

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENTİTÜSÜ
ANTROPOLOJİ ANABİLİM DALI

**MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİNDE ÇIRAKLIK EĞİTİMİ GÖREN
BİREYLERİN BESLENME VE ANTROPOMETRİK AÇIDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEBİLE MERVE DEMİR

MAYIS 2019

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ANTROPOLOJİ ABD
FİZİKİ ANTROPOLOJİ BİLİM DALI

**MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİNDE ÇIRAKLIK EĞİTİMİ GÖREN
BİREYLERİN BESLENME VE ANTROPOMETRİK AÇIDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ






SEBİLE MERVE DEMİR

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ SEDA KARAÖZ ARIHAN

VAN, 2019

KABUL VE ONAY

<p>Sebile Merve DEMİR tarafından hazırlanan “Mesleki Eğitim Merkezinde Çıkrıklık Eğitimi Gören Bireylerin Beslenme Ve Antropometrik Açıdan Değerlendirilmesi” aşığıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Antropoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.</p>	
<p>Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz ARIHAN Antropoloji Anabilim Dalı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi</p> <p>Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum</p>	<p></p>
<p>Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz ARIHAN</p> <p>Antropoloji Anabilim Dalı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum</p>	<p></p>
<p>Üye: Doç. Dr. Ahmet Cem ERKMAN Antropoloji Anabilim Dalı, Ahi Evran Üniversitesi</p> <p>Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum</p>	<p></p>
<p>Üye: Dr. Öğr. Üyesi Cansev Meşe YAVUZ Antropoloji Anabilim Dalı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi</p> <p>Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum</p>	<p></p>
<p>Tez Savunma Tarihi:</p>	<p>14/06/2019</p>
<p>Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini ve imzaların sahiplerine ait olduğunu onaylıyorum.</p> <p> Doç. Dr. Bekir KOCLAR Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü</p>	

ETİK BEYAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Sebile Merve DEMİR

14.05.2019



Yüksek Lisans

Sebile Merve DEMİR

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Mayıs, 2019

**MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİNDE ÇIRAKLIK EĞİTİMİ GÖREN
BİREYLERİN BESLENME VE ANTROPOMETRİK AÇIDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

ÖZET

Bu çalışma Van ilinde bulunan Vali Ali Paşa Mesleki Teknik Eğitim Merkezinde çıraklık eğitimi gören 18-30 yaş arasındaki bireylerin beslenme alışkanlıklarını saptamak, vücut kompozisyonunu belirlemek, literatürde bulunan mevcut referans değerler ile karşılaştırmak ve bireylerin fiziki yapısını antropometrik yöntemlerle değerlendirerek vücut bileşimini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Çalışma kapsamında 261 erkek 117 kadın olmak üzere toplamda 378 birey katılmıştır. Bireylerden toplamda 16 adet antropometrik ölçüm alınmıştır. Bireylerden toplanılan veriler SSPS 20.0 paket programında istatistik analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre boy uzunluğu ortalama değerleri incelendiğinde erkek bireylerin 169,69 cm, kadın bireylerin ise 158,68 cm'dir. Vücut ağırlık ortalamasına bakıldığında ise erkek bireylerin 64,02 kg, kadın bireylerin ise 57,31 kg olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin besin tüketim sıklığı ise tablolar halinde sunulmuştur. Çıkan sonuçlar diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığında bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluklarının diğer verilere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. İşçilerin beslenme durumlarının düzenlenmesi, çalışma ortamının ergonomik açıdan uyumluluğunun biyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklarına ve çalışma performanslarına etkisi düşünüldüğünde bu durumların iyileştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antropometri, beslenme, işçi beslenmesi, çırak işçiler.

Sayfa Sayısı: 165

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz ARIHAN

M.Sc. Thesis

Sebile Merve DEMİR

VAN YÜZÜNCÜ YIL UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES

May, 2019

**NUTRITION AND ANTHROPOMETRIC ASSESSMENT OF INDIVIDUALS
HAVING APPRENTICESHIP EDUCATION IN VOCATIONAL
EDUCATION CENTER**

ABSTRACT

This study was carried out to determine the nutritional habits and to determine body composition, to compare with the existing reference values in the literature and to reveal the physical structure of individuals by anthropometric methods aged 18-30 years who get apprenticeship education in Van Ali Paşa Vocational Technique Education Center.. A total of 378 individuals, 261 male and 117 female, participated in the study. In total, 16 anthropometric measurements were taken. Data collected from individuals were analyzed in SPSS 20.0 package program. According to the findings of the study, the average height values of the male individuals are 169.69 cm and 158.68 cm, respectively. When the mean body weight average is examined, it is determined that the male individuals are 64.02 kg and the female individuals are 57.31 kg. The frequency of nutrient consumption of individuals is presented in tables. When the results were compared with other studies, it was concluded that the body weight and height of the individuals were lower than the other data. These conditions need to be improved when the nutritional status of the workers is considered, the effects of ergonomic compatibility of the working environment on their health and work performance in terms of biological and psychological aspects.

Key Words : Anthropometry, nutrition, labor nutrition, apprentice
Quantity of : 165
Scientific : Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz ARIHAN

TEŞEKKÜR

Tez araştırmamın gerçekleşmesinde büyük katkıları bulunan, değerli fikir ve nerileri ile bana yol gösteren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz ARIHAN'a, süreç içerisinde istatistik çalışmalarım konusunda benden yardımını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Yener BEKTAŞ'a, katkılarından dolayı değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Okan ARIHAN'a, alan araştırması sırasında her türlü yardımda bulunan ve bizimle ilgilenen rehber ğretmeni İşhak AKYOL'a, ölçümler sırasında bana yardımcı olan arkadaşlarım Aydın GEBER ve Mehmet Akif KOCADENİZ'e ve diğer tüm arkadaşlarıma teŐekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, bu süreçte her zaman yanımda olan aileme çok teşekkür ederim.



Sebile Merve DEMİR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖN SÖZ	xiv
GİRİŞ	1
1. ÇIRAKLIK EĞİTİMİ	4
1.1.BESLENME.....	6
1.1.1. Beslenme Durumunun Saptanması.....	7
1.1.1.1. Besin Öğeleri	8
1.1.1.2.Süt Grubu	8
1.1.1.3.Et – Yumurta – Kurubaklagil Grubu	8
1.1.1.4.Sebze ve Meyve Grubu	8
1.1.1.5. Ekmek ve Tahıl Grubu.....	9
1.2.İŞÇİ BESLENMESİ	9
1.2.1.İşçilerin Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimi	11
1.2.1.1. Enerji Gereksinimi	11
1.2.1.2. Bazal Metabolizma Hızı	12
1.2.1.3. Besinlerin Termik Etkisi	12
1.2.1.4. Fiziksel Aktivite.....	13
1.1.1. Protein Gereksinimi	13
1.1.2. Karbonhidrat Gereksinimi.....	14
1.1.3. Yağ Gereksinimi	14
1.1.4. Vitamin Gereksinimi	15

1.1.5. Mineral Gereksinimi	16
1.3 BESLEME DURUMUNUN BELİRLENMESİNDE KULLANILAN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER.....	16
1.4.OBEZİTE	18
1.4.1. Obezitenin Belirlenmesi.....	20
1.4.2. Obezitenin Oluşması ve Beslenme ile İlişkisi.....	21
2. MATERYAL VE METOT	22
2.1.KONU VE AMAÇ	22
2.2.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	23
2.3.MATERYAL VE YÖNTEM	24
2.3.1. Vücut Ağırlığı	26
2.3.2. Baş Çevresi	26
2.3.3. Kalça Genişliği.....	27
2.3.4. Omuz Genişliği	27
2.3.5. Dirsek Genişliği	27
2.3.6. Boyun Çevresi.....	28
2.3.7. Üst Kol Çevresi	28
2.3.8. Baldır Çevresi.....	28
2.3.9. Bel Çevresi	28
2.3.10. Kalça Çevresi	29
2.3.11. Diz Genişliği	29
2.3.12. El Uzunluğu	29
2.3.13. El Çevresi	29
2.3.14. El Bileği Çevresi	30
2.3.15. Göğüs Çevresi	30
2.4.T- Testi, Varyans Analizi ve Korelasyon Testleri	30
3. BULGULAR	31
3.1.Örnekleme Ait Sosyodemografik Özellikler.....	31
3.2.Örnekleme Ait Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları.....	46
3.3.Antropometrik Ölçümler	85

3.3.1. Vücut Ağırlığı	85
3.3.2. Boy Ölçümü	86
3.3.3. Uzunluk Ölçüleri	86
3.3.4. Genişlik Ölçüleri	87
3.3.5. Çevre Ölçüleri	87
3.3.5.1. Kol Çevresi	87
3.4. Erkek Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	88
3.5. Kadın Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	90
3.6. Beden Bileşimi	92
3.7. Beden Kütle Endisi	92
3.8. BAĞIMSIZ T-TESTİ SONUÇLARI	93
3.9. KORELASYON ANALİZ SONUÇLARI (r)	101
4. TARTIŞMA	116
4.1. Örnekleme Ait Bireylerin Genel Özellikleri	116
4.2. Örnekleme Ait Bireylerin Beslenme Özellikleri	119
4.3. Örnekleme Ait Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	140
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	146
KAYNAKÇA	148
ÖZGEÇMİŞ	158
EKLER	159
EK-1	159
EK-2	160
EK-3	162
EK-4	164

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1: BKE'nın Sınıflandırılması	17
Tablo 2: Cinsiyete göre bel çevresi değerleri (cm)	17
Tablo 3: Bel/kalça oranının hesaplanması	18
Tablo 4: Erkek ve Kadın Bireylerin Doğum Yerleri.....	31
Tablo 5: Erkek ve Kadın Bireylerin Medeni Hali.....	32
Tablo 6: Erkek ve Kadın Bireylerin Sigara Kullanım Oranları	32
Tablo 7: Erkek ve Kadın Bireylerin Alkol Kullanım Oranları	33
Tablo 8: Erkek ve Kadın Bireylerin Hastalık Durumu Oranları	33
Tablo 9: Erkek ve Kadın Bireylerin Eğitim Durumları	34
Tablo 10: Erkek ve Kadın Bireylerin Aile İçi Birey Sayısı ve Dağılımları	35
Tablo 11: Erkek ve Kadın Bireylerde Aileden Çalışan Birey Sayısı ve Dağılımları. 36	
Tablo 12: Erkek ve Kadın Bireylerde Aile İçinde Okuyan Birey Sayıları ve Dağılımları	37
Tablo 13: Erkek ve Kadın Bireylerde Oturulan Ev Durumu ve Dağılımları	38
Tablo 14: Erkek ve Kadın Bireylerin Isınma Türü Dağılımları.....	38
Tablo 15: Erkek ve Kadın Bireylerin Çalışma Pozisyonları	39
Tablo 16: Erkek ve Kadın Bireylerin Çalıştıkları Yıl Miktarı	40

Tablo 17: Erkek ve Kadın Bireylerin Aylık Gelir Dağılımları	41
Tablo 18: Erkek ve Kadın Bireylerin Sosyal Güvence Dağılımları.....	42
Tablo 19: Erkek ve Kadın Bireylerin Ağır Yük Taşıma Durumları	42
Tablo 20: Erkek ve Kadın Bireylerin Günlük Mola Süreleri.....	43
Tablo 21: Erkek ve Kadın Bireylerin Haftada Çalıştıkları Gün Sayısı ve Oranları... 43	
Tablo 22: Erkek ve Kadın Bireylerin Günlük Çalışma Süresi.....	44
Tablo 23: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Yerindeki Risk Durumu.....	45
Tablo 24: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Kazası Geçirenlerin Oranı	45
Tablo 25: Erkek ve Kadın Bireylerde Düzenli Kahvaltı Yapma Sıklıkları	46
Tablo 26: Erkek ve Kadın Bireylerde Kahvaltı Yapılan Yer	47
Tablo 27: Erkek ve Kadın Bireylerde Düzenli Öğle Yemeği Yeme Sıklığı	48
Tablo 28: Erkek ve Kadın Bireylerde Öğle Yemeği Yenilen Yer	48
Tablo 29: Erkek ve Kadın Bireylerin Düzenli Akşam Yemeği Yeme Sıklığı	49
Tablo 30: Erkek ve Kadın Bireylerde Akşam Yemeği Yenilen Yer.....	50
Tablo 31: Erkek ve Kadın Bireylerde Yapılan Öğün Sayısı	51
Tablo 32: Erkek ve Kadın Bireylerde Öğün Atlama Durumu	51
Tablo 33: Erkek ve Kadın Bireylerde En Sık Atlanılan Öğün.....	52
Tablo 34: Erkek ve Kadın Bireylerin Öğün Atlama Nedenleri	53
Tablo 35: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Yerinde Yemek Verilme Durumu.....	54
Tablo 36: Erkek ve Kadın Bireylerin İşyerinde Verilen Öğünler	54

Tablo 37: Erkek ve Kadın Bireylerde İşyerinde Yemek Verilmediğinde Yemek Temin Edilen Yer.....	55
Tablo 38: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Meyve Tüketme Sıklığı	56
Tablo 39: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Sebze Tüketme Sıklığı.....	57
Tablo 40: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Taze Meyve Suyu Tüketme Sıklığı .	58
Tablo 41: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Paket Meyve Suyu Tüketme Sıklığı	59
Tablo 42: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Gazlı İçecek Tüketme Sıklığı	60
Tablo 43: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Light İçecek Tüketme Sıklığı	61
Tablo 44: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Ayran Tüketme Sıklığı	62
Tablo 45: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Süt Tüketme Sıklığı.....	63
Tablo 46: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Yumurta Tüketme Sıklığı	64
Tablo 47: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Peynir Tüketme Sıklığı.....	65
Tablo 48: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Yoğurt Tüketme Sıklığı.....	66
Tablo 49: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Aromalı Yoğurt Tüketme Sıklığı.....	67
Tablo 50: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Sütlü Tatlı Tüketme Sıklığı	68
Tablo 51: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kırmızı Et Tüketme Sıklığı	69
Tablo 52: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Beyaz Et (tavuk, hindi) Tüketme Sıklığı	70
Tablo 53: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Balık Tüketme Sıklığı.....	71
Tablo 54: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Hazır Et Ürünleri (sosis, salam vb.) Tüketme Sıklığı.....	72

Tablo 55: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kuru Baklagil (kuru fasulye, nohut vb.) Tüketme Sıklığı	73
Tablo 56: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kuru Yemiş Tüketme Sıklığı.....	74
Tablo 57: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Ekmek Tüketme Sıklığı.....	75
Tablo 58: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Tahıl (pirinç, bulgur vb.) Tüketme Sıklığı	76
Tablo 59: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Şeker-Çikolata ve Gofret Tüketme Sıklığı	77
Tablo 60: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Cips ve Patlamış Mısır vb. Tüketme Sıklığı	78
Tablo 61: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Simit Poğaç vb. Tüketme Sıklığı... ..	80
Tablo 62: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Bisküvi-Kek Tüketme Sıklığı.....	81
Tablo 63: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Çay Tüketme Sıklığı.....	82
Tablo 64: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Pizza, Pide ve Lahmacun Tüketme Sıklığı	83
Tablo 65: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Patates Kızartması Tüketme Sıklığı ..	84
Tablo 66: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Bal - Reçel Tüketme Sıklığı	85
Tablo 67: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Hamburger Tüketme Sıklığı	86
Tablo 68: Erkek Bireylerin Antropometrik Ölçümleri.....	88
Tablo 69: Kadın Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	90
Tablo 70: Erkek ve Kadın Bireylerin Beden Kütle Endis Değerleri.....	93
Tablo 71: Bireylerin Boy Uzunluğunun t-testi Sonuçları	93

Tablo 72: Bireylerin Ağırlıklarının t-testi Sonuçları.....	94
Tablo 73: Bireylerin Baş Çevrelerinin t-testi Sonuçları.....	94
Tablo 74: Bireylerin Boyun Çevrelerinin t-testi Sonuçları	95
Tablo 75: Bireylerin Üst Kol Çevrelerinin t-testi Sonuçları	96
Tablo 76: Bireylerin Bel Çevrelerinin t-testi Sonuçları	96
Tablo 77: Bireylerin El Uzunluklarının t-testi Sonuçları.....	97
Tablo 78: Bireylerin Dirsek Genişliğinin t-testi Sonuçları	97
Tablo 79: Bireylerin Diz Genişliğinin t-testi Sonuçları	98
Tablo 80: Bireylerin Omuz Genişliğinin t-testi Sonuçları	99
Tablo 81: Bireylerin El Genişliğinin t-testi Sonuçları	99
Tablo 82: Bireylerin El Bileği Çevresinin t-testi Sonuçları.....	100
Tablo 83: Erkek ve Kadın Bireylerde Ağır Yük Taşıma İle Boy Uzunluğu, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, El Uzunluğu, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	101
Tablo 84: Erkek ve Kadın Bireylerde Boy Uzunluğu ile Ağırlık, BKE, Baş Çevresi, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	102
Tablo 85: Erkek ve Kadın Bireylerde Ağırlık ile BKE, Baş Çevresi, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	103

Tablo 86: Erkek ve Kadın Bireylerde Baş Çevresi ile Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	104
Tablo 87: Erkek ve Kadın Bireylerde Boyun Çevresi ile Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	105
Tablo 88: Erkek ve Kadın Bireylerde Üst Kol Çevresi ile Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	106
Tablo 89: Erkek ve Kadın Bireylerde Bel Çevresi ile Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)	107
Tablo 90: Erkek ve Kadın Bireylerde Baldır Çevresi ile El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	108
Tablo 91: Erkek ve Kadın Bireylerde El Uzunluğu ile Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	109
Tablo 92: Erkek ve Kadın Bireylerde Kalça Çevresi ile Göğüs Çevresi, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	110
Tablo 93: Erkek ve Kadın Bireylerde Göğüs Çevresi ile Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	111

Tablo 94: Erkek ve Kadın Bireylerde Dirsek Genişliği ile Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	112
Tablo 95: Erkek ve Kadın Bireylerde Diz Genişliği ile Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	113
Tablo 96: Erkek ve Kadın Bireylerde Omuz Genişliği ile Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	113
Tablo 97: Erkek ve Kadın Bireylerde Kalça Genişliği ile El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	114
Tablo 98: Erkek ve Kadın Bireylerde El Genişliği ile El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r).....	114
Tablo 99: T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu'na Göre Bireylerin Besinleri Tüketme Sıklığı. ..	118

ÖNSÖZ

Bu çalışma, çalışan bireylerin beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve antropometrik ölçümlerinin saptanması, vücut kompozisyonlarının belirlenmesi BKE değerlerinin ortaya konulması amacıyla hazırlanmıştır. İşçiler toplumunda risk altındaki grup içerisinde yer aldıkları için beslenmelerine ayrıca özen göstermelidirler. Beslenmenin hedefi; enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınması, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi ve maksimum çalışma kapasitesinin sürdürülmesi için oldukça önemlidir. Yetersiz beslenen işçilerde, kas gücünde azalma, hareket yeteneğinde azalma, dikkat azalması, işe uyumda azalma ve ciddi iş kazaları meydana gelebilmektedir. Ayrıca dengesiz beslenen işçilerde, obezite, diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıkları gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir. Bireylerden alınan antropometrik ölçümler Mayıs – Haziran 2017 ve Ekim 2017 tarihlerinde alınmıştır. Alınan ölçümler Vali Ali Paşa Mesleki Eğitim Merkezi'nde alınmıştır

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşam boyunca meslek edinme ihtiyacı duymuş ve bir meslek sahibi olabilmek için çeşitli sistemler içinde yer almıştır. Bu sistemler içinde başta organize olmayan, zamanla belli bir sistem bütünlüğü içinde yer alan meslek eğitim süreci yaşanmıştır.

Çıraklık programları, belli alanlarda mesleki beceriler kazanarak bireylerin üretime yardımcı olmalarını sağlayan ve onları topluma kazandırmaya çalışan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olan bir programdır.

Toplumun temel amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Üretim için ise insan gücü gerekmektedir. Bireylerin üretime tam olarak katkı sağlamaları, ancak beden, ruhen ve sosyal olarak sağlıklı olmalarına bağlıdır. İşçilerin sağlık durumlarını etkileyen faktörlerin başında beslenme gelmektedir. İşçi bireyler, toplumda risk altındaki grup içerisinde yer aldıkları için beslenmelerine ayrı bir özen göstermeleri gerekmektedir.

Genetik ve çevre etkileşiminin insan fiziğine nasıl yansıdığı, görülen fiziksel farklılıkların insanlar arasında nasıl bir çeşitlilik gösterdiği ve yaşam boyu nasıl bir yol izlediği insanlık açısından dikkat çekmiş ve önemli araştırmalara konu olmuştur. Bu açıdan bakıldığında, insanın bedensel yapısını incelerken genetik ve çevre etkileşiminin ne denli önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

İnsan bedeninin çevresel etmenlerden ne denli etkilendiği bireyin yaşadığı iklim koşulları, sosyoekonomik düzey, beslenme faktörleri, stres, yaşanan aile birey sayısının büyüklüğü gibi faktörlerle şekillenmektedir. Bunu belirlemenin en iyi yolu ise insan bedenini ölçmektir. Bu sayede, bu amaçla yararlanılan antropometri yani insan bedeninin ölçümü ortaya çıkmıştır (Özener ve Duyar, 2003: 58).

İnsan vücudunun ölçülmesi yani antropometri oldukça geniş bir kullanım alanına sahiptir. Antropometrinin en yaygın kullanıldığı bilim dalının başında antropoloji gelmektedir. Bunun yanı sıra ergonomi, spor bilimleri, tıp, diş hekimliği

gibi pek çok bilim dalında da antropometrik ölçüm teknikleri kullanılmaktadır. Antropometrik ölçümler vasıtasıyla bir toplumun genel sağlık ve beslenme durumu ortaya konulabilmektedir. Ağırlık, boy, beden kütle endisi, deri altı yağ tabakası ve çevre ölçümleri kullanılarak bir toplumun beslenme durumu ortaya konulabilmektedir (Himes 1991'den aktaran Duyar ve Özener, 2003, s. 99).

İnsanın morfolojik, anatomik, fizyolojik ve mental özellik ve karakterlerinin şekillenmesi ve ortaya çıkışı iki temel etmen vardır. Bunlar; bireyin genetik yapısı ve çevresel etmenlerdir. İnsanın özellik ve kapasitesinin artırılmasında genetik özelliklerimiz kalıtsal olarak aktarılmaktadır. Ancak beslenme, sosyoekonomik ve eğitim düzeyi, çalışma ve yaşam ortamı gibi çevresel etmenleri olumlu hale getirerek bireyin morfolojik, anatomik, fizyolojik ve mental özellik ve kapasitesini geliştirmek mümkündür (Akın, 2013: 13).

İnsanın çevreye adaptasyon süreci, homeostazi kavramı ile birlikte düşünülmelidir. Homeostazi kavramı, insanın yaşadığı çevresel ortamda meydana gelen değişimlere karşı vücudunun yapı ve işlevlerinin dengeyi koruma çabası olarak tanımlanabilir (Duyar ve Özener, 2003: 43).

İnsan vücut boyutlarının biçimlenmesinde çevresel faktörlerin de rolünün olması, antropometrik ölçülerin, sosyal ve ekonomik koşulların önemli bir yansıtıcısıdır. Villerme'nin 19. yüzyılın başındaki çalışmalarından beri, yoksul kesime mensup bireylerin daha kısa boylu ve düşük ağırlığa sahip oldukları bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal sınıflar arasındaki uçurumun derinleşmesine paralel olarak boyut farklılığının belirginleştiğini, buna karşılık sosyal eşitsizlikler giderildikçe ve sağlık imkanları toplumun alt kesimlerine belli bir seviyede sunulmaya başlandıkça aradaki farklılığın azaldığını ve hatta yok olmaya başladığını ortaya koymuştur. Sosyal sınıflar arasındaki eşitsizliklerin büyük çoğunluğunun giderildiği İsveç ve Norveç gibi ülkelerde antropometrik boyut farklılıklarının da ortadan kalkması bunun en açık kanıtıdır (Tanner, 1990: 9 – 48).

Antropometrik ölçümler bireylerin beslenme ve sağlık durumları hakkında bizlere önemli bilgiler vermektedir. Beslenme, çalışan bireylerin üretim hızını etkileyen önemli etmenlerin başında gelmektedir. İşin gerektirdiği enerjiyi

sağlayacak besinler alınmadığı takdirde bireyde enerji harcaması kısıtlandığından üretim için gerekli fiziksel güç azalmaktadır. İşçi beslenmesi, işçi sağlığının diğer hizmetleri ile birlikte yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayarak, çalışanları fiziksel ve ruhsal yönden en yüksek iyilik düzeyine ulaştırmayı ve işçilere en yüksek çalışma kapasitesini kazandırmayı amaçlamalıdır.

Bu çalışmada Van ilinde bulunan Vali Ali Paşa Mesleki Teknik Eğitim Merkezinde çıraklık eğitimi gören 18-30 yaş arasındaki bireylerin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümleri incelenecek, bireylerin cinsiyet üzerinde sosyoekonomik düzey gibi çevresel ve iş yaşamına ilişkin özellikleri değerlendirilecek ve aynı zamanda ülkemizin değişik bölge ve yörelerinde yapılan benzer çalışmalar ile karşılaştırma yapılarak ortaya çıkan sonuçlar değerlendirilecektir. Yapılan bu çalışmanın çırak işçilerinin beslenme ve fiziksel özelliklerine ışık tutacağı ve toplumun bilimsel değerlendirilmesinde katkıda bulunmanın önemi ve ileride yapılacak olan çalışmalarda yararlı olacağı kanısındayız.

1. ÇIRAKLIK EĞİTİMİ

Çıraklık eğitimi belirli bir meslek alanında mesleğin gerektirdiği bilgi, beceri ve iş alışkanlıklarını iş içerisinde geliştirmek için başlayan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olan bir eğitim sistemidir.

Eğitim ve iş arasındaki ilişkiler uzun yıllardan beri devam etmektedir. Değişen toplumsal koşullar ile birlikte aile içinde yapılan meslek eğitimi, zamanla çıraklık sistemine dönüşmüştür. Bu sisteminin gelişmesi ile birlikte eğitim ve iş, aile dışındaki bir kuruluş tarafından yürütülmeye başlanmıştır. Endüstride meydana gelen değişiklikler çeşitli meslek gruplarını arttırmıştır. Ayrıca çıraklık sisteminin dışında çeşitli mesleki eğitim sistemlerinin geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Bu sayede meslek eğitimi, örgütlenmiş bir okul programı olarak eğitim sistemine girmiştir ve birçok aşamalardan sonra bugünkü haline gelmiştir (Demir ve Şen, 2009: 41-42).

Çıraklık eğitimi ile birlikte bireylerin iş hayatında çalışma disiplinini sağlamak, eğitim kurumları ile iş hayatı arasında işbirliği geliştirmek, iş hayatının belirli bir düzene bağlanmasına katkı sağlamak, yapılan işlerin teknolojisinin kalitesinin ve veriminin yükselmesini sağlamak amaçlanmaktadır.

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, mesleki ve teknik eğitim hükümetler tarafından ilgilenilen önemli ve öncelikli politikalardan birisidir. Bunun nedeni yüksek standartlarda bir yaşam sürdürmek veya bu yaşam biçimini elde etmek isteyen milletlerin nitelikli insan gücünde dünyada ön sıralarda olması gerektiğinin bilincinde olmasıdır (Demir ve Şen, 2009: 41 – 42).

Çıraklık eğitiminde;

- Çıraklık yaşında olup okul hayatı dışında kalan gençlere temel mesleki eğitim verip bunların işe yerleştirilmesi,
- Çıraklık sistemine giren öğrencilere meslek seçimlerinde rehberlik edilmesi
- 15 yaş ve üstü yaş grubunda olan ve bir iş yerinde çalışarak hayatını sürdürmeyi düşünen gençlere çıraklık sistemi ile mesleki eğitim verilmesi

- İş hayatı içinde olan 15 yaş ve üstü olan gençlerin eğitim aldıkları süre içinde sosyal güvencelerinin sağlanması,
- İş yerlerinde öğrenilemeyen iş ve işlemlerin, ders araç ve gereçleriyle zenginleştirilmiş laboratuvar ve atölyelerde öğretilmesi,
- İş hayatında çalışma disiplininin sağlanması,
- Eğitim kurumlarıyla iş yaşamı arasında etkili bir işbirliği sağlayarak yapılan işlerin kalitesinin ve veriminin yükseltilmesi, gibi amaçların gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 1998: 4).

Çıraklık eğitiminin sağladığı faydalar şöyle sıralanabilir;

- Eğitim sonrasında tam istihdamın sağlanması
- İş hayatında çalışma disiplininin sağlanması
- Çırak öğrencilerin sosyal güvenlik kapsamına alınması
- Yapılan işlerin kalite ve veriminin yükselmesi
- Ülke çapında mesleki standartların sağlanması
- Eğitimde imkan ve fırsat eşitliğinin yaygınlaştırılması gibi pek çok yararları vardır.

Türkiye’de 1986 yılında, 3308 sayılı kanunu ile Çıraklık ve Meslek Eğitimi yürürlüğe girmiştir. Mesleki ve teknik öğretim, sistemli bir bütünlük içerisinde düzenlenmiş ve becerikli işgücü yetiştirmede çıraklık eğitimine ağırlık veren bir yaklaşım başlamıştır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018).¹

Çıraklık sisteminin gelişmesiyle eğitim ve iş, bir kuruluş tarafından yürütülmüştür. Endüstride meydana gelen değişiklikler meslek gruplarını çoğaltmıştır. Bu sebeple teknisyen ve yarı vasıflı işçi ihtiyaçlarını arttırmıştır. Bunun sonucunda, çıraklık sisteminin dışında çeşitli mesleki eğitim sistemleri geliştirilmiştir. Bu sayede meslek eğitimi, bir okul programı olarak, eğitim sistemine girmiştir (Demir ve Şen-2009: 41).

¹ <http://ankara.meb.gov.tr/detay.asp?blm=B11&detay=2760> Son Erişim tarihi: 5.01.2018.

1.1. BESLENME

Beslenme, büyümek, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışabilmesi ve bireyin yaşamını sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirebilmesi için vücudun gerekli gıdalardan yararlanmasıdır (Kavas, 2003: 6).

Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme, vücudun yenilenmesi ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasıdır (Rakıcıoğlu, 1999: 160). Yeterli ve dengeli beslenmek, zihinsel gelişimde ve iş veriminde oldukça önemlidir. Ayrıca yaşam süresinin yükselmesi, sağlık risklerinin azalmasıyla birlikte tüketicilerde giderek tüketme yerine doğru ve dengeli bir tüketim anlayışını geliştirmektedir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004: 63). Toplum içinde bulunan bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamlarını sürdürmesinde, sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi ve refah düzeyinin yükselmesinde yeterli ve dengeli beslenme temel şartlardan birisidir (Soylu, 2006: 37).

Beslenme alışkanlıkları bireylerin bedensel ve zihinsel bakımdan sağlıklarını önemli derecede etkilemesi açısından günümüzde tüm dünya ülkelerinde son derece önemli bir konudur. Bireylerin eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, örf, adet ve gelenekler, iklim, yaşanılan coğrafya, kent veya kırsal kesimde yaşama faktörleri de beslenme alışkanlıklarına etki eder ve bu alışkanlıkları yönlendirmektedir (Sürücüoğlu, 1999: 41).

Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltma biçimi sağlıklı beslenme olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 1998: 1).

Öğün düzeni, vücudun fizyolojik dengesinin sağlanması için oldukça önemlidir. Bir bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için günde en az üç ana öğün ve iki ara öğün tüketmesi gerekmektedir. Öğün sayısının iki ve ikiden daha az olması durumunda metabolizma yavaşlamaktadır (Sağlam, 1991: 189).

Beslenme biliminde besin öğeleri iki gruba ayrılır. Bunlar; makro besin öğeleri ve mikro besin öğeleridir. Makro besin öğeleri proteinler, yağlar, karbonhidratlar ve sudur. Mikro besin öğeleri ise vitaminler, mineraller ve iz

elementler (demir, flor, çinko vb.) gibi beslenmede küçük miktarlarda bulunan öğelerdir (Bozhüyük vd., 2012: 14).

Bireyin sağlıklı ve doğru beslenmesi 4 ana kavram ile açıklanabilir. Bunlar; dengeli beslenme, yeterli beslenme, çeşitli gıdaları tüketme ve son olarak da sağlığa zararlı gıdalardan kaçınma olarak sıralanabilir (Kavas, 2003: 7).

Toplumunu oluşturan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi ve ekonomik yönden gelişmesi için yeterli ve dengeli beslenilmesi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beslenme olarak da tanımlanabilmektedir. Bireylerin yaşam boyunca sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçimlerinin (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite) benimsenmesinin amaçlanması gerekmektedir. Ayrıca bireylerin yaşam kalitesini bozan protein – enerji yetersizliği, demir eksikliği, iyot yetersizliği, raşitizm, diş çürükleri ve şişmanlık gibi beslenme sorunlarının en aza indirilmesi veya yok edilmesi beslenmeye bağlı olan koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet ve osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesinde ve yaşam biçiminin iyileştirilmesinde oldukça önemlidir (Pekcan, 2008: 7).

