

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

9-12 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Gülsüm TÜRKMENOĞLU (ŞİMŞEK)

ANKARA-2007

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

9-12 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Gülsüm TÜRKMENOĞLU (ŞİMŞEK)

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

ANKARA-2007

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Gülsüm TÜRK MENOĞLU(ŞİMŞEK)' nun '9-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları' başlıklı tezi 20.06.2007 tarihinde, jürimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye(Tez Danışmanı):Yrd.Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

Üye : Yrd.Doç. Dr. Yasemin ERSOY

Üye : Yrd.Doç. Dr. Bülent ÇELİK

ÖNSÖZ

Bu araştırma resmi eğitim kurumlarına devam eden 9–12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını araştırmak amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini paylaşip bana her konuda destek olan tez danışmanım Yrd.Doç.Dr. Sayın Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER'e; istatistiksel analizlerde birlikte çalıştığım Yrd.Doç.Dr. Sayın Bülent ÇELİK'e; araştırmaya katılan resmi eğitim kurumlarının yöneticileri,öğretmenleri ve öğrencilerine; her konuda destekleyip yanımda olan sevgili anne ve babama; çalışmamın her aşamasında yardımcı olan kardeşim Emin'e; desteği,sabrı ve ilgisi için eşim Hasan TÜRKMENOĞLU'na içtenlikle teşekkür eder,araştırmamın daha sonra yapılacak çalışmalara ışık tutmasını dilerim.

Gülsüm TÜRKMENOĞLU (ŞİMŞEK)

Mayıs–2007

ANKARA

ÖZET

9-12 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Türkmenoğlu (Şimşek), Gülsüm

Yüksek Lisans, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

Mayıs- 2007

Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmanın kapsamına Muğla'nın Milas İlçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden 9-12 yaş arasındaki 708 öğrenci alınmış ve araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Bu araştırma 2006-2007 yılında yapılmıştır.

Veriler anket formuyla toplanmış, her çocuğun boy ve kilosu ölçülmüştür. Anket formu; okul çağı çocuklarının sosyo-kültürel özellikleri, kişisel özellikleri, devam ettikleri okulun özellikleri, beslenme alışkanlıklarına yönelik hazırlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; İlköğretim öğrencilerinin %45.2'si öğün atlamazken, %39.5'inin bazen öğün atladığı, atlanan öğünün %50.9'luk kısmını öğle öğününün oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin %50.1'inin harçlıklarıyla çikolata, % 39.4'ünün sandviç, hamburger, tost satın aldığı tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin %85.4'ü peyniri, %75.4'ünün elma, armut, muz, %47.8'inin ekmek, simit vs. her gün tükettiği saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %50.1'i haftada 1-2 defa balık ve diğer deniz ürünlerini tüketmektedir. Öğrencilerin %93.0'ı patates yemeklerini, %82.5' inin tavuk ve hindi yemeklerini sevdiği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%79.2) BKİ' sinin normal olduğu saptanmıştır. Öğrenciler öğün atlama alışkanlığından vazgeçirilmeli, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

ABSTRACT

EATING HABITS OF STUDENTS AGED 9 TO 12

708 students aged 9 to 12 who attend official primary schools of Milas in Muğla have been comprised in this research which has been planned and run in order to evaluate the nutrition facts of school children aged to 9 to 12. Scanning model was applied. This research was done between 2006 and 2007.

The data was gathered with questionnaire forms the height and weight of each child was measured. The questionnaire was prepared to research and evaluate the socio-cultural facts, personal facts, school facts and nutrition facts of the school age children.

According to the research results, %45.2 of primary school students don't skip meals, %39.5 sometimes skip meals and mostly skipped meal by %50.9 of the students is lunch. It is fixed that %50.1 of the students buy chocolate, %39.4 buy sandwich, hamburger or toast with their pocket money. And %85.4 of the school children consume cheese, %75.4 consume apple, pear and banana, %47.8 consume bread or cookies everyday. The %50.1 of the school age children which were took part in the survey consume fish or the order sea products once or twice a week. It is fixed that %93.0 of these children like potato meals, %82.5 like chicken and turkey meals. It is fixed that the majority (%79.2) of the students's BMI is normal. The students should be convinced not to skip their meals, and should be provided to consume enough and balanced nutritive and at the same time they must be provided to gain enough and balanced eating habits.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi

I.BÖLÜM

1.1.GİRİŞ

1.1.1.Problem.....	2
1.1.2.Amaç.....	2
1.1.2.1.Alt Amaçlar.....	2
1.1.3.Önem.....	3
1.1.4.Varsayımlar.....	4
1.1.5. Sınırlılıklar.....	4

1.2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.2.1. 9–12 Yaş Arası Çocukların Beslenme Alışkanlıkları.....	5
1.2.1.1. İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Özellikleri.....	5
1.2.1.1.1. Fiziksel Gelişim.....	6
1.2.1.1.2. Ruhsal gelişim.....	6
1.2.1.1.3. Sosyal Gelişim.....	7
1.2.1.1.4. Zihinsel Gelişim.....	9
1.2.1.2. 9–12 Yaş arası Çocuklarının Özellikleri.....	10
1.2.1.2.1. 9- 12 Yaş Grubunda Büyüme ve Gelişme.....	10
1.2.1.2.2. 9 – 11 Yaş Arası Çocukların Davranış Özellikleri.....	11
1.2.1.2.3. 9 – 12 Yaş Arası Çocukların Beslenme Özellikleri.....	13

1.2.1.2.3.1. 9- 12 Yaş grubunda Kahvaltının Önemi.....	13
1.2.1.2.3.2. Ara öğünün Önemi.....	14
1.2.1.2.3.3. Fiziksel Aktivitenin önemi.....	14
1.2.1.3. Okul Çağı Çocuklarının Gıda Alımını Etkileyen Faktörler.....	15
1.2.1.3.1. Aile ortamı.....	15
1.2.1.3.2. Okul çevresi.....	16
1.2.1.3.3. Arkadaş çevresi.....	16
1.2.1.3.4. Medya.....	16
1.2.1.4. Yetersiz Beslenmenin Yol Açtığı Sorunlar.....	18
1.2.1.4.1. Enerji ve Besin Ögesi Yetersizliği.....	20
1.2.1.4.2. .Demir Yetersizliği Anemisi.....	20
1.2.1.4.3. Kalsiyum ve D vitamini Yetersizliği (Diş ve Kemik Sağlığı).....	21
1.2.1.5. 9 -12 Yaş Grubu Çocukların Besin Öğelerine Olan Gereksinimi	21
1.2.2. 9- 12 Yaş Grubu Çocuklarının Beslenme Eğitimi.....	23
1.2.3. 9- 12 Yaş Grubunun Besin Alımında Karşılaşılan Bazı Problemler.....	24
1.2.3.1. Okul Çağı Çocuklarının Yeterli ve Dengeli Beslenmesi İçin Öneriler.....	24
1.2.4. 9- 12 Yaş Grubuna Menü Hazırlama.....	25

II.BÖLÜM

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28
---------------------------------	-----------

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli.....	38
3.2.Araştırmanın Evreni.....	38
3.3.Araştırmanın Örneklemi.....	38
3.4.Verilerin Toplanması.....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	40

IV.BÖLÜM	
BULGULAR VE YORUMLAR.....	41

V.BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç.....	92
5.2 Öneriler.....	98

KAYNAKÇA.....	99
----------------------	-----------

EKLER.....	109
-------------------	------------

- 1.İzin Belgesi
- 2.Beden Kitle İndeksi Standartları
- 3.Anket Formu

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1. Gelişim Dönemlerinin Beslenmeyle İlintisi	12
Tablo 2. 7 -12 Yaş Arası Besin Ögesi Gereksinimi	22
Tablo 3. 10- 12 Yaş Grubu Enerji ve Besin Ögelerini Karşılacak Günlük Yiyecek Miktarları	23
Tablo 4. Okul Çağı Çocuklarının Günlük Almaları Gereken Besin Grupları ve Miktarları	26
Tablo 5. Okul Çocuklarının Günlük Diyetleri	27
Tablo 6. Öğrencilerin Kişisel Özellikleri	41
Tablo7. Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine Göre Dağılımı	43
Tablo 8. Öğrencilerin Sağlık Sorunlarının Dağılımı	44
Tablo 9. Öğrencilerin Anne-Babalarının Eğitim ve Meslek Durumlarına Göre Dağılımı	45
Tablo 10. Öğrencilerin Ailelerinin Sosyo-Kültürel Özellikleri	47
Tablo 11. Öğrencilerin Devam Ettikleri Okullara Ait Özellikler	48
Tablo 12. Öğrencilerin İçecek Tüketimleri (Önem sırasına göre)	49
Tablo 13. Öğrencilerin Yemeklerini Yeme Şekilleri	50
Tablo 14. Öğrencilerin Günlük Öğün Sayıları	51
Tablo 15. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları	52
Tablo 16. Öğün Atlayan Öğrencilerin Atladıkları Öğünlerin Dağılımı	53
Tablo 17. Öğrencilerin Harçlıkları ile Aldıkları Yiyeceklerin Dağılımı	54
Tablo 18. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alma Durumları	55
Tablo 19. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alma Nedenlerinin Dağılımı	56
Tablo 20. Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Almama Nedenlerinin Dağılımı	57
Tablo 21. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Bilgileri Edinme Yollarının Dağılımı	58
Tablo 22. Öğrencilerin Yemeği Nerede Yemek İsteme Tercihlerinin Dağılımı	59
Tablo 23. Öğrencilerin Ailelerinin Beslenmeye Özgü Alışkanlıklarının Dağılımı	61

Tablo 24. Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyecek ve İçeceklerin Dağılımı	62
Tablo 25. Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Öğünlere Göre Dağılımı	64
Tablo 26. Öğrencilerin Öğünlerini Yedikleri Yerlerin Dağılımı	66
Tablo 27. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Et Grubu) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	67
Tablo 28. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Süt ve Süt Ürünleri) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	70
Tablo 29. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Sebzeler) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	73
Tablo 30. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Meyve) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	75
Tablo 31. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Tahıl Grubu) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	77
Tablo 32. Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Yağ ve Şeker) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları	80
Tablo 33. Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine, Ailedeki Kişi Sayısına, Ailenin Aylık Gelirine Göre Yemek Yeme Şekilleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	82
Tablo 34. Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine Göre Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	84
Tablo 35. Öğrencilerin Cinsiyetine, Ailelerinin Aylık Gelirine, Açık Gıda Alma Durumlarına ve Beden Kitle İndekslerine Göre Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	85
Tablo 36. Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine Göre Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	86
Tablo 37. Öğrencilerin Cinsiyetine, Ailelerinin Aylık Gelirine, Harçlıklarına ve Beden Kitle İndekslerine Göre Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	88
Tablo 38. Öğrencilerin Cinsiyetleri İle İçecek Türleri, Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	89

Tablo 39. Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Atlanan Öğünler ve Öğün Atlama Nedenleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	90
Tablo 40. Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları ve Satın Alıp-Almama Nedenleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları	91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	42
Şekil 2: Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı	43
Şekil 3: Öğrencilerin Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımı	43
Şekil 4: Öğrencilerin Anne ve Babalarının Mesleklerinin Dağılımı	46
Şekil 5: Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim Durumlarının Dağılımı	46
Şekil 6: Öğrencilerin Yemek Yeme Şekillerine Göre Dağılımı	50
Şekil 7: Öğrencilerin Öğün Sayılarına Göre Dağılımı	51
Şekil 8: Öğrencilerin Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımı	52
Şekil 9: Öğrencilerin Açıkta satılan Gıdaları Alma Durumlarına Göre Dağılımı	56
Şekil 10: Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Bilgisi Durumlarına Göre Dağılımı	58

I.BÖLÜM

1.1.GİRİŞ

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde alınmasıdır. Beslenme, insan gereksinimlerinin başında gelir.

9-12 yaş arası çocuğun aile ortamından dışarıya açıldığı ve sosyal hayata dâhil olmaya başladığı bir dönemdir. Dış çevrenin etkisiyle çocuk para harcama ve besinleri kendisi alma yetisine sahip olur. Arkadaş çevresi, aile ortamı, medya, öğretmen, reklâmlar bu yetiyi etkisi altına alır.

Piaget'in teorisine göre de çevre ve arkadaş etkisi gıda seçimini önemli ölçüde etkiler. Bu yaş aralığındaki çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine, özel durumuna göre düzenlenmelidir(Küçükkömürler,2002).

Ülkemizde özellikle kırsal yöre ve sosyo- ekonomik durumu yetersiz kent kesimlerinde beslenme, gelenekler ve ekonomik nedenlere bağlı olarak dengesiz ve yetersizdir(Özalp ve ark,1988)

Yetersiz ve dengesiz beslenme çeşitli kronik hastalıklara yol açması nedeniyle önemli bir sorundur.Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür.

Epidemiyolojik araştırmalar tüm kanser hastalıklarının % 35'ini besin ve beslenme ile ilgili faktörlere bağlamaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının da önemli oranda beslenmeyle ilgisinin olduğu bilinmektedir (Sağlam, 1991)

Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın, en çok ihmal edilenidir. Özellikle okul çocuklarının yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerekirken, çeşitli nedenlerle ya hiç yapılmamakta, ya da dengesiz bir kahvaltıyla çocuklar okula gitmektedirler.

1.1.1.Problem

9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi

1.1.2.Amaç

Bu çalışma resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve bu yaş grubu çocukların sosyo-kültürel özelliklerinin, kişisel özelliklerinin, devam ettikleri okulun özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarına etkisinin saptanması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

1.1.2.1.Alt Amaçlar

1.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların boy uzunluklarının, kilolarının (büyüme gelişme özelliklerinin) saptanması ve Beden Kitle İndekslerinin (BKİ) standartlarla karşılaştırılması.

2.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların ailelerinin sosyo – kültürel özelliklerinin saptanması.

3.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların devam ettikleri okulların özelliklerinin saptanması.

4.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının saptanması.

5.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların gıda tüketim tercihlerinin saptanması

6.Resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarındaki farklılığının bu alanda daha önceden yapılmış çalışmalarla karşılaştırılması.

1.1.3.Önem

İlköğretim çağı bireyin gelişiminde kritik ve önemli bir dönemdir. Okul çocuğu aile yuvasından çıkıp, dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye iyice karıştığı yerdir.

Bu yaş aralığındaki çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine, özel durumuna göre düzenlenmelidir. Bu yaş aralığındaki hızlı gelişim önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımını içerir.

Beslenme, genetik yapı, cinsiyet, hormonlar(hipofiz, tiroid vb.), çevresel koşullar, sosyo- ekonomik durum, kültür, gelenek gibi çeşitli faktörler büyüme ve gelişmeyi etkilemektedir. Bu faktörlerden en önemlisi de beslenmedir(Pekcan,1983).

Çocukluk döneminde şişmanlık, yetişkinlik dönemindeki şişmanlığın başlangıcı olup, kalp- damar hastalığı, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik ve ölümcül hastalıkların oluşmasında önemli risk faktörlerinden birisidir (Carthy ve ark., 2000).

Bu dönemde çocuklar yeterli ve dengeli beslenmezlerse büyüme ve gelişmeleri yavaşlar ve durur. Bazı beslenme bozukluğu hastalıkları oluşur ve bulaşıcı hastalıklara karşı dirençleri azalır(Doğan 2004).

Bu çalışma resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve bu yaş grubu çocukların sosyo-kültürel özelliklerinin, kişisel özelliklerinin, devam ettikleri okulun özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarına etkisinin saptanması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bilgilerin onların sağlığı açısından önemli olduğu görülmüştür.

1.1.4.Varsayımlar

1. Örneklem grubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Uygulanacak anket sorularının 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarını tespit edecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
3. Çocukların antropometrik ölçümlerinin uygun koşullarda alınacağı varsayılmaktadır.
4. 9 – 12 yaş grubu çocuklardan alınan bilgilerin güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden çocuklarla sınırlıdır.
2. Araştırmada yer alan çocukların yaşları 9 – 12 ile sınırlıdır.
3. Araştırma, Eylül 2005-Nisan 2006 tarihleriyle sınırlıdır.

1.2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.2.1. 9–12 Yaş Arası Çocukların Beslenme Alışkanlıkları

1.2.1.1.İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Özellikleri

Gelişim, zaman içinde sürekli değişimdir. İnsan gelişimi denildiği zaman, döllemeden başlayarak, yaşamın sonuna kadar yer alan süreç anlaşılmaktadır(Erden ve Akman,2001).

İlköğretim çağı bireyin gelişiminde kritik ve önemli bir dönemdir. Okul çocuğu aile yuvasından çıkıp, dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye iyice karıştığı yerdir. İlkokul dönemi altı- oniki yaşlar arasında yer almakla birlikte ülkemizde altı buçuk yaş civarında çocuk ilköğretime başlamakta ve onbirinci yaşta ilköğretimi bitirmektedir. İlkokulun birinci, ikinci ve üçüncü sınıfların I.Devre, dördüncü, beşinci sınıfların II. Devre olarak ayrılması çocukluk döneminin kendi içinde iki döneme ayrıldığına işaret etmektedir. Gerçekten ilköğretimin ilk üç sınıfıyla (I. Devre) son iki sınıfın da (II. Devre) okuyan çocuklar ilgileri, ihtiyaçları, psiko-sosyal ve zihinsel gelişimleri itibariyle önemli farklılıklar ortaya koymaktadır. Gelişme dönemleri birbirinden kesin sınırlarla ayrılmazlar. Bir önceki dönemin özellikleri belli bir süre sonraki dönemlerde de sürer gider. Başka bir deyişle bir dönemde ortaya çıkan özellikler bir sonraki dönemin özellikler eklenmekle kalmaz, kazanılan davranışlar yeni niteliklerle yoğrularak kişiliğe sindirilirler. Bir dönemdeki olumsuz gelişme ya da sapmalar sonraki dönemlerdeki gelişmeyi de bozabilir. Okul çağında kişiliğin gelişimi ve toplumsal davranış üç gelişim görevinin başarılması üzerinde odaklaşmıştır. Kişisel bağımsızlık kazanma, yaşlılarıyla geçinmeyi öğrenme, uygun bir erkek ya da kadınlık rolünde toplumsal yaşamayı öğrenme(Baka,2004).

Okul çağında çocuk iradeli davranışlar geliştirmeye başlar. Yani iyiyi kötüden doğruyu yanlıştan ayırma yeteneği var olur. Buna üst benlik de denir.

Çocukluk dönemlerindeki hastalıkları geride kalmış, büyüme yavaşlamış, uyuyarak büyüyen birey yerini bütün gününü dışarıda ve okulda geçiren bireye bırakmıştır. Yaşlılarıyla hem arkadaşlık hem de rekabet içindedir.

1.2.1.1.1. Fiziksel Gelişim

Bedensel gelişme bu dönemde bir yavaşlama evresindedir. Sakin ve ölçülü bir büyüme göze çarpar. Beden gücü artar, çocuk kuvvetlenir.

Kız ve erkek çocuklarının gelişim ve değişimleri de farklılık gösterir. Erkek çocukları dokuz on yaşlarına kadar kızlardan biraz daha uzun ve daha iri bir bedene sahip olmalarına karşılık, dördüncü beşinci sınıflarda kızlardan daha ufak bir görünüme bürünürler(Erden ve Akman,2001).

İlkokul çocukları rahatlıkla koşar tırmanır. Paten kayma, iki tekerlekli bisiklete binme gibi beceriler bu dönemde kolaylıkla kazanılır. Özellikle ilkokulun ilk üç yılında yürüme, koşma gibi becerilerin gerçekleştirilmesinde hiçbir sorun olmamasına karşılık, özellikle erkek çocuklarda ince ve hassas faaliyetlerde koordinasyon sorunu vardır. Bu nedenle uzun süreli kalem tutma ve küçük puntolarla yazmayı gerektiren ödev ve okul çalışmaları, okula karşı bir tutum geliştirmesine neden olabilir. İlkokulun ikinci yarısına gelindiğinde ise bu sorun büyük ölçüde ortadan kalkmaktadır. Buna bağlı olarak çocuklar ayrıntılarla uğraşmayı gerektiren el sanatlarına, müzik aletleri çalmaya karşı ilgileri artar(Baka,2004).

1.2.1.1.2. Ruhsal gelişim

Çocuk bu gelişim döneminde çocukluktan biraz daha sıyrıılır. Oyuna düşkünlüğün yerini kendini ispat alır yani yeni bir şeyler üretmek, yaptığı işlerde başarılı olmak gibi davranış modelleri geliştirir. Yetişkinler dünyasına dahil olma ve onlara özentisi söz konusudur. Ayrıca okul öncesindeki dönemden kalma saldırganlık etkisini sürdürürken öfke, kıskançlık, nefret etme ve düşmanlık duygularında da bir

azalma gözlenebilir. Tüm bunlar aile ortamında sınırlanmış çocuğun sosyalleşmesiyle doğru orantılıdır.

İlköğretim çağının sonlarına doğru, ergenlik çağına giren çocukların genel olarak duygusal davranışlarında yoğunlaşma görülür, çünkü çocukluk yıllarının havasından kurtulup yeni bir havaya uyma zorunluluğundadır.

Bireyin alaya alındığı, gülünç duruma düşürüldüğü, eleştirildiği ve uzun öğütlerde bulunduğu, çocuk gibi davranıldığı, kendisine ve arkadaşlarına haksız davranıldığı, davranışları baskı altında tutulduğunda öfkelenildiği, sınırlendiği görülür.

Çocuk bu dönemde bağımsız olma eğilimindedir. Bağımsız olma çabaları engellendiğinde saldırgan davranışlarda bulunabilmektedir(Baka,2004).Çocuğun istediği besini alması engellendiğinde ve zorla istemediği besin tüketirildiğinde çocukta saldırgan davranışlar oluşur.

Bu dönemde çocuklarda çalışma isteği yaratmak ve onlara başarı duygusunu tattırmak büyük önem taşımaktadır. Çocukların yaptıkları işleri takdir eden, başarılı olabileceği alanlarda çocuğun kendini sınamasına olanak veren anne- baba ve öğretmenler, bu gelişim döneminde yer alan başarılı olmaya karşı aşağılık duygularına kapılma karmaşasının üstesinden gelinmesinde, çocuğa yardımcı olurlar(Erden ve Akman, 2001).

1.2.1.1.3. Sosyal Gelişim

Toplumsal hayat ailede başlayarak okulda devam eder. Okul çocuğun davranışlarını gözlemlerken bunun yanında olumsuz davranışlarının da düzelebilmesi için ortam hazırlar. Okul sosyal hayatın bütün yaşanılanlarının yer aldığı bir çevredir.

Çocuk bu dönemde bir grubu ait olma isteği ve girişimindedir. Bu nedenle ait olduğu grupta tercih edilen biri olmayı amaçlar. Gruptan dışlanmak oldukça çekinir ve bu çekince onu kaygıya iter. Bu yaşlarda çocuklar arkadaşı sadece oyun oynanan

birey olmaktan öteye taşır. Artık arkadaş onun için sosyal destek alınabilecek, ortak ilgileri olan, sırların paylaşıldığı, bireysel kararlarda etkili bir arkadaş olmaya başlar. Üç ve daha fazla arkadaş grubu yerine ikili arkadaş grubu tercih edilir. Arkadaş grubunun genişlemesiyle birlikte okul çağı çocuklarının yiyecek tercihlerinde arkadaş çevresinin etkisi artar.

Çocuk küme içinde arkadaşları ile kurduğu ilişkilerle sosyalleşir. Böylece başkalarıyla yarışmayı, işbirliği kurmayı, başkaları için sorumluluk yüklenmeyi, çalışmayı, haklarını savunmayı, başarılı olmayı, kendini başkalarıyla karşılaştırarak benliğini kazanmayı öğrenir. Sosyal yaşamın en önemli ilişkilerinden biri olan arkadaşlığı karşılıklı haklar gözetilerek anlaşmaya ve güvene dayalı olarak geliştirmek her türlü çabaya değer çünkü aile dışında kurulan olumlu ilişkiler çocuğun sosyal uyumunu güvence altına alır.

Aynı cinsten olanlar okuldaki faaliyetlerde gruplaşırlar. Bu dönemde kız çocukları ikili, üçlü gruplar halinde dolaşırken erkek çocukları daha kalabalıktır. Bu yaşın kız ve erkek çocukları farklı davranışlar sergilemektedir. Farklılaşma ilgi alanlarında ve gelişim tempolarında da belli olur.

Bu dönemde olaylar sadece kendi boyutlarından değil karşısındakinin bakış açısıyla görmeye çalışır. Haklı olandan tarafa olma erdemli bir davranış olarak algılanır.

Çocuğun benimseyip dâhil olduğu grup iyi nitelikteki özellikler gösteriyorsa çocuk iyi, kötü nitelikleri bünyesine alan bir gruba dâhil olmuşsa çocuk kötü yönde etkilenir. Davranış problemi genel olarak erkek çocuklarda üst seviyelerdedir. Erkek çocuklardaki bu davranış problemi çocukların yiyecek tercihlerini olumsuz yönde etkiler.

Eğer çocuk seçtiği gruptaki kişilerce tercih edilmezse bu mutsuzluğunu fiili veya sözsöz saldırganlıkla dışa vurur.

1.2.1.1.4. Zihinsel Gelişim

Okul çağındaki çocuğun zihinsel gelişimi 6- 12 yaş aralığında temel değişimler gösterir. Bu değişimde hem doğuştan getirilen nitelikler hem de çevresel etkiler söz konusudur.

Çevresel koşullar arasında yetersiz beslenme, çevresel etkiler, sosyal ve ekonomik şartların uygun olmaması sayılabilir. Eğer çocuk zihinsel becerilere yaşları derecesinde sahip olsa bile çevresel koşul diye adlandırdığımız unsurlar gerçekleşmezse zihinsel gelişim olumsuz etkilenebilir.

Ayrıca bu dönemde çocuk somut düşünüşten soyut düşünemilmeye bir gelişim gösterir. Bu yaş grubundaki çocuğun bir diğer özelliği ise sınıflama, sıralama, serileme, değişmezlik, sayı ve mekân kavramları dediğimiz gruplama yeteneğine sahip olmasıdır. Zihinsel gelişim her çocukta aynı değildir. Okul çağı çocuğu önceden sadece besinleri bilirken çoğun zihinsel gelişiminin artmasıyla besinlerin besin değerlerini kavramaya başlar.

