatsızlıklardır. Adölesan dönemde hızlı büyüme ve gelişmeden dolayı enerji ve besin öğeleri ihtiyacı artmakta, kişinin fiziksel, psikolojik ve zihinsel yapısında önemli değişimler gerçekleşmektedir (Ünsal 2007). Fiziksel yapısında meydana gelen hızlı değişim karşısında adölesanda görülebilecek davranışlar;

- 1)Dikkatin bedensel yapıdaki hızlı değişime çevrilmesi,
- 2)Kişisel özelliklerin ve vücut ölçülerinin yaşlarıyla karşılaştırılması,
- 3)Gerçek veya hayali kusur, eksiklik veya çirkinlik aranması,
- 4)Büyüme ve cinsel gelişme ile ilgili beklenti ve endişelerin artması şeklinde sıralanabilir (Aksu 2002). Bu nedenlerden dolayı adölesan dönemde yeme bozukluğu olan anoreksiya

nervosa ve bulimiya nervosa görülmektedir. Anoreksiya nervosa ortalama beden ağırlığına karşı red ile karakterizedir ve kemik yapısını ve diğer dokuları tahrip edici etkide bulunur. Bulimiya nervosa, anoreksiyadan farklı olup tekrarlanan aşırı yeme nöbetleri ile karakterizedir. Her iki hastalığın esas çehresi beden ağırlığını ve beden imajını algılamadaki bir bozukluktur (Kocabaşoğlu 2001, Demirci 2007).

Son yıllarda "yeme bozuklukları" giderek önem kazanmıştır. Gençlerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında zayıf olma, güzel olma ile eş anlamlı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler, anoreksiya ve bulimiya gibi yeme davranışı bozukluklarına zemin hazırlamaktadır (Güleç ve ark. 2008). Kadınlar arasında yaşamın herhangi bir döneminde anoreksiya nervosa hastalığı görülme sıklığı %0.5-3.7 arasında değişirken; bulimiya nervosa hastalığı sıklığı ise %1.1-4.2 arasında değişmektedir (Aslan 2004). 30 yıllık süreç içerisinde anoreksiya nervosa hastalarının %25'i hayatlarını kaybetmekte, %25'i kronikleşmekte yani düşük beden ağırlığı devam etmekte ya da bulimiya gelişerek ağırlıkta büyük oynamalar oluşmaktadır. Yaklaşık %40'ı düzelmekte, geri kalanı hafif belirtilerle yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürmektedir. Yeme bozukluklarında mizaç, anksiyete ve madde kullanım bozukluğu eğilimi yüksektir (Maner 2001).

2.2.2.3.1. Anoreksiya nervosa

Anoreksiya nervosa, bir yeme bozukluğudur. Birçok kişinin ilk dikkatini çeken şey bu tür rahatsızlığı olan gençlerin, genellikle genç kızların gittikçe az yemek yemesi, yeme alışkanlıklarını değiştirmesi veya kilo kaybetmesidir. Fakat anoreksiya nervosa yemeyle ilgili sıradan bir problem olmaktan öte, ciddi bir hastalıktır (Anonim 2002). Anoreksiya nervosa, kilo kaybetmeye yönelik, amaçlı ve istekli davranış biçimleri, kilo kaybı, beden ağırlığı ve yiyeceklerle aşırı uğraşı, özel yemek yeme biçimleri, kilo almaktan aşırı korku, beden imajı bozukluğu ile karakterizedir. Hastaların yaklaşık yarısı bütün yiyecek alımını ileri derecede azaltarak kilo kaybeder, bazıları yoğun egzersiz yapar. Hastaların diğer yarısı katı bir diyet uygular ancak ara sıra kontrolü kaybederek, kusma davranışlarının ardından tıknırcasına yemek yer. Bazı hastalar ise küçük miktarda yemek yedikten sonra kusar (Maner 2001).

Anoreksiya nervosa temel olarak genç kızları etkileyen bir yeme bozukluğudur ve daha yaygın olarak batılılaşmış ülkelerde görülür. Bu bozukluk sosyokültürel olarak ileri toplumların bir sorunu olmasına karşın, ülkemizin de içinde bulunduğu gelişmekte olan toplumlarda da sıklığı hızla artmaktadır (Özdel ve ark. 2003, Anonim 2008). Anoreksiya olgularının %90'ı kadındır ancak anoreksiya erkekleri de etkileyebilir. Anoreksiyanın ne kadar yaygın olduğunu tahmin etmek zordur ancak anketler genç kızlarda (15-25 yaş arası)

%1'lik oranında bu hastalığın olduğunu tahmin etmektedir (Anonim 2008). Anoreksiya nervosanın oluşumunda toplumsal ve ailesel etkileşimler de rol oynamaktadır (Özdel ve ark. 2003). Anoreksiya genelde 13-17 yaş grubuna giren kişilerde görülmekle beraber 5-60 yaşları arasında da rastlanabilmektedir. Anoreksiya birkaç ay ya da yıllar boyu devam edebilmektedir. Genç bayanlar hızlı kilo kaybedebilmekte ve şiddetli açlık sonucu vücut da bu doğrultuda çalışmaya başlamaktadır (Demirci 2007). Kilo kaybıyla birlikte kaslarda erime ve organlarda, örneğin kalpte, hasar meydana gelmektedir (Anonim 2002). Bununla birlikte bazal enerji tüketimi azalmakta, adetten kesilme söz konusu olmakta, 10'lu yaşların ilk yıllarında da kızlar adet görememekte, yavaş oranda gelişme göstermekte ve deri kurulaşmakta, saçlar ve tırnaklar hassaslaşmakta, kolayca kırılabilmektedir. Eklem yerlerindeki şişkinlik, kemik kaybı vb. faktörler de anoreksiyanın karakteristik özelliklerindedir. Psikiyatrisler anoreksiya nervosa teşhisi konulan bir kişinin kilo almama, yaş ve boyun altında kiloda kalma, kilo almaya karşı duyulan şiddetli korku, vücudun kötü görüldüğü imajına sahip olma, kadınlarda gebe kalmamalarına karşın birbirini izleyen dönemlerde 3 defa adet görememe gibi çok özel belirtilerin tamamını göstermesi gerektiğini belirtmektedir (Demirci 2007). Anoreksiya nervosa sindirim sisteminde bir hastalık veya lezyon olmaksızın, sinirsel veya psikolojik faktörlerle ortaya çıkan iştahsızlıkla ilgili kilo kaybı, zayıflama isteği ile bağlantılı yemek yeme bozukluğu, besinlerin neredeyse tamamından tiksinti duyarak besin tüketimini reddetme sonucu aşırı zayıflama durumu olarak çeşitli şekillerde tanımlanabilmektedir (Baysal ve ark. 1999, Küçükkömürler 2002). Anoreksiya nervosanın genç kızların üzerinde duygusal ve sosyal etkileri de bulunmaktadır. Birçoğu eskiden yaptığı şeyleri yapmayı istememekte, aşırı hoş ya da mükemmel olma çabasıyla kaygılanmakta, kederli ve bunalımlı olmaktadırlar. Bir kısmı da eğitimlerinden uzak kalmakta veya okulla ilgili saplantı geliştirmektedirler (Anonim 2002).

Anoreksiya nervosa ciddi ve karmaşık bir hastalık olduğundan genelde uzman hekimlerce tedavi gerektirir. Tedavi genellikle hastanede ve ayakta tedavi şeklindedir. Amaç kişinin kilo almasını sağlamak, sağlıklı yeme alışkanlıklarını geri kazandırmak ve yiyecekler, kilo ve vücut görünümüne ilişkin oluşmuş yanlış yargıları gidermektir. Genellikle bilişsel davranışçı terapi gibi psikolojik tedaviler de önerilir. Destek ve tavsiye vermek üzere yeme bozukluğuna ilişkin uzman yardım hatları mevcuttur. Bazen, anoreksiyalı kişi hastaneye yatırılmasını gerektirecek kadar zayıflamış olur. Bu durumda, kişinin gıda ve sıvı alımını hastane düzenler. Anoreksiya nervosa sonucu meydana gelen diğer hastalıklar için de ilaç tedavisi gerekebilir. Bazı durumlarda antidepresan ilaç kullanımı da önerilebilir (Anonim 2008).

2.2.2.3.2. Bulimiya nervosa

Bulimiya nervosa yemeye ilgili, daha çok çocukluk dönemini aşmış genç kızlarda görülen bir başka problemdir. Bu durumdaki genç kızların kilosu çok fazla değişmeyebilir fakat yemek yeme alışkanlıkları normal değildir. Aynı gün içinde diyet yapabilirler, içebilirler ve kusabilirler. Aynı zamanda öğün yememe veya aşırı diyet yapma gibi davranışlar da görülmektedir (Anonim 2002).

Bulimiya nervosada benzer koşullarda ve sürede çoğu kişinin yediğinden daha fazla tıkmırcasına yemek yeme eşliğinde yoğun olarak kontrolünü kaybetme duygusu vardır. Tıkmırcasına yeme beden biçimi ve ağırlığı ile aşırı ilgilenen ve tıkmalar sırasında aldığı kaloriyi kaybetmeye yönelik düzenli davranışları olan normal ağırlıkta veya kilolu kişilerde görüldüğünde bulimiya nervosa olarak değerlendirilir (Maner 2001).

Psikiyatrilere göre bulimiya nervosalı (iştah=doymama hastalığı) bir kişinin;

- 1) Ziyafet tarzındaki yemeklerin sık olarak tekrarlanması (en az haftada 2 veya ayda 3 defa),
- 2) Ziyafetler sırasında aşırı yemek yeme hissinin giderilememesi,
- 3) Kilo almayı önlemek için belirli aralıklarla kendi isteğiyle kusma, laksatif ya da diüretik ilaçlar kullanma, sıkı diyet ya da oruç tutma veya aşırı egzersiz gibi yollardan biri ya da birkaçına başvurulması,
- 4) Vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili olarak ısrarlı tutum sergileme gibi belirtilerin tamamını göstermesi gerekmektedir (Demirci 2007).

Bulimiya nervosa bütün toplumlarda yaklaşık %1 oranında görülür. Genç kadınlarda erkeklerden 10 kat daha sıktır. Bulimiya nervosa; 10 ve 20'li yaşlarda gelişmeye başlar. Bunlar; 1.5 saatte 3400 kaloriye kadar enerji alabilirler. Bazıları ise 8 saat içerisinde 20000 kalori tüketebileceklerini zannederler. Son araştırmalar göstermiştir ki bulimiya insanlar anoreksiyalara nazaran daha fazla enerjili yiyecek tüketmektedirler. Genelde sağlıklı ve başarılı görünmekle birlikte aşırı kusmaları yüzünden elektrolitlerinde dengesizlik ve dişlerinin parlaklığında sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Genelde depresyon yüzünden acı çekme, alkol kullanımı, hırsızlık yapma, kişilik çatışması, kendine değer vermeme gibi ruh hallerini de taşırlar (Demirci 2007). Hastalarda bozulmuş kendilik saygısını onarmaya, depresyonu ve bozuk olan yeme paternini düzeltmeye uygun girişimler yapılmalıdır (Kocabaşoğlu 2001).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacına ulaşabilmesi, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için alınan önlemler ayrıntılı olarak açıklanmış; araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araç ve teknikleri, verilerin çözümlenmesi ve değerlendirilmesi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilköğretim 6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve öğrencilerin sosyoekonomik durumlarının beslenme alışkanlıklarına etkisinin nasıl olduğu belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu belirlemeler, öğrencilerin görüşlerine dayalıdır ve araştırmada öğrencilerin beslenme alışkanlıkları kendi koşulları içerisinde olduğu gibi gözlenmekte ve tanımlanmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; 2008-2009 eğitim öğretim yılında Edirne İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi merkez ilköğretim okullarının 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma yeri olarak Edirne İlinin seçilme nedeni; araştırmacının yaşadığı yer olması, görevi gereği çalışma yapacağı okulları tanınması nedeniyle araştırmanın hızlı ve etkili bir şekilde yürütülebilmesinin yanı sıra daha önce bu bölgede benzer bir araştırmanın yapılmamış olmasıdır.

Araştırmada “Basit Tesadüfi Örnekleme Yöntemi” kullanılarak örneklem oluşturulmuştur. Edirne İli Merkez’de bulunan 43 ilköğretim okulundan İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda, öğrencilerin sosyoekonomik durumları göz önünde bulundurularak tesadüfi seçilmiş düşük, orta ve yüksek olarak her bir sosyoekonomik düzeyi temsil edecek 2’şer okuldan her okuldan 100 öğrenci olacak şekilde toplam 6 okulda 600 öğrenci üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Ancak, veri toplama aracının farklı bölümlerindeki yanlış ve eksik kodlamalar nedeniyle 103 anket araştırma dışında tutulmuştur. Böylece toplam 497 anket, araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Çalışmanın uygulandığı öğrenci sayısı, 2008-2009 eğitim öğretim yılında Edirne İli resmi Merkez İlköğretim Okullarının 6., 7. ve 8. sınıflarında okuyan öğrencilerin toplam mevcudunun yaklaşık %10’u olarak belirlenmiştir.

Anket çalışması yapılan okullar; Fevzipaşa İlköğretim Okulu, İstiklal İlköğretim Okulu, Vali Fahri Yücel İlköğretim Okulu, Kadripaşa İlköğretim Okulu, Şehit Üsteğmen Efkan Yıldırım İlköğretim Okulu ve Yüksel Yeşil İlköğretim Okullarıdır. Öğrencilerin okullara ve sınıflara göre dağılımı Çizelge 3.1.’de verilmektedir.

Çizelge 3.1. Anketi geçerli sayılan öğrencilerin okullara ve sınıflara göre dağılımı

OKULLAR	6.Sınıf	7.Sınıf	8.Sınıf
Fevzipaşa İlköğretim Okulu	18	35	19
İstiklal İlköğretim Okulu	28	37	23
Vali Fahri Yücel İlköğretim Okulu	26	23	29
Kadripaşa İlköğretim Okulu	28	28	31
Şehit Üsteğmen Efkan Yıldırım İlköğretim Okulu	33	34	29
Yüksel Yeşil İlköğretim Okulu	31	12	33

3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Araştırma verileri anket tekniği ile araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket formları öğrenciler tarafından anlaşılacak şekilde, daha önce yapılmış bazı çalışmalardan ve konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak düzenlenmiştir. Anket formu (Ek 1), 2 bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde; öğrencilerin kişisel ve ailevi özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan toplam 11 soru ve ikinci bölümde; öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik toplam 20 soru bulunmaktadır.

Birinci bölümde, “Öğrenci Tanıma Formu” başlığı altında öğrencilerin ve ailelerinin tanıtıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, kilo, boy, ailede yaşayan kişi sayısı, anne ve baba eğitim durumu, mesleği, ailenin geliri) öğrenilmeye çalışılmıştır.

İkinci bölümde, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla, “Beslenme Alışkanlıkları Bilgi Formu” başlığı altında günlük öğün sayısı, öğün saatlerinin düzeni, öğün atlama durumu, öğün atlama nedeni, ana öğünlerde hangi besinleri tükettikleri ve tüketilen yerler, öğün aralarında besin tüketip tüketmedikleri, açıkta satılan yiyecekleri satın alıp almamaları ve bunların nedenleri, okul kantinlerinden ne tür besinleri satın aldıkları ve satın alınan ambalajlı ürünlerde dikkat edilen etiket bilgileri sorulmuştur. Beslenme alışkanlıkları bilgi formunda ayrıca yiyecek içeceklerle ilgili reklamlardan etkilenme durumları, yemek seçip seçmedikleri ve yemek seçiminde nelere dikkat ettikleri, bazı besinleri ne sıklıkla tükettikleri ve hızlı hazır yiyecekleri (fast food) niçin tercih ettikleri sorularak öğrenilmeye çalışılmıştır.

Veri toplama amacıyla hazırlanan anketin uygulanabilmesi için gerekli yerlerden resmi izin alınmıştır (Ek 2-Edirne Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 16.10.2008 tarih ve 1462-23745 sayılı izni). Araştırma için önce seçilen okulların yetkilileri ile görüşülerek; araştırmanın amacı ve uygulanması hakkında aydınlatılmış ve daha sonra belirlenen sınıflara gidilerek öğretmenler ve öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Sınıflarda gerekli açıklamalar ve uyarılar yapıldıktan sonra sağlıklı ve güvenilir bilgi sağlanması için uygun ortam yaratılmaya çalışılmıştır. Anket formları çocuklara dağıtılmış ve bir ders saatinde

doldurulan anket, ders saati sonunda toplanmıştır. Öğrencilerin birbirleriyle görüşüp birbirlerinin yanıtlarını etkilemeleri ihtimalini en aza indirmek ve araştırmanın güvenilirliğini arttırmak için anket formlarının öğretmenlerin de gözetiminde ve belirli bir süre içinde öğrencilerde kalması planlanmış, bu sebeple anketler sadece bir ders saatinde doldurulmuştur.

Araştırma verilerinin toplanmasında anket formları ile birlikte öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri uygulanmıştır. Antropometrik yöntemlerden, öğrencilerin ağırlık ve boy ölçümleri tespit edilerek öğrencilerin BKİ'leri saptanmıştır. BKİ kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölümü ile elde edilen değerdir (Baysal 2007, Demirci 2007, Akbulut ve ark. 2007).

Öğrencilerin ağırlık ve boy ölçümleri araştırmacı tarafından yapılmış olup bütün okullarda aynı ölçüm aletleri kullanılmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığının ölçülmesinde öğrencinin üzerinde hafif ve az giysi olmasına dikkat edilmiş, fazla görülen ceket gibi giysiler ve ayakkabılar çıkartılmıştır. Ölçümler elde taşınabilir, 0.5 kg'a duyarlı banyo baskülü ile yapılmıştır. Boy uzunluğunun ölçülmesi ise, kuralına uygun olarak ayakta, ayaklar kapalı şekildeyken dik duruşta yapılmıştır. Öğrenciler düz bir duvara dayandırılmış, baş, gövde, kalça ve topuklar duvara dayalı iken boy uzunluğu "cm" cinsinden başın en üst noktasından yere kadar olan mesafeden ayakkabısız olarak ölçüm yapılmıştır. Boy uzunluğu, çelikten yapılmış 0.5 cm' ye duyarlı boy ölçme cetvelleri kullanılarak alınmıştır.

3.4. Verilerin Çözümlemesi ve Değerlendirilmesi

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde cevapları aranan anket sorularına yönelik olarak toplanan veriler önce bilgisayarda veri kodlama tablolarına işlenmiştir. Daha sonra veriler üzerinde gerekli istatistiksel çözümler konunun uzmanlarından da yardım alınarak SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) 13.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Bahsedilen istatistik paket programdan yararlanarak;

1. İlköğretim öğrencilerinin kişisel, ailevi ve beslenme özelliklerinin belirlenmesinde sayı ve yüzde (%) kullanılmıştır.
2. İlköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının; sosyoekonomik durum ile arasında fark olup olmadığının belirlenmesinde yüzde değerleri (%) ve ki-kare verileri kullanılmıştır. Farklılıkların test edilmesinde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi alınmıştır. Bazı değişkenler arasında $p \leq 0.01$ ve $p \leq 0.001$ ölçütüne dayalı anlamlılık durumlarıyla da karşılaşılmış ve bu durum tablolarda belirtilmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu bölümde, öğrencilerin aileleri ve kendileriyle ilgili bazı özellikleri ile öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere uygulanan anketlerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucu saptanan bulgulara ve bu bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlara yer verilmiştir. Okuyucuya kolaylık sağlaması ve bütünlük oluşturması amacıyla öğrencilerin kişisel özellikleri ve beslenme alışkanlıkları ilgili değişkenler açısından ayrı ayrı gruplandırılmış ve yorumlanmıştır.

Bu bölümde ayrıca araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin sosyoekonomik durumları açısından da karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

4.1. Öğrencilerin Kişisel Özellikleri ile İlgili Bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kişisel özellikleri, farklı değişkenler açısından incelenmiş ve ayrı ayrı tablolastırılarak yorumlanmıştır.

4.1.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Çizelge 4.1.'de kız ve erkeklerin oranlarına ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet	Sayı	(%)
Erkek	263	52.9
Kız	234	47.1

Çizelge 4.1.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %52.9'u erkek, %47.1'i ise kızdır. Araştırmada yer alan öğrencilerin çoğunluğunun erkek öğrencilerden oluştuğu gözlenmektedir. Öğrenciler seçilirken cinsiyet değişkeni açısından özel bir seçime tabi tutulmamışlardır. Bu yüzden öğrencilerin cinsiyet dağılımı tesadüfi bir dağılımı yansıtmaktadır.

4.1.2. Öğrencilerin yaşlarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler yaş değişkeni açısından incelenmiştir. Çizelge 4.2.'de öğrencilerin yaş oranlarına ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.2. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı

Yaş	Sayı	(%)
11	52	10.5
12	178	35.8
13	150	30.2
14	114	22.9
15	3	0.6

Çizelge 4.2.'nin incelenmesinden anlaşılacağı gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %35.8'i 12, %30.2'si 13 ve %22.9'u 14, %10.5'i 11 ve %0.6'sı 15 yaş grubunda olup; öğrencilerin büyük bir bölümü 12-14 yaş grubunda yer almaktadır.

