

**T.C.**  
**OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KIRKLARELİ İLİ BABAESKİ İLÇESİNDEKİ ADÖLESAN**  
**TÜKETİCİLERİN SÜT ve SÜT TÜKETİM**  
**ALİŞKANLILARININ İNCENLENMESİ**

**Belemir İnanç YILDIZ**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün YILMAZ**

**İSTANBUL-2019**



**T.C.**  
**OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KIRKLARELİ İLİ BABAESKİ İLÇESİNDEKİ ADÖLESAN**  
**TÜKETİCİLERİN SÜT ve SÜT TÜKETİM**  
**ALİŞKANLILARININ İNCENLENMESİ**

**Belemir İnanç YILDIZ**

**112039117**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün YILMAZ**

**İSTANBUL-2019**

T.C  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



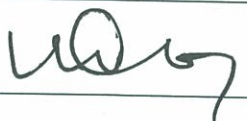
Y Ü K S E K L İ S A N S  
T E Z O N A Y I

**ÖĞRENCİNİN**

Adı ve Soyadı : Belemir İnanç Yıldız Öğrenci No : 152039117  
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi: 20.03.2019  
Danışman : Dr.Öğr.Üyesi Hande Öngün Yılmaz Tez Savunma Saati: 10.00

Tez Konusu : KIRKLARELİ İLİ BABAESKİ İLÇESİNDEKİ ADÖLESAN TÜKETİCİLERİN  
SÜT VE SÜT TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin kabulüne 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr.Üyesi Hande Öngün Yılmaz	Kabul	
Dr. Öğr.Üyesi Elif Keskin Dinçerler (Üsküdar Üniversitesi)	Kabul	
Dr. Öğr.Üyesi Mehmet Akman	Kabul	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Prof.Dr. M. Emel Alphan		
Prof.Dr. Filiz Açkurt (Haliç Üniversitesi)		

## ÖZET

Adölesan dönem, çocuklarda büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemde kazandıkları olumlu beslenme alışkanlıkları hayatları boyunca devam ettirecekleri sağlıklı beslenme bilinci için önemlidir. Süt ve süt ürünleri tüketimi sağlıklı büyüme ve gelişme için olmazsa olmazdır. Bu çalışmanın amacı; Kırklareli'nin Babaeski ilçesinde devlet orta okullarda öğrenim gören 11-14 yaş adölesan çocukların süt ve süt ürünleri tüketim sıklığını saptamak, enerji, makro ve mikro besin öğeleri ile ilgili veri elde etmektir.

Araştırma; Kırklareli'nin Babaeski ilçesinde yer alan devlet orta okullarında öğrenim gören 11-14 yaş grubunda bulunan 220 adölesan öğrencide yapılmış olup, tanımlayıcı bir araştırmadır. Katılımcılara uygulanan anket genel bilgi sorularıyla başlayıp, süt ürünleri genel tüketim algısı, süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı ve 1 günlük besin tüketim kaydı ile son bulmuştur. Araştırmaya katılan adölesanların %51,8'inin kız, %48,2'sinin erkek olduğu görülmüştür. Antropometrik ölçümler incelendiğinde, kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $P<0,05$ ), kızların tüm ölçümlerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Peynir çeşitleri tüketim sıklıkları incelendiğinde, yalnızca yarım yağlı inek peyniri tüketim sıklığı bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $P=0,004$ ), erkeklerin yarım yağlı inek peynirini kızlardan daha fazla tükettiği bulunmuştur. Adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin öğeleri tüketim miktarları incelendiğinde, kızların günlük ortalama  $1636,8\pm600,5$  enerji, erkeklerin ise  $1567,6\pm517,3$  enerji tükettiği bulunmuştur.

Bu araştırmada; adölesanların süt ve süt ürünleri tüketim miktarlarının yetersiz olduğu ve ihtiyaçları kadar enerji almadıkları sonucuna varılmıştır. Süt ve süt ürünleri tüketiminin adölesanlarda sağlık açısından önemi göz önünde bulundurulduğunda, bu tüketim oranlarının artırılmasına yönelik bilinçlilik düzeyi artırılmalı, halk sağlığı projeleri geliştirilmeli ve var olan projelerin etkinlikleri sorgulanmalı, denetlenmeli ve geliştirilmelidir. Okul kantinlerinin içerikleri denetlenmeli ve beslenme uzmanları tarafından düzenli eğitim ve denetimler gerçekleştirilmelidir.

**Anahtar Kelime:** Adölesanlarda beslenme, süt ve süt ürünleri, süt tüketimi

## ABSTRACT

The adolescence is the period in children where growth and development takes place. The right food consumption habits gained in this period are important for a life-long conscious toward healthy eating. Consumption of milk and dairy products is vital for growth and development in a healthy manner. The aim of this study is to determine the milk and dairy products consumption frequency of adolescents aged 11-14 and to get information about their energy, micro and macro food elements they get.

The research design was descriptive and was conducted with 220 public secondary school students aged 11-14 in Babaeski, Kırklareli. The survey that was given to the participants starts with general questions, continues with dairy products general consumption perception, the frequency of milk and dairy products consumption and ends with a daily food consumption record. It was seen that 51,8% of the adolescents that participated to the study were girl, and 48,2% were boy. When the anthropometric measures of the participants were investigated, it was seen that there was a statistically significant difference between girls and boys ( $P<0,05$ ), and the all measures of girls were lower than boys. When the cheese varieties consumption frequencies were examined only a significant difference was found between girls and boys ( $P=0,004$ ) for their half-fat cow cheese consumption; it was seen that boys consume more half-fat cow cheese than girls. According to the energy and macro food elements computed from the daily food consumption reports of the participants, it was seen that girls consume  $1636,8\pm 600,5$  energy, and boys consume  $1567,6\pm 517,3$  energy.

In this study, it is found that the adolescents' milk and dairy products consumption amounts are not adequate and they do not take the adequate amount of energy they need. Considering the importance of milk and dairy products consumption of adolescents' from the point of health, consciousness levels toward the consumption amounts should be increased, projects about public health should be developed, and the efficiencies of the existing projects should be discussed, inspected and developed. The contents of the school cafeterias should be examined and regular trainings and inspections should be conducted by the nutritionists.

**Keywords:** Food consumption in adolescents, milk and dairy products, milk consumption.

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden geleni yapan hocam Dr.Öğr.Üyesi Hande Öngün YILMAZ'a

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen sevgili aileme ; başta annem Nilgün'e, babam Serdar'a, sevgili kardeşim Berin'e ve hayatıma girdiği ilk günden beri beni her konuda destekleyen, iyi ki yanımda dediğim eşim Mustafa'ya teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamda desteğini hiç esirgemeyen kuzenim Yrd.Doç.Özge SİĞIRCI'ya ve değerli arkadaşım Araştırma Görevlisi Ecenur ÖZKUL'a

İhtisas ve Eğitim süresince derin bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım değerli hocalarıma,

Yardımları ve izinleri için Babaeski İlçe Milli Eğitim müdürlüğüne teşekkürlerimi sunarım.

**Belemir İnanç YILDIZ**

## BEYAN

Bu çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, bu çalışmada kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi, fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandığımı ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Belemir İnanç Yıldız**





# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ .....	v
BEYAN.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar .....	viii
KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ .....	1
2.GENEL BİLGİLER .....	2
2.1. Süt ve Süt Ürünlerinin Bileşimi .....	2
2.2. Beslenmede Süt ve Süt Ürünlerinin Önemi .....	7
2.3.Adölesanlarda Süt ve Süt Ürünlerinin Tüketiminin Önemi .....	8
3. GEREÇ ve YÖNTEM .....	11
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	11
3.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi .....	11
3.3. Verilerin elde edilış yöntemi .....	11
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi .....	12
4. BULGULAR.....	13
5.TARTIŞMA .....	31
6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	40
7. KAYNAKÇA.....	42
8.EKLER.....	50

## TABLULAR

<b>Tablo 1:</b> İnek, koyun ve keçi sütlerinin besin değerlerinin karşılaştırılması .....	2
<b>Tablo 2:</b> Sütlerin yağ içeriklerinin karşılaştırılması.....	3
<b>Tablo 3:</b> Sütün içeriğindeki proteinler ve miktarları .....	4
<b>Tablo 4:</b> Tam Yağlı Beyaz Peynirin İçeriği .....	5
<b>Tablo 5:</b> Tam yağlı yoğurdun içeriği .....	6
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların genel özellikleri.....	13
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri .....	14
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların süt tüketim alışkanlıkları .....	15
<b>Tablo 9:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre süt tüketim alışkanlıkları .....	17
<b>Tablo 10:</b> Katılımcıların süt tüketim sıklıkları.....	18
<b>Tablo 11:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre süt tüketim sıklıkları .....	19
<b>Tablo 12:</b> Katılımcıların yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları.....	20
<b>Tablo 13:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları ..	21
<b>Tablo 14:</b> Katılımcıların peynir çeşitleri tüketim sıklıkları .....	22
<b>Tablo 15:</b> Katılımcıların cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıkları.....	24
<b>Tablo 16:</b> Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin öğeleri tüketim miktarları.....	27
<b>Tablo 17:</b> Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan vitamin tüketim miktarları .....	29
<b>Tablo 18:</b> Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan mineral tüketim miktarları .....	30

## KISALTMALAR

**BKİ:** Beden Kütle İndeksi

**TUBER:** Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi

**GR:** Gram

**MG:** Miligram

**KCAL:** Kilo Kalori

**KH:** Karbonhidrat



# 1. GİRİŞ

İnsan sağlığının korunması ve geliştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenmenin önemi bilinmektedir. Vücutumuzun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her gün önerilen miktarda alınırsa yeterli ve dengeli beslenme sağlanabilmektedir. Bunun için her gün et, süt ve ürünleri, tahıllar, sebze ve meyvenin oluşturduğu beş temel besin grubu dengeli şekilde tüketilmelidir. Besin yoncası veya besin piramidinden faydalanabilir. Bu beş temel besin grubundan biri olan süt ve süt ürünleri; süt, yoğurt, ayran ve bunların su miktarlarının azaltılması ile yapılan peynir ve çökelek, süt tozu gibi besinlerden oluşmaktadır (1,2). Süt, memeli hayvanlardan elde edilen, içeriği hayvandan hayvana farklılık gösteren, yavrunun ihtiyacını karşılamak için memeden salgılanan üstün değerlikte bir besin maddesidir. Süt çeşitlerinde neredeyse aynı, hoş, hafif bir tada sahiptir ve yine benzer temiz bir kokuya sahiptir. Yapısında herhangi bir pıhtı ve parçacık yoktur ve homojen bir yapıya sahiptir (3). Süt ve süt ürünlerinin vücutumuzda kemik ve diş sağlığı başta olmak üzere birçok önemli fonksiyonu bulunmaktadır (1,2,4).

Yapılan araştırmalara göre, günlük ortalama 1 litre (lt) süt tüketimi yetişkin bir bireyin günlük fosfor, kalsiyum, B2 ve B12 vitamin ihtiyacını tamamını; günlük protein ihtiyacının ise yaklaşık olarak yarısını karşılamaktadır ve özellikle içeriğinde bulunan kalsiyumun yeterli tüketilmesi, tüm yaş grubundaki bireyler için önemlidir (5,6).

Ülkemizde süt ve süt ürünleri tüketim düzeyi birçok ülkeden düşüktür (7). Türkiye’de kişi başına yıllık süt tüketimi, sokak sütü dahil, 30 kg iken; Amerika’da bu miktar 75 kg’ın üzerindedir, gelişmiş Avrupa ülkelerinde ise 100 kg’a yakındır (8,9).

Süt ve süt ürünleri; kalsiyum, magnezyum, fosfor minerallerinden ve riboflavin vitamininden oldukça zengin besinlerdir, ayrıca yapısında elzem aminoasitlerinin çoğunu bulundurar (10). Çocuk, adölesan ve gençlerin süt tüketimi başta kemik ve diş sağlığı olmak üzere birçok kronik hastalıktan korunmak için önemlidir (10).

Bu çalışmanın amacı, Kırklarenin Babaeski ilçesinde, devlet orta okullarında eğitim gören 11-14 yaş arası adölesan çocukların süt ve süt ürünleri tüketim sıklığını saptamak, enerji, makro ve mikro besin öğeleri ile ilgili verileri değerlendirmektir.