Bu dönemde çocuk dili yetişkinlerin edasıyla kullanır. Ayrıca kelime hazinesinde de bir gelişme olur eskiye nazaran daha geniş bir kelime hazinesiyle konuşur. Soyut düşünmeyi öğrenen çocuk olay ve nesnelerin görünen ve tasarlanan yönleriyle de düşünmeyi öğrenir. Tükettiği besinlerin çeşitliği ile çocuğun kelime hazinesinin gelişmesi arasında doğru orantı vardır. Artık çocuk besinin adı söylendiğinde bu besini zihninde tasarlayabilmektedir.

Çocuk sosyal hayata aktif olarak katılımıyla önceki ben merkezli anlatım ve düşünceden sıyrılmaya başlar. Toplumsal hayatta kullanılan adalet, hürriyet gibi kavramları kullanmakla birlikte anlamlarına tam vakıf değildir.

1.2.1.2. 9–12 Yaş arası Çocuklarının Özellikleri

Okul çağındaki çocuklarda fiziksel büyüme devamlı, fakat yavaş seyreder. Çocuğun gelişimi, temel eğitim basamağının ilk yıllarında sakin, ama son yıllarında fırtınalıdır. Temel eğitimin ilk üç yılında çocuğun boyca büyümesi yavaş, ancak ergenlik döneminin başlangıcı sayılan dokuzuncu yaştan sonra hızlıdır(Ersoy,2003).

Temel eğitim basamağında çocuğun, sindirim, solunum, sinir, duyu, iskelet, boşaltım sistemi gibi bedenin alt sistemleri büyümesini sürdürür. Ergenlik döneminde üreme sisteminin büyümesi de daha da hızlanır. Okul çağında kol ve bacakların büyümesi gövdenin büyümesine oranla daha hızlıdır. Bu durum çocuğun hareketlerinde sakarlıkların ortaya çıkmasına neden olur. Ergenlik döneminin 9- 12 yaşlarında başlamasıyla salgı sistemindeki değişimler yüzünden sivilceler çıkmaya başlar. Vücut ölçülerinde değişiklikler görülür(Başaran,1998).

Bu dönem çocuğun aile ortamından dışarıya açıldığı ve sosyal hayata dâhil olmaya başladığı bir dönemdir. Dış çevrenin etkisiyle çocuk para harcama ve besinleri kendisi alma yetisine sahip olur. Arkadaş çevresi, aile ortamı, medya, öğretmen, reklâmlar bu yetiyi etkisi altına alır. Kahramanları çocuklardan ve çizgi film kahramanlarından seçilen reklâmlar okul çağındaki çocuğun yiyecek tercihlerini önemli ölçüde etkiler. Bu çağdaki çocuklar için öğretmen mutlak bilendir. Onun yiyecek tercihleri ve öğütleri çocuk üzerinde önemli etkiye sahiptir.

Piaget'in teorisine göre de çevre ve arkadaş etkisi gıda seçimini önemli ölçüde etkiler(Küçükkömürler,2002).

1.2.1.2.1. 9- 12 Yaş Grubunda Büyüme ve Gelişme

Büyüme, hücre sayısı ve büyüklüğünün artışıyla vücut hacmi ve kitlesinin artışı yani olgunlaşması büyüklükle ölçülmesidir. Gelişme ise organizmanın fonksiyonundaki değişikliklerdir(Özer,2003).

Büyüme ve gelişme olayı beslenme, genetik yapı, cinsiyet, büyümei etkileyen hormonlar(hipofiz, tiroid vb.), çevresel koşullar, sosyo- ekonomik durum, kültür, gelenekler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörlerden en önemlisi beslenmedir(Pekcan,1983).

Çocuk bu dönemde tüm alanlarda olduğu gibi beslenme alışkanlıkları ve çeşitleri açısından bir gelişim ve değişim içindedir Bu değişim ve gelişimin hızı onları yetişkinlerden ayırır. Bu dönemde olgunlaşma devam ederken, psiko-motor gelişim de buna paralel olarak gelişimini sürdürür. Bu süreç önce kızların sonra da erkeklerin ergenlik dönemine girmesiyle sona erer.

Gelişme çağındaki çocuklar temel yağ asitlerini içeren yiyecekler tüketmelidirler. Çünkü yapılan bir çalışmada anne sütü ile beslenmiş çocukların mamalarla beslenmişlere göre IQ ları daha yüksek bulunmuştur(Heird ve ark.,2005).

Büyüme ve gelişimin değerlendirilmesinde, o toplumda normal beslenme standartları uygulamış çocukların büyümeleri ölçülür. Her yaşta yapılan birçok ölçümün ortalaması, standart sapması alınarak büyüme ve gelişme standartları oluşturulur. Büyümenin değerlendirilmesinde en çok kullanılan ölçüler, yaşa göre ağırlık, yaşa göre boy uzunluğu, kol çevresi, baş çevresi, boya göre ağırlık doğum ağırlığıdır(Baysal_a,1999).

En çok kullanılan ve pratik olan antropometrik yöntemlerden ağırlık ve boy ölçümleridir. Bu ölçümler yapılarak çocukların büyüme ve gelişmeleri izlenebilir (Yardımcı,1992)

1.2.1.2.2. 9 – 11 Yaş Arası Çocukların Davranış Özellikleri

Çocukların bilinçsel gelişim aşamalarına bağlı olarak beslenmeyle ilgili değişik davranış özellikleri kazanmaktadır(Baysal ve Arslan,2000). Tablo I 'de gelişim dönemlerinin beslenmeyle ilintisi belirtilmiştir.

Tablo 1
Gelişim Dönemlerinin Beslenmeyle İlişkisi

GELİŞİM DÖNEMLERİ	BİLİÇSEL ÖZELLİKLER	BESLENMEYLE İLİNTİSİ
Duyusal Motor (Doğum -2 Yaş)	— Doğumdan itibaren çevre ile olan etkileşim ve sembolleri kullanma yeteneğinde süren gelişim	— Emme refleksinden çiğneme ve kendi kendine yeme becerisine geçiş — Besin esasta açlığı giderme için kullanılır ve bunu temin için motor yeteneği gelişir
Ön Operasyon (2 – 6 Yaş)	— Sistemik olmayan düşünme süreçlerinin gelişimi, — Sembolleri kullanmada artış, — Görüntülere dayalı yargılama — İşlevsel ve sistemik olmayan sınıflara yaklaşma — Çocuğun dünyası kendi merkezinden gözlenir.	— Yemek yeme güdüsü sosyal faaliyetlerin gerisinde kalmaya başlar — Besinler renk, şekil ve miktarlarıyla tanımlanır — Besinler sevilen ve sevilmeyen olarak ayırt edilir — Besinler birey için yararlı kabul edilmesine karşın nedenleri bilinmez.
Gerçek Operasyon (7 – 11 Yaş)	— Çocuğun aynı anda birkaç cismin üzerinde konsantre olabilir. — Neden /etki yargılaması daha akılcı ve sistemik olmaya başlar. — Sınıflama ve genelleşme yeteneği gelişir — Kendi egosuna göre hareket etmenin azalması, başkalarının görüşünü almayı kolaylaştırır.	— Besin değeri yüksek besinlerin büyüme sağlık üzerine etkileri anlaşılmaya başlar, fakat bunun aslı ve niçin olduğu bilinmez. — Öğün zamanları sosyal yönden önemli olmaya başlar, — Çevre ile ilginin artması besin seçimini etkiler.

(Küçükkömürler,2002)

Piaget'e göre yoğun ilgilenme sürecindeki (7–11 Yaş) çocukların davranış özellikleri;

. Çocuklar çeşitli gıdalara sadece görünümleri için odaklanırlar.

.Neden/sonuç ilişkisi önem kazanmaya başlar.

.Sınıflama, gruplama önemini kavrar.

.Bireysel düşünme azalır. Çocuk diğer bireylerin görüşlerini önemsemeye başlar(Küçükkömürler,2002).

1.2.1.2.3. 9 – 12 Yaş Arası Çocukların Beslenme Özellikleri

Bu yaş aralığındaki çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine, özel durumuna göre düzenlenmelidir. Bu yaş aralığındaki hızlı gelişim önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımını içerir.

Bu nedenle daha fazla miktarda protein, mineral ve vitamin alımını gerektirir(Pekcan,1983).

Çocukların beslenme alışkanlıkları bu yaş grubunda fark edilir derecede değişiklik göstermektedir ve istenilmeyen şekildedir(Hackett ve ark.,2001).

Enerji alımının gecikmesi kahvaltının ihmal edilmesi çocuğun kendini güçsüz hissetmesine, başının dönmesine, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetlerin özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneğinin azalmasına neden olur.

1.2.1.2.3.1. 9- 12 Yaş grubunda Kahvaltının Önemi

Gelişim ve değişim döneminde olan çocuk çalışma, uyuma, yemek yeme, oynama gibi davranışları tam olarak gerçekleştiremez. Bu da zamanı tam ve yerinde kullanmasını engellemektedir.

Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın, en çok ihmal edilenidir. Özellikle okul çocuklarının yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerekirken, çeşitli nedenlerle ya hiç yapılmamakta, ya da dengesiz bir kahvaltıyla çocuklar okula gitmektedirler. Kahvaltı atlamanın nedenlerinin başında; sabah geç kalkma yüzünden okula yetişememe korkusuyla zaman bulamama, yemek yeme isteği duymama, ekonomik yetersizlik ve önemsememe gelmektedir. Oysaki kahvaltı yapmak, bilişsel işlevi ve öğrenme performansını iyileştirmektedir (Baysal b, 1999).

Bu nedenle çocuk kahvaltı alışkanlığı kazanmalıdır. Bu kazanımda da annenin kahvaltı alışkanlığının olup olmaması önemli bir faktördür. Kahvaltı alışkanlığı kazanmış çocuk kendine kahvaltı hazırlayabilmelidir.

1.2.1.2.3.2. Ara Öğünün Önemi

Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde üç ana öğüne dağıtılması gerekir. Fakat büyüme çağındaki çocuklarda ara öğünün de olması gerekir. Bu öğünde çocuk süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek poğaç, sandviç ve kolay hazırlanan yiyecekler vb. tüketmelidir. Tüm gün öğretim yapan okullarda öğrenciler tabldot denilen öğle yemeği ile ve evden öğle yemeği için getirmiş olduğu yiyeceklerle besin ihtiyacını karşılamaktadır. Bunun dışında ise aç kalan öğrenciler okul çevresinde satılan; besin değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmektedir. Böylece besin yoluyla geçen hastalık riski ve beslenmenin maliyeti artmakta dengesiz beslenmeye neden olmaktadır.

1.2.1.2.3.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Okuldaki spor faaliyetlerine katılan çocukların fiziksel aktivitelerin artmasına paralel olarak iştahları da artar.

Fiziksel aktivite sağlıkla yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda çocukluk dönemindeki aktivitenin yağsız doku kitlesini arttırdığı, yağ kitlesini azalttığı, kalp hastalığından koruduğu, tansiyonu düşürdüğü ve kemik kitlesini en üst düzeye çıkardığı gösterilmiştir(Bulduk ve ark.,2002).

Çocukların enerji harcamaları fiziksel aktivitelerine göre değişir. Yaşları 7-12 olan çocukların günlük ortalama 1800- 2000 kalori harcadıkları bulunmuştur(Küçükkömürler,2002).

Çocuk okul ortamında aktiftir. Bu neden enerji tüketimini artırır. Her yaş döneminde olduğu gibi bu dönemde de enerji alımı ile enerji harcaması eşit

olmalıdır. Enerji alımı, harcanan enerjiden az ise çocuğun büyüme ve gelişmesinde gerileme; enerji harcaması alınan enerjiden az ise de çocukta obezite sorunu ortaya çıkar(Bulduk ve ark,2002).

Çocukluk döneminde şişmanlık, yetişkinlik dönemindeki şişmanlığın başlangıcı olup, kalp- damar hastalığı, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik ve ölümcül hastalıkların önemli risk faktörlerinden birisidir (Carthy ve ark., 2000).

1.2.1.3. Okul Çağı Çocuklarının Gıda Alımını Etkileyen Faktörler

Okul çağı çocuklarının gıda alımını çeşitli faktörler etkilemektedir. Aile, arkadaş çevresi, medya vb. etkenler bunlardan birkaçıdır (Ersoy,1989), (Aksoy ve ark., 1986).

Ülkemizde özellikle kırsal yöre ve sosyo- ekonomik durumu yetersiz kent kesimlerinde beslenme, gelenekler ve ekonomik nedenlere bağlı olarak dengesiz ve yetersizdir(Özalp ve ark,1988).

1.2.1.3.1. Aile ortamı: Aile bireylerinin birlikte oturdukları bir öğündeki tartışma, çocuğun yemeği reddetmesine neden olmaktadır. Çocuğun iyi beslenebilmesi için aile bireylerinin birlikte olduğu ortamlarda rahat, stressiz bir ortam oluşturmakla çocuğun daha iyi beslenmesi sağlanır.

Çocukların beslenmesi dolayısıyla büyüme ve gelişmesi ailelerinin sosyo-ekonomik durumuyla yakından ilgilidir. Annenin ve babanın eğitimi ile mesleği, ailedeki fert sayısı, aile yapısı ve ev yaşam koşulları gibi pek çok etken çocukların beslenme durumunu tayin eden önemli faktörlerdir (Açkurt ve Wetherilt,1991).

Aile gelirinin az olması gıdaya ayrılan payı azaltmaktadır. Bu nedenle gelir düzeyi düşük olan ailelerde çocukların iyi beslenememe riski yüksektir. Ancak bu tip ailelere beslenme eğitimi verilirse ellerindeki kaynakları daha iyi kullanabilirler (Arlı ve ark., 2002).

Aile bireylerinin beslenmesi büyük ölçüde annenin sorumluluğundadır. Bu nedenle kadının aile içindeki durumu, çalışan anne olması ailenin beslenme durumuna yansiyabilmektedir. Özellikle çocukların beslenmesinde sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara beslenme eğitimi verilmelidir (Pekcan ve Beğenmez., 1988).

1.2.1.3.2. Okul çevresi: Ailelerin yanı sıra okullara özellikle öğretmenlere çocuklara sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için gereken bilgi ve becerileri öğretmede önemli görevler düşmektedir(Baka,2004).

1.2.1.3.3. Arkadaş çevresi: İlkokul yılları hızlı bir büyümenin başladığı ve çocuğun toplum yaşayışına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir zaman dilimidir. Beraber olduğu insanların davranışları, arkadaşlarıyla olan fiziksel ve duygusal yaklaşması çocuğun kişiliğinin gelişmesinde etkili olduğu kadar beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. (Güneyli, 1986). Bu yaşta çocuklarda değer yargıları oluşmakta arkadaşları önem kazanmaya başlamaktadır. Arkadaşlarıyla ortak ilgileri olmakta onun tercih ettiği bir yiyecek ve içecek ürünü kendisinin de tercihi olabilmektedir(Baka,2004).

Sosyal çeşitlilik insanların farkına vardığından daha fazla yiyecek tüketim miktarını etkileyen çevresel faktörlerden sadece biridir.Sosyal çeşitlilik tüketim denetlememizi kısıtlayarak alternatif tüketim şekilleri sunar ve tüketim oranlarını arttırmırlar.Grubun büyüklüğü; yemeğin süresini ve tüketim miktarını etkilemektedir.Birlikte yemek yiyen insanların yalnız yiyenlere göre daha fazla yediği saptanmıştır (Wansink, 2004).

1.2.1.3.4. Medya: Günümüzde çocukları büyüleyen etkileyici bir kitle iletişim aracı olan televizyonun içeriği, verdiği mesajlar, özellikle bu mesajlar içinde reklâmlardan çocukların ne ölçüde etkilendiği, en çok tartışılan konulardandır.

Dikkat dağıtıcı faktörler tüketimi arttırabilir. Örnek olarak obezlerin yemek yerken izlediği programın süresiyle, o an yemeye başladığı yemeği tüketme süresinin aynı olduğu saptanmıştır.(Wansink, 2004).

Reklâmların tüm televizyon yayınları içerisinde büyük bir oranı kapsadığı düşünülürse Türkiye’de çocukların televizyon izleyicileri olarak hiç kuşkusuz reklâmlarla karşılaşma sıklığı azımsanmayacak sıklıktadır.Araştırma sonuçları; televizyonda yayınlanan çikolata, şekerleme, meşrubat, bisküvi gibi yiyecek ve içecek reklâmlarını beğenerek izlediklerini, canları istediği zaman veya ilk fırsatta anne ve babalarına aldirdıkları veya harçlıklarıyla aldıklarını göstermektedir (Ersoy, 1989).

Medyada çıkan reklamların etkisiyle çocuklar arasında sağlığa ve büyümeye katlısı olmayan, bol enerji iştah kesici, boyalı, ‘’abur cubur’’ diye tarif edilen gıdaların tüketiminin hızla arttığı görülmektedir (Öztek ve ark.,1999).

Reklâm bir noktada ürüne, tanınabilirlik ve kullanılabilirlik vasfını yüklüyor. İlköğretim çağı öğrencisi yiyecek ve içecek ürününü bu şekilde tanıyarak belli bir süre sonra, bir markete girdiğinde rafa baktığında, reklâmda gördüğü ürün ona daha sıcak gelmektedir. Böylece bir şuur altı oluşmaktadır(Baka,2004).

‘’7- 11 Yaş Grubu Çocuklarını Doğrudan İlgilendiren Ürünler Açısından Televizyon Reklâmları ‘’adlı araştırma sonuçlarına göre; gofret, çikolata, çiklet ve bisküvi reklâmlarının hatırlanması veya satın alınması üst gelir grubundaki ailelerde alt gelir grubundaki ailelerden daha fazla bulunmuştur. Bunun yanı sıra en çok hatırlanan reklâmlar arasında genellikle kahramanları çocukların ilgisini çeken reklâmlar olmuştur. Örneğin; Atom karıncalı Atomik reklâmı üst gelir grubunda hatırlanıp ilgi çekmiştir (Çivi,1989).

Reklâmlar doğrudan ve dolaylı olarak sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Zayıflama maksadıyla arz edilen ama herhangi olumlu etkisi olmayan besin reklâmları, fast- foot reklâmları, çocukların reklâm aracı olarak kullanılıp, çocuğun

ilgisinin çekilip ailelere satın alma yönünde baskı oluşturulması, gibi olumsuzluklar sayılabilir. Ayrıca reklâmlar çocuğun öğrenme ve bilinçaltını kullanarak kolayca etki altına almaktadır. Eleştirel bakış açısı tam anlamıyla gelişmemiş çocuk reklâmların kölesi haline gelmektedir.

1.2.1.4. Yetersiz Beslenmenin Yol Açtığı Sorunlar

Beslenme sorunu; sosyal ekonomik, demografik, kültürel ve doğal koşullardan oluşan bir birine bağlı ilişkilerin yansımasıdır.(Yağmur,1995).

Yapılan çalışmalar ülkemizde karşılaşılan beslenme sorunlarının eğitimsizlik ve bilgisizlik nedeniyle ortaya çıktığını göstermiştir(Kızıltan,2000), (Ballar,1989).

Beslenme eğitiminin amacı, bireylerin ve toplulukların var olan yiyecekleri beslenme ilkelerine uygun, etkin ve ekonomik olarak en iyi şekilde kullanmalarını sağlamak, doğru ve gerçek bilgiler vererek iyi beslenme alışkanlıklarını kazandırmaya, olumsuz beslenme alışkanlıklarını ise önlemeye çalışmaktır (Kaya, 1999).

Yapılan araştırmalar, beslenme eğitimi programlarının, bireyin beslenme bilgisi üzerine etkisi olduğunu ve eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel olarak arttığını göstermiştir (Kaya,1999).

Yetersiz ve dengesiz beslenme kronik hastalıklara yol açması ve enfeksiyon hastalıklarına eğilimi arttırması nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunudur (Öztek ve ark., 1999).

Dünyadaki tüm gelişmelere, yapılan bilimsel, ulusal ve uluslararası çalışmalara rağmen, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları gündemdedir (Pekcan ve ark., 2001).

Günümüzde halk sağlığı açısından en önemli sorun gençlerin sağlığıdır. Bu dönem hem kişisel olarak erişkinliğe hem de anne- baba olarak gelecek nesillere taşıyacakları sorun açısından önemlidir(Kırkıncıoğlu,2000).

Yapılan çeşitli araştırmalarda özellikle çalışan ve düşük sosyo- ekonomik düzeyde olan gençlerin gerektiği düzeyde beslenemedikleri, sosyo- ekonomik durumu iyi olan gruplarda ise şişmanlık sorunu olduğu görülmüştür(Baysal ve ark., 1987) Soruna tüm yaş gruplarında rastlanılmakla birlikte,şişmanlık özellikle okul çağı çocuklarında ayrı bir önem taşımaktadır (Rakıcıoğlu ve ark., 1999).

Çocukların beslenme alışkanlıkları bu yaş grubunda fark edilir derecede değişmekte ve değişiklik genellikle olumsuz yönlerde olmaktadır(Hackett ve ark.,2001).

Bu yaş grubu çocuklar yeterli ve dengeli beslenmeli, bunu sağlamak içinde tüketilmesi gereken besinlerin kaliteli olması gerekmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (Ünver ve Bulduk,1991).

Çocuk evin dışındaki yaşamında istediği gıdaları seçer, düzensiz aralıklarla ve zamanlarda yer ve sağlıklı beslenme mesajlarını görmezden gelir (Hackett ve ark., 1997).

Netice olarak çocukta; anemi, şişmanlık veya zayıflık, vitamin yetersizlikleri, basit guatr, diş çürümeleri, gelişme ve anlama güçlüğü, gözlerde bozukluk, saç ve deride sağlıksızlık protein- enerji yetersizliği, sosyal uyumsuzluk gibi belirtiler görülür(Bulduk ve ark., 2002).

Bu konuda yapılmış çeşitli araştırmalarda çocukların öğrenme yeteneklerinde azalmalar olduğu, belleklerinin zayıfladığı, bazı becerilerin azaldığı ve çevreye karşı daha ilgisiz oldukları ortaya çıkmıştır (şimşek, 1991).

Bu yaşlarda kazanılan ağırlık ileriki yıllarda verilmediği takdirde kalp, damar, böbrek, pankreas gibi sistemlerde fonksiyonel bozukluklar, diyabet, kanser (meme, kolon, prostat ve mide kanseri),iskelet sisteminde ağrılar ve psikolojik rahatsızlıklar gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır(Baysal_a,1999).

Epidemiyolojik araştırmalar tüm kanser hastalıklarının % 35'ini besin ve beslenme ile ilgili faktörlere bağlamaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının da önemli oranda beslenmeyle ilgisinin olduğu bilinmektedir (Sağlam, 1991)

1.2.1.4.1. Enerji ve Besin Öğesi Yetersizliği

Enerji ve besin öğesi yetersizliği çevre koşullarının yetersizliğinden kaynaklanan enfeksiyon hastalıkları, sosyo- ekonomik ve kültürel etmenler, doğuştan ve sonradan oluşabilen sindirim, emilim ve metabolizma hastalıklarından dolayı çocuklarda büyüme, gelişme geriliği görülür.

1.2.1.4.2. Demir Yetersizliği Anemisi

Çocukların demir, C vitamini ve hayvansal kaynaklı proteinleri yetersiz alması ve bağırsaklarda oluşan parazitlerin yol açtığı, kansızlık diye de tabir edilen kan yetersizliği hastalığına anemi adı verilir. Bu hastalık okul çağı çocuklarının % 30'unda görölmektedir(Pekcan ve ark.,2001)

Bu hastalığın belirtileri ise derslerde ilgisizlik, çabuk yorulma, dikkat dağımlıklığı, normalden fazla uşüme ve vücudun solgun olması gibi belirtilerdir. Erken teşhis tedaviyi başarılı kılmaktadır.

Anemi görülen çocuklarda dikkat süresinde azalma olduğu ve bunun da öğrenmeyi etkileyeceği ileri sürülmüştür(Güler,2003)

1.2.1.4.3. Kalsiyum ve D vitamini Yetersizliği (Diş ve Kemik Sağlığı)

D vitamini kalsiyum ve fosfatın bağırsaklardan emilimini sağlamaktadır. D vitamini sağlıklı diş ve kemikler için önemlidir. Eksikliğinde kemik deformasyonu (raşitizm), yorgunluk, soğuk algınlığına dirençsizlik, deride soğukluk, terleme, saç dökülmesi, kas hipertrofisi, şiş karın, kan hacminde artış görülmektedir.

D vitamininin yanı sıra kalsiyumda kemik ve diş gelişiminde önemli role sahiptir. Kronik hastalıklı çocuklarda D vitamini ve kalsiyum takviyesi kemik kaybını önleyici olmamaktadır(Abrams ve ark.,2004).

Kalsiyum kemik ve diş yapımında, kanın pıhtılaşmasında, kas kasılıp gevşemesinde,sinirsel uyarıların iletiminde,hücre duvarının geçirgenliğinde, asit- baz dengesinde, bazı enzimlerin aktivasyonunda, demirin etkin kullanılmasında görevleri vardır.Florür ise diş minesinin sağlamlığını arttırarak onun ağızdaki asitlerin saldırılarına karşı daha dirençli olmasını, gelişen kemiklerin sağlamlığını arttırır(Merdol ve ark.,1999).

Kalsiyum alımı da çocukların diş ve kemik sağlığı için önemlidir ve 1–11 yaş grubuna önerilen kalsiyum miktarı 700 – 800 mg/gün'dür (Tayfur, 1991).

1.2.1.5. 9 -12 Yaş Grubu Çocukların Besin Öğelerine Olan Gereksinimi

Bu yaş grubu çocukların beslenmesinde amaç büyüme ve gelişimlerin istenen düzeyde olmasını sağlayıp okuldaki başarısını arttırmaktır. Bu amaçların gerçekleştirilebilmesi için günlük enerji ve besin ögesi gereksinimi karşılanmalı, beslenme konusunda kazanılmış doğru davranışlar pekiştirilip, yanlış olanlar değiştirilmelidir.

Ülke nüfusunun büyük çoğunluğunu oluşturan çocuk ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenmiş olmaları, onların gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması için ön koşuldur.(Demireli ve ark.,2000).