4.1.3. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKI) değerlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler BKI değişkeni açısından incelenmiştir. BKI kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölümü ile elde edilen değerdir. Öğrencilerin ağırlık yönünden değerlendirilmesinde BKI, 18.5 kg/m² ve altı olanlar zayıf (normalin altı ağırlık), 18.5-24.9 kg/m² arasında olanlar normal (kabul edilebilir ağırlık), 25.0-29.9 kg/m² arasındakiler hafif şişman ve 30 kg/m² ve üzerindeki şişman (obez) olarak gruplandırılmıştır (Baysal 2007, Demirci 2007, Akbulut ve ark. 2007). Çizelge 4.3.'de öğrencilerin BKI değerlerine ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.3. Öğrencilerin BKI değerlerine göre dağılımı

Sınıflama	Sayı	(%)
Şişman	13	2.6
Hafif Şişman	40	8.0
Normal	227	45.7
Zayıf	217	43.7

Çizelge 4.3.'de görüldüğü gibi BKI değerlerine göre öğrencilerin %45.7'si normal, %43.7'si zayıf, %8'i hafif şişman olup, %2.6'sı da şişmandır.

Sağlam (1991)'in, Yıldız (1992)'in, Sağlam ve Yürükçü (1996)'nın, Karakaş ve ark. (2002)'nin, Memiş (2004)'in, Erenoğlu ve ark. (2005)'nin, Avan (2006)'in, Andıran ve ark. (2007)'nin, Dereköy (2006)'ün, Yiğit (2006)'in, Türkmenoğlu (2007)'nin yaptığı araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik taşımakta olup; araştırmalardan elde edilen veriler değerlendirildiğinde daha çok normal öğrencilerin oranı yüksek çıkmakta olup bunu zayıf öğrencilerin oranı izlemektedir. Öğrencilerin vücut ağırlıkları genelde normal sınırlarda iken, zayıflık sıklığının da yüksek olması öğrencilerin yetersiz beslendiklerinin bir

göstergesi olabilir. Ayrıca bu durum mortalite riskinin (yakalanılan hastalıktan ölüm riskinin) artmasına, iştah kaybına, hastalıklara karşı direncin azalmasına, organların işlevlerinin bozulmasına neden olur ve anoreksiya nervosa'ya gidişi kolaylaştırır (Baysal ve ark. 1999).

4.1.4. Öğrencilerin ailelerindeki birey sayısının dağılımlarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler ailedeki birey sayısı değişkeni açısından incelenmiştir. Çizelge 4.4.'de öğrencilerin ailelerindeki birey sayısının oranlarına ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.4. Öğrencilerin aile birey sayılarına göre dağılımı

Aile Birey Sayısı	Sayı	(%)
3 ve daha az	96	19.3
4	258	51.9
5	82	16.5
6 ve daha fazla	61	12.3

Çizelge 4.4.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin; %51.9'unun 4, %19.3'ünün 3 ve daha az, %16.5'inin 5 ve %12.3'ünün 6 ve üzeri kişilerden oluştuğu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin çoğunlukla 4 kişilik aileler olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ailelerindeki birey sayısına ilişkin dağılımları, tesadüfi bir dağılımı yansıtmaktadır.

Arpacı ve Ersoy (2003)'un yaptığı araştırmanın sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; hane halkı büyüklüğü ve kompozisyonu hanedeki parasal ve diğer kaynakların dağılımını dolayısı ile hane halkı üyelerinin genel refah seviyesini etkileyebildiğinden ailelerin çoğunlukla 4 kişilik olması olumlu bir sonuçtur.

4.1.5. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerinin dağılımına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerinin dağılımı açısından incelenmiştir. Çizelge 4.5.'de öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerinin dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.5. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları ve mesleklerine göre dağılımı

Öğrenim Durumu	Anne	(%)	Baba	(%)
Okuryazar değil	41	8.3	13	2.6
Okuryazar	16	3.2	16	3.3
İlkokul mezunu	186	37.5	138	28.1
Ortaokul mezunu	66	13.3	85	17.3
Lise ve dengi okul mezunu	128	25.8	132	26.8
Üniversite Mezunu	54	10.9	93	18.9
Lisansüstü	5	1.0	15	3.0
Meslek Durumu	Anne	(%)	Baba	(%)
Çalışmıyor	347	70.0	15	3.1
Memur	50	10.1	109	22.1
Mevsimlik İşçi-Gündelikçi	15	3.0	9	1.8
İşçi	42	8.5	105	21.3
Serbest meslek	13	2.6	144	29.3
Esnaf	10	2.0	49	10.0
Emekli	17	3.4	41	8.3
Diğer (Çiftçi)	2	0.4	20	4.1

Çizelge 4.5. incelendiğinde görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının %28.1'i ilkokul, %26.8'i lise ve dengi okul mezunu olup; annelerinin ise %37.5'i ilkokul, %25.8'i de lise ve dengi okul mezunudur. Buna göre araştırmaya alınan öğrencilerin baba ve annelerinin büyük çoğunlukla ilkokul ve lise ve dengi okul mezunu oldukları, okur-yazar olmayanların oranlarının ise düşük olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin babalarının %29.3'ü serbest meslek, %22.1'i memur, %21.3'ü de işçidir. Annelerin ise %70.0'ı ev hanımı, %10.1'i memur, %8.5'i işçidir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin annelerinin büyük çoğunlukla (%70.0) ev hanımı olduğu görülmektedir.

Oktar ve Şanlıer (1999)'in, Arpacı ve Ersoy (2003)'un, Yaman ve ark. (2006)'nın yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik taşımaktadır. Adölesan dönemde artan besin gereksinimlerinin karşılanmasında gencin yaşam şekliyle, bilinçsizlik nedeniyle kazanılan yanlış alışkanlıklara bağlı sorunlar ortaya çıkabilir. Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin çevre aile, okul ve içinde yaşanılan ortamdır (Pekcan ve Beğenmez 1988, Baysal 1995). Aile fizyolojik, ekonomik, kültürel ve toplumsal olarak çocuk ve adölesanın ruhsal gelişimini ve davranışlarını biçimlendirip yönlendiren, insan yaşamında doğumdan önce başlayan ve hayatın sonuna kadar etkisini sürdüren bir kurumdur.

Adölesanlar, ebeveynlerinin davranışlarını örnek alarak sağlıklı davranışlar geliştirebilirler. Bu nedenle anne-babanın eğitimi çocukların davranış gelişimleri açısından önem kazanmaktadır. Çocuğun kişiliği okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi özellikle bu yıllara dayanmaktadır. Aynı şekilde çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonraki dönemlerinde de etkili olmaktadır (Ünsal 2007).

Bütün aileler aynı hayat tarzına sahip olmadığından yeme içme alışkanlıkları da aynı değildir (Demirci 2007). Aile bireylerinin beslenmesi büyük ölçüde annenin sorumluluğundadır. Annenin statüsü ve eğitimi çocuğun gıda tüketiminde bilinçli ve doğru hareket etmesinde etkili olan bir faktördür. Kadının çalışma hayatına katılım, eğitim düzeyinin yükselmesi ailelerin tüketim yapısını da değiştirmiştir. Bilinçlenme düzeyinin artışı, satın alma karar sürecinde ve yiyecekleri hazırlamada etkili olmaktadır. Yapılan çalışmalar eğitim düzeyi ile beslenmenin önemi ve çocuğun büyüme ve gelişmesi üzerinde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Pekcan ve Beğenmez 1988, Çetin ve ark. 1995, Oktar ve Şanlıer 1999, Karataş 2000).

4.1.6. Öğrencilerin sosyoekonomik dağılımlarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler anket üzerinde sosyoekonomik durum değişkeni açısından incelenmiş olup; aileleri 0-550 YTL arası gelire sahip olanlar düşük, 551-1100 YTL gelire sahip olanlar orta, 1101 YTL ve üstü gelire sahip olanlar yüksek gelir grubuna dahil edilmiştir. Yapılan anket sonucunda; “bilmiyorum” cevabı öğrenciler tarafından %64.9 oranında verilmiş olduğundan bu anket sorusu değerlendirmeye alınmamıştır.

Çizelge 4.6.’da öğrencilerin seçilen örnekleme göre sosyoekonomik düzeylerinin oranlarına ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.6. Öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre dağılımı

Sosyoekonomik Durum	Sayı	(%)
Düşük	160	32.2
Orta	165	33.2
Yüksek	172	34.6

Çizelge 4.6.’nın incelenmesinden anlaşılacağı gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %32.2’si düşük, %33.2’si orta ve %34.6’sı yüksek sosyoekonomik düzeyde yer almaktadır.

4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketimleriyle ilgili bulgular yer almakta olup; beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bazı tercihler ayrı ayrı analiz edilerek, tablolaştırılmış ve yorumlanmıştır.

4.2.1. Öğrencilerin günlük öğün sayılarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, günlük öğün sayıları açısından incelenmiştir. Çizelge 4.7.'de öğrencilerin günlük öğün sayılarına ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.7. Öğrencilerin günlük öğün sayısına göre dağılımı

Öğün sayısı	Sayı	(%)
2 öğün	42	8.5
3 öğün	333	67.0
4 öğün	96	19.3
5 veya daha fazla öğün	26	5.2

Çizelge 4.7.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %8.5'i iki öğün, %67.0'ı üç öğün, %19.3'ü dört öğün ve %5.2'si ise beş veya daha fazla öğün yemek yemektedirler.

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı önemlidir. Adölesan döneminde besin ögesi gereksinimleri fiziksel olgunlukla artmaya başlamakta ve çocuğun olgunluk durumuna göre beslenme durumu değişmektedir. Besin ögesi gereksinimi büyüme hızına bağlı olarak arttığından çocukların günlük almaları gereken enerjinin de dengeli bir şekilde alınması için en az üç öğün beslenmeleri gerekmektedir (Eser ve ark. 2000, Güleç ve ark. 2008).

Erefe ve ark. (1986)'nın, Birer ve Ersoy (1987)'un, Sağlam (1991)'in, Şimşek (1991)'in, Ahsen (1994)'in, Güneş ve Ersoy (1995)'un, Ahsen ve Aktaş (1995)'in, Tokgöz ve ark. (1995)'nin, Türkmen (1996)'in, Sağlam ve Yürükçü (1996)'nün, Şanlıer ve Arıkan (2000)'in, Önder ve ark. (2000)'nin, Karayormuk (2002)'un, Figan ve ark. (2002)'nin, Güler (2003)'in, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün, Özcan ve ark. (2003)'nin, Memiş (2004)'in, Erten (2006)'in, Dereköy (2006)'ün, Yaman ve ark. (2006)'nin, Ünsal (2007)'in, Vançelik ve ark. (2007)'nin, Türkmenoğlu (2007)'nin yaptıkları araştırmaların sonuçları da bulunan sonuçlar ile benzerlik taşımakta olup öğrencilerin çoğunlukla günlük üç öğün tükettikleri görülmektedir. Günde üç öğün tüketilmesi, gün boyunca alınacak besinlerin öğünlere düzenli olarak dağıtılması bakımından önemlidir. Adölesan dönem öğrencilerin hızlı büyüdüğü bir dönem olması nedeniyle, bu dönemde enerji ihtiyacı arttığından, bu durumun öğrencilerin

beslenme konusunda düzenli yemek yeme davranışlarının geliştirilmesi açısından olumlu bulunduğu söylenebilir. Gelişme çağı olan adölesan dönemde, yeterli ve dengeli beslenebilmek için, günlük diyetin 3 öğün halinde tüketilmesi çok önemli olup; 2 ve daha az öğün tüketilmesinin ve öğünlerin eşit aralıkta olmamasının, organizmada istenmeyen metabolik değişikliklere yol açabileceği bildirilmektedir (Figana ve ark. 2002, Vançelik ve ark. 2007).

4.2.2. Öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu ve öğünlerinin düzensiz olma nedenlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğün saatlerinin düzenliliği ve düzensiz olma nedenleri açısından incelenmiştir. Çizelge 4.8.'de öğrencilerin öğün saatlerinin düzenliliği ve düzensiz olma nedenlerine ilişkin sayı ve yüzdeler (%) verilmektedir.

Çizelge 4.8. Öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu ve öğünlerinin düzensiz olma nedenleri

Öğün Saatlerinin Düzenli Olma Durumu	Sayı	(%)
Düzenli	301	60.6
Düzensiz	196	39.4
Öğrencilerin Öğünlerinin Düzensiz Olma Nedenleri		
Belirtilen Neden	Sayı	(%)
Annenin çalışması	20	10.2
Alışkanlık olmaması	94	48.0
Belirsiz yemek saati	56	28.5
Zaman yetersizliği	25	12.8
Diğer	1	0.5

Çizelge 4.8.'de görüldüğü gibi araştırma kapsamındaki öğrencilerin %60.6'sının öğün saatleri düzenli iken, %39.4'ünün öğün saatleri düzensizdir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin öğün saatlerinin çoğunlukla düzenli olduğu görülmektedir. Öğün saatleri düzensiz olan öğrencilerin %48.0'ının alışkanlığı olmaması, %28.5'inin evde belli bir yemek saati olmaması, %12.8'inin zamanının olmaması, %10.2'sinin annesinin çalışması nedenleriyle öğün saatlerinin düzensiz olduğu görülmektedir.

Öğün atlama ve düzensiz beslenme alışkanlığı, öğünlerde tüketilen besinlerin türünü ve miktarını etkilemekte, aralarda açlığı bastırmak için yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin tercih edilmesine neden olmaktadır. Üçten az öğün de, fazla miktarlarda besin

tüketimi ile insülin yanıtını, trigliserit sentezini ve yağ depolamasını arttırmaktadır (Kılıç ve Şanlıer 2007).

Bilindiği gibi; sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür. Yaman ve ark. (2006)'nın, Ünsal (2007)'in yapmış oldukları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; araştırmaya katılan öğrencilerin öğün saatlerinin çoğunlukla düzenli olduğu ve öğrencilerin öğün saatlerinin düzensiz olma nedenlerinin ise çoğunlukla alışkanlık ve evde belli bir yemek saati olmaması vb. nedenlere bağlı olduğu görülmektedir.

4.2.3. Öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumu ve öğün atlama nedenlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, ana öğünlerin tüketim durumu ve öğün atlama nedenleri açısından incelenmiştir. Çizelge 4.9.'da öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumu ve öğün atlama nedenlerine ilişkin sayı ve yüzdeler verilmektedir.

Çizelge 4.9. Öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumları ve öğün atlama nedenleri

Öğün Adı	Evet		Bazen		Hayır	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Sabah Kahvaltısı	314	63.2	161	32.4	22	4.4
Öğle Yemeği	382	76.9	108	21.7	7	1.4
Akşam Yemeği	458	92.2	38	7.6	1	0.2
Öğrencilerin öğün atlama nedenleri						
Belirtilen Sebep	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Zamanın olmaması	44	24.0	13	11.3	3	7.7
Canın istememesi	106	57.9	62	53.9	19	48.7
Hazırlayan kimse olmaması	7	3.8	8	7.0	7	17.9
Alışkanlığın olmaması	20	10.9	27	23.5	4	10.3
Harçlığın yetersiz olması	6	3.3	4	3.5	6	15.4
Diğer	0	0.0	1	0.9	0	0.0

Çizelge 4.9.'da görüldüğü gibi öğrencilerin %63.2'si her zaman, %32.4'ü ise bazen sabah kahvaltısını yaparken, %4.4'ü sabah kahvaltısını yapmamaktadır. Öğrencilerin öğle yemeğini tüketim durumları incelendiğinde; %76.9'unun her zaman, %21.7'sinin bazen öğle yemeğini yediği, %1.4'ünün ise öğle yemeği yemediği görülmektedir. Akşam yemeğinin

tüketim durumuna bakıldığında; öğrencilerin %92.2'si her zaman, %7.6'sının bazen akşam yemeğini yediği, %0.2'sinin ise akşam yemeği yemediği görülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmede ana öğünlerin önemi büyüktür. Kahvaltı başta olmak üzere öğün atlama çocuk ve gençlerde okul başarısını olumsuz yönde etkilerken, yetersiz ve dengesiz beslenmeye zemin hazırlamaktadır (Güleç ve ark. 2008). Yapılan araştırmalar ilköğretim çağındaki çocukların kahvaltılarının, miktar ve bileşim yönünden yetersiz olduğunu ve çocukların en az 1/4'ünün hiç kahvaltı yapmadan okula gittiklerini göstermektedir (Demirci 2007). Çoğunlukla sabah kahvaltısının atlanması; öğrencilerin yemek yeme isteği duymamasından, okula geç kalma endişesinden veya kahvaltı hazırlamanın zorluğundan oluşurken genellikle öğle ve akşam yemeklerini öğrenciler evlerinde yemektirler. Günün en önemli öğünü oluşturan sabah kahvaltısı, özellikle adolesan çağındaki çocukların büyüme ve gelişmelerinde önemli derecede etkilidir. Güne istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve kan şekeri düzeyinin korunmasında sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun uyku döneminden sonra vücut fazla enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hissetmekte, başı dönmekte, yeterli enerji oluşmadığı için de zihinsel faaliyetler özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalmakta ve okulda, işte başarı düşmektedir (Birer ve Ersoy 1987, Uyar 1997). Bu nedenle çocuk kahvaltı alışkanlığı kazanmalıdır. Kahvaltı ve okul başarısı üzerine yapılan bir çalışmaya göre; kahvaltıda beslenme yetersizliği olan çocuklarda kahvaltı etmemelerinin okul başarısını daha da olumsuzlaştırdığı, beslenme durumu normal çocuklarda da derslerde dikkat ve konsantrasyonu artırarak başarı düzeyini yükseltmekte olduğu saptanmıştır (Türkmenoğlu 2007). Arslan ve Pekcan (1985) da kahvaltı ve öğrencilerin okuldaki performanslarını ölçmek için yaptıkları araştırmada, kahvaltı yaparak okula gelen öğrencilerin hafıza testlerinde daha başarılı olduklarını gözlemlemiştir. Yılmaz (2002) ise araştırmasında öğrencilerin %74.4'ünün kahvaltı yapmadıkları için performanslarının azaldığını ve yorgunluk, halsizlik, açlık hissi, dikkatte azalma, göz kararması, baş dönmesi, çarpıntı ve titreme görüldüğünü bulmuştur. Sabah kahvaltısının iştahın olmaması nedeniyle atlanması kuşluk vaktinde açlığın abur-cuburla bastırılması öğle öğününde de iştahsızlığın devam etmesi bu öğünlerin atlanmasına neden olmaktadır (Türkmenoğlu 2007). Yapılan araştırmalar da düzenli olarak kahvaltı yapmanın yaşam boyu sağlığın korunmasına yardımcı olan bir alışkanlık olduğunu ortaya koymaktadır.

Nnanyelugo ve Okeke (1987)'nin, Ahsen (1994)'in, Arslan ve ark. (1994)'nin, Ahsen ve Aktaş (1995)'in, Tokgöz ve ark. (1995)'nin, Oktar ve Şanlıer (1999)'in, Eser ve ark. (2000)'nin, Şanlıer ve Arıkan (2000)'in, Önder ve ark. (2000)'nin, Yılmaz

(2002)'in, Güler (2003)'in, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün, Yaman ve ark. (2006)'nın, Orak ve ark.(2006)'nın, Türk ve ark. (2007)'nin, Ünsal (2007)'in yapmış oldukları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzer nitelikte olup; sabah öğününü atlayan öğrencilerin çoğunlukta olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.9.'da görüldüğü gibi sabah öğününü atlayan öğrencilerin çoğunluğunu, iştahı olmayan (%57.9) ve zaman bulamayan (%24.0) öğrenciler oluştururken, kahvaltı yapmamayı alışkanlık haline getirenlerin oranı %10.9'dur. Öğlen öğününü atlayanların büyük çoğunluğu (%53.9) iştahı olmadığı için öğün atlarken, %23.5'i alışkanlıktan, %11.3'ü zaman bulamadığından, %7'si hazırlayan kimse olmadığından öğle öğününü atlamaktadır. Akşam öğünü açlığın arttığı, tüm ailenin bir araya toplandığı, herkesin yeme ihtiyacını gidermesinin yanı sıra aile bireyleriyle iletişimin sağlandığı bir öğün olduğundan, en az atlanan öğün olmaktadır. Akşam öğününü atlayanların büyük çoğunluğu da (%48.7) iştahı olmadığı için öğün atlarken, %17.9'u hazırlayan kimse olmadığından, %15.4'ü harçlığı olmadığından, %10.3'ü alışkanlıktan ve %7.7'si zaman bulamadığından akşam öğününü atlamaktadır.

Şimşek (1991)'in, Ahsen (1994)'in, Türkmen (1996)'in, Karayormuk (2002)'un, Memiş (2004)'in, Ürer (2005)'in, Erten (2006)'in, Yiğit (2006)'in, Orak ve ark.(2006)'nın, Karasu (2006)'nun, Ünsal (2007)'in, Türkmenoğlu (2007)'nun, Türk ve ark. (2007)'nin yapmış oldukları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzer özellikte olup; öğrencilerin büyük çoğunluğu iştahı olmadığı ve canlarının istemediği için öğün atladığını belirtmiştir. Bunda büyük etken öğün aralarındaki abur-cubur tüketimidir. Çocukların sağlıklı gelişimi yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmeleri ile mümkündür bu sebeple aileler çocuklarına örnek olmalıdır. Öğün atlama oranının yüksek olması, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öğün atlama nedeni olarak belirtilen gerekçeler de genellikle plansız yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıkları ile ilgili olmaktadır.

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür fakat yapılan çalışmalarda çocukların büyüdükçe daha çok öğün atladığı saptanmıştır. Öğün arasını uzatan çocuklarda kan şekeri düşeceği için vücut çalışma temposu da düşmekte ve uzun aralıklarla beslenme vücutta yağlanmalara neden olabilmektedir. Bu sebeple öğrencilerin öğün atlamaması gerekmektedir (Türkmenoğlu 2007). Öğün atlama alışkanlık haline dönüştürüldüğünde, kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (Sağlam ve Yürükçü 1996, Kızıltan 2000). Özellikle adölesan çağı gençlerin öğün atlamaları fiziksel ve zihinsel gelişimlerini olumsuz etkileyebileceğinden sağlıklı nesiller elde edebilmek için bu çağdaki çocuklara yeterli ve dengeli beslenme

alışkanlığının kazandırılması ve öğün atlamamaları için doğru yönlendirilmeleri gerekmektedir (Türkmenoğlu 2007).

