



**MALATYA İL MERKEZİNDE YAŞAYAN LİSEYE DEVAM EDEN
ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

Gülsen ÖZDEMİR AYHAN

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

Tez Danışmanı

Prof.Dr.Erkan PEHLİVAN

Yüksek Lisans Tezi -2018

T.C
İNÖNÜÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MALATYA İL MERKEZİNDE YAŞAYAN LİSEYE DEVAM EDEN
ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Gülşen ÖZDEMİR AYHAN

Halk Sağlığı Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Erkan PEHLİVAN

MALATYA

2018

KABUL VE ONAY SAYFASI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan; **Gülsen ÖZDEMİR AYHAN**'ın "Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları" konulu bu çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.


Tez Savunma Tarihi: 19/06/2018



Prof. Dr. Erkan PEHLİVAN
İnönü Üniversitesi
Tez Danışmanı
Jüri Başkanı



Prof. Dr. Metin Fikret GENÇ
İnönü Üniversitesi
Üye



Prof. Dr. Edibe PİRİNÇÇİ
Fırat Üniversitesi
Üye



Prof. Dr. Ali ÖZER
İnönü Üniversitesi
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Harika GÖZDE GÖZÜKARA BAĞ
İnönü Üniversitesi
Üye

ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../2018 tarih ve 2018/..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1.Yeterli ve Dengeli Beslenme	4
2.2 Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Neden Olduğu Problemler	5
2.3. Adölesanın Tanımı ve Adölesan Dönemin Özellikleri.....	7
2.4. Adölesan Dönemde Beslenme	8
2.4.1. Adölesanların Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri.....	8
2.4.1.2. Karbonhidrat ve Yağ İhtiyacı	9
2.4.1.3 Protein ihtiyacı.....	10
2.4.1.4 Vitaminler	11
2.4.1.5. Mineral Gereksinimleri.....	12
2.5. Adölesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar	14
2.5.1. Öğün Atlama.....	14
2.5.2. Fastfood Tüketimi.....	14
2.5.3. Yeme Bozuklukları	14
2.5.3.1. Anoreksiya Nevroza	15
2.5.3.2. Bulimia Nevroza	15
2.5.4. Adölesanlarda Besin Seçimi ve Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler	15
3. MATERYAL VE METOT	17
3.1. Malatya İli Hakkında Genel Bilgiler	17
3.2. Araştırmanın Tipi.....	17
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	17
3.4. Evren ve Örneklem	17
3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Analizi.....	17
3.6. Araştırmanın Değişkenleri.....	19
3.6.1. Bağımlı Değişkenler	19

3.6.2. Bağımsız Değişkenler	19
3.7. Araştırma İzni ve Etik Kurulu	19
3.8. Sınırlılıklar	20
4. BULGULAR.....	21
4.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	21
4.2. Öğrencilerin Beslenme Durumları.....	24
4.2.1. Öğrencilerin Açıkta Satılan Yiyecekleri Tercih Edip Etmeme Durumları.....	31
4.2.2. Öğrencilerin Fastfood Alışkanlıkları	33
4.2.3 Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları.....	35
4.2.4 Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları.....	39
4.3. Öğrencilerin Persentil Sınıflaması	46
5. TARTIŞMA	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKLAR	59
EKLER.....	65
Ek 1. Özgeçmiş	65
Ek 2. Anket Formu.....	67
Ek 3. Araştırma İzin Belgesi.....	73
Ek 4. Etik Kurul İzni.....	75

TEŞEKKÜR

Bu tez çalıŐmasının yapılmasında yardımcı ve yol gösterici olan değerli danıŐman hocam Sayın Prof.Dr. Erkan Pehlivan 'a

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini benden esirgemeyen arkadaşlarım Özge Erol ve Esra Ersaran'a

Beni yetiŐtirip bugünlere getiren ve varlıklarını her daim yanında hissettiğim aileme, eŐime ve çocuklarıma teŐekkürlerimi sunarım.



ÖZET

Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Amaç: Çalışmamız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit edip buna paralel olarak tedbirler almayı amaçlamıştır.

Materyal ve metot: Araştırmamız 2017 Ocak- Haziran aylarını kapsayan dönemde yapılmış, kesitsel tipte bir araştırmadır. Veriler ki kare analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma evreni 1040 kişiden oluşmaktadır. Yapılan power analizinde % 80 güç ve % 95 güven aralığında ulaşılmaması gereken örneklem büyüklüğü 281 kişi olarak hesaplandı. Araştırmamız anket çalışmasını kabul eden 371 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin % 54.2 si 15 yaşındadır. Öğrencilerin en az atladıkları ana öğün akşam öğünüdür. En çok atlanan ana öğün % 40.2 ile kahvaltı olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin fastfood tüketme sıklığı düşük olmakla birlikte ailelerin aylık ortalama gelirleri arttıkça öğrencilerin fastfood restoranlarına gitme sıklığı anlamlı derecede artmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 22.1 inin düşük kiloda oldukları,% 8.9 unun ise fazla kilolu olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin protein içeren gıdalardan yoksun beslenmesi de tespitlerimizdendir. Persentil sınıflamasına bakıldığında zayıf öğrenci oranının yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik döneminde beslenme, besin öğeleri, beslenme alışkanlıkları, şişmanlık, fastfood.

ABSTRACT

Nutrition Habits of Students Living in Malatya Province Center and Ongoing To High School

Aim: Our study aims to determine nutrition habits of students and as a parallel to this, it aims to take precautions.

Material and method: Our research is a cross-sectional type research which is made in the period including 2017 January-June months. The data were evaluated with square analysis. The population of study consists of 1040 individuals. In the power analysis which is made, the sample size in the range of 80% power and in the range of 95% confidence was calculated as 281 people. Our study was conducted with 371 students who accepted the survey study

Results: 54.2% of the students who participated in the research are 15 years old. The main meal that students have at least skipped is evening meal. The most skipped main meal was identified as breakfast with 40.2%. Although the frequency of students consuming fast food is low, the frequency of students going to fast food restaurants has increased significantly according to the increase of monthly average income of their families. It was determined that 22.1% students who participated in the research were low weight and 8.9 % students who participated were overweight ..

Conclusion Also ,it was determined that students did not feed on food containing protein .When looking at the percentile classification ,it was determined that the percentage of low weight students is high .

Key Words: Nutrition in adolescence, nutritional elements, eating habits, obesity, fastfood.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	:Beden Kitle İndeksi
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010
THSK	: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
n	: Örnek Sayısı
SD	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
X	: Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. Öğrencilerin Ailedeki Birey Sayılarının Dağılımı	23
Şekil 4.2. Ailelerin Aylık Ortalama Gelir Grafiği	23
Şekil 4.3. Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Dağılımı Grafiği	26
Şekil 4.4. Öğrencilerin Atladığı Öğünlerin Dağılım Grafiği.....	27
Şekil 4.5. Öğrencilerin Kahvaltılarını Yaptıkları Yerlerin Dağılım Grafiği	29
Şekil 4.6. Okul Kantininde En Çok Tüketilen Yiyeceklerin Dağılım Grafiği	30
Şekil 4.7. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma ve Alınmama Durumları Grafiği.....	32
Şekil 4.8. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma Sebebinin Dağılım Grafiği.....	32
Şekil 4.9. Öğrencilerin Persentil Sınıflaması Grafiği	47

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Bazı vitaminlerin vücuttaki işlevleri ve besin kaynakları (20).....	12
Tablo 2.2. Bazı minerallerin vücuttaki işlevleri ve besin kaynakları (20).....	13
Tablo 3.1. Vücut Kitle İndeksi Persentil Değerleri (70).....	19
Tablo 4.1. Öğrencilerin Yaş ve Sınıflarına Göre Dağılımları.....	21
Tablo 4.2. Öğrencilerin Ebeveynlerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	22
Tablo 4.3. Öğrencilerin Ailedeki Birey Sayısına Göre Dağılımı.....	22
Tablo 4.4. Öğrencilerin Haftalık Öğün Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları.....	24
Tablo 4.5. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları ve Nedenlerine Göre Dağılımları	25
Tablo 4.6. Öğrencilerin Öğün Arası Okulda Tükettikleri Yiyecek İçecek Durumlarına Göre Dağılımları.....	27
Tablo 4.7. Öğrencilerin Kahvaltılarını Yaptıkları Yerlerin Dağılımı.....	29
Tablo 4.8. Okul Kantinin de En Çok Tüketilen Yiyecekler.....	30
Tablo 4.9. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma ve Alınmama Sebebinin Dağılımı.....	31
Tablo 4.10. Fastfood Restoranlarına Gitme Sıklığının Dağılımı.....	33
Tablo 4.11. Cinsiyete Göre Fastfood Tüketme Alışkanlığının Dağılımı.....	34
Tablo 4.12. Ailenin Aylık Ortalama Gelirine göre Öğrencilerin Fastfood Tüketim Durumu.....	34
Tablo 4.13. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları.....	35
Tablo 4.14. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Besinlerin Dağılımı.....	37
Tablo 4.15. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Hangi Öğün Aralarında Yiyecek Ve İçecek Tükettiklerinin Dağılımı.....	38
Tablo 4.16. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yemek Seçme Durumlarının Dağılımı.....	38
Tablo 4.17. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Kahvaltı Yemeğini Yedikleri Yerlerin Dağılımı.....	39
Tablo 4.18. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Dağılımı.....	39
Tablo 4.19. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Uygun Olan Yemek Yeme Şeklinin Dağılımı.....	40
Tablo 4.20. Cinsiyete Göre Bir Günde Yenilen Öğün Sayısının Dağılımı.....	41
Tablo 4.21. Cinsiyete Göre Gün içinde öğün atlama durumunun dağılımı.....	41
Öğün atlama durumu.....	41

Tablo 4.22. Ailenin Maddi Durum Değerlendirmesi İle Gün İçinde Atlanan Öğünlerin Dağılımı	42
Tablo 4.23. Cinsiyet ile Süt ve Süt Ürünleri Tüketimi Arasındaki Dağılım	43
Tablo 4.24. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Açıkta Satılan Yiyecekleri Satın Alma Durumunun Dağılımı.	44
Tablo 4.25. Öğrencilerin Aylık Ortalama Aile Gelirleri İle Günlük Öğün Sayısının Dağılımı	45
Tablo 4.26. Öğrencilerin Boya göre Percentil Sınıflaması	46
Tablo 4.27. Öğrencilerin Cinsiyete göre Percentil Sınıflamasının Dağılımı	46
Tablo 4.28. Öğrencilerin Percentil Sınıflaması ile Gün İçinde Öğün Atlama Durumlarının Dağılımı.....	47
Tablo 4.29. Öğrencilerin Percentil Sınıflaması İle Fastfood Tüketimi Arasındaki İlişkinin Dağılımı.....	48
Tablo 4.30. Öğrencilerin Yemek Yeme Şekli ile Percentil Sınıflaması Dağılımı	49

1. GİRİŞ

Çocukluktan yetişkinlik dönemine geçişte kazanılan doğru ya da yanlış alışkanlıklar, kişinin ömrü boyunca sağlığını etkileyebilir. Büyüme ve gelişmenin hızlı olması besinlere olan ihtiyacı artırır. Bununla birlikte artan besin gereksinimini karşılamada bir takım sorunlar meydana gelebilir. Bu sorunlardan bir kısmı, gencin yaşam tarzıyla, diğer bir kısmı da, bilinçsizlik ile kazanılan yanlış alışkanlıklarla ilgili olabilir. Sorunların çözümlenip, bireyin sağlıklı büyüme ve gelişmesini katkı sunacak beslenme koşullarına ulaşmasında ve olumlu sağlık alışkanlıkları kazandırılmasında ailenin, okul ve toplumun büyük payı vardır (1).

Hayatın her döneminde bedensel, zihinsel yönden bireyin sağlıklı olması ve bu durumu devam ettirebilmesi yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanır (2).

Gençlerin beslenme ile ilgili alışkanlıklar araştırıldığında genelde öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün beslendikleri, sandviç ve simiti daha fazla tükettikleri, gelir durumlarının beslenmede etkili olduğu, bunun yanında yurttan kalan öğrencilerin beslenmelerinin karın doyurmaktan ibaret olduğu saptanmıştır (3).

Sağlıklı beslenme alışkanlığının çocukluk ve gençlik döneminde kazanılması, bireylerin hayatlarının sonraki dönemlerinde de bu alışkanlıklarını sürdürme olasılıklarını artırmaktadır. Gençlik dönemi zihinsel, cinsel ve fiziksel olarak fark edilebilir bir değişimin yaşandığı dönemdir. Bu dönemdeki kişiler, toplumun diğer yaş gruplarına göre hastalık ve ölüm nedenleri bakımında toplumun en sağlıklı yaş grubunu oluşturmaktadırlar. Bununla birlikte yaşam şeklini ve sağlıklı olmayı belirleyen birçok davranışlara ilişkin temeller bu dönemde atılmaktadır (4).

Ülkemizde en önemli halk sağlığı problemlerinde biri yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Demir eksikliği anemisi, diyabet, kalp damar hastalıkları, osteoporoz yetersiz ve dengesiz beslenmenin sonucu olarak ortaya çıkan kronik hastalıklardandır. Son yıllar da sağlıksız beslenme alışkanlıklarının özellikle gençler arasında artması ve hareketsiz yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan obezite dünyada ve ülkemizde beslenme bozukluklarının önüne geçen ciddi bir sağlık problemi haline gelmiştir (5).

Gençlerin beslenme alışkanlıkları genellikle çocuklardan ve yetişkinlerden farklıdır. Gençler daha çok öğün atlamaya yatkındırlar. Öğünlerinin çoğunu evlerinin

dışında yaparlar ve daha çok abur cubur ve fastfood tüketirler. Gençlerden bir kısmı besinler hakkında çeşitli inanışlar geliştirirler ya da vejetaryen beslenme tarzını hayatlarına geçirirler (6).

Enerji, vitamin, protein ve mineral eksikliği gençlik çağındaki bireylerin boy uzunluğunun yavaşlamasına sebep olabilir. Ergenlik dönemindeki yeme sorunları ya enerji fazlalığına ya da yetersizliğine sebep olur. Ayrıca bu dönemde iyot eksikliği ile birlikte karalahananın bazı bölgelerde fazla tüketilmesi, su kirliliği, flor fazlalığı da adolesan dönemde guatr hastalığının oluşmasına zemin hazırlar. Bu durum özellikle kız çocuklarında troid hormonuna olan ihtiyacın arttığı bu dönemde daha fazladır (7).

Çocukluk ve ergenlik döneminin sağlıklı geçmesi sağlıklı yetişkinlerin olmasına katkı sağlar. Sağlıklı nesillerin yetişmesi toplumsal kalkınmanın temel unsurudur (8).

Ergenlik döneminde besin öğelerinin ve enerji veren gıdaların yeterli miktarda alınmayışı büyümeyi yavaşlattığı gibi, okul başarısını da düşürdüğü bilinmektedir. Bununla birlikte kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet gibi kronik hastalıkların artmasına da sebep olur (9).

Gençlik dönemi beslenme alışkanlıklarının değiştiği ayrıca besin ögesi bakımından besleyici olmayan, enerji yönünden zengin gıdaların tüketildiği bir dönemdir (10).

Günümüzde kentleşme ile birlikte meydana gelen yaşam tarzımızdaki değişiklikler, besin güvenliğinin yetersiz oluşu, beslenme alışkanlığımızda meydana gelen değişiklikler beslenme sorunlarının nedenlerindedir. Besin değeri, vitamin ve mineral bakımından düşük; doymuş yağ, tuz ve şeker bakımında zengin, enerji veren bazı gıdaların tüketimi artmıştır. Gençlerin bu konuda tercihlerinin değişmesi, bilgilendirilmesi ve eğitilmesi beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesi için rehberlik edilmesi gerekir (11).

Sağlıklı nesiller yetiştirmenin yolu sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmaktır. Bu alışkanlıkların kazanılma yaşı çocukluk dönemi ve ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bilindiği gibi birçok kronik hastalığın altında yatan sebep kişilerin olumsuz beslenme alışkanlığı edinmesinden kaynaklıdır. Erken yaşta eğitilen bireylerin sağlıklı beslenme konusunda farkındalıkları daha yüksek olacaktır. Tercihlerini bu yönden kullanmak isteyeceklerdir. Bu yüzden ergenlik dönemi oldukça önemlidir. Örneğin protein ağırlıklı bir kahvaltının okul başarı düzeyini ve konsantrasyonu

yükselttiğinin bilinmesi öğrenciyi protein ağırlıklı bir kahvaltı yapmaya yönlendirecektir.

Koruyucu Hekimlik tedavi edici hekimliğe göre hem ekonomik hem de iş gücü kaybı bakımından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle sağlığı korumaya yönelik bütün tedbirler daha etkilidir.

Adolesanlarda beslenme alışkanlıkları ile ilgili Malatya’da bir mesleki ve teknik Anadolu Lisesi öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmanın amaçları şunlardır.

1- Öğrencilerin sıklıkla tükettikleri yiyeceklerin neler olduğunu saptamak.

2-Öğrencilerin genel ve fastfood yiyeceklerle ilgili beslenme davranışlarını saptamak.

3-Öğrencilerin persentil değer aralıklarını saptamak ve bu özelliklerle beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücutun büyümesi, yenilenmesini sağlayacak gerekli olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda alınması, yeterli ve dengeli beslenme olarak adlandırılır. Besin öğelerinin yetersiz alımı enerji eksikliğine sebep olacağından vücut dokularının yapımında eksik kalabilir. Bu durum yetersiz beslenme olarak adlandırılır. Besin öğelerinin gerekli miktarda tüketilmemesi, çeşitli besin öğelerinin alınmaması ya da pişirme yöntemlerindeki yanlışlıklar dengesiz beslenme durumunun gelişmesine katkı sağlar (1).

Kişiyi hastalıklardan uzak tutan, sağlığı koruyan, vücutun gelişimi, büyümesi ve enerjisi yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Sağlıklı beslenmenin insan vücudu için önemi çeşitli araştırmalarla ortaya çıkmıştır (12).

Aldığımız besinlerin vücudumuz tarafından sindirilmesi, kullanılması öğünler arasında geçen zamana bağlı olarak değişebilir. Besinler vücudumuzda hormonal ve enzimatik olarak bir takım değişikliğe neden olurlar ve vücudumuz bu duruma uyum sağlayarak yaşamını sürdürmeye çalışır. Fakat tek yönlü beslenme, yemek yememe, yalnızca karbonhidrat ağırlıklı beslenme gibi durumlar sağlığımızı olumsuz yönden etkiler (13).

Gençlik döneminde yeterli ve dengeli beslenme; sağlıklı beslenmenin alışkanlık haline gelmesi, gelecekteki hastalık riskleri bakımından büyük önem taşır. Bu dönem vücudumuzun enerji ve besin öğelerine en fazla ihtiyaç duyduğu dönemdir. Bu dönemde beslenme konusunda ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere gerekli eğitimler verilmelidir (14).

Gençlerde en sık karşılaşılan riskli davranışların içinde sağlıksız beslenme yer almaktadır. Yetişkin bireyin sağlık alışkanlıklarını değiştirmek zor olduğundan, sağlıklı beslenme alışkanlığının erken yaşta kazanılması önem taşımaktadır (15).