Okul çağı çocukları için önerilen günlük enerji ve besin ögesi tüketim standartları şu şekildedir:

Tablo 2
7 -12 Yaş Arası Besin Ögesi Gereksinimi

Ağırlık	20 -30 kilogram
Enerji	1800 -2300 kkal
Protein	45 -55 gram
Tiamin	0,7 -0,9 miligram
Riboflamin	1 -1,2 miligram
Nikotonik asit	10 -13 miligram
C vitamini	10- 25 miligram
A vitamini	300 -500 mikrogram
Kalsiyum	500 -800 miligram
Demir	8 -13 miligram

(Küçükkömürler,2002)

Yapılan bir araştırmada okul çağı çocuklarında yapılan bir çalışmada tiamin (%20.1), riboflavin (%89.9), vitamin B₆ (%83,3), folik asit (% 23,3), vitamin B₁₂ (%5,9), vitamin C (%43), vitamin A (%11,6), β-karoten (%3,5), vitamin E (%21,8), demir (%6,1) ve çinko (%15,7) yetersizlikleri saptanmıştır (Pekcan ve ark., 2001).

Enerji ve besin öğelerinin gereksinimleri besin gruplarıyla karşılanmalıdır. Besin grupları ve günlük alınması gereken miktarlar ise şu şekildedir:

Tablo 3
10- 12 Yaş Grubu Enerji ve Besin Ögelerini Karşılacak Günlük Yiyecek
Miktarları g

Besin Grupları	Besinler	Yaş	Yaş
		10- 12 E	10- 12 K
1.Grup Et, Yumurta, Kuru Baklagil	Et, yumurta toplam	130	115
	Et, tavuk, balık	65	60
	Yumurta	25	25
	Kuru Baklagil	40	30
2.Grup Süt Türevleri	Süt olarak toplam	500	500
	Süt, yoğurt	350	350
	Peynir, çökelek	30	30
3.Grup Sebze ve Meyveler	Sebze, meyve toplam	400	400
	Yeşil ve sarı	150	100
	Diğerleri	250	250
4.Grup Tahıllar	Ekmek	250	250
	Pirin., bulg., mak., un	65	60
5.Grup Yağlar ve Şekerler	Yağlar toplam	50	40
	Katı yağ	25	20
	Sıvı yağ	25	20
	Yağlı tohum	10	10
	Tatlılar toplam	60	50
	Şeker	30	30
	Bal, pek., reçel	30	20

(Baysal ve ark.,2002)

1.2.2. 9- 12 Yaş Grubu Çocuklarının Beslenme Eğitimi

Bir ülkenin kalkınmasında en önemli faktör bedenen ve ruhen gelişimini tamamlamış bireylerin yetişmesidir. Bu bireylerin yetişmesinde beslenme eğitiminin önemi son derece büyüktür. Bu eğitimle birey topluma, milli kaynaklara hakim bir kişilik kazanır. Bu eğitim faaliyetinde ailenin ve okulun etkisi yadsınamaz. Ailede; özellikle anne, okulda ise; öğretmen bu eğitimden sorumludur ve olmalıdır.

Gelişen teknoloji, kentleşme, annelerin çalışması, zamanın yetersizliği, bilinçsizlik ve bazı beslenme şekillerinin moda haline gelerek tercih edilmesi,

gençlerin besin seçimini olumsuz etkileyebilir ve gereksinimi artan besin öğelerinin karşılanamamasına ve yanlış beslenme alışkanlıkları edinmelerine neden olabilir (Pekcan ve Beğenmez, 1988).

Beslenme eğitiminde aile ile öğretmen ortak bir noktada buluşup işbirliği yapmalıdır. Çünkü öğretmen çocuğun gözünde mutlak bilen ve öğreten konumuna gelmiştir. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi, beslenme yetersizliğinde görülen sorunlar, besin öğelerinin görevleri, açıkta satılan yiyecek ve içeceklerin zararları konularında bilgilendirme yapılırken öğretmenle işbirliği yapılmalıdır.

Çocuklara ellerindeki besinleri beslenme ilkelerine uygun olarak kullanmalarının öğretilmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarının doğrularıyla değiştirilmesi beslenme eğitiminin amacı olmalıdır(Daşbaşı,2003).

1.2.3. 9- 12 Yaş Grubunun Besin Alımında Karşılaşılan Bazı Problemler

Çocuğun ailesinden düzenli bir beslenme alışkanlığı kazamaması
 Ekonomik yetersizlikler nedeniyle yeterli beslenememiş olması
 Öğle yemeğinde evine gelememesinin sağlıksız beslenmeye sebep olması
 Sabah kahvaltısı yapmadan okula gitmesi
 Tam gün öğretim yapan okullarda çocuk uzun süre aç kalması gibi problemlerle karşılaşılabilir.

1.2.3.1. Okul Çağı Çocuklarının Yeterli ve Dengeli Beslenmesi İçin Öneriler

Okullarda beslenmeye gereken önemin verilmesi
 Okullarda beslenme uzmanı ve diyetisyenin görevlendirilmesi
 Okul yönetiminin kantinde satılan gıdaların denetimini yapması
 Okulda kakma süresi uzun olan çocuklarda besin değeri yüksek ara kahvaltı sağlanması

Medyada yer alan reklâmların her zaman doğru olmadığı konusunda çocuklar bilinçlendirilmesi

Kişisel temizliğe(el, yüz, tırnak, diş vb.)dikkat edilmesi.

Çocukların güneş ışınlarından faydalanması sağlanması.

Harçlık kullanmalarında dikkatli olunması(Doğan,2004).

Öğle yemeğinde evine gitme imkânı olmayan çocuklara ara kahvaltı miktarı artırılarak beslenmesinin sağlanması

Yeterli ve dengeli beslenme örneklerle açıklanarak çocuklarda zamanla doğru alışkanlıklar geliştirilmesi

Çocukların teneffüslerde çikolata, cips vb. gibi abur cubur yerine ayran, süt, meyve gibi daha besleyici besinleri tercih etmeleri sağlanması

Çocuğa zamanını planlı kullanabilme becerisi kazandırılması.

Öğünlerde tüm aile fertlerinin bulunmasına özen gösterilmeli, yemek beraber olarak samimi bir ortamda yenmesi sağlanmalıdır.

1.2.4. 9- 12 Yaş Grubuna Menü Hazırlama

İnsanların besin seçim ve tüketim kalıpları, fizyolojik olmak yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna gelenek, görenek ve alışkanlıklarına, eğitim ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır(Güler,2003).

9- 12 yaş grubu çocukların günlük akmaları gereken besin grubu ve miktarları Tablo 4 'te gösterilmiştir(Bulduk ve ark.,2002).

Çocuklar için sabah kahvaltısı çok önemli bir öğündür. Bu nedenle çocuğa kahvaltı etme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Aile çocuğa kahvaltı hazırlamalı bu imkânı kendinde bulamıyorsa çocuğun kendi kahvaltısını hazırlama becerisi kazandırılmalıdır. Bu öğünde yumurta, peynir, pekmez, süt gibi besin değeri yüksek besinler bulundurulmalıdır.

Tablo 4
Okul Çağı Çocuklarının Günlük Almaları Gereken Besin Grupları ve
Miktarları

Besin Grupları	7- 9 Yaş	10- 12 Yaş
Süt ve Süt Ürünleri		
—Süt-yoğurt	2 su bardağı	2 su bardağı
—Peynir	1 kibrit kutusu	1 kibrit kutusu
Et, yumurta, kurubaklagil vb.		
—Yumurta	1 adet	1 adet
—Et, tavuk, balık	2 köfte kadar et	2 köfte kadar et
— Kurubaklagiller	½ porsiyon	½ porsiyon
Sebze ve Meyveler		
— Yeşil ve Sarı Meyveler	2 porsiyon	3 porsiyon
—Diğer Meyve Sebzeler	2 porsiyon	2 porsiyon
Yardımcı Grup		
— Yağ (yemeklerin içinde)	4 yemek kaşığı	5 yemek kaşığı
— Şeker, bal, reçel	4 tatlı kaşığı	5 tatlı kaşığı
Tahıl Grubu		
- Ekmek	8 ince dilim	10 ince dilim
- Piriç-makarna	1 tabak	1 tabak

(Bulduk ve ark.,2002)

Çocuk öğle yemeğini evinde yiyebiliyorsa ya etli ya yumurtalı ya da kurubaklagil tahıl birleşiminden oluşan bir yemek (kuru fasulye- pilav) yanında da salata ve yoğurt verilmelidir.

Eğer çocuk öğle yemeğini okulda yemek zorundaysa okuldaki yemeklerin bir diyetisyen tarafından hazırlanması sağlanmalı, okulun yemek verme imkânı yoksa evde hazırlanmış sandviç, ayran, meyve suyunsan oluşan bir öğle yemeği verilmelidir.

Türk toplumunda akşam yemeği bütün ailenin bir araya toplanıp yemek yediği gün boyunca yaşananların paylaşıldığı bir öğündür. Bunun önemi çocuğa kavratılmalıdır. Bu öğünde sebze yemekleri, çorbalar, makarnalar, salata, yoğurt gibi fazla ağır olmayan bir mönü düzenlenmelidir.

Ara öğünlerde ise çocuğun kuru üzüm, fındık, fıstık, meyve, meyve suyu, ayran, evde hazırlanmış kek, börek gibi besinleri tüketmesi sağlanmalıdır. Ara öğünlerin çocukların okul başarısındaki önemi unutulmamalıdır. Okul çağı çocuklar için diyet örneği Tablo 5 'te gösterilmiştir(Baysal_a,1999).

Tablo 5
Okul Çocuklarının Günlük Diyetleri

Öğün	Besinler	Yaşlarına Göre Miktarlar	
		6-11 Yaş	12-17 Yaş
Sabah	1.Aşağıdakilerden biri		
	Yumurta	1 adet	Aynı miktar
	Peynir	1 kibritkütüsü	Aynı miktar
	Tahin, pekmez	2 yemekkaşığı	Aynı miktar
	Çorba	1 küçük kâse	Aynı miktar
Öğle	2. Ekmek	1-2 dilim	2-4 dilim
	3.Reçel, bal, pekmez	1 yemek kaşığı	1,5 yemek kaşığı
	Zeytin	10-15 adet	10-15 adet
	4.Süt	1 bardak	1 bardak
	5.Domates, portakal	1 adet	1 adet
Akşam	Etli/Yumurtalı/K.bak. yemeği	2/3 porsiyon	1 porsiyon
	Pilav, makarna, börek	2/3 porsiyon	1 porsiyon
	Salata	1 porsiyon	1 porsiyon
	Ekmek	1-2 dilim	2-4 dilim
	Etli/Yumurtalı/K.bak. yemeği	2/3 porsiyon	1 porsiyon
Akşam	Sebze yemeği	2/3 porsiyon	1 porsiyon
	Tatlı	2/3 porsiyon	1 porsiyon
	Ekmek	1 dilim	2-4 dilim
	Yoğurt veya süt	1 bardak	1 bardak
	Meyve	1 porsiyon	1 porsiyon

Not:12-17 yaş grubundaki kızlar, ekmek, tatlı ve tahıllardan yarısını almalıdır.

(Baysal_a,1999).

II. BÖLÜM

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Oral ,(1970), Ankara civarında dört köyde okul öncesi çocuklarında beslenme ve sağlık durumları üzerine yaptığı araştırmada köylülerin ve çocukların esas kalori ihtiyacını, karbon hidratlı gıdalar ve yağların temin etmekte olduğu, proteinli gıdaların alımının az ve iktidarsız olduğunu saptamıştır.

Pekcan ,(1983), 10 – 12 yaş grubu çocuklarının beslenme ve sağlık durumları üzerine yaptığı çalışmada; diş çürüklüğü ve demir yetersizliği anemisinin ilkokul çocuklarında önemli sağlık sorunu olduğunu saptamıştır.

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

Güneyli, (1986), Ankara'nın sosyo – ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilkokul çocuklarının beslenme durumları konusunda yaptığı çalışmada; beslenme alışkanlıklarının sosyo – ekonomik düzeye göre farklı olduğu ve bu farkın istatistikî açıdan da önemli olduğunu saptamıştır. Elde edilen veriler; öğün sayısının sosyo – ekonomik düzeyin yükselişine paralel olarak arttığını, öğrencilerin genellikle (% 99) sabah kahvaltısı yaptıklarını, ancak öğle yemeklerini düzenli yemediklerini, yemek aralarında abur – cubur tükettikleri göstermiştir.

Işıksoluğu, (1986), Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi konusunda yaptığı araştırmada yalnız okulda

verilen beslenme eğitimiyle iyi alışkanlıklar kazandırmanın ve aileyle çevrenin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmanın zor olduğunu saptamıştır.

Baysal ve ark., (1986), 3- 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının diş sağlığı üzerine etkisi konusunda yaptığı çalışmada şeker ve şekerli yiyeceklerin tüketimlerinin fazla oluşu; bunu yanı sıra, düzenli bir ağız sağlığı ve bakımının yapılmamasının, diş çürüklüğünü arttıran başlıca faktörler olduğunu saptamıştır.

Güneyli, (1986), Ankara'nın sosyo- ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilköğretim çocuklarının beslenme durumları konusunda yaptığı çalışmada öğrencilerin başarı durumları, günlük enerji tüketimleri ve sosyo- ekonomik durumları arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan önemli olduğunu saptamıştır.

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

Güneyli ve Yücecan, (1987), Ankara'nın farklı sosyo – ekonomik semtlerindeki ailelerin gelir düzeylerine göre besin harcama payları üzerine yaptığı çalışma gelir ve gelirin beslenmeye ayrılan payı arasında ters yönde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Baysal ve Başoğlu,(1987), Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi konusunda yaptığı çalışmada beslenme dersinin öğrencilerin bilgi düzeyini yükselttiği gibi davranışlarında da önemli değişiklikler oluşturduğunu saptamıştır.

Baysal ve ark., (1987), Ankara kentinde okula devam eden ve çalışan 12- 14 yaş grubu gençlerin beslenme durumu üzerine yaptığı çalışmada gençlerin süt ve süt ürünlerini çok az tükettiğini saptamıştır.

İlçin ve ark. ,(1987), farklı sosyo – ekonomik düzeyde bulunan iki ilkokulda çocukların beslenme durumları üzerine yaptığı çalışmada; besin tüketim düzeyi, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel gelişme üzerinde sosyo – kültürel düzeyin önemli olduğunu saptamıştır.

Demireli ve ark., (1988), Konya’da farklı sosyo – ekonomik düzeylere sahip iki ilkokuldaki öğrencilerin beslenme durumu ve fiziksel gelişimlerinin etkileşimi üzerine yaptığı çalışmada; besin tüketim düzeyinin sosyo – ekonomik düzeyle ilişkili olduğunu saptamıştır.

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

Ersoy, (1989), beslenme eğitimi alan veya almayan ilkokul çocuklarının yiyecek seçimlerinde televizyon reklâmlarından etkilenme durumu üzerinde yaptığı çalışmada; çocukların televizyonda yayınlanan çikolata, şekerleme, meşrubat, bisküvi gibi yiyeceklerin ve içeceklerin reklâmlarını beğenerek izlediklerini, canları istediği zaman veya ilk fırsatta anne – babalarına aldıkları veya harçlıklarıyla aldıkları saptanmıştır.

Arslan ve Erdem, (1989), Adolesanlarda, sosyo- ekonomik düzeye göre hazır et ürünlerinin tüketim sıklığı, ürünlerin protein, yağ ve boya maddesi yönünde analizleri konusunda yaptığı araştırmasında sosyo – ekonomik durumu düşük olan adolesanların hazır et ürünlerini sosyo – ekonomik düzeyi yüksek olanlara göre daha az olduğunu ve tüketimde de reklamların etkisini saptamıştır.

Şimşek, (1991), Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasında beslenmeyle ilgili bilgilerin yeterli olmadığını ve bu konuda eğitimin önemini saptamıştır.

Açkurt ve Wetherilt, (1991), Türk okul çağı çocuklarının büyüme – gelişme durumlarının Amerikan normlarına göre değerlendirilmesi üzerine yaptığı çalışmada; geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde boy kısalığı olduğunu ve bunun genetik olmakla beraber, beslenme yetersizliği ile yaygın olarak görülen enfeksiyon hastalıklarından da kaynaklandığını saptamıştır.

Ünver ve Bulduk,(1991), yetiştirme yurtlarındaki öğrencilerin beslenme durumları üzerine yaptığı çalışmada, yetiştirme yurtlarında kalanların her iki cinsten de tabak artıklarına fazlaca rastlamıştır. Genelde erkeklerin tabak artık miktarı kızlardan daha az olduğundan, erkeklerin kızlara oranla daha iyi beslendiği görülmüştür. Yemelerde artık bırakılması çocukların ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterince alınmasını engellemekte olduğu saptanmıştır.

Yardımcı, (1992), İlkokul çağında çocuğu olan annelerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması konusunda yaptığı araştırmada annelerin yeterli beslenme bilgilerinin olmadığı ve buna uygun eğitim almaları gerektiğini saptamıştır.

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

Sürücüoğlu ve ark., (1994), Beslenme alışkanlıklarının diş sağlığı üzerine etkisi üzerine yaptığı araştırmada öğün aralarında en çok tüketilen besinlerin tatlı bisküvi, çikolata, meyve suyu ve meşrubat olduğu, bunların da diş çürümelerine sebep olduğu saptanmıştır.

Yücecan ve ark., (1994), Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin yemekle birlikte su içmelerinin olumlu bir davranış olmasına karşın meşrubat ve kolalı içeceklerin içerdiği katkı maddelerinden dolayı sindirim sistemini olumsuz yönde

etkilediği, boş kalori kaynağı olduğu ve şişmanlığın oluşumuna katkısı olduğundan olumsuz bir davranış olduğu saptanmıştır.

Ölçün,(1995), İlkokul dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri, aile ve öğretmenlerinin beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının incelenmesi konusunda yaptığı araştırmasında tahıl grubundan yiyeceklerin ve fast- food tarzı yiyeceklerin bu yaş grubundaki öğrenciler tarafından tercih edildiği saptanmıştır.

Hackett ve ark.,(1997), İngiltere ve Liverpool'daki az gelişmiş bölgelerde yaşayan 11 – 14 yaş grubundaki okul çocuklarının beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmada; çocukların sağlıklı beslenme konusunda artan bir bilinçlenme olduğunu, ancak bunun davranış düzeyinde gerçekleşip gerçekleşmediğinin belirsizliğini koruduğunu saptamıştır.

Norton ve ark.,(1997), Ohio'daki ilkokullarda beslenme eğitiminin durumu üzerine yaptığı çalışmada; öğretmenlerin, okul yemek servis personeli ile beraber çalışma yapma konusunda istekli olmalarına ve beslenme eğitiminin çocukların gıda ve beslenme konusunda bilgi ve ilgi düzeyini artırdığına inanmalarına rağmen, bu alanda liderliği sağlamak için belirli bir grup insanın sorumluluğu ile kesin hükümlerinin olmadığını saptamıştır.

Naslund ve ark.,(1998) Japonya'da kırsal yöredeki okul çocuklarının besin alımları, serum lipitleri ve amino grup asitleri üzerine yaptığı çalışmada besin alımı biçimine bağlı olarak çocukların kolesterol düzeylerinin yükseldiğini, koroner kalp hastalığı riskinin arttığı fakat bu riski azaltmak için soya fasulyesi- balık ağırlıklı geleneksel diyete dönülmesi gerekliliğini saptamıştır.

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

Öztek ve ark., (1999) Ankara Yunus Emre Sağlık Ocağı Bölgesinde 8- 14 yaş çocukların, annelerinin ve kendi ifadelerine göre gıda tüketim sıklıklarının incelenmesi konusunda yaptığı araştırmada protein içeriği yüksek olan et ve sütü çocukların yaklaşık üçte birinin seyrek tükettiğini, çocukların % 99'unun her gün ekmek tükettiğini, çocukların yaşları ile gıda tüketim sıklığı arasına bir ilişkinin bulunmadığını, kolalı içecekleri her gün tüketenlerde sütün seyrek içilme oranının, kolalı içecekleri haftada bir tüketenlere göre daha fazla olduğunu saptamıştır.

Toksöz ve Çelik,(1999), Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada;sporcu öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerinin alınması gereken miktarların altında olduğunu ve hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını ve bunun sonucu olarak da özellikle kız öğrencilerde zayıflık oranının yüksek olduğunu saptamıştır.

Baysal, (1999), kahvaltı ve okul başarısı üzerine yaptığı çalışmada; kahvaltının beslenme yetersizliği olan çocuklarda kahvaltı etmemelerinin okul başarısını daha da olumsuzlaştırdığı, beslenme durumu normal çocuklarda da derslerde dikkat ve konsantrasyonu artırarak başarı düzeyini yükseltmekte olduğunu saptamıştır.

Hackett ve ark., (1999), Bir gıda alımı anketinin geçerliliğinin araştırması: beslenme öğütleri için dersler üzerine yaptığı çalışmada; Gıda Alımı Anketleri için seçilen maddelerin, çalışma halinde olan Yetkili Eyalet Diyetisyenleri'nin görüşleri ile uyduğu görülmektedir. Beslenmenin ana hatları hangi besinlerin yenmesi gerektiği ile ilgili önerilere çevirmenin basit bir şey olmadığını ileri sürmektedir.

Rakıcıoğlu ve ark.,(1999), Ankara'da devlete ait ve özel ilköğretim okullarında eğitim gören çocukların beslenme durumlarına ilişkin yaptığı bir araştırmada; çoğu besin öğelerinin tüketim düzeyi özel ilköğretim okullarındaki çocuklarda, resmi ilköğretim okullarındaki çocuklardan yüksek bulunmuştur. Özel

okullarda öğlen yemeğinin verilmesinin, çocukların beslenmesi açısından olumlu rol oynadığı saptanmıştır.

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

Demireli ve ark.,(2000), Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları üzerine yaptığı çalışmada, adölesanların öğünlerini atlamakta olduklarını; özellikle sabah kahvaltısına gereken önemi vermediklerini, öğün aralarında simit, kurabiye vs. tükettiklerini, sebze yemekleri, kurubaklagil vs. hiç sevmediklerini saptamıştır.

Hanley ve ark.,(2000), Kanada yerlilerinde çocuk ve ergenler arasında şişmanlık: Prevalans ve ilgili faktörler üzerine yaptığı araştırmada 10–19 yaş grubunda beş saat ve üzerinde televizyon izlemenin iki saat izlemeye göre şişmanlık riskini önemli şekillerde arttırdığı fitness çalışması yapanlarla, diyet posasını yeterli tüketenlerde ise şişmanlık riskinin düştüğünü saptamıştır.

Karataş,(2000), İstanbul Küçükalyalı bölgesindeki sosyo ekonomik yönden farklı iki ilköğretim okulu dördüncü ve sekizinci sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyiyle büyümeleri arasındaki araştırmasında sosyo- ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin boyları, Türk standartlarının altında olduğunu saptamıştır.

Tubiis ve Girart,(2001),Sosyal durum ve beslenme Kanada ve ABD'de derecelendirilmiş ilinti üzerine yaptığı araştırmada sosyal durumla enerji alımı, enerjinin sağladığı kaynaklar ve önerilen besin tüketimi standartlarının % 75'ini karşılayamama arasında ilintinin sağlandığı, sosyal sağlık eşitsizliğinde beslenmenin rol oynadığı, fakat bunun derecesinin yeterince değerlendirilmediği saptanmıştır.

Hackett ve ark.,(2001), Liverpool'daki 9 – 10 yaş grubu çocuklar ile 10 – 11 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmada; yemek seçimlerinin ilkököl ve ortaokul çocukları arasında fark edilir derecede değişiklik gösterdiğini ve istenilmeyen şekilde olduğunu saptamıştır.

Rahman ve ark.,(2002), Çinko ve vitamin A çocuklarda beslenmenin biyokimyasal göstergelerini benzer şekilde etkilediği konusunda yaptığı araştırmasında vitamin A yetersizliğinin giderilmesi için Vitamin A ile birlikte çinko verilmesinin gerekliliğini saptamıştır.

Alphan ve ark.,(2002), Özel okul ve devlet okullarında öğrenim gören adolesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması konusunda yaptığı çalışmada özel ve devlet lisesinde okuyan adolesanlar arasında, şişmanlık ve zayıflık oranının yüksek bulunduğu, bu dönemdeki şişmanlığın, yetişkinliğe de yansıtacağı göz önüne alındığında, adolesan dönemindeki öğrencilerin, ailelerinin ve öğretmenlerinin yeterli ve dengeli beslenme konusunda sistemli bir eğitime gereksinimleri olduğunu saptamıştır.

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

Baruffi ve ark.,(2004), Havai'deki genç çocuklar arasında aşırı kilo yaygınlığındaki etnik farklılıklar üzerine yaptığı çalışmada Havai'deki birçok etnik gruptaki yüksek şişmanlık oranı, kendine özgü, kültürel olarak uygun intervasyonlara ve önleme ve de uygulama için fikirlere ihtiyaç olduğunu saptamıştır.

Grimm ve ark.,(2004), Okul çağındaki çocuklarda alkolsüz gazlı içecek tüketimi ile ilgili faktörler üzerine yaptığı çalışmada; okul çağındaki çocukların alkolsüz gazlı içecek tüketimi ile ilgili birçok etken olabileceği, bunların; lezzet

tercihi, ebeveynlerin ve arkadaşların içecek tüketimi ile ilgili alışkanlıkları, evdeki ve okuldaki alkolsüz gazlı içeceklerle olan ulaşılabilirliği ve televizyon izleme olduğu saptanmıştır.

Baka (2004), Yiyecek içecek ürünleri ambalajlarını ilköğretim ağı ğrencilerinin algılaması ve davranışları üzerindeki etkisi üzerine yaptığı çalışmada; televizyon reklmlarının ve ambalajlarının direkt olarak çocuğu dolaylı olarak da aileleri besinleri satın almada etkilediğini saptamıştır.

Saarilehto ve ark. (2004), zor yemek yiyen çocuklarda gelişim, enerji alımı ve yiyecek seçimi üzerine yaptığı çalışmada az yiyen çocuklar günlük enerjilerinin çok az bir kısmını sıcak yemeklerden, çoğunu abur cuburlardan alıyorken çok yiyen çocuklarla aynı enerjiyi aldıkları sonucuna varılmıştır.