1.1.1. Beslenme Durumunun Saptanması

Bireyin beslenme durumunun saptanması, besin öğelerinin alımı ve besin öğeleri gereksinimi arasındaki dengenin sağlanması sağlık bakımından oldukça önem taşımaktadır (Pekcan, 2008: 7). Aşağıda yer alan 5 yöntem ile bireylerin beslenme durumu saptanabilmektedir.

1. Besin tüketiminin saptanması
2. Antropometrik yöntemler
3. Biyokimyasal ve biyofizik testler
4. Klinik belirtiler ve sağlık öyküsü
5. Psikososyal verilerdir (Pekcan, 2008: 8).

1.1.1.1.Besin Öğeleri

Besin ve beslenme konseyi, 1958 yılında besinleri 4 grup altında toplamıştır. Bunlar;

1.1.1.2. Süt Grubu

Süt ve süt yerine geçen besinleri kapsamaktadır. Bu besinler; yoğurt, peynir ve süt tozu gibi ürünlerdir. Bunlar kalsiyum, fosfor, protein, B2 vitamini ve B12 vitamini gibi pek çok besin öğesinin kaynağıdır. Her gün yetişkin bireylerin 2 porsiyon, çocukların, adolesan dönemi genç bireylerin, gebe ve emzikli kadınlar ve menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt grubu besinlerinden tüketmeleri gerekmektedir.

1.1.1.3. Et – Yumurta –Kurubaklagil Grubu

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, nohut, kuru fasulye, mercimek, ceviz, fındık, fıstık gibi besinler bulunmaktadır. Bu besinler protein, demir, çinko fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini bakımından zengindir.

1.1.1.4. Sebze ve Meyve Grubu

Bitkilerin yenilebilen bütün kısımları sebze ve meyve grubu altında toplanmaktadır. Mineral ve vitamin bakımından zengindir. Folik asit, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğine sahip bileşikler bakımından zengindirler.

1.1.1.5. Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek gibi ürünler bu grup içerisinde yer almaktadır. Bu besinler vitamin, mineral, karbonhidrat ve diğer besin öğelerini içermektedir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2010).²

Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayabilmek için her gün düzenli bir şekilde görevleri farklı olan bu 4 temel besin gruplarından belirli miktarda tüketilmesi gerekmektedir.

Bu besin gruplarındaki yiyeceklerden bir kısmından vücuda fazla miktarda alıp, diğer besin gruplarından az miktarda alınması kişinin dengesiz beslendiğini göstermektedir.

1.2.İŞÇİ BESLENMESİ

Çalışan bireylerin sağlık durumlarını etkileyen faktörlerin başında beslenme gelmektedir. Bireyin büyüme, yaşamını sürdürebilmesi ve sağlığının korunması için beslenme şarttır. Bireyin sağlık durumu; genetik yapısı, yaşı, cinsiyeti, beslenme durumu, yaşam şekli, sosyoekonomik, sosyokültürel ve psikolojik yapısı gibi pek çok faktör ile ilişkilidir. Büyüme ve gelişme, sağlığın korunması, sürdürülmesi, birçok hastalığın tedavisi ve yaşam kalitesi bireyin beslenme davranışı ile oldukça ilişkilidir. Bireyin beslenmeyle olan ilişkisi, tercihleri, tutum ve davranışları eğitim ve çalışma yaşamındaki performansını dolayısıyla başarısını etkilemekte ve ülkenin sağlık ve eğitim harcamalarını da önemli ölçüde etkilemektedir (Bekar, 2011: 10).

²<http://www.saglik.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFFAC8287D72AD903BE378E26063129A875&Vurgulanacak=beslenme%20rehberi> Son Erişim tarihi: 12.05.2018.

Çalışan bireylerin beslenme ve kalori ihtiyacı işin ağırlık durumuna göre değişmektedir. Günlük enerji ihtiyacı hafif işlerde (ofis çalışması vb.) çalışan erkekler için 2500 kcal, kadın bireyler için ise 2100 kcal almalıdırlar. Orta ağırlıktaki (ev işleri, tezgahçılık vb.) işler için erkek bireyler 3000 kcal, kadın bireyler ise 2300 kcal almalıdırlar. Orta üstü ağırlıktaki (gemicilik vb.) işler için erkek bireyler 3500 kcal, kadın bireyler ise 2600 kcal almalıdır. Ağır işlerde (ağaç kesme, madencilik vb.) çalışan bireyler için ise erkek bireyler 4000 kcal, kadın bireyler ise 3000 kcal almalıdır (Bilici, 2006: 18).

İşçiler, toplum içerisinde risk altında oldukları için yeterli ve dengeli beslenmelerine ayrıca özen göstermelidirler. Birey yeterli beslenmediği takdirde çalışma hızı yavaşlar ve düşer. Ayrıca vücudun ihtiyacı olan yeterli miktarda protein, vitamin ve minerallerin alınmaması vücutta enerji oluşumunu engeller ve bireyin direncini azaltır. Birçok çalışmada, iş performansı ve iş kazaları ile beslenme arasında önemli bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Beslenme durumu düzeltilmiş işçilerin, düzeltilmemiş olanlarla oranla daha fazla üretim yaptıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenen işçilerde kan şekeri düşmesi ile birlikte, halsizlik yorgunluk, dikkatsizlik gibi durumlar ortaya çıkmakta ve bunlara paralel olarak iş kazaları kaçınılmaz olmaktadır (Güneşli ve Uzel: 1973: 189; Samur, 2002: 58).

Ağır işlerde çalışan bireylerin beslenmelerine miktar yönünden az, enerji değeri yüksek besinler eklenerek artan enerji gereksinimini de karşılayabilirler. Tahin, pekmez, tahin helvası gibi enerji değeri yüksek olan ve aynı zamanda protein sağlayan besinler işçilerin beslenmesinde yer almalıdır (Samur, 2002: 55).

İşçilerin beslenme sorunlarının başında, iş yerinde yemek verilmemesi ya da verilen yemeğin kalitesiz oluşu, ekonomik yetersizlikler ve yanlış beslenme alışkanlıkları gibi etmenler yer almaktadır.

Birçok ülkede yapılan incelemeler, işyerinde işçi bireylere beslenme imkanı sağlanmasının yararlı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda sanayileşmiş ülkelerde, iş yerindeki işçi sayısı belirli düzeyi aştığı zaman beslenme servisinin

bulunması yasal bir zorunluluktur. Beslenme servisinin maliyeti, işveren ve işçi tarafından karşılanmaktadır.

İşverenlerin işçilere yemek temin etmediği ve işçinin yemek zamanı geldiğinde evine gidemediği durumlarda, işçinin beslenmesi için birtakım çareler düşünülmesi gerekmektedir. Örneğin işçi evinden yemek getiriyor ise yemeğini rahatça yiyebileceği bir yer temin edilmelidir. Çoğu zaman işçinin evinden getirdiği yemek yetersiz olabilmektedir. Bu yüzden işçilerin ne yedikleri incelenerek, gerekirse bir ekleme yapılması, iş veriminin artması açısından oldukça önemlidir. Bunun yanında işçi evinden yemek getirmediği takdirde uygun fiyatlı fakat beslenme değeri yüksek yemeklerden faydalanabilmesi için kantin ya da kafeteryaların temin edilmesi gerekmektedir (Bilge, 2009: 18).

1.2.1. İşçilerin Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimi

1.2.1.1. Enerji gereksinimi

Dünyanın birçok ülkesinde tarım, madencilik, inşaat ve ormancılık gibi sektörler büyük oranda fiziksel enerjiye ihtiyaç duyulan mesleklerdir. Özellikle gelişmemiş veya az gelişmiş ülkelerde teknolojinin geri kalmış olmasına paralel olarak fiziksel güç kullanarak çalışma daha fazla ön plandadır. Bu iş gruplarında verimliliğin yüksek olması için işçilerin yeterli enerji almaları oldukça önemlidir (Haklı, 2008: 9–10).

Enerji gereksinimi, bireylerde günlük alınan toplam enerjinin %12 – 15'i proteinlerden, %55 – 60'ı karbohidratlardan, %20 – 35'i yağlardan gelmelidir. Fiziksel aktivite sırasında karbohidratlardan gelen enerji kullanımında daha az oksijene gereksinim olduğu için kas hareketlerinde yağlardan %4 -5 oranında daha verimli enerji kaynağı olarak kullanıldığı bilinmektedir (Bekar, 2011: 20).

Vücudumuzda enerji dengesinin sağlanabilmesi için bireylerin besinler yolu ile aldığı enerjiyi harcaması gerekmektedir. Enerji harcaması ise bireylerin bazal metabolizma hızı, besinlerin termik etkisi ve gün içerisinde yapmış olduğu fiziksel aktivite ile değişiklik göstermektedir (Otten vd., 2006: 86; Topuzoğlu ve Yücesan, 1989: 37-49).

1.2.1.2. Bazal Metabolizma Hızı

Bireyin saatte vücut yüzeyinin metre karesi başına harcamış olduğu enerji miktarına denir. Bireyin bazal metabolizması, normal oda sıcaklığında hafif giyimli olarak sırt üstü uzanmış ve uyanıkken; sindirim yönünden dinlenme durumunda (yemekten 12-14 saat sonra); korku, coşku ve dış etkilere uzak olarak tam dinlenme durumunda iken ölçülerek bulunur (Pekcan, 2008: 20). Bazal metabolizma hızı yetişkin bireylerde toplam enerji harcamasının yaklaşık %40-70'i kadardır ve erkeklerin bazal metabolizma harcamaları kadınlardan daha fazladır.

1.2.1.3. Besinlerin Termik Etkisi

Besinlerin sindirimi için harcanan enerjiye denir. Toplam enerji gereksinimine %10 katkı sağlar. Yemek sonrası yapılan egzersizlerde besinlerin termik etkisi iki katına çıkabilmektedir (Pekcan, 2008: 21).

1.2.1.4. Fiziksel Aktivite

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel sağlığı, kasların çalışma yeterliliği olarak tanımlamaktadır. Kasların düzenli çalışması birçok fiziksel, fizyolojik ve çevresel etmenlerden etkilenmektedir (Latham, 1993: 138). Bireyin enerji gereksinimi, uyku dışındaki sürenin etkinlik durumuna ve kişisel özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Fiziksel aktivite için günlük enerji miktarının %30'u kullanılmaktadır. Bu oran aktivite düzeyine göre değişiklik göstermektedir. Çok fazla aktif olan bireylerin enerji harcamalarının %35-45'ini fiziksel aktivite için harcamaktadırlar (Erdoğan 2005'ten aktaran Hamraa, 2013, s. 9 – 10).

1.2.2. Protein Gereksinimi

Proteinler, karbonhidrat depolarının tükendiği durumlarda glikoneogenetik yolla kan glikoz düzeyinin dengelenmesinde önemli rol oynar ve çok ağır işlerde çalışan bireyler için protein yıkımındaki artış nedeniyle iş performansı üzerinde oldukça etkilidir.

Proteinler büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, vücudun savunma sisteminin gelişmesi, bazı hormonların yapımı için önemli olan besin öğeleridir ve vücudun çalışması için gereken durumlarda enerji sağlarlar (Tözeren, 2015: 39).

Protein gereksinimi hayvansal ve bitkisel olmak üzere ikiye ayrılır. Hayvansal kaynaklı proteinlerin biyolojik olarak yararlılığı, bitkisel kaynaklı proteinlerden daha fazladır. Türkiye'de toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir ancak protein alımlarının çoğu bitkisel kaynaklı olduğu, hayvansal protein tüketiminin yetersiz olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, 2003: 41).

Proteinin aşırı tüketimi, karaciğer ve böbreklere yüklenme, böbrek taşları ve üre atımındaki artışa paralel olarak su, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerin kayıplarına ve şişmanlığa yol açarak çalışanların sağlık durumlarını ve çalışma performansını olumsuz yönde etkilemektedir.

1.2.3. Karbonhidrat Gereksinimi

Besin enerjisinin büyük bir bölümü karbonhidratlardan sağlanır. Enerji kaynağı olarak kasların çalışmasında en fazla karbonhidratlar kullanılır. Kaslardaki glikojen deposunun artmasıyla çalışma gücü de artar ve bu yüzden ağır fiziksel çalışmalarda beslenmenin sağladığı diyet enerjisinin üzerinde harcanan enerjinin karşılanmasında karbonhidratlar önemli, bir yer tutmaktadır.

Enerji gereksiniminin büyük çoğunluğunun karbonhidratlardan karşılanması da çalışma performansını ve bireyin sağlığını etkilemektedir. Çalışma öncesinde fazla karbonhidratlı besin (ekmek, hamur işleri, tatlı vb.) tüketen işçilerde performans ilişkisi incelendiğinde ise; insülin salınımında artış, triptofan dışında amino asitlerin dokulara dağılımında artış, kanda triptofan yoğunluğunda artış, beyinde triptofan girişinde artış, triptofan serotonin sentezinde artış ve bunun sonucu olarak yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve uyku halini beraberinde getirmektedir. (Mann ve Truswell, 2017: 254).

1.2.4. Yağ Gereksinimi

Yağlar, yüksek enerji içerikleri sayesinde ve yağda eriyen vitaminleri taşıyıcı olmaları nedeniyle verimliliği oldukça etkiler. Yağ tüketiminde miktar ve cins önemlidir. Yağlar, hayvansal ve bitkisel yağlar olmak üzere ikiye ayrılır.

Yağlar karbonhidrat ve proteinlerin iki katından çok daha fazla enerji verirler. Yağ, midede uzun süre kaldığında tokluk hissi verir ve vitamin emilimini kolaylaştırır. Deri altı yağ tabakasını dış etmenlere karşı korumaktadır bu yüzden işçilerin beslenmesinde önemli yer alırlar.

İşçilerin beslenmesinde kullanılacak olan yağın cinsi, miktarı ve dikkat edilmesi gereken durumlar vardır. Beslenme ile birlikte fazla yağ alımı başta şişmanlık olmak üzere, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve kansere yol açmaktadır. Özellikle yemeklerde yağda kızartmalara fazla yer verilmemelidir. Yemeklerde yağlar yakılmadan yemeğe eklenmelidir. Okside olmuş ve acımuş yağlarda A vitamini kaybı olur bu yüzden dikkat edilmelidir. Beslenme enerjisinin %7 ve daha azı yağlardan gelir ise yağda eriyen vitaminlerin emilimi olanaksızlaşır. (Şimşek, 2015: 41- 43).

1.2.5. Vitamin Gereksinimi

Vücut metabolizmasında yardımcı enzim olarak görev alırlar ve vücudun fizyolojik faaliyetlerinin yürütülebilmesi için vitaminlerin vücuda yeteri kadar alınması gerekmektedir (Yönel, 2005: 12).

Toksik maddelerle çalışılan işyerlerinde çalışan işçilerin A, E ve C vitaminlerini yeterince almaları gereklidir. Kurşun, kadmiyum gibi ağır metallerin kullanıldığı sanayi dallarında çalışan işçilerin diyetleriyle yeterince demir, kalsiyum, C ve E vitamini almalarının, bu metallerin toksik etkisinin azaltılmasında önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca radyasyon ve toksik kimyasallarla temas eden işçilerin de E ve C vitaminleri gereksinimleri artmaktadır (Saltık, 1995: 126 – 132). Yapılan birçok araştırmada çeşitli iş kollarında çalışan işçilerin farklı düzeylerde A ve C vitamini, niasin, tiamin, riboflavin, piridoksin, D vitamini, E vitamini yönünden çoğunlukla yetersiz beslendikleri tespit edilmiştir (Weinberger, 2004: 256 – 258; Aktaş, 2008: 125 – 129).

1.2.6. Mineral Gereksinimi

Minerallerden demirin vücutta oksijen taşınması ve kan yapımındaki rolü nedeniyle işçi performansı üzerinde önemli etkileri vardır. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin bir kısmı iskelet ve dişler için oldukça önemli yapı taşlarıdır.

Ağır işlerde ve çok sıcak ortamlarda çalışan işçilerde terleme ve vücuttan aşırı su ve elektrolit kaybı meydana gelmektedir. Eğer bu kayıplar yerine konmazsa yorgunluk, dayanıksızlık, mide bulantısı, baş ağrısı, baş dönmesi, güçsüzlük gibi durumlar meydana gelebilmektedir (Hamraa, 2013: 19).

1.3. BESLEME DURUMUNUN BELİRLENMESİNDE KULLANILAN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Antropometrik ölçümler, beslenme durumunun saptanmasında kullanılan önemli bir yöntemdir. Büyüme, yağsız vücut dokusu, yağ dokusu miktarını ve vücutta dağılımını antropometrik ölçümler sayesinde tespit edilebilmektedir. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, üst kol çevresi, baş çevresi, bel çevresi, kalça çevresi vb. ölçümler sıklıkla kullanılan yöntemlerdendir (Pekcan, 2008: 13).

Vücut ağırlığı ölçümü beslenme durumunun saptanmasında sıklıkla kullanılmaktadır. Ağırlık; vücuttaki toplam yağ, kas, su ve kemiklerin toplam ağırlığıdır. Bireyde boy uzunluğu ve vücut ağırlığı alınarak Beden Kütle Endisine (BKE) bakılarak bireyin zayıflık ve şişmanlık durumu saptanabilmektedir. Sporcu bireylerde BKE kullanımı uygun değildir. BKE’de ölçülen boy uzunluğu, vücut ağırlığına bölünür ve standart değerler ile kıyaslanır. Bireyde BKE değerleri tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1: BKE'nin Sınıflandırılması

BKE değerleri (km/m²)	Sınıflama
<16.0	Aşırı düzeyde zayıflık
≥16.0 - <17.0	Orta düzeyde zayıflık
≥17.0 - <18.5	Hafif düzeyde zayıflık
≥18.5 - <24.9	Normal
≥25.0 - <29.9	Fazla kilolu
≥30.0 - <39.9	Obez
≥ 40.0	Ağır düzeyde obez

Kaynak: WHO, 1995: 312.

Bel çevresi ölçümü Zayıf bireylerde bel bölgesinde vücudun en fazla girinti yaptığı noktadan geçmek suretiyle şerit metre yere paralel konumda tutularak ölçü alınır. Şişman bireylerde ise son kaburga ile crista iliaca'nın en üst noktası arasındaki mesafenin ortası belirlenerek, şerit metre yere paralel tutularak ölçü alınmalıdır (Akın ve ark. 2013). Cinsiyete göre bel çevresi değerleri tabloda verilmiştir.

Tablo 2: Cinsiyete göre bel çevresi değerleri (cm)

	Risk	Yüksek Risk
Erkek	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Kadın	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Kaynak: Pekcan, 2008: 19.

Tablo 3: Bel/kalça oranının hesaplanması

$$\text{Bel/kalça oranı} = \text{Bel çevresi (cm)} / \text{Kalça çevresi (cm)}$$

Kaynak: Pekcan, 2008: 19.

Bel/kalça oranı erkek bireylerde 1,0'ın, kadın bireylerde ise 0,8'in üzerinde olmamalıdır. Bel/kalça oranı hesaplanması Tablo 3'te gösterilmiştir.

1.4. OBEZİTE

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanır (WHO, 2000: 6). Vücutta alınan besinler ile oluşan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanmaktadır ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile tanımlanan kronik bir rahatsızlıktır (Altunkayak, Özbek, 2006: 138). Aşırı kilo ise bireyin boy uzunluğuna ve yaşına göre standartların üstünde olmasıdır (Ergül ve Kalkım, 2011: 223 – 224).

Obezite, kardiovasküler ve endokrin sistemleri başta olmak üzere vücudun tüm organ ve sistemlerini etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından en riskli 10 hastalıktan birisi olarak görülmektedir ve ölüm riskine yol açan önemli bir hastalıktır. Ayrıca kanserle yakından ilişkisi olduğu yine WHO tarafından tespit edilmiştir (WHO, 2000: 71).

Erkek bireylerde vücut yağ kitlesinin %25'in üzerinde olması durumunda obezite oluşmaktadır. Kadın bireylerde ise vücut yağ kitlesinin %30'un üzerine çıkmasıyla obezite meydana gelir (Soyuer ve ark., 2010: 864).

Şişmanlığın en yaygın nedeni, sağlıklı beslenmenin günde sadece üç öğün ve eksiksiz olması gerektiği düşüncesidir. Oysa sağlıklı beslenme için esas olan, abartıdan kaçınmak ve 3 öğün alınan normal düzeyde bir beslenmenin hafif ara öğünlerle takviye edilmesidir.

Obezitenin genetik yatkınlığı olduğu da kaçınılmaz bir gerçektir. Yapılan bir çalışmada genetik yatkınlığın yalnızca diyabete yatkınlığı değil, şişmanlama eğilimine de neden olduğu sanılan OB geni tanımlanmıştır. Bu çalışmada OB geni taşımayan farelerin şişmanlıkla ve yüksek yağ içerikli besinlerle yakından ilişkili olan tip 2 diyabetin belirtilerini gösterdikleri ve şişmanladıklarını gözlemlemişlerdir. Aynı araştırmacılara göre insanlarda da aynı gen var ise yalnız diyabet için değil obezite tedavisinde kullanılan ilaçlar için de iyi bir yöntem olabilir.

Bazı çalışmacılar, obezite için tek gen hipotezini öne sürmüştür. Belirlenen genlerin haritası çıkarılmış ve bazı mutasyonlar belirlenmiştir. Belirlenen bu kromozomlar, 11 (11q21-q22) ve 3 (3p24.2-p22)'tür. Günümüzde edinilen bulgulara göre, OB geni 7q31.3 bölgesine yakın bulunmaktadır (Altunkayak ve Özbek, 2006: 138 – 139).

Obezite riskine dair birçok çalışma, obez ebeveynlerin genellikle çocuklarının da obez olma riskinin oldukça yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yani diyebiliriz ki ailesinde obezite vakası olan insanlarda obezite riski bireyde ortalama 2-3 kat daha fazla olmaktadır (Altunkayak ve Özbek, 2006: 139).

1.4.1. Obezitenin Belirlenmesi

Obezite tanısının konulmasında yaygın olarak kullanılan antropometrik parametre beden kütle endisidir. Dünya Sağlık Örgütü, aşırı kilo ve obezite tanımını yaparken beden kütle endisine (BKE) göre yapmaktadır. Beden kütle endisi, kilogram cinsinden ölçülen vücut ağırlığının santimetre cinsinden ölçülen boyun karesine bölünmesiyle elde edilmektedir (Soyuer vd., 2010: 865). Bu yöntem $[BKE = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m}^2)]$ şeklindedir. Fazla kiloluluk hesaplanırken $BKE = 25.0-29.9 \text{ kg/m}^2$ yöntemi kullanılır. Obezite hesaplanmasında ise $BKE \geq 30 \text{ kg/m}^2$ olarak hesap edilmektedir (TEMD, 2014: 189).

WHO'ya göre bel/kalça oranı erkeklerde 1,0'dan ve kadınlarda 0,85'den fazla ise birey android tip obez olarak adlandırılmaktadır. Bu durumun belirlenmesi bel/kalça oranının yanında aynı zamanda tek başına bel çevresi ölçümü, karın bölgesindeki yağ dağılımı önemli ve pratik bir gösterge olarak kullanılabilir. Bireyde karın bölgesindeki ve iç organlardaki yağlanma, insülin direncine sebebiyet vermektedir. İnsülin direnci ise obeziteye yol açmasının yanında tip 2 diyabet, koroner arter hastalıkları, hipertansiyon gibi pek çok hastalığa neden olmaktadır. Yalnızca bel çevresi ölçümüne bakıldığında kadın bireylerde 80 cm, erkek bireylerde ise 94 cm üzerinde olması hastalık riski ile ilişkilendirilmektedir (TCSB, 2010: 18; THSK, 2012: 14).

Dünya genelinde obezite olan bireylerin geneline bakıldığında, AB ülkeleri içinde Malta %25,2 ile ilk sırada yer almaktadır. İkinci sırada %20,6 ile Letonya, üçüncü sırada %19,9 ile Macaristan'dır. Türkiye ise %19,9 bir pay ile dördüncü sırada yer almaktadır (TÜİK, 2017).³

³ http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2017_31_20170607.pdf Son Erişim Tarihi: 24.12.2017.

1.4.2. Obezitenin Oluşması ve Beslenme ile İlişkisi

Obezitenin meydana gelmesinde birçok faktör vardır. Bunlar; bireyin yaşı ve cinsiyeti, sosyoekonomik düzey, genetik etmenler, endokrin etmenler, psikolojik etmenler, fiziksel aktivite, bireyin sosyal yaşamı, sigara ve alkol kullanımı ve kullanılan bazı ilaç türleri bu hastalığın oluşmasında önemli etkenlerdendir (Özütürker, 2016: 13 – 16).

Beslenme biçimi obezitenin oluşmasında en önemli etmenlerden birisidir. Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenme zorunlu bir ihtiyaçtır. Beslenmenin aşırıya kaçılması durumunda vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması obezite hastalığının oluşmasına neden olmaktadır. Çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş dönemini kapsayan ergenlik döneminde yanlış ve aşırı beslenme sonucunda obezite ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda gün geçtikçe obezitenin artması bireylerin sağlığını ciddi ölçüde tehdit etmektedir. Bu sebeple özellikle genç bireylerde beslenme bilincinin oluşturulması gerekmektedir (Erkan, 2011: 49- 53).

2. MATERYAL VE METOT

2.1.KONU VE AMAÇ

İnsanoğlu yaşam boyunca meslek edinme ihtiyacı duymuş ve bir meslek sahibi olabilmek için çeşitli sistemler içinde yer almıştır. Bu sistemler içinde başta organize olmayan, zamanla belli bir sistem bütünlüğü içinde yer alan meslek eğitim süreci yaşanmıştır.

Çıraklık eğitim programları yıllardır mesleki eğitim veren, meslek kazandıran, çıraklık anlaşmaları ile desteklenen bir durumdur. Yapılan çıraklık anlaşmaları, belli bir zaman içerisinde çırağın işi için gerekli yetişmenin işverence sağlanması hususunu kapsamaktadır (TESK, 2018)⁴

Çıraklık eğitimi çok eski bir eğitim sistemi olmakla birlikte günümüzde de hala devam etmektedir. Çıraklık sistemi günümüzde modernleşerek mesleki eğitim kurumları kurulmuş ve burada ilköğretim mezunu olan her bireyin çıraklık eğitimi alması sağlanmıştır. Bu bireyler eğitim kurumlarında hem genel kültür dersleri görmekte, hem de haftanın belirli günlerinde sanayide staj görmektedir (TESK, 2018)⁵

Çıraklık eğitimindeki amaç bireyin iş hayatında çalışma disiplinini öğrenmesi ve buna uyum sağlaması, çırak öğrencilerin sosyal güvenlik kapsamına alınması ve işyeri açmanın gelişigüzelikten çıkarılarak belli bir düzene bağlanmasıdır.

İşçi beslenmesinde, işçinin yaşına, özelliklerine ve fiziksel özelliklerine göre, işyerinde ve evinde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı karşılamak ve böylece işçinin sağlığını koruyarak iş güvenliğini arttırmayı amaçlamaktadır. Enerji, vücutta besin öğelerinin kullanılmasıyla birlikte elde edilir. İşin gerektirdiği fazla enerji harcamasına ek olarak, büyüme çağındaki işçilerin besin öğeleri ve enerji ihtiyacındaki artışın da düzenli olarak karşılanması gerekmektedir. Dünya sağlık örgütü, fiziksel sağlığı, “kasların çalışma yeterliliği” olarak tanımlamaktadır.

⁴ <http://www.tesk.org.tr/tr/yayin/88/3.php> Son Erişim Tarihi: 04.12.2018.

⁵ <http://www.tesk.org.tr/tr/yayin/88/3.php> Son Erişim Tarihi: 04.12.2018.

Kasların düzenli çalışması birçok fiziksel, fizyolojik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Çalışanlarda beslenmenin iş verimliliğinin artmasında önemli etkileri vardır. Gelişmekte olan ülkelerin %34'ünde yetersiz enerji alımı nedeniyle istenilen verimlilik sağlanamamaktadır. İşçinin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, özellikle tek gelir kaynağı olan aileler ve işe devamsızlığın artması nedeniyle küçük işletmeler için önemli sorun oluşturmaktadır (Hamraa, 2013: 9-10).

İnsan fiziksel yönden ele alındığında çevresel ve genetik etmenlerin ne denli önemli olduğunu vurgulamakta yarar vardır. İnsan vücudu yaşanılan coğrafya, iklim, beslenme, yapılan iş niteliğine göre şekillenmektedir.

Bu bağlamda, yapılacak olan bu çalışmada, Van ilinde bulunan Vali Ali Paşa Mesleki Teknik Eğitim Merkezinde çıraklık eğitimi gören 18-30 yaş arasındaki bireylerin çalışma koşulları göz önünde bulundurularak beslenme alışkanlıklarına bakılacaktır. Aynı zamanda antropometrik ölçümler yardımıyla bireylerin fiziksel özellikleri açıklanmaya çalışılacaktır.

2.2.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Temel inceleme alanı olarak insanın fiziksel ve biyolojik özelliklerini konu edinen antropoloji, anatomi ve fizyoloji gibi diğer dallarında soru ya da sorunlar çoğu zaman aynıdır. Bu ortak sorulardan birisi, insanın yapı ve işleyişinin çevresel koşullardan ne düzeyde etkilendiğidir. Yaşanılan fiziksel ortam, beslenme düzeyi ve yapılan eylem ya da meslek grupları insan vücudunda birtakım değişimlere yol açmaktadır. İnsanın fiziksel yapısının nasıl biçimlendiğini daha iyi aydınlatabilmek için vücudun çevresel etmenlere nasıl cevap verdiği ve nasıl şekillendiğine bakmak gerekmektedir (Özener ve Duyar, 2003: 42 - 43).

Genetik ve çevre etkileşiminin insan fiziğine nasıl yansıdığı, görülen fiziksel farklılıkların insanlar arasında nasıl bir çeşitlilik gösterdiği ve yaşam boyu nasıl bir yol izlediği insanlık açısından dikkat çekmiş ve önemli araştırmalara konu olmuştur.

Bu açıdan bakıldığında, insanın bedensel yapısını incelerken genetik ve çevre etkileşiminin ne denli önemli olduğu bir gerçektir.

İşçilerde beslenme, yapılan işin niteliğine ve bireyin biyolojik durumlarına uygun olmalıdır. Günlük harcanan enerji miktarına göre beslenme düzeni oluşturulmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme, işçinin iş gücü kalitesini arttırmakla beraber ekonomiye yeni ve kaliteli iş gücü kazandırmakta ve böylelikle ülkelerin ekonomik kalkınmalarına insan gücü sermayesi olarak önemli katkılar sağlamaktadır.

Bu açıdan bakıldığında bu çalışmayla birlikte araştırılan bu konunun çalışan bireyler üzerinde beslenmenin ne denli önemli olduğuna dikkat çekilmesi amacıyla önem taşımaktadır. Bireylerin beslenme alışkanlıkları tespit edilip ne düzeyde oldukları ve düşük beslenme düzeyine sahip bireylerin iş yaşamıyla birlikte bedenlerinde fiziksel olarak meydana gelen değişimlerin bireyleri nasıl etkiledikleri açıklanmaya çalışılacaktır. Aynı zamanda fazla enerji alımı olan bireylerinde vücutlarındaki fiziksel değişimler antropometrik ölçüm yöntemleriyle açıklanmaya çalışılacaktır. Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışmanın çirak işçiliğinin beslenme ve fiziksel özelliklerine ışık tutacağı ve ileride yapılan çalışmalarda kaynak olarak yararlı olacağı kanısındayız.

2.3.MATERYAL VE YÖNTEM

Yapılan araştırma kapsamında Van ilinde bulunan Vali Ali Paşa Mesleki Eğitim Merkezinde, çeşitli iş kollarında eğitim gören 18-30 yaş arasında olan 261 erkek, 117 kadın olmak üzere toplamda 378 birey dahil edilmiştir. Bireylerden 16 adet antropometrik ölçüm (boy, vücut ağırlığı, baş çevresi, boyun çevresi, üst kol çevresi, göğüs çevresi, kalça çevresi, bel çevresi, baldır çevresi, el bileği çevresi, el uzunluğu, el çevresi, diz genişliği, dirsek genişliği, omuz genişliği ve kalça genişliği) alınmıştır. Alınan ölçümler 2017 yılında Mayıs ve Ekim aylarında alınmıştır. Ayrıca bireylere EK1 sayfasında yer alan önceden hazırlanmış anket formu uygulanmıştır. Yapılan anket formunda bireylere beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgiler de yer

almaktadır. Beslenme bilgilerinin yer aldığı anket formu, Sağlık Bakanlığı ve diğer pek çok çalışma incelenmiş olup, derleme olarak hazırlanmıştır. Bireylerden alınan antropometrik ölçümlerde; boy ölçüsü için, antropometre, çevre ölçüleri için mezura, genişlik ölçüleri için ise büyük çap pergeli kullanılmıştır. Alınan antropometrik ölçümler Anthropometric Standardization Reference Manual (ASRM) ve International Biological Programme'nin (IBP) önerdiği teknikler doğrultusunda alınmıştır (Weiner ve Lourie, 1969: 1-621).