4.2.4. Öğrencilerin ana öğünlerde tükettikleri besinlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, ana öğünlerde tükettikleri besinler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.10.'da öğrencilerin ana öğünlerinde tükettikleri besinlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.10. Öğrencilerin ana öğünlerde tükettikleri besinlere göre dağılımı

Öğünler	Sabah Kahvaltısı				Öğle Yemeği				Akşam Yemeği			
	Tüketen		Tüketmeyen		Tüketen		Tüketmeyen		Tüketen		Tüketmeyen	
Besinler	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Çorba	42	8.8	433	91.2	192	39.2	298	60.8	331	66.7	165	33.3
Süt	223	46.9	252	53.1	22	4.5	468	95.5	28	5.6	468	94.4
Yoğurt vb.	33	6.9	442	93.1	193	39.4	297	60.6	204	41.1	292	58.9
Peynir	405	85.3	70	14.7	39	8.0	451	92	28	5.6	468	94.4
Kırmızı Et	7	1.5	468	98.5	75	15.3	415	84.7	235	47.4	261	52.6
Balık vb.	6	1.3	469	98.7	69	14.1	421	85.9	261	52.6	235	47.4
Sucuk vb.	187	39.4	288	60.6	157	32.0	333	68.0	51	10.3	445	89.7
Yumurta	332	69.9	143	30.1	40	8.2	450	91.8	22	4.4	474	95.6
Kurubaklagil	5	1.1	470	98.9	87	17.8	403	82.2	172	34.7	324	65.3
Ekmek vb.	358	75.4	117	24.6	152	31.0	338	69.0	156	31.5	340	68.5
Bisküvi	67	14.1	408	85.9	73	14.9	417	85.1	28	5.6	468	94.4
Pirinç vb.	11	2.3	464	97.7	207	42.2	283	57.8	268	54.0	228	46.0
Çikolata vb.	45	9.5	430	90.5	125	25.5	365	74.5	79	15.9	417	84.1
Reçel vb.	306	64.4	169	35.6	30	6.1	460	93.9	18	3.6	478	96.4
Sebze	39	8.2	436	91.8	130	26.5	360	73.5	225	45.4	271	54.6
Meyve	41	8.6	434	91.4	155	31.6	335	68.4	216	43.5	280	56.5
Fastfood	21	4.4	454	95.6	169	34.5	321	65.5	57	11.5	439	88.5
Diğer	16	3.4	459	96.6	5	1.0	485	99	6	1.2	490	98.8

Çizelge 4.10. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sabah kahvaltılarında çoğunlukla peynir (%85.3), ekmek-simit vb. (%75.4), yumurta (%69.9), reçel-bal vb. (%64.4), süt (%46.9), sucuk-sosis vb. (%39.4) tükettikleri anlaşılmaktadır. Çizelgede öğle yemeğinde tüketilen besinlerin çoğunlukla pirinç-bulgur-makarna (%42.2), yoğurt-ayran (%39.4), çorba (%39.2), fast food yiyecekler (%34.5), sucuk-sosis vb. (%32.0), meyve (%31.6), ekmek-simit vb. (%31.0), sebze (%26.5) ve çikolata-tatlı vb. (%25.5) olduğu; akşam öğünlerinde ise çoğunlukla çorba (%66.7), pirinç-bulgur-makarna (%54.0), balık- tavuk (%52.6), kırmızı et (%47.4), sebze (%45.4), meyve (%43.5), yoğurt-ayran (%41.1), kuru baklagil (%34.7) ve ekmek-simit vb. (%31.5) tüketildiği görülmektedir.

Bebeklik, çocukluk ve ergenlik çağı beden yapısının hızlı büyüdüğü dönemlerdir. Büyüme tüm organlar için söz konusu olmakla birlikte iskeletin büyümesinde kalsiyumun özel bir yeri vardır (Dereköy 2006). Çizelgede de görüldüğü gibi öğrencilerin sabah öğününde en çok tükettikleri besinlerin başında peynirin gelmesi öğrencilerin kemik gelişimi açısından olumludur. Peynir kahvaltıda tüketilen ana besinlerden olup, bulgularımız bunu doğrulamaktadır. Kahvaltıda karbonhidratlı ve yağlı yiyecekler yanında proteinlerin de bulunması kan şekerinin düşme hızını yavaşlatarak daha geç acıkmayı sağladığından, yemeklerin kalitesinin artırılması ve karbonhidratlı yiyeceklerin daha az tüketilmesi gerekmektedir (Yılmaz ve Özkan 2007).

Sağlam (1991)'ın, Karayormuk (2002)'un, Heşeminia ve ark. (2002)'nın, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün, Memiş (2004)'in, Yılmaz ve Özkan (2007)'in, Ünsal (2007)'in araştırma sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; araştırmaya katılan adolesan yaş grubunun gelişiminde önemli olan temel besin maddelerinin (süt, yoğurt, peynir, kuru baklagil, taze meyve ve sebze) tüketiminin arttırılması gerekmektedir.

4.2.5. Öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, ana öğünlerini tükettikleri yerler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.11.'de öğrencilerin öğünlerinde tükettikleri yerlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.11. Öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerlere göre dağılımı

Öğünler	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Tüketildiği Yerler						
Ev	409	86.1	313	63.9	476	96.0
Okul Kantini	58	12.2	115	23.5	3	0.6
Lokanta-Restaurant	4	0.8	49	10.0	14	2.8
Dışarıda (Seyyar Satıcı)	3	0.6	12	2.4	1	0.2
Diğer	1	0.2	1	0.2	2	0.4

Çizelge 4.11.'de görüldüğü gibi araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğu (%86.1) sabah öğünlerini evlerinde tüketirken, %12.2'sinin okul kantininde, %0.8'inin lokanta ve restaurantta ve %0.6'sının seyyar satıcıda kahvaltı yaptıkları görülmektedir. Öğrencilerin sabah kahvaltılarını çoğunlukla evde yapmaları beklenen bir sonuçtur.

Öğrencilerin öğle öğünlerini tükettikleri yerler incelendiğinde, öğrencilerin öğle yemeklerini çoğunlukla (%63.9) evlerinde tükettikleri, %23.5'inin okul kantininde, %10.0'inin lokanta ve restaurantta ve %2.4'ünün seyyar satıcıda yedikleri saptanmıştır.

Okul kantinlerinde genellikle öğrencilerin günlük beslenme ihtiyacını karşılayacak besin değeri yüksek yiyecek ve içecekler satılmadığından, ana öğünlerin okul kantininden tüketilmesi sağlıklı olmayabilir. Okul dönemindeki çocukların genelde öğle saatlerinde okulda yemek verilmiyorsa evden yemek getirmeleri önerilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar evden getirilen besinlerin okul besinlerinden daha düşük değerli ve çeşit açısından kısıtlı olduğunu göstermektedir (Anonim 1998).

Çizelge 4.11. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin tamamına yakınının (%96.0) akşam öğünlerini evlerinde tükettikleri, %2.8'inin lokanta ve restorantta, %0.6'sının okul kantininde ve %0.2'sinin ise seyyar satıcıda tükettikleri görülmektedir. Öğrencilerin yaşları itibariyle akşamları genellikle evde olduklarından akşam öğününün çoğunlukla evde tüketilmesi beklenen bir sonuçtur. Genellikle tüm aile bireylerinin bir araya geldiği akşam yemeklerinde, ailelerin ilköğretim çağı çocuklarının beslenme şeklini denetleyerek yemek yeme alışkanlığı kazandırabilmeleri gerekmektedir. Çocukların aileleriyle birlikte zaman geçirmenin önemini anlayabilmeleri için akşam yemeğinin çok önemli olduğu düşünülürse, çıkan sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun akşam yemeğini aileleriyle birlikte ve düzenli olarak yemeleri sevindirici bulunmuştur.

Aytekin (1999)'in, Önay (2002)'in, Yaman ve ark. (2006)'nın, Ünsal (2007)'in, Türkmenoğlu (2007)'nin yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik taşımakta olup; sabah, öğle ve akşam öğünlerinin daha çok evde tüketildiği görülmektedir. Öğle öğününün evde tüketilme oranı sabah ve akşam öğünlerine göre düşüktür. Bu durumun öğle öğünlerinde öğrencilerin okuldan eve gelmeyerek dışarıda yemek yemelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

4.2.6. Öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğün aralarında besin tüketim durumu ve tüketilen besinler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.12.'de öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.12. Öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu ve tükettikleri besinler

Öğün aralarında besin tüketim durumu	Sayı	(%)
Evet	441	88.7
Hayır	56	11.3
Öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinler		
Besin türleri	Sayı	(%)
Süt, yoğurt, ayran	73	16.6
Kola gibi asitli içecekler	159	36.1
Kuru yemiş çeşitleri	88	20.0
Meyve ve sebze	187	42.4
Sandviç, simit, tost	140	31.7
Gofret, çikolata, şeker	213	48.3
Meyve suyu	147	33.3
Bisküvi, kraker vb.	159	36.1

Çizelge 4.12. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin %88.7'si öğün aralarında besin tüketirken, %11.3'ü öğün aralarında herhangi bir besin tüketmemektedir. Öğün aralarında besin tüketen öğrenciler gofret-çikolata-şeker (%48.3), meyve ve sebze (%42.4), bisküvi-kraker vb. (%36.1), kola gibi asitli içecekler (%36.1), meyve suyu (%33.3), sandviç-simit-tost (%31.7), kuru yemiş çeşitleri (%20.0), süt-yoğurt-ayran (%16.6) tüketmektedirler.

Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde üç ana öğüne dağıtılması gerekirken büyüme çağındaki çocuklarda ara öğünün de olması gerekir. Bu öğünde çocuk süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek, meyve, sebze, kuru yemiş (fındık, ceviz vb. besin değeri yüksek olanlar) vb. yiyecekler tüketmelidir. Fakat öğün aralarında tüketilen yiyeceklerin genellikle yüksek enerjili ve düşük besin değerine sahip yiyecekler olduğu belirtilmektedir. Sabah eğitim gören öğrenciler okula erken geldikleri için genelde sabah kahvaltı etmemekte ve kuşluk vaktinde acıkarak sandviç vb. gibi besinleri satın alabilmektedir. Daha sonra öğle yemeğini canı istemediği için atlayan öğrenciler ikindi vaktinde acıkmakta ve bisküvi, kraker, gofret, şekerleme, cips vb. tüketerek açlıklarını bastırmaktadırlar. Bu nedenle öğün arasında gelişigüzel besin alınması çocukların iştahının kesilmesine ve esas öğünü atlamalarına neden olabilmektedir. Ara öğünlerde tüketilen yiyeceklerin türü ve miktarı önemlidir. Ara öğünlerin ana öğün yerine geçmesi ya da ana öğündeki besin tüketimini olumsuz yönde etkileyecek ve iyi beslenme alışkanlıklarının gelişmesini engelleyecek şekilde olmaması önem taşımaktadır. Bu yüzden çocuklar öğün

aralarında besin değeri düşük enerji değeri yüksek yiyecekler yerine besin değeri yüksek gıdalara yönlendirilmelidir (Ünal 2000, Aktaş 2001, Türkmenoğlu 2007).

Şimşek (1991)'in, Eser ve ark. (2000)'nın, Önder ve ark. (2000)'nın, Karayormuk (2002)'un, Bingöl ve ark. (2006)'nın, Erten (2006)'in, Yiğit (2006)'in, Yaman ve ark. (2006)'nın, Orak ve ark. (2006)'nın, Özmen ve ark. (2007)'nin, Ünsal (2007)'in araştırmalarından çıkan sonuçlar bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; öğrencilerin çoğunluğunun öğün aralarında besin tükettiği saptanmıştır. Öğün aralarında çoğunlukla tüketilen besinler açısından bulunan sonuçlar, Yücecan ve ark. (1994)'nin, Önder ve ark. (2000)'nin, Eser ve ark. (2000)'nin, Alphan ve ark. (2002)'nin, Avan (2006)'ın, Yiğit (2006)'in, Yaman ve ark. (2006)'nın, Ünsal (2007)'in yaptıkları araştırma sonuçları ile benzerdir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öğün aralarında besin tüketimlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Meyve ve sebze tüketiminin ilk sıralarda yer alması öğrenciler adına sevindiricidir. Çünkü meyve ve sebzeler vitamin, mineral madde ve posa bakımından zengindir. Öğrencilerin çok az bir kısmı öğün aralarında süt ve süt ürünlerini tüketmekte olup; öğrencilere kola vb. asitli içeceklerin yerine sağlıklı beslenmelerine yardımcı olacak kalsiyum, protein ve vitamin içeriği yüksek olan ayran, süt, meyve suyu gibi içeceklerin; gofret, şekerleme, bisküvi vb. yiyecekler yerine de besin içeriği yüksek meyve, sebze, yoğurt gibi yiyeceklerin tüketilmesi önerilmelidir.

Öğün aralarında sık sık şekerleme, çikolata vb. besinlerin alımı, diş çürümesinin başta gelen nedenidir. Kola vb. içecekler de boş enerji kaynağıdır ve diş çürümesini kolaylaştırır. Süt, ayran, taze meyvelerin ise hem besin değeri yüksektir hem de dişin dayanıklılığını arttırmaları. Çocukların kendilerine yararlı besinleri seçmeleri için çeşitli besinlerle sağlık arasındaki bu ilişkiler onlara anlatılmalı ve böylece sağlıklı büyüme ve gelişmelerine yardımcı olunmalıdır (Baysal 2007). Aksi takdirde öğün aralarında tüketilen besinlerin doğru seçilmemesi karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besin değeri düşük çikolata, şekerleme, kola gibi asitli içecekler, cips, fast food vb. besinlerin aşırı tüketimi öğrencilerde beslenme sorunlarına (obezite vb.) yol açmaktadır.

4.2.7. Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumları ve nedenlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu ve nedenleri açısından incelenmiştir. Çizelge 4.13.'de öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu ve nedenlerine ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.13. Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumları ve nedenleri

Satın Alma Durumu	Sayı	(%)
Evet	16	3.2
Bazen	264	53.1
Hayır	217	43.7
Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma nedenleri		
Belirtilen Sebep	Sayı	(%)
Canı istediği için	199	71.1
Arkadaşları aldığı için	25	8.9
Ucuz olduğu için	14	5.0
Merak ettiği için	37	13.2
Diğer	5	1.8
Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın almama nedenleri		
Belirtilen Sebep	Sayı	(%)
Parası yeterli olmadığı için	2	0.9
Temizliğine güvenmediği için	186	85.7
Öğretmenleri uyardığı için	8	3.7
Ailesi yasakladığı için	21	9.7

Çizelge 4.13. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin %53.1'inin bazen, %3.2'sinin her zaman açıkta satılan yiyecekleri satın aldıkları görülmektedir. Açıkta satılan yiyecekleri satın alan öğrencilerin %71.1'i canları istediği için, %13.2'si de bu yiyecekleri merak edip denemek istediği için satın almaktadır. Öğrencilerin %43.7'si açıkta satılan yiyecekleri satın almamakta, açıkta satılan yiyecekleri satın almayan öğrencilerin %85.7'sinin bu yiyecekleri temiz olmadığı için, %9.7'sinin de ailesi yasakladığı için almadıkları belirlenmiştir.

Çelik (1990)'in, Oktar ve Şanlıer (1999)'in, Daşbaşı (2003)'nın, Avan (2006)'ın, Yaman ve ark. (2006)'nın, Türkmenoğlu (2007)'nin yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; açıkta satılan gıdaları satın alan öğrencilerin daha çok canları istediği için aldığı, satın almayanların ise daha çok temizliğine güvenmediği için almadığı tespit edilmiştir. Okul döneminde çocuklar okul çevresinde açıkta satılan besin değeri düşük ve sağlıksız gıdaların cazibesine kapılıp harçlıkları ile bilinçsizce tüketim yapabilmekte ve böylece besin yoluyla geçen hastalık riski ve beslenmenin maliyeti artarak dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Ailesi ve okulda öğretmenleri tarafından bilinçlendirilen çocuklar ise açıkta satılan gıdaların temiz olmadığı farkında olmakta ve bu gıdaları satın almamaktadır.

4.2.8. Öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.14.'de öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.14. Öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tüketilen besinler

Besinler	Sayı	(%)
Alışveriş Yapma Durumu	Evet	453
	Hayır	44
Süt, Ayran	Evet	48
	Hayır	405
Kuru yemiş Çeşitleri	Evet	10
	Hayır	443
Bisküvi, Kraker vb.	Evet	146
	Hayır	307
Sandviç, Simit, Tost	Evet	275
	Hayır	178
Gofret, Çikolata, Şeker	Evet	170
	Hayır	283
Meyve suyu	Evet	115
	Hayır	338
Kola gibi asitli içecekler	Evet	100
	Hayır	353

Çizelge 4.14. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin %91.1'i okul kantininden alışveriş yapmaktadır. Okul kantininden alışveriş yapanların %60.7'si sandviç-simit-tost tüketirken, %37.5'i gofret-çikolata-şeker, %32.2'si bisküvi-kraker vb., %25.4'ü meyve suyu, %22.1'i kola gibi asitli içecekler ve %10.6'sı süt-ayran tüketmektedir.

Seçken ve Morgil (2000)'in, Önder ve ark. (2000)'nın, Alaçam (2002)'in, Avan (2006)'ın, Yaman ve ark.(2006)'nın, Ünsal (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; öğrencilerin çoğunlukla okul kantininden alışveriş yaptıkları ve daha çok sandviç, simit, tost, gofret, çikolata, şeker, bisküvi, kola gibi besin değeri düşük yiyecekleri satın aldıkları ortaya çıkmıştır. Okullardaki kantinlerde bu tür besinlere ulaşımın kolay olması bunda etkindir. Adölesan döneminde artan besin öğeleri ve enerji ihtiyacını karşılayabilecek süt, ayran ve meyve suyu gibi besinlerin tüketim oranlarının

sandviç, simit, gofret, çikolata, şeker, bisküvi gibi besinlerden düşük olması öğrencilerin gelişimsel özellikleri açısından istenilen bir durum değildir. Öğrencilerin ayran süt gibi içecekleri tüketim oranlarının düşük olmasının nedeni de arkadaş grubu içinde bu tür içecekleri tüketenlerin yadırganması olabilir.

4.2.9. Öğrencilerin satın alınan ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlara ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin satın alınan ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlar açısından incelenmiştir. Çizelge 4.15.'de öğrencilerin satın alınan ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlara ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.15. Öğrencilerin ambalajlı ürünlerde etiket bilgisi okuma durumu ve dikkat edilen hususlar

Etiket Bilgileri Okuma Durumu	Sayı	(%)
Etiket Okumayan	82	16.5
Firma ismi ve markasına dikkat eden	81	19.5
Son kullanma tarihine dikkat eden	277	66.7
Üretim ve son kullanma tarihine dikkat eden	247	59.5
Katkı maddelerine dikkat eden	129	31.1
Besin değerine dikkat eden	52	12.5
Diğer	2	0.5

Çizelge 4.15. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin, %16.5'i satın aldıkları ambalajlı ürünlerde etiket bilgisini okumamaktadır. Etiket bilgisini okuyanların %66.7'si son kullanma tarihine dikkat ederken, %59.5'i üretim ve son kullanma tarihine, %31.1'i katkı maddelerine, %19.5'i firma ismine ve markasına ve %12.5'i de besin değerine dikkat etmektedir.

Çelik (1990)'in, Daşbaşı (2003)'nın, Bekar (2006)'ın yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin gıda maddelerini satın alırken çoğunlukla etiket bilgisini okuduğu, son kullanma ve üretim tarihine dikkat ettikleri görülmektedir. Öğrencilerin diğer alternatiflere dikkat etme oranları ise düşüktür. Bu durum öğrencilerin az da olsa gıda etiketi okuma alışkanlığı kazandığının göstergesi olmakla birlikte yeterli değildir.

4.2.10. Öğrencilerin tv, radyo ve gazetelerdeki reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin tv, radyo ve gazetelerdeki reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.16.'da öğrencilerin tv, radyo ve gazetelerdeki reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.16. Öğrencilerin reklamlardan etkilenme durumu ve etkilendikleri besinler

Besin türleri	Sayı	(%)
Reklamlardan Etkilenmeyen	35	7.0
Çikolata, gofret	222	48.0
Şekerleme	68	14.7
Bisküvi, kraker vb.	95	20.6
Cips	210	45.4
Meyve suları	113	24.5
Süt, ayran	74	16.0
Dondurma	249	53.9
Hamburger vb. (fast food)	155	33.5
Puding	164	35.5
Kola gibi asitli içecek	140	30.3

Çizelge 4.16. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin %7.0'ı tv, radyo ve gazetelerdeki yiyecek ve içecek reklamlarından etkilenmemektedirler. Öğrencilerin %93'ü reklamlardan etkilenmekte olup; etkilenenlerin %53.9'u dondurmadan, %48.0'ı çikolata ve gofretten, %45.4'ü cipten, %35.5'i pudingten, %33.5'i hamburger vb. den ve %30.3'ü kola gibi asitli içeceklerden etkilenmektedir.