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

Taras ve ark.(2005), obezite ve okulda ğrenci başarı üzerine yaptığı çalışmada; aşırı kilo ve obezitenin akademik başarı seviyesinin düşmesine sebep olduğunu saptamıştır. Kesin olmamakla birlikte obez çocukların okuldan kaçtığı saptanmıştır.

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

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

Araştırmacı	Yılı	Araştırma Yapılan Yer	n	Amacı	Beslenme Alışkanlıkları
Alphan ve ark.	2002	İstanbul	487 %44.4 kız %55.6 erkek	Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adolesan çocukların beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek	Özel okul ve devlet okulundaki öğrencilerin fast-food, tahıl ürünleri,şekerli gıdaları tüketim oranı yüksek bulunmuştur.
Arslan ve Erdem	1989	Ankara	200	Adölesanların sosyo-ekonomik düzeylerine göre hazır et ürünleri tüketim sıklığını araştırmak	Hazır et ürünlerini ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin%46.5'i her gün,günaşırı tüketmekte iken,bu sıklıkla tüketim ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin %28.4'ünü oluşturmuştur.
Demireli ve ark.	1988	Konya	148 %46.0 kız %54.0 erkek	Farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip iki ilkokuldaki öğrencilerin beslenme durumunun saptanması	Besin tüketim düzeyinin sosyo ekonomik düzeyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Demireli ve ark.	2000	Konya	178 73 kız 105 erkek	Yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumlarının saptanması	Öğün atlama alışkanlıklarının olduğu, en çok sabah kahvaltısı atlandığı, öğün aralarında simit, bisküvi, kurabiye, şeker vs. tükettikleri saptanmıştır.
Hackett ve ark.	1997	Liverpool	707	Az gelişmiş bölgelerdeki 11-14 yaş grubu okul çocuklarının beslenme alışkanlıkları	Çocukların sağlıklı beslenme bilincinin artmakta olduğu, ancak davranışa yansımalarının hala belirsiz olduğu saptanmıştır.
Hackett ve ark.	2001	Liverpool	4205	Liverpool'daki ilkokul ve orta okul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak	İlkokul ve ortaokul çocukları arasında yemek şekillerinin fark edilir derecede değişiklik gösterdiği saptanmıştır.
Rakıcıoğlu ve ark.	1999	Ankara	300	Devlete ait ve özel ilköğretim okullarında eğitim gören çocukların beslenme durumlarını karşılaştırmak	Enerji ve çoğu besin öğelerinin tüketim düzeyi özel okuldaki çocuklarda devlet okulundaki çocuklardan yüksek bulunmuştur.
Toksöz ve ark.	1999	Diyarbakır	60 %50 kız %50 erkek	Beden eğitimi bölümünde okuyan gençlerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarını saptamak.	Beslenme alışkanlıkları yönünden her iki cinsten de hatalı davranışların olduğu saptanmıştır.
Ünver ve Bulduk	1991	Ankara	343	Yetiştirme yurdundaki gençlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak	Kızların enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri erkeklere göre daha yetersiz bulunmuştur.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelindedir. Araştırma Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu öğrencilerden 347 kız, 361 erkek, toplam 708 öğrenci ile gerçekleştirildi. Araştırma 2005 yılında Atatürk İlköğretim Okulu, Merkez İlköğretim Okulu, Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Zekeriya Gümüskesen İlköğretim Okulu, Fatih İlköğretim Okulu, Sakarya İlköğretim Okulu, Menteşe İlköğretim Okulunda yürütüldü

Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocuklarına gözlem tekniğiyle uygulanmıştır. Gerekçesi araştırmacının bu ilçede çalışmasıdır. Bu yaş grubu çocukların sosyo-kültürel özelliklerini, kişisel özelliklerini, devam ettikleri okulun özelliklerini, beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen anket uygulanmıştır. Veriler toplandıktan sonra değerlendirilip raporlaştırılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini 2005 – 2006 yıllarında Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu öğrenciler oluşturmuştur.

3.3.Araştırmanın Örnekleme

Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarının listesi Milas İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İstatistik Şubesi'nden alınmıştır.

Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okulları içerisinde tesadüf örnekleme yöntemi ile araştırma yapılacak okullar belirlenmiştir. Tüm grup içerisinde öğrenci sayısı %25 olarak alınmıştır.

Her okulun öğrenci sayısı dikkate alınarak, istatistiksel açıdan yeterli örneklem seçilmiştir.

3.4.Verilerin Toplanması

Veriler uzman görüşü alınarak hazırlanan ve araştırmacı tarafından geliştirilen anket formuyla toplanmıştır. Anket formunun güvenilirlik ve geçerliği için form önceden denenerek kontrol edilmiştir. Hazırlanan anket dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çocuğun sosyo-kültürel özelliklerini, ikinci bölümde kişisel özelliklerini, üçüncü bölümde okulunun özelliklerini, dördüncü bölümde beslenme alışkanlıklarını saptamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

Milas kaymakamlığı ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünün 28.03.2006 tarih ve 3064 sayılı oluru ile Merkez ilköğretim okullarında anketler uygulanmıştır. Araştırmacı anket formlarını çocuklara dağıtarak ve bir ders saatinde doldurulan anketi ders saati sonunda toplamıştır. Araştırmacı; öğrencilerin birbirleriyle görüşüp birbirlerinin yanıtlarını etkilemeleri ihtimalini en aza indirmek ve araştırmanın güvenilirliğini yükseltmek için anket formlarının öğretmenler gözetiminde ve belirli bir süre içinde öğrencilerde kalmasını planlamış, bu sebeple anketler sadece bir ders saatinde doldurulmuştur.

Öğrencilerin ölçümleri araştırmacı tarafından toplanmış, her bir veri hazırlanan gözlem formuna kaydedilmiştir.

Çocuğun kilosu araştırmacı tarafından alınmıştır. Kilo belirlenirken, tartı düz bir zemine konulduktan sonra ayarı kontrol edilerek çocuğun ayakkabıları çıkarılarak çocuk tartılmıştır. Çocuğun kolları iki yanında, bacaklarına bitişik ve başının dik durması sağlanmıştır. İbre durana kadar beklendikten sonra çocuğun kilosu araştırmacı tarafından kaydedilmiştir.

Çocuğun boyu araştırmacı tarafından ölçülürken, ayakkabıları çıkartılarak ve ayakları düz bir zeminde birleştirilmiştir. Çocuğun gövdesi sıkıca arka zemine

(duvar) temas ettirilmiştir. Çocuğun omuzlarının düz durmasına dikkat edilerek ve bir cetvel ya da kitap başa sıkıca temas ettirilmiştir. Bu noktaya bir işaret konulduktan sonra ölçüm yapılmıştır. 2007’de toplanan veriler değerlendirilmiştir

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından toplanan verilerin istatistikî analizi konunun uzmanı bir istatistikçi tarafından yapılmıştır. Öğrencilerden alınan tüm veriler bilgisayara yüklenerek SPSS 11.0 Statistical Package for Social Scientists for Windows Release) software paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular tablolarda yüzde olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analizde ki-kare (χ^2) önemlilik testi kullanılıp ve 0.05’ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Öğrencilerin ağırlık yönünden değerlendirilmesinde beden kitle indeksi (BKİ), 19’un altında olanlar kaşeski, 20-24.9 arası olanlar normal, 25’in üzeri olanlar obez olarak değerlendirilmiştir.

Sosyo- ekonomik açıdan değerlendirme de ise aileleri 300 YTL ve aşağı gelire sahip olanlar(askeri ücretin altı) düşük, 300-900 YTL gelire sahip olanlar yöreye göre orta, 900-1500 YTL gelire sahip olanlar yöreye göre orta üstü, 1500 YTL ve üzeri gelire sahip olanlar yöreye göre yüksek gelir grubuna dahil edilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde 9–12 yaş grubu çocuklar ve ailelerine yönelik bilgiler ile çocukların beslenme alışkanlıklarına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan 9–12 yaş grubu çocukların kişisel özelliklerine ait bilgiler Tablo 6’ da verilmiştir.

Tablo 6
Öğrencilerin Kişisel Özellikleri (n=708)

KİŞİSEL ÖZELLİKLER		SAYI	YÜZDE
Cinsiyet	Kız	347	49.0
	Erkek	361	51.0
Yaş	10 yaş	317	44.8
	11 yaş	325	45.9
	12 yaş	54	7.6
	Diğer (12 yaştan büyük)	12	1.7
Harçlık	5 YTL ve altı	668	94.4
	5–10 YTL	20	2.8
	10–15 YTL	18	2.5
	20 YTL ve üzeri	2	0.3
Hobiler*	Spor yapmak	513	72.5
	Kitap okumak	475	67.1
	Müzik dinlemek	438	61.9
	TV izlemek	392	55.4
	Resim yapmak	373	52.7
	Enstrüman çalmak	129	18.2
	Elektronik aletlerle uğraşmak	118	16.7
	Diğer	6	0.8
Sağlık Sorunu	Var	136	19.2
	Yok	572	80.8

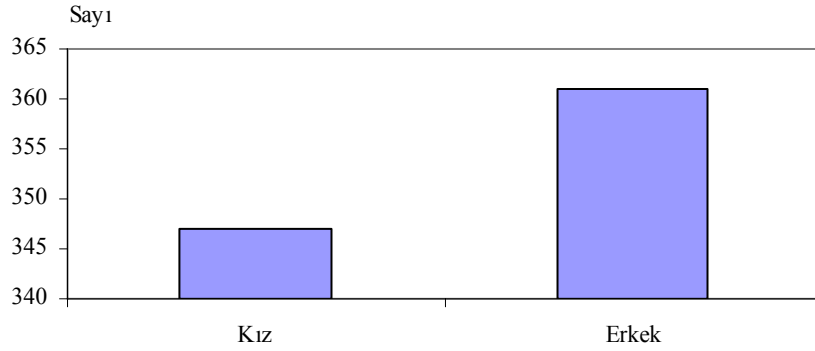
- Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 6’da 9–12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla uygulanan çalışmada araştırmaya dâhil edilen çocukların %49’u (347 kişi) kız; %51’i (361) erkektir.

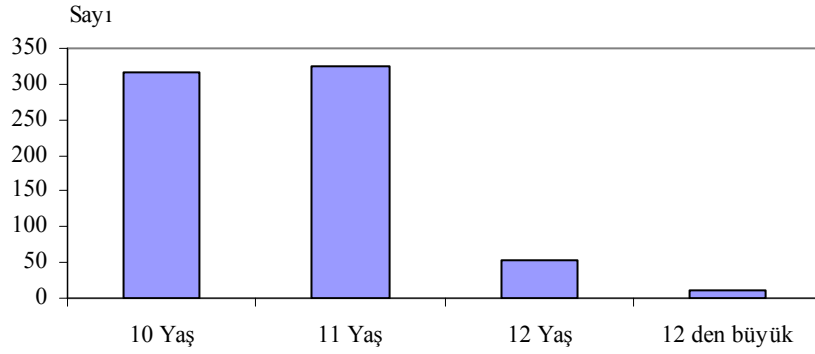
Çocukların %45.9’u 11 yaşındadır. Araştırmaya katılan çocukların %94.4’ü günlük 5 YTL ve altında harçlık almaktadır.

Öğrencilerin hobilerinin birden fazla olduğu yapılan araştırma sonucu saptanmıştır. Çocukların % 72.5’ i spor yapmaktan , % 67.1’i kitap okumaktan, % 61.9’u müzik dinlemekten, % 55.4’ü televizyon izlemekten % 52.7’si resim yapmaktan, % 18.2’si enstrüman çalmaktan, % 16.7’si elektronik aletlerle uğraşmaktan hoşlanmaktadır.

Araştırmaya katılan çocukların % 80.8’nin sağlık sorunu yoktur.



Şekil 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı



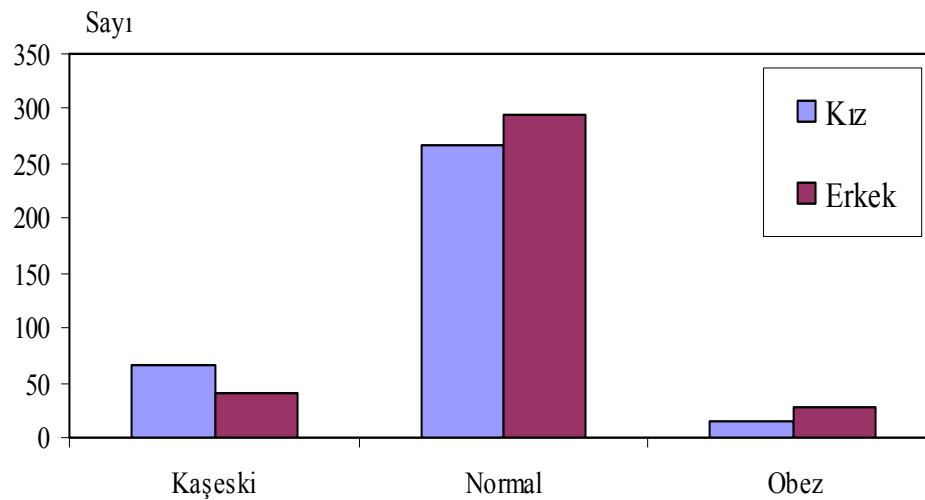
Şekil 2. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı

Tablo 7 'de öğrencilerin beden kitle indeksine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo7
Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine Göre Dağılımı (n=708)

BKİ	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Kaşeksi	66	19.0	40	11.1	106	15.0
Normal	267	76.9	294	81.4	561	79.2
Obez	14	4.0	27	7.5	41	5.8
TOPLAM	347	100.0	361	100.0	708	100.0

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun(%79.2) beden kitle indeksinin normal olduğu, kaşeksi olan öğrencilerin çoğunun (%19.0) kız, obez olanların ise çoğunun(%7.5) erkek olduğu saptanmıştır.



Şekil 3. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımı

Araştırma kapsamındaki sağlık sorunu olan 136 (% 19.2) öğrencinin sağlık sorunlarının dağılımını gösteren veriler Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8
Öğrencilerin Sağlık Sorunlarının Dağılımı(n=162)

SAĞLIK SORUNLARI*	SAYI	YÜZDE
Göz rahatsızlığı	51	7.2
Solunum yolu hastalıkları	26	3.7
Farenjit	15	2.1
Astım	15	2.1
Mide rahatsızlığı	8	1.1
Romatizma	8	1.1
Egzama	6	0.8
Kalp-Damar hastalığı	6	0.8
Böbrek hastalıkları	5	0.7
Sinir sistemi hastalıkları	5	0.7
Diyabet	3	0.4
Guatr	3	0.4
Kabızlık	2	0.3
İshal	2	0.3
Kansızlık	1	0.1
Diğer(Diğer Hastalıkları, işitme problemi)	6	0.8

- Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Sağlık problemi olan öğrencilerin % 7.2’sinde göz rahatsızlığı, % 3.7’sinde solunum yolu hastalığı % 2.1’inde farenjit, % 2.1’inde astım, % 1.1’inde mide rahatsızlığı, % 1.1’inde romatizma ,% 0.8’inde egzama, % 0.8’inde kalp-damar hastalığı, % 0.7’sinde böbrek hastalığı, % 0.7’sinde sinir sistemi hastalığı, % 0.4’ünde diyabet, % 0.4’ünde guatr, % 0.3’ünde kabızlık, % 0.3’ünde ishal, % 0.1’inde kansızlık görülmektedir.

Tablo 9’da araştırma kapsamındaki 9–12 yaş grubu öğrencilerin anne-babalarının eğitim ve meslek durumlarına göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 9
Öğrencilerin Anne-Babalarının Eğitim ve Meslek Durumlarına Göre Dağılımı(n=708)

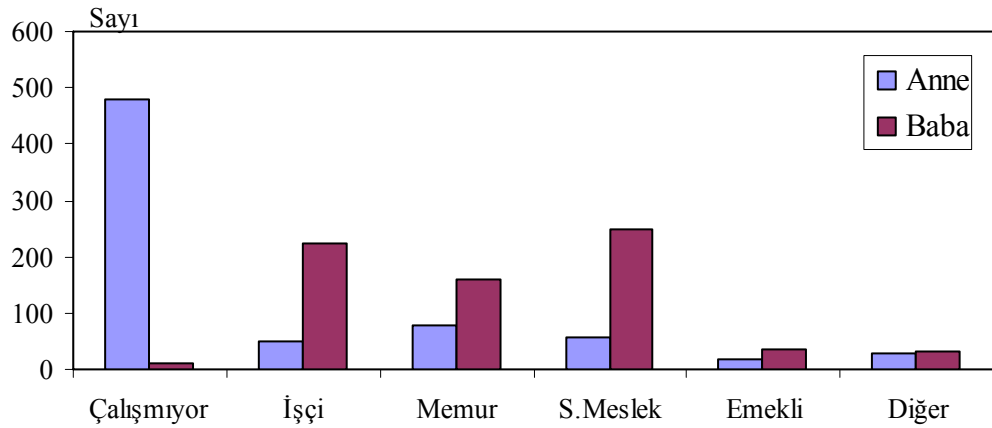
ANNE-BABAYA AİT ÖZELLİKLER		SAYI	YÜZDE
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	29	4.1
	İlkokul mezunu	316	44.6
	Ortaokul mezunu	65	9.2
	Lise mezunu	190	26.8
	Yüksek okul-Üniversite mezunu	96	13.6
	Lisansüstü	12	1.7
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	9	1.3
	İlkokul mezunu	234	33.1
	Ortaokul mezunu	93	13.1
	Lise mezunu	199	28.1
	Yüksek okul-Üniversite mezunu	160	22.6
	Lisansüstü	13	1.8
Anne Meslek Durumu	Çalışmıyor	479	67.7
	İşçi	49	6.9
	Memur	78	11.0
	Serbest meslek (esnaf)	56	7.9
	Emekli	16	2.3
	Çiftçi	30	4.2
Baba Meslek Durumu	Çalışmıyor	12	1.7
	İşçi	225	31.8
	Memur	158	22.3
	Serbest meslek (esnaf)	247	34.9
	Emekli	34	4.8
	Çiftçi	32	4.5

Anne eğitim durumuna göre çocukların % 44.6'sının anneleri ilkokul mezunu; % 26.8'i lise mezunu; % 13.6'sı yüksek okul/üniversite mezunu; % 4.1'i okur-yazar değildir.

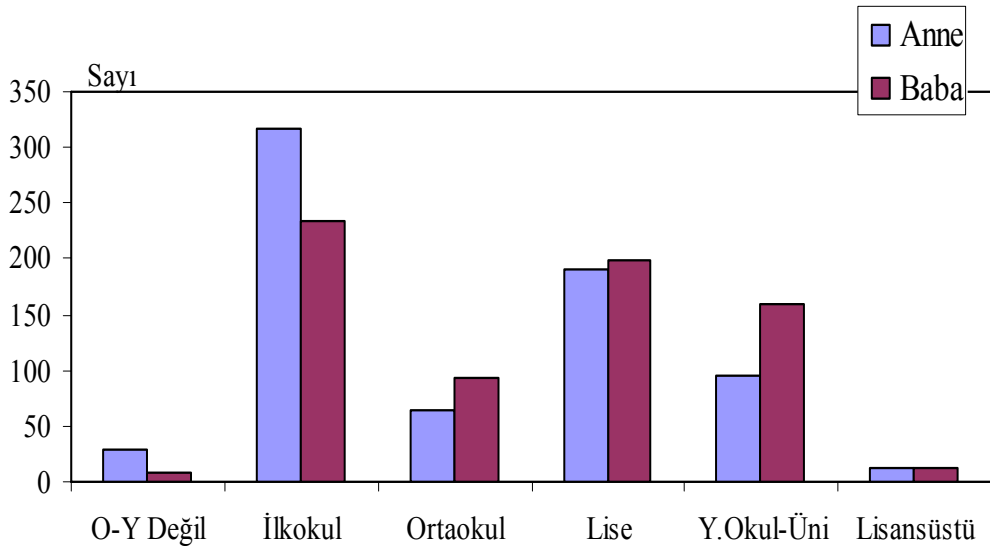
Pekcan ve Beğenmez (1988)'nin yaptığı çalışmada, annenin çalışması bebeklerin ve okul öncesi çocukların beslenmesinde sorunların oluşmasına neden

olabilmekte olduğu ancak ergenlik çağındaki çocukların beslenmesi, kendi sorumlulukları altında olması gerektiği saptanmıştır.

Babaların % 33.1'i ilköğretim, % 28.1'i lise mezunu, % 22.6'sı yükseköğretim/üniversite mezunu, % 1.3'ü okur-yazar değildir. Araştırmaya dahil edilen çocukların annelerinin % 67.7'si çalışmıyor, % 11'i memur, % 7.9'u serbest meslek sahibi, % 4.2'si çiftçidir. Babalarının % 34.9'u serbest meslek sahibi, % 31.8'i işçi, % 22.3'ü memur, % 1.7'si çalışmamaktadır.



Şekil 4. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Mesleklerinin Dağılımı



Şekil 5. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim Durumlarının Dağılımı

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ailelerinin sosyo-kültürel özelliklerinin dağılımı Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10
Öğrencilerin Ailelerinin Sosyo-Kültürel Özellikleri (n=708)

AİLE ÖZELLİKLERİ		SAYI	YÜZDE
Ailedeki Kişi Sayısı	2 Kişi	11	1.6
	3 Kişi	86	12.1
	4 Kişi	411	58.1
	5 Kişi	127	17.9
	6 Kişi ve üzeri	73	10.3
Ailenin Aylık Geliri	Düşük gelir	94	13.3
	Orta gelir	244	34.5
	Orta üstü gelir	224	31.6
	Yüksek gelir	146	20.6
Ailenin Oturduğu Ev	Kira	241	34.0
	Kendi evi	437	61.7
	Yakının evi	14	2.0
	Diğer (Lojman, kapıcı dairesi)	16	2.3

Öğrencilerin % 58.1’nin ailesinde 4 kişi, % 17.9’unda 5 kişi, % 1.6’sında 2 kişi vardır.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin ailelerinin % 34.5’inin aylık geliri orta düzeyde, % 31.6’sının geliri ortanın üstünde , %20.6’sının geliri ise yüksek düzeydedir. Ailelerin % 13.3’ünün aylık geliri ise düşük gelir düzeyindedir. Bu bölgeye göre öğrencilerin ailelerinin yarıdan fazlasının gelir düzeyi iyi, %13,3’ünün gelir düzeyi oldukça düşüktür.

Güneyli ve Yücecan, (1987), yaptığı bir araştırma gelir ve gelirin beslenmeye ayrılan payı arasında ters yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızdaki öğrencilerin ailelerinin çoğunluğunun gelir düzeyi yüksek olduğu için beslenmeye ayırdıkları pay arasında ters orantı vardır.

Çocukların ailelerinin % 61.7'sinin oturduğu ev kendisinin ,% 34'ünün kira, % 2.3'ünün ise lojman ya da kapıcı dairesidir.

İlçin ve ark. (1987),’in çalışmasında;çocukların besin tüketim düzeyi, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel gelişmeleri üzerinde sosyo – kültürel düzeyin önemli olduğu saptanmıştır.

Tablo 11’de öğrencilerin devam ettikleri okullara ait özelliklerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 11
Öğrencilerin Devam Ettikleri Okullara Ait Özellikler (n=708)

OKULLARIN ÖZELLİKLERİ		SAYI	YÜZDE
Günlük eğitim süresi	Tam gün	282	39.8
	Yarım gün	426	60.2
Yiyecek ve İçecek Durumu	Yiyecek-içecek satılan yer yok	1	0.1
	Yemekhane	4	0.6
	Kantin	686	96.9
	Diğer(okul çevresindeki seyyar satıcılardan)	17	2.4
Sınıf Mevcudu	20 ve daha az	30	4.2
	21-30 kişi	143	20.2
	31-40 kişi	523	73.9
	41 ve daha fazla	12	1.7

Tabloya göre çocukların yarıdan fazlası(%60.2) okullarına yarım gün devam etmektedir. Yarım gün devam edilen okullar sabah 7:30’da derse başlamakta 12:30 ‘da sona ermektedir. Bu süre zarfında 6 ders işlenmektedir.

Öğrencilerin tamamına yakınının(%96.9) yiyecek –içecek ihtiyacı kantinden karşılamaktadır. Her okulun kendi bünyesinde bir kantini vardır.

Öğrencilerin % 73.9'u 31-40 kişilik , % 20.2'si 21-30 kişilik , % 1.7'si ise 41 ve daha fazla kişilik sınıflarda öğrenim görmektedir.

Tablo 12'de öğrencilerin içecek tüketimleri önem sırasına göre verilmiştir.

Tablo 12
Öğrencilerin İçecek Tüketimleri (Önem sırasına göre) (n=708)

İÇECEKLER	ÖNEM SIRASI	SAYI	YÜZDE
Su	1	569	80,4
Ayran, Süt	2	320	45,2
Meyve Suları	3	289	40,8
Cola, gazoz	4	221	31,2
Çay, Kahve	5	452	63,8

Öğrencilerin % 80.4'ü suya birinci derecede önem verirken %63.8'i ise çay ve kahveyi önem sırasında en son tercihlerine yerleştirmiştir.

Sıcak bir yörede araştırma yapıldığı için öğrenciler su tüketimini diğer içeceklere göre daha önemli görüyor, çay ve kahve ise lezzet olarak çocuklara çok cazip gelmiyor olabilir.