Alınan ölçümler SPSS 20.0 paket programında istatistiksel analizleri yapılmış olup, bağımsız t testi ve korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bireylerden ölçüm alınırken hata payını en aza indirmek amacıyla aşağıdaki verilere dikkat edilmiştir:

- a. Bireylerden ölçümleri alırken öncelikle konunun önemi ve ölçüm teknikleri hakkında bilgi verilmiştir.
- b. Ölçümlerin düzenli bir şekilde alınabilmesi için gerekli yer ve çalışma ortamı sağlanmıştır.
- c. Aletlerin kontrolü ölçüm alınmadan önce her seferinde kontrol edilmiştir.
- d. Ölçümler alınırken en az iki birey bulunmuştur (ölçümleri alan kişi ve okumayı yapıp alet kontrolü sağlayan kişi).
- e. Bireylerin olabildiğince az kıyafetli olmasına dikkat edilmiştir.
- f. Alınan tüm ölçümler önceden hazırlanmış anket formuna düzenli bir şekilde kaydedilmiştir.
- g. Boy ölçümü için Martin Tipi Antropometre, genişlik ölçümleri için büyük çap pergeli, çevre ölçümleri için şerit metre, ağırlık ölçümü için 100 grama duyarlı hassas tartı ile alınmıştır.

2.3.1. Vücut ağırlığı

Vücudun toplam ağırlığıdır. Bireylerden vücut ağırlığı ölçümü alınırken üzerinde bulunan kıyafetlerinin en aza indirilmesine dikkat edilmiştir. Ölçüm 100 grama duyarlı hassas tartı aleti ile alınmıştır. Tartı aletinin düz ve sert bir zeminde olmasına dikkat edilmiştir. Birey tartı aletine çıkarken ayakkabılarını çıkartmış olup, ayakları sabit ve dengeli bir şekilde aletin üzerine basmıştır. Birey hareketsiz, dik ve karşıya bakar pozisyonda olmasına dikkat edilmiştir.

2.3.2. Boy ölçümü

Boy ölçümü, Martin Tipi Antropometre yardımı ile alınmıştır. Birey düz ve yere paralel bir zeminde bulunan antropometre tahtasının üzerine çıkarılmıştır. Üzerindeki giysiler en aza indirilmiştir ve özellikle bireyin ayakkabıları çıkartılmıştır. Ölçü iki kişi ile alınmıştır. Ölçü alan kişilerden birisi deneğin ön tarafında bulunarak, parmaklarıyla deneğin mastoid ve elmacık çıkıntılarından yumuşakça yukarı doğru çekerek deneğin en uzun boyunu kazanmasını sağlamıştır (bu durum omurlardaki sıkışmadan kaynaklanan boy azalmasını engellemek için uygulanmıştır). Diğer bir birey ise okuma işlemini yapmıştır. Baş frankfurt düzleminde, omuzlar serbest, sırt düz ve yukarı doğru gergin tutulmasına dikkat edilmiştir. Topuklar bitişik ve topukların birleştiği ter ile ayak parmakları arasında yaklaşık 45 derecelik bir açı bulundurulmuştur.

2.3.3. Baş Çevresi

Ölçü şerit metre yardımı ile alınmıştır (ince esnemeyen şerit metre tercih edilmiştir). Denek oturur durumda olup, şerit metreyi deneğin kaşlarının üstünden fakat kaşları içine almayacak şekilde maksimum çevre uzunluğunun alınmasına dikkat edilmiştir. Ölçü alan kişi deneğin sol yan tarafında bulunmuştur ve şerit metrenin yere paralel olmasına dikkat edilmiştir.

2.3.4. Kalça Genişliği

Ölçü büyük çap pergeli ile alınmıştır. Denek ayakta ve boy uzunluğu alınan pozisyonda durmuş olup, ölçü alan kişi deneğin arkasında durmuştur. Denek ayakta, kollarını hafifçe yanlara doğru açmış konumda olup, alet yanlardan yaklaştırılmış ve yumuşak dokuya hafif baskı uygulanarak noktalar bulunmuştur. Kalça genişliği ölçümü alınırken, İlium'un kanatlarının yanlara doğru en fazla çıkıntı yaptığı (iliocristale) noktaları arasındaki uzak dikkate alınır. Büyük çap pergeli, iliumların iliocristale noktaları üzerine konarak ölçü alınmıştır.

2.3.5. Omuz Genişliği

Ölçü büyük çap pergeli ile alınmıştır. Denek kolları aşağıya doğru sarkmış ve omuzları gevşek olarak ayakta durur. Böylece deneğin maksimum omuz genişliğini vermesi sağlanır. Ölçüyü alan kişi deneğin arkasında durarak, iki elinin işaret parmaklarıyla her iki kürek kemiğinin omuz ekleminin tam üstünde bir sırt olarak hissedilen akromial çıkıntının dış kenarındaki acromion noktalarını bulur. Daha sonra büyük çap pergelinin iki ucunu bu noktalara koyarak ölçüyü alır. Büyük çap pergeli ölçü alınırken yere paralel tutulmuştur.

2.3.6. Dirsek Genişliği

Ölçü çap pergeli ile alınmıştır. Deneğin kolu, hafif olarak öne doğru çekilip, elin avuç içi yukarı bakacak şekilde dirsekten 90 derece bükmesi sağlanmıştır. Ölçü alan kişi küçük çap pergeliiyle pazı kemiğinin (humerus) alt ucunun en dışta kalan kısımları arasındaki genişliği alır. Ölçü alan kişi, deneğin ön tarafında bulunmalıdır. Bu ölçü, humerus'un içteki kondülü dıştakinden daha aşağıda olduğu için genellikle eğridir. Dokuları bastırmak için hafif basınç uygulanır.

2.3.7. Boyun Çevresi

Ölçü esnekliği olmayan şerit metre (mezura) ile alınmıştır. Bir sandalye üzerine oturmuş olan deneğin, tiroid kıkırdağı düzeyinin tam altından geçmek üzere şerit metre yere paralel olmayacak şekilde boyun çevresine yerleştirilerek ölçü alınmıştır. Denek oturur durumda, bel ve sırt kısmı yukarı doğru gerili, denek yere paralele biçimde ileri doğru bakar. Ölçüm sırasında deneğin boynuna şerit metre ile baskı uygulanmamasına dikkat edilmiştir. Ölçü, bireyin sol yan tarafından alınmıştır.

2.3.8. Üst Kol Çevresi

Ölçü şerit metre ile alınmıştır. Denek ayakta dik bir pozisyonda, kol serbestçe yana sarkıtılmış ve biceps kasının en şişkin olduğu (üst kolun ortası) yerin çevresine baskı uygulamadan ölçü alınmıştır.

2.3.9. Baldır Çevresi

Ölçü şerit metreyle ölçülür. Denek masaya ayakları serbestçe sarkacak şekilde oturur. Ölçü alan kişi deneğin önünde durarak, şerit metreyle baldırın maksimum çevresini ölçer. Ölçü alınırken yumuşak dokuya hafif basınç uygulanmıştır.

2.3.10. Bel Çevresi

Bel çevresi bireyler arasında morfolojik farklılıklar göstermesi nedeniyle sorun yaratan ölçülerden biridir. Zayıf bireylerde bel bölgesinde vücudun en fazla girinti yaptığı noktadan geçmek suretiyle şerit metre yere paralel konumda tutularak ölçü alınır. Şişman bireylerde ise son kaburga ile crista iliaca'nın en üst noktası arasındaki mesafenin ortası belirlenerek, şerit metre yere paralel tutularak ölçü alınmalıdır. Ölçü alınırken şerit metreye baskı uygulanmamalıdır.

2.3.11. Kalça Çevresi

Ölçü şerit metreyle alınır. Denek ayakta dik durur. Denek ayakta boy uzunluğu alınırken ki pozisyonunda durur. Ölçü alan kişi deneğin önünde durarak, deneğin femurlarının trochon-terion noktalarının deri yüzeyindeki hizasından geçecek şekilde şerit metreyi yere paralel şekilde tutarak ve şerit metreyi gerdirerek kalça çevresi ölçüsünü alır. Bu ölçü kalçanın en geniş noktaları arasından geçer.

2.3.12. Diz Genişliği

Patella kemiğinin en çıkıntılı yapan yerinden küçük çap pergeli ile alınır.

2.3.13. El Uzunluğu

Kılavuzlu pergelle alınmıştır. Denek, sol elinin el ayası ve kolunun dirseği masanın üzerine gelecek şekilde koyar. Ölçü, bir kişi tarafından alınabilir. Ölçü alan kişi kılavuzlu pergelin yatay kolunun birini deneğin bileğinin başparmak tarafındaki stylion noktasına, kılavuzlu pergelin ikinci yatay kolunu, orta parmağın en uç noktasına koyarak (dactilion) ölçüyü alır. Ölçü alınmada tırnaklar birlikte alınmaz. Denek elini masanın üzerine parmaklarını birleştirerek koyar.

2.3.14. El Çevresi

Ölçü şerit metre ile alınmıştır. El tarak kemiklerinin yanlarda (ulnar ve radial yönde) en fazla çıkıntı yaptıkları noktalardan geçecek şekilde şerit metre ile alınır. Ölçü alınırken el kasılı olmamalı ve el parmakları birbirine paralel durumda açık olduğuna dikkat edilmelidir.

2.3.15. El Bileği Çevresi

Şerit metreyle alınmıştır (şerit metre çekilince esnememelidir). Şerit metre ulnanın (dirsek kemiği) styloid çıkıntısının hemen önünden geçecek şekilde tutularak bileğin minimum çevresi ölçümü alınmıştır.

2.3.16. Göğüs Çevresi

Ölçü şerit metreyle alınmıştır. Denek ayakta dik ve kollarını hafifçe yana açık konumda iken, şerit metre mezosternale düzeyinden yere paralel tutularak, nefes verme anında en küçük değer okunarak ölçü alınır. Şerit metre, deri ile temasta olmalı fakat deriye baskı uygulanmamasına dikkat edilmiştir. Ölçü kürek kemikleri (scapulae) üzerinden ve koltuk altından (axillae) altından geçecek şekilde esnemeyen şerit metre kullanılarak ölçülmüştür (Akın, 2013: 105 – 132).

2.4. T-Testi, Varyans Analizi ve Korelasyon Testleri

Çalışmamızdaki kadın ve erkek bireylere ait veriler, SPSS 20.0 paket programına yüklenerek; verilerin değerlendirilmesi için cinsiyetler arası ve iki ortalama arasındaki farkın önemlilik (t) testi ve korelasyon analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Örnekleme Ait Sosyodemografik Özellikler

İnsanın hem biyolojik hem de toplumsal bir varlık olarak çevreye bağlı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. İnsan, doğaya ve çevreye ne denli hükmederse hükmedirse verili bir ortamda yaşamak, beslenmek ve toplumsal ilişkiler ağına girmek durumundadır. Bu durum, geçmişte olduğu gibi günümüzde de geçerlidir. Buradan yola çıkarak insanı ve onun toplumsal ve biyolojik açıdan anlamak ancak yaşadığı çevre ile ele alınarak mümkün olmaktadır.

İnsanı, çevreden bağımsız olarak ele alıp incelemek mümkün olmadığı için, takip edilmesi gereken yol, insanı biçimlendiren koşullar ve ilişkiler üzerinde durulmalıdır. Ayrıca bireyin biyolojik ve fiziksel ilişkilerini anlama ve çözüme bireyin toplumsal ve tarihsel ilişkilerini de anlamak oldukça yararlıdır (Duyar ve Özener, 2003: 42 – 49).

Tablo 4: Erkek ve Kadın Bireylerin Doğum Yerleri

Doğum Yeri	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ankara	1	0,4	0	0	1	0,3
Hakkari	6	2,3	3	2,6	9	2,4
Van	252	96,6	113	96,6	365	96,5
Muğla	2	0,8	0	0	2	0,5
Şırnak	0	0	1	0,9	1	0,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 4'te bireylerin doğum yerleri verilmiştir. Erkek bireylerin %96,6'sı Van, %2,3'ü Hakkari, %0,8'i Muğla ve %0,4'ü Ankara'dır. Kadın bireylerin %96,6 Van, %2,6'sı Hakkari, %0,9'u ise Şırnak doğumludur.

Tablo 5: Erkek ve Kadın Bireylerin Medeni Hali

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Medeni Hali						
Evli	77	29,5	28	23,9	105	27,8
Bekar	184	70,5	89	76,1	273	72,2
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 5'te bireylerin medeni hali verilmiştir. Erkek bireylerin %29,5'i evli iken %70,5'i bekarıdır. Kadın bireylerde %23,9'u evli iken %76,1'i bekar olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 6: Erkek ve Kadın Bireylerin Sigara Kullanım Oranları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sigara Kullanımı						
Evet	151	57,9	51	43,6	202	53,4
Hayır	110	42,1	66	56,4	176	46,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 6’de sigara kullanım oranlarına bakıldığında, erkeklerin %57,9’u sigara kullanmaktadır. Kadın bireylerde sigara kullanım oranı ise %43,6’dır.

Tablo 7: Erkek ve Kadın Bireylerin Alkol Kullanım Oranları

Alkol Kullanımı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	26	10,0	1	0,9	27	7,1
Hayır	235	90,0	116	99,1	351	92,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 7’de bireylerin alkol kullanım oranları verilmiştir. Erkek bireylerde %90 alkol kullanılmadığı görülmüştür. Kadın bireylerde bu oran %99,1 ‘dir.

Tablo 8: Erkek ve Kadın Bireylerin Hastalık Durumu Oranları

Hastalık Durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Yok	248	95,0	102	87,1	350	92,6
Bel Fıtığı	5	1,9	1	0,9	6	1,6
Astım	7	2,7	1	0,9	8	2,1
Böbrek yetmezliği	1	0,4	0	0	1	0,3
Tiroid	0	0	13	11,1	13	3,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 8’de bireylerin hastalık durumları incelendiğinde, erkek bireylerde %95’inde herhangi bir hastalık durumunun olmadığı gözlemlenmiştir. Yine erkek bireylerde %1,9’unda bel fitiği, %2,7’sinde astım, %0,4’ünde böbrek yetmezliği görülmüştür. Kadın bireyler incelendiğinde %87,1’inde herhangi bir hastalık durumunun olmadığı gözlemlenmiştir. %0,9’unda bel fitiği, yine %0,9’nda astım, %11,1’inde ise tiroid hormon yetersizliği olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9: Erkek ve Kadın Bireylerin Eğitim Durumları

Eğitim Durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İlkokul	32	12,3	6	5,1	38	10,1
Orta Okul	190	72,8	81	69,2	271	71,7
Lise	38	14,6	30	25,6	68	17,9
Üniversite	1	0,4	0	0	1	0,3
Toplam	261	100,	117	100,0	378	100,0

Tablo 9’da bireylerin eğitim durumları incelendiğinde, erkek bireylerin %72,8’i orta okul mezunu, %14,6’sı lise mezunu, %12,3’ü ilk okul mezunu, %0,4’ü ise üniversite mezunudur. Kadın bireyler incelendiğinde %69,2’si orta okul mezunu, %25,6’sı lise mezunu, %5,1’i ise ilk okul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Kadın bireylerde üniversite mezunu bulunmamaktadır.

Hane içinde yaşayan birey sayısı ile sosyoekonomik durum arasında negatif bir ilişkinin olduğu kabul edilmektedir. Diğer bir ifade ile sosyoekonomik düzey arttıkça ailelerde çocuk sayısında azalma görülmektedir. Bu durum, pek çok toplumda olduğu gibi Türkiye’de de görülmektedir. Hanede birey sayısı arttıkça, sağlık için paylaşılan olanaklar, beslenme imkanları azalmaktadır. Bu sebeple hanede

yaşayan birey sayısı sosyoekonomik yapının göstergelerinden birisi olarak kullanılmaktadır (Duyar ve Özener 2003: 83-84). Aşağıda (Tablo 10) bireylerin aile içi birey sayıları verilmiştir.

Tablo 10: Erkek ve Kadın Bireylerin Aile İçi Birey Sayısı ve Dağılımları

Aile İçi Birey Sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
2	4	1,5	2	1,7	8	2,1
3	11	4,2	0	0	11	2,9
4	21	8,0	10	8,5	31	8,2
5	37	14,2	10	8,5	47	12,4
6	51	19,5	12	10,3	63	16,7
7	33	12,6	11	9,4	44	11,7
8	31	11,9	27	23,1	58	15,3
9	22	8,4	19	16,2	41	10,8
10	24	9,2	14	12,0	38	10,1
11	13	5,0	8	6,8	21	5,6
12	8	3,1	3	2,6	11	2,9
13	2	0,8	0	0	2	0,5
14	1	0,4	0	0	1	0,3
15	1	0,4	1	0,9	1	0,3
16	1	0,4	0	0	1	0,3
18	1	0,4	0	0	1	0,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 10’da aile içi birey sayıları verilmiştir. Tablo incelendiğinde erkek bireylerde en yüksek değerler ağırlıklı olarak 6 kişilik aile %19,5, 5 kişilik aile

%14,2, 7 kişilik aile ise %12,6 olarak incelenmiştir. Kadın bireylere bakıldığında en yüksek değerler ağırlıklı olarak 8 kişilik aile %23,1, 9 kişilik aile %16,2, 10 kişilik aile %12,0 olarak incelenmiştir. Diğer aile içi birey sayıları ve yüzdeleri tabloda mevcuttur.

Tablo 11: Erkek ve Kadın Bireylerde Aileden Çalışan Birey Sayısı ve Dağılımları

Ailede çalışan birey sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
0	1	0,4	0	0	1	0,3
1	51	19,5	25	21,4	76	20,1
2	130	49,8	58	49,6	188	49,7
3	52	19,9	26	22,2	78	20,6
4	18	6,9	7	6,0	25	6,6
5	6	2,3	0	0	6	1,6
6	2	0,8	0	0	2	0,5
7	0	0	1	0,9	1	0,3
8	1	0,4	0	0	1	0,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 11’de ailede çalışan birey sayılarına bakıldığında erkek bireylerde %49,8 ile 2 kişilik çalışan sayısının en fazla olduğu görülmektedir. Kadın bireylerde ise yine 2 kişilik çalışan sayısının %49,6 ile en fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 12: Erkek ve Kadın Bireylerde Aile İçinde Okuyan Birey Sayıları ve Dağılımları

Ailede Okuyan Birey Sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
0	29	11,1	3	2,6	32	8,5
1	75	28,7	15	12,8	90	23,9
2	66	25,3	31	26,5	97	25,7
3	53	20,3	34	29,1	87	23,0
4	23	8,8	23	19,7	46	12,1
5	12	4,6	6	5,1	18	4,8
6	3	1,1	4	3,4	7	1,8
8	0	0	1	0,9	1	0,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 12’de ailede okuyan birey sayıları verilmiştir. Erkek bireylere bakıldığında ailede okumayan birey sayısı %11,1’dir. Bu oran kadın bireylerde %2,6’dir. Ailede okuyan birey sayısı 1 olan erkek bireyler %28,7 iken bu oran kadın bireylerde %12,8’dir. Ailede okuyan birey sayısı 2 olan erkek bireyler %25,3 iken bu oran kadın bireylerde %26,5’dir. Ailede okuyan birey sayısı 3 olan erkek bireyler %20,3 iken bu durum kadın bireylerde %29,1’dir. Ailede okuyan birey sayısı 4 olan erkek bireyler %8,8 iken bu durum kadın bireylerde %19,7’dir. Ailede okuyan birey sayısı 5 olan erkek bireyler %4,6 iken bu durum kadın bireylerde %5,1’dir. Ailede okuyan birey sayısı 6 olan erkek bireyler %1,1 iken bu durum kadın bireylerde 3,4’tür. Son olarak kadın bireylerde okuyan birey sayısı 8 olan %0,9 kişi mevcuttur.

Türkiye’de büyük kentlerdeki yoksul bireylerin genellikle gecekondularda oturdukları bilinen bir gerçektir. Bu sebeple gecekonduda oturmak, günümüz koşullarında alt gelire sahip gruplardan olmanın bir göstergesidir. Ayrıca oturulan

konutun mülkiyet durumuna sahip olanların, kiracı olanlara oranla daha varlıklı oldukları kabul edilmektedir (Duyar ve Özener 2003: 87-89).

Tablo 13: Erkek ve Kadın Bireylerde Oturulan Ev Durumu ve Dağılımları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Oturulan Ev						
Kira	97	37,2	49	41,9	146	38,6
Ev sahibi	164	62,8	68	58,1	232	61,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 13 incelendiğinde erkek bireylerin %37,2'si kira da oturmaktadır, bu sayı kadın bireylerde %41,9'dur. Ev sahibi olan erkek bireyler %62,8 iken kadın bireylerde bu durum %58,1'dir. Tablodan da anlaşılacağı üzere ev sahibi olan bireylerin sayısı kiracı olanlara kıyasla daha fazladır.

Tablo 14: Erkek ve Kadın Bireylerin Isınma Türü Dağılımları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Isınma Türü						
Soba	196	75,1	80	68,4	276	73,0
Kombi	53	20,3	35	29,9	88	23,3
Merkezi sistem	12	4,6	2	1,7	14	3,7
Toplam	261	100,	117	100,0	378	100,0

Tablo 14’te ısınma türü incelendiğinde erkek bireylerin %75,1 gibi büyük bir kısmı soba kullanmaktadır. %20,3’ü kombi, %4,6’sı ise merkezi sistem kullanmaktadır. Kadın bireylerde %68,4’ü soba, %29,9’u kombi, %1,7’si ise merkezi sistem kullandığı gözlemlenmektedir.

Tablo 15: Erkek ve Kadın Bireylerin Çalışma Pozisyonları

Çalışılan pozisyon	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Elektrik	32	13,2	0	0	32	8,5
Otomotiv	128	49,0	0	0	128	33,9
Mobilya	10	3,8	0	0	10	2,6
Kuaför	72	27,6	62	53,0	134	35,4
Tekstil	6	2,3	28	23,9	34	9,0
Yiyecek-içecek işletmeciliği	13	5,0	27	23,1	40	10,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 15’ te bireylerin çalıştığı meslek grupları verilmiştir. Dağılıma bakıldığında erkek bireylerin %49,0’ı otomotiv, %27,6’sı kuaför, %12,3’ü elektrik, %5,0’ı yiyecek ve içecek işletmeciliği, %3,8’i mobilya ve %2,3’ü tekstil bölümünde iş eğitimi görmektedirler. Kadın bireyler incelendiğinde %53,0’ı kuaför, %23,9’u tekstil, %23,1’i ise yiyecek ve içecek işletmeciliği bölümünde iş eğitimi görmektedirler.

Tablo 16: Erkek ve Kadın Bireylerin Çalıştıkları Yıl Miktarı

Çalışılan yıl	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1	11	4,2	8	6,8	19	5,0
2	20	7,7	12	10,3	22	5,8
3	20	7,7	13	11,1	33	8,7
4	20	7,7	15	12,8	35	9,3
5	29	11,1	22	18,8	51	13,5
6	24	9,2	22	18,8	46	12,1
7	26	10,0	10	8,5	36	9,5
8	23	8,8	6	5,1	29	7,7
9	22	8,4	4	3,4	26	6,9
10	18	6,9	2	1,7	20	5,3
11	11	4,2	1	0,9	12	3,8
12	7	2,7	2	1,7	9	2,4
13	5	1,9	0	0	5	1,3
14	4	1,5	0	0	4	1,1
15	15	5,7	0	0	15	4,0
16	2	0,8	0	0	2	0,5
17	2	0,8	0	0	2	0,5
18	1	0,4	0	0	1	0,3
20	1	0,4	0	0	1	0,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 16'ya bakıldığında bireylerin çalıştıkları yıl miktarı verilmiştir. Örneklem grubumuz 18-30 yaş grubunu oluşturduğu göz önünde bulundurulduğunda 1 yıldan 20 yıla kadar uzun yıllar çalışmış bireyler bulunmaktadır. Bu bireylerin küçük yaşlardan beri çalışmaya başladıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Çalışmaya

başlama yaşı, fiziksel ve ruhsal gelişimi etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Çalışmaya başlama yaşı düştükçe bireylerin bu dönemlerde fiziksel ve ruhsal gelişim açısından etkilenecekleri bir gerçektir (Duyar ve Özener, 2003: 92-93).

Tablo 17: Erkek ve Kadın Bireylerin Aylık Gelir Dağılımları

Aylık gelir	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
100-500 TL	25	9,6	29	24,8	54	14,3
500-1000 TL	101	38,7	52	44,4	153	40,5
1000-1500 TL	116	44,4	36	30,8	152	40,2
1500-2000 TL	19	7,3	0	0	19	5,0
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 17’de bireylerin gelir durumları incelendiğinde erkek bireylerin % 44,4’ü 1000-1500 TL, %38,7’si 500-1000 TL, %9,6’sı 100-500 TL, %7,3’ü 1500-2000 TL arasında ücret almaktadır. Kadın bireylerde ise %44,4’ü 500-1000 TL, %30,8 ‘i 1000-1500 TL, %24,8’i ise 100-500 TL arasında ücret aldıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 18: Erkek ve Kadın Bireylerin Sosyal Güvence Dağılımları

Sosyal güvence	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
SSK	203	77,7	98	83,8	301	79,6
Bağkur	26	10,0	8	6,8	34	9,0
Yeşil kart	32	12,3	11	9,4	43	11,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 18’de bireylerin sosyal güvence dağılımlarına bakıldığında, erkek bireylerin %77,7’si SSK, %10,0’ı bağkur, %12,3’ü yeşil kartlı olduğu görülmektedir. Kadın bireylere bakıldığında ise, %83,8’i SSK, %6,8’i bağkur, %9,4’ü yeşil kartlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19: Erkek ve Kadın Bireylerin Ağır Yük Taşıma Durumları

Ağır yük	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	90	34,5	6	5,1	96	25,4
Hayır	171	65,5	111	94,9	282	74,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 19’da bireylerin ağır yük taşıma durumları verilmiştir. Erkek bireylerin % 34,5’i ağır yük taşımaktadır. %65,5’i ise ağır yük taşımadığını belirtmiştir. Kadın bireylerde %5,1’i ağır yük taşır iken, %94,9’u ağır yük taşımadığını belirtmiştir.

Tablo 20: Erkek ve Kadın Bireylerin Günlük Mola Süreleri

Günlük mola süresi	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
15-30 dakika	99	37,9	72	61,5	171	45,2
1 saat	114	43,7	39	33,3	153	40,5
2 saat	48	18,4	6	5,1	54	14,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 20’de bireylerin günlük mola sürelerine bakıldığında 15-30 dakika süre aralığında olan erkek bireyler %37,9 iken kadın bireyler %61,5’tir. Günlük mola süresi 1 saat olan erkek bireyler %43,7 iken kadın bireyler %33,3’tür. 2 saat olan bireylerde ise erkekler %18,4 iken kadın bireyler 5,1 olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 21: Erkek ve Kadın Bireylerin Haftada Çalıştıkları Gün Sayısı ve Oranları

Haftalık çalışma	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
5 gün	29	11,1	26	22,2	55	14,6
6 gün	232	88,9	91	77,8	323	85,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 21’de bireylerin haftalık çalışma gün süreleri verilmiştir. Tabloya göre haftada 5 gün çalışan erkek bireyler %11,1 iken kadın bireyler %22,2’dir. Haftada 6 gün çalışan erkek bireyler ise %88,9 iken kadın bireyler 77,8 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 22: Erkek ve Kadın Bireylerin Günlük Çalışma Süresi

Günlük çalışma süresi (saat)	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
9	18	6,9	0	0	18	4,8
10	31	11,9	33	28,2	64	16,9
11	41	15,7	32	27,4	73	19,3
12	91	34,9	41	35,0	132	34,9
13	45	17,2	9	7,7	54	14,9
14	25	9,6	2	1,7	27	7,1
15	10	3,8	0	0	10	2,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

İnsanın biyolojik yapı ve fonksiyonları üzerinde çevresel etmenlerin etkili olduğu bilinen bir gerçektir. Bu etmenler bazen “baskı” (stres) halini alarak olumsuz gelişmelere zemin hazırlamaktadır. İş yaşamının getirdiği ağır çalışma koşulları bu tür olumsuz koşullar arasında sayılabilir. Ayrıca olumsuz çevre koşullarının gelişme çağındaki bireyler üzerinde de oldukça etkilidir. Bu nedenle bu tür araştırmalarda bireylerin çalışma koşulları mutlaka dikkate alınmalıdır. Çalışma koşulları denildiğinde bireyin günlük çalışma süresinin dikkate alınması önemli bir etmendir (Duyar ve Özener, 2003: 96). Ayrıca bireylerin haftalık çalışma günleri ve günlük mola süreleri de bireyin çalışma koşullarının belirlenmesinde önemli bir kriterdir.

Tablo 22’de bireylerin günlük çalışma saatleri verilmiştir. Tabloya göre 9 saat çalışma süresi olan erkek bireyler %6,9 iken kadınlarda %0’dır. 10 saat çalışma süresi olan erkek bireyler %11,9 iken kadın bireyler %28,2’dir. 11 saat çalışma süresi olan erkek bireyler %15,7 iken bu oran kadın bireylerde %27,4’tür. 12 saat çalışma süresi olan erkek bireyler %34,9 iken kadın bireylerde %35,0’dır. 13 saat çalışma süresi olan erkek bireyler %17,2 iken kadın bireylerde bu oran %7,7’dir. 14 saat

çalışma süresi olan erkek bireyler %9,6 iken kadın bireylerde %1,7'dir. 15 saat çalışma süresi olan erkek bireyler örneklem grubunun %3,8'ini oluştururken, kadın bireylerde 15 saat çalışan birey mevcut değildir.

Tablo 23: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Yerindeki Risk Durumu

Risk durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	114	43,7	1	0,9	115	30,4
Hayır	147	56,3	116	99,1	263	69,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 23'te bireylerin iş yerindeki risk durumları verilmiştir. Erkek bireylerde risk durumu bulunan bireyler %43,7 iken kadın bireylerde bu oran oldukça düşük olup %0,9'dur. Herhangi bir risk durumu bulunmayan erkek bireyler %56,3 iken kadın bireylerde %99,1'dir.

Tablo 24: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Kazası Geçirenlerin Oranı

İş kazası	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	1	0,4	1	0,9	2	0,5
Hayır	260	98,6	116	99,1	376	99,5
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 24’te bireylerin iş kazası oranları verilmiştir. Erkek bireylerde iş kazası geçiren %0,4 iken kadın bireylerde %0,9’dur. Herhangi bir iş kazası geçirmemiş olan erkek bireyler %98,6 iken kadın bireylerde %99,1’dir. Her iki durumda da oranlar birbirlerine oldukça yakındır.

3.2. Örneklemeye Ait Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 25: Erkek ve Kadın Bireylerde Düzenli Kahvaltı Yapma Sıklıkları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düzenli kahvaltı						
Evet	110	42,1	47	40,2	157	41,5
Hayır	38	14,6	14	12,0	52	13,8
Bazen	113	43,3	56	47,9	169	44,7
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 25’te bireylerin düzenli kahvaltı yapma sıklıkları verilmiştir. Tabloya göre “evet” cevabını veren erkek bireyler %42,1 iken kadın bireylerde bu oran %40,2’dir. Düzenli kahvaltı yapmayan ve “hayır” cevabını veren erkek bireyler %14,6 iken kadın bireylerde %12,0’dır. Bazen düzenli kahvaltı yaptığını belirten bireylere bakıldığında ise erkekler %43,3 iken kadın bireyler %47,9 olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 26: Erkek ve Kadın Bireylerde Kahvaltı Yapılan Yer

Kahvaltı yapılan yer	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İşyeri yemekhanesi	135	51,7	21	17,9	156	41,3
Lokanta	10	3,8	0	0	10	2,6
Ayaküstü atıştırıyorum	71	27,2	45	38,5	116	30,7
Evimde yiyorum	45	17,2	51	43,6	96	25,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 26’da bireylerin kahvaltı yaptıkları yerler verilmiştir. İşyeri yemekhanesinde yapan erkek bireyler %51,7 iken kadın bireylerde bu durum %17,9’dur. Kahvaltılarında lokanta tercih eden erkek bireyler %3,8 iken kadın bireylerde %0’dır. Ayaküstü atıştırıyorum diyen erkek bireyler %27,2 iken kadın bireylerde bu oran %38,5’tir. Evimde yiyorum diyen erkek bireylerin oranı %17,2 iken kadın bireylerde bu oran %43,6’dır.

Tablo 27: Erkek ve Kadın Bireylerde Düzenli Öğle Yemeği Yeme Sıklığı

Düzenli öğle yemeği	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	189	72,4	50	42,7	239	63,2
Hayır	9	3,4	10	8,5	19	5,1
Bazen	63	24,1	57	48,7	120	31,7
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Bireylerde düzenli öğle yemeği yeme sıklıklarına bakıldığında “evet” cevabını veren erkek bireyler %72,4 iken kadın bireylerde bu oran %42,7’dir. Düzenli öğle yemeği yemeyen ve “hayır” cevabını veren erkek bireyler %3,4 iken kadın bireyler %8,5’tir. Bazen öğle yemeğini yediğini belirten erkek bireyler ise %24,1 iken kadın bireylerde bu oran %48,7’dir.