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. Süt ve Süt Ürünlerinin Bileşimi

İnek, koyun, keçi gibi birçok hayvanın sütü insan beslenmesine katkı sağlamaktadır. Sütün besin ögesi içeriği genel olarak aynı olsa bile elde edildiği hayvan türüne ve hayvanın yetiştiği çevrenin koşullarına göre içeriğinde küçük farklılıklar göstermektedir. Süt ve süt ürünleri genel olarak protein, kalsiyum, fosfor, A vitamini, B vitaminleri için iyi bir kaynaktır (11). İnek, koyun ve keçi sütünün besin değerlerinin karşılaştırılması tablo-1'de verilmiştir (12).

**Tablo 1: İnek, koyun ve keçi sütlerinin besin değerlerinin karşılaştırılması**

	<b>İnek</b>	<b>Koyun</b>	<b>Keçi</b>
<b>Enerji</b>	64	89	71
<b>KH</b>	4,78	4,51	4,40
<b>Yağ</b>	3,57	5,45	4,32
<b>Protein</b>	3,17	5,49	3,55
<b>Kalsiyum</b>	98	173	126
<b>Demir</b>	0,02	0,10	0,04
<b>Kül</b>	0,65	0,84	0,77
<b>Riboflavin</b>	0,169	0,486	0,241

**Tablo 1, 12. kaynaktan alınmıştır.**

Sütün karbonhidratı laktozdan oluşmaktadır (13). Ayrıca süt, karbonhidrat olarak düşük miktarlarda bile olsa glukoz ve galaktoz içerir. Laktoz doğal olarak bir tek sütte bulunur ve sütteki ortalama miktarı %4,7-4,8 civarındadır (14). Laktozun vücutta önemli görevleri vardır; özellikle laktozun yapısındaki galaktoz, beyin dokusundaki glikolipidlerin varlığını ve gelişmesini sağlamaktadır. Laktoz ayrıca, bağırsaklarda kalsiyum emiliminin süresini uzatıp, emilme miktarını arttırmaktadır (15,16).

Süt asidi, yalnız kalsiyumun değil, magnezyum ve fosfor gibi diğer minerallerin de emiliminin daha verimli olmasını sağlamaktadır (17). Ayrıca bağırsakta oluşan asidik ortam bağırsaktaki yabancı mikroorganizmaların gelişmesini, vücut içinde yayılmasını engellemektedir (17).

Bazı kişiler, laktozu parçalayan laktaz enzimine sahip değildir. Bu nedenle vücutları laktozu kullanamamaktadır. Laktoz intoleransı olarak bilinen bu probleme sahip kişilerin süt şekerinin parçalanmış, yani laktozun parçalanmış halini içeren, süt asidine dönüştürülmüş olduğu süt ürünlerini tüketmeleri gerekmektedir (18). Bu süt ürünleri, laktozsuz süt adı altında satılmaktadır.

Süt yağı, sütün görünüm, tat, lezzet ve dayanıklılığını etkilemektedir (19). Sütlerin yağ oranlarına göre içerikleri tablo-2'de sunulmuştur (12).

**Tablo 2: Sütlerin yağ içeriklerinin karşılaştırılması**

	<b>Toplam yağ</b>	<b>Doymuş yağ</b>	<b>Tekli doymamış yağ</b>	<b>Çoklu doymamış yağ</b>	<b>Kolesterol</b>
<b>Tam yağlı</b>	8	5	2	0,3	33
<b>Az yağlı</b>	5	3	1,5	0,2	18
<b>Yağsız</b>	-	0,25	0,1	-	4

**Tablo 2, 12. kaynaktan alınmıştır.**

Doymamış yağ asitleri, süt yağının fiziksel ve kimyasal özellikleri üzerine, doymuş yağ asitlerine oranla daha fazla etki göstermektedir (19,20). Süt yağı, sütün tat, ve lezzetini içilen süte özel yapar bununla beraber dayanıklılığını da etkilemektedir (21).

Protein yapısını oluşturan aminoasitler süt ve süt ürünlerinde önemli miktarlarda bulunmaktadır, sütün içeriğindeki proteinler ve miktarları tablo-3'te verilmiştir (22).

**Tablo 3: Sütün içeriğindeki proteinler ve miktarları**

Triptofen	56 mg	Fenilalanin	206 mg
Treonin	126 mg	Tirozin	223 mg
İzolosin	127 mg	Valin	179 mg
Lösin	327 mg	Arjinin	46 mg
Lizin	215 mg	Histidin	82 mg
Metiyonin	73 mg	Alanin	99 mg
Sistin	35 mg		

**Tablo 3, 22. kaynaktan alınmıştır.**

Kazein, tüm süt proteinlerinin yaklaşık olarak %80'ini oluşturur (23). Sütteki kazein miktarı bazı etkenlere bağlı olarak değişmektedir, bu etkenler; hayvanın cinsi, beslenmesi, çeşitli mevsimsel ve çevresel koşullardır (23).

Süt ve süt ürünleri bünyesinde pek çok vitamin, mineral ve antioksidanı bulundurur. Sütteki en önemli antioksidanlar ise selenyum, A ve E vitaminleridir (24,25,26). İçerdiği kalsiyum, fosfor, potasyum, selenyum, iyot, magnezyum, çinko, riboflavin, folik asit ve B12 vitamini nedeniyle süt ve süt ürünleri tüketilmesi gereken elzem bir besin olarak görülmektedir. Çiğ sütte çok az miktarlarda olmasına karşın C vitamini de yer almaktadır (11,15,24).

Kalsiyum, doğumdan ölüme kadar, kemik sağlığı açısından alınması gereken önemli minerallerden biridir. Yeni doğmuş bir bebeğin vücudunda ortalama 30g kalsiyum bulunur, yetişkinde ise kalsiyum miktarı 1000-1200 g arasındadır (14). Vücuttaki kalsiyumun büyük kısmı kemik ve dişlere bulunur, geriye kalan küçük kısmı ise yumuşak dokular ve vücut sıvılarındadır (14). Süt ve süt ürünlerinin kalsiyum içeriği yüksek olduğundan, tüketimleri kalsiyum ihtiyacını karşılamak açısından önemlidir.

Peynir, en önemli süt ürünlerinden birisidir. Yapılma şekli, sütün maya vasıtası ile pıhtılaştırılmasından elde edilen çökeleğin (ekşimik, lor vb. yöresel olarak adı değişkenlik gösterebilir) olgunlaşmış halidir (27). Dünya da pek çok peynir çeşidi mevcuttur. Bunlar yumuşak, sert veya yarı sert olabildikleri gibi, peynir yapımında kullanılan sütün cinsine, sütün yağ içeriğinin azlığına, çokluğuna, içerdiği mikroorganizmalara, çiğ veya pişmiş süttten yapılışına bağlı olarak çeşitlenmektedir. Ülkemizde peynir denilince akla ilk olarak en yaygın tüketilen peynir çeşidi beyaz peynir gelmektedir (27). Tam yağlı beyaz peynirin içeriği tablo-4'te verilmiştir (28).

**Tablo 4: Tam Yağlı Beyaz Peynirin İçeriği**

Besinler Ögesi	Beyaz Peynir, Tam Yağlı	Besinler	Beyaz Peynir, Tam Yağlı
Standart Porsiyon Miktarı (g)	60	Potasyum (mg)	90
Enerji(kcal)	165	A Vitamini (mcg)	178
Protein (g)	12,1	B 1 Vitamini (mg)	0
Yağ (gr)	13	B 2 Vitamini (mg)	0,3
Kolesterol (mg)	32	Niasin eşd. (mg)	3,3
Kalsiyum (mg)	240	B 6 Vitamini (mg)	0,1
Demir (g)	0,2	B 12 Vitamini (mcg)	1,2
Çinko (mg)	1,8	Toplam Folik Asit (mcg)	30

**Tablo 4, 28. Kaynaktan alınmıştır.**



Yoğurdun yapımı, sütün mayalandırılmasıyla oluşmaktadır. Yoğurt beyaz koyu kıvamda bir süt ürünüdür. Sütün yoğurda dönüşmesini *Streptococcus thermophilus* (*Str.thermophilus*) ve *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (*Lb.bulgaricus*) mikroorganizmaları ile fermentasyonu sonucu elde edilir. Bu mikroorganizmanın en iyi geliştiği sıcaklık 40-45 derecededir (27,29). Yoğurt çeşitleri tam yağlı, yarım yağlı, ve yağsız olarak üçe ayrılmaktadır. Türk Gıda Kodeksi Fermente Sütler Tebliği'ne göre Yoğurt; “*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* ve *Streptococcus thermophilus* bakterilerinin laktik asit fermentasyonu ile meydana gelen koagüle ürünü" olarak tanımlanmaktadır (30). Tam yağlı yoğurdun içeriği tablo-5'te verilmiştir (28).

**Tablo 5: Tam yağlı yoğurdun içeriği**

Besinler öğeleri	Yoğurt, tam yağlı	Besin öğeleri	Yoğurt, tam yağlı
Miktarı (g)	100	Potasyum (mg)	160
Enerji(kcal)	65,8	A Vitamini (mcg)	33
Protein (g)	3,3	B 1 Vitamini (mg)	0,04
CHO (g)	4,2	B 2 Vitamini (mg)	0,16
Lif (g)	0	Niasin eşd. (mg)	0,9
Yağ (gr)	3,75	B 6 Vitamini (mg)	0,04
Kolesterol (mg)	14,2	B 12 Vitamini (mcg)	0,2
Kalsiyum (mg)	130	Toplam Folik Asit (mcg)	10
Demir (g)	0,04	C Vitamini (mg)	0,83
Çinko (mg)	0,46		

**Tablo 5, 28. Kaynaktan alınmıştır.**

## 2.2. Beslenmede Süt ve Süt Ürünlerinin Önemi

Yaşam boyu sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmek için süt ve süt ürünleri diyetin olmazsa olmazıdır ve insanın yaşamı boyunca önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle konu ile ilgili birçok çalışma yapılmaktadır (31).

Kemik sürekli yapılır ve yıkılır. Bu durum büyümenin hızlı olduğu dönemde daha çoktur. Büyümenin en hızlı olduğu dönem çocukluk ve adölesan dönemidir (14). Adölesanların ve çocukların günlük kalsiyum alım miktarlarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Kişiler otuz yaşına geldiğinde ise yapım yavaşlar ancak azda olsa sürmeye devam etmektedir. Kemikteki kalsiyum seviyesi en yükseğe ulaşmaktadır. Otuz yaşından sonra yıkım yapının önüne geçmeye başlamaktadır. Menopozla birlikte kadınlarda kemiğin yıkım hızı artmaktadır. Erkeklerde yıkım kadınlara göre daha yavaştır (14).

Kalsiyum en çok süt ürünlerinde (süt, yoğurt ve peynir) bulunur (28). Bir bardak sütte yaklaşık 300 mg kalsiyum bulunmaktadır. Eğer süt tüketimine engel olacak rahatsızlıklar kişide mevcutsa, süt yerine 1 kase-1 bardak (200 ml) yoğurt ya da 50 gram peynir tüketilebilir. Günde 2 bardak süt adölesanlarda önerilen miktardır (32).

Günlük 500ml. süt tüketimi günlük gereksinim duyulan pek çok besin ögesinin alınmasına yardımcı olmaktadır. Günlük 2 bardak (500ml) süt vücudun ihtiyaç duyduğu kalsiyumun %75'ini, fosforun %60'ını ve iyotun %25'ini karşılamaktadır. Ayrıca, B2 ve B12 vitamin ihtiyacının %77'sini karşılayabilmektedir (33). Aynı şekilde 1 litre sütle vücudun ihtiyaç duyduğu, yağda çözülen A vitaminini %46 ve D vitaminini de %22 oranında karşılamaktadır. Süt, içerdiği protein, laktoz, yağ asitleri, vitamin ve mineraller sayesinde insan metabolizmasında pek çok yararlar sağlamaktadır (33).