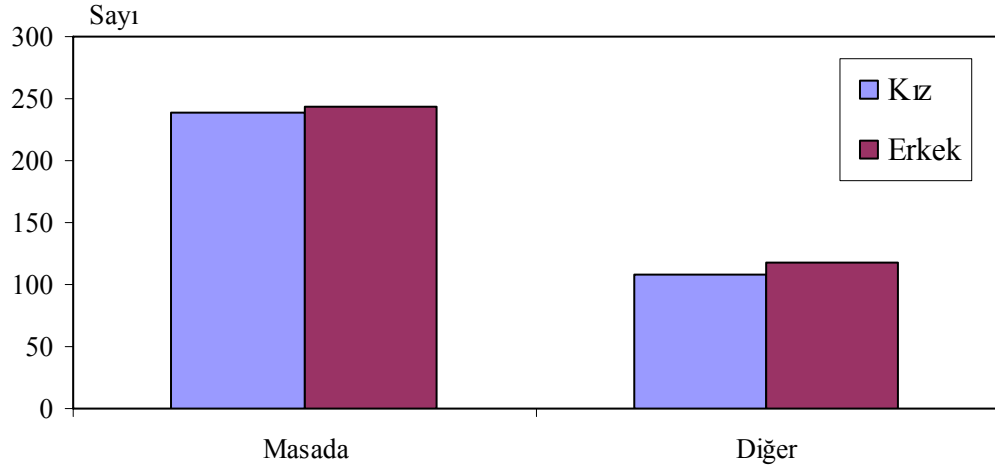
Yücecan ve ark., (1994)'nın gençler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin yemekle birlikte su içmelerinin olumlu bir davranış olmasına karşın meşrubat ve kolalı içeceklerin içerdiği katkı maddelerinden dolayı sindirim sistemini olumsuz yönde etkilediği, boş kalori kaynağı olduğu ve şişmanlığın oluşumuna katkısı olduğundan olumsuz bir davranış olduğu saptanmıştır.

Tablo 13'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin yemeklerini yeme şekillerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 13
Öğrencilerin Yemeklerini Yeme Şekilleri (n=708)

YEMEK YEME ŞEKLİ	SAYI	YÜZDE
Masada	482	68,1
Yerde	218	30,8
Ayakta	1	0,1
Yürüyerek	2	0,3
Yatakta	5	0,7

Araştırmaya katılan 9- 12 yaş grubu öğrencilerin genellikle % 68.1'inin masada ,% 30.8'inin yerde, % 0.1'inin ise ayakta yemek yediği saptanmıştır.



Şekil 6.Öğrencilerin Yemek Yeme Şekillerine Göre Dağılımı

Öğrencilerin çoğunun evinde geleneksel yerde yeme alışkanlığı değiştiği yerini masada yemenin aldığı saptanmıştır.Bu durum hem sağlık hem de doğru yemek yeme şekli olduğu için olumlu bir davranıştır.

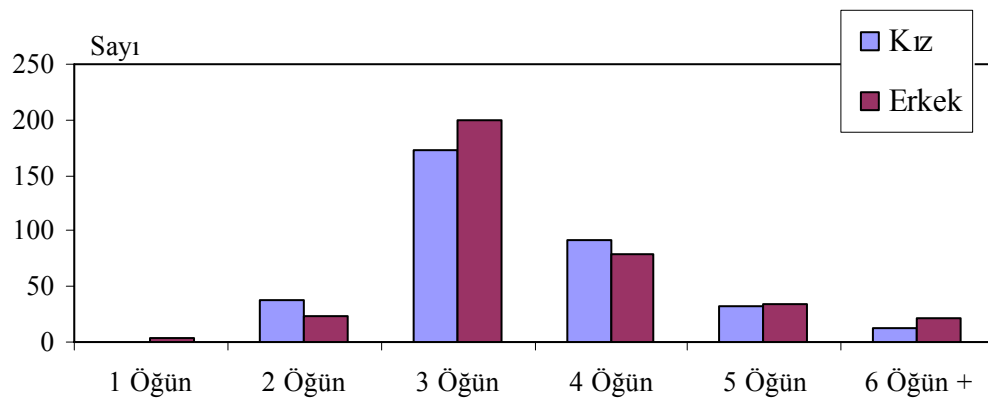
Tablo 14'te araştırmaya katılan öğrencilerin günlük öğün sayılarına ilişkin veriler yer almaktadır.

Tablo 14
Öğrencilerin Günlük ğn Sayıları (n=708)

ğN SAYISI	SAYI	YÜZDE
1 ğn	4	0,6
2 ğn	61	8,6
3 ğn	372	52,5
4 ğn	171	24,2
5 ğn	67	9,5
6 ğn ve zeri	33	4,7

Tabloya göre öğrencilerin yaklaşık yarısı(%52.5) günde 3 öğün, %24.2'si 4 öğün, %0.6'sı 1 öğün yemek yemektedir. Bu yaş grubunda öğrenciler günde en az 4-5 öğün yemek yemesi gerekirken araştırma kapsamındaki öğrencilerin öğün sayısı azdır. Bu durum öğrencilerin büyüme ve gelişmelerine olumsuz etki edebilir.

Yapılan bir çalışmada ilkokul ğrencilerinin(zel) %84.0'unn günde 4-6 öğün yemek yediği saptanmıştır(Rakıcıoğlu ve ark.,1999).Bizim araştırmamızda ise öğrenciler daha az öğün yemek yemektirler.



şekil 7.öğrencilerin ğn Sayılarına Göre Dağılımı

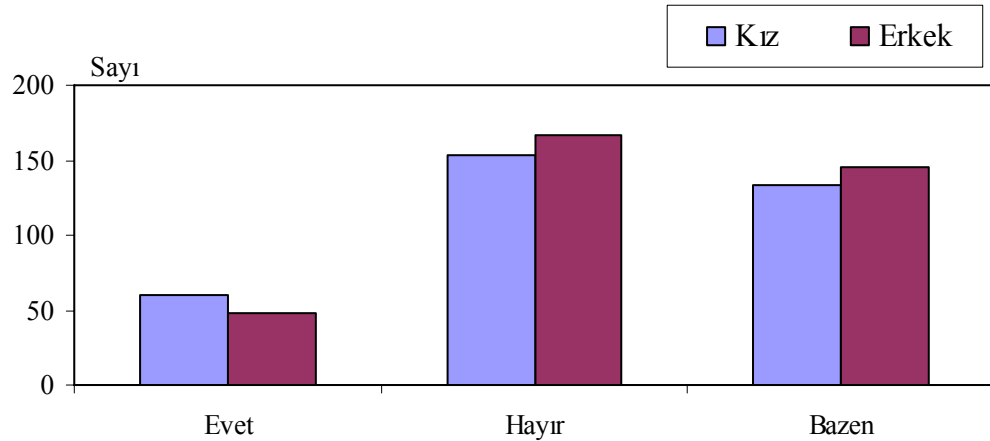
Tablo 15’te araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama durumlarının dağılımları verilmiştir.

Tablo 15
Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları (n=708)

ÖĞÜN ATLAMA	SAYI	YÜZDE
Evet	108	15,3
Hayır	320	45,2
Bazen	280	39,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarıya yakını (%45.2) öğün atlamazken, %39.5’i bazen öğün atlamaktadır. Öğrencilerin % 15.3’nün öğün atladıkları saptanmıştır.

Yapılan bir çalışmada öğrencileri % 52.5’inin bazen öğün atladığı saptanmıştır (Güler, 2003).Sağlıklı nesiller elde edebilmek için çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bunu devamı için çocuğun öğün atlamaması sağlanmalıdır.



şekil 8.Öğrencilerin Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımları

Öğün arasını uzatan çocuklarda kan şekeri düşeceği için vücut çalışma temposu düşebilir. Ayrıca uzun aralıklarla beslenme vücutta yağlanmalara da neden olabilir. Bu sebeplerle öğrencilerin öğün atlamaması gerekmektedir

Tablo 16'da araştırmaya katılan 9-12 yaş grubu öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılımı yer almaktadır.

Tablo 16
Öğün Atlayan Öğrencilerin Atladıkları Öğünlerin Dağılımı (n=108)

ÖĞÜN ATLAMA	SAYI	YÜZDE
Sabah	36	33,3
Öğle	55	50,9
Sabah/Öğle	9	8,3
Akşam	8	7,4

Öğrencilerin yaklaşık yarısı (%50.9) öğle öğününü, %33.3'ü sabah kahvaltısını, %8.3'ü hem sabah kahvaltısını hem öğle öğününü %7.4'ü ise akşam öğününü atlamaktadır. Sabah öğretim gören öğrenciler erken kahvaltı yaptıkları için öğleye kadar acıkabilirler ve ders aralarında abur-cuburla beslenirler böylece öğle öğününü atlayabilirler. Öğleden sonra öğretim gören öğrenciler ise sabah geç kahvaltı yaptıkları için öğle öğününü atlayabilirler.

Arslan ve ark., (1994)'nın gençler üzerine yaptığı araştırmada günde üç öğünden az yiyenlerin oranı % 26,5 olarak bulunmuş, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir çalışma öğrencilerin % 10.8'inin akşam,%22.5'inin öğle, %31.7'sinin sabah kahvaltısını atladıkları, %35'inin ise öğün atlamadıklarını ifade etmiştir (Güler, 2003). İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir araştırmada kız öğrencilerin %48.4'ü, erkek öğrencilerin ise %53.5'i her zaman kahvaltı yaptığını belirtmiştir Yapılan bir başka çalışmada) adolesanların büyük bir bölümünün öğün atladığı en çok atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır (Demireli ve ark., 2000).

Yapılan bir araştırma da özellikle kız öğrencilerde yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğunu, en fazla öğle, en az akşam öğünün atlandığını, verilen eğitim sonunda öğün atlama oranında %40,9'luk azalma olduğunu saptamıştır(Kızıltan,2000).

Sabah kahvaltısının iştahın olmaması nedeniyle atlanması kuşluk vaktinde açlığın abur-cuburla bastırılması öğle öğününde de iştahsızlığın devam etmesi bu öğünlerin atlanmasına neden olur.Akşam öğünü ise açlığın arttığı ve tüm ailenin bir arada yemek yediği öğün olduğundan en az atlanan öğündür ve araştırmamızın sonuçları diğer yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Tablo 17'de araştırmaya katılan öğrencilerin harçlıklarıyla aldıkları yiyeceklerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 17
Öğrencilerin Harçlıkları ile Aldıkları Yiyeceklerin Dağılımı (n=708)

HARÇLIKLARLA ALINAN YİYECEKLER	SAYI	YÜZDE
Şeker, çikolata	355	50,1
Sandviç, hamburger, tost	279	39,4
Bisküvi, kraker, kek	217	30,6
Kola, gazoz	138	19,5
Çay, kahve	136	19,2
Meyve, meyve suyu	110	15,5
Ayran, süt	79	11,2
Diğer(simit,dondurma)	5	0,7

Öğrencilerin yarısı (%50.1) harçlıklarıyla şeker, çikolata, % 39.4'ü sandviç, hamburger, tost, % 30.6'sı bisküvi, kraker, kek, % 19.5'i kola, gazoz, %19.2'si çay, kahve, % 15.5'i meyve, meyve suyu, sadece % 11.2'si harçlıklarıyla ayran ve süt almaktadır.Aile ortamından çıkıp sosyal bir ortama giren öğrenciler birey olmanın, arkadaş çevresinin, kendini ispat, medya gibi nedenlerle harçlıklarını kendi istekleri

doğrultusunda kullanmaktadırlar. Bu da şeker, çikolata, sandviç, bisküvi gibi besinleri tüketmelerine neden olabilir.

Yapılan bir araştırmada ilköğretim ikinci kademesindeki öğrencilerin %30'unun haftada 3-4 kez, %20'sinin haftada 1 kez, %27.5'inin de her gün kolalı içecek tükettikleri tespit edilmiştir (Güler,2003).

Ersoy'un (1989) ilkokul öğrencilerinde yaptığı bir araştırmada beslenme eğitimi alan çocukların %38.7'si bisküvi, %24'ü simit, poğaç, pasta, kek, beslenme eğitimi almayan çocukların ise %58.7'si simit, poğaç, pasta, kek, %30.0'ı bisküvilerini harçlıklarıyla almaktadır.

Yaptığımız çalışmada ve daha önce yapılan çalışmalarda çocukların sandviç,hamburger,tost ,şeker,bisküvi gibi besin değeri düşük yiyecekleri satın aldıkları ortaya çıkmıştır.Okullardaki kantinlerde bu tür besinlere ulaşımın kolay olması bunda etkindir.

Tablo 18'de araştırmaya katılan öğrencilerin açıkta satılan gıdaları alma durumu verilmiştir.

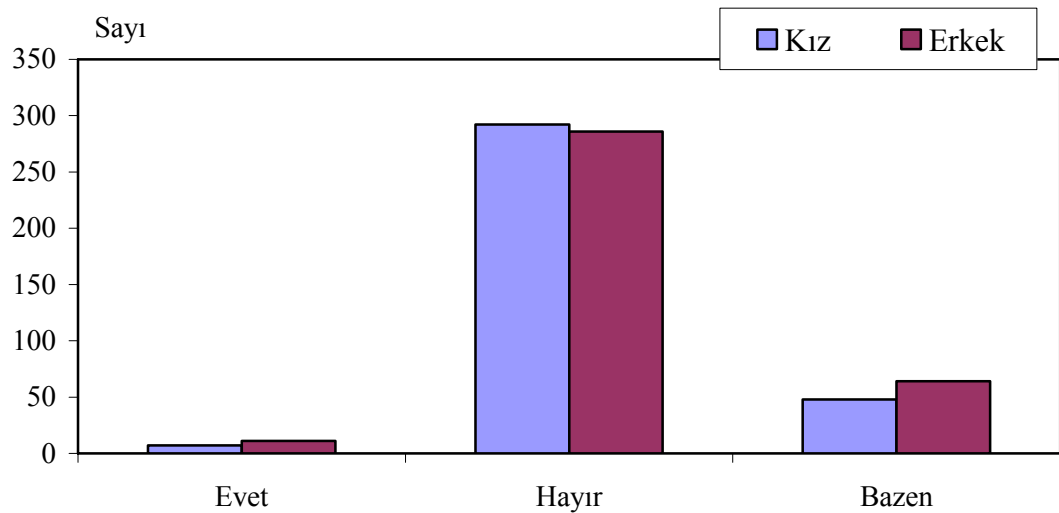
Tablo 18
Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alma Durumları (n=708)

AÇIKTA SATILAN GIDALARIN ALINMA DURUMU	SAYI	YÜZDE
Evet	18	2,5
Hayır	578	81,6
Bazen	112	15,8

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 81.6'sı açıkta satılan gıdaları satın almadığını, % 15.8'i bazen satın aldığını %2.5'i ise satın aldığını belirtmiştir.

Baka (2004)'nın yaptığı çalışmada; ambalajların direkt olarak çocuğu dolaylı olarak da aileleri besinleri satın almada etkilediğini saptamıştır.Ambalajlı gıdalar

çocuklara daha cazip geldiği için araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğu açık gıda satın almıyor olabilir. Baka (2004)'nin yaptığı çalışma bizim bulgularımızı doğrular niteliktedir.



Şekil 9. Öğrencilerin Açıkta satılan Gıdaları Alma Durumlarına Göre Dağılımı

Tablo 19'da 9–12 yaş grubu çocukların açıkta satılan gıdaları satın alma nedenlerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 19
Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Alma Nedenlerinin Dağılımı (n=130)

AÇIKTA SATILAN GIDALARIN ALINMA NEDENLERİ	SAYI	YÜZDE
Canım istediği için	65	50,0
Acıktığım için	41	31,5
Merak ettiğim için	19	14,6
Arkadaşım aldığı için	5	3,9

Açıkta satılan gıdaları satın alan çocukların yarısı(%50) canı istediği için, %31.5'i acıktığı için, %14.6'sı merak ettiği için, %3.9'u ise arkadaşı aldığı için bu gıdaları satın almaktadır.

Bu yaş grubu çocuklar açıkta satılan gıdaların cazibesine kapılıp harçlıkları ile bilinçsizce tüketim yapabiliyorlar.

Tablo 20’de araştırmaya katılan öğrencilerin açıkta satılan gıdaları satın almama nedenlerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 20
Öğrencilerin Açıkta Satılan Gıdaları Almama Nedenlerinin Dağılımı (n=578)

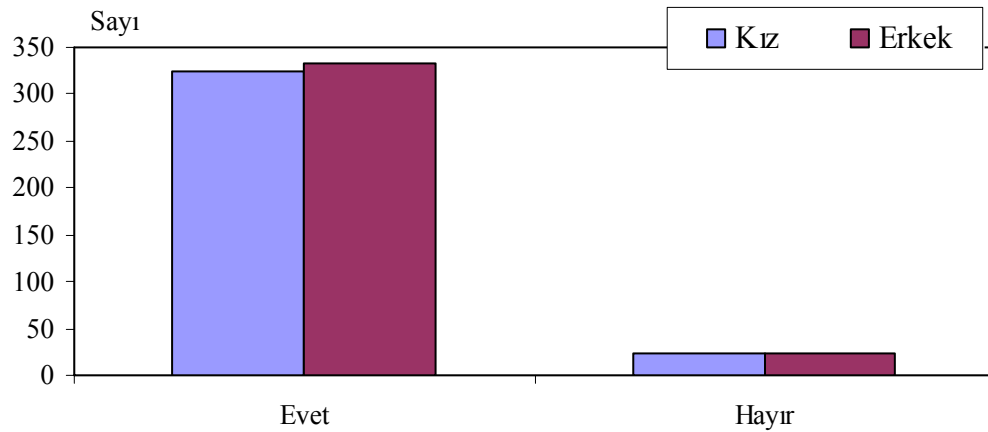
AÇIKTA SATILAN GIDALARIN ALINMAMA NEDENLERİ	SAYI	YÜZDE
Temizliğine güvenmediğim için	482	83,4
Ailem yasakladığı için	69	11,9
Param olmadığı için	14	2,4
Okulum yasakladığı için	13	2,2

Öğrencilerin %83.4’ü açıkta satılan gıdaların temizliğine güvenmediği için, % 11.9’u ailesi, % 2.2’si okulu yasakladığı için açıkta satılan gıdaları almamaktadır. Ailesi ve okulda öğretmenleri tarafından bilinçlendirilen çocuklar açıkta satılan gıdaların temiz olmadığını farkındadır ve bu gıdaları satın almamaktadır.

Öğrencilerin tamamına yakını(%92.8) sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgiye sahiptir.

Baysal ve Başoğlu (1987)’nin araştırmasında beslenme dersinin öğrencilerin bilgi düzeyini yükselttiği gibi davranışlarında da önemli değişiklikler oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Yaptığımız araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin beslenme bilgilerini ailelerinden aldığı ve ailelerinin de eğitim düzeyinin düşük olduğu bu sebeple de çocuklarda doğru beslenme alışkanlığı oluşmadığı ortaya çıkmıştır. Oysa ki yapılan diğer araştırmalarda okullarda verilen beslenme eğitiminin beslenme davranışlarında olumlu değişiklikler yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 10. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Bilgisi Durumlarına Göre Dağılımı

Tablo 21’de beslenmeyle ilgili bilgiye sahip olan öğrencilerin bu bilgileri edinme yollarının dağılımı verilmiştir.

Tablo 21
Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Bilgileri Edinme Yollarının Dağılımı
(n=657)

SAĞLIKLI BESLENME BİLGİSİNİ EDİNME YOLLARI	SAYI	YÜZDE*
Ailemden	442	67,3
Okuldaki derslerden	296	45,1
Dergi ve gazetelerden	100	15,2
Radyo ve televizyonlardan	85	12,9
Beslenme kitaplarından	76	11,6

*Birden fazla cevap işaretlenmiştir.

Sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgiye sahip olan öğrencilerin yarısından fazlası (% 67.3) ailelerinden, yarıya yakını(% 45.1) okuldaki derslerden, % 15.2’si dergi ve gazetelerden, % 12.9’u radyo ve televizyonlardan, % 11.6’sı ise beslenme kitaplarından bu bilgiyi edinmiştir.

Öğrenciler sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiyi ailelerinden aldıklarını belirtmişlerdir. Aileler ise büyük çoğunlukla okur –yazar değil yada ilkokul

mezunudur.Bu durum öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili doğru bilgi almadıklarını göstermektedir.

Ersoy, (1989)'un araştırmasında reklâmların yiyecek seçiminde önemli etkileri olduğunu saptamıştır.Reklâmlarda genellikle çocukların ve çizgi film kahramanlarının oynatılması çocukların yiyecek seçimini etkilemektedir.

Yapılan başka bir araştırmada ilköğretim öğrencilerinin %22.5'inin kısmen beslenme eğitimi aldığı ve bu bilgileri %4.2'si kitaplardan,%20.8'i okuldan aldıklarını ifade etmişlerdir(Güler,2003).

Yapılan bir araştırmada öğrencilere beslenme eğitimi verildikten sonra öğrendiğini uygulayan öğrenci oranının %88.8'e yükseldiği saptanmıştır (Baysal ve Başoğlu, 1987).

Daha önce yapılan çalışmalarda medyanın ve okullarda verilen beslenme eğitiminin çocuklar üzerinde etkili olduğu bizim araştırmamızda ise ailenin daha ön planda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 22'de araştırmaya katılan 9-12 yaş grubu öğrencilerinin yemek yeme yerleri ile ilgili tercihleri verilmiştir.

Tablo 22
Öğrencilerin Yemeği Nerede Yemek İsteme Tercihlerinin Dağılımı (n=708)

TERCİH EDİLEN YEMEK YEME YERİ	SAYI	YÜZDE
Ailemle birlikte yemekten	561	79,2
TV karşısında yemekten	79	11,2
Mutfakta yemekten	21	3,0
Kafe/lokantada yemekten	19	2,7
Kalabalık bir grupta yemekten	18	2,5
Yalnız yemekten	10	1,4

Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%79.2) ailesiyle birlikte, % 11.2'si televizyon karşısında yemek yemekten hoşlanırken, % 1.4'ü yalnız yemek yemeği tercih etmektedir.

Bu yaş grubunun ailesiyle yemek yemeği tercih etmesi hoş bir durumdur. Böylece aile, çocuğun beslenme şeklini denetleyip, aile içinde iyi iletişimin kurulmasını sağlayabilir.

Yapılan bir araştırmada öğrencilerin %27.7'si okul kantininde, %30.5'i kafeteryada yemek yemeği tercih ederken pastane ve lokantaları tercih edenlerin sayısının az olduğu sonucuna varılmıştır(Sağlam,1991).

Veuglers ve ark.(2005)'nin yaptığı araştırmada; okulda yiyecek alan çocukların aşırı kilolu olma riskine daha yakınken, ailesiyle haftada 3 veya fazla yemek yiyen çocukların risk oranlarının az olduğu sonucuna varılmıştır.

Hanley ve ark. (2000)'nin yaptığı araştırmada 10–19 yaş grubunda beş saat ve üzerinde televizyon izlemenin iki saat izlemeye göre şişmanlık riskini önemli şekillerde arttırdığı saptamıştır.

Daha önce yapılan çalışmalarda okulda ve tv. karşısında beslenenlerin kilolu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çünkü bu durumlarda yeme denetimi ortadan kalkmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ise çocukların aileleriyle yemek yemekten hoşlandıklarını böylece yemelerinin denetlendiğini ve normal kiloda olduklarını göstermektedir.

Tablo 23'te araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin beslenmeye özgü alışkanlıklarının dağılımı verilmiştir.

Tablo 23
Öğrencilerin Ailelerinin Beslenmeye Özgü Alışkanlıklarının Dağılımı (n=708)

AİLELERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI	SAYI	YÜZDE*
Sofraya hep beraber oturulur	623	88,0
Yemekten önce eller yıkanır	623	88,0
Yemekten sonra dişler fırçalanır	516	72,9
Herkes ayrı ayrı kaplarda yer	465	65,7
Yemek masası kullanılır	438	61,9
Öğünler belirli saatlerde yenilir	388	54,8
Yer sofrası kullanılır	242	34,2
Yemeğe önce büyükler başlar	162	22,9
Deniz ürünleri pek tüketilmez	142	20,1
Tatlı türleri çok tüketilir	141	19,9
Tek kaptan yenir	81	11,4
Tahıla dayalı beslenilir	79	11,2
Aynı çatal-kaşık kullanılır	53	7,5
Erkekler önce yer	9	1,3

* Birden fazla cevap işaretlenmiştir.

9–12 yaş grubu araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 88’inde ailesiyle sofraya hep beraber oturma, % 88’inde yemekten önce ellerini yıkama, % 72.9’unda yemekten sonra dişlerini fırçalama, % 65.7’sinde ayrı tabaklarda yemeklerini yeme, % 61.9’unda yemek masası kullanma, % 20.1’inde deniz ürünlerini pek tüketmeme, % 11.4’ünde yemekleri aynı tabakta yeme, % 1.3’ünde erkeklerin önce yemek yemesi gibi beslenme alışkanlıkları vardır.

Öğrencilerin ailelerinin sofraya birlikte oturma, yemekten önce elleri yıkama gibi doğru alışkanlıkları öğrencilerde davranış haline gelebilir. Böylece öğrenciler doğru davranışları yaşayarak öğrenebilirler.

Tablo 24'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içeceklerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 24
Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyecek ve İçeceklerin Dağılımı
(n=708)*

ÖĞÜN ARALARINDA TÜKETİLEN YIYECEK/İÇECEK	KUSLUK		İKİNDİ		YATSI	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Sandviç, hamburger, tost	207	29,2	176	24,9	32	4,5
Bisküvi, kraker, kek	195	27,5	291	41,1	52	7,3
Börek çeşitleri	108	15,3	237	33,5	92	13,0
Cips, kuruyemiş	96	13,6	214	30,2	96	13,6
Şeker, çikolata	93	13,1	215	30,4	63	8,9
Sütlü tatlılar	60	8,5	134	18,9	162	22,9
Meyve	93	13,1	233	32,9	342	48,3
Kola, gazoz	90	12,7	210	29,7	95	13,4
Meyve suyu	201	28,4	205	29,0	78	11,0
Ayran, süt	183	25,8	144	20,3	178	25,1
Çay, kahve	115	16,2	108	15,3	110	15,5
Su	369	52,1	331	46,8	305	43,1

*Birden fazla cevap işaretlenmiştir.

Kuşluk vaktinde, araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 52.1'i su, % 29.2'si sandviç, hamburger, tost, %28.4'ü meyve suyu, %27.5'i bisküvi, kraker, kek, % 8.5'i sütlü tatlı tüketmektedir.

Sabah eğitim gören öğrenciler okula erken geldikleri için genelde sabah kahvaltı etmemekte ve kuşluk vaktinde acıkarak sandviç vs. gibi besinleri satın alabilmektedir.

İkinci vaktinde, araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 46.8'i su, % 41.1'i bisküvi, kraker, kek, % 33.5'i börek çeşitleri, % 32.9'u meyve tüketirken % 15.3'ü çay kahve tüketmektedir.