Tablo 28: Erkek ve Kadın Bireylerde Öğle Yemeği Yenilen Yer

Öğle yemeği yenilen yer	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İş yeri yemekhanesi	195	74,7	85	72,6	280	74,1
Lokanta	44	16,9	3	2,6	47	12,4
Ayaküstü atıştırıyorum	17	6,5	25	21,4	42	11,1
Evimde yiyorum	5	1,9	4	3,4	9	2,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tabloya 28'e bakıldığında öğle yemeklerini iş yeri yemekhanesinde yiyen erkek bireyler %77,7 kadın bireyler ise %72,6'dır. Lokanta cevabını veren erkek bireyler %16,9 iken kadın bireyler %2,6'dır. Ayaküstü atıştırıyorum diyen erkek bireyler %6,5 iken kadın bireylerde bu oran %21,4'tür. Evimde yiyorum cevabını veren erkek bireyler %1,9 iken kadın bireylerde bu oran %3,4'tür.

Tablo 29: Erkek ve Kadın Bireylerin Düzenli Akşam Yemeği Yeme Sıklığı

	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düzenli akşam yemeği						
Evet	140	53,6	65	55,6	205	54,2
Hayır	22	8,4	6	5,1	28	7,4
Bazen	99	37,9	46	39,3	145	38,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 29'da bireylerin düzenli akşam yemeği yeme sıklıkları verilmiştir. Tabloya göre “evet” diyen erkek bireyler %53,6 iken kadın bireylerde bu oran %55,6'dır. Düzenli öğle yemeği yemediğini belirterek “hayır” cevabını veren erkek bireyler ise %8,4 iken kadın bireyler %5,1'dir. Bazen öğle yemeği yediğini belirten erkek bireyler %37,9 iken kadın bireylerde %39,3'tür.

Tablo 30: Erkek ve Kadın Bireylerde Akşam Yemeği Yenilen Yer

Akşam yemeği yenilen yer	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İşyeri yemekhanesi	5	1,9	0	0	5	1,3
Lokanta	5	1,9	0	0	5	1,3
Ayaküstü atıştırıyorum	13	5,0	13	11,1	26	6,9
Evimde yiyorum	238	91,2	104	88,9	342	90,5
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 30’da bireylerin akşam yemeklerini yedikleri yerlere bakıldığında, erkek bireylerin %1,9’u kadın bireylerin ise %0’ı işyeri yemekhanesinde yediklerini belirtmiştir. Lokanta da yiyen erkek bireylere bakıldığında yine %1,9 iken kadın bireylerde tekrar bu oran %0’dır. Ayaküstü atıştırıyorum diyen erkek bireyler %5,0 iken kadın bireyler %11,1’dir. Evimde yiyorum diyen erkek bireyler %91, iken kadın bireyler %88,9’dur.

Tablo 31: Erkek ve Kadın Bireylerde Yapılan Öğün Sayısı

Yapılan öğün sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Bir öğün	6	2,3	2	1,7	8	2,1
İki öğün	109	41,8	68	58,1	177	46,8
Üç öğün	137	52,5	44	37,6	181	47,9
Dört öğün ve daha fazlası	9	3,4	3	2,6	12	3,2
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 31’de bireylerin günlük yapılan öğün sayıları verilmiştir. Günde bir öğün beslenen erkek bireyler %2,3 iken kadın bireyler %1,7’dir. Günde iki öğün beslenen erkek bireyler %41,8 iken kadın bireyler %58,1’dir. Günde üç öğün beslenen erkek bireyler %52,5 iken kadın bireylerde bu oran %37,6’dır. Dört öğün ve daha fazla beslenen bireylere bakıldığında ise erkek bireyler %3,4 iken kadın bireyler %2,6 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 32: Erkek ve Kadın Bireylerde Öğün Atlama Durumu

Öğün atlama	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	105	40,2	71	60,7	176	46,6
Hayır	34	13,0	6	5,1	40	10,6
Bazen	122	46,7	40	34,2	162	42,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Bireylerin öğün atlama durumlarına bakıldığında, öğün atladığını belirten ve “evet” cevabını veren erkek bireyler %40,2 iken kadın bireylerde bu oran %60,47’dir. Öğün atlamadığını ve “hayır” cevabını veren bireylerde ise erkekler %13,0 kadınlar %5,1’dir. Bazen öğün atladığını belirten erkek bireyler %46,7 iken kadın bireyler %34,2’dir.

Tablo 33: Erkek ve Kadın Bireylerde En Sık Atlanılan Öğün

En sık atlanılan öğün	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sabah	107	41,0	34	29,1	141	37,3
Öğle	52	19,9	54	46,2	106	28,0
Akşam	102	39,1	29	24,8	131	34,7
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 33’te bireylerin en sık atladıkları öğünler verilmiştir. Tabloya göre; en sık sabah öğününü atlayan erkek bireyler %41,0 iken kadın bireyler %29,1’dir. Öğle öğününü atladığını belirten erkek bireyler %19,9 iken kadın bireylerde bu oran %46,2’dir. Akşam öğününü atladığını belirten erkek bireyler ise %39,1 kadın bireyler ise %24,8’dir.

Tablo 34: Erkek ve Kadın Bireylerin Öğün Atlama Nedenleri

Öğün atlama nedeni	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Yemeği beğenmiyorum	10	3,8	1	0,9	11	2,9
Zaman bulamıyorum	93	35,6	34	29,1	127	33,6
Canım istemiyor	132	50,6	60	51,3	192	50,8
Diyet yapıyorum	11	4,2	14	12,0	25	6,6
Ekonomik nedenlerden	15	5,7	8	6,9	23	6,1
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Bireylerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında; yemeği beğenmiyorum diyen erkek bireyler %3,8 iken kadın bireyler %0,9'dur. Zaman bulamadığını belirten erkek bireyler %35,6 iken kadın bireyler %29,1'dir. Canı istemediği için öğün atladığını belirten erkek bireyler %50,6 iken kadın bireyler %51,3'tür. Diyet yaptığını ve bu yüzden öğün atladığını belirten erkek bireyler %4,2 iken kadın bireylerde bu oran %12,0'dır. Ekonomik nedenlerden öğün atlayan erkek bireyler ise %5,7 kadın bireyler %6,9 olduğu saptanmıştır.

Tablo 35: Erkek ve Kadın Bireylerde İş Yerinde Yemek Verilme Durumu

İşyerinde yemek verilme	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evet	50	19,2	31	26,5	81	21,4
Hayır	211	80,8	86	73,5	297	78,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 35’te bireylerin iş yerinde yemek verilme durumuna bakıldığında; “evet” diyen erkek bireyler %19,2 kadın bireyler ise %26,5’tir. İş yerinde yemek verilmediğini belirten erkek bireyler %80,8 iken kadın bireyler %73,5’tir.

Tablo 36: Erkek ve Kadın Bireylerin İşyerinde Verilen Öğünler

İşyerinde verilen öğün	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sabah ve öğle	130	49,8	51	43,6	181	47,9
Sabah	9	3,4	2	1,7	11	2,9
Öğle	118	45,2	64	54,7	182	48,1
Akşam	4	1,5	0	0	4	1,1
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Bireylerin işyerlerinde verilen öğünlerine bakıldığında sabah ve öğle yemeği verildiğini belirten erkek bireyler %49,8 kadın bireyler ise %43,6’dır. Sadece sabah yemeği verildiğini belirten erkek bireyler %3,4 iken kadın bireyler %1,7’dir. Sadece

ögle yemeği verildiğini belirten erkek bireyler %45,2 iken kadın bireylerde bu oran %54,7'dir. İşyerinde akşam yemeği verildiğini belirten erkek bireyler %1,5 iken kadın bireylerde %0'dır.

Tablo 37: Erkek ve Kadın Bireylerde İşyerinde Yemek Verilmediğinde Yemek Temin Edilen Yer

Yemek temin edilen yer	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Yemiyorum	17	6,5	27	23,1	44	11,6
Evden getiriyorum	39	14,9	39	33,3	78	20,6
Kantin vb. aperatif alıyorum	79	30,3	39	33,3	118	31,3
Lokantada yiyorum	126	48,3	12	10,3	138	36,5
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Bireylerin iş yerinde yemek verilmediği durumlarda yemek temin ettikleri yerlere bakıldığında toplamda erkek bireylerin %48,3'ü lokantada yiyorum, %30,3'ü kantin vb. aperatif atıştırıyorum, %14,9'u evden getiriyorum, %6,5'i ise yemiyorum yanıtlarını vermişlerdir. Kadın bireylere bakıldığında; %10,3'ü lokantadan yiyorum, %33,3'ü evden getiriyorum, %33,3'ü kantin vb. aperatif atıştırıyorum, %23,1'i ise yemiyorum yanıtını vermiştir. Yemiyorum yanıtını veren kadın bireylerin oranı erkek bireylere göre oldukça yüksektir. Lokantada yiyorum cevabını veren erkek bireyler ise kadın bireylere göre oldukça yüksek olduğu görölmektedir.

Tablo 38: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Meyve Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	27	10,3	21	17,9	48	12,7
Haftada 4-6 gün	78	29,9	33	28,2	111	29,4
Haftada 1-3 gün	127	48,7	55	47,0	182	48,1
Hiç	29	11,1	8	6,8	37	9,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 38’de bireylerin haftalık taze meyve tüketme sıklığına verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %10,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %48,7 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,1’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %17,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %28,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %47,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %6,8’dir.

Tablo 39: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Sebze Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	37	14,2	25	21,4	62	16,4
Haftada 4-6 gün	82	31,4	40	34,2	122	32,2
Haftada 1-3 gün	116	44,4	46	39,3	162	42,9
Hiç	26	10,0	6	5,1	32	8,5
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 39’da bireylerin haftalık sebze tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %14,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %31,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %44,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %10,0’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %21,4 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %34,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %39,3 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %5,1’dir.

Tablo 40: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Taze Meyve Suyu Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	21	8,0	3	2,6	24	6,3
Haftada 4-6 gün	45	17,2	14	12,0	59	15,6
Haftada 1-3 gün	74	28,4	31	26,5	105	27,8
Hiç	121	46,4	69	59,0	190	50,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 40’da bireylerin haftalık taze meyve suyu tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %8,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %17,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %28,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %46,4’dır. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %2,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %12,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %26,5 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %59,0’dır. Kadın ve erkek bireylerde haftada boyunca hiç tüketmeyenlerin sayısı daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 41: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Paket Meyve Suyu Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	37	14,2	4	3,4	41	10,8
Haftada 4-6 gün	69	26,4	31	26,5	100	26,5
Haftada 1-3 gün	100	38,3	49	41,9	149	39,4
Hiç	55	21,1	33	28,2	88	23,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 41’de bireylerin haftalık paket meyve suyu tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %14,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %26,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %38,3 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %21,1’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %3,4 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %26,5 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %41,9 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %28,2’dir. Erkek ve kadın bireylerde haftada 1-3 gün tüketenlerin oranının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 42: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Gazlı İçecek Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	57	21,8	11	9,4	68	18,0
Haftada 4-6 gün	85	32,6	29	24,8	114	30,2
Haftada 1-3 gün	82	31,4	48	41,0	130	34,4
Hiç	37	14,2	29	24,8	66	17,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 42’de bireylerin haftalık gazlı içecek tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %21,8 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %32,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %31,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %14,2’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %9,4 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %24,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %41,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %24,8’dir. Erkek bireylerde %32,6 ile haftada 4-6 gün içenlerin sayısı daha fazla iken, kadın bireylerde %41,0 ile haftada 1-3 gün içenlerin sayısı daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 43: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Light İçecek Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	16	6,1	6	5,1	22	5,8
Haftada 4-6 gün	40	15,3	13	11,1	53	14,0
Haftada 1-3 gün	69	26,4	32	27,4	101	26,7
Hiç	136	52,1	66	56,4	202	53,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 43'te bireylerin haftalık light (şekersiz) içecek tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %6,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %15,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %26,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %51,1'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %5,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %11,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %27,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %56,4'tür. Erkek bireylerde %52,1 ile kadın bireylerde %56,4 oranında hiç tüketmeyenlerin sayısı daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 44: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Ayran Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	52	19,9	17	14,5	69	18,3
Haftada 4-6 gün	83	31,8	36	30,8	119	31,5
Haftada 1-3 gün	98	37,5	51	43,6	149	39,4
Hiç	28	10,7	13	11,1	41	10,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 44'te bireylerin haftalık ayran tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %19,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %31,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %37,5 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %10,7'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %14,5 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %30,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %43,6 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,1'dir. Erkek bireylerde %37,5 ile kadın bireylerde %43,6 ile haftada 1-3 gün tüketenlerin sayısı daha fazladır.

Tablo 45: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Süt Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	34	13,0	17	14,5	51	13,5
Haftada 4-6 gün	58	22,2	30	25,6	88	23,3
Haftada 1-3 gün	86	33,0	37	31,6	123	32,5
Hiç	83	31,8	33	28,2	116	30,7
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 45'te bireylerin haftalık süt tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %13,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %22,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %33,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %31,8'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %14,5 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %25,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %31,6 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %28,2'dir. Erkek bireylerde %31,8 oranında haftada hiç süt tüketmeyenlerin oranı daha fazladır. Kadın bireylerde ise %31,6 oranında haftada 1-3 gün süt tüketenlerin sayısının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 46: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Yumurta Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	93	35,6	35	29,9	128	33,9
Haftada 4-6 gün	55	21,1	34	29,1	89	23,5
Haftada 1-3 gün	89	34,1	31	26,5	120	31,7
Hiç	24	9,2	17	14,5	41	10,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 46’da bireylerin haftalık yumurta tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %35,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %21,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %34,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9,2’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %26,5 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %14,5’dir. Erkek bireylerde her gün tüketenlerin sayısı %35,6 oranında daha fazladır. Kadın bireylerde ise her gün tüketme oranı %29,9 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 47: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Peynir Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	154	59,0	62	53,0	216	57,1
Haftada 4-6 gün	44	16,9	26	22,2	40	10,6
Haftada 1-3 gün	48	18,4	24	20,5	72	19,0
Hiç	15	5,7	5	4,3	20	5,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 47’de bireylerin haftalık peynir tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %59,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %16,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %18,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %5,7’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %53,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %22,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %20,5 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4,3’dür. Erkek bireylerde haftalık her gün peynir tüketme oranı %59,0 ile kadınlarda haftalık her gün peynir tüketme oranı %53,0 ile daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 48: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Yoğurt Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	75	28,7	28	23,9	103	27,2
Haftada 4-6 gün	61	23,4	46	39,3	107	28,3
Haftada 1-3 gün	86	33,0	32	27,4	118	31,2
Hiç	39	14,9	11	9,4	50	13,2
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 48'de bireylerin haftalık yoğurt tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %28,7 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %23,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %33,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %14,9'dur. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %23,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %39,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %27,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9,4'tür. Erkek bireylerde haftada 1-3- gün yoğurt tüketme oranı %33,0 ile kadın bireylerde %39,3 oranında haftada 4-6 gün tüketme oranının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 49: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Aromalı Yoğurt Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	17	6,5	5	4,3	22	5,8
Haftada 4-6 gün	38	14,6	19	16,2	57	15,1
Haftada 1-3 gün	57	21,8	27	23,1	84	22,2
Hiç	149	57,1	66	56,4	215	56,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 49'da bireylerin haftalık sebze tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %6,5 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %14,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %21,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %57,1'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %4,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %16,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %23,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %56,4'dir. Erkek bireylerde %57,1 oranında, kadın bireylerde %56,4 oranında hiç tüketmeyenlerin sayısının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 50: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Sütü Tatl Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	16	6,1	5	4,3	21	5,6
Haftada 4-6 gün	48	18,4	41	35,0	89	23,5
Haftada 1-3 gün	97	37,2	39	33,3	136	36,0
Hiç	100	38,3	32	27,4	132	34,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 50'de bireylerin haftalık sütü tatl tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %6,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %18,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %37,2 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %38,3'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %4,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %35,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %33,3 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %27,4'tür. Erkek bireylerde %38,3 oranında hiç tüketmeyenlerin sayısı daha fazladır. Kadın bireylerde ise %35,0 oranında haftada 4-6 gün tüketenlerin oranının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 51: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kırmızı Et Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	27	10,3	5	4,3	32	8,5
Haftada 4-6 gün	78	29,9	32	27,4	110	29,1
Haftada 1-3 gün	102	39,1	50	42,7	152	40,2
Hiç	54	20,7	30	25,6	84	22,2
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 51’de bireylerin haftalık kırmızı et tüketme sıklığını vermiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %10,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %39,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %20,7’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %4,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %27,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %42,7 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %25,6’dir. Erkek bireylerde haftada 1-3 gün tüketme sıklığı %39,1 kadın bireylerde haftada 1-3 gün tüketme sıklığı %42,7 oranında daha fazla olduğu tespit edilmiştir

Tablo 52: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Beyaz Et (tavuk, hindi) Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	40	15,3	6	5,1	46	12,2
Haftada 4-6 gün	84	32,2	41	35,0	125	33,1
Haftada 1-3 gün	106	40,6	59	50,4	165	43,6
Hiç	31	11,9	11	9,4	42	11,1
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 52’de bireylerin haftalık beyaz et tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %15,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %32,2 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %40,6 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,9’dur. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %5,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %35,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %50,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9,4’tür. Erkek bireylerde haftada 1-3 gün beyaz et tüketme sıklığı %40,6 oranında daha fazladır. Kadın bireylerde bu oran %50,4’tür.

Tablo 53: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Balık Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	8	3,1	0	0	8	2,1
Haftada 4-6 gün	39	14,9	25	21,4	64	16,9
Haftada 1-3 gün	102	39,1	53	45,3	155	41,1
Hiç	112	42,9	39	33,3	151	39,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 53'te bireylerin haftalık balık tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %3,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %14,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %39,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %42,9'dur. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %21,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %45,3 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %33,3'tür. Erkek bireyler incelendiğinde %42,9 oranında hiç balık tüketmeyenlerin sayısı oldukça fazla olduğu görülmektedir. Kadın bireylerde %45,3 oranında haftada 1-3 gün balık tüketenlerin en fazla olduğu görülmektedir. Daha sonra ise %33,3 oranında hiç balık tüketmeyenler gelmektedir.

Tablo 54: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Hazır Et Ürünleri (sosis, salam vb.) Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	18	6,9	7	6,0	25	6,6
Haftada 4-6 gün	60	23,0	39	33,3	99	26,2
Haftada 1-3 gün	101	38,7	36	30,8	137	36,2
Hiç	82	31,4	35	29,9	117	31,0
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 54’te bireylerin haftalık hazır et ürünleri (sosis, salam vb.) tüketme sıklığını verilmektedir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %6,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %23,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %38,7 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %31,4’tür. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %6,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %33,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %30,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %29,9’dur. Erkek bireylerde en fazla tüketenlerin oranı %38,7 ile haftada 1-3 gün tüketenlerdir. Kadın bireylerde en fazla tüketenlerin oranı ise %33,3 ile haftada 4-6- gün olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 55: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kuru Baklagil (kuru fasulye, nohut vb.) Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	36	13,8	7	6,0	43	11,4
Haftada 4-6 gün	87	33,3	39	33,3	126	33,3
Haftada 1-3 gün	109	41,8	59	50,4	168	44,4
Hiç	29	11,1	12	10,3	41	10,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 55’te bireylerin haftalık kuru baklagil (kuru fasulye, nohut vb.) tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %13,8 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %33,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %41,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,1’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %6,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %33,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %50,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %10,3’tür. Erkek bireylerde en fazla oran haftada 1-3 gün tüketilen kuru baklagil %41,8’dir. Kadın bireylerde en fazla oran yine haftada 1-3- gün %50,4 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 56: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Kuru Yemiş Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	33	12,6	18	15,4	51	13,5
Haftada 4-6 gün	77	29,5	43	36,8	120	31,7
Haftada 1-3 gün	109	41,8	40	34,2	149	39,4
Hiç	42	16,1	16	13,7	58	15,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 56’da bireylerin haftalık kuruyemiş tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %12,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,5 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %41,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %16,1’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %15,4 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %36,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %34,2 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %13,7’dir. Erkek bireylerde en fazla tüketilen kuruyemiş oranı haftada 1-3 gün %41,8’dir. Kadın bireylerde ise haftada 4-6 gün %36,8 olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 57: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Ekmek Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	141	54,0	70	59,8	211	55,8
Haftada 4-6 gün	54	20,7	14	12,0	68	18,0
Haftada 1-3 gün	47	18,0	30	25,6	77	20,4
Hiç	19	7,3	3	2,6	22	5,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 57’de bireylerin haftalık ekmek tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %54,0 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %20,7 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %18,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %7,3’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %59,8 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %12,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %25,6 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %2,6’dir. Erkek ve kadın bireylerin %54,0 ve %59,8 oranında her gün tükettikleri sonucuna varılmıştır.

Tablo 58: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Tahıl (pirinç, bulgur vb.) Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	71	27,2	54	46,2	125	33,1
Haftada 4-6 gün	66	25,3	34	29,1	100	26,5
Haftada 1-3 gün	110	42,1	26	22,2	136	36,0
Hiç	14	5,4	3	2,6	17	4,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 58’de bireylerin haftalık tahıl tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %27,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %25,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %42,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %5,4’dır. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %46,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %22,2 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %2,6’dır. Erkek bireylerde tahıl (pirinç, makarna, bulgur) tüketimi en fazla olan %27,2 oranındadır ve her gün tüketildiği gözlemlenmiştir. Kadın bireylerde bu oran %46,2’dir.

Tablo 59: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Şeker-Çikolata ve Gofret Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	64	24,5	44	37,6	108	28,6
Haftada 4-6 gün	85	32,6	27	23,1	112	29,6
Haftada 1-3 gün	81	31,0	35	29,9	116	60,7
Hiç	31	11,9	11	9,4	42	11,1
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 59’da bireylerin haftalık şeker, şekerleme, gofret, çikolata tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %24,5 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %32,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %31,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,9’dur. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %37,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %23,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %29,9 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9,4’tür. Erkek bireylerde en fazla haftada 4-6 gün %32,6 oranındadır. Kadın bireylerde ise %37,6 oranında her gün tüketildiği gözlemlenmiştir.

Tablo 60: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Cips ve Patlamış Mısır vb. Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	40	15,3	27	23,1	67	1,8
Haftada 4-6 gün	83	31,8	35	29,9	118	31,2
Haftada 1-3 gün	94	36,0	44	37,6	138	36,5
Hiç	44	16,9	11	9,4	55	70,5
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 60'da bireylerin haftalık cips ve patlamış mısır vb. tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %15,3 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %31,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %36,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %16,9'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %23,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %37,6 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9,4'tür.

Tablo 61: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Simit Poğaç vb. Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	75	28,7	32	27,4	107	28,3
Haftada 4-6 gün	78	29,9	30	25,6	108	28,6
Haftada 1-3 gün	89	34,1	48	41,0	137	36,2
Hiç	19	7,3	7	6,0	26	6,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 61’de bireylerin haftalık simit, poğaç vb. tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %28,7 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %34,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %7,3’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %27,4 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %25,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %41,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %6,0’dır. Erkek bireylerde %34,1 oranında en fazla haftada 1-3 gün tüketilmektedir. Kadın bireylerde %41,0 oranında yine haftada 1-3 gün tüketilmektedir.

Tablo 62: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Bisküvi-Kek Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	75	28,7	37	31,6	112	29,6
Haftada 4-6 gün	72	27,6	35	29,9	107	28,3
Haftada 1-3 gün	87	33,3	42	35,9	129	34,1
Hiç	27	10,3	3	2,6	30	7,9
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 62’de bireylerin haftalık bisküvi, kek vb. tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %28,7 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %27,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %33,3 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %10,3’tür. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %31,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %29,9 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %35,9 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %2,6’dır.

Tablo 63: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Çay Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	212	81,2	81	69,2	293	77,5
Haftada 4-6 gün	21	8,0	18	15,4	39	10,3
Haftada 1-3 gün	23	8,8	13	11,1	36	9,5
Hiç	5	1,9	5	4,3	10	2,7
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 63'te bireylerin haftalık çay tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %81,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %8,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %8,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %1,9'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %69,2 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %15,4 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %11,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4,3'tür. Erkek bireyler en fazla %81,2 oranında her gün çay tüketmektedirler. Kadın bireyler ise en fazla %69,2 oranında çay tüketmektedirler.

Tablo 64: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Pizza, Pide ve Lahmacun Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	28	10,7	21	17,9	49	13,0
Haftada 4-6 gün	67	25,7	41	35,0	108	28,6
Haftada 1-3 gün	124	47,5	50	42,7	174	46,0
Hiç	42	16,1	5	4,3	47	12,4
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 64’te bireylerin haftalık pizza pide ve lahmacun tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %10,7 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %25,7 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %47,5 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %16,1’dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %17,9 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %35,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %42,7 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4,3’dir.

Tablo 65: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Patates Kızartması Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	33	12,6	23	19,7	56	14,8
Haftada 4-6 gün	81	31,0	44	37,6	125	33,1
Haftada 1-3 gün	117	44,8	41	35,0	158	41,8
Hiç	30	11,5	9	7,7	39	10,3
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 65'te bireylerin haftalık patates kızartması tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %12,6 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %31,0 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %44,8 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %11,5'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %19,7 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %37,6 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %35,0 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %7,7'dir.

Tablo 66: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Bal - Reçel Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	43	16,5	15	12,8	58	15,3
Haftada 4-6 gün	62	23,8	27	23,1	89	23,6
Haftada 1-3 gün	91	34,9	35	29,9	126	33,3
Hiç	65	24,9	40	34,2	105	27,8
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 66'da bireylerin haftalık bal-reçel tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %16,5 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %23,8 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %34,9 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %24,9'dur. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %12,8 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %23,1 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %29,9 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %34,2'dir.

Tablo 67: Erkek ve Kadın Bireylerde Haftalık Hamburger Tüketme Sıklığı

Haftalık tüketme sıklığı	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Her gün	8	3,1	6	5,1	14	3,7
Haftada 4-6 gün	40	15,3	16	13,7	56	14,8
Haftada 1-3 gün	76	29,1	52	44,4	128	33,9
Hiç	137	52,5	43	36,8	180	47,6
Toplam	261	100,0	117	100,0	378	100,0

Tablo 67' de bireylerin haftalık hamburger tüketme sıklığını verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerde her gün tüketenlerin oranı %3,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %15,3 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %29,1 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %52,5'dir. Kadın bireylere bakıldığında, her gün tüketenlerin oranı %5,1 haftada 4-6 gün tüketenlerin oranı %13,7 haftada 1-3 gün tüketenlerin oranı %44,4 hiç tüketmeyenlerin oranı ise %36,8'dir.

3.3. Antropometrik Ölçümler

3.3.1. Vücut ağırlığı

Duyar ve Özener'in (2003: 103-104) de belirttiği gibi bireylerin genel sağlık durumu ve beslenme düzeyini tespit etmek için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu oldukça önemlidir. Ağırlık, vücut kütesinin toplam gelişimini yansıtırken boy, vücudun uzunlamasına gelişimi hakkında bilgi vermektedir. Bu sebeple bu iki ölçümün, genel sağlık ve beslenme araştırmalarında ve vücut yapısını konu alan antropometrik çalışmalarda üzerinde en fazla durulan değişkenlerdendir. Vücut

ağırlığı pahalı olmayan ve çabuk elde edilebilen fiziksel bir ölçümdür ve pek çok standartlarla karşılaştırılarak bireylerin beslenme durumu ortaya konulabilmektedir (Bağcı-Bosi 2003: 147-151). Vücut ağırlığı beslenme yetersizliklerinde boy uzunluğundan daha kolay etkilenmektedir (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1988: 1-37).

3.3.2. Boy ölçümü

Boy uzunluğu linear büyümenin ölçümü olup bedensel gelişimi en iyi tanımlatan antropometrik değişkenlerden birisidir. Vücut ağırlığı ölçümü ile birlikte kullanılmaktadır. Boy uzunluğu, vücut ağırlığına kıyasla daha durağandır (Attila, 1996: 25). Erişkinlerin ulaştığı boy, sosyoekonomik durum ile ilişkili olup, çocuklukta ve gelişme çağında alınan besinlerin, geçirilen ciddi hastalıkların da sonuçlarını yansıtmaktadır (Yolsal vd., 1998: 43-48). Vücudun toplam uzunluğunun beslenme ve genel sağlık durumuyla ilişkisi uzun zamandan beri bilinmektedir (Duyar, Özener, 2003: 105).

3.3.3. Uzunluk ölçüleri

Boy uzunluğuna bakarak vücudun çalışma koşullarından nasıl etkilendiği konusunda bazı fikirler verebilmektedir. Örnekleme grubumuzdan bir adet uzunluk ölçümü alınmıştır bu da el uzunluğu ölçümüdür. Uzunluk ölçümü bireyde vücudun farklı bölümlerindeki dikey gelişim durumunu yansıtmaktadır (Duyar ve Özener, 2003: 106-107).

3.3.4. Genişlik ölçüleri

İnsan vücudunun çalışma koşullarından nasıl etkilendiğini incelerken yalnızca uzunlamasına gelişim değil aynı zamanda enine gelişim ölçümlerine de bakmak gerekmektedir (Duyar ve Özener, 2003: 111). Bu bağlamda araştırma kapsamında bireylerden 5 adet genişlik ölçümü alınmıştır. Bunlar; dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği ve el genişliği ölçümleridir.

3.3.5. Çevre ölçüleri

Uzunluk ve genişlik ölçülerinin yanında vücut morfolojisini tüm yönleriyle ifade edebilmek için çevre ölçüleri oldukça önemlidir. Örneğin yalnızca uzunluk ve genişlik ölçümlerine bakarak vücudun kas dokusu hakkında sağlıklı yorum yapabilmek mümkün değildir (Duyar ve Özener, 2003: 114). Bireylerden alınan boyun çevresi ölçümünün fiziksel yapıyı yansıtması bakımından oldukça önemlidir (Güleç ve Duyar, 2018: 137). Araştırma kapsamında bireylerden 8 adet çevre ölçüsü alınmıştır.

3.3.5.1. Kol çevresi

Kol antropometrisi vücudun kalori, protein ve yağ içeriği hakkında bilgi vermesi bakımından vücut bileşiminin önemli göstergelerinden birisidir. Kol üzerinden alınan deri kıvrımı kalınlığı ve çevre ölçümleri bir toplumun veya bireyin beslenme yapısını ortaya koyması bakımından oldukça önemlidir. Bilindiği gibi koldaki kas alanının vücudun protein içeriğini; koldaki yağ alanının ise vücuttaki kalori birikimini yansıtmaktadır (Frisancho, 1981: 2540 - 2545).

Güleç ve Duyar (2018:137)'in yapmış oldukları çalışmada üst kol çevresinin beden bileşimini yani dolayısıyla beslenmeyi daha iyi yansıttığı görülmektedir.

3.4. Erkek Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Tablo 68: Erkek Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Ölçümler	Erkek				
	n	Min.	Max.	Ort.	s.s
Boy uzunluğu (mm)	261	154,0	189,0	1699,69	64,605
Ağırlık (kg)	261	43,2	95,1	64,026	8,8870
Baş çevresi (mm)	261	515	605	554,97	15,944
Boyun çevresi (mm)	261	309	434	356,56	20,555
Üst kol çevresi (mm)	261	215	395	285,90	28,048
Bel çevresi (mm)	261	645	1010	798,40	76,096
Baldır çevresi (mm)	261	232	417	351,39	27,286
Kalça çevresi (mm)	261	685	1105	928,42	57,610
Göğüs çevresi (mm)	261	752	1075	890,83	63,580
Dirsek genişliği (mm)	261	49	78	62,06	4,466
Diz genişliği (mm)	261	74	107	92,09	4,750
Omuz genişliği (mm)	261	334	460	390,97	22,809
Kalça genişliği (mm)	261	230	353	279,99	21,094
El genişliği (mm)	261	115	252	209,53	14,793
El bileği çevresi (mm)	261	147	217	169,74	9,661
El uzunluğu (mm)	261	158	218	194,64	9,950

Erkek bireylerin antropometrik ölçümleri incelendiğinde boy uzunluğu ortalaması 1699,69 mm, ağırlık ortalamaları 64,02 kg, baş çevresi ortalaması 554,97 mm, boyun çevresi ortalaması 356,56 mm, üst kol çevresi ortalaması 285,90 mm, bel çevresi ortalama değeri 351,39 mm, baldır çevresi ortalaması 351,39 mm, kalça çevresi ortalaması 928,42 mm, göğüs çevresi ortalaması 890,83 mm, dirsek genişliği ortalaması 62,06 mm, diz genişliği ortalaması 92,09 mm, omuz genişliği ortalaması 390,97 mm, kalça genişliği ortalaması 279,99 mm, el genişliği ortalaması 209,53 mm, el bileği çevresi ortalama değeri 169,74 mm ve son olarak el uzunluğu ortalama değeri ise 194,64 mm olarak saptanmıştır.