Beyaz peynir geleneksel olarak ülkemizin her köşesinde koyun, keçi ve inek sütlerinden veya karışımlarından üretilmektedir (34). Sütün lor haline getirilmesinden sonra suyunun süzülüp, katılaştırılmasıyla oluşur ve bir çok çeşidi vardır. Süt ürünleri arasında önemli bir yere sahiptir. İçerdiği whey proteini sayesinde güzel bir protein kaynağıdır (35). Ayrıca peynir altı suyu proteinlerinin çalışmalar sonucunda iştahı azalttığı da ortaya çıkmıştır (36).

En önemli süt ürünlerinden biri de yoğurttur. Yoğurt içerdiği protein ve kalsiyum miktarı nedeniyle çok önemlidir. Ucuz bir süt ürünü olması nedeniyle her eve rahatça girebildiği görülebilmektedir. Beslenmenin yanı sıra soğukta muhafaza edildiğinde uzun süre dayanabilen bir üründür. PH değeri düşük olduğu için içinde patojen maddeler üremez, varsa da kısa sürede ölürler (37,38).

Süt ve süt ürünleri tüketiminin insan sağlığına etkisinin yanı sıra bazı hastalıklara karşı koruyucu etki gösterdiği birçok çalışmayı içeren yakın zamanlı bir derlemede kanıtlanmıştır; buna göre, süt ve süt ürünleri tüketiminin çocuklarda obezite riskini azalttığı, yetişkinlerde vücut bileşimini iyileştirdiği ve enerji kısıtlaması sırasında kilo kaybını kolaylaştırdığı, tip 2 diyabet riskini ve kalp damar hastalıkları riskini azalttığı, kemik mineral yoğunluğu üzerine pozitif yönde etkili olduğu bildirilmiştir (39).

### **2.3. Adölesanlarda Süt ve Süt Ürünlerinin Tüketiminin Önemi**

Adölesan dönem, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsamaktadır (40). Adölesan dönemin başlangıç evresine puberte denir. Puberte kızlarda genel olarak 8-13 yaşlarında, erkeklerde ise 9-14 yaşlarında başlamaktadır (41). Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş grubunu adölesan döneminde olarak tanımlamaktadır (40).

Çocukluk ve adölesan döneminde beslenme dengeli ve yeterli olmazsa, bu durum ileri dönemlerde önemli kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (42). Hayat boyu sürecek beslenme alışkanlıklarını kişi adölesan döneminde edinir. Adölesan dönem psikolojik olarak da zor bir dönem olduğu için kişinin yanlış beslenme alışkanlıkları edinmesi daha kolaydır. Araştırmalar bu dönemde kötü beslenme alışkanlıkları ve beslenme bozukluklarının daha çok olduğunu ortaya çıkartmaktadır (42,43).

Adölesan dönemde büyüme-gelişme ve fiziksel aktivite için ek enerjiye gereksinim vardır. 11-18 yaş arasındaki erkeklerin günde yaklaşık 2500-2800 kalori, kızların ise 2200 kalori almaları gerekmektedir (41). Bu miktarlarda çocukluk dönemine göre oldukça önemli bir artış vardır. Bu dönemde protein kas gelişimi ve bu gelişimin sürdürülebilirliği açısından, elzemdir. Protein gereksinimi çocukluk ve adölesan

döneminde, gebelik emzıklilik döneminde, hastalıkta ve cerrahi girişim sonrasında artar (44). Adölesanların günlük protein ihtiyacı yaklaşık 45-60 gr'dır (44). Kızlarda 0,8 g/kg/gün, erkeklerde 1 g/kg/gün bu gereksinimi karşılamaktadır (44). Büyüme için gerekli protein miktarı kızlarda 11-14 yaş arasında, erkeklerde 15-18 yaş arasında daha fazladır (44).

Adölesanlar da karbonhidrat en önemli enerji kaynağıdır. Enerjinin büyük kısmı karbonhidrattan gelmelidir. Meyve, sebze, tüm taneli tahıllar hem karbonhidrat yönünde hem de lif yönünden zengindir. Günlük toplam enerjinin %50-60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır (44).

Normal büyüme ve gelişme için yağ ve yağ asitlerine gereksinim vardır. Yağlar toplam enerjinin %30'unu oluşturmaktadır. Doymuş yağ asitleri de günlük alınması gereken enerjinin %10'unu geçmemelidir (44).

Kemik kütleinin %45'i adölesan dönemde oluştuğu için, bu dönemde yeteri kadar kalsiyum almak elzemdir. Bu dönemde yeterli miktarda kalsiyum alınmazsa, ileri ki dönemde osteoporoz olma riski artar (45). Günde yaklaşık 1200 mg kalsiyum alımının sağlanabilmesi için adölesanların her gün 3-4 defa kalsiyumdan zengin besin tüketimlerine önem vermeleri gerekir (44,46). Süt, peynir, yoğurt ve kalsiyum ile zenginleştirilmiş tahıllar ve meyve suları bu açıdan değerlidir. Hem çeşitlilik sağlar hem de gün içinde alınması gereken kalsiyum miktarı karşılanmış olur.

Adölesan dönemde kas kütleisi arttığından, yeni kas hücrelerinin enerji için gerekli oksijeni sağlayabilmeleri için daha fazla demire gereksinimleri vardır (47). Dolayısıyla bu dönemde demir ve D vitamini eksikliğine sık rastlanır (48). Günlük demir gereksinimi adölesan erkekler ve kızlar 13 mg/gündür (28).

Bu dönemde büyümede ani artış olması enerji ihtiyacını da beraberinde arttırmaktadır. Adölesan dönemde dengeli ve yeterli beslenme optimal kemik dansitesini ve kızlarda menstrual siklusun başlamasında önemli bir yere sahiptir (49).

Süt, çocukların yeterli ve sağlıklı büyümelerinin sağlanması için adölesan beslenmesinde düzenli olarak yer alması gereken bir besindir. Yeterli miktarda tüketildiğinde, adölesanların bazı besin öğesi gereksinimlerini karşılama da önemli yer tutmaktadır (49).

Süt ve süt ürünleri diyetdeki kalsiyumun en önemli kaynağıdır. Bunun yanı sıra kalsiyum emilimini azaltan yiyeceklere de dikkat edilmesi gerekmektedir (50).

Diyette ki kalsiyum kaynaklarına örnek verilecek olunursa; 240 ml süt veya yoğurtta 300 mg, 120 ml dondurmada 88 mg, 30 gr beyaz peynirde 127 mg, 120 ml brokolide 35 mg kalsiyum bulunmaktadır. Buna göre gün içinde 3-4 porsiyon süt veya yoğurt tüketimi gerekli kalsiyum miktarını karşılayacaktır (50,51,52).

Ülkemizde adölesanların günlük süt ve ürünleri tüketiminin yetersiz olduğu bildirilmektedir (53). Halbuki; adölesan dönemde sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için süt ve süt ürünleri tüketimi çok önemlidir. Bu dönemde artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için doğru besin seçimlerinin yapılması önemlidir. Adölesanlar, besleyici değeri düşük enerji, yağ ve tuz içeriği yüksek yiyecekler yerine, evde hazırlanan çiğ sebze, salata, süt, yoğurt, ayran, sütlü tatlıları tercih etmeleri önerilmektedir (28).

Çocukluk ve gençlik yıllarında süt içme gibi koruyucu önlemlerin sağlık açısından önemine inanan ülkelerdeki eylemlere bakılıp Türkiye’de de bu eylemleri harekete geçirilmesi gerekmektedir. Bununla beraber beslenme sorunlarının nedenleri incelenerek öncelikli sorunların belirlenmesi, etkin eylemlerin oluşturulması, bu eylemlerin uygulanması, izlem ve değerlendirmelerin yapılması da gerekmektedir (54). Süt tüketim miktarlarının önerilen düzeylere ulaştırılması; süt tüketim alışkanlığının geliştirilmesi ile mümkün olabilir. Bu konuya yönelik olarak uygulanan planlar arasında en yaygın olan bilinen ve dünyanın pek çok ülkesinde uygulanan ülkemizde de denenmiş ve hala deneniş olan "Okul Sütü" programlarıdır (54). Halen okul sütü projesi ülkemizin bir çok yerinde devam etmektedir. Gıda ve sağlık politikalarının en önemli bölümünü oluşturan “Toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesi” hedeflerini kapsamaktadır, ayrıca hedeflediği kitle bakımından en geniş kitleye erişim sağlayan ilk ve tek uygulamadır (8).

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Ulusal Süt Konseyi işbirliğiyle yürütülen Okul Sütü Programı’nın amacı; ana sınıfı dahil olmak üzere ilkokul öğrencilerine süt içme alışkanlığı kazandırmak, bu sayede yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemektir (8).

### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi**

Araştırma Kırklareli'nin Babaeski ilçesinde yer alan devlet orta okullarındaki 11-14 yaş grubu öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim durumlarını belirlemek üzere tanımlayıcı olarak yürütülmüştür.

#### **3.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi**

Tanımlayıcı olarak planlanan araştırma, Kırklareli'nin Bababeski ilçesindeki orta okullarda eğitim öğretim gören 11-14 yaş arası 800 adölesan öğrenciyi kapsamaktadır. 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde yürütülmüştür. Çalışmanın, örneklem hesabında çıkan sonuca göre % 90 güven düzeyi için 203 kişi üzerinde yapılması yeterli olmasına rağmen çalışma 220 kişide tamamlanmıştır.

#### **3.3. Verilerin elde ediliş yöntemi**

Çalışma için Kırklareli Babaeski ilçe Milli Eğitim Müdürlüğünden 25.09.2018 tarihli izin alınmıştır. Okan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 12.12.2018 tarihli, 100 sayılı toplantısında 9 numaralı karar ile 'Etik Kurul Onayı' alınmıştır (Ek-1). Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket; daha önce yapılmış araştırmalardan seçilen sorularla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan anketin ön denemesi katılımcıların velilerinden izin alındıktan, gönüllü onam formu imzalatıldıktan ve etik kurul onayı alındıktan sonra 10 kişi üzerinde uygulanmış ve işlenirliği görüldükten sonra araştırmacı tarafından bireylere yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Anket genel bilgi sorularıyla başlayıp, süt ve süt ürünleri genel tüketim algısı, süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı ve 1 günlük besin tüketim kaydı ile son bulmuştur. Araştırmacı, materyal olarak yanında tartı ve mezura bulundurmuş ve öğrencilerin boy, ağırlık ve bel çevresini not etmiştir.

Bireylerin boy uzunluğu ayakkabısız, ayaklar topuklarla birlikte duvara değecek şekilde, ayakta ve dik, dümdüz karsıya bakarak, kulakların üst kısmı ile gözlerin dış kösesi düzleme paralel bir çizgide bulunacak şekilde (FrankfortDüzlemi) esnemeyen bir mezura ile araştırmacı tarafından ölçülmüştür.

Bireylerin vücut ağırlığı ölçümü, kişiler aç iken, ince kıyafetlerle, kalibre edilebilen 0.1 kg' a hassas, Beurer marka (en fazla 180 kg) elde taşınabilen elektronik baskül ile yapılmıştır. Elde edilen ağırlık ve boy ölçümü değerlerinden beslenme durumunun saptanmasında kullanılan beden kütle indeksi( $BKI=Ağırlık [kg] / Boy^2 [m^2]$ ) hesaplanmıştır.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen sürekli değişkenler ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SD), minimum-maksimum (min-max) ile kesikli değişkenler sayı (n) ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. Kategorik değişkenlerde gruplar arasındaki ilişki Pearson Chi-Square ve Yates' Chi-Square testleri ile analiz edilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılma uygunlukları Kolmogov-Simirnov ile analiz edilmiş, verilerin istatistiksel anlamlılıkları normal dağılıma uygun olmadığı için iki grup arasındaki anlamlılığın analizi için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi  $P<0,05$  olarak değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından ilgili literatür doğrultusunda geliştirilmiş olan anket formundan elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular sunulmuştur.