Reklam bir noktada ürüne, tanınabilirlik ve kullanılabilirlik vasfını yüklemekte; ilköğretim çağı öğrencisi yiyecek ve içecek ürününü bu şekilde tanıyarak belli bir süre sonra, bir markete girdiğinde rafa baktığında, reklamda gördüğü ürün ona daha sıcak gelmektedir. Reklamlarda vurgulanan unsur “damak tadı ve yiyeceklerin ağızlarını sulandıracak derecede cezbediciliği” olduğundan reklamlar çocuğun öğrenme ve bilinçaltını kullanarak kolayca etki altına almakta olup; eleştirel bakış açısı tam anlamıyla gelişmemiş çocuk da reklamların kölesi haline gelmektedir (Herr-Wagner ve Mc Culley 1999, Baka 2004).

Ersoy (1989)'un, Çivi (1989)'nin, Taşdemir (1990)'in, Şimşek (1991)'in, Aydın (1996)'in, Toyran (2000)'in, Şanlıer ve Yaman (2001)'in, Yılmaz (2002)'in, Daşbaşı (2003)'nin, Avan (2006)'in, Bekar (2006)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan

sonuçlar ile benzerlik taşımakta olup; öğrencilerin reklamlardan etkilenme oranlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum reklamların adölesanlar üzerinde etkili olduğunun göstergesidir.

Televizyon reklamlarının yaşam biçimi ve diyet alışkanlıkları üzerinde büyük etki yapması, çocuğun önemli bir zaman dilimini televizyon karşısında geçirmesine neden olmaktadır. Bu reklamların büyük kısmını sağlığa ve büyümeye katkısı olmayan, iştah kesici ‘‘abur cubur’’ diye tarif edilen besin değeri kısıtlı, yüksek kalori, yağ, şeker, tuz ve katkı madde içeriği olan gıdalar oluşturmaktadır. Bu tür ‘‘değersiz’’ gıdaların tketiciminin çocuğun televizyon seyretme süresi ile orantılı olduğu bildirilmiştir (Bağcı ve ark. 1999, Yağcı ve ark 2000). Özellikle çocukları yetersiz posa tüketime, fast food besinlerin tüketime teşvik eden reklamlarda, çocuğun ilgisinin çekilip ailelere satın alma yönünde baskı oluşturulması gibi etkiler bulunmaktadır. Besin endüstrisinde özellikle bu yaş grubuna yönelik reklam ve kampanyalar, hatalı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına neden olmaktadır (Alaçam 2002). Bu yüzden, reklamların çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkileri, doğru besinlerin tanıtımıyla engellenebilir. Sağlık açısından uygun besinlerin tanıtımına öncelik verilmesi hususu göz ardı edilmemelidir.

4.2.11. Öğrencilerin yemek seçme durumlarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, yemek seçme durumları açısından incelenmiştir. Çizelge 4.17.’de öğrencilerin yemek seçme durumlarına ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.17. Öğrencilerin yemek seçme durumları

Yemek Seçme Durumu	Sayı	(%)
Yemek seçerim	384	77.3
Yemek seçmem	113	22.7

Çizelge 4.17. incelendiğinde öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%77.3) yemek seçtiği ve %22.7’sinin ise yemek seçmediği görülmektedir.

rmeci (1987)’nin, Avan (2006)’ın, Yaman ve ark. (2006)’nın, nsal (2007)’ın yaptıkları araştırmaların sonuçları, bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin çoğunlukla yemek seçtiği görülmekte olup, beslenme ilkeleri açısından yemek seçmenin doğru bir davranış olmadığı bilinmektedir. Yemek seçmek, özellikle adölesan dönemindeki kişilerin artan besin öğeleri ihtiyaının karşılanamamasına neden olmaktadır. Yemek seçme oranlarının yüksek oluşu, öğrencilerin çocukluk dönemlerinde uygulanan yanlış beslenme alışkanlıkları neticesinde ortaya çıkmış olabilir.

4.2.12. Öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinlere ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, sevdikleri ve sevmedikleri besinler açısından incelenmiştir. Çizelge 4.18.'de öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinlere ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.18. Öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinler

Besin türleri	Sevilen		Sevilmeyen	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Et yemekleri	277	72.1	107	27.9
Sebze yemekleri	201	52.3	183	47.7
Pilav, makarna	338	88.0	46	12.0
Hamur işleri	329	85.7	55	14.3
Kurubaklagil yemekleri	180	46.9	204	53.1
Çorba	322	83.9	62	16.1
Ekmek	312	81.3	72	18.7
Sebze	255	66.4	129	33.6
Meyve	346	90.1	38	9.9
Süt	281	73.2	103	26.8
Yoğurt ve çeşitleri	306	79.7	78	20.3
Peynir ve çeşitleri	307	79.9	77	20.1
Yumurta	270	70.3	114	29.7
Salatalar	303	83.5	81	16.5
Tatlılar	321	83.6	63	16.4

Çizelge 4.18.'de görüldüğü gibi yemek seçen öğrencilerin büyük çoğunluğu (%90.1) meyve severken, %88.0'ı pilav-makarna, %85.7'si hamur işleri, %83.9'u çorba, %83.6'sı tatlı, %83.5'i salata, %81.3'ü ekmek, %79.9'u peynir ve çeşitleri, %79.7'si yoğurt ve çeşitleri, %73.2'si süt, %72.1'i et yemekleri, %70.3'ü yumurta ve %66.4'ü sebzeyi sevmektedirler. Yine Çizelge incelendiğinde genel olarak yemek seçen öğrencilerin besinlerin büyük bir kısmını sevmedikleri; sevilmeyen besinlerin ise daha çok kuru baklagil yemekleri (%53.1) ve sebze yemekleri (%47.7) olduğu görülmektedir.

Avan (2006)'ın, Şimşek (1991)'in, Memiş (2004)'in, Eser ve ark. (2000)'nın, Alaçam (2002)'in yaptıkları araştırma sonuçlarının bulunan sonuçlar ile paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

İnsan vücudunun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için besin gruplarının tümünden tüketilmesi gerekmektedir. Adölesan dönemde besin öğelerine olan ihtiyacın arttığı bilinmektedir. Özellikle et, kuru baklagil, süt, yoğurt, yeşil yapraklı sebze, meyve gibi

yiyeceklerin seçilerek tüketilmemesi adölesan çağındaki çocukların gelişimlerinin geri kalmasına neden olabilir. Öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinler incelendiğinde besin değeri yüksek ve sağlıklı beslenme ürünü olarak nitelendirilebilecek bazı ürünlerin daha az sevildiği, bazı sağlıksız ürünlerin ise daha çok sevildiği anlaşılmaktadır. Bu durum öğrencilerin yemek seçme eğilimlerinin fazla olduğunun göstergesidir.

4.2.13. Öğrencilerin yemek seçme kriterlerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, yemek seçiminde dikkat ettikleri hususlar açısından incelenmiştir. Çizelge 4.19.'da öğrencilerin yemek seçiminde dikkat ettikleri hususlara ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.19. Öğrencilerin yemek seçme kriterleri

Belirtilen Kriter	Sayı	(%)
Besleyici olması	157	40.9
Yemeğin fiyatı	19	4.9
Doyurucu olması	132	34.4
Sevilen yemek olması	297	77.3
Temiz bir ortamda pişirilip sunulması	209	54.4
Kolay pişirilmesi	27	7.0

Çizelge 4.19.'da görüldüğü gibi öğrencilerin yemek seçiminde büyük çoğunluğu (%77.3) sevdiği yemek olmasına dikkat ederken, %54.4'ü temiz bir ortamda pişirilip sunulmasına, %40.9'u besleyici olmasına, %34.4'ü doyurucu olmasına, %7.0'ı kolay pişirilmesine ve %4.9'u yemeğin fiyatına dikkat etmektedir.

Yılmaz ve Demirci (2001)'nin, Yılmaz ve Özkan (2007)'in, Ayvaz (2008)'in yaptıkları araştırmaların sonuçlarına göre; öğrencilerin daha çok temizlik ve hijyene dikkat ettikleri görülmektedir. Fakat araştırmada yemek seçme kriterlerini diğer araştırmalardan farklı olarak yemek yenilen ortamın temizliğinden çok sevilen yemeğin olmasının oluşturması araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarının, aile yapılarının farklı olmasından veya eğitim yetersizliğinden kaynaklanabilir.

4.2.14. Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları açısından incelenmiştir. Çizelge 4.20.'de öğrencilerin besinleri ne sıklıkla tükettiklerine ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.20. Öğrencilerin besinleri tüketim sıklıkları

Tüketim Sıklığı	Tüketmeyen		Ayda Bir		15 Günde Bir		Haftada 1-2 Kez		Haftada 3-5 kez		Her gün	
	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)	Sayı	(%)
Besin türleri												
Süt	50	10.3	37	7.6	33	6.8	91	18.7	105	21.6	170	35.0
Ayran	30	6.2	20	4.1	50	10.3	114	23.5	126	25.9	146	30.0
Peynir ve çeşitleri	32	6.6	19	3.9	13	2.7	49	10.1	56	11.5	317	65.2
Yoğurt ve çeşitleri	27	5.6	18	3.7	26	5.3	92	18.9	97	20.0	226	46.5
Kırmızı et	81	16.7	76	15.6	102	21.0	104	21.4	76	15.6	47	9.7
Tavuk	34	7.0	73	15.0	120	24.7	121	24.9	85	17.5	53	10.9
Balık	56	11.5	94	19.3	152	31.3	98	20.2	56	11.5	30	6.2
Sakatat	254	52.3	90	18.5	53	10.9	38	7.8	31	6.4	20	4.1
Sucuk, sosis vb.	30	6.2	50	10.3	72	14.8	109	22.4	120	24.7	105	21.6
Yumurta	47	9.7	23	4.7	45	9.3	87	17.9	110	22.6	174	35.8
Kuru baklagiller	111	22.8	37	7.6	79	16.3	100	20.6	100	20.6	59	12.1
Yağlı tohumlar	57	11.7	73	15.0	98	20.2	93	19.1	81	16.7	84	17.3
Meyve	13	2.7	10	2.1	15	3.1	40	8.2	78	16.0	330	67.9
Sebze	30	6.2	20	4.1	33	6.8	68	14.0	112	23.0	223	45.9
Ekmek	13	2.7	3	0.6	10	2.1	23	4.7	30	6.2	407	83.7
Pirinç pilavı	22	4.5	27	5.6	89	18.3	133	27.4	118	24.3	97	20.0
Bulgur pilavı	71	14.6	68	14.0	111	22.8	96	19.8	81	16.7	59	12.1
Makarna	18	3.7	25	5.1	85	17.5	140	28.8	133	27.4	85	17.5
Bisküvi	26	5.3	33	6.8	50	10.3	116	23.9	121	24.9	140	28.8
Kola vb. asitli içecekler	52	10.7	37	7.6	49	10.1	90	18.5	113	23.3	145	29.8
Meyve suyu	17	3.5	27	5.6	35	7.2	104	21.4	127	26.1	176	36.2
Kahve	241	49.6	63	13.0	38	7.8	43	8.8	47	9.7	54	11.1
Çay	125	25.7	26	5.3	41	8.4	50	10.3	64	13.2	180	37.0
Çikolata, gofret, şeker vb.	27	5.6	18	3.7	37	7.6	82	16.9	127	26.1	195	40.1
Reçel-Bal	64	13.2	24	4.9	42	8.6	73	15.0	100	20.6	183	37.7
Pekmez	167	34.4	54	11.1	37	7.6	67	13.8	67	13.8	94	19.3
Hamur tatlıları	73	15.0	87	17.9	85	17.5	102	21.0	72	14.8	67	13.8
Sütlü tatlılar	67	13.8	70	14.4	96	19.8	92	18.9	86	17.7	75	15.4
Margarin	193	39.7	59	12.1	57	11.7	64	13.2	46	9.5	67	13.8
Tereyağ	138	28.4	52	10.7	70	14.4	58	11.9	58	11.9	110	22.6
Hamburger, sandviç, pizza vb.	63	13.0	69	14.2	79	16.3	96	19.8	83	17.1	96	19.8
Pide, lahmacun, döner vb.	33	6.8	85	17.5	114	23.5	97	20.0	90	18.5	67	13.8
Patates kızartması	16	3.3	47	9.7	113	23.3	107	22.0	116	23.9	87	17.9

Çizelge 4.20.'de görüldüğü gibi 11 ilköğretim ikinci kademe öğrencisi bu soruya cevap vermemiş olup, değerlendirme 486 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Aynı çizelgede süt ve ürünlerinde besin tüketim durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %65.2'sinin peynir ve çeşitlerini, %46.5'inin yoğurt ve çeşitlerini, %35'inin sütü ve %30'unun da ayranı her gün tükettikleri görülmektedir. Öğrencilerin %25.9'unun ayran, %21.6'sının süt, %20'sinin yoğurt ve çeşitlerini haftada 3-5 kez tükettikleri, %23.5'inin ayranı haftada 1-2 kez, %10.3'ünün ayranı 15 günde bir, %7.6'sının sütü ayda bir tükettikleri, %10.3'ünün ise sütü hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Süt grubu yiyecekler, protein, kalsiyum, fosfor, B₂ vitamini (riboflavin) ve vitamin B₁₂ olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar (Anonim 2004). Fakat kemik, diş ve genel sağlık açısından beslenmemizde önemli yer tutan süt ürünleri tüketimi için bu oranlar yeterli düzeyde değildir. Süt iyi kaliteli protein, yağ, su, karbonhidrat, vitamin ve mineral madde kaynağıdır. Yüksek protein içeriğinden dolayı, 1 litre sütle günlük amino asit ihtiyacının önemli bir bölümü karşılanabilmektedir. Yüksek oranda kalsiyum içerdiğinden, yarım litre süt içmekle günlük ihtiyaç duyulan kalsiyumun 2/3'ü karşılanabilmektedir (Demirci 2007). Süt genel olarak içme sütü şeklinde veya yoğurt, peynir, çökelek haline getirilerek kullanılır.

Süt grubu yiyecekler insan hayatının her döneminde önemlidir fakat okul çağı çocukları sürekli bir büyüme halinde olduğu için süte ihtiyaç bu dönemde daha çok artar. Büyüme ve gelişmenin sağlanmasında en önemli mineral kalsiyumdur. Kalsiyum, kemik kitlesinin artmasına ve boyun uzamasına katkıda bulunmaktadır. Özellikle gelişimin hızlı olduğu adölesan dönemde, en iyi kalsiyum kaynağı olan süt ve süt ürünlerinin yeterli miktarda tüketilmesi, kemik mineral yoğunluğunun artırılması açısından son derece önemlidir (Figan ve ark. 2002). Süt ve türevlerinin adölesan dönemde çoğunlukla tüketilmesi, kemik gelişimi açısından olumlu bir beslenme alışkanlığı olarak değerlendirilmekte ve bu gıdaları yeterince tüketmenin yaşlılıktaki kemik hastalıklarını önleyici olduğu da unutulmamalıdır. Yapılan çalışmalarda, adölesan dönemi kemik sağlığı açısından en önemli ve kritik dönemlerden biri olduğu, bu dönemde yetersiz kalsiyum alımının ileriki yıllarda yerine konmadığı ve osteoporoz riskini arttırdığı belirtilmektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu 2002, Güleç ve ark. 2008).

Durmaz ve ark. (2002)'nin, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün, Aslan ve ark. (2003)'nin, Avan (2006)'in, Erten (2006)'in, Yiğit (2006)'in, Dereköy (2006)'ün, Türkmenoğlu

(2007)'nin, Yılmaz ve Özkan (2007)'in, Uzunöz ve Gülşen (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Çizelge 4.20.'de et, yumurta ve kuru baklagiller vb. besin tüketim durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %35.8'inin yumurtayı, %21.6'sının sucuk, sosis vb. besinleri, %17.3'ünün yağlı tohumları her gün, %24.7'sinin sucuk, sosis vb. besinleri, %22.6'sının yumurtayı, %20.6'sının kuru baklagilleri haftada 3-5 kez tükettikleri, %24.9'unun tavuğu, %22.4'ünün sucuk, sosis vb. besinleri, %21.4'ünün kırmızı eti haftada 1-2 kez tükettikleri, %31.3'ünün balığı, %24.7'sinin tavuğu 15 günde bir tükettikleri, %19.3'ünün balığı, %18.5'inin sakatatı ayda bir kez tükettikleri görülmektedir. Öğrencilerin %52.3'ünün sakatatı, %22.8'inin kuru baklagilleri, %16.7'sinin kırmızı eti de hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Tavuk etinin fiyatı kırmızı ete oranla daha ucuz olduğundan daha fazla tüketilmekte olup; tavuk yemekleri de kırmızı et yemeklerine göre daha çok sevilmektedir. Sakatatın az tüketilmesi, öğrencilerin ileriki yaşlarda özellikle kolesterol ve kalp-damar hastalıklarına yakalanma risklerini azaltmak bakımından yararlı olarak değerlendirilebilir. Yumurta da örnek protein içerdiğinden öğrencilerin büyük çoğunluğunun yumurtayı severek tüketmesi güzel bir davranıştır.

Et ve et ürünleri, beslenmemizde önemli yer tutarlar. Büyükbaş ve küçükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Büyük ve küçükbaş hayvanların yenebilen iç organları sakatattır. Etin bileşiminde, protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur ve iyi kalite protein içerdiği ve protein oranı yüksek olduğu için etler en önemli protein kaynaklarımızdan biridir. Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu çocukluk dönemlerinde mutlaka alınması gerekir. Etler, C ve E grubu vitaminleri ile kalsiyum dışında başta B₁₂ vitamini demir, çinko olmak üzere mineraller açısından da oldukça zengindir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği oldukça yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır (Anonim 2004). Yumurta da demir, A ve B vitaminlerinin bazıları bakımından zengindir. Kuru baklagiller protein dışında B grubu vitaminleri de içerirler, ayrıca posanın orta dereceli kaynağıdır ve posa içeriklerinin yüksek olması ve yağ içeriklerinin düşük olması nedeniyle özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarının diyetinde sıklıkla yer almalıdır (Anonim 2004, Türkmenoğlu 2007).

Bağcı ve ark. (1999)'nın, AYTEKİN (1999)'in, GÜLER (2003)'in, ASLAN ve ark. (2003)'in, YİĞİT (2006)'in, ERTEKİN (2006)'in, AVAN (2006)'in, DEREKÖY (2006)'ün, TÜRKMEÑOĞLU (2007)'nin, YILMAZ ve ÖZKAN (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Çizelge 4.20.'de sebze ve meyvelerin besin tüketim durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %67.9'unun her gün meyve ve %45.9'unun her gün sebze tükettiği ve %6.2'sinin sebze, %2.7'sinin meyveyi hiç tüketmedikleri saptanmıştır.

Meyve ve sebzeler, folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B₂ vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olurlar (Anonim 2004). Bu çalışmada öğrencilerin sebze ve meyveyi genelde tercih ettikleri saptanmış olup, bu sonuç öğrenciler adına sevindiricidir.

Otsu bitkilerin yenilen kısımları sebzelerdir ve kalori değeri düşük, selüloz kısmı fazla, su, vitamin ve madensel maddeler bakımından zengin besinlerdir. Protein ve karbonhidrat bakımından ise çok fakirdirler. Meyveler genel olarak içerdikleri fruktoz nedeniyle tatlıdır ve çocuklar severek tüketmektedir. Meyveler de sebzeler gibi günlük enerji protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar (Türkmenoğlu 2007).

Sebze ve meyveler vitamin, mineral ve posa bakımından zengin besinler olduklarından büyüme, gelişme ve hastalıklardan korunmak için adölesan çağda bol miktarda tüketilmeli ve içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklı olduklarından tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır.

Bağcı ve ark. (1999)'nın, AYTEKİN (1999)'in, MAZICIOĞLU ve ÖZTÜRK (2003)'ün, YİĞİT (2006)'in, ERTEKİN (2006)'in, DEREKÖY (2006)'ün, YILMAZ ve ÖZKAN (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Günümüzde, çoğu adölesan yağ ve tuzdan zengin "fast food" türü gıdalarla beslenirken, meyve ve sebze alımının yetersiz kaldığı görülmektedir. Oysa güncel bilimsel verilere göre, meyve ve sebzeler içerdikleri antioksidan, flavanoid ve fito-östrojenlerin etkisiyle kalp hastalıkları ve kansere karşı koruyucu rol oynamaktadır (Kara ve ark. 2003).

Çizelge 4.20.'de ekmek ve diğer tahılların besin tüketim durumlarına bakıldığında; ekmeğin öğrenciler tarafından her gün tüketilme sıklığı %83.7, bisküvinin ise %28.8'dir. Öğrencilerin %27.4'ünün makarnayı, %24.9'unun bisküviyi, %24.3'ünün pirinç pilavını haftada 3-5 kez, %28.8'inin makarnayı, %27.4'ünün pirinç pilavını, %23.9'unun bisküviyi haftada 1-2 kez, %22.8'inin bulgur pilavını 15 günde bir, %14'ünün bulgur pilavını ayda bir kez tükettikleri, %14.6'sının ise bulgur pilavını hiç tüketmedikleri görülmektedir. Fast food türü yiyeceklerin besin tüketim durumlarına bakıldığında ise, öğrencilerin %19.8'inin hamburger, sandviç, pizza vb. yiyecekleri, %17.9'unun patates kızartmasını her gün tükettikleri, patates kızartmasını %23.9'unun haftada 3-5 gün, %22'sinin haftada bir-iki kez, %23.5'inin pide, lahmacun, döner vb. yiyecekleri ve %23.3'ünün patates kızartmasını 15

günde bir, %17.5'inin pide, lahmacun, döner vb. yiyecekleri ayda bir kez tükettikleri, %13'ünün ise hamburger, sandviç, pizza vb. yiyecekleri hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Tahıllar insan beslenmesinde önemli bir yer tutar, temel enerji kaynağımızı oluşturur. Ülkemizde halkın çoğunun diyetindeki enerji proteininin %70-80'i tahıllardan karşılanmaktadır. Ekmek, her öğün yediğimiz yiyecektir. Tahıllar karbonhidrat kaynağı besinlerdir ve beyin dokusu enerji için sadece karbonhidratları kullanır (Erten 2006). Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemlidir. Tahıllar B₁₂ dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B₁ vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur (Anonim 2004).