3.5. Kadın Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Tablo 69: Kadın Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Ölçümler	Kadın				
	n	Min.	Max.	Ort.	s.s
Boy uzunluğu (mm)	117	140,0	177,0	1583,68	54,053
Ağırlık (kg)	117	40,2	92,1	57,312	8,9629
Baş çevresi (mm)	117	511	641	548,32	22,527
Boyun çevresi (mm)	117	229	387	317,19	20,609
Üst kol çevresi (mm)	117	215	352	271,79	28,823
Bel çevresi (mm)	117	589	1030	776,53	94,946
Baldır çevresi (mm)	117	306	872	354,32	54,140
Kalça çevresi (mm)	117	710	1180	938,68	88,086
Göğüs çevresi (mm)	117	766	1085	886,49	65,989
Dirsek genişliği (mm)	117	45	66	54,26	3,111
Diz genişliği (mm)	117	68	103	83,60	5,749
Omuz genişliği (mm)	117	274	396	352,70	16,337
Kalça genişliği (mm)	117	215	367	276,96	22,267
El genişliği (mm)	117	166	228	187,00	10,135
El bileği çevresi (mm)	117	139	174	151,69	7,409
El uzunluğu (mm)	117	160	209	180,91	9,005

Kadın bireylerin antropometrik ölçümleri incelendiğinde boy uzunluğu ortalaması 1583,68 mm, ağırlık ortalamaları 57,31 kg, baş çevresi ortalaması 548,32 mm, boyun çevresi ortalaması 317,19 mm, üst kol çevresi ortalaması 271,79 mm, bel çevresi ortalama değeri 776,53 mm, baldır çevresi ortalaması 354,32 mm, kalça çevresi ortalaması 938,68 mm, göğüs çevresi ortalaması 886,49 mm, dirsek genişliği ortalaması 54,26 mm, diz genişliği ortalaması 83,60 mm, omuz genişliği ortalaması 352,70 mm, kalça genişliği ortalaması 276,96 mm, el genişliği ortalaması 187,00 mm, el bileği çevresi ortalama değeri 151,69 mm ve son olarak el uzunluğu ortalama değeri ise 180,91 mm olarak saptanmıştır.



3.6. Beden Bileşimi

Beden bileşimi, vücudu oluşturan farklı doku ve diğer öğelerin incelenmesi anlamına gelmektedir. Beden bileşiminde en sık kullanılan yöntem vücudu yağ kitlesi ve yağ dışı kitle olarak iki ayrı yöntemle incelemektedir. Bu yaklaşım nispeten daha ayrıntılı hesaplamalar gerektirmektedir. Ancak bu hesaplamaları yapmadan da beden bileşimi hakkında bazı bilgilere ulaşmak mümkündür. Beden kütle endisi bu nitelikte bir değişkendir. Beden kütle endisi'nin yüksek çıkması genellikle vücuttaki yağ miktarının fazla olması ile ilişkilendirilmektedir. Ancak şunu belirtmekte fayda vardır ki kas miktarının fazla olduğu sporcularda bu ilişki her zaman geçerli değildir. Bu yüzden diğer değişkenliklere bakılmasında da yarar vardır (Duyar ve Özener, 2003: 132 - 133).

3.7. Beden Kütle Endisi

Beden Kütle Endisi (BKE), ağırlığın kilogram cinsinden, boyun metre karesine bölünmesiyle elde edilen, vücudun genel yapısı hakkında, özellikle şişmanlıkla ilgi araştırmalarda bilgi verdiği için sıklıkla kullanılan bir endistir.

WHO'nun sınıflandırmasına göre Beden Kütle Endisi değerleri 18,5 değerinin altındaki bireyler zayıf, 18,5 ve 24,9 değerleri arasındaki bireyler normal, 25 ve 29,9 arasındaki bireyler aşırı kilolu, 30 ve 39,9 arasındaki bireyler obez, 40 değerinin üzerindeki bireyler ise morbid obez olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1995: 362 – 364).

Tablo 70: Erkek ve Kadın Bireylerin Beden Kütle Endis Değerleri

Cinsiyet	BKE Değerleri				
	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
ERKEK	261	16,02	30,02	22,1481	2,69743
KADIN	117	15,54	32,63	22,8317	3,16047

Tablo 70’de bireylerin Beden Kütle Endis değerleri incelendiğinde erkek bireylerin minimum BKE değeri 16,02 kg/m², maksimum değeri ise 30,02 kg/m² olduğu görülmektedir. Kadın bireylerin BKE değerlerine bakıldığında ise minimum değer 15,54 kg/m², maksimum değer ise 32,63 kg/m² olduğu görülmektedir. Bireylerin ortalama değerlerine bakıldığında erkek bireylerin 22,14 kg/m², kadın bireylerin ise 22,83 kg/m² olduğu tespit edilmiştir.

3.8.BAĞIMSIZ T-TESTİ SONUÇLARI

Tablo 71: Bireylerin Boy Uzunluğunun t-testi Sonuçları

	n	Ort. (cm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	169,69	64,605	16,944	376	,000***
Kadın	117	158,68	54,053			

***p<0,001, sd: serbestlik derecesi

Örneklemdaki erkek ve kadın bireylerin boy uzunluklarının ortalama değerleri Tablo 71’de verilmiştir. Erkek bireylerin boy ortalaması 169,69 cm, kadınların boy ortalaması ise 158,68 cm olarak tespit edilmiştir. Boy uzunluğu ölçümünün cinsiyetler arasında göstermiş olduğu farklılığı incelediğimizde $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 72: Bireylerin Ağırlıklarının t-testi Sonuçları

	n	Ort. (kg)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	64,026	8,8870			
Kadın	117	57,312	8,9629	6,772	376	,000***

*** $p<0,001$, sd: serbestlik derecesi

Tablo 72’de erkek ve kadın bireylerin ağırlıklarının cinsiyetler arasında göstermiş olduğu farklılık incelenmiştir. Erkek bireylerin ağırlıklar ortalaması değeri 64,026 kg, kadın bireylerde ise 57,312 kg olarak tespit edilmiştir. Erkek ve kadın bireyler arasında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 73: Bireylerin Baş Çevrelerinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	554,97	15,944			
Kadın	117	548,32	22,527	3,276	376	,000***

*** $p<0,001$, sd: serbestlik derecesi

Örnekleme grubundaki bireylerin baş çevresi değerleri incelendiğinde erkek bireylerin ortalama değeri 554,97 mm, kadın bireylerin ortalama değeri ise 548,32 mm olarak tespit edilmiştir. Bireylerin cinsiyetler arasındaki farklılığa bakıldığında ise $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 74: Bireylerin Boyun Çevrelerinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	356,56	20,555			
Kadın	117	317,19	20,609	17,204	376	,000***

*** $p < 0,001$, sd: serbestlik derecesi

Tablo 74 incelendiğinde bireylerin boyun çevre ölçümlerinin ortalama değerleri verilmiştir. Erkek bireylerin ortalama değerlerine bakıldığında 356,56 mm, kadın bireylerin ortalama değerlerine bakıldığında ise 317,19 mm olduğu görülmektedir. Cinsiyetler arasındaki farklılığa bakıldığında ise $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 75: Bireylerin Üst Kol Çevrelerinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	285,90	28,048			
Kadın	117	271,79	28,823	4,480	376	,000***

***p<0,001, sd: serbestlik derecesi

Erkek ve kadın bireylere ait üst kol çevresi ölçümü tablo 75’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde erkek bireylerin üst kol çevresi ortalama değeri 285,90 mm, kadın bireylerde ise 271,79 mm olarak tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki farkın p<0,001 düzeyinde anlamlı olduğundan söz edebiliriz.

Tablo 76: Bireylerin Bel Çevrelerinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	798,40	76,096			
Kadın	117	776,53	94,946	2,387	376	,017**

**p<0,05, sd: serbestlik derecesi

Araştırmamıza katılan bireylerin bel çevresi ölçüm değerleri tablo 76’da gösterilmektedir. Bireylerin ortalama bel çevresi ölçüm değerleri incelendiğinde erkek bireylerde 798,40 mm, kadın bireylerde ise 776,53 mm olduğu

gözlennmektedir. Erkek ve kadın bireylerde bel çevresi ölçümünde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 77: Bireylerin El Uzunluklarının t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	194,64	9,950			
Kadın	117	180,91	9,005	12,756	376	,000***

*** $p < 0,001$, sd: serbestlik derecesi

Örneklem grubundaki bireylerin el uzunluk ortalamasına bakıldığında erkek bireylerin 194,94 mm, kadın bireylerin ise 180,91 mm olduğu Tablo 77' de görülmektedir. Bireylerin cinsiyetler arasındaki farklılığa bakıldığında ise $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Tablo 78: Bireylerin Dirsek Genişliğinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	62,06	4,466			
Kadın	117	54,26	3,111	17,109	376	,000***

*** $p < 0,001$, sd: serbestlik derecesi

Tablo 78’de bireylerin dirsek genişliklerinin ortalama değerlerine bakıldığında erkek bireylerin 62,06 mmi kadın bireylerin ise 54,26 mm olduğu görülmektedir. Bu değerlere bakıldığında cinsiyetler arasındaki farkın $p<0,001$ düzeyinde anlamlı olduğu söylenebilir.

Tablo 79: Bireylerin Diz Genişliğinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	92,09	4,750			
Kadın	117	83,60	5,749	15,030	376	,000***

*** $p<0,001$, sd: serbestlik derecesi

Örneklem gurubumuzda bireylerin diz genişlikleri Tablo 79’da verilmiştir. Değerler incelendiğinde erkek bireylerin ortalama diz genişliği 92,09 mm, kadın bireylerin ortalama diz genişliği ise 83,60 mm olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki farka bakıldığında ise $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 80: Bireylerin Omuz Genişliğinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	390,97	22,809			
Kadın	117	352,70	16,337	16,358	376	,000***

***p<0,001, sd: serbestlik derecesi

Tablo 80’de bireylerin omuz genişliğinin ortalama değerleri verilmiştir. Erkek bireylerin ortalama omuz genişliği değerine bakıldığında 390,97 mm, kadın bireylerin ise 352,70 mm olduğu görülmektedir. Erkek ve kadın bireylerde omuz genişliği ölçümünde p<0,001 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 81: Bireylerin El Genişliğinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	209,53	14,793			
Kadın	117	187,00	10,135	14,968	376	,000***

***p<0,001, sd: serbestlik derecesi

Örneklem grubundaki bireylerin el genişlik ortalama değerleri Tablo 81’de gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde erkek bireylerin el genişliği ortalaması 209,53 mm, kadın bireylerin el genişliği ortalaması ise 187,00 mm olduğu görülmektedir.

Cinsiyetler arasındaki farka bakıldığında ise $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 82: Bireylerin El Bileği Çevresinin t-testi Sonuçları

	n	Ort. (mm)	s.s	t	sd	p
Erkek	261	169,74	9,661			
Kadın	117	151,69	7,409	17,970	376	,000***

*** $p < 0,001$, sd: serbestlik derecesi

Tablo 82’de bireylerin el bileği çevresi ortalama değerleri verilmiştir. Tabloya göre erkek bireylerin el bileği çevresi ortalaması 169,74 mm, kadın bireylerin el bileği çevresi ortalaması ise 151,69 mm olduğu görülmektedir. Erkek ve kadın bireylerde el bileği çevresi ölçümünde $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bireylerin tüm ölçümleri incelendiğinde, baldır çevresi, kalça çevresi, göğüs çevresi, kalça genişliği ve el uzunluğu ölçümlerinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

3.9. KORELASYON ANALİZ SONUÇLARI (r)

Tablo 83: Erkek ve Kadın Bireylerde Ağır Yük Taşıma İle Boy Uzunluğu, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, El Uzunluğu, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Ağır Yük Taşıma		
	n	r	P
Boy uzunluğu	378	-0,220**	P<0,01
Boyun çevresi	378	-0,210**	P<0,01
Üst kol çevresi	378	-0,115*	P<0,05
El uzunluğu	378	-0,237**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	-0,233**	P<0,01
Diz genişliği	378	-0,176**	P<0,01
Omuz genişliği	378	-0,265**	P<0,01
El genişliği	378	-0,321**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,246**	P<0,01

n: Birey sayısı, r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 83'e bakıldığında ağır yük taşıma ile boy uzunluğu, boyun çevresi, el uzunluğu, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçümlerinde p<0,01 düzeyinde negatif yönlü ilişki olduğundan söz edilebilir.

Tablo 84: Erkek ve Kadın Bireylerde Boy Uzunluğu ile Ağırlık, BKE, Baş Çevresi, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

T	Boy Uzunluğu		
	n	r	P
Ağırlık	378	0,536**	P<0,01
BKE	378	-0,123*	P<0,05
Baş çevresi	378	0,335**	P<0,01
Boyun çevresi	378	0,579**	P<0,01
Üst kol çevresi	378	0,302**	P<0,01
Bel çevresi	378	0,162**	P<0,01
Baldır çevresi	378	0,122*	P<0,05
El uzunluğu	378	0,724**	P<0,01
Kalça çevresi	378	0,182**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,235**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,637**	P<0,01
Diz genişliği	378	0,608**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,689**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,244**	P<0,01
El genişliği	378	0,590**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,617**	P<0,01

n: Birey sayısı, r: K: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01
***p<0,001

Tabloya (Tablo 84) bakıldığında boy uzunluğu ile ağırlık, baş çevresi, boyun çevresi, üst kol çevresi, bel çevresi, el uzunluğu, kalça çevresi, göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçümlerinde p<0,01 düzeyinde pozitif yönlü ilişki olduğundan söz edilebilir.

BKE değerine bakıldığında, $p < 0,05$ düzeyinde negatif yönlü bir ilişki vardır. Baldır çevresi ölçümünde ise $p < 0,05$ düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Tablo 85: Erkek ve Kadın Bireylerde Ağırlık ile BKE, Baş Çevresi, Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Ağırlık		
	n	r	P
BKE	378	0,769**	P<0,01
Baş çevresi	378	0,484**	P<0,01
Boyun çevresi	378	0,718**	P<0,01
Üst kol çevresi	378	0,748**	P<0,01
Bel çevresi	378	0,733**	P<0,01
Baldır çevresi	378	0,524**	P<0,01
El uzunluğu	378	0,424**	P<0,01
Kalça çevresi	378	0,692**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,799**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,379**	P<0,01
Diz genişliği	378	0,566*	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,641**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,594**	P<0,01
El genişliği	378	0,539**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,643**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Tabloya (Tablo 85) bakıldığında erkek ve kadın bireylerin vücut ölçümlerinde ağırlık ile BKE, baş çevresi, boyun çevresi, üst kol çevresi, bel çevresi, baldır çevresi, el uzunluğu, kalça çevresi, göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçümleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki olduğundan söz edilebilir.

Tablo 86: Erkek ve Kadın Bireylerde Baş Çevresi ile Boyun Çevresi, Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Baş çevresi		
	n	r	P
Boyun çevresi	378	0,394**	P<0,01
Üst kol çevresi	378	0,370**	P<0,01
Bel çevresi	378	0,283**	P<0,01
Baldır çevresi	378	0,382**	P<0,01
El uzunluğu	378	0,255**	P<0,01
Kalça çevresi	378	0,365**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,354**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,129*	P<0,05
Diz genişliği	378	0,289**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,305**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,354**	P<0,01
El genişliği	378	0,286**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,356**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 86 incelendiğinde baş çevresi ile boyun çevresi, üst kol çevresi, bel çevresi, baldır çevresi, el uzunluğu, kalça çevresi, göğüs çevresi, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Dirsek genişliği ölçümünde ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 87: Erkek ve Kadın Bireylerde Boyun Çevresi ile Üst Kol Çevresi, Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Boyun çevresi		
	n	r	P
Üst kol çevresi	378	0,611**	P<0,01
Bel çevresi	378	0,549**	P<0,01
Baldır çevresi	378	0,311**	P<0,01
El uzunluğu	378	0,440**	P<0,01
Kalça çevresi	378	0,369**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,518**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,499**	P<0,05
Diz genişliği	378	0,597**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,698**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,433**	P<0,01
El genişliği	378	0,659**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,728**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 87 incelendiğinde boyun çevresi ile üst kol çevresi, bel çevresi, baldır çevresi, el uzunluğu, kalça çevresi, göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tablo 88: Erkek ve Kadın Bireylerde Üst Kol Çevresi ile Bel Çevresi, Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Üst kol çevresi		
	n	r	P
Bel çevresi	378	0,654**	P<0,01
Baldır çevresi	378	0,384**	P<0,01
El uzunluğu	378	0,284**	P<0,01
Kalça çevresi	378	0,528**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,653**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,218**	P<0,05
Diz genişliği	378	0,406**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,454**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,502**	P<0,01
El genişliği	378	0,454**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,527**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 88 incelendiğinde üst kol çevresi ile bel çevresi, baldır çevresi, el uzunluğu, kalça çevresi, göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tablo 89: Erkek ve Kadın Bireylerde Bel Çevresi ile Baldır Çevresi, El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Bel çevresi		
	n	r	P
Baldır çevresi	378	0,432**	P<0,01
El uzunluğu	378	0,113*	P<0,05
Kalça çevresi	378	0,535**	P<0,01
Göğüs çevresi	378	0,721**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,148**	P<0,05
Diz genişliği	378	0,296**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,362**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,552**	P<0,01
El genişliği	378	0,211**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,416**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 89 incelendiğinde bel çevresi ile baldır çevresi, kalça çevresi, göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir

ilişki olduğu söylenebilir. El uzunluğu ölçümünde ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 90: Erkek ve Kadın Bireylerde Baldır Çevresi ile El Uzunluğu, Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Baldır çevresi		
	n	r	P
El uzunluğu	378	0,108*	$P<0,05$
Kalça çevresi	378	0,491**	$P<0,01$
Göğüs çevresi	378	0,494**	$P<0,01$
Diz genişliği	378	0,254**	$P<0,01$
Omuz genişliği	378	0,218**	$P<0,01$
Kalça genişliği	378	0,389**	$P<0,01$
El genişliği	378	0,176**	$P<0,01$
El bileği çevresi	378	0,245**	$P<0,01$

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 90 incelendiğinde baldır çevresi ile kalça çevresi, göğüs çevresi, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. El uzunluğu ölçümünde ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 91: Erkek ve Kadın Bireylerde El Uzunluğu ile Kalça Çevresi, Göğüs Çevresi, Dirsek Genişliği, Diz genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	El uzunluğu		
	n	r	P
Kalça çevresi	378	0,101*	P<0,05
Göğüs çevresi	378	0,171**	P<0,01
Dirsek genişliği	378	0,627**	P<0,01
Diz genişliği	378	0,551**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,564**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,191**	P<0,01
El genişliği	378	0,560**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,568**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 91 incelendiğinde el uzunluğu ile göğüs çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Kalça çevresi ölçümünde ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 92: Erkek ve Kadın Bireylerde Kalça Çevresi ile Göğüs Çevresi, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Kalça çevresi		
	n	r	P
Göğüs çevresi	378	0,669**	P<0,01
Diz genişliği	378	0,187**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,267**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,546**	P<0,01
El genişliği	378	0,210**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,259**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 92 incelendiğinde kalça çevresi ile göğüs çevresi, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında p<0,01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 93: Erkek ve Kadın Bireylerde Göğüs Çevresi ile Dirsek Genişliği, Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Göğüs çevresi		
	n	r	P
Dirsek genişliği	378	0,130*	P<0,05
Diz genişliği	378	0,339**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,448**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,554**	P<0,01
El genişliği	378	0,315**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,411**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 93 incelendiğinde göğüs çevresi ile dirsek genişliği, diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında p<0,01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 94: Erkek ve Kadın Bireylerde Dirsek Genişliği ile Diz Genişliği, Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Dirsek genişliği		
	n	r	P
Diz genişliği	378	0,587**	P<0,01
Omuz genişliği	378	0,569**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,139**	P<0,01
El genişliği	378	0,514**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,560**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 94 incelendiğinde dirsek genişliği ile diz genişliği, omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında p<0,01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 95: Erkek ve Kadın Bireylerde Diz Genişliği ile Omuz Genişliği, Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Diz genişliği		
	n	r	P
Omuz genişliği	378	0,586**	P<0,01
Kalça genişliği	378	0,272**	P<0,01
El genişliği	378	0,539**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,648**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 95 incelendiğinde diz genişliği ile omuz genişliği, kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında p<0,01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 96: Erkek ve Kadın Bireylerde Omuz Genişliği ile Kalça Genişliği, El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Omuz genişliği		
	n	r	P
Kalça genişliği	378	0,334**	P<0,01
El genişliği	378	0,647**	P<0,01
El bileği çevresi	378	0,644**	P<0,01

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 96 incelendiğinde omuz genişliği ile kalça genişliği, el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 97: Erkek ve Kadın Bireylerde Kalça Genişliği ile El Genişliği ve El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	Kalça genişliği		
	n	r	P
El genişliği	378	0,318**	$P<0,01$
El bileği çevresi	378	0,359**	$P<0,01$

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 97 incelendiğinde kalça genişliği ile el genişliği ve el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 98: Erkek ve Kadın Bireylerde El Genişliği ile El Bileği Çevresi Ölçüm Değerleri Arasındaki Korelasyon (r)

	El genişliği		
	n	r	P
El bileği çevresi	378	0,655**	$P<0,01$

n: Birey sayısı r: Korelasyon katsayısı, P: Anlamlılık düzeyi, * $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Tablo 98 incelendiğinde el genişliği ile el bileği çevresi ölçüm değerleri arasında $p<0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.



4. TARTIŞMA

Yapılan çalışma kapsamında Van ilinde Vali Ali Paşa Mesleki Teknik Eğitim Merkezinde çıraklık eğitimi gören 261 erkek, 117 kadın olmak üzere toplamda 378 birey katılmıştır. Örneklem grubundaki bireyler haftanın bir günü çıraklık eğitimi alıp, diğer günler genellikle daha fazla fiziksel aktivite gerektiren işlerde çalışmaktadırlar. Bireyler, elektrik ve elektronik, otomotiv, mobilya üretimi, kuaför, tekstil, yiyecek ve içecek işletmeciliği gibi iş kollarında eğitim görmektedirler.

4.1. Örneklem Ait Bireylerin Genel Özellikleri

Bireylerin eğitim durumları, sosyoekonomik yapılarının anlaşılabilmesi bakımından oldukça önemlidir. Örneklem grubuna bakıldığında erkek bireylerin %72,8 gibi büyük bir kısmının ortaokul mezunu olduğu görülmektedir. Kadın bireylere bakıldığında ise yine durum benzer şekilde olup %69,2'si ortaokul mezunudur. Örneklem grubunda üniversite mezunu olan birey bulunmamaktadır. Erkek bireylerde ise %0,4'lük bir kısım üniversite mezunu olduğu görülmektedir (Tablo 9). Çıraklık eğitimine bakıldığında, ilköğretim okulunu bitirmiş ve örgün eğitim kurumlarına devam edemeyip genellikle çıraklık sistemi ile bir meslek kazanmak isteyen gençler bu sisteme kayıt oldukları için eğitim durumundaki sonuçların bu şekilde çıkması oldukça normaldir.

İş yaşamında daha fazla fiziksel aktiviteye maruz kalan bireyler genellikle eğitim düzeyi düşük bireylerdir ve iş kazaları yönünden daha fazla risk altındadırlar. Yapılan iş ile ilgili teknik ve mesleki bir okulda eğitim almak, meslek hastalıkları ve iş kazalarından korunmak için önemli olup, işçilerin aranan eleman olmaları bakımından da oldukça önemlidir.

Aile içerisindeki birey sayısı, bireylerin sosyoekonomik yapılarını belirlemek için bakılması gereken önemli kriterlerden birisidir. Hanedeki birey sayısının artması ile sosyoekonomik düzey arasında ters bir orantının olduğu bilinmektedir (Gültekin,

2004: 191). Çalışma kapsamında Tablo 10'da bireylerin aile içi birey sayılarına bakıldığında 2 bireyden 18 bireye kadar büyük bir dağılım göstermektedir. En fazla oran ise %19,5 ile 6 kişilik aile, %14,2 ile 5 kişilik aile, %12,6 ile 7 kişilik aile, %11,9 ile 8 kişilik aileler oluşturmaktadır.

Tomak ve arkadaşlarının (2009: 187) Samsun ilinde Çıraklık Eğitim Merkezindeki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, aile içi birey sayısı incelendiğinde $5,5 \pm 0,1$ olarak tespit edilmiştir. Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışma incelendiğinde en yüksek değer %19,5 ile 6 kişilik aile grupları olduğu saptanmıştır.

Türkiye'de sigara içme sıklığını belirlemeye yönelik pek çok çalışmalar yapılmıştır. Yapılan ilk çalışmalar 1988 ve 1993 yıllarına aittir. İncelenen çalışmaların örneklem grubu 246 ila 26546 birey arasında değişmektedir. 1988 ve 2010 yılları arasında yapılmış olan 31 çalışmada sigara içme sıklığı erkek bireylerde %27,5 ila %63,8 arasında değişirken kadın bireylerde %8,4 ila %27,8 arasında değişmektedir. Türkiye'de sigara içme sıklığı 1997 yılında 2010 yılına kadar erkek bireylerde %1,33 azalırken kadın bireylerde bu oran değişmemektedir (Doğanay vd., 2012: 98-99).

Sağlık Bakanlığı'nın 2012 yılında yapmış olduğu çalışmada grup genelinde tütün ürünü kullanım sıklığı %27,1 olarak tespit edilmiştir. Erkek bireylerde bu oran %41,5 iken kadın bireylerde %13,1 oranında olduğu görülmektedir. Bireylerin yaş aralığına bakıldığında, 15-24 yaş aralığındaki erkek bireyler %33,0 iken kadın bireyler %7,4 oranında sigara kullanmaktadır. 25-44 yaş aralığındaki bireylerde ise erkekler %52,1 iken kadınlar %19,0 oranında sigara kullanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 34 – 35).

Yapılan bu araştırma kapsamında sigara kullanım sıklığına bakıldığında erkek bireyler %57,9 oranında sigara kullanırken kadın bireyler %43,6 oranında sigara tükettikleri saptanmıştır. (Tablo 6). Grup geneline bakıldığında bireylerin %53,4'ünün sigara kullandığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara oranla örneklem grubundaki kadın bireylerin sigara kullanım sıklığının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum işçilere sağlık ve ekonomik yönden büyük bir ek yük

getirmektedir. Türkiye’de 5727 Sayılı yasa ise 19 Temmuz 2009 tarihinden itibaren evler hariç her türlü kapalı ortamda sigara tüketimi yasaklanmış olmasına rağmen kadın ve erkek bireylerde sigara kullanımının azalmamış olması oldukça ilginçtir.

Bekar’ın (2011: 72 - 73) Çankırı ilinde Gürhan Titrek Mesleki Eğitim Merkezi’nde 167 bireyden oluşan çalışmada kalfalık eğitimi gören bireylerin alkol kullanım oranlarını %13,2 olarak tespit etmiştir. Alkol tüketen bireylerin %95,5’ini erkekler oluşturmaktadır. Sigara kullanım oranlarına bakıldığında ise bireylerin %41,3’ü sigara kullanmaktadır.

Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışma incelendiğinde bireylerin alkol tüketim sıklığı erkek bireylerde %10,0, kadın bireylerde ise %0,9’u alkol kullanmaktadır. Grup geneline bakıldığında ise toplamda %7,1 oranında alkol tüketilmektedir. Bireylerin alkol kullanım oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin sağlığını koruması, iyileştirmesi ve hastalıkların önlenmesi açısından oldukça güzel bir bulgudur. Alkol kontrolü ile ilgili olarak ülkemizde bir takım düzenlemeler yapılmış olup perakende satış sınırlaması (22:00-06:00 saatleri arasında içki satışı yapılmamaktadır) getirilmiştir. Ayrıca içkilerin hediye veya promosyon olarak verilmemesi, alkollü içkilerin üzerinde uyarı işaretlerinin yer alması gibi düzenlemeler ülkemizde alkol kontrol uygulamalarından bazılarını oluşturmaktadır (Buzrul, 2016: 120). Bu durumun alkol tüketim oranının azalmasında katkı sağladığı düşünülebilir.

Çalışılan yıl miktarı (Tablo 16) incelendiğinde örneklem grubuna bireylerin 1 ila 20 yıl arasında çalıştıkları görülmektedir. Bireylerin 19-30 yaş aralığında olduğu düşünüldüğünde küçük yaşlardan itibaren bireylerin çalışmaya mecbur kaldıkları söylenebilir.

Samsun’da çıraklık eğitim merkezinde yapılan bir çalışmada çırakların ücretleri asgari ücrete göre değerlendirildiğinde, %75,9’unun düşük, %7,7’sinin ise yüksek ücret aldığı saptanmıştır (Tomak vd., 2008: 18).

Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışmada bireylerin aylık gelir dağılımlarına bakıldığında %40,5’i 500-1000 TL arasında maaş aldığı görülmektedir.

%40,2'si ise 1000-1500 TL aylık geliri olduğu tespit edilmiştir. Örneklem grubundaki bireylerin büyük çoğunluğunun asgari ücretten daha düşük bir maaş aldığı görülmektedir.

Koçoğlu ve Akın'ın (2009: 149) Konya kent merkezinde yapmış oldukları çalışmada, 18-29 yaş grubundaki bireylerin kiracı olanların ($t = 4.40$, $p = .001$), hanede yaşayan birey sayısının 5-7 olanlarının ($t = 4.38$, $p = .000$), yaşanan konuttaki oda sayısı 2-3 odalı olanların ($t = 9.90$, $p = .000$), aylık gelir durumunun 0-450 TL olanların ($F = 101.6$, $p = .000$), sağlık güvencesi olmayanların ve sağlık güvencesi yeşil kart olanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının ($F = 140.9$, $p = .000$) diğer bir grupla karşılaştırıldığında sosyoekonomik yapılarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Örneklem grubundaki bireylerin hane mülkiyetlerine bakıldığında erkek bireylerde %62,8'inin kadın bireylerin ise %58,1'inin mülk sahibi olduğu görülmektedir. Bireylerin ısınma türlerine bakıldığında ise erkeklerin %75,1'i kadınların %68,4'ü soba ile ısınmaktadır. Bireylerin eğitim, gelir düzeyi, oturdukları konut mülkiyeti ve aile içinde yaşayan toplam birey sayıları göz önünde bulundurulduğunda düşük sosyoekonomik yapıya sahip oldukları söylenebilir.

4.2.Örnekleme Ait Bireylerin Beslenme Özellikleri

Bireylerin beslenme alışkanlıkları da oldukça önemlidir. Gün içerisinde sabah, öğle ve akşam öğünlerini atlamadan yemek yemenin, bireyin sağlığı ve iş güvenliği açısı bakımından oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Bilge, 2009: 87). Çalışmamızda örneklem grubundaki bireylerin %46,6'sı öğün atladığını belirtirken, %42,8'i bazen öğün atladığını belirtmiştir. En sık atlanılan öğün ise %37,3 oranında sabah kahvaltısıdır. Bireylerin iş yerindeki risk durumuna bakıldığında %30,4'tür. İş kazası geçiren bireylerin oranı ise %0,5'tir.. Bireylerin öğün atlama durumu ile iş kazası geçirme oranı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu söylemek oldukça güçtür.

Bilge (2009: 63) Edirne’de bir tekstil fabrikasında yapmış olduğu çalışmada çalışan bireylerin %80 oranında kahvaltıyı ihmal ettiğini ortaya koymuştur. Çalışanların iş kazası geçirme oranı %5,1 iken iş kazası geçiren %71,4 oranındaki işçilerin bu durumlarını öğün atlama sebebi ile dikkat eksikliğinin meydana gelmesi ve iş kazalarının ortaya çıkması ile bağdaştırılmıştır. İş kazalarını sadece dikkatsizliğe bağlamak doğru değildir. Nitekim enerji ve besin öğelerinin alımı dikkat ve çalışma performansının ilişkisi birçok çalışmada değinilmiştir. Yetersiz ve dengesiz beslenme işçilerde birçok sorunun temelini oluşturmaktadır (Wodsworth vd., 2003: 396). Yapılan başka bir çalışmada öğün atlama durumu ile herhangi bir iş kazasına maruz kalma durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve iş kazasına maruz kalanların (n=97) %81,4’ünün öğün atladığı tespit edilmiştir ($X^2=9.368$, $p<0,01$) (Bekar, 2011: 83).

Tomak ve arkadaşlarının Samsun’da çırak işçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bireylerin günlük tükettikleri öğün sayısı 2.9 ± 0.1 olarak tespit edilmiştir. %56,9’unun günde üç öğün tükettiği saptanmıştır. Bireylerin öğün atlama sıklığına bakıldığında %31,8’inin sabah kahvaltısı, %18,5’inin akşam yemeğini ise %16,4’ünün atladığı belirlenmiştir. Çırakların %50,6’sı vakit bulamamaktan, %38,3’ünün ise isteksizlikten dolayı öğün atladıkları saptanmıştır (Tomak, 2008: 18).

Haklı (2008: 56)’nın Konya il merkezinde, gıda üretim ve tüketim tesislerinde çalışan 250 erkek işçi üzerinde yapmış olduğu çalışmada %44,0’ünün üç ana öğün ve bir ara öğün yemek yediğini tespit etmiştir. Ayrıca %60,8’inin öğün atladığını, %76,6’sının en çok sabah kahvaltısını, %12,5’inin akşam yemeği, %11,2’sinin ise öğle yemeğini atladığını tespit etmiştir. Bireylerin %33,6’sının geç uyandığı için öğün atladığını %64,4’ünün ise evde kahvaltı yaptığını belirlemiştir.