Araştırmaya katılan 11-14 yaş arası adölesanlar ortalama  $12,1 \pm 1,04$  yaşında olup genel özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6: Katılımcıların genel özellikleri**

Yaş (Yıl)	n	%
11	84	38,2
12	53	24,1
13	59	26,8
14	24	10,9
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	114	51,8
Erkek	106	48,2
<b>Sınıf</b>		
5	40	18,1
6	55	25,0
7	69	31,4
8	56	25,5
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan adölesanların %38,2'sinin 11, %24,1'inin 12, %26,8'inin 13, %10,9'unun ise 14 yaşında olduğu, %51,8'inin kız, %48,2'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitimlerine devam ettikleri sınıflar incelendiğinde %18,1'inin 5. sınıfta, %25,0'inin 6. sınıfta, %31,4'ünün 7. sınıfta ve %25,5'inin 8. sınıfta okuduğu bulunmuştur.



Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri ile ilgili bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7: Katılımcıların cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümleri**

Antropometrik ölçüm	n	X	SD	Min	Max	P*
<b>Boy (cm)</b>						
Kız	114	149,8	10,1	110,0	169,0	0,000 1
Erkek	106	155,3	9,6	135,0	179,0	
<b>Toplam</b>	220	152,4	10,2	110,0	179,0	
<b>Ağırlık (kg)</b>						
Kız	114	42,2	9,5	24,0	77,0	0,000 1
Erkek	106	50,1	11,9	25,0	90,0	
<b>Toplam</b>	220	46,0	11,4	24,0	90,0	
<b>BKI (kg/m<sup>2</sup>)</b>						
Kız	114	18,7	3,1	12,8	30,1	0,000 1
Erkek	106	20,6	3,8	13,7	33,8	
<b>Toplam</b>	220	19,6	3,6	12,8	33,8	
<b>Bel çevresi (cm)</b>						
Kız	114	63,1	6,9	32,0	85,0	0,000 1
Erkek	106	65,8	7,3	32,0	89,0	
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>64,4</b>	<b>7,2</b>	<b>32,0</b>	<b>89,0</b>	

\*Mann-Whitney U

Araştırmaya katılan adölesanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde boy, ağırlık, BKI ve bel çevresi ölçümleri bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $P<0,05$ ), kızların tüm ölçümlerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Kızların boy ortalaması  $149,8\pm 10,1$  cm iken, erkeklerin boy ortalaması  $155,3\pm 9,6$  cm’dir. Kızların ağırlık ortalaması  $42,2\pm 9,5$  kg iken, erkeklerin ağırlık ortalaması  $50,1\pm 11,9$  kg’dır. Kızların ortalama BKI düzeyi  $18,7\pm 3,1$  kg/m<sup>2</sup> iken, erkeklerin ortalama BKI düzeyi  $20,6\pm 3,8$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Kızların ortalama bel çevreleri  $63,1\pm 6,9$  cm iken, erkeklerin ortalama bel çevreleri  $65,8\pm 7,3$  cm’dir.

Araştırmaya katılan bireylerin süt tüketim alışkanlıkları ile ilgili bulgular Tablo 8’te verilmiştir.

**Tablo 8: Katılımcıların süt tüketim alışkanlıkları**

<b>Süt tüketim alışkanlığı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Evde her gün süt bulunması</b>		
Evet	164	74,5
Hayır	56	25,5
<b>Süt içmekten hoşlanma</b>		
Evet	201	91,4
Hayır	19	8,6
<b>Süt içme nedeni</b>		
Tadını sevme	192	87,3
Sofrada olması	11	5,0
Başkalarının içmesi	4	1,8
Diğer	13	5,9
<b>Aromalı sütü sade süte tercih etme</b>		
Evet	141	64,1
Hayır	79	35,9
<b>Ne kadar süt tüketmesi gerektiğini bilme</b>		
Evet	67	30,5
Haftada birkaç bardak	24	10,9
Günde 1 bardak	77	35,0
Günde 2 bardak	21	9,5
Günde 2 bardaktan fazla	6	2,7
Hayır	25	11,4
<b>Düzenli kahvaltı yapma</b>		
Evet	162	73,6
Hayır	58	26,4
<b>Evde düzenli olarak süt bulunması</b>		
Evet	179	81,4
Hayır	41	18,6
<b>Eve alınan süt türü</b>		
Açık süt	72	32,7
Pastörize/uzun ömürlü süt	148	67,3
<b>Eve sütü alınan hayvan</b>		
İnek	214	97,3
Koyun	2	0,9
Keçi	4	1,8
<b>Süt içmenin boyu uzattığını düşünme</b>		
Evet	197	89,5
Hayır	23	10,5
<b>Süt içmenin dişleri/kemikleri güçlendirmesi</b>		
Evet	214	97,3
Hayır	6	2,7
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100,0</b>

Adölesanların süt tüketim alışkanlıkları incelendiğinde, %74,5’inin evinde her gün süt bulunduğu, %91,4’ünün süt içmekten hoşlandığı, %87,3’ünün tadını sevdiği

için süt içtiği, %64,1'inin aromalı sütü sade süte tercih ettiği, %73,6'sının düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuştur. Eve alınan süt türü incelendiğinde %67,3'ünün evine pastörize veya uzun ömürlü süt alınırken %32,7'sinin evine açık süt alındığı, katılımcıların çoğunluğunun (%97,3) evine inek sütü alındığı görülmüştür. Araştırmaya katılan adolesanların %89,5'i süt içmenin boy uzattığını, %97,3'ü dişleri ve kemikleri güçlendirdiğini düşünmektedir.



Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre süt tüketim alışkanlıklarının karşılaştırılması Tablo 9’te verilmiştir.

**Tablo 9: Katılımcıların cinsiyetlerine göre süt tüketim alışkanlıkları**

Süt tüketim alışkanlığı	Kız		Erkek		Toplam		X <sup>2</sup>	P
	n	%	n	%	n	%		
<b>Evde her gün süt bulunması</b>								
Evet	82	50,0	82	50,0	164	100,0	0,853	0,356*
Hayır	32	57,1	24	42,9	56	100,0		
<b>Süt içmekten hoşlanma</b>								
Evet	104	51,7	97	48,3	201	100,0	0,000	1,000**
Hayır	10	52,6	9	47,4	19	100,0		
<b>Süt içme nedeni</b>								
Tadımı sevme	97	50,5	95	49,5	192	100,0	3,746	0,324*
Sofrada olması	7	63,6	4	36,4	11	100,0		
Başkalarının içmesi	1	25,0	3	75,0	4	100,0		
Diğer	9	69,2	4	30,8	13	100,0		
<b>Aromalı sütü sade süte tercih etme</b>								
Evet	71	50,4	70	49,6	141	100,0	0,337	0,562*
Hayır	43	54,4	36	45,6	79	100,0		
<b>Ne kadar süt tüketmesi gerektiğini bilme</b>								
Evet	40	59,7	27	40,3	67	100,0	5,092	0,405*
Haftada birkaç bardak	11	45,8	13	54,2	24	100,0		
Günde 1 bardak	39	50,6	38	49,4	77	100,0		
Günde 2 bardak	11	52,4	10	47,6	21	100,0		
Günde 2 bardaktan fazla	4	66,7	2	33,3	6	100,0		
Hayır	9	36,0	16	64,0	25	100,0		
<b>Düzenli kahvaltı yapma</b>								
Evet	83	51,2	79	48,8	162	100,0	0,084	0,772*
Hayır	31	53,4	27	46,6	58	100,0		
<b>Evde düzenli olarak süt bulunması</b>								
Evet	92	51,4	87	48,6	179	100,0		
Hayır	22	55,0	19	45,0	41	100,0		
<b>Eve alınan süt türü</b>								
Açık süt	37	51,4	35	48,6	72	100,0	0,008	0,929*
Pastörize/uzun ömürlü süt	77	52,0	71	48,0	148	100,0		
<b>Eve sütü alınan hayvan</b>								
İnek	110	51,4	104	48,6	214	100,0	0,878	0,645*
Koyun	1	50,0	1	50,0	2	100,0		
Keçi	3	75,0	1	25,0	4	100,0		
<b>Süt içmenin boyu uzattığını düşünme</b>								
Evet	104	52,8	93	47,2	197	100,0	0,391	0,532**
Hayır	10	43,5	13	56,5	23	100,0		
<b>Süt içmenin dişleri/kemikleri güçlendirmesi</b>								
Evet	109	50,9	105	49,1	214	100,0	1,328	0,249**
Hayır	5	83,3	1	16,7	6	100,0		
<b>Toplam</b>	<b>114</b>	<b>51,8</b>	<b>106</b>	<b>48,2</b>	<b>220</b>	<b>100,0</b>		

\*Pearson Chi-Square, \*\*Yates' Chi-Square

Araştırmaya katılan adölesanların süt tüketim alışkanlıkları incelendiğinde kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı (P>0,05) bulunmuştur

Araştırmaya katılan bireylerin süt tüketim sıklıkları ile ilgili bulgular Tablo 10'te verilmiştir.

**Tablo 10: Katılımcıların süt tüketim sıklıkları**

Süt tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sade tam yağlı süt	58	26,4	50	22,7	13	5,9	3	1,4	124	56,4
Sade yarım yağlı süt	33	15,0	29	13,2	4	1,8	1	0,5	67	30,5
Sade yağsız süt	8	3,6	5	2,3	5	2,3	1	0,5	19	8,6
Çikolatalı süt	33	15,0	69	31,4	22	10,0	2	0,9	126	57,3
Çilekli süt	8	3,6	43	19,5	17	7,7	4	1,8	72	32,7
Muzlu süt	8	3,6	37	16,8	15	6,8	5	2,3	65	29,5

\*Birden fazla cevap verilmiştir (n=220).

Araştırmaya katılan adölesanların süt tüketim sıklıkları incelendiğinde, %26,4'ünün her gün, %22,7'sinin haftada 1-2 kere, %5,9'unun ayda 1-2 kere, %1,4'ünün ise yılda 1-2 kere sade tam yağlı süt tükettiği bulunmuştur. Katılımcıların %15,0'i her gün, %13,2'si haftada 1-2 kere, %1,8'i ayda 1-2 kere, %0,5'i ise yılda 1-2 kere sade yarım yağlı süt tüketmektedir. Sade yağsız sütü her gün tüketen 8 kişi (%3,6) bulunmaktadır. Katılımcıların %15,0'i her gün, %31,4'ü haftada 1-2 kere, %10,0'u ayda 1-2 kere, %0,9'u ise yılda 1-2 kere sade çikolatalı süt tüketmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre süt tüketim sıklıklarının karşılaştırılması Tablo 11’da verilmiştir.

**Tablo 11: Katılımcıların cinsiyetlerine göre süt tüketim sıklıkları**

Süt tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		X <sup>2</sup>	P*
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Sade tam yağlı süt</b>										
Kız	36	62,1	26	52,0	9	69,2	2	66,7	1,871	0,600
Erkek	22	37,9	24	48,0	4	30,8	1	33,3		
<b>Toplam</b>	58	100,0	50	100,0	13	100,0	3	100,0		
<b>Sade yarım yağlı süt</b>										
Kız	17	51,5	12	41,4	2	50,0	-	-	1,528	0,676
Erkek	16	48,5	17	58,6	2	50,0	1	100,0		
<b>Toplam</b>	33	100,0	29	100,0	4	100,0	1	100,0		
<b>Sade yağsız süt</b>										
Kız	4	50,0	1	20,0	2	40,0	-	-	1,810	0,613
Erkek	4	50,0	4	80,0	3	60,0	1	100,0		
<b>Toplam</b>	8	100,0	5	100,0	5	100,0	1	100,0		
<b>Çikolatalı süt</b>										
Kız	16	48,5	39	56,5	12	54,5	1	50,0	0,596	0,897
Erkek	17	51,5	30	43,5	10	45,5	1	50,0		
<b>Toplam</b>	33	100,0	69	100,0	22	100,0	2	100,0		
<b>Çilekli süt</b>										
Kız	4	50,0	27	62,8	10	58,8	1	25,0	2,410	0,492
Erkek	4	50,0	16	37,2	7	41,2	3	75,0		
<b>Toplam</b>	8	100,0	43	100,0	17	100,0	4	100,0		
<b>Muzlu süt</b>										
Kız	4	50,0	23	62,2	11	73,3	2	40,0	2,318	0,509
Erkek	4	50,0	14	37,8	4	26,7	3	60,0		
<b>Toplam</b>	8	100,0	37	100,0	15	100,0	5	100,0		

\*Pearson Chi-Square

Araştırmaya katılan adölesanların süt tüketim sıklıkları incelendiğinde kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ( $P>0,05$ ) bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları ile ilgili bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12: Katılımcıların yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları**

Yoğurt/ayran/kefir tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sade tam yağlı yoğurt	83	37,7	57	25,9	5	2,3	3	1,4	148	67,3
Sade yarım yağlı yoğurt	21	9,5	25	11,4	8	3,6	-	-	54	24,5
Sade yağsız yoğurt	4	1,8	7	3,2	3	1,4	-	-	14	6,4
Tam yağlı meyveli yoğurt	7	3,2	30	13,6	14	6,4	4	1,8	55	25,0
Yarım yağlı meyveli yoğurt	4	1,8	14	6,4	7	3,2	1	0,5	26	11,8
Yağsız meyveli yoğurt	2	0,9	7	3,2	7	3,2	1	0,5	17	7,7
Tam yağlı probiyotik yoğurt	5	2,3	6	2,7	6	2,7	3	1,4	20	9,1
Yarım yağlı probiyotik yoğurt	1	0,5	2	0,9	5	2,3	2	0,9	10	4,5
Tam yağlı ayran	25	11,4	57	25,9	12	5,5	2	0,9	96	43,6
Yarım yağlı ayran	14	6,4	24	10,9	13	5,9	2	0,9	53	24,1
Kefir	-	-	9	4,1	9	4,1	11	5,0	29	13,2
Meyveli kefir	5	2,3	11	5,0	14	6,4	15	6,8	45	20,5

\*Birden fazla cevap verilmiştir (n=220).