Bağcı ve ark. (1999)'ın, Yiğit (2006)'in, Avan (2006)'ın, Erten (2006)'in, Dereköy (2006)'ün, Türkmenoğlu (2007)'nin, Yılmaz ve Özkan (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Genel olarak tahıl ürünlerini çok tüketen bir toplum olduğumuzdan bu da çocukların davranışlarına yansımıştır. Ayrıca çocuklar kantinlerden bu tür yiyeceklere daha kolay ulaşabilmekte olduğundan, mayalı hamur, simit vb. tahıl ürünlerini çok tüketmektedirler.

Fast food türü ürünlerin öğrenciler tarafından çok tercih edilmesi üzücüdür. Çünkü kolesterol ve doymuş yağ içeriğinin yüksek olması yanında sodyum bakımından da yoğun olan bu ürünlerin sık tüketilmesi, başta koroner kalp hastalıkları ve kanser olmak üzere birçok kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Piyasaya sunulan fast food ürünleri protein, karbonhidrat ve B grubu vitaminleri sağlasalar bile kalsiyum, C vitamini ve posa bakımından yetersizdir. Oysa ki, C vitamini sosis, salam gibi et ürünlerinde koruyucu olarak kullanılan nitrit ve nitratların kanser yapıcı nitrozaminlere dönüşümünü engelleyerek kanser oluşum riskini azaltmaktadır. Kanserojen olan nitrozaminlerin oluşumunda proteinli besinlerin yüksek sıcaklıktaki yağda ve ızgarada pişirilmesi de etkindir (Toksöz ve ark. 2000).

Çizelge 4.20.'de süt grubu içecekler hariç diğer içeceklerin besin tüketim durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %37'sinin çayı, %36.2'sinin meyve suyunu, %29.8'inin kola vb. asitli içecekleri her gün tükettikleri, %26.1'inin meyve suyunu, %23.3'ünün kola vb. asitli içecekleri haftada 3-5 kez tükettikleri, %21.4'ünün meyve suyunu haftada 1-2 kez tükettikleri, %10.1'inin kola vb. asitli içecekleri 15 günde bir, %13'ünün kahveyi ayda bir tükettikleri ve %50'sinin kahveyi ve %25.7'sinin çayı ise hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Durmaz ve ark. (2002)'nin, Chan ve ark. (2002)'nin, Güler (2003)'in, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün, Arslan ve Mendes (2004)'in, Yiğit (2006)'in, Erten (2006)'in, Yılmaz ve

Özkan (2007)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Çizelge 4.20.'de şekerli yiyeceklerin besin tüketim durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %40.1'inin çikolata, gofret, şeker vb. besinleri, %37.7'sinin reçel-balı her gün tükettikleri ve %26.1'inin çikolata, gofret, şeker vb. besinleri, %20.6'sının reçel-balı haftada 3-5 gün, %21'inin hamur tatlılarını haftada 1-2 gün, %19.8'inin sütlü tatlıları 15 günde bir, %17.9'unun hamur tatlılarını ayda bir kez tükettikleri ve %34.4'ünün ise pekmezi hiç tüketmedikleri görülmektedir. Yağların besin tüketim durumlarına bakıldığında ise; öğrencilerin %22.6'sının tereyağını her gün tükettikleri, %39.7'sinin margarini, %28.4'ünün ise tereyağını hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Şeker ve şekerli tatlılar vücuda sadece enerji sağladığından bunların fazla tüketilmesi şişmanlığa neden olur.

Sağlıklı beslenmede tüketilen yağın miktarı kadar türü de önemlidir. Doymuş yağlar kardiyovasküler hastalık ve bazı kanser türlerinin oluşma riskini artırırken doymamış yağlar özellikle omega 3 ve zeytinyağı bu riski azaltmaktadır (Türk ve ark 2007).

Bağcı ve ark. (1999)'nın, Yiğit (2006)'in, Dereköy (2006)'ün, Avan (2006)'in, Erten (2006)'in, Türkmenoğlu (2007)'nin, Özmen ve ark. (2007)'nin, Yılmaz ve Özkan (2007)'in, Türk ve ark. (2007)'nin yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Amerika Birleşik Devletlerinde öğrencilerin %41.5'inin evlerinde yemek hazırlanırken genellikle margarin ya da tereyağı kullanıldığı, çocuk ve gençlerin %90'dan fazlasının doymuş yağdan zengin beslendiği saptanmıştır (Türk ve ark 2007).

Besin tüketim sıklık derecelerinde örnek yapılan araştırma sonuçları ile bulunan sonuçlar arasında bazı farklılıkların olduğu tespit edilmiş olup; bu farklılıklar öğrencilerin yaşları, sosyoekonomik durumu, gelenek ve görenekleri, aile yapıları ve eğitim durumu, coğrafik durumları ve vejetaryen inançları gibi nedenlerden kaynaklanabilmektedir.

4.2.15. Öğrencilerin hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim durumu ve sebeplerine ilişkin bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim durumu ve sebepleri açısından incelenmiştir. Çizelge 4.21.'de öğrencilerin hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketim durumu ve sebeplerine ilişkin sayı ve yüzdeleri (%) verilmektedir.

Çizelge 4.21. Öğrencilerin fast food tüketim durumu ve sebepleri

Fast food tüketme sebebi	Sayı	(%)
Fast food tüketmiyorum	115	23.1
Servisi hızlı olduğu için	39	10.2
Doyurucu olduğu için	84	22.0
Zaman kazanmak için	43	11.3
Reklamlarda görüldüğü için	13	3.4
Lezzetli olduğu için	313	81.9
Fiyatları uygun olduğu için	28	7.3
Okula yakın olduğu için	42	11.0
Besin değeri yüksek olduğu için	28	7.3

Çizelge 4.21. incelendiğinde görüldüğü gibi öğrencilerin %23.1'i hızlı hazır yiyecek (fast food) tüketmemektedir. Hızlı hazır yiyeceği (fast food) tüketenlerin ise büyük çoğunluğu (%81.9) lezzetli olduğu için tüketirken, %22.0'ı doyurucu olduğu için, %11.3'ü zaman kazanmak için, %11.0'ı ise okuluna yakın olduğu için tüketmektedirler.

Korkmaz (2005)'in, Memiş (2004)'in, Özgen (1998)'in, Ayvaz (2008)'in yaptıkları araştırmaların sonuçları bulunan sonuçlar ile paralellik göstermekte olup; öğrencilerin çoğunun hızlı hazır yiyeceği tüketmekte olduğu ve daha çok lezzetli olduğu için tercih ettikleri görülmektedir. Ayaküstü beslenme (fast food) veya abur-cubur beslenme alışkanlığı çocuk ve gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Hızlı yaşam temposuyla kendini gösteren bu durum yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Bu tip ürünlerle alınan doymuş yağlar serum kolesterol düzeyi ve kalp damar hastalıklarının temelini bu çağlarda atılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle; bu dönemde adölesanda besin ögesi ve enerji ihtiyacında değişiklikler olduğundan bunların bilinmesi ve bunları karşılayacak besinlerin seçiminin doğru yapılması için adölesanların bilinçlendirilmesi gereklidir (Hayran 1996). Fast food yeme sıklığının fazla olması, öğrencinin arkadaş çevresinden ve adölesan dönemin kendine özgü ruh halinin etkisinden kaynaklanabilmektedir.

4.3. Sosyoekonomik Durum Açısından İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin düşük (D.S.D.), orta (O.S.D.) ve yüksek (Y.S.D.) sosyoekonomik durumları açısından karşılaştırılmış olup; beslenme alışkanlıkları ile ilgili bazı tercihleri ayrı ayrı analiz edilerek tablolaştırılmış ve yorumlanmıştır.

4.3.1. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin günlük öğün sayısı

Araştırmada öğrencilerin günlük öğün sayısı sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.22.'de öğrencilerin günlük öğün sayılarına ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.22. Sosyoekonomik duruma göre günlük öğün sayısı

	2 öğün(%)	3 öğün(%)	4 öğün(%)	5 ve fazla öğün(%)	x^2
D.S.D.	13.7	59.4	18.8	8.1	$x^2=22.209^{***}$
O.S.D.	9.1	71.5	18.2	1.2	
Y.S.D.	2.9	69.8	20.9	6.4	

*** $p \leq 0.001$

Çizelge 4.22. incelendiğinde görüldüğü gibi araştırmaya katılan düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sırasıyla %59.4, %71.5 ve %69.8'i günlük üç öğün tüketmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, sosyoekonomik düzey ile günlük öğün sayısı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($x^2=22.209$, $p \leq 0.001$). Buna göre öğrencilerin çoğunlukla günlük üç öğün tükettikleri, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre günlük 3 öğün tüketme alışkanlığının daha fazla olduğu söylenebilir. Günlük üç öğün tüketilmesinin beslenme ilkeleri açısından doğru bir davranış olduğu bilinmektedir.

4.3.2. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün saatlerinin düzenli olma durumu

Araştırmada öğrencilerin öğün saatlerinin düzenliliği sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.23.'de öğrencilerin öğün saatlerinin düzenliliğine ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.23. Sosyoekonomik duruma göre öğün saatlerinin düzenli olma durumu

	Düzensiz(%)	Düzenli(%)	x^2
D.S.D.	43.1	56.9	$x^2=1.377$
O.S.D.	38.2	61.8	
Y.S.D.	37.2	62.8	

Çizelge 4.23. incelendiğinde görüldüğü gibi sosyoekonomik düzey ile öğün saatlerinin düzenliliği arasında fark olduğu, düşük (%56.9), orta (%61.8) ve yüksek (%62.8) sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğün saatlerinin çoğunlukla düzenli olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($x^2=1.377$, $p>0.05$). Buna göre öğün saatleri düzenliliğinin düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde benzer nitelikte olduğu; ekonomik durumun öğünlerin düzenli alınmasında belirleyici faktör olmadığı söylenebilir.

4.3.3. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumları

Araştırmada öğrencilerin ana öğünleri tüketim durumları sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.24.'de öğrencilerin ana öğünleri tüketimlerine ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.24. Sosyoekonomik duruma göre ana öğünleri tüketim durumları

Sabah Kahvaltısı				
	Evet(%)	Bazen(%)	Hayır(%)	x^2
D.S.D.	57.5	35.0	7.5	$x^2=10.174^*$
O.S.D.	62.4	32.7	4.8	
Y.S.D.	69.2	29.7	1.2	
Öğle Yemeği				
	Evet(%)	Bazen(%)	Hayır(%)	x^2
D.S.D.	71.3	27.5	1.3	$x^2=9.212$
O.S.D.	75.2	22.4	2.4	
Y.S.D.	83.7	15.7	0.6	
Akşam Yemeği				
	Evet(%)	Bazen(%)	Hayır(%)	x^2
D.S.D.	88.1	11.9	0	$x^2=7.962$
O.S.D.	93.9	5.5	0.6	
Y.S.D.	94.2	5.8	0	

* $p<0.05$

Çizelge 4.24. incelendiğinde de görüldüğü gibi sosyoekonomik düzeye göre ana öğünlerin tüketilme oranında farklılık olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın

anlamli olup olmadigini belirlemek amaciyla yapilan Ki-Kare Testi sonucuna gore, sabah kahvaltisinin tuketimi ile sosyoekonomik duzey arasında anlamlı bir iliski bulunurken ($x^2=10.174$, $p<0.05$); öğle ($x^2=9.212$, $p>0.05$) ve akşam ($x^2=7.962$, $p>0.05$) öğünlerinin tuketim durumu arasında anlamlı bir iliski olmadigi saptanmistir. Buna gore sosyoekonomik duzey arttikca öğrencilerin sabah kahvaltisini tuketimin oranlarının da arttigi saptanmistir.

4.3.4. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin sabah kahvaltısında tükettikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin sabah kahvaltısında tükettikleri besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.25.'de öğrencilerin sabah kahvaltısında tükettikleri besinlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.25. Sosyoekonomik duruma göre sabah kahvaltısında tüketilen besinler

Besin Türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		x^2
	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	
Çorba	13.5	86.5	6.4	93.6	7.1	92.9	$x^2=5.869$
Süt	44.6	55.4	45.2	54.8	50.6	49.4	$x^2=1.421$
Yoğurt/Ayran	6.8	93.2	6.4	93.6	7.6	92.4	$x^2=0.218$
Peynir	85.1	14.9	87.9	12.1	82.9	17.1	$x^2=1.599$
Kırmızı Et	1.4	98.6	1.3	98.7	1.8	98.2	$x^2=0.158$
Balık/Tavuk	0.7	99.3	0.6	99.4	2.4	97.6	$x^2=2.522$
Sucuk/Sosis vb.	29.1	70.9	43.9	56.1	44.1	55.9	$x^2=9.583^{**}$
Yumurta	64.9	35.1	74.5	25.5	70.0	30.0	$x^2=3.378$
Kuru Baklagil	2.0	98.0	0.0	100.0	1.2	98.8	$x^2=3.044$
Ekmek/Simit vb.	67.6	32.4	78.3	21.7	79.4	20.6	$x^2=7.097^*$
Bisküvi vb.	16.2	83.8	16.6	83.4	10.0	90.0	$x^2=3.690$
Pirinç/Makarna	1.4	98.6	3.2	96.8	2.4	97.6	$x^2=1.134$
Çikolata/Tatlı vb.	12.8	87.2	10.8	89.2	5.3	94.7	$x^2=5.752$
Reçel/Bal vb.	65.5	34.5	63.1	36.9	64.7	35.3	$x^2=0.214$
Sebzeler	4.7	95.3	9.6	90.4	10.0	90.0	$x^2=3.478$
Meyveler	7.4	92.6	10.2	89.8	8.2	91.8	$x^2=0.788$
Fast food	2.7	97.3	5.7	94.3	4.7	95.3	$x^2=1.706$

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Çizelge 4.25. incelendiğinde görüldüğü gibi sosyoekonomik durumlarına göre öğrencilerin sabah kahvaltısında tükettikleri besinlerde farklılıklar olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sucuk, sosis vb. ($x^2=9.583$, $p<0.01$), ekmek-simit vb. ($x^2=7.097$, $p<0.05$) tüketim oranındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Buna göre farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sabah

kahvaltısında tükettikleri besinlerin sucuk, sosis vb., ekmek-simit vb. besinler dışında benzerlik taşıdığı; sosyoekonomik düzey arttıkça öğrencilerin sucuk, sosis ve ekmek, simit vb. besinleri tüketim oranlarının da arttığı saptanmıştır.

4.3.5. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.26.'da öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (χ^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.26. Sosyoekonomik duruma göre öğle öğünlerinde tüketilen besinler

Besin Türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		χ^2
	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	
Çorba	38.0	62.0	40.4	59.6	39.2	60.8	$\chi^2=0.192$
Süt	5.7	94.3	5.6	94.4	2.3	97.7	$\chi^2=2.835$
Yoğurt/Ayran	39.9	60.1	42.2	57.8	36.3	63.7	$\chi^2=1.265$
Peynir	8.2	91.8	11.2	88.8	4.7	95.3	$\chi^2=4.808$
Kırmızı Et	11.4	88.6	11.2	88.8	22.8	77.2	$\chi^2=11.403^{**}$
Balık/Tavuk	14.6	85.4	9.9	90.1	17.5	82.5	$\chi^2=4.009$
Sucuk/Sosis vb.	36.1	63.9	33.5	66.5	26.9	73.1	$\chi^2=3.423$
Yumurta	9.5	90.5	8.7	91.3	6.4	93.6	$\chi^2=1.117$
Kuru Baklagil	15.8	84.2	13.0	87.0	24.0	76.0	$\chi^2=7.384^*$
Ekmek/Simit vb.	25.3	74.7	36.6	63.4	31.0	69.0	$\chi^2=4.784$
Bisküvi vb.	10.8	89.2	21.7	78.3	12.3	87.7	$\chi^2=9.001^*$
Pirinç/Makarna	43.0	57.0	36.6	63.4	46.8	53.2	$\chi^2=3.553$
Çikolata/Tatlı vb.	22.2	77.8	30.4	69.6	24.0	76.0	$\chi^2=3.204$
Reçel/Bal vb.	7.0	93.0	6.8	93.2	4.7	95.3	$\chi^2=0.955$
Sebzeler	25.3	74.7	22.4	77.6	31.6	68.4	$\chi^2=3.792$
Meyveler	38.0	62.0	36.0	64.0	21.6	78.4	$\chi^2=12.274^{**}$
Fast food	19.0	81.0	31.1	68.9	52.0	48.0	$\chi^2=40.975^{***}$

* p<0.05 ** p≤0.01 ***p≤0.001

Çizelge 4.26. incelendiğinde sosyoekonomik durumlarına göre öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinlerde farklılıklar olduğu anlaşılmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kırmızı et ($\chi^2=11.403$, $p\leq 0.01$), kuru baklagil ($\chi^2=7.384$, $p<0.05$), bisküvi vb. ($\chi^2=9.001$, $p<0.05$), meyveler ($\chi^2=12.274$, $p\leq 0.01$) ve fast food yiyecekleri ($\chi^2=40.975$, $p\leq 0.001$) tüketim oranlarındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuş, diğer besinlerin tüketimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Buna göre yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kırmızı et, kuru baklagil ve fast food yiyecek tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere

oranla daha fazla olduğu fakat meyve tüketiminin de diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az olduğu ve orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin bisküvi vb. yiyecek tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu; farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğle öğünlerinde tükettikleri besinlerin kırmızı et, kuru baklagil, bisküvi vb., meyveler ve fast food yiyecekler dışında benzerlik taşıdığı söylenebilir. Sosyoekonomik düzey arttıkça fast food tüketiminin de arttığı fakat meyve tüketiminin azaldığı görülmüştür.

4.3.6. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.27.'de öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (χ^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.27. Sosyoekonomik duruma göre akşam öğünlerinde tüketilen besinler

Besin Türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		χ^2
	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	
Çorba	55.0	45.0	70.1	29.9	74.4	25.6	$\chi^2=15.347^{***}$
Süt	6.9	93.1	5.5	94.5	4.7	95.3	$\chi^2=0.781$
Yoğurt/Ayran	38.1	61.9	37.8	62.2	47.1	52.9	$\chi^2=3.871$
Peynir	5.6	94.4	5.5	94.5	5.8	94.2	$\chi^2=0.017$
Kırmızı Et	41.9	58.1	37.8	62.2	61.6	38.4	$\chi^2=21.981^{***}$
Balık/Tavuk	48.7	51.3	52.4	47.6	56.4	43.6	$\chi^2=1.947$
Sucuk/Sosis vb.	10.0	90.0	9.1	90.9	11.6	88.4	$\chi^2=0.581$
Yumurta	5.0	95.0	3.7	96.3	4.7	95.3	$\chi^2=0.373$
Kuru Baklagil	30.6	69.4	34.1	65.9	39.0	61.0	$\chi^2=2.569$
Ekmek/Simit vb.	19.4	80.6	36.6	63.4	37.8	62.2	$\chi^2=16.034^{***}$
Bisküvi vb.	4.4	95.6	5.5	94.5	7.0	93.0	$\chi^2=1.065$
Pirinç/Makarna	45.6	54.4	55.5	44.5	60.5	39.5	$\chi^2=7.559^*$
Çikolata/Tatlı vb.	12.5	87.5	15.9	84.1	19.2	80.8	$\chi^2=2.768$
Reçel/Bal vb.	1.3	98.7	4.9	95.1	4.7	95.3	$\chi^2=3.835$
Sebzeler	38.8	61.2	43.9	56.1	52.9	47.1	$\chi^2=6.914^*$
Meyveler	34.4	65.6	46.3	53.7	49.4	50.6	$\chi^2=8.408^*$
Fast food	7.5	92.5	10.4	89.6	16.3	83.7	$\chi^2=6.586^*$

* $p<0.05$ *** $p\leq 0.001$

Çizelge 4.27. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinlerin tüketim oranlarında farklılıklar görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin çorba ($\chi^2=15.347$, $p\leq 0.001$), kırmızı et ($\chi^2=21.981$, $p\leq 0.001$), ekmek, simit vb. ($\chi^2=16.034$,

$p \leq 0.001$), pirinç, bulgur, makarna ($x^2=7.559$, $p < 0.05$), sebze ($x^2=6.914$, $p < 0.05$), meyve ($x^2=8.408$, $p < 0.05$) ve fast food yiyecek ($x^2=6.586$, $p < 0.05$) tüketim oranlarındaki farkın anlamlı olduğu; diğer besinlerin tüketim oranlarında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$). Buna göre yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kırmızı et, sebze ve fast food yiyecek tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu ve düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin çorba, ekmek, simit vb., pirinç, bulgur, makarna ve meyve tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az olduğu saptanmış olup; farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin akşam öğünlerinde tükettikleri besinlerin çorba, kırmızı et, ekmek, simit vb., pirinç, bulgur, makarna, sebze, meyve ve fast food yiyecek dışında benzerlik taşıdığı düşünülebilir. Sosyoekonomik düzey arttıkça çorba, ekmek, simit vb., pirinç, bulgur, makarna, sebze, meyve ve fast food tüketiminin de arttığı görülmüştür.