Öğle yemeğini canı istemediği için atlayan öğrenciler ikinci vaktinde acıkmakta ve bisküvi, kraker, börek vs. tüketerek açlıklarını bastırmaktadırlar.

Yatsı vaktinde, araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 48.3'ü meyve, % 43.1' su, % 22.9'u sütlü tatlı, tüketirken, % 4.5'i sandviç, hamburger, tost tüketmektedir.

Öğrencilerin çok az bir kısmı öğün aralarında süt ve süt ürünlerini tüketmektedir. Baysal ve ark, (1987)'in yaptığı bir araştırmasında da gençlerin süt ve süt ürünlerini çok az tükettiğini saptamıştır.

Daşbaşı'nın (2003) araştırmasında ilköğretim öğrencilerinin %74'ünün öğün aralarında yiyecek bir şeyler tükettikleri saptanmıştır. Çocuklar öğün aralarında besin değeri düşük enerji değeri yüksek yiyecekler yerine besin değeri yüksek gıdalara yönlendirilmelidir.

Demireli ve ark. (2000)'nin yaptıkları çalışmada; gençlerin özellikle sabah kahvaltısına gereken önemi vermediklerini, öğün aralarında simit, kurabiye vs. tükettiklerini, sebze yemekleri, kurubaklagil vs. hiç sevmedikleri saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

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

gençlerin %25.9'unun öğün aralarında simit, bisküvi, kurabiye tükettikleri saptanmıştır(Demireli ve ark.,2000). Daha önce yapılan çalışmalarla bizim çalışmamızın bulguları örtüşmektedir.

Tablo 25'de öğün atlama nedenlerinin öğünlere göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 25
Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerinin Öğünlere Göre Dağılımı (n=108)*

ÖĞÜN ATLAMA NEDENLERİ	SABAH (n=41)		ÖĞLE (n=59)		AKŞAM (n=8)	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Hazırlayan olmuyor	12	29,3	6	10,2	5	62,5
İştahım olmuyor	37	90,2	25	42,4	8	100,0
Okula geç kalıyorum	19	46,3	16	27,1	-	-
Sabah geç kahvaltı yapıyorum	20	48,8	11	18,6	-	-
Öğlen geç yiyorum	-	-	16	27,1	4	50,0
Kilo yapıyor	12	29,3	4	6,8	5	62,5
Okulda bir şeyler yiyorum	5	12,2	22	37,3	4	50,0

* Birden fazla cevap işaretlenmiştir.

Araştırma kapsamındaki sabah kahvaltısı yapmayan öğrencilerin tamamına yakını (% 90.2) iştahı olmadığından, % 48.8'i geç kahvaltı yaptığından, % 29.3'ü kahvaltı hazırlayan olmadığından bu öğünü atlamaktadır.

Araştırma kapsamındaki öğle yemeği yemeyen öğrencilerin yarıya yakını (% 42.4) iştahı olmadığından, % 37.3'ü okulda bir şeyler yediğinden, % 27.1'i okula geç kaldığından, % 6.8'i kilo yaptığını düşündüğü için bu öğünü atlamaktadır.

Araştırma kapsamındaki akşam yemeği yemeyen öğrencilerin tamamı iştahı olmadığından, % 62.5'i hazırlayan olmadığından, yine % 62.5' i kilo yaptığını düşündüğünden, yarısı(% 50) okulda bir şeyler yediğinden bu öğünü atlamaktadır.

Yapılan bir araştırmada öğrencilerin %61.4'ü öğle yemeğini canının istemediği ve iştahı olmadığı için yemediği saptanmıştır(Güneyli,1986).

Alphan ve ark.'nin (2002), yaptığı bir araştırmada özel okuldaki öğrencilerin %58.8'i devlet okulundaki öğrencilerin %55.7'si canları istemedikleri için öğün atladıklarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu iştahı olmadığı için öğün atladığını belirtmiştir. Bunda büyük etken öğün aralarındaki abur-cubur tüketimidir. Çocuklarının sağlıklı gelişimi yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmeleri ile mümkündür bu sebeple aileler çocuklarına örnek olmalıdır.

Yapılan önceki araştırmalarda öğrenciler öğün atlama sebepleri arasında iştahın olmaması ve canlarının istemediğini öne sürmüşlerdir.Yapılan bu çalışmada da öğün atlama sebebi olarak büyük çoğunlukla iştahsızlık ön plana çıkmaktadır.sonuç olarak yapılan araştırmalar birbirleri ile örtüşmektedir.

Tablo 26'da araştırma kapsamındaki 9-12 yaş grubu öğrencilerin öğünlerini yedikleri yerlerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 26
Öğrencilerin Öğünlerini Yedikleri Yerlerin Dağılımı (n=708)*

ÖĞÜNLERİN YENİLDİĞİ YERLER	SABAH		ÖĞLE		AKŞAM	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Evde	636	89,8	453	64,0	614	86,7
Yemekhanede	9	1,3	39	5,5	10	1,4
Okul Kantininde	92	13,0	195	27,5	4	0,6
Kefede	8	1,1	39	5,5	16	2,3
Evde Hazırlananları Okulda Yerim	61	8,6	91	12,9	15	2,1
Lokantada	3	0,4	34	4,8	59	8,3
Diğer	12	1,7	31	4,4	47	6,6

* Birden fazla cevap işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 88.9'u sabah kahvaltısını evde yaparken, % 13.0'ı okul kantininde yapmaktadır. Öğrencilerin evden kahvaltılarını yaparak çıkmaları güzel bir davranıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 64.0'ı öğle yemeğini evde, % 27.5'i okul kantininde, % 12.9'u evde hazırlananı okulda yerken % 4.8' i lokantada yemektedir. Kantinde öğle yemeği yiyen çocuklar fast-food tarzında yiyeceklerle sağlıksız beslenmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 86.7'si akşam yemeğini evde, % 8.3'ü lokantada yemektedir.

Yapılan bir araştırmada öğrencilerin %27.7'si okul kantini, %30.5'i de kafeteryayı tercih etmektedir. Her iki yerde yemek yiyen öğrenciler %23.5'tir. Pastane ve lokantaları tercih eden öğrenci azdır (Sağlam, 1991).

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin(et grubu) tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Et Grubu) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI							SEVME DURUMU										
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kırmızı Et Yemekleri (n ₁ =593, n ₂ =523)	75	12,6	5	0,8	19	3,2	219	36,9	117	19,7	85	14,3	73	12,3	363	69,4	160	30,6
Tavuk, Hindi Yemekleri (n ₁ =599, n ₂ =509)	60	10,0	5	0,8	23	3,8	265	44,2	108	18,0	78	13,0	60	10,0	420	82,5	89	17,5
Balık, Deniz Ürünleri (n ₁ =613, n ₂ =497)	45	7,3	7	1,1	16	2,6	307	50,1	121	19,7	71	11,6	46	7,5	398	80,1	99	19,9
Sakatat Yemekleri (n ₁ =544, n ₂ =256)	307	56,4	6	1,1	7	1,3	26	4,8	34	6,3	71	13,1	93	17,1	134	52,3	122	47,7
Yumurta Yemekleri (n ₁ =537, n ₂ =490)	59	11,0	188	35,0	31	5,8	157	29,2	34	6,3	15	2,8	53	9,9	376	76,7	114	23,3
Kurubaklagil Yemekleri (n ₁ =606, n ₂ =491)	100	16,5	32	5,3	45	7,4	237	39,1	90	14,9	40	6,6	62	10,2	331	67,4	160	32,6

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler
n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 36.9'u haftada 1-2 kere, % 19.7'si 15 günde bir kırmızı et yemekleri tüketmekteyken % 12.6'sı kırmızı et yemeklerini hiç tüketmemektedir. Araştırma kapsamındaki okul çağı çocuklarının % 30.6'sı kırmızı et yemeklerini hiç sevmemektedir. Kırmızı eti ekonomik durumu iyi olmayan çocuklar yeteri kadar tüketememektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 44.2'si haftada 1-2 defa, % 18.0'ı 15 günde bir tavuk ve hindi yemeklerini tüketirken, % 10.0'ı hiç tavuk ve hindi yemeği tüketmemektedir. Araştırma kapsamındaki okul çağı çocuklarının % 82.5'i tavuk ve hindi yemeklerini çok sevmektedir. Tavuk etinin fiyatı kırmızı ete oranla daha ucuz olduğundan daha fazla tüketilmektedir. Tavuk yemekleri ise kırmızı et yemeklerine göre daha çok sevilmetedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 50.1'i haftada 1-2 kere, % 19.7'si 15 günde bir balık ve deniz ürünleri yemeklerini tüketmekteyken % 7.3'ü bu yemekleri hiç tüketmemektedir. Araştırma kapsamındaki okul çağı çocuklarının %80.1'i balık ve deniz ürünleri yemeklerini çok sevmektedir. Deniz ürünlerinin diğer ürünlere göre daha fazla tüketilme sebebi ise denize yakın bir ilçe olması ve daha kolay bu ürünlere ulaşabilmeleridir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 17.1'i seyrek olarak sakatat yemekleri tüketirken, yarıdan fazlası (%54.6) sakatat yemeklerini hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %52.3'ü sakatat yemeklerini çok sevmektedir. Yapılan bir araştırmada ilköğretim ikinci kademesindeki öğrencilerin %21.3'ünün haftada 3-4 kez et ve et ürünlerini tükettikleri saptanmıştır (Güler,2003).

Öztek ve ark.'nin (1999) yaptığı bir araştırmada protein içeriği yönünden önemli gıdalardan olan et grubunu çocukların %27.1'inin seyrek olarak tükettiği saptanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları da bizim araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %35.0'ı her gün, %29.2'si haftada 1-2 defa yumurta yemekleri tüketmekteyken %11.0'ı yumurta yemeklerini hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %76.7' si yumurta yemeklerini çok sevmektedir. Yapılan bir araştırmada ilköğretim ikinci kademesindeki öğrencilerin %32.5'inin haftada 3-4 kez yumurta tükettikleri saptanmıştır (Güler, 2003). Yumurta örnek protein içermektedir ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun yumurtayı severek tüketmesi güzel bir davranıştır.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %39.1'i haftada 1-2 defa kurubaklagil yemekleri tüketmekteyken %16.5'i kurubaklagil yemeklerini hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %64.7'si bu yemeklerini çok sevmektedir. Güler'in (2003) yaptığı araştırmada ilköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilerin %28.8'nin haftada 1, %16.3'ünün haftada 3-4 kez kuru baklagillerden tükettiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, börülce, ceviz, fındık vb et grubu yiyecekleridir. Büyük ve küçükbaş hayvanların yenebilen iç organları sakatattır. Bu grupta yer alan besinler genellikle protein kaynağıdır. Yağ, demir ve B grubu vitaminlerin en iyi kaynağı et grubu besinlerdir (Eren ve Karakurt, 2002). Yumurta örnek protein olması dışında demir, A ve B vitaminlerinin bazıları bakımından zengindir. Kurubaklagiller protein dışında B grubu vitaminleri de içerirler, ayrıca posanın orta dereceli kaynağıdır (Şanlıer ve Ersoy 2005).

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin(süt ve süt ürünleri) tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin (Süt ve Süt Ürünleri) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI												SEVME DURUMU					
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt, Yoğurt, Ayran (n ₁ =606, n ₂ =520)	14	2,3	471	77,7	52	8,6	50	8,3	7	1,2	-	-	12	2,0	495	95,2	25	4,8
Peynir (n ₁ =622, n ₂ =489)	26	4,2	531	85,4	25	4,0	21	3,4	6	1,0	-	-	13	2,1	460	94,1	29	5,9
Sütlü Tatlılar (n ₁ =597, n ₂ =533)	34	5,7	47	7,9	39	6,5	238	39,9	106	17,8	73	12,2	60	10,1	476	89,3	57	10,7

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler
n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

9-12 yaş grubu araştırma kapsamındaki öğrencilerin %77.7'si süt, yoğurt ve ayranı %85.4'ü peyniri her gün tüketmekteyken, %39.9'u sütlü tatlıları haftada 1-2 defa tüketmektedir. Öğrencilerin tamamına yakını süt ve süt ürünlerini çok sevmektedir. Okul çağı çocuklarının %95.2'si süt, yoğurt ve ayranı, %94.1'i peyniri, %89.3'ü sütlü tatlıları çok sevmektedir. Öğrencilerin kemik ve diş sağlığı için çok önemli olan süt ve süt ürünlerini her gün tüketmeleri çok güzel bir sonuçtur.

Güler (2003) araştırmasında ilköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilerin %45'inin her gün süt, %38.8'nin her gün yoğurt tükettiğini tespit etmiştir. Bu sonuçlar da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Alphan ve ark'nin (2002), yaptığı bir çalışmada özel okullardaki öğrencilerin %45'i süt ve süt ürünlerini ilk sırada tüketmektedir.

Yapılan bir araştırmada yetiştirme yurdunda kalan gençlerin %38.7'si süt ve ürünlerini tabakta artık bıraktıkları en yetersiz tükettikleri besin grubunun süt ve süt ürünleri saptanmıştır (Ünver ve Bulduk, 1991).

Süt iyi kaliteli protein, yağ, su, karbonhidrat, vitamin ve mineral madde kaynağıdır. Sütte minerallerden en çok kalsiyum ve fosfor bulunur. Sütün yağı içinde erimiş olarak A vitamini aktivitesi taşıyan retinol de bulunur. Süt genel olarak içme sütü şeklinde veya yoğurt, peynir, çökelek haline getirilerek kullanılır (Baysal, 1999).

Süt grubu yiyecekler insan hayatının her döneminde önemlidir fakat okul çağı çocukları sürekli bir büyüme halinde olduğu için süte ihtiyaç bu dönemde daha çok artar. Süt grubu genellikle çocuklar tarafından sevilerek tüketilir. Bunun sebebi de sütün, yoğurdun, peynirin lezzet olarak birbirinden çok farklı olması fakat besin değerlerinin yaklaşık aynı olmasıdır.

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin(sebzeler) tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin(Sebzeler) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI										SEVME DURUMU							
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yeşil Yapraklı Sebzeler(Ispanak vb.) (n ₁ =594, n ₂ =503)	57	9,6	89	15,0	58	9,8	241	40,6	72	12,1	24	4,0	53	8,9	369	73,4	134	26,6
Patates Yemekleri (n ₁ =604, n ₂ =527)	25	4,1	62	10,3	72	11,9	316	52,3	74	12,3	19	3,1	36	6,0	490	93,0	37	7,0
Pırasa, Lahana, Karnabahar Yemekleri (n ₁ =577, n ₂ =508)	138	23,9	16	2,8	29	5,0	158	27,4	108	18,7	57	9,9	71	12,3	203	40,0	305	60,0
Taze Fasulye, Bezelye, yemekleri (n ₁ =601, n ₂ =511)	57	9,5	31	5,2	41	6,8	298	49,6	80	13,3	40	6,7	54	9,0	398	77,9	113	22,1

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler
n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %40.6'sı hafta 1–2 defa, %15.0'ı her gün yeşil yapraklı sebze tüketirken, %9.6'sı bu sebzeleri hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %73.4'ü bu sebzeleri çok sevmektedir. Araştırma yapılan ilçenin genel olarak yeşil yapraklı sebzeleri çok tüketmesi çocukların beslenmesine de yansımış olumlu bir davranıştır.

Okul çağı çocuklarının %52.3'ü haftada 1-2 defa, %12.3'ü 15 günde bir defa patates yemeklerini tüketmektedir. Öğrencilerin tamamına yakını (%93.0) patates yemeklerini çok sevmektedir. Patates yemekleri genellikle tüm yaş grubunca sevilen bir sebzedir ve araştırma sonuçları da bunu göstermektedir.

Öğrencilerin %27.4'ü hafta 1–2 defa pırasa, lahana, karnabahar yemeklerini tüketirken, %23.9'u bu yemekleri hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %60.0'ı da bu yiyecekleri hiç sevmemektedir. Bu gruptaki yiyecekler pişme esnasında kükürtlü moleküllerden oluşan hidrojen sülfür nedeniyle hoşça gitmeyen bir koku ve tat verirler bu sebeple de genel olarak sevilmeyen sebzeler grubunda yer alırlar.

Araştırma kapsamındaki okul çağı çocuklarının %49.6'sı haftada 1–2 defa, %13.3'ü 15 günde bir taze fasulye, bezelye yemeklerini tüketmektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %77.9'u bu gruptaki yemekleri çok sevmektedir. Öztekin ve ark.'nın (1999) 8–14 yaş grubu çocuklarda yaptığı araştırmada %80.9'u sebzeleri her gün tükettiği saptanmıştır.

Otsu bitkilerin yenilen kısımları sebzelerdir. Kalori değeri düşük selüloz kısmı fazla, su, vitamin ve madensel maddeler bakımından zengin besinlerdir. Protein ve karbonhidrat bakımından ise çok fakirdirler (Ertan, 2003). Genellikle, koyu yeşil renkli sebzeler vitaminler ve mineraller bakımından oldukça zengindir. Yeşil yapraklı ve sarı sebzeler A vitamini için iyi kaynaktır (Baysal, 1999).

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin (meyveler) tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin(Meyve) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI										SEVME DURUMU							
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Elma, Armut, Muz (n ₁ =593, n ₂ =541)	19	3,2	447	75,4	51	8,6	52	8,8	8	1,3	5	0,8	11	1,9	533	98,5	8	1,5
Portakal, Limon (n ₁ =605, n ₂ =512)	25	4,1	396	65,5	73	12,1	79	13,1	8	1,3	-	-	24	4,0	488	95,3	24	4,7
Kavun, Karpuz (n ₁ =575, n ₂ =539)	29	5,0	264	45,9	77	13,4	111	19,3	26	4,5	28	4,9	40	7,0	529	98,1	10	1,9
Şeftali, Çilek (n ₁ =583, n ₂ =536)	17	2,9	303	52,0	69	11,8	129	22,1	28	4,8	12	2,1	25	4,3	531	99,1	5	0,9
Meyveli Tatlılar (n ₁ =583, n ₂ =492)	77	13,2	57	9,8	42	7,2	162	27,8	107	18,4	65	11,1	73	12,5	403	81,9	89	18,1

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler
n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %75.4'ü her gün elma, armut, muz tüketirken, %3.2'si bu meyveleri hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %98.5'i bu meyveleri çok sevmektedir.

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %65.5'i her gün portakal, limon tüketirken, %4.1'i bu meyveleri hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %95.3'ü bu meyveleri çok sevmektedir. Araştırma yapılan ilçede turunçgillerin yetiştirilmesi bu meyvelerin tüketim miktarını arttırmaktadır.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %45.9'u her gün kavun, karpuz tüketirken, %5.0'ı bu meyveleri hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %98.1'i bu meyveleri çok sevmektedir.

Okul çağı çocuklarının %52.0'ı her gün şeftali, çilek tüketirken, %2.9'u bu meyveleri hiç tüketmemektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %99.1'i bu meyveleri çok sevmektedir.

Çocuklar genel olarak meyveleri sevmekte ve tüketmektedir. Böylece günlük ihtiyaçları olan vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Meyveler genel olarak içerdikleri früktoz nedeniyle tatlıdır ve çocuklar severek tüketmektedir.

9 – 12 yaş grubu öğrencilerin %27.8'i haftada 1–2 defa meyveli tatlı tüketirken, %13.2'si meyveli tatlıları hiç tüketmemektedir. Okul çağı çocuklarının %81.9'u bu tatlıları çok sevmektedir.

Meyveler de sebzeler gibi günlük enerji protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Genellikle, turunçgil grubu ve çilekler C vitamini bakımından zengindir. (Baysal, 1999).

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin (tahıl grubu) tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin(Tahıl Grubu) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI								SEVME DURUMU									
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ekmek, May.H.,Simit-Poğça (n ₁ =600, n ₂ =498)	26	4,3	287	47,8	60	10,0	141	23,5	33	5,5	20	3,3	33	5,5	465	93,4	33	6,6
Kraker, Yağ.Hamur Kurab. (n ₁ =598, n ₂ =498)	40	6,7	115	19,2	68	11,4	184	30,8	69	11,5	52	8,7	70	11,7	425	85,3	73	14,7
Kek, Pandispanya (n ₁ =591, n ₂ =497)	41	6,9	54	9,1	46	7,8	206	34,9	125	21,2	57	9,6	62	10,5	447	89,9	50	10,1
Baklava, Tulumba Tatlısı vb. (n ₁ =584, n ₂ =510)	63	10,8	32	5,5	23	3,9	123	21,1	123	21,1	136	23,3	84	14,4	425	83,3	85	16,7
Unlu Tatlı, İrmik Helvası vb. (n ₁ =579, n ₂ =496)	77	13,3	24	4,1	21	3,6	110	19,0	134	23,1	112	19,3	101	17,4	362	73,0	134	27,0

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler

n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %47.8'i her gün ekmek, mayalı hamur ürünleri, simit tüketirken, %23.5'i haftada 1-2 defa bu yiyecekleri tüketmektedir. Okul çağı çocuklarının %94.4'ü bu besinleri çok sevmektedir. Okul çağı çocuklarının %30.8'i haftada 1-2 defa kraker, kurabiye vb. tüketirken,%6.7'si bu besinleri hiç tüketmemektedir. 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %85.3'ü ise bu besinleri çok sevmektedir.

9- 12 yaş grubu öğrencilerin %34.9'u haftada 1-2 defa kek veya pandispanya tüketmektedir. Okul çağı çocuklarının %89.9'u bu besinleri severek tüketmektedir. 9- 12 yaş grubu araştırma kapsamındaki öğrencilerin %23.1'i 15 günde 1 defa unlu tatlılar veya irmik helvası tüketmektedir. Okul çağı çocuklarının %73.0'ı bu besinleri çok sevmektedir.

Alphan ve ark'nin (2002), yaptığı bir çalışmada devlet okullardaki öğrencilerin %44'ü ilk sırada tahılları tüketmektedir. Yapılan bir başka çalışmada 8-14 yaş grubu çocukların %99.1'inin her gün ekmek tükettiği saptanmıştır.(Öztek ve ark., 1999).Bu araştırmaların sonuçları ile bizim araştırmanın sonuçları örtüşmektedir.

Genel olarak tahıl ürünlerini çok tüketen bir toplumuz bu da çocukların davranışlarına yansımıştır.Ayrıca çocuklar kantinlerden sadece bu tür yiyeceklere ulaşabilmektedir bu da mayalı hamur, simit gibi tahıl ürünlerini çok tüketmelerine sebep olmaktadır.

Tahıl taneleri, bitkinin kuru meyveleridir. Buğday, arpa, mısır, yulaf, vs. tahıl grubuna girer. Ülkemizde halkın çoğunun diyetindeki enerji proteinin %70-%80'i tahıllardan karşılanır. Buğday tanelerinin %70-75 kadarı karbonhidrattır. Protein %10-14, yağ %1-2, minareller %1.5-1.7, posa %1.5- 2.3, geri kalan da sudur. Pirinç ve mısırdaki protein daha az, karbonhidrat daha azdır (Şahin ve Elibol ,2003).

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin tükettikleri besinlerin(yağ ve şeker)tüketim sıklığı ve sevip sevmeme durumları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32
Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin(Yağ ve Şeker) Sıklıkları ve Sevip Sevmeme Durumları

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI										SEVME DURUMU							
	Tüketmeyen		Her gün		Gün Aşırı		Haftada 1-2		15 Günde Bir (1)		Ayda Bir (1)		Seyrek		Çok Seven		Hiç Sevmeyen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Pilavlar, Makarna (n ₁ =590, n ₂ =504)	26	4,4	90	15,3	95	16,1	281	47,6	56	9,5	18	3,1	24	4,1	477	94,6	27	5,4
Reçel, Marmelât, Pekmez (n ₁ =590, n ₂ =489)	79	13,4	215	36,4	58	9,8	94	15,9	38	6,4	32	5,4	74	12,5	348	71,2	141	28,8
Tereyağı (n ₁ =580, n ₂ =473)	143	24,7	181	31,2	51	8,8	82	14,1	33	5,7	20	3,4	70	12,1	273	57,7	200	42,3
Ayçiçeği Yağı (n ₁ =575, n ₂ =466)	206	35,8	120	20,9	46	8,0	71	12,3	32	5,6	32	5,6	68	11,8	180	38,6	286	61,4
Zeytin Yağı (n ₁ =599, n ₂ =465)	84	14,0	319	53,3	48	8,0	65	10,9	20	3,3	20	3,3	43	7,2	327	70,3	138	29,7
Diğer Yağlar (n ₁ =568, n ₂ =451)	310	54,6	40	7,0	27	4,8	51	9,0	34	6,0	33	5,8	73	12,9	107	23,7	344	76,3

n₁: Tüketim sıklığını doğru cevap verenler
n₂: Yiyecekleri sevme durumunu işaretleyenler

Okul çağı çocuklarının %47.6'sı haftada 1-2 defa, %16.1'i gün aşırı pilav ya da makarna tkettmektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %94.6'sı bu besinleri çok sevmektedir.

9- 12 yaş grubu araştırma kapsamındaki çocukların %36.4' her gün, %15.9'u hafta 1- 2 defa reçel ya da marmelat tkettmektedir. Öğrencilerin %71.2'si bu besinleri çok sevmektedir.Tatlı besinler bu yaş grubunun enerji ihtiyaçını karşılar fakat fazla alınması yağ olarak depolanmasına neden olur.

Baysal ve ark'nin (1986) yaptđđ bir çalışmada 3-12 yaş grubu çocukların tümünün her gün şeker tükettiği, reçel, bal ve pekmezden her hangi birini tüketenin %73 olduğu saptanmıştır.Bizim çalışmamızın bulguları ile bu çalışmanın bulguları örtüşmektedir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %31.2'si her gün tereyađđ tketerken %24.7'si hiç tkettmemektedir. Öğrencilerin %57.7'si tereyađđnı çok sevmektedir.

Okul çağı çocuklarının %35.8'i ayçiçeği yađđ tkettmemektedir.9- 12 yaş grubu ğrencilerinin %61.4' ayçiçeği yađđnı hiç sevmemektedir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yarıdan fazlası (%53.3) her gün zeytin yađđ tkettmektedir. Okul çağı çocuklarının tamamına yakını (%70.3) zeytin yađđnı çok sevmektedir.Zeytin üretiminin olduğu bir ile olduğu için evlerde en çok tüketilen yağ da zeytin yađđ bu da çocukların yağ tercihini etkilemektedir.