2.2 Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Neden Olduğu Problemler

Gençler çocuklardan daha fazla ve sıklıkla dışarıda yemek yerler ve akranlarından etkilendikleri için hazır yiyecek ve asitli içecekler gibi zararlı oldukları bilinen gıdalarla beslenme eğilimleri fazladır (16).

Her toplumun kendine ait beslenme alışkanlıkları, gelenek ve görenekleri, uygulamaları ve beslenme kültürü vardır. Farklı sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel aktivitelerin yön verdiği beslenme alışkanlıkları, yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır (17).

Bireylerin yeterli, düzenli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması; toplumda diyabet, kalp-damar hastalıkları, obezite, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, enerji azlığından kaynaklanan beslenme sorunları, vitamin mineral yetersizliklerinin engellenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık problemlerinin en aza indirilmesinde etkili olan koruyucu etmenlerdendir (18).

Beslenme dengesizliğinin en önemli sebeplerinden biride sosyo-ekonomik eşitsizliklerdir. Eğitim, diğer sosyal haklar ve sağlık hakkında yararlanmadaki eşitsizlikler ülkemizde de farklılık göstermektedir (19).

Yetersiz ve dengesiz beslenmeden dolayı oluşabilecek hastalıklar arasında; zayıflık, vitamin ve mineral yetersizlikleri, akut ishaller, bazı solunum yolu hastalıkları, obezite, kalp ve damar hastalıkları, kanser, sindirim sistemi hastalıkları, diyabet hastalığı sayılabilir ve bu hastalıkların önlenmesinde de beslenmenin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (20).

Ülkemizde, beslenme durumu araştırıldığında yetersiz düzeyde enerji alan aile oranı düşüktür. Kişi başına düşen toplam protein tüketim yeterlidir fakat bu proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır (21).

Obezite: Hamilelik durumu olmayan annelerin ortalama BKİ' si 26.5'dir. Annelerin % 2'sinden daha azının BKİ'si 18.5' in altındadır. Her beş annenin üçü fazla kilolu grubunda olup BKİ 'si 25.0'in üstündedir. Şişmanlık anneler arasında bir problem olup, annelerin % 23'ünün BKİ değeri en az 30' dur (22).

Modern yaşamla birlikte beslenme alışkanlıklarımızda değişmiştir. Çocukların ve gençlerin daha çok karbonhidrat ağırlıklı beslenmeleri, fiziksel aktivite yapmamaları, televizyon izlemeleri, bilgisayar oyunlarına yönelmeleri obezite ile birlikte birçok kronik hastalığın erken yaşta görülmesine sebep olmuştur. İnsanlar sağlık alışkanlıklarını çocukluk ve gençlik dönemlerinde kazanmaya başladıklarından sağlıklı

beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak, sağlığın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık problemlerinin azaltılması konusunda öneme sahiptir (31).

Gençlerin fastfood türü yiyecekleri fazla tüketmesi sağlıksız beslenme alışkanlıklarının başında gelir. Bu yiyeceklerin besin değeri, içerdikleri yüksek enerji kadar fazla değildir. Sahip olunan yüksek enerjinin % 40-50 sinin yağdan geliyor olmasıdır. Fastfood tarzı yiyeceklerin büyük bir kısmı da doymuş yağlardan oluşmaktadır. Okul dönemindeki obezite çocuk için hem sağlık hem de psiko-sosyal bakımında sorun yaratabilir (32).

Anemi: Kandaki hemoglobinin düzeyinin bireyin yaş ve cinsiyetine bakılarak belirlenen normal değerlerin altına düşmesine anemi denir. Okul öncesi çocukların ortalama % 50'si, okul çağı çocukların % 30'u, hamile ve emziren kadınların % 50 si anemiktir. Aneminin başlıca sebebi; demir, B6, B12 vitaminleri ve folik asit alımının azlığı ya da biyoyararlılıklarının düşüklüğüdür (19).

Hipertansiyon: Kan basıncının 140/90 mmHg' nin üzerinde olması hipertansiyondur (24). Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise hipertansiyon prevalansı nın yetişkinlerde yaklaşık % 30 olarak bulunmuştur. Türkiye de tahminen 15-18 milyon kişinin hipertansiyonu olduğu kabul edilmektedir (25)

Diyabet: Türkiye'de ise yaklaşık 7,227 milyon şeker hastası yaşamaktadır. Bununla birlikte 2.191 milyon kişinin de şeker hastası olduğu halde durumunun farkında olmadığı tahmin edilmektedir. Ülkemizde prevalansı % 14,71' olan diyabet, toplumumuzun önemli sağlık sorunlarından (26).

Pankreasta salgılanan insülin hormonu kanda bulunan glikozun hücre içerisine girip enerjiye dönüşmesini sağlar. İnsülin hormonunun eksikliği ya da varolan insülin hormonunun etkisiz olması diyabet hastalığının en önemli sebebidir. Okul çağı çocuklarının beslenme hatalarında kaynaklanan obezite, hiperkolesterolemi ve tip 2 diyabet riski beslenmeye bağlı oluşabilecek kronik hastalıklardandır (29).

Kalp hastalıkları: Ülkemizde de kalp ve damar hastalıkları ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Ölümlerin yaklaşık % 34.0'ü koroner kalp hastalığı sebebi ile oluşmaktadır. Günlük tüketilen gıdaların enerji yoğunluğunu arttırması şişmanlığa sebep olarak hastalık riskini arttırmaktadır. Hastalığın kontrol altına alınmasında yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Bu da ancak iyi bir beslenme eğitimi ile mümkün olabilir (27).

Zayıflık: Zayıflık alınan enerjinin harcanandan daha az olması veya alınan besin öğelerinin vücut tarafından kullanılmaması sonucu gelişir. Harcanandan daha az enerji

alınması, günlük alınan besin miktarının azlığı ve kalite açısından yetersiz olmasından kaynaklanabilir veya sindirim sistemi bozuklukları, enfeksiyon ve bağırsak parazitleri gibi sebeplerle, besin öğelerinin vücutta kullanılması engellenebilir. (28)

Raşıtizm: Vitamin D yağda eriyen ve kemik sağlığı için gerekli olan bir vitamindir. İnce bağırsaklardan kalsiyumun emilmesini ve kemik yapımında kullanılmasını kontrol eder. D vitamini yetersizliğinde kemik mineralizasyonu bozulur ve büyüme dönemindeki çocuklarda raşıtizm (rikets), yetişkinlerde osteomalasia (kemiğin yumuşaması), ileriki yaşlarda osteoporoz oluşur (30).

Kolesterol: Düşük HDL düzeylerine yol açan pek çok neden vardır. Bunlarla birlikte çoğu hastada genetik faktörler büyük önem taşır. Kolestrolün nedenleri arasında yaşam tarzı yani sigara, fiziksel aktivite yoksunluğu ve şişmanlığa yol açan aşırı enerji alımı büyük önem taşımaktadır (33).

Bilimsel çalışmalara ait sonuçlar, Kalp ve damar hastalık riskinin belirlenmesinde değişik plazma lipidlerinin bir aradaki etkisini bilmenin ve Kalp damar hastalıkları riskinin önceden tespit edilmesinde plazma total kolesterol/HDL kolesterol oranının yararını belirtmektedir (34).

2.3. Adölesanın Tanımı ve Adölesan Döneminin Özellikleri

Adolesan dönemde gençlerin fiziksel büyüme ve gelişmelerindeki hızlı artış besin öğelerine olan ihtiyacı daha da artırmaktadır. Büyüme döneminde yeni dokuların yapımı ve enerji ihtiyacından dolayı daha fazla protein, mineral ve vitaminlerin alınması gerekir. Bu enerji ve besin öğelerinin dengeli ve yeterli olabilmesi için vücuda alınan besinlerin kaliteli ve yeterli miktarda olması şarttır. Günlük öğün atlanmamalı,3 ana öğün ve iki ara öğün şeklinde olmalıdır (35).

Bu dönem fiziksel olgunlaşmanın yanında psikolojik olgunlaşma dönemini de içine alır. Gençler anne babadan bağımsız hareket ederler, daha çok arkadaşlarıyla zaman geçirmek isterler. Bu dönem gençlerin psiko-sosyal değişim içinde oldukları bir dönemdir (36).

Adolesan dönemdeki bu hızlı büyüme ve gelişmeden dolayı bazı gençler hoşnut olmaz ve içinde bulunduğu durumu sorgulamaya başlar, boyunu kısa bulabilir, güzel yada yakışıklı olmadığını düşünebilir. Bu hızlı büyüme ve gelişmenin normal olup olmadığını anlamaya çalışır (37).

Ergenlik dönemindeki bireyler kendi ahlaki kodlarını geliştirirler. Bireyin daha rasyonel düşünmeye başladığı dönem bu dönemdir. Kişi bu dönemde yoğun ve duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir (38).

2.4. Adölesan Dönemde Beslenme

Ergenlik döneminde genç kendi kararlarını kendisi verdiği için dolayı yiyecek ve içecek tercihlerinin çoğunu da kendisi yapar. Bu dönemde kişinin iştahının arttığı gibi sağlıklı yiyeceklere olan ihtiyacı da artar. Gençler bu dönemde dışarıda yemek yemeyi daha fazla tercih ederler. Dışarıda tüketilen gıdalar içerisinde işlenmiş gıda, fastfood ve gazlı içecekler gibi zararı bilinen gıdaları tüketmeye daha yatkındırlar (16).

Ergenlik döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları kişinin sağlığını ömür boyunca olumsuz etkiler. Bu dönemde bazal metabolizma hızının artması, fiziksel faaliyetlerdeki artış sebebiyle beslenme ihtiyacı ve iştaha artış olur. Özellikle öğün aralarında besin tüketme eğilimi vardır. Gençler ana öğünleri atlayıp ara öğünlerde fastfood tarzı yemek yeme alışkanlığını edinirler (6).

İlerleyen yıllarla birlikte besin tüketim alışkanlıklarında bazı değişiklikler olmuştur. Ekmek, süt, yoğurt, et ve et ürünleri tüketimi azalırken; kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketim oranının arttığı gözlenmiştir. Yağ tüketiminde önemli bir fark olmamakla birlikte sıvıyağ tüketim miktarının arttığı gözlenmiştir. (50).

Gençlerin beslenmelerinde etkili olan bazı kişisel faktörler, davranışlar, bilgiler, inançlar ve açlık hissinin oluşması gibi biyolojik faktörler vardır. Kişinin ağırlık kontrolü kişisel faktörlerini etkiler. Yemek alışkanlıklarında etkili olan sosyal çevre, aile ve arkadaşların önemli bir payı vardır (39).

Her toplumun kendine ait beslenme alışkanlıkları, gelenek ve görenekleri, uygulamaları ve beslenme kültürü vardır. Farklı sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel aktivitelerin yön verdiği beslenme alışkanlıkları, yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır (17).

2.4.1. Adölesanların Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

Büyüme ve gelişmedeki artış besin ihtiyacını artırır. Özellikle bu dönemde kemik yapısında hızlı bir artış olur. Kemik gelişiminde kalsiyum, protein, vitamin ve minerale olan ihtiyaçta artar. Büyüme ile birlikte kan hacminin artması kızlarda adet döneminin başlaması kan yapıcı besinleri tüketmenin önemini arttırdığını gösterir (40).

Bilimsel çalışmalarda insan yaşamı için yaklaşık 50 ye yakın besin ögesine ihtiyaç vardır. İnsanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi için günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu besin öğelerinin biri alınmadığında ya da az alındığında büyüme ve gelişmenin durduğu, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya çıkmıştır (18).

Besin öğeleri vücut çalışmasında ki etkinlikleri ve kimyasal özelliklerine göre 6 grupta incelenir. Bunlar başlıca karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, su ve minerallerdir (20).

2.4.1.1 Enerji

Büyüme ve gelişme için ek enerjiye ihtiyaç vardır. 11-18 yaş aralığındaki erkeklerin günde yaklaşık 2500-2800 kalori, kızların ise 2200 kalori almaları şarttır. Alınması gereken kalori miktarında çocukluk dönemine göre oldukça önemli bir artış vardır. Spor yapan ya da fiziksel aktivitesi fazla olan gençlerin enerji gereksinimi bu değerlerden daha da yüksektir. Bunun karşılanabilmesi için gençlerin farklı protein kaynaklarını, düşük yağlı süt ürünlerini, sebze ve meyveler ile beslenmeleri gerekmektedir. Ergenlik dönemindeki enerji ve besin eksikliği puberte döneminin gecikmesine ve büyümenin geri kalmasına sebep olmaktadır. Yetersiz enerji alımı ise zayıflama çabaları, ekonomik gelirin azlığı ya da kronik hastalık ile ilgili olabilir (41).

Ülkemizde yaşayan 14-18 yaşındaki kız ergenlerin günlük ortalama 2260 kkal enerjiye ihtiyaçları vardır (42).

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne bakıldığında ise 9-13 yaş kızlarda 2200 kkal, 14-18 yaş kızlarda 2260 kkal, 9-13 yaş erkeklerde 2445 kkal, 14-18 yaş erkeklerde ise 2860 kkal günlük enerji alınmalıdır (18).

Alınan enerjide dikkat edilmesi gereken önemli bir durum ise karbonhidrat, protein ve yağdan gelen miktarıdır. Alınan enerjinin % 55.0 - % 60.0'nın karbonhidratlardan, % 12-% 14'ünün proteinlerden, % 30.'unun yağlardan gelmesi alınan enerjinin etki olması bakımından önem taşır (43).

2.4.1.2. Karbonhidrat ve Yağ İhtiyacı

Karbonhidratlar, vücudun ilk sıradaki enerji kaynaklarıdır. Meyve, sebze, tam tahıl ve kurubaklagiller gibi karbonhidrat zengini besinler, posa yönünden de zengin besinler olarak bilinir. Günlük alınan toplam enerjinin % 50 veya % 60'ının karbonhidrattan gelmesi, tatlandırıcılardan gelen enerjinin ise % 10'u aşmaması önerilir (44).

Günlük alınan kalori miktarının % 60'ının karbonhidratlardan alınması ve kompleks karbonhidratların tercih edilmesi ayrıca lif bakımından zengin gıdaların tercih edilmesi büyük önem taşımaktadır (45).

Günlük fazla alınan karbonhidrat glikojen olarak depolandıktan sonra geri kalanı yağa dönüşür ve depolanır. Bu nedenle günlük alınan diyet enerjisinin % 45-60'ının karbonhidratlardan gelmesi önerilir (11).

1 gram karbonhidrat yaklaşık 4 kalorilik enerji verir (46).

Sinir sisteminin çalışması, su ve elektrolitlerin vücutta dengede olması, artık maddelerin vücuttan uzaklaştırılması gibi görevleri vardır (47).

Ergenlik döneminde elzem yağ asitleri ve bazı yağda çözünen vitaminler vücuda yağla birlikte alınır. Bununla birlikte yağ önemli enerji kaynaklarımızdandır. Elzem yağ asitlerinin yeterince alınmaması büyüme hızını yavaşlatırken, beyin ve göz gelişiminde de sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Yetersizliğin ilerlemesi sonucunda karaciğer ,kalp, böbrek ve hematolojik problemler oluşabilir (43).

Bayanların vücut yağ oranlarına bakıldığında % 25 iken erkeklerde bu oran % 15 olarak tespit edilmiştir. Günlük yediğimiz gıdalarda alınan enerjinin ,harcadığımız enerjiden daha fazla olması durumunda vücut yağ oranında artış gözlenir. Yağlar vücudumuzun enerji depolarıdır. Yeterli miktarda enerji almadığımızda vücut bu depoları kullanır. Günlük diyetten alınan enerjinin % 20-35 'inin yağdan alınması, trans yağ alımının ise % 1 den az olması öneriler arasındadır (11).

2.4.1.3 Protein ihtiyacı

Vücut hücrelerinin büyük bir kısmı proteinden yapılmıştır. Bununla birlikte bu hücreler sürekli olarak bir değişim ve yenilenme içerisinde. Vücudumuz proteini depolamaz. Bu nedenle ergenlik döneminde yeterli miktarda protein alınması önemlidir. Protein ihtiyacı karşılanmaz ise büyüme ve gelişme yavaşlar, enfeksiyonlara karşı vücut direnci düşer ve kişinin dengesinin bozulmasına yol açar (13).

Günlük protein gereksinimi alınan proteinin türüne göre değişebilir. Bitkisel kaynaklı protein tarzı beslenenlerde üst değer, hayvansal kaynaklı protein ağırlıklı beslenenlerde ise alt değer karşılanması önemlidir (18).

Yetişkin bir insanda vücudun ortalama % 16'sı proteindir. Günlük alınan besinlerde enerjinin % 10-20 si proteinden gelmesi tavsiye edilir (11).

Protein bakımında en zengin yiyecekler yumurta, etler, balıklar, sakatat, süt ve süt ürünleri, kurubaklagiller ve tahıllardır (48).

2.4.1.4 Vitaminler

Vitaminler vücuttaki kimyasal tepkimelerde etkilidirler. Şayet herhangi biri vücuda alınmazsa tepkime yürümeyeceğinden büyümede aksaklıklar olabilir (13).

A vitamini alım düzeyi 14-18 yaş grubu kızlar için 700,erkeklerde 900 mcg'dır (18).

Vücut fonksiyonlarının düzenlenmesi ve sürekliliğinde önemli bir payı olan, vücudumuz tarafında yapılamayan vitaminleri aldığımız tükettiğimiz besinlerden karşılarız. Bu nedenle her besin grubunun vitaminini kaybetmeden tüketilmesi önem taşır (49).

Vitamin C kollagen ve diğer bağ doku sentezlerinde yer alır. Büyüme ve gelişme için önemlidir. Beslenmede C vitamininin hemen hemen % 90'ı turunçgiller, diğer sebze ve meyvelerden karşılanır (44).

Bazı vitaminlerin vücuttaki işlev ve buldukları besin kaynakları tabloda verilmiştir (20).

Tablo2.1.Bazı vitaminlerin vücuttaki işlevleri ve besin kaynakları (20)

Vitaminler	Vücuttaki en önemli işlevleri	En iyi besin kaynakları
A vitamini	Göz sağlığında, büyümede, üremede önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı ve yağlı süt
D vitamini	Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesinde önemli rol oynar.	Balık yağı ve yumurta sarısı
E vitamini	Antioksidan özelliği önemlidir. Kas sağlığında da önemli bir yeri vardır.	Yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve bunların yağları
K vitamini	Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır.	Yeşil yapraklı sebzeler
C vitamini	Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon bağışıklığında önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Turuncgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates
B grubu vitaminlerinden bazıları	B ₁ : Enerji metabolizmasında önemlidir. B ₂ : Enerji metabolizmasında rol oynar. B ₆ : Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar. B ₁₂ : Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar. Niasin: Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. Folik asit: Nükleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar.	B ₁ : Tahıllar, kuru baklagiller B ₂ : Organ etleri, süt, yumurta B ₆ : Et, pirinç, bulgur, patates B ₁₂ : Organ etleri, diğer etler, süt, peynir, yumurta sarısı Niasin: Organ etleri-, tavuk, balık, yağlı tohumlar Folik asit: Karaciğer, diğer organ etleri, kurubaklagiller, yeşil yapraklı sebzeler

2.4.1.5. Mineral Gereksinimleri

Ergenlik döneminde kemik gelişiminden dolayı vücudun kalsiyum ihtiyacı artmaktadır. Bu dönemde yeterince kalsiyum vücuda alındığı zaman yaşam boyunca kırılma ve osteoporoz riskini de azaltmış olacaktır.17 yaşına gelen her bireyin kemik kitlesinin % 90'ına ulaştığı bilinir (44)

Bu dönemde kızlarda menstruasyon başladığından, günlük alınması gereken demir miktarında önemli artış görülür (13).