4.3.7. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler

Araştırmada öğrencilerin öğünleri tükettikleri yerler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.28.'de öğrencilerin öğünleri tükettikleri yerlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.28. Sosyoekonomik duruma göre öğünlerin tüketildiği yerler

		Ev(%)	Okul(%)	Lokanta(%)	Dışarıda(%)	Diğer(%)	x^2
Sabah Kahvaltısı	D.S.D.	77.7	20.3	0.7	0.7	0.7	$x^2=17.172^*$
	O.S.D.	92.4	6.4	0.6	0.6	0.0	
	Y.S.D.	87.6	10.6	1.2	0.6	0.0	
Öğle Yemeği	D.S.D.	75.9	12.7	6.3	5.1	0.0	$x^2=39.499^{***}$
	O.S.D.	66.5	24.8	7.5	1.2	0.0	
	Y.S.D.	50.3	32.2	15.8	1.2	0.6	
Akşam Yemeği	D.S.D.	96.9	0.6	2.5	0.0	0.0	$x^2=3.482$
	O.S.D.	95.1	0.6	3.7	0.0	0.6	
	Y.S.D.	95.9	0.6	2.3	0.6	0.6	

* $p < 0.05$ *** $p \leq 0.001$

Çizelge 4.28. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük (%77.7), orta (%92.4) ve yüksek (%87.6) sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin çoğunlukla sabah kahvaltılarını evlerinde yaptıkları anlaşılmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzey ile sabah öğünlerinin tüketildiği yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($x^2=17.172$, $p < 0.05$). Buna göre, düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sabah kahvaltılarını diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az evde yaptıkları söylenebilir.

Öğle öğünün tüketildiği yerler incelendiğinde, öğle öğünün çoğunlukla düşük (%75.9), orta (%66.5) ve yüksek (%50.3) sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde evde tüketildiği görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzey ile öğle öğünlerinin tüketildiği yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($x^2=39.499$, $p\leq 0.001$). Buna göre, yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğle yemeklerini diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az evde yedikleri; sosyoekonomik düzey arttıkça öğle yemeklerinin evde tüketilme oranının azaldığı saptanmıştır.

Çizelgeden de anlaşılacağı gibi düşük (%96.9), orta (%95.1) ve yüksek (%95.9) sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin tamamına yakını akşam öğünlerini evlerinde tüketmekte olup, gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzeyi ile akşam öğünlerinin tüketildiği yer arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($x^2=3.482$, $p>0.05$). Buna göre akşam öğünlerinin tüketildiği yerlerin sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermediği söylenebilir.

4.3.8. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim durumu

Araştırmada öğrencilerin öğün aralarındaki besin tüketim durumları sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.29.'da öğrencilerin öğün aralarında besin tüketimlerine ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.29. Sosyoekonomik duruma göre öğün aralarında besin tüketim durumu

	Evet(%)	Hayır(%)	x^2
D.S.D.	87.5	12.5	$x^2=3.788$
O.S.D.	86.1	13.9	
Y.S.D.	92.4	7.6	

Çizelge 4.29. incelendiğinde görüldüğü gibi farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğün aralarında besin tüketim oranlarında farklılıklar bulunmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzeyi ile öğün aralarında besin tüketimi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($x^2=3.788$, $p>0.05$). Buna göre öğün aralarında besin tüketim oranlarının düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde benzerlik taşıdığı söylenebilir.

4.3.9. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.30.'da öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.30. Sosyoekonomik duruma göre öğün aralarında tüketilen besinler

Besin Türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		x^2
	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	
Süt-Yoğurt-Ayran	17.1	82.9	21.2	78.8	12.0	88.0	$x^2=4.491$
Kola vb. asitli iç.	30.8	69.2	34.3	65.7	42.4	57.6	$x^2=4.679$
Kuruyemiş çeştl.	13.0	87.0	16.8	83.2	29.1	70.9	$x^2=13.562^{***}$
Meyve-Sebze	35.6	64.4	40.9	59.1	50.0	50.0	$x^2=6.618^*$
Simit-Sandviç-Tost	30.8	69.2	31.4	68.6	32.9	67.1	$x^2=0.165$
Gofret-Çik.-Şeker	33.6	66.4	46.7	53.3	63.3	36.7	$x^2=27.058^{***}$
Meyve Suyu	27.4	72.6	35.8	64.2	36.7	63.3	$x^2=3.490$
Bisküvi-Kraker vb.	32.2	67.8	32.8	67.2	42.4	57.6	$x^2=4.320$

* $p<0.05$ *** $p\leq 0.001$

Çizelge 4.30. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinlerin dağılımı farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kuru yemiş çeşitleri ($x^2=13.562$, $p\leq 0.001$), meyve ve sebze ($x^2=6.618$, $p<0.05$), gofret, çikolata, şeker ($x^2=27.058$, $p\leq 0.001$) tüketim oranlarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Buna göre öğün aralarında yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kuru yemiş çeşitleri, meyve ve sebze, gofret, çikolata, şeker yiyecek tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu, sosyoekonomik düzey azaldıkça öğrencilerin bu besinleri tüketimin de azaldığı saptanmış olup; farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğün aralarında tükettiği besinlerin kuru yemiş çeşitleri, meyve ve sebze, gofret, çikolata, şeker dışında benzerlik taşıdığı söylenebilir.

4.3.10. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu

Araştırmada öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumları sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.31.'de öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumlarına ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.31. Sosyoekonomik duruma göre açıkta satılan yiyecekleri satın alma durumu

Açıktan Satın Alma Durumları				
	Evet(%)	Bazen(%)	Hayır(%)	χ^2
D.S.D.	5.6	51.3	43.1	$\chi^2=9.152$
O.S.D.	3.0	58.8	38.2	
Y.S.D.	1.2	49.4	49.4	

Çizelge 4.31. incelendiğinde görüldüğü gibi farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri satın alma oranlarında farklılıklar bulunmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzeyi ile açıkta satılan yiyecekleri satın alma oranlarının arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($\chi^2=9.152$, $p>0.05$). Buna göre açıkta satılan yiyecekleri satın alma oranlarının düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde benzerlik taşıdığı söylenebilir.

4.3.11. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma durumu ve tükettikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma ve tüketilen besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.32.'de öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma ve tükettikleri besinlerin durumlarına ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (χ^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.32. Sosyoekonomik duruma göre okul kantininden alışveriş yapma ve besin tüketim durumu

Besin Türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		χ^2
	Alırım(%)	Almam(%)	Alırım(%)	Almam(%)	Alırım(%)	Almam(%)	
Alışveriş Durumu	85.0	15.0	92.1	7.9	95.9	4.1	$\chi^2=12.563^{**}$
Süt-Ayran	11.3	88.7	10.8	89.2	9.8	90.2	$\chi^2=0.213$
Kuruyemiş çştl.	1.4	98.6	2.0	98.0	3.0	97.0	$\chi^2=0.967$
Bisküvi-Kraker vb.	25.5	74.5	37.8	62.2	32.9	67.1	$\chi^2=5.064$
Sandviç-Simit-Tost	59.6	40.4	64.2	35.8	58.5	41.5	$\chi^2=1.152$
Gofret-Çik.-Şeker	24.8	75.2	33.8	66.2	51.8	48.2	$\chi^2=24.901^{***}$
Meyve Suyu	32.6	67.4	21.6	78.4	22.6	77.4	$\chi^2=5.698$
Kola vb. asitli iç.	14.9	85.1	20.3	79.7	29.9	70.1	$\chi^2=10.312^{**}$

** $p\leq 0.01$ *** $p\leq 0.001$

Çizelge 4.32. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma oranlarında farklılıklar bulunmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin okul

kantininden alışveriş yapma oranlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. ($\chi^2=12.563$, $p\leq 0.01$). Buna göre sosyoekonomik düzey arttıkça öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma oranlarının da arttığı saptanmıştır.

Öğrencilerin kantinden tükettikleri besinler incelendiğinde düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin okul kantininden tükettikleri besinlerin dağılımında farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin gofret, çikolata, şeker ($\chi^2=24.901$, $p\leq 0.001$) ve kola gibi asitli içeceklerin ($\chi^2=10.312$, $p\leq 0.01$) tüketim oranlarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Buna göre okul kantininden tüketilen yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin gofret, çikolata, şeker ve kola gibi asitli içeceklerin tüketiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu, sosyoekonomik düzey azaldıkça öğrencilerin okul kantininden tükettiği bu besinlerin tüketiminin de azaldığı; farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin okul kantininden tükettikleri besinlerin gofret, çikolata, şeker ve kola gibi asitli içeceklerin dışında benzerlik taşıdığı saptanmıştır.

4.3.12. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin yemek seçme durumları ve yemek seçen öğrencilerin sevdikleri–sevmedikleri besinler

Araştırmada öğrencilerin yemek seçme durumları ve sevdikleri ve sevmedikleri besinler sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.33.'de öğrencilerin yemek seçme durumları ve sevdikleri ve sevmedikleri besinlere ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (χ^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.33. Sosyoekonomik duruma göre yemek seçme durumu ve öğrencilerin sevdikleri-sevmedikleri besinler

Besin türleri	D.S.D.		O.S.D.		Y.S.D.		χ^2
	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	Evet(%)	Hayır(%)	
Yemek Seçme	80.0	20.0	78.8	21.2	73.3	26.7	$\chi^2=2.473$
Et Yemekleri	66.2	33.8	71.4	28.6	79.2	20.8	$\chi^2=5.493$
Sebze Yemekleri	54.1	45.9	50.0	50.0	52.8	47.2	$\chi^2=0.459$
Pilav-Makarna	82.0	18.0	91.3	8.7	91.2	8.8	$\chi^2=7.101^*$
Hamur İşleri	80.5	19.5	87.3	12.7	89.6	10.4	$\chi^2=4.799$
Kuru baklagil	42.9	57.1	49.2	50.8	48.8	51.2	$\chi^2=1.323$
Çorba	79.7	20.3	84.1	15.9	88.0	12.0	$\chi^2=3.290$
Ekmek	75.9	24.1	84.9	15.1	83.2	16.8	$\chi^2=3.888$
Sebze	71.4	28.6	66.7	33.3	60.8	39.2	$\chi^2=3.269$
Meyve	85.0	15.0	90.5	9.5	95.2	4.8	$\chi^2=7.603^*$
Süt	63.2	36.8	77.0	23.0	80.0	20.0	$\chi^2=10.697^{**}$
Yoğurt ve çştl.	77.4	22.6	83.3	16.7	78.4	21.6	$\chi^2=1.576$
Peynir ve çştl.	72.9	27.1	84.1	15.9	83.2	16.8	$\chi^2=6.281^*$
Yumurta	69.2	30.8	73.8	26.2	68.0	32.0	$\chi^2=1.141$
Salatalar	82.5	17.5	81.8	18.2	86.0	14.0	$\chi^2=1.103$
Tatlılar	78.9	21.1	83.3	16.7	88.8	11.2	$\chi^2=4.570$

* $p<0.05$ ** $p\leq 0.01$

Çizelge 4.33. incelendiğinde görüldüğü gibi farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yemek seçme durumlarındaki dağılımlar farklılık göstermektedir. Öğrenci dağılımları arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, öğrencilerin sosyoekonomik düzeyi ile yemek seçme durumu arasındaki ilişki ($\chi^2=2.473$, $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Buna göre düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yemek seçme davranışlarının benzer nitelikte olduğu söylenebilir.

Çizelgeden anlaşılacağı gibi yemek seçen düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sevdikleri ve sevmedikleri besinler açısından dağılımlarında farklılıklar gözlenmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin pilav, makarnanın ($\chi^2=7.101$, $p<0.05$), meyvenin ($\chi^2=7.603$, $p<0.05$), sütün ($\chi^2=10.697$, $p\leq 0.01$) ve peynir ve çeşitlerinin ($\chi^2=6.281$, $p<0.05$) sevmeye ve sevmeme oranlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, diğer besinlerin sevilme ve sevilmemeye oranlarındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Buna göre yemek seçen yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin et yemekleri ve meyveyi diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla sevdiği ve düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin pilav, makarna, süt

ve peynir çeşitlerini diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az sevdiği söylenebilir.

4.3.13. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin besinleri tüketim sıklıkları

Araştırmada öğrencilerin besin tüketim sıklıkları sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.34.'de öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (χ^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.34. Sosyoekonomik duruma göre besinlerin tüketim sıklıkları

Süt	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	15.5	11.0	4.5	14.8	18.1	36.1	$\chi^2=30.893^{***}$
O.S.D.	9.9	8.1	8.1	25.5	23.6	24.8	
Y.S.D.	5.9	4.1	7.6	24.1	14.7	43.5	
Ayran	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	8.4	3.9	7.1	23.2	22.6	34.8	$\chi^2=16.968$
O.S.D.	7.5	5.6	12.4	20.5	23.6	30.4	
Y.S.D.	2.9	2.9	11.2	33.5	24.1	25.3	
Peynir çştl.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	7.7	6.5	1.9	7.7	9.0	67.1	$\chi^2=14.315$
O.S.D.	6.2	2.5	3.1	10.6	14.3	63.4	
Y.S.D.	5.9	2.9	2.9	15.9	7.1	65.3	
Yoğurt çştl.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	8.4	5.2	7.7	15.5	18.1	45.2	$\chi^2=11.996$
O.S.D.	4.3	1.9	5.0	19.9	19.9	49.1	
Y.S.D.	4.1	4.1	3.5	24.1	18.8	45.3	
Kırmızı et	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	20.0	21.3	18.7	9.0	16.8	14.2	$\chi^2=40.366^{***}$
O.S.D.	19.3	18.6	20.5	13.0	19.3	9.3	
Y.S.D.	11.2	7.6	23.5	24.1	27.6	5.9	
Tavuk	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	9.0	17.4	21.3	14.8	22.6	14.8	$\chi^2=28.706^{***}$
O.S.D.	6.8	18.0	24.8	16.1	19.3	14.9	
Y.S.D.	5.3	10.0	27.6	21.2	32.4	3.5	
Balık	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	14.2	15.5	29.0	12.9	16.8	11.6	$\chi^2=40.779^{***}$
O.S.D.	16.8	23.6	26.1	11.2	16.1	6.2	
Y.S.D.	4.1	18.8	38.2	10.6	27.1	1.2	
Sakatat	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	48.4	25.2	8.4	6.5	7.1	4.5	$\chi^2=16.395$
O.S.D.	59.6	13.7	8.7	5.6	6.8	5.6	
Y.S.D.	48.8	17.1	15.3	7.1	9.4	2.4	
Sucuk-Sosis	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	7.7	12.3	10.3	20.6	20.6	28.4	$\chi^2=21.577^*$
O.S.D.	6.8	11.2	16.8	20.5	21.7	23.0	
Y.S.D.	4.1	7.6	17.1	32.4	24.7	14.1	
Yumurta	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	10.3	7.7	8.4	23.2	13.5	36.8	$\chi^2=20.805^*$
O.S.D.	9.3	5.0	8.1	14.9	23.0	39.8	
Y.S.D.	9.4	1.8	11.2	29.4	17.1	31.2	
Kurubaklagil	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	26.5	7.1	20.6	16.8	13.5	15.5	$\chi^2=16.473$
O.S.D.	23.0	8.1	13.0	21.1	21.7	13.0	
Y.S.D.	19.4	7.6	15.3	23.5	25.9	8.2	
Yağlı tohum	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	14.8	18.1	20.6	12.9	11.0	22.6	$\chi^2=24.740^{**}$
O.S.D.	13.0	13.0	21.1	19.3	17.4	16.1	
Y.S.D.	7.6	14.1	18.9	17.6	28.2	13.5	

Meyve	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	5.2	3.9	5.2	14.8	3.2	67.7	$x^2=21.147^*$
O.S.D.	2.5	0.6	1.9	16.1	9.9	68.9	
Y.S.D.	0.6	1.9	2.4	17.1	11.2	67.1	
Sebze	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	7.7	3.9	10.3	21.3	7.1	49.7	$x^2=19.208^*$
O.S.D.	5.6	5.0	4.3	19.3	16.8	49.1	
Y.S.D.	5.3	3.5	5.9	28.2	17.6	39.4	
Ekmek	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	6.5	0.0	3.9	6.5	3.9	79.3	$x^2=24.689^{**}$
O.S.D.	1.2	0.0	1.9	4.3	5.6	87.0	
Y.S.D.	0.6	1.8	0.6	7.6	4.7	84.7	
Pirinç pilav	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	4.5	7.7	14.2	21.9	25.2	26.5	$x^2=22.660^*$
O.S.D.	6.8	4.3	20.5	19.9	26.1	22.4	
Y.S.D.	2.4	4.7	20.0	30.6	30.6	11.8	
Bulgur	Hiç	Ayda Bir	15Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	16.8	18.7	18.7	14.2	20.0	11.6	$x^2=16.756$
O.S.D.	15.5	11.2	23.0	14.9	18.0	17.4	
Y.S.D.	11.8	12.4	26.5	20.6	21.1	7.6	
Makarna	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	5.8	6.5	14.2	24.5	27.1	21.9	$x^2=21.284^*$
O.S.D.	3.7	3.1	20.5	26.1	24.8	21.7	
Y.S.D.	1.8	5.9	17.6	31.2	34.1	9.4	
Bisküvi	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	7.7	6.5	8.4	19.4	24.5	33.5	$x^2=17.072$
O.S.D.	3.1	8.1	9.9	24.8	20.5	33.5	
Y.S.D.	5.3	5.9	12.4	30.0	26.5	20.0	
Kola vb.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	15.5	8.4	11.6	17.4	17.4	29.7	$x^2=11.539$
O.S.D.	6.2	8.1	9.9	26.7	20.5	28.6	
Y.S.D.	10.6	6.5	8.8	25.3	17.6	31.2	
Meyve suyu	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	5.8	7.7	6.5	20.6	19.4	40.0	$x^2=12.416$
O.S.D.	2.5	5.6	8.1	24.8	23.6	35.4	
Y.S.D.	2.4	3.5	7.1	32.4	21.2	33.5	
Kahve	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	53.5	11.6	3.9	9.0	6.5	15.5	$x^2=17.642$
O.S.D.	42.2	12.4	11.2	10.6	11.8	11.8	
Y.S.D.	52.9	14.7	8.2	9.4	8.2	6.5	
Çay ve çştl.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	20.6	5.8	10.3	12.9	10.3	40.0	$x^2=34.703^{***}$
O.S.D.	19.9	7.5	6.8	10.6	6.8	48.4	
Y.S.D.	35.9	2.9	8.2	15.9	13.5	23.5	
Çikolata	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	x^2
D.S.D.	7.1	5.8	9.0	20.6	20.0	37.4	$x^2=14.870$
O.S.D.	6.8	3.1	7.5	26.7	18.6	37.3	
Y.S.D.	2.9	2.4	6.5	30.6	12.4	45.3	

Reçel-Bal	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	16.1	5.8	6.5	12.9	11.0	47.7	$\chi^2=26.114^{**}$
O.S.D.	13.7	7.5	8.1	22.4	16.1	32.3	
Y.S.D.	10.0	1.8	11.2	25.9	17.6	33.5	
Pekmez	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	37.4	7.7	9.0	11.6	12.3	21.9	$\chi^2=8.708$
O.S.D.	31.7	14.9	6.2	16.8	13.0	17.4	
Y.S.D.	34.1	10.6	7.6	12.9	15.9	18.8	
Hamur tatlı	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	19.4	17.4	18.7	9.7	17.4	17.4	$\chi^2=14.294$
O.S.D.	12.4	21.7	17.4	16.8	19.9	11.8	
Y.S.D.	13.5	14.7	16.5	17.6	25.3	12.4	
Sütlü tatlı	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	15.5	16.1	21.9	14.2	14.8	17.4	$\chi^2=11.237$
O.S.D.	13.7	16.1	18.6	14.9	20.5	16.1	
Y.S.D.	12.4	11.2	18.8	23.5	21.2	12.9	
Margarin	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	38.1	16.8	11.0	7.7	12.3	14.2	$\chi^2=12.248$
O.S.D.	40.4	10.6	13.7	6.2	13.7	15.5	
Y.S.D.	40.6	9.4	10.6	14.1	13.5	11.8	
Tereyağı	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	31.0	10.3	10.3	14.2	9.7	24.5	$\chi^2=10.574$
O.S.D.	32.3	10.6	16.1	8.7	11.2	21.1	
Y.S.D.	22.4	11.2	16.5	12.9	14.7	22.4	
Hambg. vb.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	16.1	17.4	17.4	8.4	18.7	21.9	$\chi^2=30.928^{***}$
O.S.D.	18.6	11.8	13.0	17.4	19.9	19.3	
Y.S.D.	4.7	13.5	18.2	24.7	20.6	18.2	
Pide vb.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	10.3	18.7	22.6	16.8	12.3	19.4	$\chi^2=22.389^*$
O.S.D.	7.5	19.3	20.5	17.4	24.2	11.2	
Y.S.D.	2.9	14.7	27.1	21.2	22.9	11.2	
Patates kız.	Hiç	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 3-5	Haftada 1-2	Hergün	χ^2
D.S.D.	7.1	11.6	23.2	21.3	15.5	21.3	$\chi^2=25.050^{**}$
O.S.D.	2.5	7.5	23.0	26.1	20.5	20.5	
Y.S.D.	0.6	10.0	23.5	24.1	29.4	12.4	

* p<0.05 ** p≤0.01 ***p≤0.001

Çizelge 4.34. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin besinleri tüketim sıklıkları dağılımlarında farklılıklar gözlenmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin süt ($\chi^2=30.893$, $p\leq 0.001$), kırmızı et ($\chi^2=40.366$, $p\leq 0.001$), tavuk ($\chi^2=28.706$, $p\leq 0.001$), balık ($\chi^2=40.779$, $p\leq 0.001$), sucuk-sosis vb. ($\chi^2=21.577$, $p<0.05$), yumurta ($\chi^2=20.805$, $p<0.05$), yağlı tohumlar ($\chi^2=24.740$, $p\leq 0.01$), meyve ($\chi^2=21.147$, $p<0.05$), sebze ($\chi^2=19.208$, $p<0.05$), ekmek ($\chi^2=24.689$, $p\leq 0.01$), hamburger-sandviç-pizza vb. ($\chi^2=30.928$, $p\leq 0.001$), patates kızartması ($\chi^2=25.050$, $p\leq 0.01$),

makarna ($x^2=21.284$, $p<0.05$), pide-lahmacun-köfte vb. ($x^2=22.389$, $p<0.05$), pirinç pilavı ($x^2=22.660$, $p<0.05$), çay ve çeşitleri ($x^2=34.703$, $p\leq 0.001$), reçel-balın ($x^2=26.114$, $p\leq 0.01$) besin tüketim sıklığı oranlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, diğer besinlerin tüketim sıklığı oranlarındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

4.3.14. Sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin fast food tüketim durumu

Araştırmada öğrencilerin fast food tüketim oranları sosyoekonomik durum açısından incelenmiştir. Çizelge 4.35.'de öğrencilerin fast food tüketim oranlarına ilişkin yüzde (%) dağılımları ve ki-kare (x^2) sonuçları verilmektedir.