Araştırmaya katılan adölesanların yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları incelendiğinde, %37,7’sinin her gün, %25,9’unun haftada 1-2 kere, %2,3’ünün ayda 1-2 kere, %1,4’ünün ise yılda 1-2 kere sade tam yağlı yoğurt tükettiği bulunmuştur. Katılımcıların %9,5’i her gün, %11,4’ü haftada 1-2 kere, %3,6’sı ayda 1-2 kere sade yarım yağlı yoğurt tüketmektedir. Sade yağsız yoğurdu her gün tüketen 4 kişi (%1,8) bulunmaktadır. Katılımcıların %13,6’sı haftada 1-2 kere tam yağlı meyveli yoğurt tüketirken, %6,4’ü haftada 1-2 kere yarım yağlı meyveli yoğurt tüketmektedir. Tam yağlı probiyotik yoğurdu her gün tüketen 5 kişi (%2,3) bulunurken, katılımcıların %11,4’ü her gün, %25,9’u haftada 1-2 kere tam yağlı ayran tüketmektedir. Katılımcıların %4,1’i haftada 1-2 kere kefir tüketirken, meyveli kefiri her gün tüketen 5 kişi (%2,3) bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıklarının karşılaştırılması Tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 13: Katılımcıların cinsiyetlerine göre yoğurt, ayran ve kefir tüketim sıklıkları**

Yoğurt/ayran/kefir tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		X <sup>2</sup>	P*
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Sade tam yağlı yoğurt</b>										
Kız	52	62,7	23	40,4	3	60,0	1	33,3	7,327	0,062
Erkek	31	37,3	34	59,6	2	40,0	2	66,7		
<b>Toplam</b>	83	100,0	57	100,0	5	100,0	3	100,0		
<b>Sade yarım yağlı yoğurt</b>										
Kız	11	52,4	9	36,0	5	62,5	-	-	2,224	0,329
Erkek	10	47,6	16	54,0	3	37,5	-	-		
<b>Toplam</b>	21	100,0	25	100,0	8	100,0	-	-		
<b>Sade yağsız yoğurt</b>										
Kız	3	75,0	2	28,6	2	66,7	-	-	2,619	0,270
Erkek	1	25,0	5	71,4	1	33,3	-	-		
<b>Toplam</b>	4	100,0	7	100,0	3	100,0	-	-		
<b>Tam yağlı meyveli yoğurt</b>										
Kız	4	57,1	19	63,3	8	57,1	1	25,0	2,147	0,543
Erkek	3	42,9	11	36,7	6	42,9	3	75,0		
<b>Toplam</b>	7	100,0	30	100,0	14	100,0	4	100,0		
<b>Yarım yağlı meyveli yoğurt</b>										
Kız	3	75,0	8	57,1	3	42,9	-	-	2,288	0,515
Erkek	1	25,0	6	42,9	4	57,1	1	100,0		
<b>Toplam</b>	4	100,0	14	100,0	7	100,0	1	100,0		
<b>Yağsız meyveli yoğurt</b>										
Kız	1	50,0	3	42,9	5	71,4	-	-	2,378	0,498
Erkek	1	50,0	4	57,1	2	28,6	1	100,0		
<b>Toplam</b>	2	100,0	7	100,0	7	100,0	1	100,0		
<b>Tam yağlı probiyotik yoğurt</b>										
Kız	2	40,0	3	50,0	3	50,0	1	33,3	0,337	0,953
Erkek	3	60,0	3	50,0	3	50,0	2	66,7		
<b>Toplam</b>	5	100,0	6	100,0	6	100,0	3	100,0		
<b>Yarım yağlı probiyotik yoğurt</b>										
Kız	-	-	2	100,0	3	60,0	-	-	5,200	0,158
Erkek	1	100,0	-	-	2	40,0	2	100,0		
<b>Toplam</b>	1	100,0	2	100,0	5	100,0	2	100,0		
<b>Tam yağlı ayran</b>										
Kız	14	56,0	31	54,4	7	58,3	1	50,0	0,091	0,993
Erkek	11	44,0	26	45,6	5	41,7	1	50,0		
<b>Toplam</b>	25	100,0	57	100,0	12	100,0	2	100,0		
<b>Yarım yağlı ayran</b>										
Kız	11	78,6	10	41,7	6	46,2	1	50,0	5,162	0,160
Erkek	3	21,4	14	58,3	7	53,8	1	50,0		
<b>Toplam</b>	14	100,0	24	100,0	13	100,0	2	100,0		
<b>Kefir</b>										
Kız	-	-	3	33,3	5	55,6	7	63,6	1,897	0,387
Erkek	-	-	6	66,7	4	44,4	4	36,4		
<b>Toplam</b>	-	-	9	100,0	9	100,0	11	100,0		
<b>Meyveli kefir</b>										
Kız	3	60,0	6	54,5	6	42,9	8	53,3	0,621	0,892
Erkek	2	40,0	5	45,5	8	57,1	7	46,7		
<b>Toplam</b>	5	100,0	11	100,0	14	100,0	15	100,0		

\*Pearson Chi-Square



Adölesanların yoğurt, ayran, kefir tüketim sıklıkları incelendiğinde kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ( $P>0,05$ ) bulunmuştur.

Bireylerin peynir çeşitleri tüketim sıklıkları ile ilgili bulgular Tablo 14’da verilmiştir.

**Tablo 14: Katılımcıların peynir çeşitleri tüketim sıklıkları**

Peynir çeşitleri tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tam yağlı inek peyniri	86	39,1	34	15,5	6	2,7	1	0,5	127	57,7
Yarım yağlı inek peyniri	29	13,2	25	11,4	7	3,2	-	-	61	27,7
Yağsız inek peyniri	5	2,3	3	1,4	2	0,9	1	0,5	11	5,0
Tam yağlı keçi peyniri	1	0,5	11	5,0	2	0,9	7	3,2	21	9,5
Yarım yağlı keçi peyniri	4	1,8	6	2,7	3	1,4	3	1,4	16	7,3
Tam yağlı koyun peyniri	3	1,4	7	3,2	4	1,8	4	1,8	18	8,2
Yarım yağlı koyun peyniri	-	-	2	0,9	-	-	-	-	2	0,9
Tam yağlı kaşar peyniri	38	17,3	23	10,5	3	1,4	1	0,5	65	29,5
Yarım yağlı kaşar peyniri	16	7,3	14	6,4	4	1,8	-	-	34	15,5
Yağsız kaşar peyniri	4	1,8	4	1,8	-	-	-	-	8	3,6
Tam yağlı çeçil peyniri	4	1,8	6	2,7	7	3,2	-	-	17	7,7
Yarım yağlı çeçil peyniri	3	1,4	5	2,3	1	0,5	-	-	9	4,1
Tam yağlı mihaliç peyniri	2	0,9	1	0,5	1	0,5	3	1,4	7	3,2
Yarım yağlı mihaliç peyniri	-	-	1	0,5	-	-	1	0,5	2	0,9
Tam yağlı tulum peyniri	6	2,7	9	4,1	4	1,8	1	0,5	20	9,1
Yarım yağlı tulum peyniri	1	0,5	-	-	3	1,4	-	-	4	1,8
Tam yağlı lor peyniri	1	0,5	5	2,3	5	2,3	1	0,5	12	5,5
Yarım yağlı lor peyniri	2	0,9	5	2,3	1	0,5	1	0,5	9	4,1
Hellim peyniri	-	-	3	1,4	1	0,5	-	-	4	1,8
Tam yağlı dil peyniri	3	1,4	1	0,5	-	-	-	-	4	1,8
Yarım yağlı dil peyniri	2	0,9	-	-	-	-	-	-	2	0,9
Tam yağlı labne peyniri	3	1,4	15	6,8	4	1,8	2	0,9	24	10,9
Yarım yağlı labne peyniri	1	0,5	-	-	3	1,4	-	-	4	1,8
Yağsız labne peyniri	6	2,7	11	5,0	7	3,2	-	-	24	10,9
Tam yağlı krem peynir	6	2,7	11	5,0	7	3,2	-	-	24	10,9
Yarım yağlı krem peynir	4	1,8	6	2,7	3	1,4	1	0,5	14	6,4
Yağsız krem peynir	1	0,5	3	1,4	-	-	-	-	4	1,8
Tam yağlı örgü peynir	5	2,3	10	4,5	3	1,4	-	-	18	8,2
Yarım yağlı örgü peynir	2	0,9	-	-	3	1,4	2	0,9	7	3,2
Van otlı peyniri	-	-	3	1,4	1	0,5	2	0,9	6	2,7

\*Birden fazla cevap verilmiştir (n=220).

Adölesanların peynir çeşitleri tüketim sıklıkları incelendiğinde, %39,1’inin her gün, %15,5’inin haftada 1-2 kere, %2,7’sinin ayda 1-2 kere, %0,5’inin ise yılda 1-2 kere tam yağlı inek peyniri tükettiği bulunmuştur. Katılımcıların %13,2’si her gün, %11,4’ü haftada 1-2 kere, yarım inek peyniri tüketmektedir. Yağsız inek peynirini her gün tüketen 5 kişi (%2,3) bulunmaktadır. Katılımcıların %17,3’ü her gün, %10,5’i haftada

1-2 kere tam yağlı kaşar peyniri tüketirken, %7,3'ü her gün, %6,4'ü haftada 1-2 kere yarım yağlı kaşar peyniri tüketmektedir. Yağsız kaşar peynirini her gün tüketen 4 kişi (%1,8) bulunmaktadır.



Bireylerin cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıklarının karşılaştırılması Tablo 15’da verilmiştir.