Bekar, (2011: 81-82) Çankırı ilinde yapmış olduğu çalışmada bireylerin öğün sayıları ve atladıkları öğünler incelemiştir. Çalışmaya göre 19-30 yaş grubu arasındaki bireylerin %8,8’i günde 1-2 öğün, %70,6’sı 3 öğün, %20,6’sı ise 4 ve üzeri öğün tüketmektedir. Atlanılan öğünlere bakıldığında ise 19-30 yaş grubu bireylerin %73,1’i sabah kahvaltısı, %19,2’si öğle yemeği ve %7,7’si ise akşam yemeğini atladığı görülmektedir. Öğün atlayan bireylerin öğün atlama nedenlerine

bakıldığında ise %55,3'ünün zaman bulamadığı, %41,32'ünün canı istemediği, %5,7'sinin yemeği beğenmediği, %2,4'ünün ise ekonomik nedenlerden dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Bekar, 2011: 84). Bir başka çalışmada bireylerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında %48,0'inin canının istemediği, %32,0'sinin alışkanlığı olmaması, %4,0'ünün geç kalkması gibi nedenler olduğu görülmektedir (Bilge, 2009: 63).

Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışmaya bakıldığında bireylerin benzer sebeplerden dolayı öğün atladıkları ve benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu durumun sebebi bireylerin ve ailelerinin beslenme konusunda bilinçsiz olmaları olabilir. Günlük öğün sayısını atlamamanın yalnızca işçi sağlığı için değil aynı zamanda tüm bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi için oldukça önemlidir.

Tangut (2007: 37)'un Bursa ilinde tekstil fabrikalarında çalışan 150 erkek 150 kadın bireyden oluşan çalışmada 3 öğün tüketen bireylerin %90,0'ının erkek, %79,3'ünün ise kadın olduğunu saptamıştır. Günde iki öğün tüketen bireylere bakıldığında ise %16,7'sinin kadın, %6,0'ının erkek bireyler olduğunu ortaya koymuştur. İşçi bireylerin cinsiyetleri ve öğün atlama durumları arasındaki farkın ise sabah kahvaltısı için anlamlı ($p<0,01$), öğle ve akşam yemekleri için anlamsız ($p<0,05$) olduğunu saptamıştır.

Yüksel (2008: 51)'in Ankara ilinde 15-49 yaş grubu bireylerde yapmış olduğu çalışmada, adolesanların %76,9'unun sabah kahvaltısını yetişkinlerin ise %68,5'inin öğle yemeğini atladığını belirtmiştir. Ayrıca bireylerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında adolesanların %92,3'ünün zaman yetersizliği %30,8'inin ise iştahsızlık olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin günlük öğün miktarına bakıldığında 19-49 yaş grubu arasındaki ($n=81$) bireylerin %6,2'si bir öğün, %43,2'si iki öğün ve %50,6'sı ise üç öğün beslenmektedir.

Çankırı ilinde 167 birey üzerinden yürütülen bir çalışmada işçi bireylere iş yerinde yemek verilme durumuna bakıldığında %83,2'sine yemek verildiği görülmektedir (Bekar, 2011: 86). Yapılan bu çalışmada ise bireylerin büyük çoğunluğuna (%78,6) iş yerinde yemek verilmediği görülmektedir (Tablo 35).

Ülkemizde işçilere yemek temini ile ilgili hükümler iş sözleşmelerinde belirtilmiştir. Bu belirli enerji düzeyinde yemek verilmesi, yemek ücretinin verilmesi veya belirli bir para düzeyinde yemek temini yapılabilir. İşçi bireylere uygun ve yeterli beslenme olanaklarının sağlanması ve sağlanmayan iş yerleri ile ilgili yasal bir uygulamanın yapılması gerektiği düşünülebilir.

Gemlik Sanayi Sitesinde çalışan işçilere yönelik yapılan bir çalışmada, işçilerin %71,0'inin öğle yemeğini genellikle lokantada yedikleri, %20,5'inin iş yerinde pişirilen öğle yemeğini yedikleri, %5,8'inin ise öğle yemeğini evden getirdikleri, %2,72sinin ise simit yada tost ile geçtirdikleri tespit edilmiştir (Pala vd., 2001: 39). Bir başka çalışmada işçilerin %75,0'inin yemeğini lokantada yediği, %32,1'inin evden yemek getirdiği, %25,0'inin ise kantin vb. yerlerden atıştırdıkları tespit edilmiştir (Bekar, 2011: 88).

Yaptığımız bu çalışmada iş yerlerinde yemek verilmediği durumlarda işçilerin yemek ihtiyacını karşılamak için lokanta (%36,5), kantin vb. (%31,3), evden getiriyorum (%20,6) diye belirten işçiler bulunmaktadır. İşverenlerin işçilere evden getirdikleri yemeklerini yiyebilecekleri yerler temin etmeleri veya yemek için ek bir ücret ödemelerinin işçilerin yeterli ve dengeli beslenmelerinde önemli katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

2010 Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasında, Türkiye genelinde bireylerin öğün atlama durumlarına bakıldığında, erkek bireylerin %15,8'i, kadın bireylerin %12,5'i, toplamda %14,2 bireyin sabah kahvaltısını atladıkları saptanmıştır. Yaş gruplarında incelendiğinde ise 15-18 yaş grubundaki bireylerin %24,0'ünün, 19-30 yaş grubunda olan bireylerin ise %18,7'sinin sabah kahvaltılarını yapmadıkları saptanmıştır. Erkek ve kadın bireylerde yaşın ilerlemesi ile birlikte sabah kahvaltısı yapmayan bireylerin oranında azalmalar olduğu gözlemlenmiştir. Sabah kahvaltısını atlama oranı kent kesimlerinde %15,8, kırsal kesimlerinde ise %9,7 olduğu saptanmıştır. Türkiye genelinde on iki bölge değerlendirmeye alındığında sabah kahvaltısını atlayan bireylerin oranının en yüksek sırasıyla %17,2 ile İstanbul, daha sonra ise %15,6 ile Kuzeydoğu Anadolu bölgeleridir. Daha düşük oranlar ise %10,0 ile Batı Anadolu olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye genelinde bireylerin öğle yemeği atlama oranlarına bakıldığında erkekler %14,5, kadınlar %21,4, toplamda ise %17,8 olarak tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre incelendiğinde 19-30 yaş grubu arasındaki bireylerin %20,5'inin öğle yemeği öğünlerini atladıkları saptanmıştır. On iki bölge değerlendirildiğinde en yüksek oranlar; İstanbul %22,2, Batı Anadolu %20,3, Doğu Marmara bölgeleri %19,5 ile sonuçlanmaktadır. En düşük oran ise %12,5 ile Kuzeydoğu Anadolu bölgesi olduğu saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 165-167).

Akşam yemeğini atlayan bireylerin Türkiye genelinde durumu ise şu şekildedir; erkek bireyler %4,5, kadın bireyler %5,7 ve toplamda %5,1 olarak tespit edilmiştir. Yaş gruplarının dağılımına bakıldığında 15-18 yaş grubunda olan erkek bireyler %8,3 oranında, 19-30 yaş grubundaki erkek bireyler ise % 4,8 olduğu tespit edilmiştir. 15-18 yaş grubundaki kadın bireylerin oranına bakıldığında %2,7 oranında oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Akşam öğününü atlama oranı kent kesimlerinde %5,3, kırsal kesimlerde ise %4,3 olduğu tespit edilmiştir. On iki bölgede değerlendirildiğinde ise en yüksek oranlar Batı Anadolu %9,3, Kuzeydoğu Anadolu %8,4, Doğu Karadeniz %7,4 oranında tespit edilmiştir. En düşük bölge ise %2,9 oranında Batı Marmara ve Ege bölgeleri olduğu saptanmıştır. Genel olarak bakıldığında en fazla atlanılan öğünün sabah ve öğlen öğünleri olduğu tespit edilmiş olup, en az atlanılan öğünün ise akşam öğünü olduğu saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 165-167).

Yapılan bu çalışmada ise bireylerin öğün atlama durumlarına bakıldığında, düzenli kahvaltı yapmadığını belirten erkek bireyler %14,6, bazen yaptığını belirten bireyler ise %43,3'tür. Kadın bireylerde ise %12,0'si düzenli kahvaltı yapmadığını belirtmiş olup, bazen yapan bireyler ise %44,7 olarak tespit edilmiştir. Toplamda bireylerin %13,8'inin düzenli kahvaltı yapmadığı saptanmıştır.

Bireylerin öğle yemeği yeme sıklığına bakıldığında erkek bireylerin %3,4'ü öğle yemeği tüketmediğini, %24,1'i ise bazen tükettiğini belirtmiştir. Kadın bireylerde %8,5'i öğle yemeği tüketmez iken bazen tüketen bireylerin oranı %48,7 olduğu tespit edilmiştir. Toplam bireylere bakıldığında ise %5,1'i öğle yemeği tüketmez iken %31,7'si bazen tükettiğini belirtmiştir.

Bireylerin akşam yemeği yeme sıklığına bakıldığında, akşam yemeği tüketmeyen erkek bireyler %8,4 iken bazen tükettiğini belirten bireyler %37,9 olduğu tespit edilmiştir. Kadın bireylere bakıldığında %5,1 oranında akşam yemeği tüketmedikleri saptanmıştır. Bazem tüketen kadın bireyler ise %39,3'tür. Bireylerin toplam oranlarına bakıldığında ise akşam yemeği tüketmeyenlerin oranı %7,4 iken bazem tüketen bireylerin oranı ise %38,4'tür. Bireylerin en sık atladıkları öğün grubuna bakıldığında ise %37,3 ile en sık sabah kahvaltısı olmuştur. Daha sonra %34,7 ile akşam yemeği ve son olarak da %28,0 ile öğle öğünü olduğu tespit edilmiştir. Türkiye genelinde yapılan çalışma ile karşılaştırıldığında yine en fazla atlanılan öğünün sabah kahvaltısı olduğu görölmektedir. Fakat daha sonra sırasıyla akşam yemeği ve en az atlanılan öğle yemeği gelmektedir. Bireylerin çalışma durumları ve iş yaşamı göz önünde bulundurulduğunda, öğle molalarında işçilerim genellikle öğle öğünlerini tükettikleri görölmektedir.

Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu (2014: 171)'nda bireylerin öğün miktarına bakıldığında Türkiye genelinde 3 ana öğün tüketen erkek bireylerin oranı %67,9, kadın bireylerin oranı %66,4 ve toplamda %67,9 olarak tespit edilmiştir. İki öğün tüketen erkek bireylerin oranı %25,4, kadın bireylerin oranı %24,4 ve toplamda %25,8'dir. Bir ana öğün veya hiç tüketmeyenlerin oranı ise erkeklerde %5,4, kadınlarda %7,3 ve toplamda ise %6,3 olarak tespit edilmiştir. Yaş gruplarına bakıldığında 19-30 yaş grubu arasında 1715 birey üzerinden bakıldığında, 3 öğün tüketen erkek bireyler %65,3, kadın bireyler %61,6 ve toplamda %63,7 olarak tespit edilmiştir. İki öğün tüketen bireylerde erkek bireylerin oranı %28,3, kadın bireylerin oranı %30,8 ve toplam bireylerin oranı ise %29,4 olarak saptanmıştır. Sadece bir ana öğün tüketen erkek bireyler %5,6 iken kadın bireylerde bu oran %6,4 olarak gözlemlenmiştir. Toplam bireylere bakıldığında ise %5,9 olduğu görölmektedir.

Kırsal kesimlere bakıldığında 3 ana öğün tüketen toplam bireylerin oranı %78,9, iki öğün tüketen bireylerin oranı %17,1 ve son olarak da bir ana öğün ve hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4,2 olarak saptanmıştır. Kent kesimlerine bakıldığında ise 3 öğün tüketen bireylerin oranı %64,2, iki öğün tüketen bireylerin oranı %28,8 ve son olarak da bir öğün veya hiç tüketmeyenlerin oranı ise %7,0 olarak tespit

edilmiştir. Bölgesel olarak bakıldığında 3 ana öğün tüketen erkek bireyler %74,5 ile Ege bölgesinde çoğunlukta olduğu gözlemlenmiştir. Kadın bireylerde ise %73,6 oranında Batı Marmara kesiminde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Günde iki öğün tüketen toplam bireylerin oranı İstanbul (%29,0) ve Doğu Marmara (%29,0)'da en fazla olduğu saptanmıştır. Son olarak günde bir öğün veya hiç tüketmeyen erkek bireylerin oranı ise en yüksek İstanbul (%7,3), Kuzeydoğu Anadolu (%7,0) ve Güneydoğu Anadolu (%6,5) bölgelerinde çoğunlukta olduğu saptanmıştır. Kadın bireylerin oranlarına bakıldığında ise Batı Anadolu (%9,5), Doğu Karadeniz (%9,2) ve İstanbul (%9,1) bölgelerinde daha fazla olduğu saptanmıştır. Orta Doğu Anadolu bölgesine bakıldığında toplamda 613 birey (erkek bireyler 262, kadın bireyler 351) dahil edilmiştir. bu bölgede günde 3 öğün tüketen erkek bireylerin oranı %71,9 kadın bireylerin oranı ise %69,6 ve toplamda %70,8 olarak tespit edilmiştir. Günde iki öğün tüketen erkek bireyler %21,6 oranında, kadın bireyler %24,7 oranında ve toplam oran %23,0 olarak tespit edilmiştir. Günde bir öğün tüketen erkek bireylere bakıldığında %5,2, kadın bireyler %5,5 ve toplam birey oranı ise %5,3 olarak gözlemlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 165-167).

Türkiye genelinde bireylerin kahvaltılı atlama nedenlerine bakıldığında büyük bir çoğunluğun (%52,3) canı istemiyor sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin %26,2'si alışkanlığım yok, %17,4'ü zamanım yetmiyor ve %16,6'sı ise geç kalkıyorum yanıtlarını vermişlerdir. Erkek bireylere bakıldığında %51,5'i canım istemiyor, %27,2'si alışkanlığım yok, %19,7'si zamanım yetmiyor, %2,9'u atıştırdığım için, %2,0'si yemek hazırlanmadığı için, %1,1'i zayıflamak istiyorum, %0,7 ekonomik nedenlerden ve %3,0'ı ise diğer sebeplerden olduğunu belirtmişlerdir. Kadın bireylere bakıldığında, %53,4'ü canım istemiyor, %24,8'i alışkanlığım yok, %16,7'si geç kalkıyorum, %14,3'ü zamanım yetmiyor, %3,7'si zayıflamak istiyorum, %3,3'ü atıştırdığım için, %1,5'i yemek hazır olmadığı için, %1,1'i ekonomik nedenlerden ve son olarak %3,1'i diğer sebepler olarak göstermişlerdir. Bireylerde yaş gruplarına bakıldığında 19-30 yaş grubu arasındaki 335 bireylerde %53,4'ü canım istemiyor, %27,0'si alışkanlığım yok, %19,4'ü geç kalkıyorum, %18,5'i zamanım yetmiyor, %2,4'ü atıştırdığım için, %2,1'i zayıflamak istiyorum, %1,9'u yemek hazırlanmadığı için %0,5'i ekonomik nedenlerden ve %3,4'ü ise diğer sebeplerden olduğunu belirtmişlerdir. Ortadoğu Anadolu bölgesine

bakıldığında, bireylerin %58,3'ü canım istemiyor, %18,0'ı zamanım yetmiyor, %13,6'sı alışkanlığım yok, %8,2'si geç kalkıyorum, %3,3'ü zayıflamak istiyorum, %2,3'ü ekonomik nedenlerden ve %3,0'ı diğer sebeplerden olduğunu belirtmişlerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 172).

Bireylerin öğle öğününü atlama nedenlerine bakıldığında, Türkiye genelinde %30,1'i canım istemiyor, %28,3'ü geç kalkıyorum, %24,8'i alışkanlığım yok cevaplarını vermişlerdir. 19-30 yaş grubu arasındaki bireylere bakıldığında %35,6'sı geç kalkıyorum, %28,4 canım istemiyor, %18,2'si alışkanlığım yok, %12,9'u zamanım yetmiyor, %12,9'u atıştırdığım için, %5,8'i zayıflamak istiyorum, %5,5'i yemek hazırlanmadığı için, %0,9'u ekonomik nedenlerden, %6,2'si ise diğer sebeplerden olarak cevap vermişlerdir. Ortadoğu Anadolu bölgesine bakıldığında %39,8'i canım istemiyor cevabını vermiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 170 - 173).

Türkiye genelinde bireylerin akşam öğününü atlama nedenlerine bakıldığında %27,9'u canım istemiyor, %19,0'ı alışkanlığım yok, %16,9'u atıştırdığım için yanıtlarını vermişlerdir. 19-30 yaş grubu arasındaki bireylere bakıldığında, %28,4'ü canım istemiyor, %14,8'i alışkanlığım yok, %13,4'ü atıştırdığım için, %12,5'i zayıflamak istiyorum, %9,1'i zamanım yetmiyor, %1,4'ü geç kalkıyorum, %14,3'ü diğer sebepler olarak yanıtlarını belirtmişlerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 170 - 174).

Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışmadaki verilere bakıldığında ise günde üç öğün beslenen erkek bireyler %52,5, kadın bireyler %37,6 ve toplam bireylerin oranı ise %47,9 olarak saptanmıştır. İki öğün tüketen erkek bireyler %41,8, kadın bireyler %58,1 ve toplam birey oranı %46,8 olarak tespit edilmiştir. Günde bir öğün beslenen bireylere bakıldığında erkek bireyler %2,3, kadın bireyler %1,7 ve toplam birey oranı ise %2,1 olarak saptanmıştır. Dört öğün ve daha fazla beslenen bireylere bakıldığında erkek bireyler %3,4, kadın bireyler %2,6 ve toplam birey oranı %3,2 olarak tespit edilmiştir. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu ile kıyaslandığında üç öğün beslenen erkek bireylerin oranının benzer olduğu gözlemlenmiştir. Kadın bireylerde ise yapılan bu çalışmada daha düşük veriler elde edilmiştir. Toplam oranına bakıldığında ise %20'lik bir pay daha düşük sonuçlara rastlanılmıştır. Günde iki öğün tüketen bireylerde ise daha yüksek sonuçlar

olduğu gözlemlenmiştir. Bölgesel olarak bir karşılaştırma yapıldığında, Orta Doğu Anadolu bölgesindeki bireylerin öğün yapma oranları ile yapılan çalışma grubundaki bireylerin günlük öğün yapma oranları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Ancak bu durumda örneklem grubunun büyüklüğü göz önünde bulundurulmalıdır.

Yapılan bu çalışmada bireylerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında, erkekler bireylerin %50,6'sı canım istemiyor, %35,6'sı zaman bulamıyorum, %5,7'si ekonomik nedenlerden, %4,2'si diyet yapıyorum, %3,8'i ise yemeği beğenmiyorum yanıtlarını vermişlerdir. Kadın bireylere bakıldığında %51,3'ü canım istemiyor, %29,1'i zaman bulamıyorum, %12,0'ı diyet yapıyorum, %6,9'u ekonomik nedenlerden, %0,9'u ise yemeği beğenmiyorum yanıtlarını vermişlerdir. Toplamda bakıldığında ise %50,8'i canım istemiyor, %33,6'sı zaman bulamıyorum, %6,6'sı diyet yapıyorum, %6,1'i ekonomik nedenlerden, %2,9'u ise yemeği beğenmiyorum yanıtlarını vermişlerdir. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu ile karşılaştırıldığında “canım istemiyor” yanıtının daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Türkiye genelinde yapılan çalışmada, çalışan bireylerin işyerinde yemek yedikleri yerlere göre dağılımlarına bakıldığında, 19-30 yaş grubu arasındaki 695 bireylerin %43,6'sı iş yerinde yiyor (iş yerinde yemek veriliyor), %26,5'i dışarıdan yiyor/dışarıdan sipariş veriyor, %25,7'si evde yiyor/evden getiriyor, %2,6'sı yemek yemiyor, %1,7'si ise diğer sebeplerden olduğunu belirtmiştir. Ortadoğu Anadolu bölgesine bakıldığında, 136 bireyin %46,5'i evde yiyor/evden getiriyor, %29,4'ü işyeri veriyor, %20,4'ü dışarıdan yiyor/dışarıdan sipariş veriyor, %2,3'ü yemek yemiyor ve %1,4'i diğer sebeplerden olduğunu belirtmiş ve yanıtlamışlardır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 176).

Yapmış olduğumuz bu çalışmada bireylerin %78,6'sı iş yerinde yemek verilmediğini belirtirken, %21,4'ünün işyerinde yemek verildiği saptanmıştır. İş yerinde yemek verilmediği durumlarda %36,5'i lokantada yıyorum, %31,3'ü kantin vb. aperatif atıştırıyorum, %20,6'sı evden getiriyorum, %11,6'sı yemiyorum yanıtını vermiştir. Ortadoğu Anadolu bölgesi ile karşılaştırıldığında çalışmamızda yemeklerini evden getiriyorum diyenlerin oranı oldukça azdır. Bireylerin işyerinde yemek verilme durumları ise neredeyse benzer sonuçlar göstermiştir.

Tablo 99: T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu'na Göre Bireylerin Besinleri Tüketme Sıklığı

E	Tüketmiyor			Her gün			Haftada 5-6 gün			Haftada 3-4 gün			Haftada 1-2 gün			N		
	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T
Süt ve süt ürünleri	44,8	44,5	44,6	11,1	12,5	11,8	1,3	1,9	1,5	7,5	6,7	7,1	19,1	19,9	19,5	3081	4844	7925
Yoğurt, ayran, kefir	2,2	3,0	2,6	56,0	54,2	55,1	7,0	6,9	7,0	16,8	17,1	16,9	14,3	15,0	14,6	3073	4833	7906
Reynir	4,4	4,6	4,5	73,7	78,6	76,0	2,8	2,5	2,7	8,0	5,7	6,9	9,2	6,6	8,0	3062	4807	7869
Kırmızı et	17,6	23,2	20,2	5,9	2,5	4,3	3,3	1,2	2,3	10,9	6,8	9,0	29,3	26,7	28,1	3071	4828	7899
Tavuk, hindi	6,4	5,9	6,2	4,5	1,9	3,3	3,5	2,5	3,0	20,4	14,7	17,7	42,1	43,9	42,9	3068	4823	7891
Hazır et ürünleri	49,7	63,8	56,4	2,2	1,7	2,0	1,2	0,5	0,8	5,7	3,0	4,4	20,6	13,7	17,3	3052	4814	7866
Yumurta	5,6	6,5	6,1	29,4	30,0	29,7	7,7	6,2	7,0	24,0	24,9	24,4	27,1	26,6	26,9	3049	4805	7854
Kurubaklagiller	7,5	9,5	8,4	2,2	1,6	1,9	2,7	2,2	2,5	12,9	9,5	11,3	50,0	42,9	46,6	3043	4787	7830
Yeşil yapraklı sebzeler	5,2	3,1	4,2	44,4	51,2	47,6	8,2	7,6	7,9	18,1	17,5	17,8	19,0	16,7	17,9	3065	4830	7895
Diğer taze sebzeler	5,0	1,6	3,4	32,4	37,5	34,9	9,2	10,6	9,9	23,0	21,9	22,5	24,6	24,6	24,6	3047	47995	7842
Beyaz ekmek	6,3	11,2	8,6	88,9	81,6	85,4	0,6	0,9	0,8	1,7	1,9	1,8	1,4	2,8	2,1	3074	4826	7900
Đirinç, bulgur, makarna	2,5	2,4	2,4	24,1	20,4	22,3	10,8	10,1	10,5	28,8	27,8	28,3	28,9	32,6	30,6	3048	4799	7847
Bisküvi, kraker	33,2	34,1	33,6	12,1	10,9	11,6	3,8	3,9	3,8	14,4	12,3	13,4	20,8	21,5	21,1	3054	4807	7861
Simit	37,1	43,4	40,1	6,7	2,5	4,7	2,4	0,8	1,7	11,3	5,1	8,3	22,0	20,7	21,4	3073	4843	7916

E: Erkek bireyler, K: Kadın bireyler, T: Toplam yüzdeler, N: Toplam birey sayısı.

Kaynakça: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 191 - 200).

Tablo 99 (Devamı): T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu'na Göre Bireylerin Besinleri Tüketme Sıklığı

E	Hazır meyve suları	33,4	49,5	41,1	10,6	4,9	7,9	2,9	1,2	2,1	14,1	8,0	11,2	24,0	18,4	21,3	3069	4840	7909
E	Gazlı içecekler	28,4	41,9	34,8	15,1	8,0	11,7	4,8	2,5	3,7	15,4	8,9	12,3	22,7	21,1	22,0	3066	4823	7889
K	Çay	2,7	4,1	3,4	94,1	91,5	92,9	0,5	0,9	0,7	0,9	1,0	0,9	1,3	1,6	1,5	3062	4821	7883
E	Bal, reçel, pekmez	15,0	18,2	16,5	56,3	54,6	55,5	2,9	3,1	3,0	7,4	7,3	7,3	12,5	11,3	11,9	3039	4800	7839
E	Şekerleme, lokum, çikolata	42,1	45,7	43,8	7,8	7,0	7,4	1,9	1,6	1,8	8,4	6,7	7,6	20,4	18,1	19,3	3045	4792	7837
E	Pide, lahmacun, pizza	31,8	47,1	39,1	0,6	0,4	0,5	0,4	0,2	0,3	4,7	1,0	2,9	21,5	9,0	15,5	3045	4820	7865
E	Hamburger	74,4	81,0	77,5	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	1,5	0,3	0,9	7,3	3,6	5,6	3057	4825	7882
E	Cips	75,1	78,6	76,7	1,4	1,0	1,2	0,8	0,5	0,6	2,6	2,1	2,3	9,3	7,3	8,3	3058	4822	7880
E	Sütlü tatlı, dondurma	21,8	23,6	22,6	5,2	5,3	5,2	3,0	3,3	3,1	13,4	11,3	12,4	29,9	27,9	29,0	3064	4839	7903
E	Balık	36,5	42,1	39,1	0,4	0,3	0,4	0,8	0,2	0,5	3,0	1,8	2,4	18,4	15,8	17,2	3057	4817	7874

E: Erkek bireyler, K: Kadın bireyler, T: Toplam yüzdeler, N: Toplam birey sayısı.

Kaynakça: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 191 - 200).

Tablo 100’de yapılan çalışmada 20 yaş ve üzeri bireylerin besin tüketim sıklığına bakıldığında, süt ve süt ürünlerini tüketmeyen 7925 bireyden erkek bireylerin oranı %44,8 kadın bireylerin oranı %44,5 ve toplamda %44,6 olarak tespit edilmiştir. Her gün tüketen erkek bireyler %11,1 kadın bireyler %12,5 ve toplamda %11,8 olarak saptanmıştır. Haftada 5-6 gün tüketen erkek bireylerin oranı %1,3 iken kadın bireylerin oranı %1,9 olduğu ve toplamda %1,5 oranında olduğu saptanmıştır. Haftada 3-4 gün tüketen erkek bireylerin oranı %7,5 kadın bireylerin oranı %6,7 ve toplamda %7,1 olarak tespit edilmiştir. Haftada 1-2 gün tüketen bireylere bakıldığında ise bireylerin %19,1’i erkek, %19,9’u kadın ve toplamda %19,5’ini oluşturmaktadır.

Yapmış olduğumuz bu çalışmada bireylerin süt tüketme sıklığına bakıldığında erkek bireylerin %13,0’ı kadın bireylerin %14,5’i toplamda ise %13,5 birey her gün süt tüketmektedir. Haftada 4-6 gün tüketen bireylerin %22,2’si erkek, %25,6’sı kadın %23,3 toplamda olmak üzere süt tüketilmektedir. Haftada 1-3 gün tüketen bireylerin %33,0’ü erkek, 31,6’sı kadın ve toplamda %30,7 oranında tüketilmektedir. Hiç tüketmeyen bireylere bakıldığında ise %31,8’i erkek, %28,2’si kadın ve toplamda %30,7 olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışma (Tablo 45) ile kıyaslandığında her gün süt tüketen kadın ve erkek bireyler yüzdeler olarak benzer durumlarda olduğu görülmektedir. Haftada 5-6 gün ve 3-4 gün tüketen bireylerin oranına bakıldığında ise oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Süt ve süt ürünleri özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve bazı B grubu vitaminleri içerisinde barındırmasından dolayı halk sağlığı bakımından oldukça önemlidir. Süt proteinlerinin, büyüme ve gelişmeye katkısı, kalsiyum emilimi ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra vücut ağırlığının kontrolünde de oldukça etkilidir (Ünal ve Besler, 2008: 7).

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için tüketilmesi gerek süt miktarı yaş, cinsiyet ve fizyolojik durumlara göre değişiklik göstermektedir. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi’nde yetişkin bireylerin 2 porsiyon (400 ml), çocuklar ve adolesan döneminde olan gençlerin, gebe ve emzikli kadınlar ve menopoz sonrası kadınların ise 3-4 porsiyon (600-800 ml) süt tüketmeleri önerilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004: 16-18).

Tablo 100'de bireylerin yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklığına bakıldığında, 7906 bireyden tüketmeyen erkek bireyler %2,2 kadın bireyler %3,0 ve toplamda %2,6 olarak tespit edilmiştir. Her gün tüketen erkek bireylerin %56,0'sı erkekler, %54,2'si kadınlardan oluşmaktadır. Toplamda ise %55,1 oranında tüketmekte oldukları görülmektedir. Haftada 5-6 gün tüketme sıklığına bakıldığında erkek bireyler %7,0 kadın bireyler %6,9 ve toplamda %7,0 olarak saptanmıştır. Haftada 3-4 tüketen erkek bireylerin oranı %16,8 kadın bireylerin oranı %17,1 ve toplamda %16,9 olduğu görülmektedir. Haftada 1-2 gün tüketen bireylere bakıldığında ise %14,3'ü erkek, %15,0'ı kadın olduğu saptanmıştır. Ve toplam oranına bakıldığında ise %14,6 oranında olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda ise bireylerin ayran tüketme sıklığına bakıldığında, erkek bireylerin %19,9'u, kadın bireylerin %14,5'i toplamda %18,3'ü her gün ayran tüketmektedir. Haftada 4-6 gün tüketen erkek bireylerin %31,8'i kadın bireylerin %30,8'i ve toplamda %31,5'ini oluşturmaktadır. Haftada 1-3 gün tüketen bireylere bakıldığında erkek bireyler %37,5 kadın bireyler %43,6 ve toplamda %39,4'tür. Hiç ayran tüketmeyen bireylere bakıldığında ise erkek bireyler %10,7 kadın bireyler %11,1 ve toplamda %10,8 olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz bu çalışmada bireylerin yoğurt tüketme sıklığına bakıldığında her gün tüketen toplam bireyler %27,2'sini oluşturmaktadır. Haftada 4-6 gün tüketen toplam bireyler %28,3'tür. Haftada 1-3 gün tüketen birey oranı %31,2 iken hiç tüketmeyen birey oranı %13,2 olarak saptanmıştır.

Yapılan bu çalışmada yoğurt ve ayran tüketmeyen bireylerin oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Her gün tüketen bireylerin oranının ise daha az olduğu görülmektedir.

Tablo 100'de bireylerin peynir tüketme sıklığına bakıldığında bireylerin %4,5'i hiç tüketmiyor, %76,0'sı her gün tüketiyor, %2,7'si haftada 5-6 gün tüketiyor, %6,9'sı haftada 3-4 gün tüketiyor, %8,0'i ise haftada 1-2 gün tüketiyor olduğu görülmektedir.

Çalışmamızdaki bireylerin peynir tüketme sıklığına (Tablo 47) bakıldığında ise bireylerin %5,3'ü hiç tüketmiyor, %57,1'i her gün tüketiyor, %10,6'sı haftada 4-6 gün tüketiyor ve %19,0'u haftada 1-3 gün tükettiği saptanmıştır. Hiç tüketmeyen bireylerin oranının benzer sonuçlarda olduğu görülmektedir. Her gün tüketen bireylere bakıldığında örneklem grubumuzdaki bireylerin daha düşük sonuçlarda olduğunu söyleyebilmekteyiz.

Tablo 100'de bireylerin kırmızı et tüketim sıklığına bakıldığında, %20,2'sinin hiç tüketmediği görülmektedir. Her gün tüketen bireylerin oranı %4,3, haftada 5-6 gün tüketen bireylerin oranı %2,3, haftada 3-5 gün tüketen bireyler %9,0 ve haftada 1-2 gün tüketen bireylerin ise %28,1 olduğu görülmektedir.

Yaptığımız çalışma incelendiğinde (Tablo 51) bireylerin %22,2'si hiç tüketmiyor, %8,5'i her gün tüketiyor, %29,1'i haftada 4-6 gün tüketiyor ve %40,2'si ise haftada 1-3 gün tüketiyor olduğu görülmektedir. Hiç tüketmeyen bireylerin oranının yaklaşık sonuçlarda olduğu görülmektedir. Her gün tüketen bireylere bakıldığında ise yaptığımız bu çalışmada daha yüksek sonuçların olduğu görülmektedir.

Bir bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için günde 70 gram protein tüketmesi ve bunun en az yarısının hayvansal kaynaklı olması gerekmektedir (Cankurt ve ark, 2010: 18, Şeker ve ark. 2011: 544). Türkiye'de hayvansal kökenli gıda maddelerinin kişi başına tüketim miktarı oldukça düşük olmasına karşın, bitkisel kaynaklı gıdaların (tahıl, sebze, meyve, bakliyat, patates vb.) tüketim miktarı ise gelişmiş ülkelerinden daha fazladır (Saygı ve Bayhan, 2011: 1853).