Okul çağı çocuklarının %54.6'sı mısır özü yađđ, fındık yađđ gibi diğer yağları tkettmemektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %76.3' bu yağları hiç sevmemektedir.

Tablo 33
Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine, Ailedeki Kişi Sayısına, Ailenin Aylık Gelirine Göre Yemek Yeme Şekilleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları (n=708)

Değişkenler		Yemek Yeme Şekli						x ²	P
		Masada		Diğer		Toplam			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Anne eğitimi	OYD+İlkokul	177	36.7	164	72.6	341	48.2	82.482	0.000*
	Ortaokul	48	10.0	17	7.5	65	9.2		
	Lise	160	33.2	30	13.3	190	26.8		
	Üni. veya LÜ	97	20.1	15	6.6	112	15.8		
Baba Eğitimi	OYD+İlkokul	122	25.3	121	53.5	243	34.3	70.875	0.000*
	Ortaokul	56	11.6	37	16.4	93	13.1		
	Lise	159	33.0	40	17.7	199	28.1		
	Üni. veya LÜ	145	30.1	28	12.4	173	24.4		
Anne Mesleği	Çalışmıyor	312	64.7	167	73.9	479	67.7	29.639	0.000*
	İşçi	25	5.2	24	10.6	49	6.9		
	Memur	70	14.5	8	3.5	78	11.0		
	S.meslek	42	8.7	14	6.2	56	7.9		
	Emekli	14	2.9	2	0.9	16	2.3		
	Diğer(Çiftçi)	19	3.9	11	4.9	30	4.2		
Baba mesleği	Çalışmıyor	6	1.2	6	2.7	12	1.7	42.487	0.000*
	İşçi	119	24.7	106	46.9	225	31.8		
	Memur	128	26.6	30	13.3	158	22.3		
	S.meslek	180	37.3	67	29.6	247	34.9		
	Emekli	27	5.6	7	3.1	34	4.8		
	Diğer(Çiftçi)	22	4.6	10	4.4	32	4.5		
Ailedeki kişi sayısı	2 Kişi	9	1.9	2	0.9	11	1.6	49.785	0.000*
	3 Kişi	72	14.9	14	6.2	86	12.1		
	4 Kişi	300	62.2	111	49.1	411	58.1		
	5 Kişi	72	14.9	55	24.3	127	17.9		
	6 Kişi ve üz.	29	6.0	44	19.5	73	10.3		
Ailenin aylık geliri	300 ve aşağı	36	7.5	58	25.7	94	13.3	81.672	0.000*
	301-900	147	30.5	97	42.9	244	34.5		
	901-1500	168	34.9	56	24.8	224	31.6		
	1501 ve üz.	131	27.2	15	6.6	146	20.6		

* P < 0.05

Araştırma kapsamındaki masada yemek yiyen öğrencilerin % 36.7'sinin annesinin eğitim durumu okur- yazar değil ya da ilkokul, % 33.0'ının ise babasının eğitim durumu lisedir. . Masada yemek yiyen 9- 12 yaş grubu çocukların % 64.7'sinin annesi çalışmamaktayken, % 37.3'ünün babası serbest meslek sahibidir. Masada yemek yiyen 9- 12 yaş grubu çocukların % 62.2'sinin ailesi 4 kişiliktir ve % 34.9'unun ailesinin aylık geliri ortanın üzerindedir.

Masada yemek yiyen 9- 12 yaş grubu çocukların annelerinin eğitim durumları ve meslekleri, babalarının eğitim durumları ve meslekleri, ailedeki kişi sayısı, ailenin aylık geliri ile diğer yemek yeme şekillerini benimseyen 9- 12 yaş grubu çocukların annelerinin eğitim durumları ve meslekleri, babalarının eğitim durumları ve meslekleri, ailedeki kişi sayısı, ailenin aylık geliri arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 34
Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine Göre Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları (n=708)

Değişkenler		Öğün Atlama Durumu						x ²	P
		Evet		Hayır		Toplam			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Anne eğitimi	OYD+İlkokul	190	49.0	151	47.2	341	48.2	9.639	0.022*
	Ortaokul	46	11.9	19	5.9	65	9.2		
	Lise	93	24.0	97	30.3	190	26.8		
	Üni. veya LÜ	59	15.2	53	16.6	112	15.8		
Baba Eğitimi	OYD+İlkokul	134	34.5	109	34.1	243	34.3	5.234	0.155
	Ortaokul	60	15.5	33	10.3	93	13.1		
	Lise	100	25.8	99	30.9	199	28.1		
	Üni. veya LÜ	94	24.2	79	24.7	173	24.4		
Anne Mesleği	Çalışmıyor	263	67.8	216	67.5	479	67.7	9.691	0.084
	İşçi	29	7.5	20	6.3	49	6.9		
	Memur	32	8.2	46	14.4	78	11.0		
	S.meslek	36	9.3	20	6.3	56	7.9		
	Emekli	11	2.8	5	1.6	16	2.3		
	Diğer(Çiftçi)	17	4.4	13	4.1	30	4.2		
Baba mesleği	Çalışmıyor	6	1.5	6	1.9	12	1.7	11.611	0.410
	İşçi	136	35.1	89	27.8	225	31.8		
	Memur	72	18.6	86	26.9	158	22.3		
	S.meslek	131	33.8	116	36.3	247	34.9		
	Emekli	22	5.7	12	3.8	34	4.8		
	Diğer(Çiftçi)	21	5.4	11	3.4	32	4.5		

* P < 0.05

Araştırma kapsamındaki öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 49.0'ının annelerinin eğitim durumları okur- yazar değil ya da ilkokul ve öğün atlayan bu çocukların % 34.5'inin babalarının eğitim durumları da okur- yazar değil ya da ilkokuldur. Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 67.8'inin ve öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 67.5'inin anneleri çalışmamaktadır. Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 35.1'nin babaları işçidir. Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların annelerinin eğitim durumları ile öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu

çocukların annelerinin eğitim durumları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur($p < 0.05$).

Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların babalarının eğitim durumları, annelerinin meslekleri, babalarının meslekleri ile öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu çocukların babalarının eğitim durumları, annelerinin meslekleri, babalarının meslekleri arasında bir farkın olup olmadığı chi- kare testiyle incelenmiş ve istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 35
Öğrencilerin Cinsiyetine, Ailelerinin Aylık Gelirine, Açık Gıda Alma Durumlarına ve Beden Kitle İndekslerine Göre Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları (n=708)

Değişkenler		Öğün Atlama Durumu						χ^2	P
		Evet		Hayır		Toplam			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Cins.	Kız	194	50.0	153	47.8	347	49.0	0.336	0.562
	Erkek	194	50.0	167	52.2	361	51.0		
Ailenin aylık geliri	Düşük gelir	53	13.7	41	12.8	94	13.3	0.309	0.958
	Orta gelir	132	34.0	112	35.0	244	34.5		
	Orta üstü gelir	121	31.2	103	32.2	224	31.6		
	Yüksek gelir	82	21.1	64	20.0	146	20.6		
Açık Gıda	Alan	99	25.5	31	9.7	130	18.4	29.309	0.000*
	Almayan	289	74.5	289	90.3	578	81.6		
BKI	Kaşeksi	59	15.2	47	14.7	106	15.0	0.246	0.884
	Normal	308	79.4	253	79.1	561	79.2		
	Obez	21	5.4	20	6.3	41	5.8		

• P < 0.05

Araştırma kapsamındaki öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 35.0'nin ailesinin aylık geliri orta düzeydedir. Araştırma kapsamındaki öğün atlamayan bu çocukların % 90.3'ü açıkta satılan gıdaları satın almamaktadır. Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların cinsiyetleri ve ailelerinin aylık gelirleri ile öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu çocukların cinsiyetleri ve ailelerinin aylık gelirlerinin

dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğün atlama durumlarına göre 9- 12 yaş grubu çocukların açık gıdaları satın alma durumlarının dağılımı arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların beden kitle indekslerinin dağılımı ile öğün atlamayan 9- 12 yaş grubu çocukların beden kitle indekslerinin dağılımı arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 36
Öğrencilerin Anne - Baba Eğitimine ve Mesleğine Göre Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları (n=708)

Değişkenler		Açıkta Satılan Gıdaların Satın Alınması						χ^2	P
		Evet		Hayır		Toplam			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Anne eğitimi	OYD+İlkokul	58	44.6	283	49.0	341	48.2	2.175	0.537
	Ortaokul	16	12.3	49	8.5	65	9.2		
	Lise	36	27.7	154	26.6	190	26.8		
	Üni. veya LÜ	20	15.4	92	15.9	112	15.8		
Baba Eğitimi	OYD+İlkokul	46	35.4	197	34.1	243	34.3	2.843	0.417
	Ortaokul	22	16.9	71	12.3	93	13.1		
	Lise	31	23.8	168	29.1	199	28.1		
	Üni. veya LÜ	31	23.8	142	24.6	173	24.4		
Anne Mesleği	Çalışmıyor	94	72.3	385	66.6	479	67.7	8.933	0.112
	İşçi	5	3.8	44	7.6	49	6.9		
	Memur	9	6.9	69	11.9	78	11.0		
	S.meslek	13	10.0	43	7.4	56	7.9		
	Emekli	1	0.8	15	2.6	16	2.3		
	Diğer(Çiftçi)	8	6.2	22	3.8	30	4.2		
Baba mesleği	Çalışmıyor	3	2.3	9	1.6	12	1.7	5.948	0.311
	İşçi	52	40.0	173	29.9	225	31.8		
	Memur	23	17.7	135	23.4	158	22.3		
	S.meslek	41	31.5	206	35.6	247	34.9		
	Emekli	6	4.6	28	4.8	34	4.8		
	Diğer(Çiftçi)	5	3.8	27	4.7	32	4.5		

Araştırma kapsamındaki açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların % 49.0'ının annelerinin eğitim durumu okur-yazar değil ya da

ilkokul, bu çocukların % 34.1'inin babalarının eğitim durumu da okur-yazar değil ya da ilkokuldur.

Açıkta satılan gıdaları satın aldığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların % 72.3'ünün anneleri çalışmamakta ve açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten çocukların % 66.6'sının anneleri de çalışmamaktadır. Açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların % 35.6'sının babası serbest meslek sahibidir.

Açıkta satılan gıdaları satın aldığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların annelerinin ve babalarının eğitim durumu, annelerinin ve babalarının meslekleri ile açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten 9-12 yaş grubu çocukların annelerinin ve babalarının eğitim durumu, annelerinin ve babalarının meslek dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır($p>0.05$).

Tablo 37
Öğrencilerin Cinsiyetine, Ailelerinin Aylık Gelirine, Harçlıklarına ve Beden Kitle İndekslerine Göre Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları (n=708)

Değişkenler		Açıkta Satılan Gıdaların Satın Alınması						x ²	P
		Evet		Hayır		Toplam			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Cins.	Kız	55	42.3	292	50.5	347	49.0	2.863	0.091
	Erkek	75	57.7	286	49.5	361	51.0		
Ailenin aylık geliri	Düşük gelir	16	12.3	78	13.5	94	13.3	3.717	0.294
	Orta gelir	52	40.0	192	33.2	244	34.5		
	Orta üstü gelir	33	25.4	191	33.0	224	31.6		
	Yüksek gelir	29	22.3	117	20.2	146	20.6		
Harç TL	5 ve altı	120	92.3	548	94.8	668	94.4	1.246	0.264
	5'den fazla	10	7.7	30	5.2	40	5.6		
BKI	Kaşeksi	20	15.4	86	14.9	106	15.0	1.120	0.571
	Normal	100	76.9	461	79.8	561	79.2		
	Obez	10	7.7	31	5.4	41	5.8		

Araştırma kapsamındaki açıkta satılan gıdaları satın alan 9- 12 yaş grubu çocukların % 57.7'si erkektir ve çocukların %40.0'ının ailelerinin aylık geliri orta düzeydedir. Araştırma kapsamındaki açıkta satılan gıdaları satın almayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 94.8'inin harçlıkları 5 YTL ve altındadır.

Açıkta satılan gıdaları satın aldığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların cinsiyetleri, ailelerinin aylık geliri, aldıkları harçlık ve beden kitle indeksleri ile açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların cinsiyetleri, ailelerinin aylık geliri, aldıkları harçlık ve beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır(p>0.05).

Tablo 38
Öğrencilerin Cinsiyetleri İle İçecek Türleri, Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları

Değişkenler		Cinsiyet						x ²	P
		Kız (n=347)		Erkek (n=361)		Toplam (n=708)			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
İçecek Türleri	Su	300	86.5	269	74.5	569	80.4	-	-
	Ayran, Süt	179	51.6	141	39.1	320	45.2		
	Meyve Suları	168	48.4	121	33.5	289	40.8		
	Cola, gazoz	135	38.9	86	23.8	221	31.2		
	Çay, Kahve	209	60.2	243	67.3	452	63.8		
Öğün Sayısı	2 ve altı	37	10.7	28	7.8	65	9.2	6.247	0.181
	3 Öğün	173	49.9	199	55.1	372	52.5		
	4 Öğün	92	26.5	79	21.9	171	24.2		
	5 Öğün	33	9.5	34	9.4	67	9.5		
	6 ve üzeri	12	3.5	21	5.8	33	4.7		
Öğün Atlama	Evet	60	17.3	48	13.3	108	15.3	2.184	0.336
	Hayır	153	44.1	167	46.3	320	45.2		
	Bazen	134	38.6	146	40.4	280	39.5		

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin % 86.5'inin ve erkek öğrencilerin % 74.5'inin içeceklerden birinci sırada suyu tercih ettiği saptanmıştır. 9- 12 yaş grubu erkek öğrencilerin % 55.1'inin ve kız öğrencilerin % 49.9'unun günde 3 öğün yemek yediği saptanmıştır. Kız öğrencilerinin % 44.1'i, erkek öğrencilerin ise % 46.3'ü öğün atlamadığını belirtmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğün sayılarının ve öğün atlama dağılımlarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır(p> 0.05).

Tablo 39
Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Atlanan Öğünler ve Öğün Atlama Nedenleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları

Değişkenler		Cinsiyet						x ²	P
		Kız (n= 60)		Erkek (n=48)		Toplam (n=108)			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Atlama Öğünleri	Sabah	24	40.0	12	25.0	36	33.3	-	-
	Öğle	27	45.0	28	58.3	55	50.9		
	Sabah-Öğle	5	8.3	4	8.3	9	8.3		
	Akşam	4	6.7	4	8.3	8	7.4		
Öğün Atlama Nedenleri	Canı istememek	39	65.0	24	50.0	63	58.3	-	-
	Unutmak, fırsat bulamamak	8	13.3	9	18.8	17	15.7		
	Zayıflama nedeniyle	6	10.0	3	6.3	9	8.3		
	Gereksiz görmek	2	3.3	5	10.4	7	6.5		
	Ekonomik nedenlerle	1	1.7	4	8.3	5	4.6		
	Diğer	4	6.7	3	6.3	7	6.5		

Araştırmaya katılan 9- 12 yaş grubu erkek öğrencilerin % 58.3' ü, kız öğrencilerin % 45.0'ı öğle öğününü atlamaktadır. Erkek öğrencilerin % 50'si, kız öğrencilerin % 65'i canı istemediği için öğün atladığını belirtmiştir.

Tablo 40
Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Açıkta Satılan Gıdaları Satın Alma Durumları ve Satın Alıp-Almama Nedenleri Chi-Kare Testi Analiz Sonuçları

Açıkta Satılan Gıdalar		Cinsiyet						x ²	P
		Kız (n=347)		Erkek (n=361)		Toplam (n=708)			
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Alınma Durumu	Evet	7	2.0	11	3.0	18	2.5	2.961	0.228
	Hayır	292	84.1	286	79.2	578	81.6		
	Bazen	48	13.8	64	17.7	112	15.8		
Alınma Nedeni (n=130)	Can İstemesi	30	50.8	35	49.3	65	50.0	-	-
	Acıkmak	16	27.1	25	35.2	41	31.5		
	Merak	9	15.3	10	14.1	19	14.6		
	Arkadaş	4	6.8	1	1.4	5	3.8		
Alınmama Nedeni n=578	Temizlik	251	85.1	231	81.9	482	83.4	2.430	0.488
	Aile yasağı	34	11.5	35	12.4	69	11.9		
	Para	7	2.4	7	2.5	14	2.4		
	Okul yasağı	4	1.4	9	3.2	13	2.2		

9- 12 yaş grubu kız öğrencilerin % 84.1'i, erkek öğrencilerin % 79.2'si açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirtmiştir. Açıkta satılan gıdaları satın alan kız öğrencilerin % 50.8'i, erkek öğrencilerin % 49.3'ü canı istediği için satın aldığını belirtmiştir. Açıkta satılan gıdaları satın almayan kız öğrencilerin % 85.1'i, erkek öğrencilerin % 81.9'u açıkta satılan gıdaların temiz olmadığını düşündüğünden satın almamaktadır.

9- 12 yaş grubu kız öğrencilerin açıkta satılan gıdaları satın alma durumu ve satın almama nedenleri ile 9- 12 yaş grubu erkek öğrencilerin açıkta satılan gıdaları satın alma durumu ve satın almama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05)

V.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç

Bu araştırma ile Muğla'nın Milas ilçesinde resmi ilköğretim okullarına devam eden 9 – 12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, bu yaş grubu çocukların sosyo-kültürel özelliklerinin, kişisel özelliklerinin devam ettikleri okulun özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarının saptanması amaçlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şunlardır:

Araştırma kapsamına, Muğla'nın Milas ilçesinde resmi ilköğretim okullarına devam eden 708 çocuk alınmıştır.9-12 yaş grubu öğrencilerin %49'u (347) kız, %51'i (361) erkektir. Çocukların % 44.8'i 10 yaşında, %45.9'u 11 yaşında, %7.6'sı 12 yaşındadır. Araştırmaya katılan çocukların tamamına yakını günlük 5 YTL ve altında harçlık almaktadır. Öğrencilerin hobilerinin birden fazla olduğu yapılan araştırma sonucu saptanmıştır. Araştırmaya katılan çocukların büyük çoğunluğu sağlık sorunu olmadığını belirtmiştir. Sağlık problemi olan öğrencilerin de % 7,2'sinde göz ile ilgili rahatsızlık vardır.

Okul çağı çocuklarının yaklaşık yarısının annesi ilkokul mezunu iken, dörtte birinden fazlasının annesi lise mezunudur. Babaların % 33.1'i ilkokul, % 28.1'i lise mezunu, % 22.6'sı yüksekokul/üniversite mezunu, % 1.3'ü okur-yazar değildir. Araştırmaya dahil edilen çocukların annelerinin % 67.7'si çalışmıyorken babalarının % 34.9'u serbest meslek sahibidir.

Öğrencilerin % 58.1'inin ailesinde 4 kişi yaşamakta olduğu saptanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin ailelerinin % 34.5'inin aylık geliri orta , %

31.6'sının orta üstüdür. Çocukların ailelerinin % 61.7'sinin oturduğu ev kendilerindedir.

Okul çocuklarının yarısından fazlası okullarına yarım gün devam etmekte ve öğrencilerin tamamına yakını yiyecek –içecek ihtiyacını kantinden karşılamaktadır. Öğrencilerin % 73.9'u 31-40 kişilik sınıflarda eğitim görmektedir.

Öğrencilerin % 80.4'ü içecek tercihlerinde suya birinci derecede önem verirken yarıya yakını ayran ve süte ikinci derecede önem vermekte olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan 9- 12 yaş grubu öğrencilerin % 68.1'i yemeklerini masada yemekte dirler ve yaklaşık yarısı günde 3 öğün yemek yemekte dirler.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarıya yakını öğün atlamazken, %39.5'i bazen öğün atlamakta ve öğrencilerin yaklaşık yarısı öğle öğününü,%33.3'ü ise sabah kahvaltısını atlamaktadır. Bu öğünleri atlama sebebi olarak da öğrencilerin yarısından fazlası canının istemediğini belirtmiştir.

Öğrencilerin yarısı (%50.1) harçlıklarıyla çikolata, % 39.4'ü sandviç, hamburger, tost, % 30.6'sı bisküvi, kraker, kek satın almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 81.6'sı açıkta satılan gıdaları satın almadığını bu öğrencilerin %83.4'ü bu gıdaların temizliğine güvenmediğini belirtmiştir. Açıkta satılan gıdaları satın alan çocukların ise yarısının canı istediği için satın aldığı saptanmıştır.

Öğrencilerin tamamına yakını sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgiye sahiptir. Sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgiye sahip olan öğrencilerin yarısından fazlası bu bilgiyi ailelerinden aldığını belirtmiştir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailesiyle birlikte yemek yemekten hoşlanmakta olduğu saptanmıştır.

9–12 yaş grubu araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 88'i ailesiyle sofraya hep beraber oturmakta, % 88'i de yemekten önce ellerini yıkamaktadır.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 52.1'i kuşluk vaktinde su ve % 29.2'si sandviç, hamburger, tost, , % 46.8'i ikinci vaktinde su ve % 41.1'i bisküvi, kraker, kek, , % 48.3'ü de yatsı vaktinde meyve tüketmektedir.

Araştırma kapsamındaki sabah kahvaltısını atlayan öğrencilerin % 90.2'si ve öğle yemeğini atlayan öğrencilerin % 42.4'ü iştahı olmadığını, öğle yemeğini atlayan öğrencilerin % 37.3'ü okulda bir şeyler yediğini, akşam yemeğini atlayan öğrencilerin tamamı ise iştahı olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 88.9'u sabah kahvaltısını, % 64.0'ı öğle yemeğini, % 86.7'si akşam yemeğini evde yemektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 36.9'u kırmızı et yemeklerini, % 44.2'si tavuk ve hindi yemeklerini % 50.1'i balık ve deniz ürünleri yemeklerini haftada 1-2 kere tüketmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %54.6'sı sakatat yemeklerini hiç tüketmemekte, %35.0'ı her gün yumurta tüketmekte, %39.1'i haftada 1–2 defa kurubaklagil yemekleri tüketmektedir.

Araştırma kapsamındaki okul çağı çocuklarının % 82.5'i tavuk ve hindi yemeklerini, %80.1'i balık ve deniz ürünleri yemeklerini, %52.3'ü sakatat yemeklerini %64.7'si kurubaklagil yemeklerini, %76.7'si yumurta yemeklerini çok sevmektedir.

9–12 yaş grubu araştırma kapsamındaki öğrencilerin %77.7'si süt, yoğurt ve ayranı %85.4'ü peyniri her gün tüketmekteyken, %39.9'u sütlü tatlıları haftada 1–2

defa tüketmektedir. Okul çağı çocuklarının %95.2'si süt, yoğurt ve ayranı, %94.1'i peyniri, %89.3'ü sütlü tatlıları çok sevmektedir.

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %40.6'sı yeşil yapraklı sebze yemeklerini, %52.3'ü patates yemeklerini, %27.4'ü pırasa, lahana, karnabahar yemeklerini, %49.6'sı taze fasulye, bezelye yemeklerini hafta 1-2 defa tüketmektedir.

Okul çağı çocuklarının %73.4'ü yeşil yapraklı sebze yemeklerini %93.0 patates yemeklerini %77.9'u taze fasulye, bezelye yemeklerini çok sevmektedir. Öğrencilerin %60.0'ı ise pırasa, lahana, karnabahar yemeklerini hiç sevmemektedir.

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %75.4'ü elmayı, armudu, muz, %65.5'i portakalı, limonu, %45.9'u kavunu, karpuzu, %52.0'ı şeftaliyi, çileği her gün tüketmektedir. 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %27.8'i haftada 1-2 defa meyveli tatlı tükettiği saptanmıştır.

Okul çağı çocuklarının %98.5'i elmayı, armudu, muz %95.3'ü portakalı, limonu, %98.1'i kavunu, karpuzu, %99.1'i şeftaliyi, çileği %81.9'u meyveli tatlıyı çok sevmektedir.

Araştırma kapsamındaki 9- 12 yaş grubu öğrencilerin %47.8'i her gün ekmek, mayalı hamur ürünleri veya simit tüketmektedir. Bu çocukların %30.8'i krakeri, kurabiyeyi vb. , %34.9'u keki veya pandispanyayı haftada 1-2 defa tükettiği tespit edilmiştir. Okul çağı çocuklarının %23.1'i 15 günde 1 defa unlu tatlılar veya irmik helvası tüketirken, %23.3'ü ayda 1 defa baklava, tulumba tatlısı vb tüketmektedir.

Okul çağı çocuklarının %94.4'ü ekmek, mayalı hamur ürünleri ve simidi, %85.3'ü ise kraker, kurabiye vb. , %89.9'u kek veya pandispanyayı, %73.0'ı unlu tatlılar veya irmik helvasını çok sevmektedir.

9- 12 yaş grubu araştırma kapsamındaki çocukların %36.4'ü reçeli ya da marmeladı, %31.2'si tereyağını, %53.3 zeytin yağını her gün tüketmektedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %35.8'i ayçiçeği yağını, %54.6'sı mısır özü yağı, fındık yağı gibi diğer yağları tüketmemektedir .

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %76.3'ü mısır özü yağı, fındık yağ gibi diğer yağları, %61.4'ü ayçiçeği yağını hiç sevmemektedir. Okul çağı çocuklarının %70.3 zeytin yağını, %57.7'si tereyağını, %71.2'si reçel ya da marmeladı çok sevmektedir.

Araştırma kapsamındaki masada yemek yiyen öğrencilerin % 33.0'ının babasının eğitim durumu lisedir. . Masada yemek yiyen 9- 12 yaş grubu çocukların % 64.7'sinin annesi çalışmamaktayken, % 37.3'ünün babası serbest meslek sahibidir. Bu yaş grubu çocukların % 62.2'sinin ailesi 4 kişiliktir ve % 34.9'unun ailesinin aylık geliri 900- 1500 YTL'dir.

Araştırma kapsamındaki öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 49.0'ının annelerinin eğitim durumları okur- yazar değil ya da ilkokul ve öğün atlayan bu çocukların % 34.5'inin babalarının eğitim durumları da okur- yazar değil ya da ilkokuldur.