Demir alımı 14-18 yaş grubunda bulunan kızlarda 18 mg/gün iken 10 -18 yaş grubundaki erkeklerde alınması tavsiye edilen demir oranı 10 mg dır (18).

Çinko; nükleik asit ve protein metabolizmasında ko-enzim olarak görev alır. Bu sebeple büyümede ve hücrel bağışıklığın sağlanmasında etkilidir (13).

10-18 yaş erkek ergenler için günlük çinko alımı 11mg,kızlar içinse günlük 10 mg çinko alımı tavsiye edilmiştir (18).

İyot yetersizliği bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilir. Yetersizlik sonucu basit guatr, nörolojik bozukluklar, sağırılık, dilsizlik gibi durumlar gelişebilir. İyot yetersizliği mental fonksiyonların bozulmasına sebep olabilir (50).

14-18 yaş grubu ergenlerde günlük alınması gereken iyot miktarı 150 mcg olarak tavsiye edilmiştir (18).

Aşağıdaki tabloda bazı minerallerin vücuttaki görevleri ve en çok hangi besin kaynaklarında bulunduğu verilmiştir (20).

Tablo 2.2. Bazı minerallerin vücuttaki işlevleri ve besin kaynakları (20)

Mineraller	Vücuttaki en önemli işlevleri	En iyi besin kaynakları
Kalsiyum	Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığının korunmasında önemlidir.	Süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller
Fosfor	Kemik ve diş oluşumunda önemlidir.	Et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar ve süt ürünleri
Demir	Kanda oksijenin taşınması ile ilgilidir.	Kırmızı et ve kuru baklagiller
Çinko	Enzim ve hormon yapımında görevlidir.	Etler, yağlı tohumlar, tahıllar
Magnezyum	Kemik ve diş yapımında gereklidir, birçok enzimin çalışmasında görevlidir.	Yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler

Tüketiminin azaltılması gereken besin ve besin öğeleri

1-Günlük diyetle kullanılan her türlü trans yağdan uzak durulmalıdır. Restoranlarda ya da ev dışında yemek yerken doymuş yağ tüketiminin düşük olmasına dikkat edilmelidir.

2-Günlük tüketilen tuz tüketiminin 5gr ı geçmemesi ve iyotlu tuz tüketimi tavsiye edilmektedir.

3-Ev dışında tüketilen yiyeceklerin, şekerli gıdaların ve içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır (11).

2.5. Adölesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar

Fastfood tüketimi, öğün atlama, yanlış diyet uygulamaları, yeme bozuklukları sigara ve alkol kullanımı ergenlerde genelde karşılaşılan beslenme problemleridir (14).

2.5.1. Öğün Atlama

Yapılan araştırmalarda genç kızların erkeklere göre daha fazla kahvaltı öğününü atladıkları kilo kontrolünü daha fazla yapmaya çalıştıkları tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde akşam ve öğlen öğünü nüde en fazla kızların atladıkları tespit edilmiştir (51).

Gençler arasında çikolata, cips, şeker, bisküvi gibi besleyiciliği olmayan sağlıksız atıştırmalıkları tüketim sıklığı yüksektir. Bu tür sağlıksız gıdaların dış çürüğü ve obezite gibi birçok hastalığa sebep olduğu bilinmektedir (47).

Gençlerde öğün atlama yaygın olarak görülmektedir. En sık atlanan öğün ise kahvaltı öğünüdür. Kahvaltı öğününü atlama sebepleri arasında sabahları uyanamama, zaman yetersizliği, yiyeceğin olmaması, kilo kontrolü ve iştahsızlık olarak belirlenmiştir (52).

2.5.2. Fastfood Tüketimi

Fastfood tarzı yiyecekler enerji değeri yüksek besin değeri düşük gıdalardan oluşmaktadır. Yiyeceklerin fazla vakit almada tüketilmesi, ekonomik olması, gençlerin fastfood tarzı beslenmeyi tercih etme sebebidir (52).

Gençler arasında fastfood tarzı beslenme oldukça yaygındır. Bu tarz besinlerin kolay tüketilir olması, lezzetli görüntüleri tüketimi daha da artırmaktadır. Bununla birlikte bu tür gıdalar enerji, kolesterol ve doymuş yağ içerirken, protein, mineral vitamin bakımında oldukça yetersiz gıdalardır. Gençlik çağında bu tür besinlerin fazla tüketilmesi, yetişkinlikte kalp damar hastalıklarının görülme olasılığını artırır (47).

2.5.3. Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğu ya yiyecekten tiksime ya da yediğinde dolayı suçluluk hissiyle birlikte kusmanın meydana gelmesidir (13).

Genelde kızlar tarafından uygulanan sağlıksız diyetler ve ağırlık kontrol yöntemleri ana ve ara öğünlerde gıda alımının asgari düzeye indirilmesi, öğün atlama, yemek yedikten sonra kusma, aşırı egzersiz yapma vb bunların hepsi bozulmuş yeme davranışı olarak adlandırılmaktadır (52).

2.5.3.1. Anoreksiya Nevroza

Anoreksiya nervoza 15-25 yaş arası bireylerde görülen daha çok kadınlarda görülen, ana belirtisi yemeği ret etme olan psikiatrik bir hastalıktır. Şişmanlama korkusunun eşlik ettiği yediklerini kusarak çıkarma eğilimi bu hastalığın önemli özelliklerindedir. Bir kişinin ideal kilosundan % 25 oranında veya daha fazla kaybetmiş olması anoreksiya nervoza hastalığının kanıtı sayılabilir (53).

Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza ikisinde farklı yeme bozuklukları olduğu halde ortak bir noktaları var ki oda her iki bozuklukta hastaların benlik değer algılarının kiloları ve beden yapıları ile bağlantılı olmasıdır. Her iki hasta grubu da ancak zayıf oldukları sürece beğenildiklerini düşünürler (54).

Anoreksiya nervoza, ideal kilosu normal sayılan bir vücuda sahip olmayı rededen, kilo alımından korkan, beden algısında bozukluk ve kızlarda adet döneminin kesilmesi gibi belirtileri vardır (55).

2.5.3.2. Bulimia Nevroza

Kilo ve beden şekli ile aşırı uğraş, fazla enerji alımının önüne geçmek için kusma laksatif diüretik ilaç kullanımına aşırı egzersizde ekleniyorsa bu duruma bulimia nervoza olarak adlandırabiliriz (54).

Anoreksiya nervoza gibi belirtileride vardır. Normal yenilmesi gereken beslenme şeklinin haricinde tıkanırçasına yeme, beden şekli ve kilosu ile aşırı ilgilenen ve çok yediğini düşünerek aldığı kaloriyi tüketmeye yönelik düzenli davranışları olan, normal kiloda veya fazla kilolu kişilerde görüldüğünde bulimiya nervoza olarak adlandırılır (56).

2.5.4. Adolesanlarda Besin Seçimi ve Yeme Davranışını Etkileyen Faktörler

Gıda seçimi hangi besinlerin ne zaman, nerede alınacağını belirlemek doğrudan sağlık durumunu etkilemektedir. Gençlik döneminde besin seçimini ve yeme davranışını etkileyen birçok etken vardır. Bunların içinde bireysel ve çevresel faktörlerde yer alır. Bireysel davranışları içerisinde gençlerin davranışları, inançları, eğitimleri, lezzet anlayışları ve psiko-sosyal etkiler yer almaktadır. Bununla birlikte açlıkta biyolojik etken olarak yeme davranışını etkiler. Ana öğün tüketiminin alışkanlık haline gelmesi, ideal kilonun kontrol altında olması gibi davranışsal faktörler, ayrıca ekonomik yetersizlik, zaman yetersizliği, yaşam tarzı gibi etkenler yeme davranışını etkiler (57).

Okul kantinlerindeki gıdalar, çevrede bulunan lokantalar, hazır besinler gençlerin besin seçimini etkilemektedir. Öğrencinin okul kantinin de sağlıklı gıdaya ulaşabilmesi önem taşır (58).

Zayıflama isteği genç kızlarda oldukça yaygındır. Televizyon ve internetin etkisi ile kızlar vücut görüntülerine daha çok önem verirler. Kilo kontrolü ve mankenler gibi olma isteği kızların besin tercihlerini daha çok etkiler. Bu sebeple vücut görünüşüne önem veren gençlerin ideal kiloda kalma çabası yetersiz ve dengesiz beslenmelerine sebep olmuştur (59).

Bireyin psikolojisinin yeme davranışında etkili olduğu bilinmektedir. Yeme davranışının neşe, heyecan, keder gibi farklı duygulara göre değişiklik gösterdiği kabul edilmiştir (60)

Her bireyin yaşadığı topluma göre bir yemek kültürü vardır. Kişinin ailesi, yaşam tarzı, damak tadı normal yeme davranışında etkilidir. Sağlıklı yeme ise bireyin bedensel ihtiyaçlarını esas alarak karşılamaya çalışmasıdır (61).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Malatya İli Hakkında Genel Bilgiler

Ülkemizin en kalabalık 27.şehri olan Malatya 2015 yılında 772.904 nüfusa sahiptir. Malatya ilimizde nüfusun yarısı 31 yaşından küçüktür (71). Doğu Anadolu Bölgesinin en büyük şehirlerinden biridir. Yukarı Fırat Bölümünde yer alır (72). Çevresini doğuda Elazığ ve Diyarbakır, güneyde Adıyaman, batıda Kahramanmaraş, kuzeyinde ise Sivas ve Erzincan illeri yer alır.

Malatya'da 117 lise bulunmaktadır bununla birlikte toplamda 183.962 öğrencisi olan bir şehirdir.

3.2. Araştırmanın Tipi

Araştırma Malatya Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okula devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla planlanan kesitsel tipte bir çalışmadır.

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Malatya Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan ve anket çalışmasını kabul eden öğrencilerle yapılmış olup, çalışmanın verileri 2017 Ocak–Haziran aylarında toplanmıştır. Bu araştırmanın tüm maliyeti araştırmacı tarafından karşılanmıştır.

3.4. Evren ve Örneklem

Çalışma Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan ve anket çalışmasını kabul eden 371 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Toplam öğrenci sayısı 1040 kişi evrenden ulaşılması gereken minimum örneklem büyüklüğü % 80 güç ve % 95 güven aralığında 281 kişi olarak saptanmıştır. Çalışma popülasyonu sınıf tabanlı küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma sürecinde örnekleme çıkan sınıflarda 371 öğrenciye yüz yüze anket uygulaması yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Analizi

Araştırmamız anket uygulamasını kabul eden 371 öğrenci ile yüz yüze anket tekniği kullanılarak yapılmıştır. Öğrenciler anket konusunda bilgilendirilmiştir.

Öğrencilerin anlamadıkları yerler araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Soruların doğru anlaşılıp cevaplandırılması sağlanmıştır. Anketin ilk 14 sorusu öğrencilerin demografik bilgilerinden oluşmaktadır. 2.bölümde ise beslenme alışkanlıklarını tespit etmeye yönelik sorular bulunmaktadır. İkinci bölüm 23 sorudan oluşmaktadır Antropometrik ölçümler, okuldaki Beden Eğitimi öğretmenlerinin yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm öğrencilerin ağırlıkları elle taşınabilen dijital baskül ile ölçülmüştür. Boy uzunlukları ise, kuralına uygun olarak ayakta, dik duruşta yapılmıştır. Anket formu literatür taranarak araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. SPSS 22 paket programında değerlendirilen verilerin analizinde ki kare testi kullanılmış yanılma düzeyi $p<0.05$ seçilmiştir.

Öğrencilerin beden kitle indeksi sınıflamasında aşağdaki tablodan faydalanılmıştır (70).

Tablo3.1. Vücut Kitle İndeksi Persentil Değerleri (70)

Erkek							Yaş	Kız						
5	15	25	50	75	85	95		5	15	25	50	75	85	95
11.4	12.2	12.7	13.7	14.6	15.2	16.1	Doğum	11.4	12.2	12.6	13.5	14.4	14.9	15.8
14.4	15.3	15.8	16.9	18.0	18.6	19.7	3 ay	13.9	14.8	15.3	16.3	17.3	17.9	18.9
15.0	15.9	16.5	17.5	18.6	19.2	20.3	6 ay	14.7	15.4	15.9	16.9	18.0	18.6	19.7
15.1	16.0	16.5	17.5	18.6	19.3	20.4	9 ay	14.8	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.8
14.9	15.7	16.2	17.2	18.3	18.9	20.0	12 ay	14.6	15.3	15.7	16.6	17.7	18.2	19.4
14.7	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.7	15 ay	14.5	15.1	15.6	16.4	17.4	18.0	19.1
14.5	15.3	15.7	16.7	17.7	18.3	19.3	18 ay	14.2	14.9	15.3	16.2	17.1	17.7	18.8
14.3	15.0	15.4	16.3	17.3	17.9	19.0	2yaş	14.0	14.6	15.1	15.9	16.9	17.4	18.5
14.2	14.8	15.3	16.2	17.2	17.7	18.8	2.5yaş	13.9	14.6	15.0	15.8	16.7	17.3	18.3
13.9	14.6	15.0	15.9	17.0	17.6	18.7	3 yaş	13.8	14.4	14.8	15.5	16.4	17.0	17.9
13.8	14.5	14.9	15.8	16.8	17.4	18.5	3.5 yaş	13.7	14.3	14.7	15.5	16.4	17.0	18.0
13.7	14.4	14.8	15.7	16.7	17.3	18.4	4 yaş	13.6	14.2	14.6	15.4	16.4	17.0	18.1
13.6	14.2	14.7	15.6	16.6	17.2	18.4	4.5 yaş	13.5	14.2	14.6	15.4	16.5	17.1	18.2
13.5	14.2	14.6	15.5	16.5	17.1	18.3	5 yaş	13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.1	18.4	5.5 yaş	13.4	14.0	14.5	15.5	16.6	17.3	18.8
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5	6 yaş	13.3	14.0	14.5	15.5	16.7	17.5	19.1
13.6	14.3	14.7	15.7	16.9	17.6	19.1	7 yaş	13.3	14.0	14.5	15.6	16.9	17.8	19.7
13.8	14.5	15.0	16.1	17.4	18.2	19.9	8 yaş	13.4	14.2	14.7	15.9	17.4	18.4	20.4
14.0	14.8	15.3	16.5	18.0	19.0	21.0	9 yaş	13.6	14.5	15.1	16.4	18.1	19.2	21.5
14.1	15.1	15.7	17.1	18.9	20.1	22.5	10 yaş	13.9	14.9	15.6	17.1	19.0	20.2	22.6
14.6	15.8	16.5	18.2	20.4	21.7	24.5	11 yaş	14.5	15.6	16.4	18.0	20.0	21.3	23.8
15.2	16.5	17.4	19.3	21.7	23.1	26.0	12 yaş	15.3	16.5	17.3	19.0	21.1	22.3	24.8
15.6	17.0	18.0	19.9	22.3	23.7	26.5	13 yaş	16.3	17.5	18.3	19.9	21.9	23.1	25.4
16.4	17.7	18.6	20.5	22.8	24.2	27.0	14 yaş	17.1	18.3	19.0	20.6	22.5	23.6	25.8
17.2	18.5	19.4	21.2	23.4	24.8	27.6	15 yaş	17.7	18.8	19.5	21.0	22.8	23.9	26.0
18.0	19.3	20.1	21.9	24.1	25.4	28.2	16 yaş	18.1	19.1	19.8	21.2	23.0	24.0	26.1
18.7	19.9	20.7	22.5	24.7	26.1	28.8	17 yaş	18.5	19.5	20.1	21.5	23.1	24.2	26.2
19.2	20.5	21.3	23.1	25.2	26.6	29.4	18 yaş	19.0	19.9	20.5	21.8	23.3	24.3	26.1

3.6. Araştırmanın Değişkenleri

3.6.1. Bağımlı Değişkenler

Çalışmamızın bağımlı değişkenlerini öğrencilerin beslenme durumları oluşturmaktadır.

3.6.2. Bağımsız Değişkenler

Araştırmamızın bağımsız değişkenleri yaş, cinsiyet, boy, kilo, eğitim durumu, ailenin geliri, besin tüketim sıklıkları, öğün atlama durumu ve öğün atlama nedenidir.

3.7. Araştırma İzni ve Etik Kurulu

Anket çalışması yapılabilmesi için Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğünde ve İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulunda da yazılı izin alınmıştır. (Anket

uygulama izin onayı Sayı:61316475- 44-E. 7916144, Etik Kurul İzin onayı **Karar No:2017/8-3**)

3.8. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Malatya Battalgazi ilçesi Yunus Emre Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadır. Araştırmaya çoğunluğunu lise 1. sınıf öğrencilerin oluşturduğu 371 kişi ile sınırlıdır
2. Öğrencilerin çoğunluğunu erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu durumun okulun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.



4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Araştırmamız Malatya merkezde yer alan Yunus Emre Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 54.2 si 15yaşında olup,% 87.2 si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Bulgular üç ana başlıkta incelenmiştir.

1. Öğrencilerin demografik durumları
2. Öğrencilerin beslenme durumları
3. Öğrencilerin beden kitle indeksi persentil sınıflaması

Tablo 4.1. Öğrencilerin Yaş ve Sınıflarına Göre Dağılımları

Yaş (Yıl)	n	%
15	201	54.2
16	72	19.4
17	57	15.4
18	41	11.0
Toplam	371	100
Sınıf		
9	247	66.5
10	23	6.3
11	30	8.0
12	71	19.2
Toplam	371	100

Tablo 4.2. Öğrencilerin Ebeveynlerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Anne		Baba	
	n	%	n	%
Eğitim durumu				
Okuryazar değil	69	18.8	13	3.6
Okuryazar	25	6.8	29	8.1
İlkokul mezunu	166	45.2	152	42.5
Ortaokul mezunu	82	22.3	104	29.1
Lise mezunu	22	6.0	52	14.5
Fakülte mezunu	3	0.8	8	2.2
Toplam	371	100.0	371	100.0
Meslekler				
Memur	2	0.5	16	4.5
İşçi	-	-	120	33.7
Serbest meslek	7	1.9	140	39.3
Esnaf	3	0.8	48	13.5
Emekli	4	1.1	32	9.0
Ev hanımı	344	94.0	-	-
Toplam	371	100.0	371	100.0

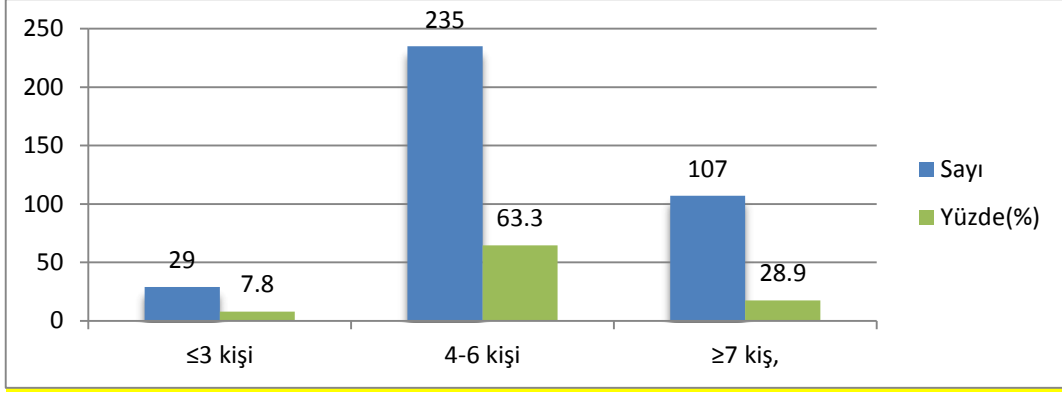
Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; annelerin % 45.2'si nin ilkokul, % 22.3'ünün ortaokul mezunu; babaların % 42.5'inin ilkokul mezunu, % 29.1'inin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiştir. Annelerin% 18.8'i nin okuma yazma bilmediği; babaların ise % 3.6'sının okuma yazma bilmediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin anne ve babalarının çalışma durumlarına göre dağılımına bakıldığında; annelerin% 94'ünün ev hanımı, babalarının ise% 39.3'ünün serbest meslek, % 33.7'sinin işçi olduğu belirlenmiştir. (Tablo 2).