Günümüzde hayvansal kökenli gıdaların tüketim düzeyi, ülkelerin gelişmişlik göstergesi olarak kabul edilmekte ve ülkelerin sosyoekonomik yapısı iyileştikçe karbonhidratlı gıdaların tüketimi azalırken, proteinli gıdaların tüketimi de artmaktadır (Cankurt vd., 2010: 17). Örneğin yıllık kişi başına düşen et miktarı 2011 yılı verileri dikkate alındığında Avusturya 142, ABD 125, Almaya 82, İngiltere 80

kilogram ile ilk sıralarda yer alırken, Türkiye’de kişi başına düşen et miktarı 12 kilogramdır (Türk Eğitim-Sen, 2018).⁶

Türkiye ve araştırma bölgesinde ortalama kişi başına düşen et tüketim miktarının gelişmiş ülkelere oranlar 7-10 kat daha az olduğu görülmektedir.

Et tüketimi dünyanın çeşitli bölgelerinde önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. ABD, AB ve diğer gelişmiş ülkelerde et, günlük beslenmenin önemli bir kısmını kapsamaktadır ve günlük enerji (%15), protein (%40), ve yağ (%20) ihtiyaçlarını belirli ölçüde karşılamaktadır (Daniel vd., 2011: 575).

Son yıllarda kırmızı et tüketiminin sindirim ve kalp rahatsızlıkları gibi hastalıklara sebebiyet vermesinden dolayı tavuk eti tüketimine doğru bir kayma olmasına rağmen, kırmızı et tüketimi gelişmiş ülkeler ve Türkiye’de toplam et tüketimi sırasıyla %58 ve %34’lük bir kısmını oluşturmasından dolayı tüketicilerin et tüketim şeklinde önemli değişiklikler yaşanmaktadır (Türk Eğitim-Sen, 2018).⁷

Tablo 100’de bireylerin tavuk, hindi tüketim sıklığına bakıldığında %6,2’si hiç tüketmiyor, %3,3’ü her gün tüketiyor, %3,0’ü haftada 5-6 gün tüketiyor, %17,7’si haftada 3-4 gün tüketiyor, %42,9’unun ise haftada 1-2 gün tüketiyor olduğu görülmektedir. Yaptığımız çalışmada (Tablo 52) bireylerin beyaz et tüketimine bakıldığında ise %11,1’i hiç tüketmiyor, %12,2’si her gün tüketiyor, %33,1’i haftada 4-6 gün tüketiyor ve %43,6’sı ise haftada 1-3 gün tüketiyor olduğu görülmektedir.

Tablo 100’de bireylerin balık tüketim sıklığına bakıldığında %39,1’i tüketmiyor, %0,4’ü her gün tüketiyor, %0,5’i haftada 5-6 gün tüketiyor, %2,4’ü haftada 3-4 gün tüketiyor %17,2’si ise haftada 1-2 gün tüketiyor olduğu görülmektedir. Yaptığımız çalışmada ise bireylerin balık tüketim sıklığına bakıldığında %39,9’u hiç tüketmiyor, %2,1’i her gün tüketiyor, %16,9’u haftada 4-6 gün tüketiyor, %41,1’i ise haftada 1-3 gün balık tükettiği saptanmıştır. Hiç balık tüketmeyenlerin oranının oldukça fazla ve benzer oranlarda olduğu görülmektedir.

⁶ https://www.turkegitimsen.org.tr/icerik_yazdir.php?Id=8222 Erişim Tarihi: 02.09.2018.

⁷ https://www.turkegitimsen.org.tr/icerik_yazdir.php?Id=8222 Erişim Tarihi: 02.09.2018.

Yapılan çalışmalar, birçok hastalığın temelinde besin maddeleri ve beslenme alışkanlıklarının olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sebeple bireyler beslenmelerine oldukça dikkat etmelidirler. Yüksek kolesterolden ileri gelen hastalıkların, büyük ölçüde kırmızı etten kaynaklandığı artık bütün insanlar tarafından bilinmektedir. Bu sebeple daha sağlıklı olan doymamış yağ asitleri yönünden zengin olan gıdalar tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Yapılan çalışmalarda balık ve diğer deniz ürünlerinde bulunan omega-3 yağının kalp krizi, kalp ve damar hastalıkları, yüksek kolesterol ve tansiyon, bazı alerji türleri ve kanser gibi pek çok hastalığın önlenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Kaya ve ark. 2004: 366).

Tablo 100'de bireylerin hazır et ürünleri tüketimine bakıldığında tüketmeyen bireylerin oranı %56,4 her gün tüketen bireylerin oranı %2,0 haftada 5-6 gün tüketen bireylerin oranı %0,8 haftada 3-4 gün tüketen bireylerin oranı %4,4 ve haftada 1-2 gün tüketen bireylerin oranı ise %17,3 olarak tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışma sonucuna bakıldığında (Tablo 54) hazır et ürünlerini her gün tüketen bireyler %6,6 iken hiç tüketmeyen bireyler %31,0 olarak saptanmıştır. Haftada 4-6 gün tüketen bireyler %26,2 iken haftada 1-3 gün tüketen bireylerin oranı %36,2 oranında olduğu görülmektedir.

Hazır et ürünleri, salam sosis vb. işlem görmüş ürünler içlerinde bulunan E250-251 Nitrit ve Nitrat sebebiyle kansere neden olan nitrozaminleri oluştururlar ve kanın oksijen taşıma yeteneğini azaltmaktadır. Bu durum bireylerde ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır (Çalışır ve Çalışkan, 2003: 199).

Tablo 100'de bireylerin yumurta tüketim sıklığına bakıldığında %6,1'inin hiç tüketmediği, %29,7'sinin her gün tükettiği, %7,0'sinin haftada 5-6 gün tükettiği, %24,4'ünün haftada 3-4 gün tükettiği ve %26,9'unun haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Yaptığımız çalışma incelendiğinde ise bireylerin %10,8'i hiç tüketmiyor, %33,9'u her gün, %23,5'i haftada 4-6 gün, %31,7'si ise haftada 1-3 gün yumurta tükettiğini belirtmiştir.

Yumurta tüketimi insan vücudu için tüm temel aminoasitleri içeren, yüksek kalitede protein deposu olan önemli bir besindir. Ayrıca tüm B vitaminleri, folik asit

ve yağda eriyen vitaminler açısından ve iyot, çinko, kalsiyum ve demir bakımından oldukça zengindir. Yumurtanın düşük karbonhidratlı olmasının yanı sıra bireyi uzun süreli tok tutar (Kayıkçıoğlu ve Soydan, 2009: 355).

Tablo 100'de bireylerin kurubaklagil tüketim sıklığına bakıldığında %8,4'ü hiç tüketmiyor, %1,9'u her gün, %2,5'i haftada 5-6 gün, %11,3'ü haftada 3-4 gün, %46,6'sı ise haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Yaptığımız çalışmada ise bireylerin kurubaklagil tüketim sıklığı şu şekildedir; %10,8'i hiç tüketmiyor, %11,4'ü her gün tüketiyor, %33,3'ü haftada 4-6 gün tüketiyor, %44,4'ü ise haftada 1-3 gün tüketiyor şeklindedir.

Tablo 100'de bireylerin sebze tüketimine bakıldığında bireylerin %3,4'ü tüketmiyor, %34,9'u her gün, %9,9'u haftada 5-6 gün, %22,5'i haftada 3-4 gün, %24,6'sı ise haftada 1-2 gün sebze tükettiği görülmektedir. Yaptığımız çalışmaya bakıldığında ise (Tablo 39) bireylerin %8,5'i hiç tüketmiyor, %16,4'ü her gün, %32,2'si haftada 4-6 gün, %42,9'u ise haftada 1-3 gün sebze tükettiklerini belirtmişlerdir.

Yine tablo 100'de bireylerin taze meyve tüketimine bakıldığında %4,1'i hiç tüketmiyor, %51,5'i her gün tüketiyor, %8,2'si haftada 5-6 gün tüketiyor, %15,7'si haftada 3-4 gün tüketiyor, %15,1'i ise haftanın 1-2 günü taze meyve tükettiğini belirtmiştir. Bizim çalışmamızda ise bireylerin %9,8'i hiç tüketmiyor, %12,7'si her gün tüketiyor, %29,4'ü haftada 4-6 gün tüketiyor, %48,1'i ise haftada 1-3 gün tüketmektedir.

Sebze ve meyve tüketimi vücudun sağlıklı bir şekilde büyümesi, yenilenmesi ve dengeli ve düzenli bir şekilde çalışması için oldukça önemlidir. Bileşimlerinin önemli kısmı su olan sebze ve meyveler bitkilerin her türlü yenilebilen kısımlarını oluştururlar. Bireyin günlük enerji, yağ ve protein gereksinimine çok az katkı sağlamasına karşın içlerinde folik asit, A vitamini, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum barındırırlar. Ayrıca vücudumuzda bulunan zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olan antioksidan özelliğine sahip bileşikler bakımında oldukça zengindirler. Yapılan bir çalışmada bireylerin büyük bir bölümünün sebze ve meyve tükettikleri öğün akşam yemeği sırasında olduğu

belirlenmiştir (Onur vd., 2017:106). Düzenli bir şekilde tüketilen sebze ve meyveler vücudumuzu daha az tüketenlere oranla olası kanser riskine karşı korumaktadır (Brown, 2008:2-4). Meyve ve sebzelerin bireylerde ağız, akciğer, mide, kolon, gırtlak, pankreas, meme ve idrar torbası gibi kanser türlerinin olma olasılığını azalttığı bilinmektedir (Wang vd., 2015:124, Shigihara vd., 2014 : 129; Potter , 2005 :527).

Tablo 100'de bireylerin beyaz ekmek tüketim sıklığına bakıldığında %8,6'sı hiç tüketmiyor, %85,4'ü her gün, %0,8'i haftada 5-6 gün %1,8'i haftada 3-4 gün ve %2,1'i ise haftada 1-2 gün ekmek tükettiklerini belirtmişlerdir. Yapmış olduğumuz bu çalışma incelendiğinde her gün ekmek tüketen bireylerin %55,8 hiç tüketmeyen bireyler %5,8 haftada 4-6 gün tüketen bireyler %18,0 ve haftada 1-3 gün tüketen bireylerin oranının %20,4 olduğu saptanmıştır.

Ekmek, iyi bir enerji kaynağıdır ve aynı zamanda içerisinde beslenmede önemli olan protein, B vitaminleri ve birçok mineralleri barındırır. Tüketilen ekmeğin kepekli ya da kepeksiz olmasına bağlı olarak ortalama 400 gram ekmek tüketildiğinde günlük proteinin %51-55'i, demirin %16-62'si, kalsiyumun %12-74'ü B1 vitamininin %35-82'si B2 vitamininin %16-39'u niasinin %20-35'i karşılanmaktadır. Ayrıca proteinden gelen enerji oranı da %13-15 civarındadır. Ekmek tüketimi bireylerin yaşı, cinsiyeti, meslekleri, gelir düzeyi ve alışkanlıklarına göre değişiklik göstermektedir. Ülkemizde ekmek tüketimi 400 gram civarındadır. Türkiye'de bölgesel olarak tüketilen ekmek miktarı Karadeniz bölgesi'nde 356g/kişi/gün, Trakya, Marmara ve Ege Bölgelerinde 391,2 g/kişi/gün, Güney Anadolu Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgesi'nde ise 442,2 m/kişi/gün olarak tespit edilmiştir (Aydın ve Yıldız, 2011: 165).

Tablo 100'de bireylerin pirinç, bulgu ve makarna gibi besinlerin tüketim sıklığına bakıldığında %2,4'ü tüketmiyor, %22,3'ü her gün tüketiyor, %10,5'i haftada 5-6 gün tüketiyor, %28,3'ü haftada 3-4 gün tüketiyor, %30,6'sı ise haftada 1-2 gün tüketiyor olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda (Tablo 58) bireylerin bu besinler tüketme sıklığına bakıldığında %4,4'ü hiç tüketmiyor, %33,1'i her gün, %26,5'i haftada 4-6 gün, %36,0'sı ise haftada 1-3 gün tükettiğini belirtmiştir.

Tablo 100'de bireylerin bisküvi kraker tüketimine bakıldığında %33,6'sı hiç tüketmiyor, %11,6'sı her gün tüketiyor, %3,8'i haftada 5-6 gün tüketiyor, %13,4'ü haftada 3-4 gün tüketiyor ve %21,1'i haftada 1-2 gün tüketiyor olarak tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmaya bakıldığında bireylerin %7,9'u hiç tüketmiyor, %29,6'sı her gün, %28,3'ü haftada 4-6 gün, %34,1'i ise haftada 1-3 gün bu besin türlerini tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 100'de bireylerin simit tüketme sıklığına bakıldığında %40,1'i tüketmiyor, %4,7'si her gün tüketiyor, %1,7'si haftada 5-6 gün tüketiyor, %8,3'ü haftada 3-4 gün tüketiyor ve %21,4'ünün haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Çalışmamıza bireylerin simit tüketim sıklığına bakıldığında (Tablo 61) %6,9'sı hiç tüketmediğini, %28,3'ü her gün tükettiğini, %28,6'sı haftada 4-6 gün tükettiğini, %36,2'si ise haftada 1-3 gün simit tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 100'de bireylerin hazır meyve suyu tüketim sıklığına bakıldığında %41,1'i tüketmiyor, %7,9'u her gün tüketiyor, %2,1'i haftada 5-6 gün tüketiyor, %11,2'si haftada 3-4 gün tüketiyor, %21,3'ünün ise haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Çalışmamıza bakıldığında bireylerin %23,3'ü hiç tüketmiyor, %10,58'i her gün, %26,5'i haftada 4-6 gün tüketiyor, %39,4'ü ise haftada 1-3 gün tükettiği saptanmıştır.

Tablo 100'de bireylerin gazlı içecek tüketim sıklığına bakıldığında %38,8'i tüketmiyor, %11,7'si her gün tüketiyor, %3,7'si haftada 5-6 gün tüketiyor, %12,3'ü haftada 3-4 gün tüketiyor, %22,0'si ise haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Yaptığımız çalışma da bakıldığında ise bireylerin %17,4'ü hiç tüketmiyor, %18,0'i her gün, %30,2'si haftada 4-6 gün, %34,4'ü ise haftada 1-3 gün gazlı içecek tükettiği saptanmıştır.

Tablo 100'de bireylerin çay tüketme sıklığına bakıldığında %3,4'ü hiç tüketmiyor, %92,9'u her gün, %0,7'si haftada 5-6 gün, %0,9'u haftada 3-4 gün, %1,5'i ise haftada 1-2 gün çay tükettiği görülmektedir. Çalışmamızda bireylerin çay tüketim sıklığına (Tablo 63) bakıldığında %2,7'si hiç tüketmiyor, %77,5'i her gün, %10,3'ü haftada 4-6 gün ve %9,5'i ise haftada 1-3 gün çay tükettiği görülmektedir.

Çay, sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak iyi bir antioksidan, antikanserojenik ve antiaterosklerotik özelliklere sahiptir. Sudan sonra en fazla tüketilen ikinci besindir ve insan vücudunu birçok yönden etkilemektedir. 4000'den fazla kimyasal madde içermektedir (Çelik, 2006: 642- 643).

Çayın faydalı etkilerinin yanı sıra içeriğinde bulunan kafein miktarının insan sağlığı üzerinde etkileri oldukça önemlidir. Kafein kahve, çay ve kolalı içecekler gibi besinlerin içeriğinde bulunmaktadır. Bir fincan kahvede yaklaşık 100-120 mg, bir bardak (çay bardağı) çayda ise 40-50 mg kafein bulunmaktadır. Sağlık yetiştirilmiş bir bireyde ağızdan alınan kafeinin %99'u emilir ve 5 dakika içerisinde tüm dokularda görülmeye başlar. Günde 5 gramın üzerinde kafein alımı ise koma, solunum, kalp yetmezliği gibi hastalıklara sebebiyet verdiği bilinmektedir (Çelik, 2006: 646).

Tablo 100'de bireylerin bal, reçel ve pekmez tüketimine bakıldığında %16,5'i hiç tüketmiyor, %55,5'i her gün tüketiyor, %3,0'ü haftada 5-6 gün, %7,3'ü haftada 3-4 gün ve %11,9'u ise haftada 1-2 gün bu besinleri tükettiği görülmektedir. Çalışma grubumuza bu besinlerin tüketim sıklığına (Tablo 66) bakıldığında ise %27,8'i hiç tüketmiyor, %15,3'ü her gün, %23,6'sı haftada 4-6 gün, %33,3'ü ise haftada 1-3 gün tükettiği saptanmıştır.

Tablo 100'de bireylerin şekerleme, lokum ve çikolata gibi besinler tüketme sıklığına bakıldığında %43,8'inin hiç tüketmediği, %7,4'ünün her gün, %1,8'inin haftada 5-6 gün, %7,6'sının haftada 3-4 gün, %19,3'ünün ise haftada 1-2 gün bu besinleri tükettikleri görülmektedir. Çalışmamıza bakıldığında bireylerin tüketim sıklığı şu şekildedir; %11,1'i hiç tüketmiyor, %28,6'sı her gün tüketiyor, %29,6'sı haftada 4-6 gün ve %60,7'si ise haftada 1-3 gün tükettikleri tespit edilmiştir.

Şeker ve şeker içeren besinlerin çok fazla tüketilmesi aşırı enerji alımına ve vücut ağırlığının artmasına (şişmanlık) ve bunun yanında besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olmaktadır. Bu da bireylerde kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve kanser gibi hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Çalışır ve Çalışkan 2003: 201). Ayrıca gofret, kek ve kurabiye gibi besinlerin içerisinde bulunan E223 Sodyum meta bi sülfid ve E210 Benzoik Asit katkı maddeleri sebebiyle bireylerde eğer astım hastalığına ve astım

ataklarına sebebiyet vermektedir. Bunun yanında bakterilerde mutasyona sebep olur ve tiamini harap eder. Ayrıca bireylerde deri döküntüleri ve migren meydana gelebilir. Bu durum bireylerde ciddi sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Çalışır ve Çalışkan 2003: 199).

Tablo 100'de bireylerin pide, lahmacun ve pizza gibi gıdaların tüketim sıklığına bakıldığında, %39,1'i hiç tüketmiyor, %0,5'i her gün, %0,3'ü haftada 5-6 gün, %2,9'u haftada 3-4 gün, %15,5'i ise haftada 1-2 gün tükettiği saptanmıştır. Örneklem grubumuzda bu besinlerin tüketim sıklığına (Tablo 64) bakıldığında ise %12,4'ünün hiç tüketmediği, %13,0'ünün her gün tükettiği, %28,6'sının haftada 4-6 gün tükettiği ve %46,0'sının ise haftada 1-3 gün tükettiği görülmektedir.

Tablo 100'de bireylerin hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. gibi gıdaların tüketim sıklığına bakıldığında %76,7'si hiç tüketmiyor, %1,2'si her gün, %0,6'sı haftada 5-6 gün, %2,3'ü haftada 3-4 gün, %8,3'ü ise haftada 1-2 gün tükettiği görülmektedir. Örneklem grubumuzda bu gıdaların tüketim sıklığına (Tablo 67) bakıldığında ise %47,6'sı hiç tüketmiyor, %3,7'si her gün, %14,8'i haftada 4-6 gün, %33,9'unun ise haftada 1-3 gün tükettiği saptanmıştır.

Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin %63,5'inin fast food (kısa sürede hazırlanan ve seyyar satıcılarda, büfelerde ve restoranlarda hemen tüketmek veya paket yapılmak üzere satışa sunulan yiyecek) gıdalar tükettikleri tespit edilmiştir. Fast food tüketim nedenlerine bakıldığında ise %59,5 oranında daha hızlı olmasından dolayı tercih edilmektedir (Cömert, 2014: 425). Örneklem grubumuzda ise bireylerin büyük oranında fast food tüketmedikleri görülmektedir. Bunun nedeni bireylerin büyük bir kısmı sabah ve öğle yemeklerini işyerinde, akşam yemeklerini (%90,5) ise evde yemeği tercih etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan bir çalışmada bireylerin eğitim düzeyi arttıkça hamburger, pizza, lahmacun gibi fast food gıdalarını tercih etme oranının düştüğü tespit edilmiştir. (Kayışoğlu ve İçöz, 2012:17).

Tablo 100'de bireylerin cips tüketim sıklığına bakıldığında %76,7'si hiç tüketmiyor, %1,2'si her gün, %0,6'sı haftada 5-6 gün, %2,3'ü haftada 3-4 gün, %8,3'ünün ise haftada 1-2 gün tükettikleri görülmüştür. Çalışmamızdaki örneklem grubunda cips tüketim sıklığına bakıldığında ise % 70,5'inin hiç tüketmediği, %1,8'inin her gün, %31,2'sinin haftada 4-6 gün, %36,5'inin ise haftada 1-3 gün tüketildiği görülmektedir.

Sözen ve arkadaşlarının, metal sektöründe çalışan 278 işçi üzerinde yapmış olduğu çalışmada (2009: 9) 278 erkek işçilerin besin gruplarını ne sıklıkla tükettikleri incelendiğinde, en yüksek oranda çıkan sonuçlar süt tüketiminde %29,1 oranında çok nadir, yoğurt tüketimi % 42,1 oranında haftada 3-5 gün, peynir tüketimi %60,8 oranında her gün, yumurta tüketimi % 42,4 oranında haftada 1-2 gün, kırmızı et tüketimi %36,7 oranında haftada 1-2 gün, diğer et ürünleri % 26,3 oranında haftada 1-2 gün, tavuk ve hindi tüketimi %46,0 oranında haftada 1-2 gün, balık tüketimi %28,1 oranında ayda bir gün, kuru baklagil tüketimi %33,1 oranında haftada 1-2 gün, beyaz ekmek tüketimi % 27,7 oranında hiç tüketilmiyor, pirinç ve bulgur tüketimi %41,4 oranında haftada 3-4 gün, taze meyve tüketimi %35,3 oranında haftada 3-5 gün, taze sebze tüketimi %39,2 oranında haftada 3-5 gün, bal, reçel ve pekmez tüketimi %26,3 oranında haftada 3-5 gün, işçilerin şeker tüketimine bakıldığında ise %70,5 oranında her gün tüketildiği görülmektedir.

4.3. Örneklem Ait Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Büyüme ve gelişme döneminde bireyin yaşadığı çevre oldukça önemlidir. Buna ek olarak aynı zamanda ekonomik durum, ailenin kültürel özellikleri, eğitim durumu, yaşanılan ev gibi faktörler büyük önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki üst sosyoekonomik düzeydeki bireylerin, alt ve orta sosyoekonomik düzeydeki bireyler ile kıyaslandığında antropometrik ölçüm değerlerinin üst sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Akın, 2017: 192, Gültekin, 2004: 191).

Yapılan bu çalışmada çalışan erkek işçilerin ortalama ölçülerine bakıldığında vücut ağırlığı $64,0 \pm 8,8$ kg, boy uzunluğu $169,9 \pm 6,4$ cm, baş çevresi $554,97 \pm 15,94$ mm, boyun çevresi $356,56 \pm 20,55$ mm, üst kol çevresi $285,90 \pm 28,04$ mm, bel çevresi $798,4 \pm 76,09$ mm, kalça çevresi $928,42 \pm 57,6$ mm, baldır çevresi $351,39 \pm 27,28$ mm, göğüs çevresi $890,83 \pm 63,58$ mm, dirsek genişliği $62,06 \pm 4,46$ mm, diz genişliği $92,09 \pm 4,75$ mm, omuz genişliği $390,97 \pm 22,80$ mm, kalça genişliği $279,99 \pm 21,09$ mm, el genişliği $209,53 \pm 14,79$ mm, el bileği çevresi $169,74 \pm 9,66$ mm ve son olarak el uzunluğu ise $194,64 \pm 9,95$ mm olarak tespit edilmiştir (Tablo 68).

Kadın bireylerde ise ortalama vücut ağırlığı $57,3 \pm 8,9$ kg, boy uzunluğu $158,3 \pm 5,4$ cm, baş çevresi $548,32 \pm 22,52$ mm, boyun çevresi $317,19 \pm 20,60$ mm, üst kol çevresi $271,79 \pm 28,82$ mm, bel çevresi $776,53 \pm 94,9$ mm, baldır çevresi $354,32 \pm 54,14$ mm, kalça çevresi $938,68 \pm 88,0$ mm, göğüs çevresi $886,49 \pm 65,98$ mm, dirsek genişliği $54,26 \pm 3,11$ mm, diz genişliği $83,60 \pm 5,74$ mm, omuz genişliği $352,70 \pm 16,33$ mm, kalça genişliği $276,96 \pm 22,26$ mm, el genişliği $187,00 \pm 10,13$ mm, el bileği çevresi $151,69 \pm 7,4$ mm, el uzunluğu $180,91 \pm 9,05$ mm olarak saptanmıştır (Tablo 69).

Hamraa (2013: 42), mobilya üretiminde çalışan erkek işçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bireylerin ortalama boy uzunluğunu $173,6 \pm 7,6$ cm, ortalama vücut ağırlığını $75,9 \pm 10,7$ kg, bel çevresi ölçümünü $94,5 \pm 10,1$ cm, kalça çevresi ölçümünü $102,04 \pm 8,3$ cm ve BKE değerini ise $25,2 \pm 3,6$ kg/m² olarak saptamıştır.

Bilge (2009: 68) Edirne ilinde bir tekstil fabrikasında yapmış olduğu çalışmada işçilerin ortalama boy uzunluğu $161 \pm 6,08$ cm, vücut ağırlığı $64,9 \pm 11,8$ kg, bel çevresi $83,5 \pm 9,17$ cm, kalça çevresi $101,4 \pm 8,1$ cm, üst orta kol çevresi $24,7 \pm 4,39$ cm ve BKE, $25,1 \pm 4,48$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Maden işçileri üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin antropometrik ölçümlerine bakıldığında boy uzunluğu $170 \pm 6,0$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $73,6 \pm 11,93$ kg, bireylerin BKE değerleri $25,5 \pm 3,89$ kg/m² olarak tespit edilmiştir. Bireylerin bel ve kalça çevresi ortalamalarına bakıldığında ise sırasıyla $87,4 \pm 9,87$ cm ve $99,4 \pm 6,91$ cm olarak bulunmuştur (Bilici, 2006 : 60- 61).

K. Özer ve Gültekin (2013: 6)'in Türk erişkinleri üzerinde yapmış oldukları çalışmada 18-29 yaş grubu arasındaki erkek bireylerin boy uzunluk ortalaması $173,43 \pm 4,7$ cm, vücut ağırlığı $75,30 \pm 9,81$ kg ve BKE ise $25,12 \pm 2,98$ kg/m² olarak saptanmıştır. Kadın bireylere bakıldığında ise 18 – 29 yaş grubu arasındaki bireylerin boy uzunluğu ortalaması $161,96 \pm 6,97$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $59,26 \pm 9,84$ kg, BKE ortalaması ise $22,86 \pm 3,55$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Bir başka çalışmada ise Türk erkeklerinin antropometrik ölçümlerine bakıldığında boy uzunluğu ortalaması $168,88 \pm 6,76$ cm, vücut ağırlık ortalaması $74,74 \pm 12,32$ kg, el uzunluğu $195,54 \pm 10,46$ mm olarak tespit edilmiştir. Erkek bireylerin genişlik ölçümlerine bakıldığında ise omuz genişliği $393,65 \pm 22,98$ mm, göğüs genişliği $293,48 \pm 24,17$ mm, dirsek genişliği $68,10 \pm 5,24$ mm, el genişliği $86,79 \pm 5,9$ mm, kalça genişliği $312,05 \pm 22,53$ mm, diz genişliği $98,20 \pm 7,63$ mm olarak gözlemlenmiştir. Bireylerin çevre ölçülerine bakıldığında ortalama boyun çevresi $376,59 \pm 26,29$ mm, el bileği çevresi $176,37 \pm 10,30$ mm, bel çevresi $891,954 \pm 114,06$ mm, basen çevresi $976,39 \pm 72,79$ mm ve son olarak baldır çevresi ise $358,65 \pm 33,04$ mm olarak tespit edilmiştir. Kadın bireylere bakıldığında ise boy uzunluğu ortalaması $155,03 \pm 5,93$ cm, vücut ağırlık ortalaması $67,12 \pm 14,17$ kg, el uzunluğu ise $180,27 \pm 10,62$ mm olarak saptanmıştır. Bireylerin genişlik ölçümlerine bakıldığında omuz genişliği $361,10 \pm 31,01$ mm, göğüs genişliği $269,12 \pm 27,96$ mm, dirsek genişliği $59,56 \pm 6,39$ mm, el genişliği $76,34 \pm 5,28$ mm, kalça genişliği $309,49 \pm 31,42$ mm, diz genişliği $88,05 \pm 9,53$ mm olarak tespit edilmiştir. Kadın bireylerin ortalama çevre ölçülerine bakıldığında boyun çevresi $338,10 \pm 28,64$ mm, el bileği çevresi $164,84 \pm 13,50$ mm, bel çevresi $869,13 \pm 140,38$ mm, basen çevresi $1042,13 \pm 120,32$ mm ve son olarak baldır çevresi ise $356,91 \pm 38,88$ mm olarak saptanmıştır (Güleç vd., 2009: 192 - 193).

Tomak ve arkadaşlarının (2009: 188-189) Samsun'da çıraklık eğitimi gören kadın ve erkek bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, bireylerin boy uzunluğu ortalamasını $166,4 \pm 0,6$ cm, vücut ağırlığı ortalamasını $59,2 \pm 0,7$ kg, BKE ortalama değerini ise $21,3 \pm 0,2$ kg/m² olarak tespit etmişlerdir. Çırakların antropometrik ölçümlerinin cinsiyet açısından farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Gültekin (2004: 84 - 127) Ankara’da yaşayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada 18-24 yaş grubu arasındaki kadın bireylerin boy ortalamasını $164,29 \pm 6,35$ cm, BKE değerlerini ise ortalama $21,91 \pm 2,94$ kg/m², üst kol çevresi $246,20 \pm 26,90$ mm, el bileği çevresi $154,57 \pm 6,68$ mm, boyun çevresi $317,07 \pm 17,91$ mm, baldır çevresi $340,35 \pm 29,98$ mm, diz genişliği $87,05 \pm 10,46$ mm, dirsek genişliği $59,73 \pm 4,98$ mm, olarak saptamıştır. 25-29 yaş grubu arasındaki kadın bireylerin ortalama ölçümlerine bakıldığında ise boy ortalaması $160,90 \pm 7,07$ cm, BKE değerlerine bakıldığında ise ortalama $23,97 \pm 3,42$ kg/m², üst kol çevresi $261,70 \pm 33,53$ mm, el bileği çevresi $153,93 \pm 8,91$ mm, boyun çevresi $323,22 \pm 21,07$ mm, baldır çevresi $346,75 \pm 75$ mm, diz genişliği $86,82 \pm 9,47$ mm, dirsek genişliği $58,89 \pm 5,53$ mm, olarak tespit etmiştir. Erkek bireylere bakıldığında ise 18-24 yaş grubu arasındaki bireylerin ortalama boy uzunluğu $175,78 \pm 6,21$ cm, BKE değerlerini ortalama $23,58 \pm 2,95$ kg/m², üst kol çevresi $279,39 \pm 26,73$ mm, el bileği çevresi $172,61 \pm 9,8$ mm, boyun çevresi $375,75 \pm 20,31$ mm, baldır çevresi $364,89 \pm 28,44$ mm, diz genişliği $98,82 \pm 10,38$ mm, dirsek genişliği $69,18 \pm 6,7$ mm, 25-29 yaş grubunda olan erkek bireylerin boy uzunluğu ortalamasını ise $176,32 \pm 5,74$ cm, BKE değerleri ortalama $25,22 \pm 2,98$ kg/m², üst kol çevresi $286,45 \pm 25,39$ mm, el bileği çevresi $172,90 \pm 8,04$ mm, boyun çevresi $379,93 \pm 20,62$ mm, baldır çevresi $372,91 \pm 28,85$ mm, diz genişliği $103,62 \pm 7,06$ mm, dirsek genişliği $70,44 \pm 4,17$ mm, olarak gözlemlemiştir.

Türkiye Obezite Araştırma Derneği, Cerrahpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrin Anabilim Dalı ve Türk Diabet Derneği tarafından yapılan ortak araştırmaya göre Türkiye’de kilolu olanların oranı (BKE 25-30 kg/m²): %30.2; Obez (BKE>30 kg/m²): %22.4 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre şişmanlık oranı ise erkeklerde %24, kadınlarda ise %32 olarak bulunmuştur (Newman, 2004 : 82 - 97).

Bilge (2009: 67)’nin tekstil fabrikasında çalışan işçilerin üzerinde yapmış olduğu çalışmada işçilerin %53,6’sının BKE değerlerinin normal sınırdaki olduğunu, %31,9’unun ise hafif şişman olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin %2,9’u ise zayıf kategorisindedir. İşçiler üzerinde yapılan başka bir çalışmada birinci aşamada bireylerin BKE ortalama değerleri 25.5 kg/m² ikinci aşamada ise 25.5 kg/m² olarak bulunmuştur (Bilici, 2006 : 61 – 62)

Bekar ve Ersoy (2011: 88) sanayide çalışan işçiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada 19-30 yaş grubu arasındaki bireylerin BKE ortalama değerlerine bakıldığında %2,9'u <18,5 kg/m² (zayıf), %67,6'sı 18,5 / 24,9 kg/m² (normal), ve %29,4'ü ≥25 (obez) olarak tanımlanmışlardır.