Çizelge 4.35. Sosyoekonomik duruma göre fast food tüketim durumu

Fastfood Tüketim Durumları			
	Tüketim(%)	Tüketmem(%)	x^2
D.S.D.	75.0	25.0	$x^2=16.046^{***}$
O.S.D.	68.5	31.5	
Y.S.D.	86.6	13.4	

*** $p\leq 0.001$

Çizelge 4.35. incelendiğinde görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin fast food tüketim oranlarında farklılıklar bulunmaktadır. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi sonucuna göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin fast food tüketim oranlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($x^2=16.046$, $p\leq 0.001$). Buna göre yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin fast food tüketim oranlarının diğer sosyoekonomik düzeylerdeki öğrencilerden daha fazla olduğu söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara göre sunulan önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak şu sonuçlara varılmıştır:

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bulguları değerlendirildiğinde; öğrencilerin çoğunluğunu erkek öğrenciler oluşturmaktadır (%52.9). Öğrencilerin yaşları daha çok 12-14 yaş arasındadır. BKI'lerine göre değerlendirilmeleri neticesinde büyük bir kısmının normal ve zayıf değerlere sahip olduğu belirlenmiştir (%45.7, %43.7). Öğrencilerin aileleri çoğunlukla 4 kişilik ailelerdir (%51.9). Öğrencilerin annelerinin %70'ini ev hanımları, babalarının ise %29.3'ünü serbest meslek, %22.1'ini memur ve %21.3'ünü işçi oluşturmaktadır. Anne ve babalar çoğunlukla ilkokul mezunudur (%37.5, %28.1).

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme davranışları şu şekildedir:

Öğrencilerin %67'si günde 3 öğün tüketmektedir. Öğün saatlerinin düzenli olma oranı %60.6'dır. Öğün saatlerinin düzensiz olmasının temel nedenini alışkanlığın olmaması oluşturmaktadır. Öğün atlayanlar içerisinde sabah kahvaltısını atlayanların oranı daha fazla olup; öğün atlamanın temel nedenini iştahsızlık oluşturmaktadır. Öğrencilerin sabah kahvaltısında peynir, ekmek, simit vb., yumurta, reçel-bal vb.; öğle öğünlerinde pirinç, bulgur, makarna, yoğurt, ayran, çorba, fast food yiyecekler; akşam öğünlerinde ise çorba, pirinç, bulgur, makarna, balık, tavuk, kırmızı et, sebze tüketimleri daha fazladır. Sabah, öğle ve akşam öğünleri genellikle evde tüketilmektedir (%86.1, %63.9, %96). Öğrencilerin %88.7'si öğün aralarında besin tüketmekte olup, gofret-çikolata-şeker, meyve ve sebze, bisküvi-kraker vb., kola gibi asitli içecekler, meyve suyu ve sandviç-simit-tost öğün aralarında daha çok tüketilen besinlerdir. Öğrencilerin %53.1'i bazen, %3.2'si her zaman açıkta satılan yiyecekleri satın almakta olup, öğrenciler daha çok açıkta satılan yiyecekleri canları istediği için (%71.1) almaktadırlar. Öğrencilerin %43.7'si açıkta satılan yiyecekleri satın almamakta olduğu; açıkta satılan yiyecekleri satın almayan öğrencilerin %85.7'sinin bu yiyecekleri temiz olmadığı için almadıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %91.1'i okul kantinden alışveriş yapmakta olup, okul kantininde daha çok sandviç-simit-tost, gofret-çikolata-şeker, bisküvi-kraker vb., meyve suyu, kola gibi asitli içecekler tüketilmektedir. Öğrencilerin %83.5'i satın aldıkları ambalajlı ürünlerde etiket bilgisini okumakta olup, etiket bilgisini okuyanların daha çok son kullanma ve üretim tarihine dikkat ettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %93'ü tv, radyo ve gazetelerdeki yiyecek ve içecek reklamlarından etkilenmekte

olup, reklamlardan etkilenenlerin daha çok dondurmadan, çikolata ve gofretten, cipsten, pudingten, hamburger vb. den etkilendiği belirlenmiştir. Öğrenciler çoğunlukla yemek seçmektedir (%77.3) ve kuru baklagil ve sebze yemekleri öğrenciler tarafından daha az sevilmektedir. Öğrenciler yemek seçiminde çoğunlukla sevdiği yemek olmasına ve temiz bir ortamda pişirilip sunulmasına dikkat etmektedirler. Besin tüketim sıklıklarına göre ekmek, meyve, peynir ve eşitleri, yoğurt ve eşitleri, sebze, çikolata-gofret-şeker vb., reçel-bal daha sıkl tkutilirken; sakatat, kahve, margarin, pekmez, tereyağının ise çoğunlukla tkutilmediği saptanmıştır. Öğrencilerin %76.8'i hızlı hazır yiyecek (fast food) tkietmekte olup; hazır yiyeceği (fast food) tkietenler ise daha çok lezzetli olduğu için tkietmektedirler.

Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri açısından beslenme alışkanlıkları karşılaştırıldığında; her üç sosyoekonomik düzeydeki (düşük-orta-yüksek) ğrencilerde de üç öğün tkietiminin oranı fazladır (%59.4, %71.5 ve %69.8). Buna göre öğrencilerin çoğunlukla günlük  öğün tkiettikleri, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre günlük 3 öğün tkietme alışkanlığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Farklı sosyoekonomik düzeyler ile öğün saatlerinin düzenliliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sabah kahvaltısının tkietim durumu sosyoekonomik düzey arttıa artmakta olup; öğrencilerin öğle ve akşam öğünlerinin tkietim oranlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sabah kahvaltısında tkiettikleri besinlerin sucuk-sosis vb., ekmek-simit vb. besinler dışında benzerlik taşıdığı; sosyoekonomik düzey arttıa bu besinlerin tkietim oranlarının da arttığı saptanmıştır. ğle öğünlerinde yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kırmızı et, kuru baklagil, fast food yiyecek tkietiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu; fakat meyve tkietiminin de diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az olduğu; sosyoekonomik düzey arttıa fast food tkietiminin de arttığı fakat meyve tkietiminin azaldığı saptanmıştır. Akşam öğünlerinde ise yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kırmızı et, sebze ve fast food yiyecek tkietiminin diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu; sosyoekonomik düzey arttıa çorba, ekmek, simit vb., pirinç, bulgur, makarna, sebze, meyve ve fast food tkietiminin de arttığı saptanmıştır. Düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sabah kahvaltılarını diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az evde yaptıkları saptanmış olup; yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin öğle yemeklerini ise diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az evde yedikleri ve sosyoekonomik düzey azaldıa öğle yemeklerinin evde tkietilme oranının arttığı, akşam öğünlerinin evde tkietilme oranının ise

sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Öğün aralarında besin tüketim durumunun da farklı sosyoekonomik durumlarda anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). Sosyoekonomik düzey arttıkça öğrencilerin öğün aralarında tükettiği kuru yemiş çeşitleri, meyve ve sebze, gofret, çikolata, şeker tüketiminin de arttığı saptanmıştır. Açıkta satılan yiyecekleri satın alma oranlarının sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin okul kantininden alışveriş yapma oranlarının sosyoekonomik düzey arttıkça arttığı saptanmıştır. Farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin okul kantininden tükettikleri besinlerin gofret, çikolata, şeker ve kola gibi asitli içecekler dışında benzerlik taşıdığı ve sosyoekonomik düzey arttıkça öğrencilerin okul kantininden tükettiği gofret, çikolata, şeker ve kola gibi asitli içeceklerin tüketiminin de arttığı saptanmıştır. Yemek seçme davranışları düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde benzerlik göstermektedir ($p>0.05$). Yemek seçen yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin et yemekleri ve meyveyi diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha fazla sevdiği ve düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin pilav, makarna, süt ve peynir çeşitlerini diğer sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere oranla daha az sevdiği görülmüştür. Yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin fast food tüketim oranlarının diğer sosyoekonomik düzeylerdeki öğrencilerden daha fazla olduğu saptanmıştır.

Sonuçlara bakılarak araştırmada şu önerilerde bulunulabilir:

- Beslenme; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, bilgi ve alışkanlıklar gibi fiziksel faktörlerin yanında aile eğitim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, gelenek ve görenekler gibi çevresel faktörlerin de etkisi altındadır. Bu nedenle beslenme konusunda toplum genelinde eğitim verilmesi gereklidir. Eğitim öncelikle ailede, okulda, çevrede ve çeşitli sağlık kuruluşlarında yapılmalıdır.
- Adölesanların, bu dönemde biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan yaşanabilecek sorunları tanıma konusunda bilgi ve becerileri geliştirilmelidir. Adölesan döneminde yaşanan yetersiz ve dengesiz beslenmenin doğurduğu sonuçlar bireyin tüm hayatında iz bırakarak, sağlığını, yaşam standardını etkiler ve zihinsel, fiziksel gelişme geriliğine yol açar ve bunun için de beslenme bilgi ve alışkanlıklarındaki yetersizliklerin etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitimi ile arttırılması gerekmektedir.
- Aileler çocuklarında özellikle yemek yeme bozukluğundan kaynaklanan bir sağlık sorunu gördüklerinde bir uzmana başvurmaları gerektiği konusunda bilinçlendirilmelidir.

- Adölesanlara, küçük yaşlardan başlayarak dengeli ve yeterli beslenmenin nasıl olacağı hakkında bilgi verilmeli; temel besin gruplarına olan ihtiyacın nedenleri ve bu besinlerin alımı, hazırlanışı, tüketimi hakkında bilinçlendirilmeleri gereklidir.
- Beslenme alışkanlıkları, beslenmeye dayalı ortaya çıkan hastalıklar, beslenmeyi etkileyen faktörler, beslenme durumları gibi beslenme ile ilgili konularda kapsamlı araştırmalar yapılmalı ve bunlara dayalı çalışmalarla beslenme ve sağlık iyileştirilmeye çalışılmalıdır.
- Yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi ve bilgi düzeyinin artırılması amacıyla okul öncesi eğitim kurumlarından başlayarak yaygın ve örgün eğitimin her aşamasında çocuklara ve gençlere uygulamalı beslenme eğitimi verilmeli ve bu eğitim sürekli olmalıdır.
- Okul öncesi çağda çocuğun yeme alışkanlıkları ailenin beslenme alışkanlıkları tarafından belirlenmektedir. Çocukların sağlığını korumayı ve sağlıklı yaşamayı uygulayarak öğrendiği yer aileden sonra okul çevresi olup, doğru ya da hatalı bilgi ve davranışlar aile ve okul çevresinde kazanılmaktadır. Bu nedenle anne, baba ve öğretmenlerin çocuklara iyi bir örnek oluşturması ve okullarda diyetisyen ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip öğretmenlerin çalışması sağlanabilir.
- Anne ve babaların da beslenme bilgilerini arttırmak ve doğru beslenme davranışları kazandırmak amacıyla kitle iletişim araçları yardımıyla televizyon, radyo, gazete ve çeşitli yayın organlarından bireyin kendi yaşam şekillerine uygun yeterli ve dengeli beslenme, sağlıkla beslenme örüntüsü arasındaki ilişkiler, besinleri işlerken besin sağlığının nasıl korunacağı gibi konularda eğitsel programlar yayınlanmalı ve bireyleri bu konuda bilinçlendirecek konferanslar düzenlenmelidir.
- Öğrenciler, enerji harcamasına uygun beslenmek suretiyle vücut ağırlığını dengede tutabilmek için en az üç öğün ve her öğünde bütün gruplardan besin bulunacak şekilde tüketmelidir. Her ana öğünde süt ve ürünleri, et ve kuru baklagil, taze sebze, meyve ve tahılların bulunmasına dikkat edilmelidir. Öğün atlamalarının onların büyüme ve gelişmelerine olumsuz etki edeceği bu yüzden öğünlerini düzenli bir şekilde yemelerinin büyüme ve gelişmelerine olumlu etki edeceği konusunda bilgilendirilmelidir.
- Öğrenciler öğün aralarında tüketilen yiyeceklerin ana öğünlerde daha sağlıklı yiyeceklerin tüketilmesine engel olduğu için ara öğünlerde daha sağlıklı yiyeceklerin tüketilebileceği ve öğün aralarında tüketilen kola vb. asitli içeceklerin yerine sağlıklı

beslenmelerine yardımcı olacak ayran, süt, taze meyve suyu gibi içeceklerin; ikolata, Şeker, cips vb. yiyecekler yerine de meyve, sebze, yoğurt gibi yiyeceklerin tketlenmesinin daha yararlı olacağı konusunda bilgilendirilmelidir.

- Öğrenciler sıklıkla atlanan kahvaltı öğününün ihmal edilmemesi, yemek aralarında yapılan “atıŐtırmaların” kontrol edilmesi, yüksek kalorili gıdalar içeren “fast food” yiyeceklerden uzak durulmasına dikkat etmelidir.
- Günümüzde geniş insan kitlelerine hitap eden kitle iletişim araçları insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle çocukları yanlış beslenme davranışlarına ve alışkanlıklarına yönlendiren reklam ve programlar denetlenmeli ve beslenme ile ilgili eğitici nitelikte programlar yayınlanmalıdır. Reklam çalıŐmalarının çocuklar ve adölesanlardaki etkileri göz önünde bulundurularak çocukların abur cubur, fast food gibi hızlı hazır yiyeceklere yönelmelerini azaltıcı yönde tedbirler alınmalıdır.
- Fast food tarzı beslenmenin sağlık zararlarının bilinmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlığının çocuklara küçük yaşlarda verilebilmesi için, ailelerin, okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve öğrencilerin bilgilendirilmesi ve/veya eğitilmesi yararlı olabilir. Bu konuda yazılı/görsel medyaya ve sağlık çalıŐanlarına büyük bir sorumluluk ve görev düşmektedir. Adölesanlarda obezite artıŐının bu dönemde yaşanan önemli bir problem olduğu unutulmamalıdır. Erişkin ağa ulaŐmadan önem alınmalı ve tedavi edilmelidir.
- Çocuklar açısından dikkat edilmesi gereken hususlar, öncelikle dengeli beslenme ve fiziksel aktivite olduğundan ideal vücut ağırlığına kavuŐmada beslenmenin etkisi yanında düzenli ve bilinçli yapılan aktivitelerin ocuk ve adölesan sağlığı açısından çok önemli olduğu anlatılmalı, televizyon, bilgisayar oynama gibi sedanter aktivitelerin azaltılması sağlanmalıdır.
- Çocuklar ve aileler yiyecek satın alırken dikkat edilmesi gereken tüm bilgiler konusunda eğitilmeli ve alınacak her ürünün etiket bilgilerine bakılması konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Öğrenciler ailesi ve okulda öğretmenleri tarafından okul harçlıkları ile karın doyuracak yiyecekler yerine sağlıklı ve düzenli beslenmelerine yardımcı olacak yiyecekleri almalarının daha iyi olacağı konusunda ve açıkta satılan yiyeceklerin sağlıksız olduğu, temiz olmadığı ve bu tür yiyeceklerin alınmamasının sağlıkları açısından daha iyi olabileceği konusunda bilgilendirilmelidir.

- Öğrencilerin okulda buldukları zamanda en çok alışveriş yaptıkları yer okul kantinleridir. Öğrencilerin okullarda bazı gereksinimlerini sağlayan büfe ve kantinlerinde sağlık ve hijyen kurallarına uyulması, besin değeri yüksek yiyeceklerin satılması sağlanmalıdır. Okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içeceklerin öğrencilerin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak seçilmesi ve besin değerinin yüksek olması öğrencilerin doğru besinleri tüketmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca bu 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.
- Öğrenciler, her yemeğin ayrı bir tadı olduğu, beslenme ve büyüme açısından ayrı besin değerleri taşıdığı, bu yüzden çevrenin, arkadaşlarının etkisinde kalmadan, ön yargıda bulunmadan, her yemeği tatmaları ve yemeleri, yemek seçmemelerinin onların açısından daha yararlı olabileceği, yeterli, dengeli, sağlıklı ve moral yükseltici bir beslenme için bir, iki besin türünden çok yeme yerine, değişik tür, renk ve tattaki besinlerden az miktarlarda tüketileceği konusunda bilinçlendirilmelilerdir.
- Besin tüketim eğilimleri ve beslenmeyle ilgili sorunların belirlenmesi için sık aralıklarla araştırmalar yapılarak ortaya çıkan bulgular ışığında besin üretim planları gözden geçirilmeli ve sorunların çözümüne ilişkin programlar hazırlanarak uygulamaya konulmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak, ülkenin sosyal ve ekonomik koşullarına uygun üretim ve tüketim politikaları belirlenmelidir. Ülke genelinde çeşitli beslenme programları yapılarak sosyoekonomik düzeyi düşük bölgelere besin yardımı yapılmalı ve aileler beslenme ile ilgili bilinçlendirilmelidir.
- Gazete ve dergilerde beslenme uzmanlarının, diyetisyenlerin ve beslenme eğitimi veren öğretmenlerin yazılarına ve uyarılarına sıklıkla yer verilmelidir. Bu konuda eğitimsiz ve yetkili olmayan kişilerin halka basın yoluyla yanlış beslenme bilgileri vermesinin önlenmesi için; çocukların beslenme durumu ve beslenme alışkanlıklarının daha iyi irdelenebilmesi açısından yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, sosyoekonomik durum, özel durumu, fiziksel aktivitesi gibi faktörler de göz önüne alınarak daha geniş kapsamlı araştırmaların yapılması gelecek nesillerin sağlığı açısından yararlı olacaktır.

6. KAYNAKLAR

- Ahsen Ü. (1994). Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ahsen Ü. ve Aktaş N. (1995). Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi, II.Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara.
- Akbulut GÇ., Özmen MM., Besler HT. (2007). Obezite. Bilim ve Teknik Dergisi. s:1-15, <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.(erişim tarihi, 11/08/2009)
- Aksu D. (2002). Yetişkin Kadınlarda Yeme Davranışını Etkileyen Faktörlerin İrdelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş NY. (2001). Konya İl Merkezinde Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki 9-11 Yaş Grubu Öğrencilerin Obezite Prevalansı ve Bunu Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alaşam H. (2002). Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Alphan EM., Keskin Y., Tatlı F. (2002). Özel Okul ve Devlet Okulunda Öğrenim Gören Adölesan Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 31(1): 9-17.
- Altunkaynak BZ., Özbek E. (2006). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. Van Tıp Dergisi: 13 (4):138-142.
- Andıran N., Mete E., Alagöz M. (2007). Özel Bir İlköğretim Okulunda Beslenme Problemlerinin Çarpıcı Sıklığı. Yeni Tıp Dergisi. 24:31-34.
- Anonim (1998). İran'ın Çeşitli İllerindeki Çocukların Beslenme Şekli. Sağlık ve Tedavi Bakanlığı Dergisi, 67: 46-53.
- Anonim (2002). Çocuklarda ve Gençlerde Yeme Bozukluğu, Anoreksiya Nervosa. http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publication_pdfs/6425/DOH-6425-TUR.pdf (erişim tarihi, 15/06/2009).
- Anonim (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Anonim (2008). Anoreksiya Nervosa. http://www.nhs.uk/translation/turkish/Documents/Anorexia_nervosa_Turkish_FINAL.pdf (erişim tarihi, 12/05/2009).

- Arpacı F., Ersoy FA. (2003). Orta Öğretimdeki Gençlerin Konut Koşulları ve Konutun Gencin Gelişimi Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3): 1-17.
- Arslan P. ve Pekcan G. (1985). Yurttan Kalan Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Durumları ve Sorunları. XIX. Diyabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi, 4: 161-172.
- Arslan P., Karaağaoğlu N., Duyar İ., Güleç E. (1994). Yükseköğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2): 195-208.
- Arslan C. ve Mendeş B. (2004). Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 18 (3): 163-170.
- Aslan D., Gürtan E., Hacım A., Karaca N., Şenol E. ve Yıldırım E. (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25(2): 55-62.
- Aslan D. (2004) Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 13(9): 326-329.
- Atamtürk D. (2009). Alt Sosyoekonomik Düzeyde Yer Alan Çocuklarda Aşırı Kiloluğun ve Obezitenin Yaygınlığı. Gaziantep Tıp Dergisi, 15(2): 10-14.
- Avan M. (2006). Mardin İli Kızıltepe İlçesindeki Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6., 7., 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın A. (1996). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme, Ağız ve Genel Vücut Hijyenine İlişkin Uygulamaları ve Var Olan Sağlık Sorunlarının Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aytekin F. (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayvaz Ş. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Diyet Uygulamaları ve Beslenme Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Babaoğlu K., Hatun S. (2002). Çocukluk Çağında Obezite. Sted, 11: 8-10.
- Bağcı T., Yardım M., Aslan D., Öztekin Z., Can I., Turgut F., Yinanç B. (1999). Ankara Yunus Emre Sağlık Ocağı Bölgesinde 8-14 Yaş Çocukların Anneleri ve Kendi İfadelerine Göre Gıda Tüketim Sıklıklarının İncelenmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1): 15-20.