Tablo 4.3. Öğrencilerin Ailedeki Birey Sayısına Göre Dağılımı

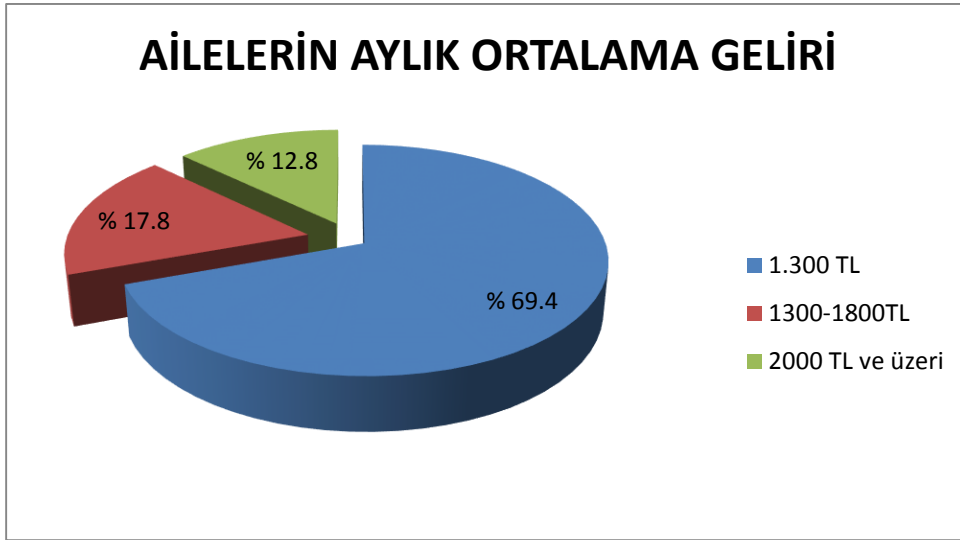
Ailedeki birey sayısı	n	%
≤ 3kişi	29	7.8
4-6kişi	235	63.3
≥ 7 kişi	107	28.9

Öğrencilerin % 63.3 ünün 4 ile 6 bireye,% 28.9 unun 7 ve 7 den fazla bireye ve % 7.8' inin 3 ve daha az bireye sahip ailelerden geldikleri görülmektedir.



Şekil 4.1. Öğrencilerin Ailedeki Birey Sayılarının Dağılımı

Öğrenci ailelerinin gelir düzeyine bakıldığında;



Şekil 4.2. Ailelerin Aylık Ortalama Gelir Grafiği

Şekilde görüldüğü gibi ailelerin aylık ortalama geliri % 69.4 ile asgari ücrete sahip oldukları (1300tl),% 17.8'inin 1300tl-1800tl aralığında gelire sahip oldukları, % 12.8'inin ise 2000 tl ve üzeri gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

4.2. Öğrencilerin Beslenme Durumları

Tablo 4.4. Öğrencilerin Haftalık Öğün Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları

Öğün Adı	Her gün		Haftada 5-6 kez		Haftada 3-4 kez		Haftada 1-2 kez		Hiç Yemem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı	271	74.5	23	6.3	22	6.0	26	7.2	22	6.0
Kuşluk	50	18.0	15	5.6	25	9.0	49	17.8	137	49.6
Öğle	287	79.5	30	8.3	18	5.0	20	5.5	6	1.7
İkinci	91	30.8	24	8.1	26	8.8	41	13.9	112	38.0
Akşam	303	83.7	17	4.7	16	4.4	18	5.0	7	1.9
Yatarken	41	14.1	21	7.2	16	5.5	50	17.2	159	54.6

Tabloda 4'te görüldüğü gibi öğünlerin her gün tüketilme oranına bakıldığında kahvaltı % 74.5, öğlen öğünü % 79.5 ve akşam öğünü % 83.7 olarak saptanmıştır.

Hiç yemem seçeneğinde en çok işaretlenen öğünler ise sırasıyla % 54.6 ile yatarken, % 49.6 ile kuşluk ve % 38 ile ikinci öğününün olduğu belirlenmiştir. Kahvaltıyı hiç yemem diyen öğrencilerin oranı % 6'dır. Bu değerlere bakıldığında öğrencilerin en az atladıkları ana öğünün akşam öğünü olduğu belirlenmiştir.

Ana öğünleri hiç yemem diyen öğrenciler ise sırasıyla kahvaltı % 6, öğlen % 1.7, akşam % 1.9 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları ve Nedenlerine Göre Dağılımları

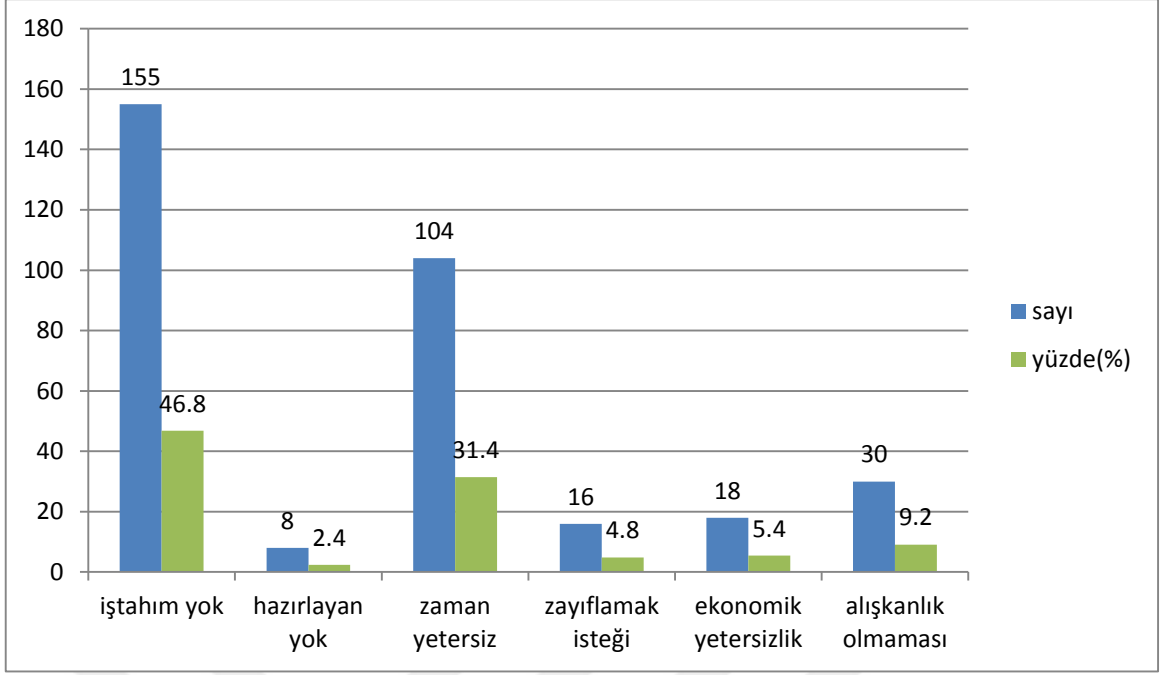
	n	%
Öğün Atlama Durumu (n= 368)		
Atlıyor	76	20.7
Bazen Atlıyor	257	69.8
Atlamıyor	35	9.5
Toplam	368	100,0
Atlanan Öğün (n=331)		
Kahvaltı	133	40.2
Öğlen	129	39.0
Akşam	69	20.8
Toplam	331	100.0
Öğün Atlama Nedenleri*(n=331)		
İştahım yok	155	46.8
Hazırlayanın olmaması	8	2.4
Zaman yetersizliği	104	31.4
Zayıflama isteği	16	4.8
Ekonomik yetersizlik	18	5.4
Alışkanlık olmaması	30	9.2

* Birden fazla seçenek işaretlendiği için toplamı alınmamıştır.

Öğrencilerin % 69.8'i bazen öğün atladıklarını belirtirken, her zaman öğün atlayan öğrencilerin oranı ise % 20.7 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin % 9.5 i ise hiç öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir. Tabloya bakıldığında hiç öğün atlamayan öğrenci oranının az olduğu bulunmuştur.

En çok atlanan ana öğün % 40.2 ile kahvaltı olarak tespit edilmiştir. En az atlanan öğün ise % 20.8 ile akşam öğünü olduğu bulunmuştur.

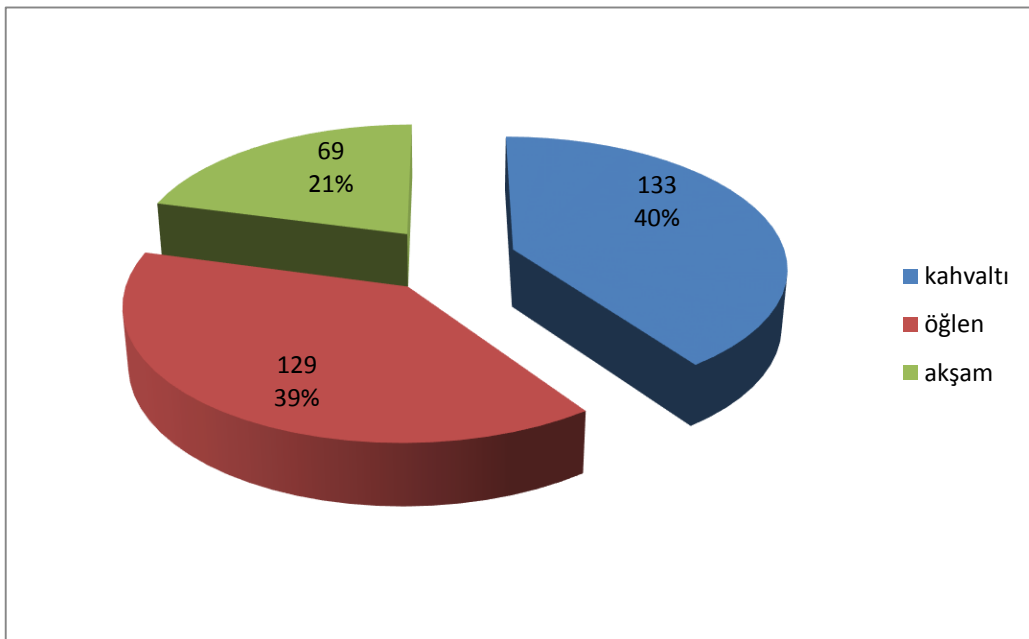
Öğün atlama sebebi araştırıldığında ise % 46.8 ile iştahsızlıktan öğün atladıklarını belirtmişlerdir. İkinci öğün atlama sebebi de% 31.4 ile zaman yetersizliği olarak belirlenmiştir.



Şekil 4.3. Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Dağılımı Grafiği

Öğün atlama sebebi olarak % 46.8'inin iştahsızlıktan kaynaklandığını belirtirken, % 31.4'ü ise zaman yetersizliğinden öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Öğün atlama sebebi olarak ekonomik yetersizliği gösteren öğrenci oranı ise % 5.4 olarak belirtilmiştir.

Öğrenciler kahvaltıyı atlama sebebi olarak iştahlarının olmadığını belirtmişlerdir. % 31.4'ü de sabah erken kalkamadıklarını ve zamanın yetmediğini belirtmişlerdir.



Şekil 4.4. Öğrencilerin Atladığı Öğünlerin Dağılım Grafiği

Öğrencilerin% 40.2'si yedikleri öğünler içinde en çok kahvaltıyı, % 39'u ise öğlen öğününü atladıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin yedikleri öğünler içinde en az atladıkları öğün ise % 20.8 ile akşam olduğu saptanmıştır. Sabah, öğlen ve akşam öğününü atlamayan öğrencilerin ise % 9.5 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin % 96.1'inin beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının olmadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin% 50.3'ünün bir günde 3 öğün yemek yedikleri; % 22.3'ünün ise günde 4 öğün yemek yedikleri saptanmıştır.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Öğün Arası Okulda Tükettikleri Yiyecek İçecek Durumlarına Göre Dağılımları

	n	%
Yiyecek İçecek Tüketimi Yapılan Öğün Araları* (n= 362)		
Sabah öğlen arası	85	23.5
Öğlen akşam arası	181	50.0
Akşam yemeğinden sonra	71	19.6
Genelde uykudan uyanıp	8	2.2
Hiç tüketmem	17	4.7
Öğünler Arası Tüketim* (n=364)		
Yiyecekler		
Simit, poğaç, tost	111	30.5
Cips,	29	8.0
Meyve	43	11.8
Bisküvi, Kraker, Gofret	29	8.0
Çikolata, Şekerleme v.b	21	5.8
Kuruyemiş	9	2.5
İçecekler		
Çay,kahve	28	7.7
Gazlı içecek, kola	23	6.3
Meyve suları	1	0.3
Süt, Ayran, Yoğurt	70	19.1

Araştırmamızın sonuçlarına göre öğrencilerimizin % 50'si öğlen ile akşam

arasında yiyecek ve içecek tüketiyorlar. % 23.5'i ise sabah – öğlen arasında;% 19.6'sı ise akşam yemeğinden sonra yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 4.7'sinin ise öğün aralarında yiyecek ve içecek tüketmedikleri saptanmıştır. Uykudan uyanıp yiyecek ve içecek tüketenlerin oranı ise % 2.2 olarak en az paya sahiptir.

Yaptığımız araştırmada öğünler arasında tüketilen yiyecek arasında % 30.5 ile en fazla simit, poğaç ve tost tüketilirken;% 19.1 ile yoğurt, süt ve ayran ;% 11.8 ile meyve gelmektedir. Bisküvi, kraker, gofret, cips, çikolata ve şekerleme gibi hazır yiyecekleri tüketme oranı ise toplamda % 21.8 olarak belirlenmiştir. Araştırmamızda öğün aralarında en fazla tüketilen gıdanın simit ve poğaç olduğu (% 30.5)ikinci sırayı da meyvenin aldığı tespit edilmiştir.

Tüketilen gıdalar arasında en az payı kuruyemiş (% 2.5) almaktadır. Sağlıklı atıştırmalıklar incelendiğinde meyve ve kuruyemişler önemli bir paya sahiptir.

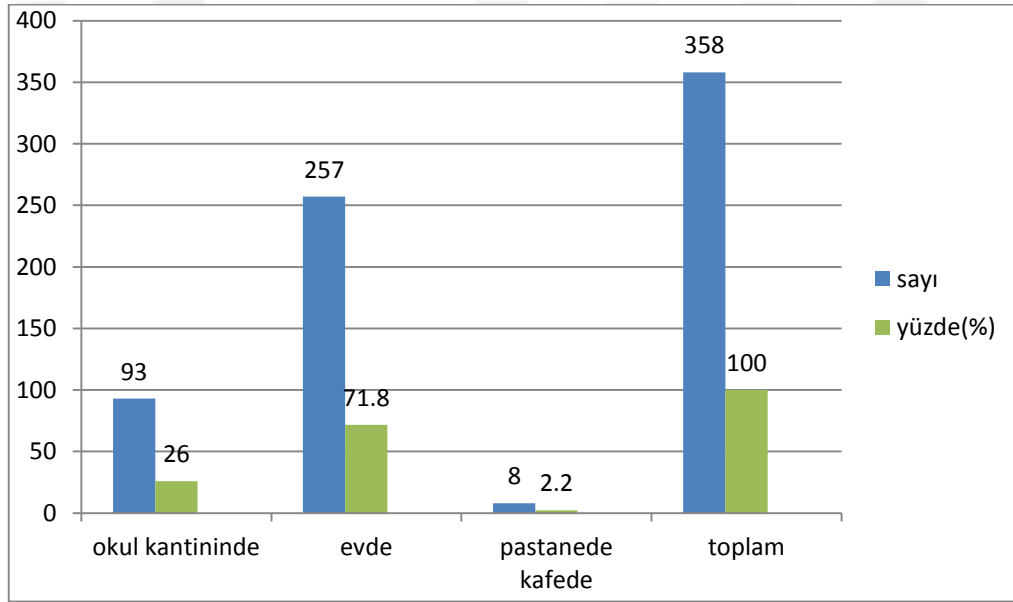
Yapılan araştırmamızda sorumuzu cevaplayan öğrencilerin okulda tükettikleri içecekler arasında en fazla payı % 19.1 ile süt, yoğurt ve ayran almaktadır. İkinci sırada ise % 7.7 ile çay ve kahve gelmektedir. Öğrencilerin genelde tükettikleri içecekler bakıldığında ise en fazla payı çay % 84 oranla çay almaktadır. Okulda tüketilen içeceklerin daha çok enerji verici içecekler olarak süt, yoğurt ve ayranın tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin Kahvaltılarını Yaptıkları Yerlerin Dağılımı

	n	%
Okul Kantininde	93	26.0
Evde	257	71.8
Pastanede, kafede	8	2.2
Toplam	358	100

Tabloya 7'ye göre öğrenciler % 71.8 ile kahvaltılarını evde yapmayı tercih ediyorlar.

Kahvaltılarını okul kantininde yapan öğrencilerin oranı ise % 26 olarak belirlenmiştir.