**Tablo 15: Katılımcıların cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıkları**

Peynir çeşitleri tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		X <sup>2</sup>	P*
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Tam yağlı inek peyniri</b>										
Kız	45	52,3	16	47,1	3	50,0	-	-	1,296	0,730
Erkek	41	47,7	18	52,9	3	50,0	1	100,0		
<b>Toplam</b>	86	100,0	34	100,0	6	100,0	1	100,0		
<b>Yarım yağlı inek peyniri</b>										
Kız	9	31,0	10	40,0	7	100,0	-	-	11,086	<b>0,004</b>
Erkek	20	69,0	15	60,0	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	29	100,0	25	100,0	7	100,0	-	-		
<b>Yağsız inek peyniri</b>										
Kız	4	80,0	2	66,7	1	50,0	1	100,0	1,085	0,781
Erkek	1	20,0	1	33,3	1	50,0	-	-		
<b>Toplam</b>	5	100,0	3	100,0	2	100,0	1	100,0		
<b>Tam yağlı keçi peyniri</b>										
Kız	-	-	7	63,6	1	50,0	5	71,4	2,028	0,567
Erkek	1	100,0	4	36,4	1	50,0	2	28,6		
<b>Toplam</b>	1	100,0	11	100,0	2	100,0	7	100,0		
<b>Yarım yağlı keçi peyniri</b>										
Kız	3	75,0	2	33,3	3	100,0	3	100,0	6,303	0,098
Erkek	1	25,0	4	66,7	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	4	100,0	6	100,0	3	100,0	3	100,0		
<b>Tam yağlı koyun peyniri</b>										
Kız	2	66,7	4	57,1	3	75,0	3	75,0	0,536	0,911
Erkek	1	33,3	3	42,9	1	25,0	1	25,0		
<b>Toplam</b>	3	100,0	7	100,0	4	100,0	4	100,0		
<b>Yarım yağlı koyun peyniri</b>										
Kız	-	-	2	100,0	-	-	-	-	-	-
Erkek	-	-	-	-	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	-	-	2	100,0	-	-	-	-		
<b>Tam yağlı kaşar peyniri</b>										
Kız	23	60,5	16	69,6	2	66,7	1	100,0	1,078	0,783
Erkek	15	39,5	7	30,4	1	33,3	-	-		
<b>Toplam</b>	38	100,0	23	100,0	3	100,0	1	100,0		
<b>Yarım yağlı kaşar peyniri</b>										
Kız	10	62,5	7	50,0	3	75,0	-	-	0,971	0,615
Erkek	6	37,5	7	50,0	1	25,0	-	-		
<b>Toplam</b>	16	100,0	14	100,0	4	100,0	-	-		
<b>Yağsız kaşar peyniri</b>										
Kız	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Erkek	4	100,0	4	100,0	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	4	100,0	4	100,0	-	-	-	-		
<b>Tam yağlı çeçil peyniri</b>										
Kız	2	50,0	5	83,3	5	71,4	-	-	1,288	0,525
Erkek	2	50,0	1	16,7	2	28,6	-	-		
<b>Toplam</b>	4	100,0	6	100,0	7	100,0	-	-		
<b>Yarım yağlı çeçil peyniri</b>										
Kız	3	100,0	4	80,0	-	-	-	-	4,371	0,112
Erkek	-	-	1	20,0	1	100,0	-	-		
<b>Toplam</b>	3	100,0	5	100,0	1	100,0	-	-		

\*Pearson Chi-Square

Tablo 15 (Devamı): Katılımcıların cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıkları

Peynir çeşitleri tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		X <sup>2</sup>	P*
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Tam yağlı mihaliç peyniri</b>										
Kız	-	-	1	100,0	1	100,0	1	33,3	4,278	0,233
Erkek	2	100,0	-	-	-	-	2	66,7		
<b>Toplam</b>	2	100,0	1	100,0	1	100,0	3	100,0		
<b>Yarım yağlı mihaliç peyniri</b>										
Kız	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Erkek	-	-	1	100,0	-	-	1	100,0		
<b>Toplam</b>	-	-	1	100,0	-	-	1	100,0		
<b>Tam yağlı tulum peyniri</b>										
Kız	5	83,3	7	77,8	1	25,0	-	-	6,203	0,102
Erkek	1	16,7	2	22,2	3	75,0	1	100,0		
<b>Toplam</b>	6	100,0	9	100,0	4	100,0	1	100,0		
<b>Yarım yağlı tulum peyniri</b>										
Kız	1	100,0	-	-	1	33,3	-	-	1,333	0,248
Erkek	-	-	-	-	2	66,7	-	-		
<b>Toplam</b>	1	100,0	-	-	3	100,0	-	-		
<b>Tam yağlı lor peyniri</b>										
Kız	1	100,0	3	60,0	4	80,0	1	100,0	1,333	0,721
Erkek	-	-	2	40,0	1	20,0	-	-		
<b>Toplam</b>	1	100,0	5	100,0	5	100,0	1	100,0		
<b>Yarım yağlı lor peyniri</b>										
Kız	-	-	2	40,0	-	-	1	100,0	3,600	0,308
Erkek	2	100,0	3	60,0	1	100,0	-	-		
<b>Toplam</b>	2	100,0	5	100,0	1	100,0	1	100,0		
<b>Hellim peyniri</b>										
Kız	-	-	1	33,3	1	100,0	-	-	1,333	0,248
Erkek	-	-	2	66,7	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	-	-	3	100,0	1	100,0	-	-		
<b>Tam yağlı dil peyniri</b>										
Kız	1	33,3	1	100,0	-	-	-	-	1,333	0,248
Erkek	2	66,7	-	-	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	3	100,0	1	100,0	-	-	-	-		
<b>Yarım yağlı dil peyniri</b>										
Kız	1	50,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Erkek	1	50,0	-	-	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	2	100,0	-	-	-	-	-	-		
<b>Tam yağlı labne peyniri</b>										
Kız	2	66,7	6	40,0	3	75,0	1	50,0	1,933	0,586
Erkek	1	33,3	9	60,0	1	25,0	1	50,0		
<b>Toplam</b>	3	100,0	15	100,0	4	100,0	2	100,0		
<b>Yarım yağlı labne peyniri</b>										
Kız	2	50,0	6	85,7	2	66,7	1	50,0	1,926	0,588
Erkek	2	50,0	1	14,3	1	33,3	1	50,0		
<b>Toplam</b>	4	100,0	7	100,0	3	100,0	2	100,0		
<b>Yağsız labne peyniri</b>										
Kız	1	100,0	-	-	1	33,3	-	-	1,333	0,248
Erkek	-	-	-	-	2	66,7	-	-		
<b>Toplam</b>	1	100,0	-	-	3	100,0	-	-		
<b>Tam yağlı krem peynir</b>										
Kız	3	50,0	2	18,2	5	71,4	-	-	5,219	0,074
Erkek	3	50,0	9	81,8	2	28,6	-	-		
<b>Toplam</b>	6	100,0	11	100,0	7	100,0	-	-		
<b>Yarım yağlı krem peynir</b>										
Kız	2	50,0	2	33,3	-	-	1	100,0	3,837	0,280
Erkek	2	50,0	4	66,7	3	100,0	-	-		
<b>Toplam</b>	4	100,0	6	100,0	3	100,0	1	100,0		

\*Pearson Chi-Square

**Tablo 15 (Devamı): Katılımcıların cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıkları**

Peynir çeşitleri tüketim sıklığı	Her gün		Haftada 1-2		Ayda 1-2		Yılda 1-2		X <sup>2</sup>	P*
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Yağsız krem peynir</b>										
Kız	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Erkek	1	100,0	3	100,0	-	-	-	-		
<b>Toplam</b>	1	100,0	3	100,0	-	-	-	-		
<b>Tam yağlı örgü peynir</b>										
Kız	4	80,0	6	60,0	1	33,3	-	-	1,730	0,421
Erkek	1	20,0	4	40,0	2	66,7	-	-		
<b>Toplam</b>	5	100,0	10	100,0	3	100,0	-	-		
<b>Yarım yağlı örgü peynir</b>										
Kız	2	100,0	-	-	1	33,3	2	100,0	3,733	0,155
Erkek	-	-	-	-	2	66,7	-	-		
<b>Toplam</b>	2	100,0	-	-	3	100,0	2	100,0		
<b>Van otlu peyniri</b>										
Kız	-	-	2	66,7	1	100,0	1	50,0	0,750	0,687
Erkek	-	-	1	33,3	-	-	1	50,0		
<b>Toplam</b>	-	-	3	100,0	1	100,0	2	100,0		

\*Pearson Chi-Square

Araştırmaya katılan adölesanların peynir çeşitleri tüketim sıklıkları incelendiğinde, yalnızca yarım yağlı inek peyniri tüketim sıklığı bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu (P=0,004), erkeklerin yarım yağlı inek peynirini kızlardan daha fazla tükettiği bulunmuştur. Diğer peynir çeşitlerini tüketim sıklığı bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı (P>0,05) bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin öğeleri tüketim miktarları ilecinsiyete göre önerilen alım düzeyleriyle karşılaştırılması Tablo 16’de verilmiştir.

**Tablo 16: Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin öğeleri tüketim miktarları**

<b>Enerji (kcal)</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>RDA</b>	<b>RDA %</b>
Kız	114	1636,8	600,5	490,2	3714,3	-	-
Erkek	106	1567,6	517,3	555,3	3751,6	-	-
<b>Toplam</b>	220	1603,5	561,7	490,2	3751,6	-	-
<b>Karbonhidrat (g)</b>							
Kız	114	184,4	81,6	30,4	419,1	130,0	141,5
Erkek	106	169,4	76,5	44,9	466,4	130,0	130,3
<b>Toplam</b>	220	177,2	79,4	30,4	466,4	-	-
<b>Karbonhidrat (%)</b>							
Kız	114	45,7	10,8	20,0	66,0	-	-
Erkek	106	43,4	10,2	20,0	69,0	-	-
<b>Toplam</b>	220	44,6	10,5	20,0	69,0	-	-
<b>Protein (g)</b>							
Kız	114	58,3	20,1	18,2	107,5	-	-
Erkek	106	59,7	19,6	16,4	117,1	-	-
<b>Toplam</b>	220	58,9	20,2	16,4	117,1	-	-
<b>Protein (%)</b>							
Kız	114	15,2	5,4	6,0	46,0	-	-
Erkek	106	16,2	4,8	9,0	39,0	-	-
<b>Toplam</b>	220	15,7	5,2	6,0	46,0	-	-
<b>Yağ (g)</b>							
Kız	114	72,5	32,7	15,9	191,3	-	-
Erkek	106	70,8	24,8	13,5	153,4	-	-
<b>Toplam</b>	220	71,7	29,1	13,5	191,3	-	-
<b>Yağ (%)</b>							
Kız	114	38,9	9,2	12,0	67,0	-	-
Erkek	106	40,2	8,5	19,0	60,0	-	-
<b>Toplam</b>	220	39,6	8,8	12,0	67,0	-	-
<b>Çoklu doymamış yağ asiti(g)</b>							
Kız	114	14,6	12,0	1,4	66,2	-	-
Erkek	106	12,5	7,9	1,6	41,8	-	-
<b>Toplam</b>	220	13,6	10,3	1,4	66,2	-	-
<b>Kolesterol (mg)</b>							
Kız	114	285,4	181,8	14,0	1010,8	-	-
Erkek	106	292,1	189,1	23,4	1201,6	-	-
<b>Toplam</b>	220	288,6	184,9	14,0	1201,6	-	-
<b>Posa (g)</b>							
Kız	114	17,9	8,9	2,3	45,1	19,0	94,2
Erkek	106	16,9	7,9	3,0	49,9	19,0	88,9
<b>Toplam</b>	220	17,4	8,5	2,3	49,9	-	-
<b>Su (ml)</b>							
Kız	114	957,9	369,6	210,4	1863,9	1900,0	50,4
Erkek	106	986,6	379,6	248,8	2259,0	2100,0	46,9
<b>Toplam</b>	220	971,8	373,9	210,4	2259,0	-	-

(X:ortalama, SD:standart sapma, RDA: önerilen alım düzeyi)

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin ögeleri tüketim miktarları incelendiğinde, kızların günlük ortalama  $1636,8 \pm 600,5$  enerji, erkeklerin ise  $1567,6 \pm 517,3$  enerji enerji tükettiği bulunmuştur. Enerjinin karbondihdrattan karşılanan oranı kızlarda ortalama  $\%45,7 \pm 10,8$ , erkeklerde  $\%43,4 \pm 10,2$  olarak bulunmuştur. Enerjinin proteinden karşılanan oranı kızlarda ortalama  $\%15,2 \pm 5,4$ , erkeklerde  $\%16,2 \pm 4,8$  olarak bulunmuştur. Enerjinin yağdan karşılanan oranı ise kızlarda ortalama  $\%38,9 \pm 9,2$ , erkeklerde  $\%40,2 \pm 8,5$  olarak bulunmuştur. Katılımcıların günlük kolesterol tüketimleri kızlarda ortalama  $285,4 \pm 181,8$  mg, erkeklerde  $292,1 \pm 189,1$  mg'dır. Günlük posa tüketimleri incelendiğinde kızların önerilen alım düzeyinin  $\%94,2$ 'sini, erkeklerin ise  $\%88,9$ 'unu karşıladığı bulunmuştur. Günlük su tüketimleri bakımından kızların önerilen alım düzeyinin  $\%50,4$ 'ünü, erkeklerin ise  $\%46,9$ 'unu karşıladığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan vitamin tüketim miktarları ile cinsiyete göre önerilen alım düzeyleriyle karşılaştırılması Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17: Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan vitamin tüketim miktarları**