Araştırma kapsamındaki öğün atlamayan çocukların % 90.3'ü açıkta satılan gıdaları satın almamaktadır. Araştırma kapsamındaki öğün atlayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 91.5'inin, öğün atlamayan çocukların ise % 94.4'ünün beslenme bilgisi vardır.

Açıkta satılan gıdaları satın aldığını belirten 9–12 yaş grubu çocukların % 72.3'ünün anneleri çalışmamakta ve açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirten çocukların % 66.6'sının anneleri de çalışmamaktadır.

Araştırma kapsamındaki açıkta satılan gıdaları satın alan 9- 12 yaş grubu çocukların % 57.7'si erkektir. Araştırma kapsamındaki açıkta satılan gıdaları satın almayan 9- 12 yaş grubu çocukların % 94.8'inin harçlıkları 5 YTL ve altındadır.

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin % 86.5'inin ve erkek öğrencilerin % 74.5'inin içeceklerden birinci sırada suyu tercih ettiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan 9- 12 yaş grubu erkek öğrencilerin % 58.3' ü, kız öğrencilerin % 45.0'ı öğle öğününü atlamaktadır. Erkek ğrencilerin % 50'si, kız öğrencilerin % 65'i canı istemediği için öğün atladığını belirtmiştir.

9- 12 yaş grubu kız öğrencilerin % 84.1'i, erkek öğrencilerin % 79.2'si açıkta satılan gıdaları satın almadığını belirtmiştir. Açıkta satılan gıdaları satın alan kız öğrencilerin % 50.8'i, erkek öğrencilerin % 49.3'ü canı istediği için satın aldığını belirtmiştir. Açıkta satılan gıdaları satın almayan kız öğrencilerin % 85.1'i, erkek öğrencilerin % 81.9'u açıkta satılan gıdaların temiz olmadığını düşündüğünden satın almamaktadır.

5.2 Öneriler

Araştırma sonuçları ışığında şu öneriler geliştirilmiştir:

- Çocuklar öğün atlama alışkanlığından vazgeçirerek, çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Öğrencilerin özellikle öğle öğününü atladığı tespit edildiğinden öğrenciler bu konuda bilinçlendirilmelidir.
- Öğrencilerin iştahını açacak besinlere menüde yer verilmelidir.
- Öğrencilerin harçlıklarıyla şeker, çikolata, sandviç, hamburger, tost gibi yiyecekler yerine daha sağlıklı gıdalar almaları sağlanmalıdır.
- Süt, ayran tüketimi arttırılmalıdır.
- Açıkta satılan gıdaların zararları anlatılmalıdır.
- Aile ve öğretmenlere sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgi verilmelidir.
- Aileler, öğretmenler, medya öğrencilerin sağlıklı beslenmesi için üzerine düşeni yerine getirmelidir.
- Sakatat, kurubaklagil tüketimi arttırılmalıdır.
- Kola, gazoz gibi gazlı içeceklerin tüketimi sınırlandırılarak, bunların yerine taze sıkılmış meyve suyu tüketimi arttırılmalıdır.
- Her gün taze meyve-sebze tüketmeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- ABRAMS, S. A, O'BİRİEN, K.O. (2004). **Calcium and Bone Mineral Metabolism in Children With Chronic İllnesses**. Annu.Rev.Nutr. , 24: 13-32.
- AÇKURT, F., WETHERILT, H. (1991). **Türk Okul Çağı Çocuklarının Büyüme-Gelişme Durumlarının Amerikan Normlarına Göre Değerlendirilmesi**. Beslenme ve Diyet Dergisi,20:21–34.
- AKSOY, M., ÖZER, G., TEKGÜL, N. (1986). **İlkokul Öğrenci ve Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleriyle Bunun Uygulama Durumu**, . Beslenme ve Diyet Dergisi, 15: 47- 54.
- ALPHAN, E. , KESKİN, Y. , TATLI, F. (2002). **Özel Okul ve Devlet Okulunda Öğrenim Gören Adölesan Dönemindeki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 31(1): 9-17.
- ARLI, M., ŞANLIER, N., KÜÇÜKKÖMÜRLER, S., YAMAN, M. (2002). **Anne ve Çocuk Beslenmesi** , Ankara : Pegem Yayınları.
- ARSLAN, P. , ERDEM, C. (1989). **Adolesanlarda, Sosyo- Ekonomik Düzeye Göre Hazır Et Ürünlerinin Tüketim Sıklığı, Ürünlerin Protein Yağ ve Boya Maddesi yönünden Analizleri**, Beslenme ve Diyet Dergisi, 18: 177- 183.

- ARSLAN, P. , KARAOĞLU, N. ve ark. (1994). **Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemiyle Değerlendirilmesi.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 22:195.
- AYTEKİN, F. (1999).**Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi.**Doktora Tezi.Gazi Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BAKA, M. (2004).**Yiyecek İçecek Ürünleri Ambalajlarını İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Algılaması ve Davranışları Üzerindeki Etkisi.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- BALLAR, M. (1989).**Beş-Altı Yaş Grubu çocukları İçin Geliştirilen Beslenme Eğitim Programının Çocukların Beslenme Bilgisine Yemek Yeme Alışkanlık ve Davranışlarına Etkisi.** Bilim Uzmanlığı Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BARUFFI, G. , HARDY, C., ve ark. (2004) **Ethnic Differences in the Prevalence of Owerweight among Young Children in Hawaii,** Journal of the American Dietetic Association, 104: 1701- 1707.
- BAŞARAN, İ. E. (1998). **Eğitim Psikolojisi.** Ankara:
- BAYSAL a, A. (1999). **Beslenme.** Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- BAYSAL_b, A. (1999). **Kahvaltı ve Okul Başarısı.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1):1.
- BAYSAL, A. ve ARSLAN, P. (2000). **Çocuk Yemekleri.** İstanbul: Özgür Yayınları.
- BAYSAL, A. , BAŞOĞLU, S. (1987).**Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Bilgi ve Davranışlara Etkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 35-38.

- BAYSAL, A., BİRER, S. , AKAL, E. (1986). **3- 12 Yaş Grubu çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Diş Sağlığı Üzerine Etkisi**, Beslenme ve Diyet Dergisi, 15: 19–30.
- BAYSAL, A. , ŞAHİN, M.,TAŞÇI, N. (1987). **Ankara Kentinde Okula Devam Eden ve Çalışan 12- 14 Yaş Grubu Gençlerin Beslenme Durumu**. Beslenme ve Diyet Dergisi. 16: 139- 152.
- BAYSAL, A.,BOZKURT, N.,AKSOY, M. VE ARK. (2002).**Diyet El Kitabı**.Ankara: Hatiboğlu Yayınevi
- BULDUK, S.,YABANCI, N.,DEĞİRMENCİOĞLU, Y. (2002).**Özel Durumlarda Beslenme**. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- CARTHY, HD. JARRETT, KV (2000). **Obesity and Overweight in Children-Problems With Definition and Assessment**. Kogre Kitabı (konferans) Ankara, 105.
- ÇİVİ, M. (1989). **Televizyon Yiyecek Reklâmlarının çocuklar Üzerindeki Etkisi**. Master Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DAŞBAŞI, M. (2003). **İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri**. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DEMİRELİ, O.,AKMAN, M., ÇİVİ, S. (1988). **Konya ‘da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylere Sahip İki İlkokuldaki Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Fiziksel Gelişmelerinin Etkileşimi Üzerine Bir Araştırma**. Beslenme ve Diyet Dergisi,17:47–57.

- DEMİRELİ, O., ŞAHİN, T.K.,KAYHAN, Ş. (2000). **Konya‘da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları.** Beslenme ve Diyet Dergisi,29(2):25–33.
- DOĞAN, G. (2004). **İlköğretim 4 ve 5.Sınıfa Devam Eden Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkinliğinin Araştırılması.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ERSOY, G. (1989). **Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan İlkokul Çocuklarının Yiyecek Seçiminde Televizyon Reklâmlarından Etkilenme Durumu.** Beslenme ve Diyet Dergisi,18,165–175.
- ERSOY, G. (2003). **Çocuk Beslenmesi; Çocuğum Doğru Besleniyor mu?** İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- ERDEN, M., AKMAN, Y. (2001). **Gelişim ve Öğrenme.** Ankara: Arkadaş Yayınevi
- EREN, B. ,KARAKURT, İ. (2002). **Et ve Sakatat Yemekleri,** Ankara Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü Yayınları.
- ERTAN, M. (2003). **Sebze Yemekleri,** Ankara Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü Yayınları.
- GRİMM, G.C. VE ARK. (2004). **Factors Associated With Soft Drink Consumption in School-Aged Children.** Journal of the American Dietetic Association,104:1244–1250.
- GÜLER, A. (2003). **İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Öğretim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

GÜNEYLİ, U. (1986). **Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 29:18–22.

GÜNEYLİ, U. , YÜCECAN, S. (1987). **Ankara'nın Farklı Sosyo- Ekonomik Semtlerindeki Ailelerin gelir Düzeylerine Göre Besin Harcama Payları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 25- 33.

HACKETT, A. F. ve ark. (1997). **Eating Habits Of 11-14-Year-Old Schoolchildren Living in Less Affluent Areas Of Liverpool, UK.** Journal of Human Nutrition and Dietetics,10:135-144.

HACKETT, A. F. ve ark. (1999). **An Investigation Of The Face Validity Of a Food Intake Questionnaire:Lessons For Dietary Advice.**Journal of Human Nutrition and Dietetics,12:307-316.

HACKETT, A. F. ve ark. (2001). **Dietary intake of 9-10-year-old and 11-12- year-old children in Liverpool.**Public Health Nutrition,5(3):449-455.

HANLEY, A.J.G. , HARRIS, S.B. , GITTELSON, J. (2000). **Over-Weight Among Chilren and Adolescents In A Native Canadian Community: Prevalence and Associatet Factors.** American Journal Of Clinical Nutrition, 71: 693.

HEIRD, W. , AND LAPILLONNE, A. (2005).**The Role Of Essential Fatty Acids In Development.** Annu. Rev. Nutr. , 25: 549- 71.

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

- İLÇİN, E. ,METE, Ö. , TOKSÖZ, P. , ÇELİK, Y. (1987).**Farklı Sosyo- Ekonomik Düzeyde Bulunan İki İlkokulda Çocukların Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 16:7- 16.
- KARATAŞ, A. (2000). **İstanbul Küçük Yalı Bölgesindeki Sosyo- Ekonomik Yönden Farklı İki İlköğretim Okulu 4. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi İle Büyümeleri Arasındaki İlişki.** Bitirme Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KAYA, M. (1999). **Ana- Baba Eğitimi Destekli Beslenme Eğitiminin 3- 6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi.** Master Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KIRKINCIOĞLU, M. (2000). **Çocuk Beslenmesi.** İstanbul: Esin Yayınevi.
- KIZILTAN, G. (2000). **Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına Kayıtlı Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Durumuna Beslenme Eğitiminin Etkisi. .** Beslenme ve Diyet Dergisi. 29 (2) 2: 34- 41
- KÜÇÜKKÖMÜRLER, S. (2002). **Anne ve Çocuk Beslenmesi Bölüm 9.** Ankara : Pegem Yayınları.
- MERDOL, K.T. ,BAŞOPLU, S. , ÖRER, N. (1999). **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük.** Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- NASLUND, E. ,GUTRIOK, M. , SKOGAR, S. (1998). **Gulucagon- Like Peptid I Increases The Periot Of Postparandial Satiety and Slows Gastric Emptying In Obesemen.** The American Journal Of Clinical Nutrition, 68: 525.

- NORTON, P.A.ve ark. (1997). **Status of Nutrition Education in Ohio Elementary Schools.** Journal of Nutrition Education,31(2):99–104.
- ORAL, S. (1970). **Ankara Civarında 4 Köyde Okul Öncesi Çocuklarında Beslenme ve Sağlık Durumu.** Ankara: MPM Tarım Şubesi Yayınları.
- ÖLÇÜN, F. (1995).**İlkokul 4. ve 5. Sınıf Öğrencileri, Aile ve Öğretmenlerinin Beslenme Bilgileri ve Alışkanlıklarının İncelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ÖZALP, İ. , GÜNERAL, P. , AVCIOĞLU, E. (1988). **Gülveren Gecekodu Bölgesindeki Kız Adölesanlarda Serum, Çinko, Magnezyum, Bakır Düzeylerinin Diyet İle İlişkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi 17: 207- 220.
- ÖZER, G. (2003).**Büyüme ve Gelişme.** www.cukurova.edu.tr. 07.Ekim 2006 tarihinde alınmıştır.
- ÖZTEK, Z. , ASLAN, D. , YARDIM, M. ve ark. (1999). **Ankara Yunus Emre Sağlık Ocağı Bölgesinde 8- 14 Yaş Çocukların, Annelerinin ve Kendi İfadelerine Göre Gıda tüketim Sıklıklarının İncelenmesi.** Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- PEKCAN, G. (1983). **10–12 Yaş Grubu İlkokul Çocuklarının Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi,12.43–56.
- PEKCAN, G., BEĞENMEZ, N. (1988). **Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi,17.59–66.
- PEKCAN, G.,SOYDAL, F.,HAZNEDAROĞLU, D.,ÇELİK, Ş.,EKŞİ, A.(2001). **3.Uluslararası beslenme ve Diyetetik Kongresi12-15 Nisan**

Panel:Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları. Besin ve Beslenme Politikaları. Beslenme ve Diyet Dergisi,30(1):45–57.

RAKICIOĞLU, N.,İLİCA, B.,YAŞAR, A. (1999). **Ankara ‘da Devlete ait ve Özel ilköğretim Okullarında Eğitim Gören Çocukların beslenme Durumlarına İlişkim Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi,28(1):21–28.

RAHMAN, MN. , WAHET, MA. , FUCHS, GJ. (2002).**Synergistic Effect Of Zinc and Vitamin A on the Biochemical in Dexes of Vitamin A Nutrition in Children. .** The American Journal Of Clinical Nutrition, 75: 92.

SAARILEHTO, S. , HELENIUS, H. , KESKINEN, S. (2004). **Growth, Energy Intake and Meal Pattern In Five Year- Old Children Cosideret As Poor Eaters.**The Journal Of Pediatrics, 144: 363- 7.

SAĞLAM, F. (1991). **Hızlı- Hazır Yemek Sistemi (Fast- Food) Üzerine Bir Çalışma.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 20: 187- 197.

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

SÜRÜCÜOĞLU, MS. , KOCADERELİ, İ. (1994).**Beslenme Alışkanlıklarının Dış Sağlığına Üzerine Etkisi.**Beslenme ve Diyet Dergisi, 23: 37.

ŞAHİN, G. , ELİBOL S. (2003). **Tahıl ve Ürünleri Yemekleri.** Ankara Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü Yayınları.

ŞANLIER, N. ,ERSOY, Y. (2005). **Anne ve Çocuk İçin beslenme Prensipleri.** İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

- ŞİMŞEK, H. (1991) **Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma**. Yüksek Lisans Tezi.Gazi Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TARAS, H. (2005).**Nutrition and Student Performance at School**. Journal of School Health, 75(6): 199- 213.
- TARAS, H. VE ARK. (2005).**Obesity and student Performance at School**. Journal of School Health, 75(8): 291- 295.
- TAYFUR, M. (1991). **Kalsiyum**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20:251–255
- TOKSÖZ, P.,ÇELİK F. (1999). **Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1) :4- 9.
- TUBIIS, L., GIRART, M.(2001).**Social Position and Nutrition; A Gradient Reationship in Canada on the USA**. Euopan Journal of Clinical Nutrition, 55: 366.
- ÜNVER, B.,BULDUK, S. (1991). **Yetiştirme Yurtlarındaki Gençlerin Beslenme Durumları**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20.35–44.
- ÜNVER, B., SAKARYA, Ö. (1985). **Ankara Üniversitesi Mediko- Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Durumları**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14: 51- 62.
- WANSINK, B. (2004).**Environmental Factors That Increase The Food Intake and Consumption Volume Of Unknowing Consumers**.Annu. Rev. Nutr. , 24: 455- 79.

VEUGELERS, P. J. , FITZGERALD A. L. (2005). **Prevalance of and Risk Factors For Childhood Overweight and Obesity.** C. M.A. J. , 173(6) 607–613.

YAĞMUR, C. (1995). **Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(2): 239- 251.

YARDIMCI, H. (1992). **İlkokul Çağında Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Düzeylerinin Saptanması.** Yüksek Lisans Tezi.Gazi Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

YÜCECAN, S. , PEKCAN, G. , AÇIK, S. ve ark. (1994). **Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 22: 179.

EKLER

EK 1

**T.C.
MİLAS KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**

Sayı :B.08.4. MEM.4.48.08.01.1.00.050/ 3064

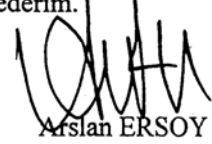
28/03/2006

Konu : Gülsüm TÜRKMENOĞLU

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlçemiz Mesleki Eğitim Merkezi Beslenme Bölümü Öğretmeni Gülsüm TÜRKMENOĞLU Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Dalında Yüksek Lisans yapması ve tez konusu olan İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili Merkez İlköğretim okullarında ekteki dilekçe doğrultusunda anket uygulaması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.



Arslan ERSOY
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
28./03/2006
Hulusi DOĞAN
Kaymakam

EKLER

EK: 1- dilekçe (1 adet)

EK 2

Beden Kitle İndeksi- BKİ (Body Mass Index- BMI)

Ağırlık- Boy ilişkisine göre şişmanlığı en iyi gösteren ve kolay uygulanabilen bir indekstir. Bu indeks yetişkinler için boy ile en az , vücut yağı ile en yüksek korelasyona sahiptir. Ağırlığın , boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle bulunur.

($BKİ = \text{Ağırlık (kg) / Boy}^2 \text{ (m)}$). BKİ' nin yüksek olması mortalite ile ilişkilidir. BKİ 27'nin üzerine çıktığında mortalite riski dereceli olarak artmaktadır.Özellikle kalp- damar hastalıkları, diyabet ve safra kesesi hastalıkları bu yönden önem taşır (Merdol ve Ark., 1999).

Bizim yaptığımız çalışmada Beden Kitle İndeksine göre vücut ağırlığının değerlendirilmesinde aşağıdaki kriterler esas alınmıştır (Baysal ve Ark., 2002).

19- ve aşağısı	Kaşeksi
20.0- 24.9	Normal
25- ve üzeri	Obez

EK 3

Test No:

Sevgili öğrenciler;

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisiyim. Resmi ve özel ilköğretim okullarına devam eden 9–12 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması üzerine bir tez hazırlamaktayım. Aşağıdaki sorular bu araştırma ile ilgilidir. Verdiğiniz yanıtlar size ek bir sorumluluk getirmeyecektir. Sorulara verdiğiniz samimi cevaplar araştırmaya büyük katkı sağlayacaktır. Boş yerleri doldurarak veya işaretleyerek katıldığınız için teşekkür ederim.

Gülsüm ŞİMŞEK

İsim:.....

Boy:.....

Kilo:.....

BKI:.....

SOSYO-KÜLTÜREL ÖZELLİKLER

1. Anne ve babanızın eğitim durumu nedir?

	Okur-yazar değil	İlkokul mezunu	Ortaokul mezunu	Lise mezunu	Yüksek okul Üniversite mez.	Diğer (belirtiniz)
Anne						
Baba						

2. Anne ve babanızın mesleği nedir?

	Çalışmıyor	İşçi	Memur	Esnaf(Serbest m.)	Emekli	Diğer(belirtiniz)
Anne						
Baba						

3. Ailenizde(aynı çatı altında yaşayan)kaç kişi var?

()2 kişi

()3 kişi

()6 kişi ve üzeri

()4 kişi

()5 kişi

4. Aylık gelir durumunuz nedir?

300 YTL ve aşağısı

300–900 YTL

900–1,500 YTL

1,500 YTL ve üzeri

5. Oturduğunuz ev

Kira

Kendi evimiz

Yakınımın evi

Diğer (belirtiniz).....

KİŞİSEL ÖZELLİKLER

6. Cinsiyetiniz:

Kız

Erkek

7. Yaşınız

10

11

12

Diğer (belirtiniz).....

8. Hobileriniz nelerdir?

Spor yapmak

Kitap okumak

Müzik dinlemek

Enstrüman çalmak (gitar, bağlama vs.)

Resim yapmak

Elektronik aletlerle uğraşmak

TV. İzlemek

Diğer (belirtiniz).....

9. Günlük aldığınız harçlık ne kadar?

5 YTL ve altı

10-15 YTL

5-10 YTL

20 YTL ve üzeri

10. Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

Evet

Hayır

11. 10. soruya cevabınız 'evet' ise sağlık probleminiz nedir?

Faranjit

Diyabet

Astım

Kabızlık

Guatr

Egzama

Kalp-damar hastalığı

Kabızlık

Mide rahatsızlığı

Göz rahatsızlığı

Romatizma

İshal

Böbrek hastalıkları

Solunum yolu hastalıkları

Sinir sistemi hastalıkları

Diğer(belirtiniz).....

OKULUN ÖZELLİKLERİ

12.Okulunuz: Özel okul

Resmi okul

Tam gün

Yarım gün

13. Okulunuzda yiyecek ve içecek ihtiyacınızı nereden karşılıyorsunuz?

Yiyecek içecek satan bir yer yok Yemekhane

Kantin

Diğer(belirtiniz).....

14. Sınıf mevcudunuz.....

16. İçecek türlerinden hangisini daha çok tketersiniz?(nem sırasına göre yazınız.)

Su

Kola, gazoz

ay, kahve

Ayran, süt

Meyve suları

Diğer(belirtiniz).....

17.Sabah/gle/akşam yemeklerinizi genellikle nerede yersiniz? Belirtiniz.

	Sabah	gle	Akşam
Evde			
Yemekhanede			
Okul Kantininde			
Kefede			
Evde Hazırlananları			
Okulda Yerim			
Lokantada			
Diğer(belirtiniz)			

18.Genellikle yemeklerinizi ne Şekilde yersiniz?

Masada

Yer sofrasında

Ayakta durarak

Yürüyerek

Diğer(belirtiniz).....

19.Genellikle günde kaç kez/gn yemek yersiniz?

1 gn

3 gn

5 gn

2 gn

4 gn

6 gn ve zeri

20. Öğün atlıyor musunuz?

Evet

Hayır

Bazen

21. Öğün atlarsanız hangisini atlarsınız?(atlamayanlar cevaplandırmayacaktır)

Sabah

Öğle

Sabah/öğle

Akşam

22. Neden öğün atlıyorsunuz?(atlamayanlar cevaplandırmayacaktır)

Zayıflamak için

Canım istemediği için

Gereksiz gördüğüm için

Unuttuğum ve fırsat bulamadığım için

Ekonomik nedenlerle

Diğer(belirtiniz).....

23.Sabah/öğle/akşam öğünlerini atlama nedenlerinizi işaretleyiniz(atlamayanlar cevaplamayacaktır).

	Sabah	Öğle	Akşam
Hazırlayan olmuyor			
İştahım olmuyor			
Okula geç kalıyorum			
Sabah geç kahvaltı yapıyorum			
Öğlen geç yiyorum			
Kilo yapıyor			
Okulda bir şeyler yiyorum			
Diğer(belirtiniz)			

24.Harçlıklarınızla ne tür yiyecekler alırsınız?

- Sandwich, hamburger, tost Bisküvi, kraker, kek
Meyve, meyve suyu Kola, gazoz
Şeker, çikolata Çay, kahve
Ayran, süt
Diğer(belirtiniz).....

25.Açıkta satılan gıdaları satın alır mısınız?

- Evet Hayır Bazen

26. 25. soruya cevabınız ‘evet/bazen’ ise neden satın alırsınız?

- Canım istediği için Arkadaşım aldığı için
Acıktığım için Merak ettiğim için
Diğer(belirtiniz).....

27.Cevabınız ‘hayır’ ise neden satın almazsınız?

- Param olmadığı için Temizliğine güvenmediğim için
Ailem yasakladığı için Okulum yasakladığı için
Diğer(belirtiniz).....

28.Sağlıklı beslenme ile ilgili bilginiz var mı?

- Evet Hayır

29.28. soruya cevabınız “evet” ise, bu bilgileri nereden edindiniz?

- Dergi ve gazetelerden Radyo ve televizyonlardan
beslenme kitaplarından Ailemden
Okuldaki derslerden
Diğer(belirtiniz).....

30.Öğün aralarında hangi yiyecek/içecekleri tüketiyorsunuz?

Yiyecek ve İçecekler	Kuşluk	İlkindi	Yatsı
Sandwich, hamburger, tost			
Bisküvi, kraker, kek			
Börek çeşitleri			
Cips, kuruyemiş			
Şeker, çikolata			
Sütlü tatlılar			
Meyve			
Kola, gazoz			
Meyve suyu			
Ayran, süt			
Çay, kahve			
Su			
Diğer(belirtiniz)			

31.Yemeğinizi nerede yemekten hoşlanıyorsunuz?

- Ailele birlikte yemekten Kalabalık bir grupla yemekten
TV karşısında yemekten Mutfakta yemekten
Kafe/lokantada yemekten Yalnız yemekten
Diğer(belirtiniz).....

32.Ailenizde beslenmeye özgü ne tip alışkanlıklar var?(birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sofraya hep beraber oturulur | <input type="checkbox"/> Aynı çatal-kaşık kullanılır |
| <input type="checkbox"/> Yemeğe önce büyükler başlar | <input type="checkbox"/> Öğünler belirli saatlerde yenilir |
| <input type="checkbox"/> Erkekler önce yer | <input type="checkbox"/> Tatlı türleri çok tüketilir |
| <input type="checkbox"/> Yer sofrası kullanılır | <input type="checkbox"/> Deniz ürünleri pek tüketilmez |
| <input type="checkbox"/> Yemek masası kullanılır | <input type="checkbox"/> Tahıla dayalı beslenilir |
| <input type="checkbox"/> Herkes ayrı ayrı kaplarda yer | <input type="checkbox"/> Tek kaptan yenir |
| <input type="checkbox"/> Yemekten önce eller yıkanır | |
| <input type="checkbox"/> Yemekten sonra dişler fırçalanır | |
| <input type="checkbox"/> Diğer(belirtiniz)..... | |