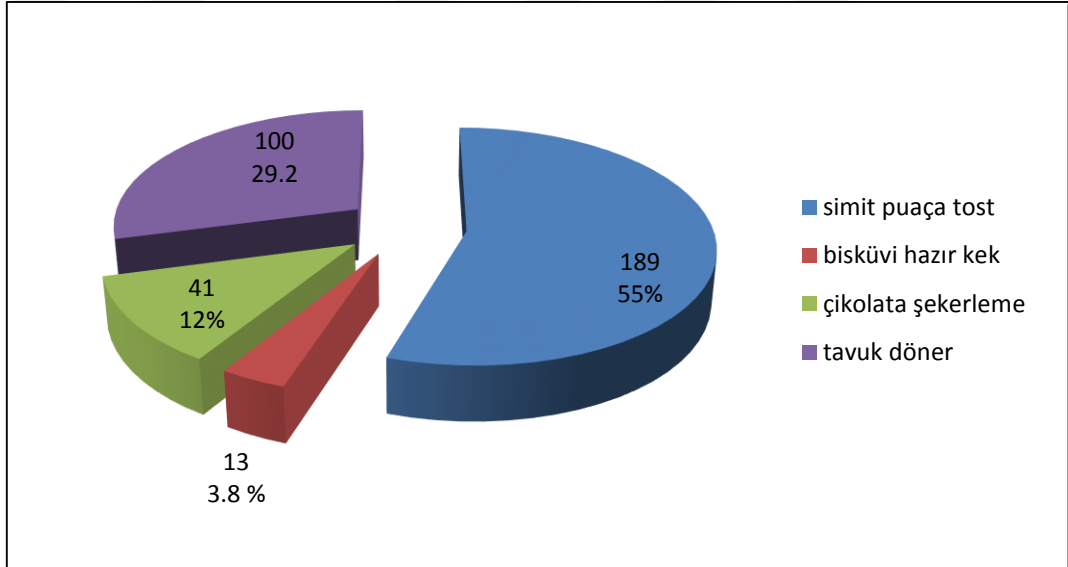
Şekil 4.5. Öğrencilerin Kahvaltılarını Yaptıkları Yerlerin Dağılım Grafiği

Öğrencilerin% 26'sı okul kantininde yemeği tercih etmişlerdir.

Tablo 4.8. Okul Kantinin de En Çok Tüketilen Yiyecekler

Öğünler Arası Tüketim* (n=343)	n	%
Yiyecekler		
Simit-poğaça-tost	189	55.0
Bisküvi-hazır kek	13	3.8
Çikolata-şekerleme v.b	41	12.0
Tavuk döner	100	29.2

Tablo 8'e göre okul kantininde en çok tüketilen yiyecek % 55 ile simit, poğaça ve tosttur.2.sırada ise % 29.2 ile tavuk döner gelmektedir. Öğrencilerin en az tükettikleri gıdalar arasında ise % 3.8 ile bisküvi ve hazır kek gelmektedir



Şekil 4.6. Okul Kantininde En Çok Tüketilen Yiyeceklerin Dağılım Grafiği

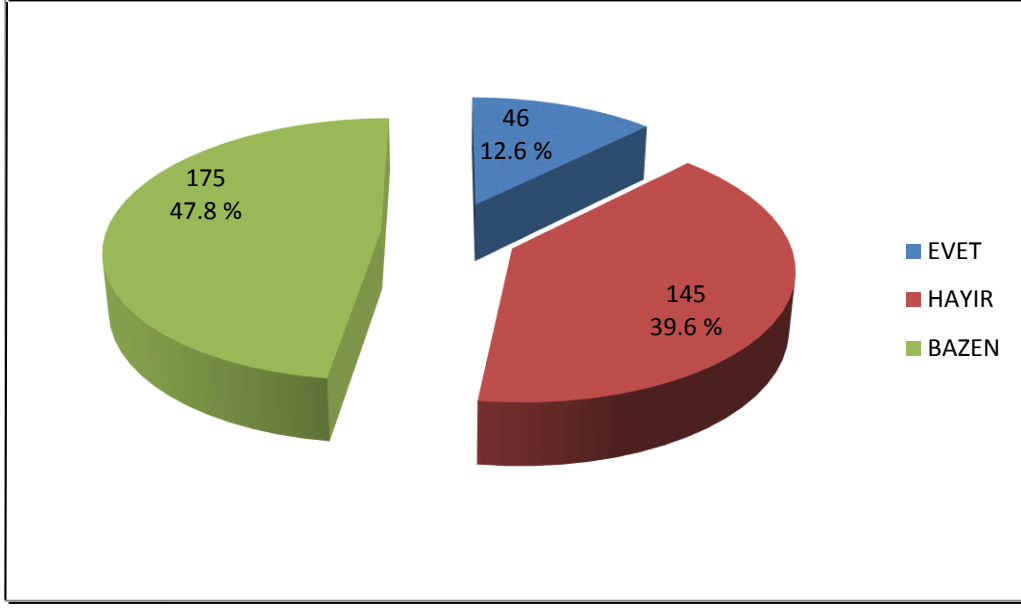
4.2.1. Öğrencilerin Açıkta Satılan Yiyecekleri Tercih Edip Etmeme Durumları

Tablo 4.9. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma ve Alınmama Sebebinin Dağılımı

Alma Durumu	n	%
Evet	46	12.6
Hayır	145	39.6
Bazen	175	47.8
Toplam	366	100.0
Alma Nedeni		
Canım İsteddiği için	167	70.8
Ucuz Olduğu için	39	16.5
Arkadaşlarım Aldığı için	13	5.5
Merak Ettiğimden	17	7.2
Toplam	236	100.0
Almama Nedenleri		
Ekonomik Yetersizlik	17	10.3
Öğretmenlerimin Uyarması	12	7.2
Sağlıklı olmaması	117	70.5
Ailemin Yasaklaması	20	12.0
Toplam	166	100.0

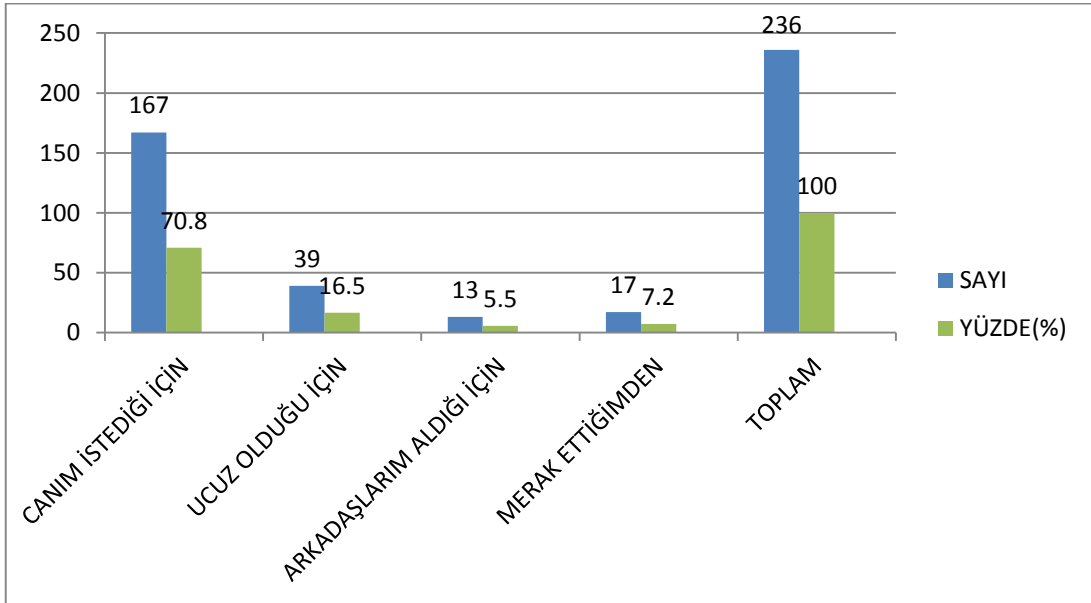
Açıkta satılan yiyecekleri satın alma sebebi içinde soruya cevap veren 236 öğrencinin % 70.8'i canları istediği için satın aldıklarını belirtmişlerdir. % 16.5'i ise ucuz olduğu için tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Tabloya 9'a bakıldığında 366 öğrencilerin % 47.8'i açıkta satılan yiyecekleri bazen satın aldıklarını belirtmişlerdir. Açıkta satılan yiyecekleri almayan öğrencilerin oranı ise % 39.6'dır. Açıkta satılan yiyecekleri satın alan öğrencilerin oranı ise sadece % 12.6'dır.



Şekil 4.7. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma ve Alınmama Durumları Grafiği

Grafik incelendiğinde öğrencilerin % 40'ının açıkta satılan yiyecekleri tercih etmedikleri; % 48'inin ise bazen tercih ettikleri, % 12 sinin ise açıkta satılan yiyecekleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Öğrenciler açıkta satılan yiyecekleri tercih etme sebepleri içinde en yüksek orana sahip % 70.8'i canları istediği için tercih ettiklerini söylemişlerdir.



Şekil 4.8. Açıkta Satılan Yiyeceklerin Alınma Sebebinin Dağılım Grafiği

Açıkta satılan yiyecekleri satın almama sebebi olarak ta hayır cevabını veren 166 öğrencinin% 70.5'i sağlıklı bulmadıkları için satın almadıklarını belirtmişlerdir. Ekonomik yetersizlikten dolayı satın almayanların oranı ise % 10.3, ailesi yasakladığı için satın almayan öğrencilerin yüzdelik oranı ise % 12'dir. 366 öğrencinin % 47.8'i açıkta satılan yiyecekleri bazen tükettiklerini belirtmişlerdir.

4.2.2. Öğrencilerin Fastfood Alışkanlıkları

Tablo 4.10.Fastfood Restoranlarına Gitme Sıklığının Dağılımı

	n	%
Fastfood restoranlarına gitme sıklığı * (n=341)		
Her gün	16	4.7
Haftada bir	59	17.3
Haftada iki	30	8.8
15 günde bir	22	6.5
Ayda bir	72	21.1
Gitmeyen	142	41.6
Toplam	341	100

Fastfood restoranlarına gitme alışkanlıkları araştırıldığında 341 öğrencinin % 41.6'sı fastfood restoranlarına gitmediklerini belirtmişlerdir.% 21.1'i ise ayda bir gittiklerini ;% 17.3'ü de haftada bir gittiklerini belirtmişlerdir.

328 öğrenciden % 46.6'sı fastfood restoranlarına arkadaşlarıyla gittiklerini belirtmişlerdir.% 23.2'si ise anne ve babasıyla fastfood restoranlarına gitmeyi tercih etmişlerdir.

Tablo 4.11. Cinsiyete Göre Fastfood Tüketme Alışkanlığının Dağılımı

Tüketme Durumu	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	16	38.1	45	14.4	61	17.2
Hayır	12	28.6	110	35.4	122	34.6
Bazen	14	33.3	156	50.2	170	48.2
Toplam	42	100	311	100	353	100

p=0.001	$\chi^2=14.623$	SD=2
----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson ki –kare testi kullanılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde cinsiyete göre fastfood tüketme alışkanlığı dağılımında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların% 38.1'i fastfood tüketirken, erkeklerin % 14.4'ü nün fastfood tüketme alışkanlığı olduğu belirlenmiştir. Toplamda öğrencilerin % 34.6'sının fastfood tüketme alışkanlığının olmadığını söyleyebiliriz. Öğrencilerin% 48.2 sinin ise fastfood u bazen tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Ailenin Aylık Ortalama Gelirine göre Öğrencilerin Fastfood Tüketim Durumu

Aylık ortalama gelir	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1300 tl	34	15.0	89	39.2	104	45.8	227	100.0
1300-1800 tl	9	15.5	16	27.6	33	56.9	58	100.0
2000 tl ve üzeri	16	36.4	6	13.6	22	50.0	44	100.0
Toplam	59	17.9	111	33.7	159	48.3	329	100.0

*Tabloda satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.001	$\chi^2=18.765$	SD=4
----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson ki - kare testi kullanılmıştır.

Ailenin aylık ortalama geliri ile fastfood tüketimi arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0.001). Aylık ortalama geliri 1300 tl olan öğrencilerin % 15'i fastfood tükettiklerini belirtirken;% 39.2'si fastfood tüketmediklerini belirtmişlerdir. Gelir düzeyi arttıkça fastfood tüketim oranında arttığı bulunmuştur. Gelir düzeyi 2000 tl ve üzeri olanların farkı meydana getirdiği tespit edilmiştir.

4.2.3 Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları

Tablo 4.13. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları

BESİNLER	Her gün		Haftada 2-3 kez		Haftada bir kez		15 Günde bir		Ayda bir		Hiç tüketmez	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kırmızı et (n=358)	40	11.2	106	29.6	68	19	50	14	51	14.2	43	12.0
Tavuk eti (n=347)	48	13.8	112	32.3	73	21	48	13.8	45	13.0	21	6.1
Balık eti (n=345)	22	6.4	56	16.2	65	18.8	54	15.7	97	28.1	51	14.8
Yumurta (n=334)	142	42.5	122	36.5	38	11.4	12	3.6	5	1.5	15	4.5
Kuru Baklagiller (n=327)	39	11.9	107	32.7	79	24.2	45	13.8	24	7.3	33	10.1
Süt ve süt ürünleri (n=365)	232	63.6	107	29.3	18	4.9	1	0.3	1	0.3	6	1.6
Sebze ve meyve (n=362)	221	61	111	30.7	24	6.6	1	0.3	1	0.3	4	1.1
Tahıl, ekmeç (n=353)	265	75.1	43	12.2	19	5.4	6	1.7	1	0.3	19	5.4
Yağ ve şeker (n=344)	159	46.2	91	26.5	47	13.7	18	5.2	11	3.2	18	5.2
Çay tüketimi (n=351)	295	84	38	10.8	7	2.0	2	0.6	2	0.6	7	2.0
Kola ve gazlı içecek (n=349)	126	36.1	116	33.3	60	17.2	19	5.4	15	4.3	13	3.7

Tablo 13 e göre öğrencilerin kırmızı et tüketim oranlarına bakıldığında, soruyu cevaplayan 358 öğrencinin % 29.6'sının haftada 2-3 kez kırmızı et tükettikleri tespit edilmiştir. Kırmızı eti hiç tüketmeyenlerin oranı ise % 12'dir. Tavuk etini tüketen 347 öğrencinin % 32.3 haftada 2-3 kez tavuk eti tükettiklerini belirtmişlerdir; hiç tüketmeyenlerin oranı ise % 6.1'dir. Yaptığımız araştırmada en az tüketilen etin balık eti olduğu; balık etini tüketmeyenlerin oranı ise % 14.8 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin yumurta tüketim oranlarına bakıldığında ise 334 kişinin % 42.5'i yumurtayı her gün tükettiklerini; % 4.5'i ise hiç yumurta tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Sorumuzu cevaplayan 327 öğrencinin % 32.7'si haftada 2-3 kez kurubaklagil tükettiklerini belirtmişlerdir. Kurubaklagil hiç tüketmeyenlerin oranı ise % 10.1 olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin Süt ve süt ürünleri tüketim dağılımlarına bakıldığında soruyu cevaplayan 365 öğrencinin % 63.6'sı her gün tükettiklerini belirtirken; % 29.3'ü haftada 2-3 kez süt ve süt ürünlerini tüketmişlerdir.

Sorumuzu cevaplayan 353 öğrencinin % 75.1'i her gün ekmek ve tahıl tüketirken; % 5.4'ü hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Yağ ve şeker tüketim oranlarına bakıldığında 344 öğrencinin % 46.2'sinin her gün yağ ve şeker tükettikleri; % 5.2'sinin ise yağ ve şeker tüketmedikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin çay tüketim oranlarına bakıldığında % 84'ünün çayı her gün tükettikleri; % 2'sinin ise çay tüketmedikleri saptanmıştır. Tabloya göre öğrencilerin en fazla tükettikleri içecekler arasında çay gelmektedir. Sorumuzu cevaplayan 349 öğrencinin % 36.1 Kola ve gazlı içecekleri her gün tüketirken; % 3.7'si ise hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Çalışmamızda en çok tüketilen besinler incelendiğinde % 75.1 ile ekmek, % 63.6 ile süt ürünleri, % 61 ile sebze ve meyve tüketimi, % 42.5 ile yumurta tüketimi gelmektedir. Öğrencilerin kırmızı et tüketim oranı ve kurubaklagil tüketim oranı sırasıyla % 11.2 Kırmızı et, % 11.9 kurubaklagildir.

Tablo 4.14. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Besinlerin Dağılımı

Öğünler Arası Tüketilen Yiyecekler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Simit – Poğaç - Tost	11	26.8	100	31.0	111	30.5
Cips	7	17.0	22	6.8	29	7.9
Meyve	3	7.3	40	12.4	43	11.8
Yoğurt – Süt - Ayran	4	9.7	65	20.1	69	19.0
Bisküvi - Kraker- Gofret	4	9.7	25	7.7	29	7.9
Çikolata - Şekerleme	6	14.6	15	4.6	21	5.7
Kola ve Gazlı İçecekler	2	4.8	21	6.5	23	6.3
Meyve Suyu	0	0	1	0.3	1	0.2
Çay - Kahve	4	9.7	24	7.4	28	7.7
Kuruyemiş	0	0	9	2.7	9	2.4

P=0.086	$\chi^2=15.984$	SD=9
----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson kesin ki – kare testi kullanılmıştır.

Cinsiyete göre Öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri besinlerin dağılımları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.086$). Kız öğrencilerin % 26.8'i, erkek öğrencilerin % 30.5'i, öğün aralarında en fazla simit, poğaç ve tost tüketmektedirler. En az tüketilen besin maddesi ise meyve suyu olarak belirlenmiştir.

Okul kantinlerinde satılması yasaklanan cips ve gazlı içeceklerin tüketim oranları sırasıyla % 7.9 ile cips, kola ve gazlı içecek ise % 6.3 olarak belirlenmiştir. Öğrenciler öğün aralarında en fazla ikinci sırada % 19 ile süt, yoğurt ve ayran tüketmektedirler. Bu oran erkeklerde % 20.1 iken kızlarda % 9.7 olarak tespit edilmiştir.

Öğün aralarında kız öğrenciler erkeklere oranla daha fazla çikolata ve şekerleme tüketmişlerdir. Bu oran kızlarda % 14.6 iken, erkeklerde % 4.6 olarak tespit edilmiştir. Kızların abur cubur tüketim oranlarının toplamda % 41.3 ile (cips, bisküvi, gofret, kraker, çikolata, şekerleme) erkeklere göre daha fazla olduğu kabul edilebilir.

Tablo 4.15. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Hangi Öğün Aralarında Yiyecek Ve İçecek Tükettiklerinin Dağılımı

Öğünler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sabah –öğlen arası	15	37.5	70	22.4	85	24.1
Öğlen –akşam arası	18	45.0	163	52.1	181	51.3
Akşam yemeğinden sonra	7	17.5	63	20.1	70	19.8
Uykudan uyanıp	0	0	17	5.4	17	4.8
Toplam	40	100	313	100	353	100

p=0.111	$\chi^2=6.017$	SD=3
----------------	----------------------------------	-------------

Pearson ki – kare testi kullanılmıştır

Öğrenciler en fazla öğlen ve akşam arasında yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu oran erkeklerde % 52.1 iken kızlarda % 45.0 olarak tespit edilmiştir. Öğrenciler en az uykudan uyanıp yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir (% 4.8). Hangi öğün arasında yiyecek ve içecek tüketimleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.111).

Tablo 4. 16. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yemek Seçme Durumlarının Dağılımı

Yemek Seçme Durumu	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet Seçerim	20	48.8	151	47.3	171	47.5
Hayır Seçmem	21	51.2	168	52.7	189	52.5
Toplam	41	100.0	319	100.0	360	100.0

p=0.993	$\chi^2=0.00$	SD=1
----------------	---------------------------------	-------------

Cinsiyete göre Öğrencilerin yemek seçme durumlarının dağılımı incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin % 52.5'i yemek seçmediklerini belirtirken % 47.5 i yemek seçtiklerini belirtmişlerdir (Tablo.16).