<b>Vitamin A (µg)</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>RDA</b>	<b>RDA %</b>
Kız	114	1112,2	832,9	156,5	6839,8	600,0	185,4
Erkek	106	972,9	635,9	3,9	5384,1	600,0	162,2
<b>Toplam</b>	220	1045,1	746,1	3,9	6839,8	-	-
<b>Karoten (mg)</b>							
Kız	114	2,9	2,4	0,2	12,7	-	-
Erkek	106	2,3	1,9	0,2	13,1	-	-
<b>Toplam</b>	220	2,6	2,2	0,2	13,1	-	-
<b>Vitamin B<sub>1</sub> (mg)</b>							
Kız	114	0,7	0,3	0,2	1,9	0,9	77,8
Erkek	106	0,7	0,3	0,2	1,5	0,9	77,8
<b>Toplam</b>	220	0,7	0,3	0,2	1,9	-	-
<b>Vitamin B<sub>2</sub> (mg)</b>							
Kız	114	1,2	0,4	0,4	2,2	0,9	133,3
Erkek	106	1,2	0,4	0,4	2,3	0,9	133,3
<b>Toplam</b>	220	1,2	0,4	0,4	2,3	-	-
<b>Vitamin B<sub>6</sub> (mg)</b>							
Kız	114	1,1	0,4	0,3	2,7	1,0	110,0
Erkek	106	1,1	0,4	0,3	4,1	1,0	110,0
<b>Toplam</b>	220	1,1	0,4	0,3	4,1	-	-
<b>Folik asit(µg)</b>							
Kız	114	211,1	85,4	49,3	544,0	270,0	78,2
Erkek	106	206,8	82,4	73,0	467,7	270,0	76,6
<b>Toplam</b>	220	209,0	83,8	49,3	544,0	-	-
<b>Vitamin C (mg)</b>							
Kız	114	92,7	58,9	1,6	237,5	70,0	132,4
Erkek	106	87,8	62,7	4,5	304,9	70,0	125,4
<b>Toplam</b>	220	90,3	60,7	1,6	304,9	-	-
<b>Vitamin E (mg)</b>							
Kız	114	13,1	10,8	1,6	61,7	11,0	119,1
Erkek	106	11,6	7,1	1,9	43,7	13,0	89,2
<b>Toplam</b>	220	12,4	9,2	1,6	61,7	-	-

(X:ortalama, SD:standart sapma, RDA: önerilen alım düzeyi)

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan vitamin tüketim miktarları incelendiğinde, kızların A vitamini tüketimlerinin önerilen alım düzeyinin %185,4’ünü, erkeklerin ise %162,2’sini karşıladığı bulunmuştur. Günlük B<sub>1</sub> vitamini tüketimleri bakımından kızların ve erkeklerin önerilen alım düzeyinin %77,8’ini, karşıladığı, C vitamini tüketimi bakımından ise kızların önerilen alım düzeyinin %132,4’ünü, erkeklerin %125,4’ünü karşıladığı bulunmuştur.



Araştırmaya katılan bireylerin bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan mineral tüketim miktarları ile cinsiyete göre önerilen alım düzeyleriyle karşılaştırılması Tablo 18’te verilmiştir.

**Tablo 18: Katılımcıların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan mineral tüketim miktarları**

Sodyum (mg)	n	X	SD	Min	Max	RDA	RDA %
Kız	114	3170,3	1464,3	695,8	9348,6	1500,0	211,4
Erkek	106	3437,7	1731,9	951,5	13571,1	1500,0	229,2
<b>Toplam</b>	220	3299,2	1600,8	695,8	13571,1	-	-
<b>Potasyum (mg)</b>							
Kız	114	2063,6	824,7	611,0	4455,1	4500,0	45,9
Erkek	106	2042,6	758,1	558,7	6105,9	4500,0	45,4
<b>Toplam</b>	220	2053,5	791,6	558,7	6105,9	-	-
<b>Kalsiyum (mg)</b>							
Kız	114	643,9	300,4	101,2	1474,2	1150,0	55,9
Erkek	106	658,5	264,9	138,1	1309,8	1150,0	57,3
<b>Toplam</b>	220	650,9	283,3	101,2	1474,2	-	-
<b>Magnezyum (mg)</b>							
Kız	114	220,2	106,2	66,9	883,3	250,0	88,1
Erkek	106	215,9	81,9	82,7	536,8	300,0	71,9
<b>Toplam</b>	220	218,2	95,1	66,9	883,3	-	-
<b>Fosfor (mg)</b>							
Kız	114	962,2	350,5	9,2	1871,0	640,0	150,3
Erkek	106	989,1	291,9	459,5	1602,9	640,0	154,5
<b>Toplam</b>	220	975,2	323,2	9,2	1871,0	-	-
<b>Demir (mg)</b>							
Kız	114	8,8	2,9	3,2	16,2	13,0	67,7
Erkek	106	9,1	3,1	3,5	19,8	11,0	82,7
<b>Toplam</b>	220	8,9	3,0	3,2	19,8	-	-
<b>Çinko (mg)</b>							
Kız	114	8,5	3,2	2,9	17,1	10,7	79,4
Erkek	106	8,9	3,3	2,7	17,4	10,7	83,2
<b>Toplam</b>	220	8,7	3,3	2,7	17,4	-	-

(X:ortalama, SD:standart sapma, RDA: önerilen alım düzeyi)

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan mineral tüketim miktarları incelendiğinde, kızların sodyum tüketimlerinin önerilen alım düzeyinin %211,4’ünü, erkeklerin ise %229,2’sini karşıladığı bulunmuştur. Günlük potasyum vitamini tüketimleri bakımından kızların önerilen alım düzeyinin %45,9’unu, erkeklerin %45,4’ünü karşıladığı görülmüştür. Katılımcıların kalsiyum tüketimi incelendiğinde ise, kızların önerilen alım düzeyinin %55,9’unu, erkeklerin %57,3’ünü karşıladığı bulunmuştur. Demir tüketimleri bakımından kızların önerilen alım düzeyinin %67,7’sini, erkeklerin ise %82,7’sini karşıladığı bulunmuştur.

## 5.TARTIŞMA

Adölesanların beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikte oluşan beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiği için çok önemlidir. Bireyin büyüme ve gelişmesi açısından adölesan dönemde süt ve süt ürünleri tüketimi önemli bir yere sahiptir. Kırklareli ili Babaeski ilçesinde eğitim öğretim gören orta okullarda 11-14 yaş grubu öğrencilerde yapılan bu araştırmada, süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı, ilişkili bazı etkenler ve bir günlük besin tüketim kaydı ile çalışma için gerekli olan bilgiler elde edilmiştir. Bu veriler ile boy, ağırlık, bel çevresi, BKİ ile birlikte, bir günlük beslenme kaydı ile günlük alınan enerji, makro ve mikro besin öğünleri, vitamin ve mineralleri değerlendirilmiş ve literatür ile karşılaştırılmıştır.

Araştırma, 220 adölesan üzerinde yapılmış olup, %38,2'sinin 11, %24,1'inin 12, %26,8'inin 13, %10,9'unun ise 14 yaşında olduğu, %51,8'inin kız, %48,2'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitimlerine devam ettikleri sınıflar incelendiğinde %18,1'inin 5. sınıfta, %25,0'inin 6. sınıfta, %31,4'ünün 7. sınıfta ve %25,5'inin 8. sınıfta okuduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). Edirne merkezde ilköğretim çağında ki çocukların süt içme alışkanlıklarının belirlenmesi araştırmasını yapan Güler, çalışmasını 977 öğrencide yapmış bu öğrencilerin %0,6'sının 7, %4,5'inin 8, %28,8'inin 9, %53,2'sinin 10, %12'sinin 11 ve %0,9'unun da 12 yaşında olduğunu ve araştırmaya katılan deneklerin %48'ini kız çocukları, %52'sini de erkek çocuklarından oluştuğunu ifade etmiştir (55). Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları ve etkileyen faktörleri inceleyen Yalçın ve Argun, çalışmalarını 120 kişi ile yapmış olup, bu öğrencilerin % 50,8'i kız, % 49,2'si erkek olduğunu, öğrencilerin % 40,9'u 17-20 yaş aralığında, % 55'i 21-25 yaş aralığında, % 4,1'i de 26 yaş ve üzerinde olduğunu ifade etmişlerdir (56).

İnsan hayatının her evresinde süt ve süt ürünleri tüketmek önemli bir yere sahiptir ve her yaş aralığında ihtiyaçların farklı olması ile tüketimler de değişmektedir. Yeterli süt ve süt ürünleri tüketildiğinde kişilerin kemik ve diş sağlığının yanı sıra, içtikleri yeterli vitamin ve mineraller ile özellikle gelişim çağındaki çocukların büyüme, gelişme ve bağışıklık sistemlerinin gelişmesine katkıda bulunurlar. Süt tüketiminin farklı yaşlardaki etkilerini tespit etmek için yukarıda verilen literatürdeki çalışmalar bir çok yaş aralığında yapılmıştır (55,56). Bu çalışmada, Güler

ve arkadaşlarının Edirne’de yaptıklarına benzer aralıkta, 11-14 yaş grubunda yapılmıştır ve öğrenci dağılımları yaş ve cinsiyet açısından benzerdir.

Araştırmaya katılan adölesanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde boy, ağırlık, BKİ ve bel çevresi ölçümleri bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $P<0,05$ ), kızların tüm ölçümlerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (tablo 7). 11-14 yaş arası çocuklarda Dünya Sağlık Örgütü’nün referans değerlerine bakıldığında, boy, kilo ve BKİ’lerinin referans değerler içinde kaldığı görülmüştür (57). Güler ve arkadaşlarının Edirne’de yaptıkları çalışmada boy ve kilo için cinsiyet ayrımı yapılmamış ve BKİ hiçbir cinsiyet için incelenmemiştir (55). Yalçın ve arkadaşlarının Bitlis’te 120 öğrencide gerçekleştirdikleri çalışmada ise, boy, ağırlık ve BKİ incelenmiş ancak cinsiyet ayrımı yapılmamıştır (56). Neyzi ve arkadaşlarının, ABD ve Türk çocuklarını karşılaştırdıkları ve yaklaşık 2391 erkek ve 2102 kız çocuğunu içeren çalışmalarında ise, boy, kilo ve BKİ cinsiyet ayrımı ile incelenmiştir ve referans değerler belirlenmiştir (58). Bu çalışmada tespit edilen değerler, Neyzi’nin çalışmasındaki ortalama değerlerden minimal düşük olsa da yine normal değerler arasında olduğu görülmüştür ancak Neyzi’nin çalışmasında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Bu çalışmada ise cinsiyetler arası boy, kilo ve BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Heterojen bir popülasyonda yapılan bu çalışmada, ailelerin sosyo-ekonomik seviyeleri dikkate alınmadığından ve Neyzi ve arkadaşlarının çalışmasında ise, sosyo-ekonomik seviyesi yüksek ailelerin çocuklarını içerdiğinden, ortalama boy, ağırlık ve BKİ değerleri farklı bulunduğu düşünülmektedir. Ancak bu çalışmadaki değerler hem Neyzi ve arkadaşlarının belirlediği hem de DSÖ’nün belirlediği normal değerler arasındadır. Bu da Kırklareli ilinin Babaeski ilçesindeki çocukların gelişiminin normal olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların süt tüketim alışkanlıkları incelendiğinde, %74,5’inin evinde her gün süt bulunduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, adölesanların %91,4’ünün süt içmekten hoşlandığı, %87,3’ünün tadını sevdiği için süt içtiği saptanmıştır. %64,1’inin aromalı sütü sade süte tercih ettiği görülmüştür (Tablo 8). Yıldız ve arkadaşları, yeterli süt tüketen öğrencilerin evde her gün süt bulundurma oranını %98.9 olarak belirlemişlerdir (49). Aynı çalışmada yetersiz süt tüketen grubun oranı %83.2 olarak belirlenmiştir ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır (49). 16 ülkeyi içeren bir derleme de ise ülkelere göre

adölesanların tüketmesi gereken günlük süt ve süt ürünleri porsiyon sayıları belirlenmiştir (59). Çocuklarda süt tüketimini artırmaya yönelik girişimsel bazı çalışmalarda çikolata,kakao vb. aromalar ile tatlandırılmış sütlerin evde ve okulda çocuklar tarafından daha fazla kabul göreceği, çocukların diyetlerinde olumsuz etkiye sahip olan meşrubat tüketimini azaltmada farklı tattaki sütlerin önemli rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (60,61).