- Baka M. (2004). Yiyecek İçecek Ürünleri Ambalajlarını İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Algılaması ve Davranışları Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı G., Ersoy G., Karaağaoğlu N., Derman O., Kanbur N. (2008). Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 1. Basım, Ankara.
- Baysal A. (1995). Genel Beslenme. 9. Basım, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Baysal A., Bozkurt N., Pekcan G., Besler T., Aksoy M., Merdol TK., Keçecioğlu S. ve Mercangil SM. (1999). Diyet El Kitabı. Hatiboğlu Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.
- Baysal A. (2002). Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Baysal A. (2003). Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25(4): 66-72.
- Baysal A. (2007). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, 11. Baskı, Ankara.
- Bekar Ş. (2006). Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulunda Öğrenim Gören Kız Adölesanların Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Durumları, Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örüntülerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bingöl D., Bağlars I., Kılıç S., İri HM., Arınkan A. (2006). Ergenlerde Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumu. MASCO, Poster Bildiri, İstanbul.
- Birer S., Ersoy G. (1987). Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan ve Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16(2): 153-170.
- Canat S., Erman H., İzmir M. (1994). Ankara'da Üç Değişik Okulda Uygulanan Yeme Tutumu Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 1(2): 70-74.
- Chan J., Knutsen S., Blix GG., Lee JW. ve Fraser GE. (2002). Water, Other Fluids and Fatal Coronary Heart Disease: The Adventist Health Study, American Journal of Epidemiology, 155: 827-833.
- Çalıştır B., Dereli F., Eksen M. ve Aktaş S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2): 1-8.
- Çelik Ş. (1990). Farklı Sosyoekonomik ve Eğitim Düzeylerindeki Çalışan Erkek ve Kadın Tüketiciler ile Çalışmayan Ev Kadını Tüketicilerin Gıda Kontrolü ile İlgili Bilgileri ve Uygulamaları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çetin AK., Karavuş M., Mega E., Şahin M., Kutaniş R., İşeri M., Bayramgürler B. (1995). Biri Özel Biri Devlete Ait İki İlkokulun Öğrencilerinde Büyüme Gelişme Durumunun Karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2): 215-227.
- Çetinarslan I. (2002). Ankara Şehir Merkezinde Bulunan İki Lisedeki Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivi M. (1989). Televizyon Yiyecek Reklamlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Daşbaşı M. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitime İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Değirmenci Ş. (2000). Gülveren Sağlık Ocağı Bölgesindeki 25-64 Yaş Grubu Kadınların Obezite İle İlgili Bilgi Düzeyleri, Günlük Yaşam Alışkanlıkları ve Obezite Görülme Sıklığı. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirezen E., Coşansu G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8): 174-178.
- Demirci, M. (2007). Beslenme. Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, 3. baskı, Tekirdağ.
- Dereköy S. (2006). Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dietz W., Bandini L. ve Morelli J. (1994). Effect of Sedentary Activities on Resting Metabolic Rate. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59: 556-559.
- Durmaz H., Sagun E. ve Tarakçı Z. (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Veteriner Fakültesi Dergisi*, 13 (1-2): 69-73.
- Durukan P. (2001). Fiziksel Aktivite ve Psikososyal Faktörlerin Obezite Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Dündar Y., Evliyaoğlu O., Hatun Ş. (2000). Okul Çocuklarında Boy Kısalığı ve Obesite: İhmal Edilen Bir Sorun. *Türkiye Klinikleri J Pediatr*, 9:19-22.
- Erefe I., Kocaman G., Bahar Z., Bayık A., Aydemir G. (1986). Bir Adölesan Çağı Kız Öğrenci Grubunun Beslenme ve Büyüme Yönünden İncelenmesi. *Ege Üni. Hemşirelik Yük. Ok. Dergisi*, 2(3): 1-18.
- Erenoğlu N., Ayrancı U., Son O. (2005). Eating Habits Reported by Secondary School Students in A City of West Turkey. Elsevier, *Eating Behaviors*, Pg: 7.

- Ersoy G. (1989). Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan İlkokul Çocuklarının Yiyecek Seçiminde Televizyon Reklamlarından Etkilenme Durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 18(2): 165-175.
- Ersoy G. (2001). Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi. Ata Ofset, 1.Baskı, Ankara.
- Ersoy R., Çakır B. (2007). Obezite. *Turkish Medical Journal*, 1: 109-111.
- Erten M. (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eser ŞK., Şahin TK., ve Demireli O. (2000). Konya'da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(2): 25-33.
- Figın G., Alphan ME., Söylemez D. (2002). 14-18 Yaş Grubundaki Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi* 6(4): 159-164.
- Gökçay G., Garipağaoğlu M. (2002). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme. Saga Yayınları, 1. Baskı, 118-129s, İstanbul.
- Güleç M., Yabancı N., Göçgeldi E., Bakır B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2): 102-109.
- Güler A. (2003). İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güler Y., Gönener HD., Altay B., Gönener A. (2009). Adölesanlarda Obezite ve Hemşirelik Bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10): 165-181.
- Güneş Z., Ersoy G. (1995). SESAM Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların, Beslenme Alışkanlıkları Kan Biyokimya Bulguları Fiziksel Özelliklerinin Spor Başarılarına Yönelik Değerlendirilmesi. 11. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara.
- Günöz H. (2001). Çocuk ve Adölesanlarda Obezite. *Aktüel Tıp Dergisi*, 6(2): 58-61.
- Gürel FS., İnan G. (2001). Çocukluk Çağı Obezitesi Tanı Yöntemleri, Prevalansı ve Etiyolojisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3): 39-46.
- Güzey A. (1991). İlkokul Öğrencilerine Yapılan Uygulamalı Beslenme Eğitiminin Çocukların ve Bilgi Aktarımı İle Annelerinin Beslenme, Sağlık Konusundaki Bilgi-Tutum ve Davranışlarına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hasbay SA. (2004). Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1): 32-37.

- Hayran AA. (1996). 0-3 Yaş Grubundaki Çocukların Beslenme ve Sağlık Durumunun, Annenin Hamilelik Süresindeki Beslenme ve Sağlık Durumu İle İlişkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Herr-Wagner L., Mc Culley J. (1999). "Nutrition-Specific Tv Ads Presented During After-School Programming: Junk Food for The Mind?". Journal of the American Dietetic Association, Volume: 99, Number: 9, 46p.
- Heşeminia T., Çalışkan D., Işık A. (2002). Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. İbni Sina Tıp Dergisi, 7: 155-167.
- Kara B., Hatun Ş., Aydoğan M., Babaoğlu K., Gökalp AS. (2003). Kocaeli İlindeki Lise Öğrencilerinde Sağlık Açısından Riskli Davranışların Değerlendirilmesi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 46(1): 30-7.
- Karağaoğlu N. (1999). Çocukların Beslenme Durumları: Okul Çağı Çocuklarda ve Adölesanlarda Beslenme Durumu. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri, Vekam Yayınları, 111-126s, Ankara.
- Karabacak BT. (2005). Ankara'nın Sosyoekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan Lise Çağı Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakaş S., Okyay P., Önen Ö., Ergin F., Beşer E. (2002). Aydın İli Kentsel ve Kırsal Bölge İlköğretim Okulları 7-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Diyarbakır, S: 741-743.
- Karasu Ö. (2006). Yatılı Olan ve Yatılı Olmayan Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgisi ve Durumunun Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karataş A. (2000). İstanbul Küçükyaşı Bölgesinde Sosyoekonomik Yönden Farklı İki İlköğretim Okulu 4. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi ile Büyüme Arasındaki İlişki. Lisans Bitirme Tezi, İstanbul.
- Karayormuk NÖ. (2002). Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç E., Şanlıer N. (2007). Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1): 31-44.
- Kınık E. (1996a). Adölesanda Yeme ve Beslenme Bozuklukları. Katkı Pediatri Dergisi, 17(2): 454-478.
- Kınık E. (1996b). Adölesanda Beslenme Gereksinimleri ve Alışkanlıkları. Katkı Pediatri Dergisi, 17(1): 146-162.

- 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): 34-41.
- Kocabaşoğlu N. (2001). Yeme Bozuklukları. *Yeni Symposium*, 39 (2): 95-99.
- Korkmaz S. (2005). Fast Food (Hızlı Yemek) Pazarında Rekabetçi Stratejilerin Etkinliği: Üniversite Gençliğinin Tercihlerinin Analizi. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2: 22-39.
- Küçükkömürler S. (2002). Adölesan Çağında Beslenme. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, 1. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Maner F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5:130-139.
- Mazıcıoğlu MM., Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde 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 Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Menkhaus K. (2001). Celebrate Our Body and Food: A Body Size Acceptance and Presence of Eating Project. *Journal of Nutrition Education*, 33(5): 340-341.
- Mısırlıoğlu ED., Çakır B., Albayrak M., Evliyaoğlu O. (2007) Okul Çocuklarında Beslenme Bozuklukları: Boy Kısaldığı ve Obezite. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Fak Derg.* 9(1): 7-10.
- Müftüoğlu O. (2004). Hafifleyin Gençleşin. *Doğan Kitapçılık A.Ş.*, İstanbul, 57-85.
- Nnanyelugo D.O., Okeke E.C. (1987). Food habits and nutrient intakes of Nigerian University students in traditional halls of residence. *J Am Coll Nutr.*, 6 (5): 369-374.
- Oktar I., Şanlıer N. (1999). İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(2): 57-65.
- Orak S., Akgün S. ve Orhan H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2): 5-11.
- Önay D. (2002). Ankara'da Farklı Sosyoekonomik Düzeylerdeki 14-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörler. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önay D. ve Aktaş N. (2004). Ergenlik Döneminde Beslenme, Çocuk ve Aile Yazıları I., Editör: Nurcan Koçak, Atlas Kitabevi,1. Baskı, Konya, S:229-239.

- Önder FO., Kurdoğlu M., Oğuz G., Özben B., Atilla S. ve Oral SN. (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı İle Olan İlişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 21(1).
- Örmeci AÖ. (1987). Isparta İline Bağlı Senirkent İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özcan F., Alphan ME. ve Avcı S. (2003). 14-18 Yaş Grubundaki Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Değerlendirilmesi. 2.Ulusal Obezite Kongresi ve 1.Balkan Obezite Kongresi, Satellit Sempozyumu, Çeşme.
- Özdel O., Ateşçi F., Oğuzhanoğlu NK. (2003). Bir Anoreksiya Nervosa Olgusu ve Bu Olguya Farmakoterapi İle Birlikte Psikodrama Teknikleri İle Yaklaşım. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(2): 153-159.
- Özdemir Ö. (2006). Diyarbakır Merkez İlköğretim Okulları Öğrencilerinin Beslenme Davranışlarının İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.
- Özgen L. (1998). Farklı Eğitim Düzeyindeki Öğrencilerin Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Tüketim Durumlarının ve Alışkanlıklarının Saptanması Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özmen D, Çelikkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (2): 98-105.
- Öztora S. (2005). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Parlak A., Çetinkaya Ş. (2007). Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(5): 24-35.
- Pekcan G. (1983). 10-12 Yaş Grubu İlkokul Çocuklarının Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17: 59-66.
- Pekcan G., Beğenmez N. (1988). Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17(1): 59-66.
- Sağlam F. (1991). Hızlı Hazır Yemek Sistemi Üzerine Bir Çalışma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20(2): 187-197.
- Sağlam F., Yürükçü S. (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(2): 16-23.

- Seçken N., Morgil FI. (2000). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beslenme Sorunları ve Ders Kitaplarında Beslenme Konusunun İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18: 123-127.
- Sünter A. T., DüNDAR C., Sancak R., Öztürk F., Pekşen Y. (1997). Samsun İli Kırsal ve Kentsel Bölgelerinde Yaşayan 9-16 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Sıklığı ve Obezite Üzerine Etkili Faktörler. V. Halk Sağlığı Günleri, Isparta.
- Şanlıer N., Arıkan B. (2000). Ankara'da Çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretilerine Devam Eden Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme ve Ergojenik Yardımcıları Kullanma Durumlarının Saptanması. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongre Bildirileri Kitabı, 210-217, Ankara.
- Şanlıer N., Yaman M. (2001). İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Televizyonda Yayınlanan Yiyecek İçecek Reklamlarından Etkilenme Durumu. Mesleki Eğitim Dergisi, 2 (1): 31-38.
- Şentürk Ş., Yüksel B., Özer H., Çakır B., Bideci A.E. (2002). Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Müdürlüğü, Ankara.
- Şimşek H. (1991). Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek F., Ulukol B., Berberoğlu M., Gülnar SB., Adıyaman P., Öcal G. (2005). Ankara'da Bir İlköğretim Okulu ve Lisede Obezite Sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 58(4): 163-166.
- Tanır F., Şaşmaz T., Beyhan Y. ve Bilici S. (2001). Doğanşehir Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 7: 22-25.
- Taras H. (2005). Nutrition and Student Performance at School. Journal of School Health, 75(6): 199-213.
- Taşdemir YT. (1990). İlkokul Öğretmen ve Öğrencilerinin Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Görevli Ebelerin Beslenme Konusunda Bilgi, Tutum ve Davranışların Araştırılması. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tokgöz P., Ertem M. ve Çelik F., Gökçe Ş., Saka G., Hatunoğlu R. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(2): 229-38.
- Toksöz P., Çelik F., Ceylan A., Gökçe Ş. (2000). Lise Öğrencilerinin Fast-Food Türü Yiyecek Tüketimi Durumları. Dicle Tıp Dergisi (Journal Of Medical School), 27(2).
- Tola HT., Akyol P., Eren E., DüNDAR N., DüNDAR B. (2007). Isparta'daki Çocuk ve Adolesanlarda Obezite Sıklığı ve Obeziteyi Etkileyen Faktörler, www.logos.com.tr/tr/p-cocuk022007.asp (erişim tarihi, 21/10/2008).

- Tomak L., Elmacıoğlu F., Coşkun M., Pekşen Y. (2008). Samsun ıraklık Eğitim Merkezi'ndeki ırakların Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Düzeylerinin Saptanması-1. O.M.Ü. Tıp Dergisi. 25(1): 16-24.
- Toyran M. (2000). Televizyon İzlemenin İlkokul ocukları Üzerindeki Bazı Fiziksel ve Psikososyal Etkilerinin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Turan T., Ceylan SS., etinkaya B., Altundağ S. (2006). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obezite Durumlarının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, www.millipediatri.org.tr/bildiriler/HP-17.htm (erişim tarihi, 14/10/2008).
- Türk M., Gürsoy řT., Ergin I. (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Genel Tıp Dergisi, 17(2): 81-87, İzmir.
- Türkmen AE. (1996). Ostim ıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden 13-17 Yaş Grubu ırakların Beslenme Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkmenoğlu (şimşek) G. (2007). 9-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uyar AA. (1997). Konya İl Merkezi Kamu Kuruluşlarında alışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzunöz M., Gülşen M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 3: 15-21
- Ünal F. (2000). Ergenlerde Yeme Bozuklukları: Anoreksiya Nevroza ve Bulimiya Nevroza. Katkı Pediatri Dergisi, 21 (6): 884-894.
- Ünsal B. (2007). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ürer M. (2005). Taşımalı ve Taşımalı Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örüntüleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vançelik S., Önal SG., Güraksın A., Beyhun E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4): 242-248.
- Williams SR., Worthington-Roberts BS. (1992). Nutrition Throught the Life Cycle. Second Edition, Mosby Yearbook, USA.

- Yağcı RV., Aydoğdu S. ve Selimoğlu MA. (2000). Sağlıklı Büyük Çocuk Beslenmesi. Sendrom Tıp Dergisi, 12(8): 66-75.
- Yaman M., Yalçınkaya H. ve Korkmaz M. (2006). Afyon İli Salim Pancar İlköğretim Okulu I. ve II. Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Milli Eğitim Dergisi, 171(4): 257-275.
- Yıldız B. (1992). Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevalansı, Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Enerji Tüketimi ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Meslekte 30 yıl (1966-1996). Tez Özetleri, Ankara: 1996.
- Yılmaz İ. ve Demirci M. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Gıda, 6(5): 83-86.
- Yılmaz NS. (2002). İstanbul İlinde İki Farklı İlköğretim Okuluna Devam Eden 10-12 Yaş Grubu Öğrenciler ve Öğretmenlerinin Beslenme Konusundaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz E., Özkan S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(6): 88-104.
- Yiğit YS. (2006). Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. Sınıflara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Alışkanlıkları ve Obezite Durumları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücecan S., Pekcan G., Açık S., Baysan M., Rakıcioğlu N., Oğuz N., Karabudak E., Nursal B., Eroğlu G. ve Akal E. (1994). Ankara'da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi., 22(2): 179-194.

EKLER

Ek 1

T.C.
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANABİLİM DALI

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ

Okul Kodu:

Anket No:

Sevgili öğrenciler;

Bu anket, Namık Kemal Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Seçil KAŞIKÇI tarafından Edirne İli ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını araştırmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından akademik araştırma amaçlı kullanılacak ve kesinlikle paylaşılmayacaktır. Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ediyor, cevaplarınızda gereken titizliği göstereceğinize inanıyorum.

Seçil KAŞIKÇI

Gıda Mühendisi

I. ÖĞRENCİ TANIMA FORMU

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

1. Okulunuzun 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	Kuru baklagil	Ekmek, simit vb.	Bisküvi vb.	Pirinç, bulgur, makarna	Çikolata, tatlı vb.	Reçel, bal vb.	Sebzeler	Meyveler	Fast food yiyecekler	Diğer (Belirtiniz)
ÖĞÜN																		
Sabah Kahvaltısı																		
Öğle Yemeği																		
Akşam Yemeği																		

7. Genellikle öğünlerinizi nerede yersiniz?

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

8. Öğün aralarında herhangi bir besin tüketiyor musunuz?

- Evet Hayır

9. Cevabınız “Evet” ise ne tür besinler tüketiyorsunuz?

- Süt, yoğurt, ayran Meyve ve sebze Meyve suyu
 Kola gibi asitli içecekler Sandviç, simit, tost Bisküvi, kraker vb.
 Kuru yemiş çeşitleri Gofret, çikolata, şeker Diğer (Belirtiniz).....

10. Açıkta satılan yiyecekleri satın alırsınız mı?

- Evet devamlı alırım Bazen alırım Hayır hiç almam

11. Cevabınız “**Evet-Bazen**” ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın alırsınız?

- Canım istediği için Merak edip denemek istediğim için
 Arkadaşlarım aldığı için Diğer (Belirtiniz).....
 Ucuz olduğu için

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

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

13. Okul kantininden en çok hangi besinleri satın alıyorsunuz?

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

14. 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

15. 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

16. Yemek seçer misiniz?

- Yemek seçerim Yemek seçmem

17. Yemek seçiyorsanız **hiç sevmediğiniz** ve **çok sevdiğiniz yiyecekler** nelerdir?

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

18. Yemek seçiminde en çok nelere dikkat edersiniz?

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

19. 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						
Kuru baklagiller						
Yağlı tohumlar (findık, 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						

20. 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

EK-2

T.C
EDİRNE VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

10 EKİM 2008

Sayı :B.08.4.MEM.4.22.00.04.510/(1462)- 27765
Konu : Anket çalışması.

VALİLİK MAKAMINA

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Seçil KAŞIKÇI' nın, 2008-2009 öğretim yılı birinci yarıyıl döneminde 14/11/2008 tarihine kadar İlimiz Merkez İlçedeki 6 İlköğretim okulu II. kademe gönüllü öğrencilerine yönelik, "Edirne İli Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6., 7., 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları" konulu anket çalışmasını uygulama isteği ile ilgili 19/09/2008 tarih ve 2858 sayılı yazısı ve ekleri ilişikte sunulmuştur.

İlimiz Merkez İlçedeki ekli listede belirtilen (altı) 6 İlköğretim okulu II. kademe gönüllü öğrencilerine yönelik, ekte sunulan anket formlarına göre eğitim ve öğretimi aksatmadan, Okul **Müdürlerinin sorumluluğunda**, söz konusu anket çalışmasının yapılabilmesi için gerekli iznin verilmesini arz ederim.

S. Demirci
Şerafettin DEMİRCİ
Milli Eğitim Müdür V.

Eki: Anket Örneği (4 sayfa)

OLUR
19/10/2008
Avdül AKKOR
Vali a.
Vali Yardımcısı



Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Vilayet Binası Kat:3 22020 EDİRNE.
Bilgi için: Eğitim-Öğretim Bölümü
Telefon: (0 284) 225 16 32
Faks : (0 284) 225 49 08
E-posta: edirnemem@meb.gov.tr
Elektronik Ağ: http://edirne.meb.gov.tr



ÖZGEÇMİŞ

1981 yılında Edirne’de doğdum. İlk öğrenimimi Edirne’de, orta öğrenimimi Kırklareli’nde ve lise öğrenimimi tekrar Edirne’de tamamladıktan sonra 1999 yılında başladığım Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümünden 2004 yılında mezun oldum. Kısa bir süre özel sektör deneyiminden sonra, 2005 yılında Tarım ve Köyişleri Bakanlığı Edirne İl Müdürlüğü’nde göreve başladım. Halen Edirne İl Tarım Müdürlüğü’nde gıda kontrolörü olarak çalışmaya devam etmekteyim.