Tablo 4.17.Cinsiyete Göre Öğrencilerin Kahvaltı Yemeğini Yedikleri Yerlerin Dağılımı

Kahvaltı	Kızlar		Erkekler		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Kantin	14	35.0	69	22.5	83	23.9
Ev	24	60.0	232	75.6	256	73.8
Pastane- Kafeterya	2	5.0	6	1.9	8	2.3
Toplam	40	100	307	100	347	100.0

p=0.086

$\chi^2=4.907$

SD=2

Pearson ki- kare testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin yaklaşık % 73.8'i kahvaltılarını evde yapmayı tercih etmişlerdir. Kahvaltısını kantinde yapan öğrencilerin oranı ise % 23.9'dur.Cinsiyete göre Öğrencilerin kahvaltılarını yaptıkları yerlerin dağılımı incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.086).

4.2.4 Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları

Tablo 4.18.Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Dağılımı

Nedenler	Kız		Erkek		Toplam	
	(n =39)		(n =291)		(n =330)	
	n	%	n	%	n	%
İştahım Yok	23	58.9	131	45.0	154	46.7
Hazırlayan Yok	0	0	8	2.7	8	2.4
Zaman Olmadığı için	8	20.5	96	33.0	104	31.5
Zayıflamak İçin	4	10.3	12	4.1	16	4.8
Ekonomik Yetersizlik	0	0	18	6.2	18	5.5
Alışkanlığım Yok	4	10.3	26	9.0	30	9.1
Toplam	39	100.0	291	100.0	330	100.0

Pearson kesin ki-kare testi kullanılmıştır.

p=0.091

$\chi^2=9.353$

SD=5

Tablo 18 incelendiğinde öğün atlama sebebi olarak toplamda % 46.7 oranında iştahsızlıktan kaynaklandığını belirtmişlerdir. İştahsızlıktan kaynaklı öğün atlama sebebi kızlarda % 58.9 iken, erkeklerde % 45 oranındadır.

Öğün atlamaya sebep olan ikinci neden ise zaman yokluğu olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 31.5'i zaman olmadığı için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Cinsiyet ve öğün atlama sebebi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,091$). Öğrencilerin % 9'u alışkanlıkları olmadığı için öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Bu oran erkeklerde % 9 iken kızlarda % 10.3 olarak belirlenmiştir.

Zayıflamak için öğün atlayanların oranı ise kızlarda % 10.3 iken, erkeklerde bu oran % 4.1 olarak belirlenmiştir. Kızların öğün atlama sebepleri arasında zayıflama 3.sırada gelmektedir. Kızlar erkeklere oranla daha çok zayıflamak için öğün atlamışlardır.

Öğrencilerin öğün atlama sebebi olarak en az oran % 2.4 ile hazırlayanın olmaması olarak belirlenmiştir

Tablo 4.19. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Uygun Olan Yemek Yeme Şeklinin Dağılımı

Yeme şekli	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Hızlı yemek	3	7.2	56	17.6	59	16.4
Çok yavaş yemek	10	23.8	23	7.2	33	9.2
Normal hızda yemek	29	69.0	239	75.2	268	74.4
Toplam	42	100	318	100	360	100

p=0.001	$\chi^2=13.788$	SD=2
----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson ki-kare testi kullanılmıştır.

Yemek yeme şekli ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablo 19'a baktığımızda normal hızda yemek yeme oranı % 74.4 iken, yavaş yemek yeme oranı % 9.2 oranındadır. Kızların % 23.8'i çok yavaş yemek yediklerini belirtirken erkeklerin % 7.2'si çok yavaş yediklerini belirtmişlerdir. Kızların % 69'unun erkeklerin ise % 75.2 sinin normal hızda yemek yedikleri tespit edilmiştir. Erkeklerin % 17.6'sı hızlı yemek yerken, kızların % 7.2'si hızlı yemek yediklerini belirtmişlerdir. Tabloya göre erkekler kızlara göre daha hızlı yemek yerler.

Tablo 4.20.CinsiyeteGöre Bir Günde Yenilen Öğün Sayısının Dağılımı

Öğün Sayısı	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
2 Öğün	14	35.0	64	19.8	78	21.5
3 Öğün	19	47.5	163	50.5	182	50.1
4 Öğün	4	10.0	77	23.8	81	22.3
5 Öğün ve üzeri	3	7.5	19	5.8	22	6.1
Toplam	40	100.0	323	100.0	363	100.0

p=0.069	$\chi^2=7.091$	SD=3
----------------	----------------------------------	-------------

Cinsiyete göre bir günde yenilen öğün sayısı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kız öğrencilerin % 47.5'i üç öğün yemek yerken, erkek öğrencilerin % 50.5'i üç öğün yemek yemeyi tercih etmişlerdir. En az yenilen öğün sayısı ise % 6.1 ile 5 öğün ve üzeridir. Kız öğrencilerin % 35'i,erkek öğrencilerin ise % 19.8'i iki öğün yemek yemeyi tercih etmişlerdir.

Tablo 4.21. Cinsiyete Göre Gün içinde öğün atlama durumunun dağılımı

Cinsiyet	Öğün atlama durumu							
	Evet		Bazen		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	12	28.6	28	66.7	2	4.7	42	100
Erkek	64	19.7	228	70.2	33	10.1	325	100
TOPLAM	76	20.7	256	69.8	35	9.5	367	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p =0.271	$\chi^2=2,615$	SD=2
-----------------	----------------------------------	-------------

Gün içinde öğün atlama durumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kızların % 66.7'si erkeklerin % 70.2'si gün içinde bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Hiç öğün atlamayanların sayısı ise kızlarda %

4.7 Erkeklerde ise % 10.1 olarak tespit edilmiştir. Toplamda öğrencilerin % 69.8 i bazen öğün atladıklarını, % 20.7 si ise sürekli olarak öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.22. Ailenin Maddi Durum Değerlendirmesi İle Gün İçinde Atlanan Öğünlerin Dağılımı

Gelir durum değerlendirmesi	Öğün Atlama Durumu							
	Evet		Bazen		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Düşük	19	27.5	46	66.7	4	5.8	69	100
Orta	55	20.6	191	71.5	21	7.9	267	100
Yüksek	2	10.5	11	57.9	6	31.6	19	100
TOPLAM	76	21.4	248	69.9	31	8.7	355	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.005	$\chi^2=15.208$	SD=4
----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson kesin ki-kare testi kullanılmıştır.

Ailenin maddi durum değerlendirilmesi ile gün içinde atlanan öğün arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük gelire sahip olan öğrencilerin % 27.5'i öğün atladıklarını belirtirken % 66.7'si bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Orta düzeyde gelire sahip olan öğrencilerin ise % 71.5'i bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Toplamda öğrencilerin % 69.9'u bazen öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin sadece % 8.7'si hiç öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir.

Hiç öğün atlamayanların oranı yüksek gelire sahip olan öğrencilerde % 31.6 iken, düşük gelire sahip olan öğrencilerde % 5.8 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.23. Cinsiyet ile Süt ve Süt Ürünleri Tüketimi Arasındaki Dağılım

Tüketilen süt ve süt ürünleri	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	23	57.5	208	64.1	231	63.4
Haftada 2-3 kez	9	22.5	98	30.2	107	29.3
Haftada 1 kez	6	15.0	12	3.7	18	4.9
15 günde bir	1	2.5	0	0	1	0.2
Ayda bir	0	0	1	0.3	1	0.2
Tüketmiyorum	1	2.5	5	1.5	6	1.6
Toplam	40	100	324	100	364	100

p= 0.012	$\chi^2=18.587$	SD=5
-----------------	-----------------------------------	-------------

Pearson kesin ki-kare testi kullanılmıştır.

Cinsiyet ve tüketilen süt ve süt ürünleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların% 57.5'i her gün süt ve süt ürünleri tüketirken erkeklerin % 64.1'inin her gün tükettikleri belirlenmiştir. Toplamda her gün süt ve süt ürünleri tüketen öğrencilerin oranı ise % 63.4 olarak tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin% 2.5'i erkek öğrencilerinde % 1.5'i süt ve süt ürünlerini hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin % 15'i haftada 1 kez tüketirken, erkek öğrencilerin % 3.7'si haftada 1 kez süt ve süt ürünleri tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.24. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Açıkta Satılan Yiyecekleri Satın Alma Durumunun Dağılımı.

Cinsiyet	Alma Durumu							
	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	8	19.0	18	42.9	16	38.1	42	100
Erkek	38	11.8	127	39.3	158	48.9	323	100
TOPLAM	46	12.6	145	39.7	174	47.7	365	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.273	$\chi^2= 2.594$	SD=2
----------------	-----------------------------------	-------------

Tablo 24'ü incelediğimiz zaman öğrencilerin cinsiyet ile açıkta satılan yiyecekleri alma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.273$). Toplamda öğrencilerin % 12.6'sı açıkta satılan yiyecekleri aldıklarını kabul ederken,% 39.7'sida açıkta satılan yiyeceklerden almadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 47.7'sı da açıkta satılan yiyeceklerden bazen almayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Açıkta satılan yiyeceklerden kızların % 19'u satın alırken erkeklerin % 11.8'i satın aldıklarını belirtmişlerdir.

Açıkta satılan yiyecekleri almayan kız öğrencilerin oranı % 42.9 iken, erkek öğrencilerin oranı % 39.3 olarak tespit edilmiştir. Bazen aldıklarını belirten erkeklerin oranı ise % 48.9 olarak kaydedilmiştir.

Tablo 4.25. Öğrencilerin Aylık Ortalama Aile Gelirleri İle Günlük Öğün Sayısının Dağılımı

Aylık ortalama gelir	2 Öğün		3 Öğün		4 Öğün		5 Öğün		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1300 tl	50	21.5	122	52.4	51	21.9	10	4.2	233	100
1300-1800 tl	13	21.3	32	52.5	12	19.7	4	6.5	61	100
2000ve üzeri	6	13.9	16	37.2	14	32.6	7	16.3	43	100
Toplam	69	20.5	170	50.5	77	22.8	21	6.2	337	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

$p=0.039$ $\chi^2=13.257$ $SD=6$

Bir günde yenilen öğün sayısı ile aylık ortalama gelir karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.039$).Günde iki öğün yiyen öğrencilerin % 21.5'i aylık ortalama geliri 1300 tl olan öğrencilerden oluşmaktadır. Günde 3 öğün yiyen öğrencilerin ise % 52.4'ü aylık ortalama geliri 1300 tl olan öğrencilerden oluşmaktadır. Tablo 25'e göre en fazla yenilen öğün sayısı 3 öğün olarak tespit edilmiştir.

Beş öğün ve fazlasını yiyen öğrencilerin % 16.3'ü 2000 tl ve üzeri geliri olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamızın yapıldığı çevre sosyo-ekonomik bakımından düşük gelirli insanların fazla olduğu bir bölgedir.

4.3. Öğrencilerin Persentil Sınıflaması

Tablo 4.26. Öğrencilerin Boya göre Persentil Sınıflaması

Persentil sınıflaması	n	%
<5 çok zayıf	82	22
6-15 zayıf	70	18.9
16-25 normal	55	14.8
26-50 normal	63	17.0
51-75 normal	57	15.4
76-85 normal	11	3.0
86-95 hafif şişman	20	5.4
96 ve üstü şişman	13	3.5

Öğrencilerin % 22 sinin persentil sınıflamasına bakıldığında, düşük kiloda oldukları kaydedilmiştir. % 69'unun normal değerlerde olduğu ayrıca % 8.9'unun fazla kilolu oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 18.9 u zayıf kabul edilen değerler aralığındadır.

Öğrencilerin % 5.4'ü hafif düzeyde şişmanken;% 3.5'i şişman kabul edilmiştir.

Tablo 4.27. Öğrencilerin Cinsiyete göre Persentil Sınıflamasının Dağılımı

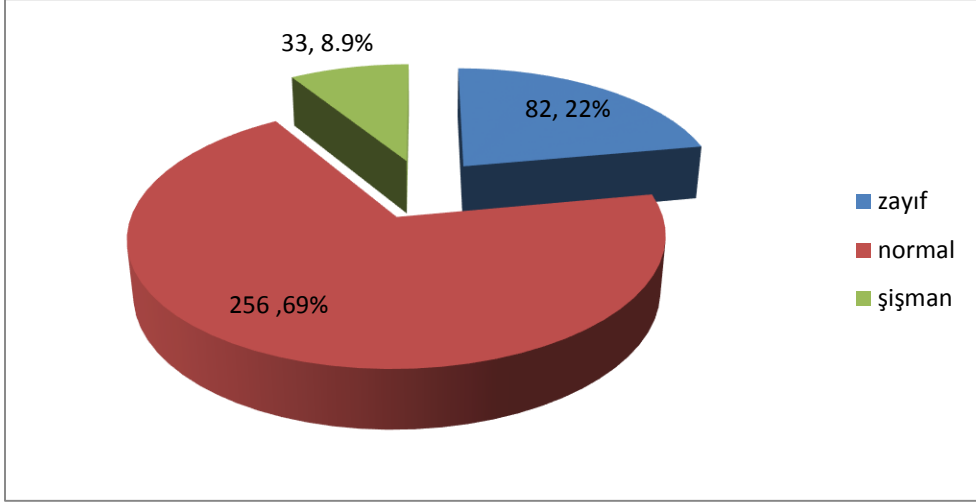
Persentil Sınıflaması

Cinsiyet	Zayıf		Normal		Şişman		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	11	26.2	27	64.3	4	9.5	42	100
Erkek	71	21.6	229	69.6	29	8.8	329	100
TOPLAM	82	22.1	256	69.0	33	8.9	371	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.766	$\chi^2= 0.532$	SD=2
----------------	-----------------------------------	-------------

Cinsiyet ile Persentil değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkeklerin% 21.6'sı zayıf kabul edilirken kızlarda bu oran % 26.2 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin % 69'u normal persentil değerine sahipken % 22.1 zayıf kabul edilmiştir. Toplamda öğrencilerin % 8.9'unun şişman olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4.9.ÖğrencilerinPersentil Sınıflaması Grafiği

Şekil 10 incelendiğinde normal persentil değer aralıklarına sahip 256 öğrenci, şişman olan 33 öğrenci ve zayıf persentil değer aralığında bulunan 82 öğrenci tespit edilmiştir.

Araştırmada BKİ-persentil standartları kullanılmıştır. BKİ-persentil değeri DSÖ tarafından adolesan yaş grubu için kullanılması sıklıkla önerilen bir değerlendirme ölçөгüdür.

Tablo 4.28. Öğrencilerin Persentil Sınıflaması ile Gün İçinde Öğün Atlama Durumlarının Dağılımı

Persentil sınıflaması	Gün içinde öğün atlama durumu							
	Evet		Bazen		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zayıf	13	16.2	61	76.3	6	7.5	80	100
Normal	60	23.5	170	66.7	25	9.8	255	100
Şişman	3	9.1	26	78.8	4	12.1	33	100
TOPLAM	76	20.7	257	69.8	35	9.5	368	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.221	$\chi^2=5.725$	SD=4
----------------	----------------------------------	-------------

Tablo 28'e bakıldığında gün içinde öğün atladığını kabul eden öğrencilerin % 16.2'si zayıftır. Gün içinde bazen öğün atladıklarını belirten öğrencilerin % 76.3'ü zayıfken, % 78.8'i de şişman olarak tespit edilmiştir. Gün içinde hiç öğün atlamadıklarını belirten öğrencilerin % 12.1'i şişmandır. Gün içinde öğün atlama durumu ile persentil sınıflaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.29. Öğrencilerin Persentil Sınıflaması İle Fastfood Tüketimi Arasındaki İlişkinin Dağılımı

Persentil sınıflaması	Fastfood tüketim durumu							
	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zayıf	15	18.7	28	35.0	37	46.3	80	100
Normal	37	15.3	86	35.7	118	49.0	241	100
Şişman	9	27.3	9	27.3	15	45.4	33	100
TOPLAM	61	17.2	123	34.8	170	48.0	354	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.514	$\chi^2=3.267$	SD=4
----------------	----------------------------------	-------------

Tablo 29 incelendiğinde öğrencilerin persentil sınıflaması ile fastfood tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fastfood tüketen öğrencilerin % 18.7'sinin zayıf olduğu, % 27.3'ünün ise şişman olduğu bulunmuştur. Şişman olan öğrencilerin % 45.4'ünün bazen fastfood tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.30. Öğrencilerin Yemek Yeme Şekli ile Persentil Sınıflaması Dağılımı

Persentil sınıflaması	Öğrencilerin yemek yeme şekli							
	Hızlı yemek		Çok yavaş yemek		Normal hızda yemek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zayıf	12	14.8	14	17.3	55	67.9	81	100
Normal	39	15.8	15	6.1	193	78.1	247	100
Şişman	8	24.2	4	12.1	21	63.6	33	100
TOPLAM	59	16.3	33	9.1	269	74.5	361	100

*Satır yüzdesi alınmıştır.

p=0.021	$\chi^2=11.596$	SD =4
----------------	-----------------------------------	--------------

Tablo 30 incelendiğinde öğrencilerin yemek yeme şekilleri ile persentil değer aralıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Zayıf Öğrencilerin% 67.9'u normal hızda yediklerini belirtmişlerdir. Persentil değer aralığı normal olan öğrencilerin ise % 78.1'i normal hızda yemek yediklerini belirtmişlerdir. Zayıf persentil aralığına sahip öğrencilerin % 14.8'i hızlı yemek yerken, şişman öğrencilerin % 24.2'si hızlı yediklerini belirtmişlerdir.

5. TARTIŞMA

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla yaptığımız bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır. Bizim yaptığımız çalışma ile diğer araştırmacıların yaptığı çalışmalar karşılaştırılmıştır ve farklılıklar tespit edilmiştir.

Gençlik dönemindeki beslenme sorunu kişinin bütün hayatını olumsuz etkileyecek niteliktedir. Bu yüzden ergenlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirmek önem taşır. Ayrıca beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkilerinin bilinmesi farkındalıkları artırmak en önemli amaçlarımızdandır. Kişilerin sağlıklı beslenerek kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltabiliriz.

Öğrencilerin anne ve babalarının çalışma durumlarına göre dağılımına bakıldığında; annelerin% 94'ünün ev hanımı, babalarının ise % 39.3'ünün serbest meslek, % 33.7'sinin işçi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin babalarının, annelere göre eğitim düzeylerinin de daha yüksek olduğu tespitler arasındadır.

Yapılan bir diğer çalışmada sosyoekonomik özellikler incelendiğinde anne eğitim durumunun % 40.2'si ilkokul,% 37.5'i lise ve üstü, baba eğitim durumunun % 65.1 inin ise lise ve üstü olduğu bulunmuştur (62).

Yapılan literatür taramasında yaptığımız çalışma ile diğer çalışmalar arasında benzerlikler vardır.

Öğrencilerin % 40.2'si yedikleri öğünler içinde en çok kahvaltıyı, % 39'u ise öğlen öğününü atladıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin yedikleri öğünler içinde en az atladıkları öğün ise % 20.8 ile akşam olduğu saptanmıştır. Sabah, öğlen ve akşam öğününü atlamayan öğrencilerin ise % 9.5 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik döneminin en önemli özelliklerin den biride günlük alınan enerji miktarının büyüme ve gelişmeye önemli katkısıdır. Öğrencilerin öğün atlamadan ana öğünleri sağlıklı bir şekilde tüketmelerine olanak sağlamak gereklidir.