Konya'da çalışan bireylerin BKE sonuçlarına bakıldığında (n= 250) %47,6'sının normal ağırlıkta olduğu, %39,6'sı hafif şişman, %10,8'i şişman %2,0'sinin ise zayıf olduğu sonucuna varılmıştır (Haklı, 2008: 37).

Mobilya üretiminde çalışan bireylerin BKE değerlerine bakıldığında (n=200) %0,5'i zayıf, %49,0'u normal, %42,5'i hafif şişman, %7,0'si şişman ve %1,0'i ise aşırı şişman olduğu tespit edilmiştir (Hamraa, 2003: 40).

Tangut (2007: 31)'un Bursa ilinde 300 birey üzerinde yapmış olduğu çalışmada işçilerin BKE değerlerine bakıldığında toplamda bireylerin %13,3'ü zayıf, %56,0'sı normal, %29,0'u hafif şişman, %1,7'si ise şişman kategorisinde olduğu saptanmıştır.

Metal sektöründe çalışan işçilerin BKE değerlerine bakıldığında (n=278) %29,2'si normal (18,50-24,99 kg/m²), %52,5'i hafif şişman (25,00-29,99 kg/m²), %18,3'ü ise şişman (30,00kg/m²) olduğu tespit edilmiştir (Sözen vd., 2009:10).

Van ilinde yapmış olduğumuz bu çalışma verilerine bakıldığında erkek bireylerin BKE değerlerinin ortalaması 22 kg/m² olarak tespit edilmiştir. Kadın bireylerin BKE ortalama değerlerine bakıldığında ise 22 kg/m² olarak yine benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bireylerin BKE değerleri ortalaması oldukça normal sonuçlarda olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bireylerin eğitim durumları, sahip oldukları çocuk sayısı ve bireylerin meslek grupları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkiye bakıldığında, eğitim düzeyi düşük olan bireylerin Beden Kütle Endisi'nin daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Gültekin, 2004: 74 – 80). Bu durum göstermektedir ki şişmanlık, toplumsal eşitsizliklerden de kaynaklanabilmektedir. Yine yapılan farklı çalışmalarda, şişmanlığın sosyal tabakalar arasındaki farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Stunkard and Sorensen 1993: 1037). Yapılan bu

çalışmaya bakıldığında ise bireylerin eğitim seviyelerinin düşük olmasına rağmen BKE değerleri oldukça normaldir. Bireylerin beslenmeleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin dengeli bir şekilde olduğu görülmektedir. Yapılmış olan çalışmalar ile karşılaştırıldığında bireylerin boy uzunlukları ve ağırlık ölçümlerinde düşük sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Ayrıca bireylerin kalça genişliği, kalça çevresi ve göğüs çevresi ölçümlerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı dikkat çekmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışma Van ilinde bulunan Vali Ali Paşa Mesleki Eğitim Merkezinde çıraklık eğitimi gören bireyler üzerinden yürütülmüştür. Çalışma, bireylerin beslenme ve antropometrik açıdan nasıl bir profilde olduklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda antropometrik ölçümlerin cinsiyetlere göre ortalama değerleri belirlenmiş olup, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları tablolar halinde sunulmuştur. Çalışma kapsamına 261 erkek ve 117 kadın birey olmak üzere toplamda 378 birey dahil edilmiş olup, yaş aralığı 18 – 30'dur. Bireylerin büyük çoğunluğu (%96,5) Van doğumludur.

Bireylerin antropometrik ölçümlerine bakıldığında, baldır çevresi ve kalça çevresi hariç diğer tüm ölçümler erkek bireylerde kadınlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat cinsiyetler arasındaki farkın birbirine yakın sonuçlarda olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları literatürdeki diğer veriler ile karşılaştırılmıştır. Çalışmamızın antropometrik ölçüm sonuçları yapılan diğer çalışmalar ile benzerlik göstermiş olsa bile çevresel faktörler, ekonomik durum, beslenme biçimi gibi faktörlerin antropometrik değerler üzerinde farklılıklara sebep olabilmektedir.

Bireylerin BKE değerleri daha önce yapılmış çalışmalar ile karşılaştırıldığında oldukça normal seviyede olduğu görülmektedir.

Bireylerin besinleri tüketim sıklığı incelenmiş olup tablo halinde sunulmuştur.

Beslenme ile ilgili sonuçlar incelendiğinde bireylerin en sık atladığı öğünler sabah ve akşam öğünleri olduğu görülmektedir. Bunun sebebini ise %50,8 oranında “canım istemiyor” olarak belirttikleri görülmektedir. Türkiye genelinde yapılan çalışma ile karşılaştırıldığında bireylerin en çok öğle öğününü atladıkları görülmektedir. Fakat bu çalışmada işçi bireylerin öğle molalarında öğünlerini tükettikleri görülmektedir.

İşçilerin sağlıklı koşullarda çalışması ve yeterli ve dengeli beslenmesi, işçinin sağlık durumunun korunması ve verimliliğinin artması açısından oldukça önemlidir. İş yerleri, işçiye yönelik sağlıklı beslenme uygulamaları ve beslenme eğitimi için en uygun başlama noktalarından birisidir. İş sağlığının korunması ve geliştirilmesi, toplumun sağlığına yönelik çalışmalar içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu sebeple risk altında bulunan bireylerin beslenmelerine ayrı bir özen göstermeleri gerekmektedir. Ancak gerek iş verenlerin gerekse işçilerin kaliteli beslenme bilinci ve alışkanlıkları konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan bireylerin işe girmeden önce işçilere verilen “İş sağlığı ve İş Güvenliği” eğitimleri kapsamında beslenme eğitimlerinin eklenmesi büyük önem taşımaktadır. Beslenme eğitimleri kapsamında; farklı fizyolojik ve çalışma durumunda olan bireylerin besin gereksinimleri, değişik türdeki besinlerin besin ögesi içerikleri, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiler, besinlerin hazırlanması pişirilmesi, saklanması ve farklı pişirme yöntemlerinin besin değeri üzerine etkileri konuları yer almalı ve bu eğitimler rutin olarak yıl içerisinde tekrarlanmasında yarar vardır.

İşçilerin beslenmesinin iyileştirilmesine yönelik iş yerinde yapılacak girişimler, işçilere hem psikolojik hem de fizyolojik yönden büyük yarar sağlayacaktır.

Çalışmamızda elde edilen veriler çalışan işçilerin ülke genelini yansıtmıyor olması bilinmesine rağmen yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı kanısındayız.

KAYNAKÇA

- Akın, G. (2013). *Antropometri ve Spor*. (Birinci Baskı). Türkiye: Alter Yayınevi, 105 – 132.
- Akın, G. (2017). “Kırsal Kesimde Yaşayan 4-20 Yaş Grubu Erkeklerin Antropometrik Ölçülerinin Tespiti ve Değerlendirilmesi”. *Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 41(1-2).
- Alessa Hamraa KH. (2013). *Mobilya Üretiminde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1-65
- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. (2006). “Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri”. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Attila, D. (1996). Toplumda Beslenme Sorunlarının Saptanmasında Yöntemler, *Halk Sağlığı Kurumu Derneği*, Sağlık Ve Sosyal Yardım Vakfı Teknik Rapor No:3, Ankara. 25.
- Aydın, F. ve Yıldız, Ş. (2011). “Sivas İlinde Ekmek Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketici Dinamiklerinin Belirlenmesi”. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 42(2), 165-180.
- Bağcı-Bosi, T. (2003), *Yaşlılarda antropometri*. Geriatri, 6 (4); 147- 151.
- Bekar, A. (2011). *Mesleki Eğitim Merkezinde Kalfalık-Ustalık Eğitimine Devam Edenlerin Beslenme Durumları ve Çalışma Koşullarının Performanslarına Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Baysal, A. (1998). “Sağlıklı Beslenme Uzmanların Önerisi ve Tüketici Algılaması”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27 (2); 1-4.

- Bilge, E. (2009). *Bir işletmede Çalışanların Beslenme Durumları ve Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 7-86.
- Bilici, S. (2006). *Farklı İşkollarında Çalışan Yer Altı Maden İşçilerinin Enerji Harcamaları ve Beslenme Durumlarının Saptanması*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 24-65.
- Brown, J.E. (2008). *Nutrition Now*. 5th edition, Thomson/Wadsworth, Belmont. USA.
- Buzrul, S. (2016). Türkiye’de Alkollü İçki Tüketimi. *Journal of Food and Health Science*, 2(3), 112-122.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1). 13-21.
- Cankurt, M., Miran, B. ve Şahin, A., 2010. *Sığır Eti Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: İzmir İli Örneği*. Hayvansal Üretim 51(2): 16-22.
- Cömert, M. (2014). “Gençlerin Fast Food Tüketim Alışkanlıkları”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(6), 423-427.
- Çalışır, Z.E. ve Çalışkan, D. (2003). “Gıda Katkı Maddeleri ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri: Food Additives and Effects on the Human Health”. *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 32(3), 193-206.
- Çelik, F. (2006). Çay (*Camellia sinensis*); İçeriği, Sağlık Üzerindeki Koruyucu Etkisi ve Önerilen Tüketimi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 26(6), 642-648.

- Daniel, C.R., Cross, A.J., Koebnick, C. and Sinha, R., 2011. "Trends in Meat Consumption in the USA". *Public Health Nutrition*, 14(4):575-583.
- Demir, E. ve Şen, H. Ş. (2009). "Cumhuriyet dönemi mesleki ve teknik eğitim reformları". *Ege Eğitim Dergisi*, 10(2). 40-42.
- Duyar, İ., Özener, B. (2003). *Çocuk İşçiler Çarpık Kentleşen Bedenler*. (Birinci baskı). Türkiye: Ütopya Yayınevi, 7-194.
- Dünyada ve Türkiye'de Kırmızı Et ve Memurlar Raporu, (2018). https://www.turkegitimsen.org.tr/icerik_yazdir.php?Id=8222 Son Erişim Tarihi 02.09.2018.
- Doğanay, S., Sözmen, K., Kalaça, S., Ünal, B. (2012). Türkiye'de toplumda sigara içme sıklığı nasıl değişiyor?. *Turkish Journal of Public Health*, 10(2), 93-115.
- Dölekoğlu, C. Ö. ve Yurdakul, O. (2004). "Adana İlinde Hane Halkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi ile Belirlenmesi". *Akdeniz University Faculty of Economics & Administrative Sciences Faculty Journal/Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(8).
- Ergül, Ş. ve Kaklım, A. (2011). Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.
- Ersoy, A. F. Berkar, A. (2011). Sanayide Çalışan İşçilerin Enerji Harcamaları ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. *Vocational Education*, 6(3), 84-108.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde Beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11). 46-53.
- Frisancho, A. R. (1981). New Norms of Upper Limb Fat and Muscle Areas for Assessment of Nutritional Status. *The American journal of clinical nutrition*, 34(11), 2540-2545.

- Güleç, E. ve Duyar, İ. (2018). “Fiziksel Yapının Bir Göstergesi Olarak ‘Boyun Çevresi’: Yükseköğrenim Gençliği Üzerinde Antropometrik Bir Araştırma”. *Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 35(2). 137.
- Gültekin, T. (2004). *Ankara’da Yaşayan Erişkin Bireylerin Vücut Bileşimi Değerleri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 4-212.
- Güleç, E., Galip, A., Sağır, M., K. Özer. B., Gültekin, T., Bektaş, Y. (2009). “Anadolu İnsanınin Antropometrik Boyutları: 2005 yılı Türkiye Antropometri Anketi Genel Sonuçları”. *Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 49(2).
- Güneyli U, Uzel A. (1973). Mamak Gaz Maske Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu Bunun Sağlık ve İşe Devama Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2(3): 180-192.
- Haklı, G. (2008). *Konya Merkezdeki Gıda Üretim Ve Tüketim Tesislerinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Durumlarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı, Konya. 5-124.
- Hamraa, K. A. (2013). *Mobilya Üretiminde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının Ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı, Ankara. 1-65.
- Hasipek, S. ve Sürücüoğlu, M. S. (1988), *Şişmanlık nedenleri ve yarattığı sağlık sorunları*. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1057, Derlemeler: 40, s. 1-37, Ankara
- Kavas, A. *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 2003: 6-15.

- Kaya, Y., Duyar, H. A., Erdem, M. E. (2004). “Balık yağ asitlerinin insan sağlığı için önemi”. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 3-4, 365-370.
- Kayıkçıoğlu, M., ve Soydan, İ. (2009). “Yumurta Yüketimi ve Kardiyovasküler Sağlık”. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 37, 353-357.
- Kayışoğlu, S., ve İçöz, A. (2012). “Eğitim Düzeyinin Fast-food Tüketim Alışkanlığına Etkisi”. *Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdag Ziraat Fakültesi Dergisi / Journal of Tekirdag Agricultural Faculty*, 9(2), 16-19.
- Koçoğlu, D., ve Akın, B. (2009), “Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2 (4), 145-154.
- Latham, M. (1993). The Relationship Nutrition to Productivity and Well – Being of Works an Dersen, *The Political Economy of Food and Nutrition Policies*. Baltimore and London; The Johns Hopkins University Press. 138.
- Mann, J., ve Truswell, S. (2017). Essentials of Human Nutrition. *Oxford University Press*. 252-254.
- Milli Eğitim Bakanlığı, Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü (1998). *20. Mesleki Eğitim Kurulu*, Ankara: MEB Yayınları.
- Newman, C. (2004). Neden Bu Kadar Şişmanız? *National Geographic*, Türkiye, 82-97.
- Onur, N., Sarper, F., Onur, F. (2017). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Sebze-Meyve Tüketim Durumları, *The. Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(1), 105-123.

- Otten, J.J., Hellwig, P. J. and Meyers, D. L. (2006). *Dietary Reference Intakes, the Essentials Guide to Nutrient Requirements*. Washington D.C: Institute of Medicine of The National Academies. 86-102.
- Özer, B. K. ve Gültekin, T. (2013) “Assessment of Nutritional Status Using Anthropometric Measurements in Turkish Adults”, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53, 2, 1-12.
- Özütürker, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumları ve Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi: Erzincan Örneği*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 12-16.
- Pala, K., Nacarküçük, S., Türkkan, A., Akıç, N. (2001). “Gemlik Sanayi Sitesinde Çalışan İşçilerin Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi”. *Mesleki Sağlık Güvenlik Dergisi*, 7, 37-41.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Diyet El Kitabı. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara, 67-141.
- Potter, J.D. (2005). Vegetables, Fruit and Cancer. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67077-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67077-8) adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Resmi Gazete, (2008). Sigara Kullanım Yasağı, URL: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2008/01/20080119-1.htm> Son Erişim Tarihi 03.09.2018.
- Rakıcıoğlu, N. (1999). *Özel Grupların Beslenme Durumları: İşçi Beslenmesi*. Ankara ili beslenme alışkanlıkları ve mutfak kültürü, Sempozyum Bildirileri ve Katalog, Ankara. 159-166,
- Sağlam, F., (1991). “Hızlı Yemek Yeme Üzerine Bir Çalışma”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, (20), 187-197.
- Saltık, A. (1995). “İşçi Beslenmesi”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 24(1): 123-142.

- Samur, G. (2002). “İşçi ve İşçi Veriminin Geliştirilmesinde Beslenmenin Önemi”. *İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 7, 53-60.
- Saygi, H. and Bayhan, B., (2011). Analysis of Turkey’s İmport Demand of Fishery Products. *African Journal of Agricultural Research*, 6(7): 1853-1856.
- Shigihara, M. Obara, T. Nagai, M. Sugawara, Y. Watanabe, T. Kakizaki, M. Nishino, Y. Kuriyama, S. and Tsuji, I. (2014). Consumption of Fruits, Vegetables, and Seaweeds (sea vegetables) and Pancreatic Cancer Risk: *The Ohsaki Cohort Study. Cancer Epidemiology* 38, 129–136.
- Soylu M. (2006). *Sağlıklı Beslenme-Sağlıklı Süt*. I. Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Kongresi Özet Kitabı. Marmaris-Muğla, 37.
- Soyuer, F., Ünalın, D., Elmalı, F. (2010). “Normal Ağırlıklı ve Obez Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 862-72.
- Sözen, S., Bilir, N., Yıldız, A. N., Yıldız, E., Sözen, T. (2009). “Metal Sektöründe Bir İşyerinde Çalışanların Beslenme Alışkanlıkları ve İlişkili Antropometrik Ölçümleri”. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 28(3), 7-14.
- Stunkard AJ, Sorensen, T. I. (1993). Obesity and Socioeconomic Status-a Complex Relation. *The New England Journal of Medicine*, 329:1036-1037.
- Sürücüoğlu, M.S., (1999). “Beslenme ve Sağlıkımız”, *Standart Aratırma/ İnceleme Dergisi*, 38 (448), 40-52.
- Şeker, İ., Özen, A., Güler, H., Şeker, P. ve Özden İ., (2011). “Elazığ’da Kırmızı Et Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketicilerin Hayvan Refahı Konusundaki Görüşleri”. *Kafkas Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 17(4): 543-550.
- Şimşek, C. (2015). Meslek Hastalıkları ve İşle İlgili Hastalıklar. *İş Sağlığı ve Güvenliği Ders Notları (2014)*. Ankara. 41-43.

- Tangut, E., (2007). *İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ve Alışkanlıkları*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Entitüsü, Ankara.
- Tanner J.M. (1990), *Growth as a Mirror of Conditions in Society. Growth as a Mirror of Conditions in Society* (Lindgren G.W., ed.) içinde, Stockholm: Stockholm Institute of Education Press, s. 9 – 48.
- T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı. (2003). Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı 1. Aşama Çalışması Eki ile). 40-41.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2004). Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. URL: http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf Son Erişim Tarihi: 14.02.2018.
- T.C Sağlık Bakanlığı. (2014). Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 16-18.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türk halk sağlığı kurumu, 2014, “Küresel yetişkin tütün araştırması 2012” Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Ankara. 1-636.
- Tomak, L., Elmacioğlu, F., Coşkun, M., & Pekşen, Y. (2009). Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi’ndeki Çırakların Beslenme Alışkanlıkları Ve Besin Tüketim Düzeylerinin Saptanması, *1. Journal Of Experimental And Clinical Medicine*, 25(1), 16-24.
- Tomak, L., Coşkun, M., Elmacioğlu, F. ve Pekşen, Y. (2009), “Samsun Çıraklık Eğitim Merkezindeki Çırakların Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması”. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(3), 186-192.
- Topuzoğlu, İ., Yücecan, S. (1989). İşçilerin beslenme sorunları, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 100. Yıl Kongre Özel Sayısı, 10,37-49.

- Tözeren, A. (2015). İşçi Sağlığı ve Beslenme. *İş Sağlığı ve Güvenliği Ders Notları (2014)*. Ankara. 35-39.
- Ünal, R. N. ve Besler, H. T. (2008). Beslenmede Sütün Önemi. Sağlık Bakanlığı Yayın, (727).
- Yolsal, N., Kıyan, A. ve Özden, Y. 1998. “Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksinin Kullanımı”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27 (2); 43- 48.
- Yönel, L.A. (2005). *Bolu İli Merkez İlçesinde Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Yurttagül, M., Yücecan, S. (1985). “Mobilya İşinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 14(1): 39-49.
- Yüksel, Aysun. (2008). *Muhtaç Ailelerdeki 15-49 Yaş Kadınların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Wang, Y. Li F. Wang, Z. Qiu, T. Shen, Y. and Wang M. (2015). *Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Lung Cancer: A Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies*. Lung Cancer. 88, 124–130
- Weinberger, K. (2004). Micronutrient intake and labour productivity: Evidence from a consumption and income survey among Indian agricultural labourers. *Outlook on Agriculture*, 33(4), 255-260.
- Weiner, J.S., Lourie J.A., 1969, *In Human Biology: A Guide to Field Methods, Edinburgh : Published for the International Biological Programme by Blackwell Scientific*, Oxford.

Wodsworth, E.J.K., Simpsan, S.A., Moss, S.C. and Smith, A.P. (2003). The Bristol Stress and Health Study: Accidents, Minör İnjuries and Cogniti ve Failures at Work. *Occupational Medicine*, 53: 392-397.

World Health Organization. (2000). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic (No. 894).

World Health Organization. (1995). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva; 1995. *WHO technical report series*, 854.

İnternet: <http://ankara.meb.gov.tr/detay.asp?blm=B11&detay=2760> Son Erişim tarihi: 5.01.2018.

İnternet: http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2017_31_20170607.pdf Son Erişim Tarihi: 12.02.2018.

İnternet:<http://www.saglik.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?F6E10F8892433CFFAC8287D72AD903BE378E26063129A875&Vurgulanacak=beslenme%20rehberi> Son Erişim tarihi: 12.05.2018.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : DEMİR, Sebile Merve
Uyruğu :T.C.
Doğum Tarihi ve Yeri : 11.09.1993, Eminönü
Telefon :0538 968 48 29
Faks :.....
E-mail : smrvdmr@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	14.06.2019
Lisans	Ahi Evran Üniversitesi	02.07.2015

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar, Sempozyum ve Kongreler

Mesleki Eğitim Merkezinde Çıraklık Eğitimi Gören Bireylerin Beslenme ve Antropometrik Açından Değerlendirilmesi, 1.Uluslararası Kapadokya Felsefe ve Sosyal Bilimler Kongresi. Nevşehir, 2019. (Özet Bildiri).

EKLER

EK-1



T.C.
VAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 69206118/44/6070503>
Konu : Araştırma İzni

02.05.2017

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının
26/04/2017 tarih ve 6846 sayılı yazıları.

İlgi yazı ekinde gönderilen tezli yüksek lisans öğrencisi Sebile Merve DEMİR'e ait anketin, müdürlüğümüzce oluşturulan "Anket Araştırma ve İnceleme, Başvuruları Değerlendirme Komisyonu" nun 28.04.2017 tarih ve 13 nolu karar sayısında belirtilen açıklamalar doğrultusunda uygulanması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde: Olurlarınıza arz ederim.

Şakir SİĞİNÇ
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Uygun Görüşle Arz Ederim
...../...../2017

Nuran ALTAN GÖL
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

O I U R
...../...../2017

Kıyasettin KIREKİN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

VAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Abdurrahman Gazi Mah. İskele Cad. 65040 - VAN
e-posta : yükseköğretimyurdisi65a.meb.gov.tr
İnternet: <http://van.meb.gov.tr>

Ayrıntılı Bilgi İçin: T.ŞELE Şef (Dâhili 191)
Telefon: 0(432) 222 41 62-63,64,65,69,67
Fax:0(432) 222 41 61

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 089d-e92e-35d0-9f73-7144 kodu ile teyit edilebilir.

EK-2

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/04/2017-E.6846



T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



Sayı : 75548883-300-E.6846
Konu : Anket

26/04/2017

VAN VALİLİĞİNE
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Antropoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sebile Merve DEMİR'in "Mesleki Eğitim Merkezinde Çıraklık Eğitimi Gören Bireylerin Beslenme ve Antropometrik Açından Değerlendirilmesi" konulu yüksek lisans tez çalışmasına ilişkin anket ve ölçümleri Vali Ali Paşa Mesleki Eğitim Merkezi'nde yürütülmesi hususunda izinlerinizi arz ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Murat DEMİREL
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Hk: Yazı (6 sayfa)

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
27.05.2017
VALİ A.

BU BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR

Evrak Doğrulama İçin : <http://ebelgedogrulama.yyu.edu.tr/en/Vision-Dogrulama/BelgeDogrulama.aspx?V=BF4938MD4>

Adres: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Zeve Kampüsü 65080 Tuğba - Van

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Şakir KUŞAK

Telefon: +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks: +90 432 4865413
e-Posta: rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağı: <http://www.yyu.edu.tr>

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Dahili No: 22020



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

2017/13

Araştırma ve Değerlendirme Komisyon Kararı

28.04.2017

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Sebile Merve DEMİR
Ünvanı	Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi
Krumu/Üniversitesi	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü
Araştırma Yapılacak İl İlçe	VAN/ Tuşba Vali Ali Paşa Mesleki Eğitim Merkezi
Araştırma Yapılacak Eğitim Alanı	Sosyal Bilimleri Enstitüsü Antropoloji Anabilim Dalı
Araştırmanın Konusu	ve Antropometrik Acidan Değerlendirilmesi
Araştırma/Proje/Ödev/Tez Önerisi	Anket/Ölçek uygulaması
Yazı Ekleri	1)Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük Yazısı 2)Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük Çalışma İzni 3) 1 Tk Tez Araştırma Belgeleri.
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Yukarıda ayrıntıları yazılı bulunan Anket/Araştırma belgeleri incelenmiştir.Yapılan inceleme sonucunda Komisyonumuz;	
a) Araştırma öneri ve veri toplama için kullanılacak görüşme tekniklerinde ,Anayasa ve Milli Temel Kanunu ile Millî ve manevî değerlere aykırı, kişilik haklarını ihlal edici ,cinsiyet,din ve ırk ayırımını körükleyici,belli politik yaklaşımları destekleyici,insan hakları Evrensel Beyannemesin'ce suç kabul edilen hususları içeren, kişilik ve aile mahremiyetini ifşa edici sorular,ifadeler kullanılmaması,	
b) Yapılacak görüşmelerde içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin Genel amaçlarına uygun olması,katılımcıların kişilik haklarına uymada sakınca veya konu dışı çağrışım oluşturan ifade ve anlatımlara yer verilmemesi	
c) Sözkonusu veri toplama talebinin uygulanmasında gönüllülüğün esas alınması,	
d) Elde edilen verilerin başvuru amacı dışında herhangi bir yerde basılı yada görsel medyada kullanılmaması,	
e) Okullarda Yapılacak çalışmalar için ilgili okul müdürlüğünün en az 3 gün önceden bilgilendirilmesi,	
f) Veri toplama sürecinin ilgili eğitim kurumunda eğitim ve öğretimi aksatmayacak ve 2016/2017 eğitim öğretim yılının son iş günü sonlandırılacak şekilde planlanması gibi hususların yerine getirilmesi kaydıyla çalışmanın yapılmasını uygun görmüştür.	
Komisyon Kararı	Oy Birliği ile alınmıştır.

Komisyon Başkanı

Şakir SİĞİNÇ

İl Millî Eğitim Şube Müdürü

KOMİSYON

Üye

M.Emir FIRAT

Öğretmen

Üye

Yusuf DÜRMAZ

Öğretmen

Üye

G.Ezgican KIZILOK

Öğretmen

EK-3**ANKET FORUMU**

Tarih:...../...../ 2017

Deneğin;

ADI-SOYADI	
CİNSİYETİ	
DOĞUM TARİHİ VE YERİ	

Genel Bilgiler

Medeni Durumunuz nedir?	
Sigara kullanıyor musunuz?	
Alkol Kullanıyor musunuz?	
Herhangi bir hastalık durumunuz var mı ? Var ise nedir, belirtiniz.	
Eğitim durumunuz nedir?	
Aile içi birey sayısı nedir?	
Ailede çalışan birey sayısı nedir?	
Ailede okuyan birey sayısı kaçtır?	
Oturulan Ev Kira mi Kendinize mi ait?	
Isınma Türü: Soba, Kombi, Merkezi sistem (bunlardan hangisi)	

Deneğin İş Yaşamına İlişkin Bilgiler

Çalışılan Pozisyon Nedir?	
Kaç yıldır çalışıyorsunuz?	
Aylık Gelir Kazancı Nedir?	
Sosyal güvenceniz nedir?	
Ağır Yük Taşıyor musunuz?	
Günlük Mola Süresi ne kadar?	
Haftada Kaç Gün Çalışıyorsunuz?	
Günde Hangi Saatler Arasında Çalışıyorsunuz?	
Çalıştığınız iş riskli midir?	
Herhangi bir iş kazası geçirildi mi ? Nedir?	

EK-4

Beslenme Anketi

<p>Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?</p> <p>1()Evet 2()Hayır 3() Bazen</p>
<p>Cevabınız evet ise Sabah kahvaltısını <u>genellikle</u> nerede yapıyorsunuz?</p> <p>1()İşyeri yemekhanesinde</p> <p>2()Lokantada</p> <p>3()Ayaküstü atıştırıyorum</p> <p>4()Evimde yiyorum.</p>
<p>Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?</p> <p>1()Evet 2()Hayır 3() Bazen</p>
<p>Cevabınız evet ise öğle yemeklerini <u>genellikle</u> nerede yiyorsunuz?</p> <p>1()İşyeri yemekhanesinde</p> <p>2()Lokantada</p> <p>3()Ayaküstü atıştırıyorum</p> <p>4()Evimde yiyorum.</p>
<p>Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?</p> <p>1()Evet 2()Hayır 3() Bazen</p>
<p>Cevabınız evet ise akşam yemeklerini <u>genellikle</u> nerede yiyorsunuz?</p> <p>1()İşyeri yemekhanesinde</p> <p>2()Lokantada</p> <p>3()Ayaküstü atıştırıyorum</p> <p>4()Evimde yiyorum.</p>

Günde kaç öğün besleniyorsunuz?

- 1 () Bir öğün 2 () İki öğün 3 () Üç öğün
4 () Dört öğün ve daha fazlası

Öğün atlıyormusunuz?

- 1 () Evet 2 () Hayır 3 () Bazen

Cevabınız evet ise en çok atladığınız öğün hangisidir?

- 1 () Sabah 2 () Öğle 3 () Akşam

Öğün atlıyorsanız atlama nedeniniz nedir ?

- 1 () Yemeği beğenmiyorum 2 () Zaman bulamıyorum 3 () Canım istemiyor
4 () Diyet yapıyorum 5 () Ekonomik nedenlerden 6 () Diğer

İş yerinde yemek veriliyor mu?

- 1 () Hayır 2 () Evet

Cevabınız EVET ise hangi öğünleri işyeri veriyor ?

- 1 () Sabah 2 () Öğle 3 () Akşam

Cevabınız HAYIR ise yemeğinizi nasıl temin ediyorsunuz?

- 1 () Yemiyorum 2 () Evden getiriyorum 3 () Kantin vb.den aperatif alıyorum
4 () Lokantadan 5 () Diğer

Beslenme Bilgileri:

Genellikle aşağıda verilen besin ve içecekleri ne sıklıkla yer veya içersiniz? (Her yiyecek ve içecek için bir X işareti koyunuz)

	Her gün	Haftada 4-6 gün	Haftada 1-3 gün	Hiç
Taze meyve				
Sebzeler (patates hariç)				
Taze sıkılmış meyve suyu				
Meyve suyu, meyve nektarı				
Şeker içeren gazlı/kolalı içecekler				
Diyet veya light gazlı/kolalı içecekler				
Ayran				
Süt				
Yumurta				
Peynir				
Yoğurt				
Aromalı yoğurt				
Sütlü tatlılar				
Kırmızı et				

Beyaz et (tavuk, hindi)				
Balık				
Et ürünleri (sisis, salam, sucuk vb.)				
Kuru baklagil (mercimek, kuru fasulye, nohut vb)				
Kuru yemiş/çerez				
Ekmek (mayalı ekmek, bazlama, yufka, lavaş vb.)				
Tahıllar (pirinç, makarna, bulgur vb)				
Şeker, şekerleme, bar, gofret, çikolata				
Cips, patlamış mısır				
Simit, poğaç vb.				
Bisküvi, kek, kurabiye, pasta vb.				
Çay				
Pizza, pide, lahmacun				
Patates kızartması				
Bal, reçel, marmelat				
Hamburger, sosisli/ sucuklu vb sandviç vb				

Antropometrik Ölçümler (mm) :

BOY UZUNLUĞU		KALÇA ÇEVRESİ	
VÜCUT AĞIRLIĞI		GÖĞÜS ÇEVRESİ	
BAŞ ÇEVRESİ		DİRSEK GENİŞLİĞİ	
BOYUN ÇEVRESİ		DİZ GENİŞLİĞİ	
ÜST KOL ÇEVRESİ		OMUZ GENİŞLİĞİ	
BEL ÇEVRESİ		KALÇA GENİŞLİĞİ	
BALDIR ÇEVRESİ		EL ÇEVRESİ	
EL UZUNLUĞU		EL BİLEĞİ ÇEVRESİ	



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

13.05.2019

Tez Başlığı/Konusu: MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİNDE ÇIRAKLIK EĞİTİMİ GÖREN BİREYLERİN BESLENME VE ANTROPOMETRİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 164 sayfalık kısmına ilişkin, 13/05/2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %9 (yüzde dokuz)'dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir.

Kabul ve onay sayfası hariç,
Teşekkür hariç,
İçindekiler hariç,
Simge ve kısaltmalar hariç,
Gereç ve yöntemler hariç,
Kaynakça hariç,
Alıntılar hariç,
Tezden çıkan yayımlar hariç,
7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi inceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

13/05/2019

SEBİLE MERVE DEMİR

Adı Soyadı : Sebile Merve Demir
Öğrenci No : 159201452
Anabilim Dalı : Antropoloji Anabilim Dalı
Programı : Tezli Yüksek Lisans
Statüsü : Yüksek Lisans Doktora

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Seda Karaöz Arıhan
13/05/2019

ENSTİTÜ ONAYI

UYGUNDUR

...../...../2019

Doç. Dr. Bekir KOÇLAR
Enstitü Müdürü