Kişileri günlük yaşama hazırlama, yorgunluğu engelleme, sağlıklı düşünmeye olanak sağlama ve hastalıklardan vücudu koruma ancak öğün düzeni ile mümkündür. Vücut metabolizmasının düzenli çalışması, günde en az üç öğün tüketilmesi ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olması şarttır (18).

Yapılan literatur çalışmaları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğunun, bazen Ğun atladıkları tespit edilmiştir.

Ğun atlama sebebi olarak % 46.8'inin iştahsızlıktan kaynaklandığını belirtirken,% 31.4'ü ise zaman yetersizliğinden Ğun atladıklarını belirtmişlerdir.

ÖĞrenciler kahvaltıyı atlama sebebi olarak ta iştahlarının olmadığını belirtmişlerdir.% 31.4'ü de sabah erken kalkamadıklarını ve zamanın yetmediğini belirtmişlerdir. Kahvaltı öğününün öğrencilerin konsantrasyonunu ve algı yeteneklerinde etkili olduğunu biliyoruz. Kahvaltı yapan öğrencilerin başarı oranları ile kahvaltı yapmayan öğrencilerin başarı oranları arasında fark vardır. Bu nedenle öğrencilerin protein ağırlıklı bir kahvaltı yapmalarına olanak sağlanmalıdır.

Okul kantininde en çok tüketilen yiyecek % 55 oranla simit, poğaça ve tosttur. 2.sırada ise % 29.2 ile tavuk döner gelmektedir. ÖĞrencilerin çoğunlukla karın doyurmak amacıyla beslendikleri dikkat çekmektedir. Tercih ettikleri gıdalar daha çok enerji veren karbonhidrat ağırlıklı gıdalardır.

ÖĞrencilerin Ğun atlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde Cinsiyet ve Ğun atlama sebebi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.091$).

Ğun atlama sebebi olarak toplamda % 46.8 oranında iştahsızlıktan kaynaklandığını belirtmişlerdir. İştahsızlıktan kaynaklı Ğun atlama sebebi kızlarda % 58.9 iken, erkeklerde % 45 oranındadır.

Yapılan diğer bir araştırmada Ğun atlama sebebi olarak % 31.3 oranında iştahsızlık, % 44.3 oranında vaktin olmaması,% 19.1 oranında ise alışkanlığın olmaması olarak belirlenmiştir (64).

Literatüre taramasında araştırmamızın sonuçları ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Araştırmamızda Ailenin maddi durum değerlendirmesi ile gün içinde atlanan Ğun arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük gelire sahip olan Ğrencilerin% 27.5'i Ğun atladıklarını belirtirken % 66.7'si bazen Ğun atladıklarını belirtmişlerdir. Hiç Ğun atlamayanların oranı yüksek gelire sahip olan öğrencilerde % 31.6 iken, düşük gelire sahip olan öğrencilerde % 5.8 olarak tespit edilmiştir ($p=0.005$).

Öğrencilerin Fastfood Alışkanlıklarının tartışılması: Araştırmamıza göre öğrencilerin % 34.6'sının fastfood alışkanlığı yoktur. Fastfood tüketme alışkanlığının cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kızların erkeklere göre daha fazla fastfood tükettikleri belirlenmiştir. Gelir düzeyi attıkça fastfood tüketim oranının da arttığı bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 92.5'i hazır gıda tükettiklerini belirtmişlerdir. Tüketme sebebi olarak da % 61.8 i sevdikleri için tükettiklerini söylemişlerdir. Öğrenciler zamanının çoğunu okulda geçirdikleri için hazır gıda tükettiklerini belirtmişlerdir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları gençlerin obezite, düşük kiloluluk, beslenme yetersizliği gibi sağlık problemlerinin oluşmasında risk taşırlar (62).

Gençlerde fastfood tüketimi önlenemeyeceğinden kola yerine ayran tüketimi artırılırken bununla birlikte yeşil salata tüketimine de yer verilmelidir. Böylelikle fastfood tüketimi sağlıklı hale getirilmeye çalışılır (63).

Fastfood satış yerlerini tercih eden kişilerde kötü diyet kalitesi % 82 oranındadır (64).

Öğrencilerin Öğün Tüketme Durumlarının tartışılması: Yaptığımız çalışmada öğünlerin her gün tüketilme oranına bakıldığında kahvaltı % 74.5, öğlen öğünü % 79.5 ve akşam öğünü % 83.7 olarak saptanmıştır. Bu değerlere göre öğrencilerin en az atladıkları ana öğünün akşam öğünü olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bir araştırmada kahvaltı öğünü % 49.7, öğlen öğünü % 68.1 ve akşam öğünü % 80.3 olarak yenildiği tespit edilmiştir (65).

Literatur incelendiğinde öğünlerin her gün tüketilme oranlarına bakıldığında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Genel olarak en az atlanılan öğünün akşam öğünü olduğu bulunmuştur.

Öğrenciler en fazla öğlen ve akşam arasında yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir.

Beş öğün ve fazlasını yiyen öğrencilerin % 16.2'si 2000 tl ve üzeri geliri olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamızın yapıldığı çevre sosyo-ekonomik bakımından düşük gelirli insanların fazla olduğu bir bölgedir.

Yapılan bir çalışmada öğrencilerin gün içerisinde tükettikleri öğün sıklığı incelenmiş, günde üç öğün yemek tüketenlerin oranı erkek öğrencilerde% 53.3, kız öğrencilerde % 50.6 olarak bulunmuştur (66).

Yaptığımız araştırmada öğünler arasında tüketilen yiyecek arasında % 30.5 ile en fazla simit, poğaç ve tost tüketilirken ;% 19.2 ile yoğurt, süt ve ayran;% 11.8 ile meyve gelmektedir. Bisküvi, kraker, gofret, cips, çikolata ve şekerleme gibi hazır yiyecekleri tüketme oranı ise toplamda % 21.8 olarak belirlenmiştir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada Adölesanların öğün aralarında en fazla tükettikleri yiyecekler çikolata ve şekerleme (% 58.3), simit ve poğaç (% 56.1) ve bisküvi, kraker, gofret (% 55.8)dir. Adölesanların öğün aralarında en az yedikleri besinler ise sırasıyla kurabiye (% 7.4),ekmek arası döner, hamburger (% 14.7)olduğu belirlenmiştir (65).

Yapılan diğer araştırmalar ile bizim araştırmamızı karşılaştırdığımızda öğrencilerimizin daha az hazır gıdalara yöneldikleri saptanmıştır. Tercih ettikleri gıdalar arasında daha çok karın doyurmaya yönelik gıdaları tercih etikleri belirlenmiştir.

Araştırmamızda açıkta satılan yiyecekleri satın alma sebebi içinde soruya cevap veren 236 öğrencinin% 70.8 i canları istediği için satın aldıklarını belirtmişlerdir. % 16.5 i ise ucuz olduğu için tercih ettiklerini belirtmişlerdir. 366 öğrencinin % 47.8'i açıkta satılan yiyecekleri bazen tükettiklerini belirtmişlerdir.

Balkış'ın çalışmasında canları istediği için açıkta satılan gıdaları satın alanların yüzdesinin daha yüksek (% 81.1) olduğu görülmektedir. Ayrıca sağlıklı olmaması sebebiyle açıkta satılan yiyeceği tercih etmeme % 90.7 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya göre öğrencilerin açıkta satılan gıdaları tercih etmeyenlerin oranı ise % 52.8 olarak belirlenmiştir (14).

Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıklarının tartışılması: Araştırmamızda öğrencilerin kırmızı et tüketim oranlarına bakıldığında, soruyu cevaplayan 358 öğrencinin% 29.6 sının haftada 2-3 kez kırmızı et tükettikleri tespit edilmiştir. Kırmızı eti hiç tüketmeyenlerin oranı ise % 12'dir. Tavuk etini tüketen 347 öğrencinin % 32.3 haftada 2-3 kez tavuk eti tükettiklerini belirtmişlerdir; hiç tüketmeyenlerin oranı ise % 6.1'dir.Yaptığımız araştırmada en az tüketilen etin balık eti olduğu; balık etini

tüketmeyenlerin oranı ise % 14.8 olarak bulunmuştur. Balıketi tüketim oranının az olma sebebinin kültürel etkinin varlığı ve bölgenin denize uzaklığının etkili olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin tavuk eti tüketim oranların da ki artışın sebebi tavuk etinin okul kantininde satılıyor olması ve kırmızı ete oranla fiyatının daha az olması sebebi ile dir.

Öğrencilerin yumurta tüketim oranlarına bakıldığında ise 334 kişinin % 42.5'i yumurtayı her gün tükettiklerini; % 4.5 i ise hiç yumurta tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin çay tüketim oranlarına bakıldığında % 84'ünün çayı her gün tükettikleri; % 2'sinin ise çay tüketmedikleri saptanmıştır. Öğrencilerin en fazla tükettikleri içecekler arasında çay gelmektedir. Sorumuzu cevaplayan 349 öğrencinin % 36.1 Kola ve gazlı içecekleri her gün tüketirken; % 3.7 si ise hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Çalışmamızda en çok tüketilen besinler incelendiğinde % 75.1 ile ekmek, % 63.6 ile süt ürünleri, % 61 ile sebze ve meyve tüketimi, % 42.5 ile yumurta tüketimi gelmektedir. Öğrencilerin kırmızı et tüketim oranı ve kurubaklagil tüketim oranı sırasıyla % 11.2 Kırmızı et, % 11.9 kurubaklagildir.

Yapılan farklı bir araştırmada ise Adölesanların, her gün tükettikleri gıdalarda en yüksek oranlar sırası ile ekmek (% 87.7), beyazpeynir (% 59.5), Şeker (% 53.4) ve elma (% 52.8) olduğu saptanmıştır. Haftada bir kez tüketilen besinler ise en çok pirinç (% 58.3), daha sonra ise makarna, erişte (% 51.5), patates (% 49.4), bulgur (% 43.3) ve tavuk etinin (% 42.6) olduğu belirlenmiştir (65).

Beslenme alışkanlığı ve besin tüketim sıklığı incelendiğin de sosyo-kültürel faktörlerin etkili olduğu belirlenmiştir. Diğer araştırmalarda da bizim araştırmamızda da en az tüketilen besinler arasında sakatatların geldiği belirlenmiştir. Diğer araştırmalarda en çok tüketilen içecekler arasında kola ve gazoz gelirken bizim araştırmamızda çay ilk sırada yer almaktadır.

Öğrencilerin BKİ Persentil Sınıflamasının tartışılması: Araştırmamızda % 69'unun normal değerlerde olduğu ayrıca % 8,9'unun fazla kilolu oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 18,9'u zayıf kabul edilen değerler aralığındadır.

Öğrencilerin azımsanmayacak oranda % 18,9'unun zayıf oldukları tespit edilmiştir. Bu durum beslenme yetersizliğinin bir sonucu kabul edilebilir. Obezite nasıl

dikkate alınmaya değer bir durum ise zayıflıkta aynı şekildedir. Öğrencilerin bu konuda bilgilendirilmeleri ve gerekli tedbirin alınması gerekir.

Erdoğan'ın yaptığı araştırmada öğrencilerin beden kitle indeksine göre dağılımında % 10.8 i aşırı zayıf,% 23.8 I zayıf,% 20.8 I fazla kilolu,% 8.5'ininobezolduğutespitedilmiştir (62).

Yapılan diğer bir araştırmada ise öğrencilerin % 22.9'u zayıf,% 12.3'ü fazla kilolu olarak bulunmuştur (67).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırma 2014 verilerine göre Türkiye genelinde 13-18 yaş aralığında zayıflık oranı % 8.7 olarak bulunmuştur (68).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

15-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları tespit edilmiştir.

Anne eğitim düzeyinin baba eğitim düzeyinden daha düşük olduğu ve annelerin % 18.8 inin okuma yazma bilmediği belirlenmiştir. Baba eğitim düzeyi anne eğitim düzeyinden daha yüksektir. Annelerin çalışma durumuna bakıldığında ise % 94 ünün ev hanımı olduğu belirlenmiştir.

Ailelerin % 69.4 ünün gelir düzeylerine bakıldığında asgari ücrete sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durumun alım gücünü azaltacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu 3 öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir ve en az atladıkları ana öğünün akşam öğünü olduğu belirlediğimiz tespitler arasındadır. En çok atlanan ana öğün ise % 40.2 ile kahvaltı öğünüdür.

Öğrencilerin çoğunun bazen öğün atladıklarını saptanmıştır. Öğün atlama sebebine bakıldığında ise ilk sırayı iştahsızlık almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısı, en fazla yiyecek ve içeceği öğlen ve akşam arasında tüketmiştir. Öğün aralarında en fazla tüketilen yiyecek % 30.5 ile simit, poğaç ve tosttur. Okulun tam gün eğitim veren bir okul olması sebebi ile ve zamanlarının çoğunu okulda geçirmeleri öğrencileri hazır gıdalara yönlendirmiştir.

Öğrencilerin okulda tükettikleri içecekler arasında en fazla payı % 19.2 ile süt yoğurt ve ayran almaktadır. Genelde tükettikleri içeceklere bakıldığında ise % 84 oranla çay olmuştur.

Öğrencilerimizin okul kantinlerinde en fazla tükettikleri gıdalar % 55 oranında simit, poğaç ve tost olarak belirlenmiştir okul kantininde en çok tüketilen 2. Yiyecek ise tavuk dönerdir.

Öğrencilerin açıkta satılan yiyecekleri alma sebebi, çoğunlukla canları istediği için tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Satın almama sebebi ise sağlıklı bulmadıkları için tercih etmemişlerdir.

Öğrencilerin % 34.6'sının fastfood hiç tüketmedikleri belirtilirken bazen tüketenlerin oranı ise % 48.2'dir. Araştırmamızın sonucunda gelir düzeyi ile fastfood tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça fastfood tüketiminin de arttığı belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin en fazla tükettikleri et tavuk, en az tüketilen et türü ise balıktır. Tavuk etinin ucuz olması ve okul kantininde satılıyor olması tüketimi artırmaktadır.

En çok tüketilen besinler incelendiğinde 1.sırayı ekmek ve tahıl grubu besinler alırken, 2. sırada ise % 63.6 ile süt ve süt ürünleri gelmektedir. Öğrencilerin en fazla tükettikleri 3.sırada gelen besin ise % 42.5 ile yumurtadır. Kırmızı et tüketim oranı ise % 11.2'dir. Et tüketim oranının düşük olması alım gücünün yeterli olmadığını göstermektedir.

Öğün atlama sebebi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmazken, zayıflamak için öğün atlayan kız öğrencilerin oranı erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Yemek yeme şekli ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kızlar erkeklere göre daha yavaş yemek yediklerini belirtmişlerdir. Kızların % 23.8'i çok yavaş yemek yediklerini belirtirken erkeklerin % 7,2 si çok yavaş yediklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin öğün atlama durumu ile ailenin maddi durum değerlendirmesi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Hiç öğün atlamayanların oranı yüksek gelire sahip olan öğrencilerde % 31.6 iken, düşük gelire sahip olan öğrencilerde % 5.8'dir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 22.1 inin düşük kiloda oldukları, % 8.9 unun fazla kilolu oldukları belirlenmiştir. Zayıf öğrenci oranının yüksek çıkması beslenme yetersizliğinin varlığını düşündürmektedir.

Cinsiyet ve tüketilen süt ve süt ürünleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla süt ve süt ürünleri tükettikleri dikkat çekmektedir.

Öneriler: Okullarda okul sağlığı ve beslenme hizmetlerinin arttırılması sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmasında yararlı olabilir.

- Kitle iletişim araçlarının ve sosyal medyanın sağlıklı beslenme bilincine önemli katkıları olacağı düşünölmektedir.
- Öğrencilerin en fazla atladıkları öğün kahvaltı olduğunda bütün okullarda ücretsiz kahvaltı imkânı olmasının yararlı olacağı düşünölmektedir. Ekonomik eşitsizliğin beslenme üzerindeki etkileri azaltılabilir.
- Kantinlerde satılan yiyeceklerin öğrencilerin sağlıklı yeme alışkanlığı kazanmasını destekleyecek şekilde olmalıdır.
- Öğrencilerin boy ve kilolarının dönem dönem tespit edilip anormal durumlarla karşılaşıldığında aileler ile işbirliği halinde farkındalıkların artırılması gerekir.
- Okul çevresinde satış yapan yerlerin denetlenmesi gerekmektedir.
- Öğrencilerin sağlıklı gıdalara ulaşımı kolaylaştırılmalıdır.
- Adölesanlara dengesiz beslenme sonucu oluşabilecek sağlık sorunları hakkında seminerler verilmelidir
- Ergenlik döneminde vücudun ihtiyaç duyduğu yiyecek ve içeceklere göre kantinlerde satış yapılması gerekmektedir.
- Kronik hastalıkların oluşma sebeplerinden biride beslenme bozukluğu olduğu unutulmamalıdır bu konuda gençlerin farkındalıkları artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. *Beslenme Kültürümüz*. Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1993.
2. Tanır F, Şaşmaz T, Beyhan Y, ve Bilici S. Doğan kent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Temmuz 2001, 22-5.
3. Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z. Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları, *YYÜ Vet. Fak. Derg* 2002,13(1-2): 69-73.
4. Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E. Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2003, 25(2): 55-62.
5. Ayhan DE, Günaydın, Gönüaçık E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H, Uncu Y. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2012, 38(2) 97-104.
6. Günebak T. 14-15 Yaş Grubu Kız Çocuklarında Bazı Antropometrik Ölçümler ve Bu Ölçümleri Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık, Bilimleri Enstitüsü, 2005.
7. Kırkıncıoğlu M. Çocuk Beslenmesi. Ankara, Ya-Pa Yayın Pazarlama, 2003.
8. Ahsen Ü. Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı, 1994.
9. Quesenberry J, R Cean, B Jacobson, A Obesity. Health Servicesuse And Health Services use And Healthy Care Costs Among Members Of A Health Maintenance Organization. *Arc Intern Med* 1998, 158, 250-8.
10. Templeton S B, Marlette M A, Panemangalore M . Competitive Foods Increase The Intake Of Energy And Decrease The Intake Of Certain Nutrients By Adolescents Consuming Scholl Lunch. *Journal Of The American Dietetic Association* 2005 , 105, 215-20.

11. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015” , “T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.
12. Demirci M. Beslenme. Tekirdağ: Rebel Yayıncılık Basım. Demirezen 2002.
13. Baysal A. Beslenme (8. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi 1999.
14. Balkış M. Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü çocuk gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi.Konya :Selçuk Üniversitesi 2011.
15. Astarlı Ö. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi 2008.
16. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi 2005, Sted.; 14(8); 174-8.
17. Özçelik A. Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gıda, 2000 ,25(2), 93-99.
18. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye’ye özgü beslenme rehberi Ankara 2004.
19. Baysal A. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi* 2003, 25 (4) Özel Eki, 66–72.
20. Baysal A. Beslenme. 12. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 2004.
21. DPT (Devlet Planlama Teşkilatı), Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu. Rapor No: 2670, Ankara 2003.
22. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye nüfus ve sağlık araştırması, Ankara, 2003.
23. Baysal A. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi* 2003, 25 (4) Özel Eki, 66–72.
24. Sağlam M, Boşnak Güçlü M, İnce D İ, Savcı S, & Arıkan H. Hipertansiyon ve egzersiz. 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık 2008, 9, 91-6.
25. Arıcı M, Çağlar Ş. Hipertansiyon ve oluşturduğu sorunlar. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 2002 , 33(1): 4-9 .
26. Online version of International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 2014. Erişim: (http://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf) Erişim Tarihi: 3/10/2014

27. Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, Merdol T, Pekcan G, Besler T, Keçecioglu S, Mercanligil S, Yıldız E. Diyet el kitabı. 5. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi 2008.
28. Alphan E. Sağlıklı beslenme, sağlıklı lezzetler. 1. Baskı, İstanbul Marmara Üniversitesi Yayınları .49, 2001.
29. Süoğlu ÖD. Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi 2004, 41, 157-64
30. Rakıcıoğlu N. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara 2012
31. Meydanlıoğlu A, Ergün A. Hemşire Liderli“ Sağlık için Beslenme Fiziksel aktivite Programı” nın Çocukların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi, 16. Halk Sağlığı Kongresi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya 2013.
32. Yiğit S. Çankırı il merkezinde 12-48 aylık çocukların antropometrik ölçümler ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmıs), Ankara 2006.
33. Genest J, Martin-Munle S S, Mcnamara J R. Familial lipoprotein disorders in patients with premature coronary artery disease. *Circulation*, 1992, 85: 2025-2033
34. Assman G, Schulte H. Relation of high-density lipoprotein cholesterol and triglycerid estoincidence of athero sclerosis and coronary artery disease. (the PROCAM experience). *Am J Cardiol* 1992, 70: 733-7.
35. Sağlık Bakanlığı. Eğitimciler için eğitim rehberi beslenme modülleri, Sağlık Bakanlığı Sağlık eğitimi Çevre Sağlığı Genel Müdürlüğü, Temel Kaynak Dizisi No: 43 yayın no: 722, Ankara 2008
36. Howard S, Reeves S. The Snacking Habits of Adolescents: Is Snack Food Necessary to Meet Dietary Recommendations?*Health Education Journal* 2005,64 (1): 51-57.
37. Dönmez A, Çelen N, Onur B, (Çeviri editörleri). Çocuk ve Ergen Gelişimi, Gander M J, ve Gardiner H W.5.Baskı, Ankara, imge Kitabevi Yayınları 2004
38. Karabacak B T. Ankara'nın Sosyoekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan Lise Çağı Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eczacılık Temel Bilimleri Ana Bilim Dalı. Ankara: Gazi Üniversitesi 2005

39. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual And Environmental Influences On Adolescent Eating Behaviors. *Journal Of American Dietetic Association*, 2002, 102 (3), 40-51.
40. Baysal A. Genel Beslenme, 9. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Yayınları 1995.
41. Erkan T. Ergenlerde beslenme. *Turk Pediatr Ars* 2011; 46(0); 49-53.
42. Baysal A . Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınevi, 2006.
43. Şanlıer N. ve Ersoy Y. Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları 2005.
44. Story M, Stang J. Nutrition needs of adolescents. Guidelines for adolescent nutrition services. Minneapolis: Centre for Leadership, Education and Training in Maternaland Child Nutrition Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota, 2005, p. 21-34.
45. Kınık E. Adölesansda Beslenme Gereksinimleri ve Alışkanlıkları. *Katkı Pediatri Dergisi* 1996, 17 (1) 146-62.
46. Gündoğdu S. Adana ilinde görev yapan okul öncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya: Selçuk Üniversitesi 2009
47. Şanlıer N, Yabancı N. Okul Çağında Beslenme. 1. Baskı, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları 2005
48. Türkan C. Turizmde beslenme ilkeleri ve menü planlama. 1. Baskı. Ankara, Detay yayıncılık 2003.
49. Samur G. Vitaminler, mineraller ve sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, Klas matbaacılık 2008.
50. Karağaoğlu N. Ankara'da Okul Çağı Çocuklarda ve Adölesanlarda Beslenme Durumu, Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü. Ankara, Vekam Yayınevi 1999.
51. Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007, 6 (2), 98-105.
52. Story M, Moe J. Eating behaviors and nutritional implications. Nutrition and the pregnant adolescent: a practical reference guide. Minneapolis: School of Public Health, University of Minnesota, 2000, p. 47-54.
53. Sencer E. Beslenme ve Diyet. İstanbul, Beta Basım Yayım 1987.

54. Kabakçı E. ve Demir B. Yeme Bozuklukları. Hacettepe Tıp Dergisi 2001, 32 (2).
55. Siyez D. Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar Ve Ergenler Etyolojisi İle İlgili Çalışmalar, Mücadele, Değerlendirme Ve Tedavi. Dokuz Eylül Üniversitesi *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006, 2021-8.
56. Maner F. Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası* 2001 5(4): 130-9.
57. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc*, 1999, 99: 929-37.
58. Gorin AA, Crane MM. The obesogenic environment, Jelalian E, Steele RG. (eds.) *Handbook of Childhood and Adolescent Obesity*. Springer Science, Business Media LLC. New York, USA 2008, 145-61.
59. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc* 2002, 102: 40-51.
60. Tezcan B. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar(Tez). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2009.
61. Bayraktar F. Yemek ya da yememek. İstanbul, Doğan Egmont Yayıncılık; 2011,19-113
62. Erdoğan G. Lise Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksi Durumunun Sosyodemografik ve Beslenme Özellikleri ile ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya: Selçuk Üniversitesi 2016
63. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankarada iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, *Gülhane Tıp Dergisi* 2008, 50: 102-9.
64. Özmen H, Adolesan Bireylerde Diyet Kalitesinin Sağlıklı Yeme İndeksi İle Değerlendirilmesi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 2016
65. Özdemir N. Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Buldukları Kilolarından Memnuniyet Durumlarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Gazi Üniversitesi 2008.
66. Sormaz, Ü. İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi 2006.

67. Uzun N.Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Algılanan Ebeveyn Kontrolü ve Depresyon ile Obezitenin İlişkisi: Obezite İçin Koruyucu Ve Risk Faktörleri. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi 2014.
68. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü (TBSA),2014,Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırması 2010:Beslenme Durum Ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayın No:931
69. Sabbağ Ç. İlköğretim 5.ve6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. Doktora tezi. Ankara: Ankara üniversitesi 2009.
70. Olcay N, Hülya G, Andrzej F. ve ark. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2008; 51: 1-14.
71. TÜİK.MEDAS.<https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr> 25.11.2016.
72. TÜİK.ADNKS.<http://www.webcitation.org/6WFDHQ1Db> 25.11.2016.

EKLER

Ek 1. Özgeçmiş

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Gülsen

ÖZDEMİR AYHAN

Doğum tarihi ve yeri: 12-09-

1981-MALATYA

Yabancı dil bilgisi:

İNGİLİZCE

Görev yeri: Yunus Emre

Mesleki ve Teknik Anadolu

lisesi Malatya

İletişim bilgileri(e-posta /

telefon): wglsnw@hotmail.com

05072551500

B. EĞİTİM BİLGİLERİ

Mezun olduğu üniversite /

fakülte:

ANKARAÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK EĞİTİM FAKÜLTESİ

Mezuniyet tarihi(yıl olarak):

2004

Varsa, akademik unvan(lar):

C. İŞ TECRÜBESİNE AİT BİLGİLER

Bugüne kadar çalıştığı

kurumlar:

FATİHSULTAN MEHMET

LİSESİŞANLIURFA/SURUÇ

ZÜBEYDEHANIMKIZ

TEKNİK VE MESLEK

LİSESİ

MALATYA/MERKEZ

YUNUS EMRE MESLEKİ

VE TEKNİK ANADOLU

LİSESİ

MALATYA /MERKEZ

D. ÖZGEÇMİŞ SAHİBİNİN İMZASI

El yazısıyla adı soyadı:

Tarih(gün/ay/yıl olarak):

İmza:

XXXXXXXXXX

Ek 2. Anket Formu

MALATYA İL MERKEZİNDE YAŞAYAN LİSEYE DEVAMEDEN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Tutumlarının belirlenmesi amacıyla bir araştırma yapmaktayım. Bu konuda hazırlamış olduğum sorulara vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülmesine katkı sağlayacaktır. Elde edilen bilgiler yalnızca araştırmacı tarafından akademik amaçlı kullanılacaktır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Gülşen Özdemir Ayhan

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Yaşınız :.....
2. Cinsiyet : () Kız () Erkek
3. Vücut Ağırlığı (kg):.....
4. Boy Uzunluğu (cm):.....

Okulunuzun Adı

5. Sınıfınız : 1- ()9. Sınıf 2- ()10. Sınıf 3- ()11. Sınıf 4- ()12. Sınıf

6- Babanızın mesleği:

- 1- () İşçi 2- () Memur 3- () Esnaf 4- () Emekli 5- () Serbest meslek

7- Babanızın eğitim durumu

- 1- () Okur yazar değil 2- () Okur yazar 3- () İlkokul mezunu
4- () Ortaokul mezunu 5- () Lise mezunu 6- () Üniversite mezunu
7- () Yüksek lisans/Doktora

8- Annenizin mesleği

- 1- () ev hanımı 2- () Memur 3- () Esnaf
4- () Emekli 5- () Serbest meslek 6- () Diğer (belirtiniz).....

9- Annenizin eğitim durumu

- 1- () Okur yazar değil 2- () Okur yazar 3- () İlkokul mezunu
4- () Ortaokul mezunu 5- () Lise mezunu 6- () Üniversite mezunu
7- () Yüksek lisans/Doktora

10. Ailenizdeki birey sayısı (Siz dahil):.....

11- Şu anda ailenizde birlikte yaşayan çocuk sayısını belirtiniz.....

12- Ailenizin aylık ortalama geliri (YTL).....

1)1300 ytl 2)1300-1800ytl3)2000ytl vefazlası

13- Ailenizin maddi durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1- () Düşük 2- () Orta 3- () Yüksek

14- Beslenmeye bağlı tanısı konmuş sağlık sorununuz var mı?

1- () Evet 2- () Hayır

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1- Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

1- () 2 öğün 2- () 3 öğün 3- () 4 öğün4- () 5 öğün ve fazlası

2- Aşağıda belirtilen öğünleri yeme sıklığınızı belirtiniz.

Öğün Adı	Hergün	Haftada	Haftada	Haftada	Hiç
		5-6 kez	3-4 kez	1-2 kez	Yemem
1-Kahvaltı					
2-Kuşluk					
3-Öğle					
4-İkinci					
5-Akşam					
6-Yatarken					

3- Gün içinde herhangi bir öğünü atladığınız zaman oluyor mu?

1- () Evet 2- () Bazen 3- () Hayır

4- Cevabınız evet veya bazen ise en çok hangi öğünü atlıyorsunuz?

1- () Kahvaltı 2- () Öğle 3- () Akşam

5- Öğün atlıyorsanız nedeni nedir?

1- () İştahım yok 2- () Hazırlayan olmadığı için 3- () Zaman olmadığı için

4- () Zayıflamak için 5- () Ekonomik yetersizlik 6- () Alışkanlığım olmadığı için

6-Hangi öğünler arasında yiyecek ve içecek tüketirsiniz?

1- () Sabah öğlen arası 2- () Öğlen akşam arası 3- () Akşam yemeğinden sonra 4- () Genelde uykudan uyanıp 5- () Hiç tüketmem

7- Öğünler arasında sıklıkla tükettiğiniz yiyecek ve içecekleri belirtiniz.

1- () Simit, poğaç, tos 2- () Cips 3- () Meyve 4- () Yoğurt, Süt, Ayran
5- () Bisküvi, kraker, gofret 6- () Çikolata, Şekerleme 7- () Kola ve gazlı içe.
8- () Meyve suları 9- () Çay, Kahve 10- () Kuruyemiş

8- Yemek seçiyor musunuz?

1- () Evet seçerim 2- () Hayır seçmem

9- Kahvaltınızı nerede yaparsınız?

1- () Okul kantininde 2- () Evde 3- () Pastane, kafeterya 4- () Diğer (belirtiniz).....

10- Öğle yemeklerini nerede yersiniz?

1- () Okul kantininde 2- () Evde 3- () Okul çevresindeki restoranlarda
4- () Okul çevresindeki satış yapan yerlerde 5- () yemekhanede (belirtiniz).....

11.Teneffüslerde okul kantinden aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangilerini tüketirsiniz? En çok tercih ettiğiniz üç yiyecek ve içeceğin yanına sevme sırasına göre 1, 2 ve 3 olarak yazınız.

Yiyecek		İçecek	
Poğaç		Çay	
Tost		Süt	
Simit		Ayran	
Bisküvi-hazır kek vb.		Hazır meyve suyu	
Cips		Kola	
Şekerlemeler		Gazoz	
Çikolata, gofret vb.		Renkli meşrubat	
Ekmek arası köfte, döner, tavuk		Enerji içecekleri	
Patates kızartması		Neskafe vb.	
Sosisli sandviç			
Hamburger			
Patlamış mısır			

12. Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

13. Aşağıdaki yemek yeme şekillerinden hangisi size uygundur?

A)Hızlı yemek yer b)Çok yavaş yemek yerc)Normal hızda yemek

14- Açıkta satılan yiyecekleri satın alırsınız?

1- () Evet 2- () Hayır 3- () Bazen

15- Cevabınız “ Evet –Bazen “ ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın alırsınız?

1- () Canım istediği için 2- () Ucuz olduğu için

3- () Arkadaşlarım aldığı için 4- () Merak ettiğim için

16- Cevabınız “Hayır” ise açıkta satılan yiyecekleri neden satın almıyorsunuz?

1- () Ekonomik yetersizlik 2- () Öğretmenlerim uyardığı için

3- () Sağlıklı bulmadığım için4- () Ailem yasakladığı için

17.Cevabınız evet ya da bazen ise tüketmek için en çok hangi besinleri seçersiniz?

En çok sevdiğinizden başlayarak üç tanesini 1, 2 ve 3 olarak yazınız?

Besinler		İçecekler	
Hamburger vb.		Kola	
Pide, lahmacun		Ayran	
Döner		Renkli meşrubatlar	
Pizza		Hazır meyve suyu	
Köfte		Taze meyve suyu	
Patates kızartması		Sade gazoz	
Tost		Sütlü içecekler	

18. Fastfood restoranlarına ne sıklıkla gidirsiniz?

a) Her gün b) Haftada bir c) Haftada iki

d) 15 günde bir.e) Ayda bir f) Gitmem

19. Fastfood restoranlara en çok kiminle gidirsiniz?

a) Anne ve babam ile b) Kardeşimle c) Arkadaşlarımla

d) Akrabalarımla e)Yalnız

20. Okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın alır mısınız?

- a) Evet b) Hayır

21. Tabağınızda yemek artığı bırakır mısınız?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

22. Eğer tabak artığı bırakırsanız bunun nedeni nedir?

- a) Tabakta fazla yemek olması
b) Alışkanlıktan
c) İştahı olmadığı için
d) Sevmediği yemek olursa

23- Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketirsiniz?

Besinler Süt ve Süt Ürünleri	Besinleri Tüketim Sıklığı					Tüketmiyorum
	Hergün	Haftada 2-3 kez	Haftada bir kez	15 günde bir kez	Ayda bir kez	
Süt						
Ayran						
Yoğurt						
Tereyağı						
Peynir						
Et-Yumurta- Kurubaklagil						
Kırmızı et						
Et ürünleri (Salam- Sosis-Sucuk- Pastırma)						
Sakatat						
Tavuk						
Balık						
Yumurta						
Kurubaklagiller (Nohut,fasulye, bakla)						
Sebze- Meyve						
Domates						
Yeşil yapraklı sebzeler						
Patates						
Meyveler						
Turuncgiller (Portakal, Limon vb.)						
Kuru meyveler						
Ekmek-Tahıllar						
Beyaz ekmek						
Kepekli ekmek (Tam buğday unundan)						
Pirinç						
Bulgur						
Makarna						
Yağ-Şeker-Tatlı						
Bal-reçel, Çikolata						
Pekmez, Marmelat						
İçecekler						
Çay						
Kahve						
Ayran						
Kola ve gazlı içecekler						
Meyve Suyu						
Diğer						
Hazır yemek (pide,hamburger, döner, lahmacun, pizza)						

Ek 3. Araştırma İzin Belgesi



T.C.
MALATYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61316475-44-E.7916144
Konu : Anket Uygulama İzin Onayı

31.05.2017

VALİLİK MAKAMINA

İnönü Üniversitesi Rektörlüğünün 18/05/2017 tarih ve 50235129-100-E.10734 sayılı yazılarında, Üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Halk Sağlığı Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Gülsen ÖZDEMİR AYHAN'ın yürütmekte olduğu "Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları " konulu Anket çalışmasını İlimiz Battalgazi İlçesinde bulunan Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde uygulamayı talep etmekte olup, Anket-Tez Araştırma ve Değerlendirme Komisyonu 30/05/2017 tarihinde yapılan toplantıda anket uygulamasının ilimiz Battalgazi ilçesinde bulunan Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde uygulanması uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Fatih ERDİM
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
31.05.2017

Hüseyin SÖYLEMEZ
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü V.

Kanalboyu İl Millî Eğitim Müdürlüğü/MALATYA
Elektronik Ağı: malatya.meb.gov.tr
e-posta: ortaogretim44@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ortaöğretim Şb.
Tel: (0 422) 3232505/205
Faks: (0 422) 3239605

Bu evrak güvenli elektronik imza ile inszalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden bc2e-0a61-3c02-bb98-13e3 kodu ile teyit edilebilir.

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/06/2017-E.43909

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 92499629-302.08.01
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Gülsen
ÖZDEMİR AYHAN

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 08/06/2017 tarihli ve 43418 sayılı yazısı,

Anabilim Dalınız yüksek lisans programı öğrencisi Gülsen ÖZDEMİR AYHAN'ın,"Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları" konulu anket uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının ilgi yazısı yazımız ekinde gönderilmektedir.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Yusuf TÜRKÖZ
Enstitü Müdürü

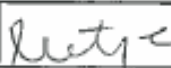
Ek:İlgi yazı ve ekleri

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 44280 Merkez Kampüsü,
Battalgazi/Malatya
Telefon No: 4223410048 Faks No: 4223410048
E-Posta: sbe@inonu.edu.tr İnternet Adresi:
<https://www.inonu.edu.tr/tr/oms/saglikbilimleri>

Bilgi İçin: Sibel ONUR
Unvan: Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 422 341 0048

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Ek 4. Etik Kurul İzni

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
04.04.2017	8	2017/8-3	
<p>Karar No: 2017/8-3: Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 04.04.2017 tarihinde Rektör Yardımcıları Toplantı odasında toplandı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD'nin da Prof. Dr. Erkan PEHLİVAN'ın sorumlu araştırmacı olduğu; MEB'na bağlı Malatya Yunus Emre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde Öğretmen Gülşen ÖZDEMİR AYHAN'ın "Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları" başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde çalışmada <u>herhangi bir etik kusur olmadığına</u>; oy birliği ile karar verilmiştir.</p> <p style="text-align: right;">21.04.2017 ASLI GİBİDİR Kadriye YÜRESEL Etik Kurul Başkanı</p>			
Prof. Dr. Metin Fikret GENÇ Etik Kurul Başkan Yardımcısı		Prof. Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. İbrahim ŞAHİN Etik Kurul Üyesi	KATILMADI
Prof. Dr. Behice ERCİ Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Saim YOĞLU Etik Kurul Üyesi	KATILDI