Evde hergün süt bulundurma durumu yeterli süt tüketimi ile ilişkilendirilmediği için literatür ile sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamıştır. Aromalı sütler, süt içme oranını arttırdığı bu çalışmalarda gösterilmiştir. Sütü az tüketen veya tüketmeyen çocuklar, alternatif tattaki sütler deneyebilir ve böylelikle süt tüketim miktarları önerilen porsiyon sayısına çıkarılabileceği öngörülmektedir. Süt ayrıca, taze meyvelerle, bal veya pekmez ile tatlandırılabilir ve bu çağdaki çocuklarda süt tüketimi artırılabilir.

Bu araştırmadaki öğrencilerin %73,6'sının düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuştur. Çakır ve Aksoydan'ın yaptığı çalışmaya göre öğretim kademesi büyüdükçe kahvaltı yapma sıklığı azalmaktadır (62). Ana öğünlerin özellikle de kahvaltının atlanmasının, büyüme ve gelişme sürecinde sorunlara neden olacağı, aynı zamanda okul başarısını da olumsuz etkileyeceği vurgulanmıştır (14). Adölesanlarda öğün atlama çokça görülen bir sorundur. Alphan ve arkadaşlarının çalışmasında da, adölesanların %41.9'unun sabah kahvaltısını, %18.9'unun öğle yemeğini, %6.6'sının akşam yemeği öğününü atladığını belirtmişlerdir (63). Aynı çalışmada, en sık sabah kahvaltısı öğünün atlandığı görülse de, %73.6 gibi bir değerde düzenli kahvaltı yapma oranı saptamıştır (63). Avrupa'da yapılan yakın tarihli HELENA çalışmasında, vitamin alımı yeterli ve yüksek düzeyde olan adölesanların, düzenli kahvaltı yapanlar olduğu görülmüştür ve vitamin alımıyla kahvaltı yapmanın anlamlı ilişkisi saptanmıştır (64).

Bu araştırmada sadece, 11-14 yaş arası adölesanlarda sabah kahvaltısının düzenli yapılıp yapılmadığı incelendiğinden, 11 yaş öncesi ve 14 yaştan ileri dönemler ile karşılaştırma yapılamamaktadır.

Eve alınan süt türü incelendiğinde, adölesanların %67,3'ünün evine pastörize veya uzun ömürlü süt aldığı, %32,7'sinin ise evine açık süt aldığı saptanmıştır (Tablo 8). İstanbul'da içme sütü tüketim alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine yapılan bir çalışmada, tüketicilerin %11'nin sokak sütünü, %49'nun pastörize sütü, %40'nun uzun ömürlü sütü tercih ettikleri belirtilmiştir (4). Manisa'da, Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin süt tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilinçleri üzerine

yapılan bir çalışmada ise, öğrencilerin %50,4'nün pastörize sütü, %40,7'nin UHT sütü,%5,3'nün ise sokak sütünü tercih ettikleri tespit edilmiştir (65). Macdonald ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı sistematik derlemede pastörize süt ile çiğ sütün bileşenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamıştır ve çiğ sütün daha alerjen olduğuna dair çalışmalar yeterli kanıt içermediği için bu konuda yorum yapılmamıştır (66). Onurlubaş ve Yılmaz'ın çalışmasında, Edirne'nin Keşan ilçesinde ailelerin ambalajlı ve açık süt tüketim alışkanlıklarını etkileyen faktörler incelenmiştir ve ailelerin süt tüketimlerinde daha çok ambalajlı sütü tercih ettikleri saptanmıştır (67). Ayrıca aynı çalışmada, ailenin aylık ortalama geliri ile ambalajlı süt tüketimi arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (67).

Kırklareli ilinde yapılan bu çalışmada, açık sütün diğer şehirlere göre daha çok tercih edildiği görülmektedir. Kırklareli ilinde hayvancılığın diğer illere göre daha yaygın olması, bu farkın oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, ailenin gelir düzeyi ve aile bireylerinin yaşı gerekli izinler verilmediği için sorgulanamamıştır ve bu nedenle literatür ile karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırmaya katılan adölesanların %89,5'i süt içmenin boy uzattığını, %97,3'ü dişleri ve kemikleri güçlendirdiğini düşünmektedir (Tablo 8). TUBER verilerine göre; süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir (28).

Bu çalışmaya katılan adölesanların bu konudaki bilinçlilik düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların süt tüketim sıklıkları incelendiğinde; sade tam yağlı sütü her gün tüketme oranı %26,4, sade yarım yağlı sütün her gün tüketimi %15, sade yağsız sütün her gün tüketimi %3,6, çikolatalı sütü her gün tüketimi %15, muzlu ve çilekli sütün her gün tüketimi %3,6 olarak bulunmuştur (tablo 10). Süt tüketim sıklıklarını kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırıldığında, cinsiyetler arasında anlamlı bir istatistiksel fark olmadığı saptanmıştır ( $P>0,05$ ) (Tablo 11). Erten'in Adıyaman ilinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin süt tüketim sıklığının yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür (68). Jusupoviç ve arkadaşlarının ilkokul ve ortaokul çocuklarının beslenme durumları ve yeme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, erkeklerin % 7.5'inin, kızların ise % 8.4'ünün sütü hiç tüketmedikleri bildirilmiştir (69). İspanyol ve göçmen 13-17 yaş arası 2081 çocuğun incelendiği bir İspanyol

çalışmasında, çocukların; et, balık, baklagil, yumurta ve süt tüketim sıklıkları incelenmiş ve göçmen adölesanlarda tüketim sıklıkları oldukça düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir (70). Ülkemizde 2011 yılından beri, okul çocuklarında süt tüketim sıklığının arttırılmasına yönelik devlet projelerinden biri olan “Okul Sütü Projesi” okullarda halen aktif olarak uygulanmaktadır (71). TBSA 2010 verilerine göre, yetişkinlerin %59.5’inin son bir ayda sütü çok seyrek veya hiç tüketmediği saptanmıştır ve sütü her gün veya haftada 5-6 kez tüketen yetişkinlerin sıklığı çok düşük olarak (%13,8) bildirilmiştir (53).

Bu veriler ışığında, her ne kadar Avrupada göçmenlerde süt tüketim sıklığının daha az olduğu bildirilse de, ülkemizde de değişik yörelerde ve bu araştırmada süt tüketim sıklığı oldukça düşük saptanmıştır. Bu konuda bilinçlilik düzeyi arttırılmalı ve devlet politikaları ile süt tüketim projeleri desteklenmelidir. Ülkemizdeki süt ve süt ürünleri tüketim sıklığının, düşük olduğu literatür verileriyle ve adölesanlarda yapılan bu araştırma sonucunda da görülmektedir. Bu tüketim oranlarının arttırılmasına yönelik halk sağlığı projeleri geliştirilmeli ve var olan projelerin etkinlikleri sorgulanmalı, denetlenmeli ve geliştirilmelidir. Ayrıca özellikle yetişkinliğe geçiş dönemi olan ve tüm alışkanlıkların oturduğu adölesan döneminde, süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığının kazandırılması için dersler düzenlenmeli, velileri de içeren eğitimler verilmelidir.

Araştırmaya katılan adölesanların yoğurt, ayran ve kefir tüketimlerine bakıldığında, en yüksek oran, %37,7 ile her gün tam yağlı yoğurt tüketimidir. Bunu, %11,4 ile her gün tam yağlı ayran ve %9,5 ile sade tam yağlı yoğurt tüketimi izlemektedir. Her gün meyveli kefir tüketen 5 kişi (%2,5) olduğu, fakat sade kefiri her gün tüketen katılımcı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 12). Kız ve erkeklerin yoğurt, ayran ve kefir tüketimleri karşılaştırıldığında tam yağlı probiyotik yoğurt dışında bütün yoğurt, ayran ve kefir çeşitlerinde kızların erkeklere göre daha fazla tüketim gösterdiği görülmüştür fakat istatistiksel olarak anlamlı fark ( $P>0,05$ ) bulunmamıştır (Tablo 13). TBSA 2010 çalışmasında (53), son bir ayda yetişkinlerin %62.5’nin her gün veya haftada 5-6 kez yoğurt tükettiği saptanmıştır ve yoğurdun yetişkinler arasında süte göre daha sık tüketilen bir besin olduğu vurgulanmıştır. Şimşek ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, tüketilen içme sütü miktarının düşük olmasının en önemli nedeninin, ailelerin yoğurt tüketmelerinin fazla olması olduğu belirtilmiştir (72). Yapılan başka bir çalışmaya göre ise yoğurt tüketimini en yüksek %38,4 ile lisans eğitimine sahip kişilerde görüldüğü, meslek gruplarına bakıldığında ise, en çok memurların yoğurt tükettiği tespit edilmiştir (73).

Bu araştırmada da, literatüre benzer bir şekilde her gün yoğurt ve çeşitlerini tüketen kişi sayısı, süt ve çeşitlerini her gün tüketen kişi sayısından daha fazladır. Araştırmadaki, içme sütü tüketiminin yoğurt tüketimine göre daha düşük oranlarda saptanması, yoğurdun süte göre daha çok tercih edilen bir ürün olduğunu düşündürmektedir. Bu araştırmada, velilerin eğitim durumu ve meslek durumları sorgulanamadığı için literatür ile bir karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırmada peynir çeşitleri tüketim sıklıklarına bakıldığında, en sık tüketilen peynir çeşidinin tam yağlı inek peyniri (%39,1), ardından tam yağlı kaşar peyniri (%17,3) ve üçüncü sıklıkla yarım yağlı inek peyniri (%13,2) olduğu görülmüştür (Tablo 14). Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre peynir çeşitleri tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında, yalnızca yarım yağlı inek peyniri tüketim sıklığında, kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $P=0,004$ ), erkeklerin yarım yağlı inek peynirini kızlardan daha fazla tükettiği tespit edilmiştir (Tablo 15). Diğer peynir çeşitlerinin tüketim sıklığında, kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ( $P>0,05$ ) bulunmuştur. Ayhan ve arkadaşları Ankara'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, erkek öğrencilerin cacık ve kaşar peyniri tüketimlerini, kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olarak saptamışlardır ve kız öğrencilerin ise, krem peynir, çökelek, süt tozu ve sütlü tatlı tüketimlerinin erkek öğrencilere göre anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur (74). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması sonuçlarına göre ise; Türkiye genelinde 20 yaş ve üzeri bireylerde en çok tüketilen süt ürünleri bireyler tarafından yoğurt, ayran ve peynir olarak beyan edilmiştir (53). Nicklaus ve arkadaşlarının farklı yaş gruplarında yiyecek içecek seçimi üzerine yaptıkları bir çalışmada, çocuklar 4-7 yaş, 8-12 yaş, 13-16 yaş ve 17-22 yaş arası olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır ve yiyecek içecek seçimleri okul kantininde özgür bırakılarak seçimleri incelenmiştir; buna göre erkeklerin kızlara göre daha fazla oranda hayvansal ürünleri tükettiği ve çocuklarda yeni ürünlere karşı ciddi bir neofobi olduğu saptanmıştır (75).

Bu araştırmada cacık, süt tozu ve sütlü tatlı sorulmadığı için literatür ile bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Cinsiyetler arası anlamlı farklılık sadece yarım yağlı inek peynirinde saptanmıştır. Nicklaus ve arkadaşlarının çalışmalarında saptadığı yüksek neofobi davranışı, çocukların ailelerinden gördüğü ve öğrendiği yeme alışkanlıklarını devam ettirdiğini göstermektedir; bu araştırmada hem peynir

çeşitlerinden sadece birinin yüksek çıkması hem de yoğurt tüketiminin süt tüketiminden fazla olmasının sebebi olarak aynı davranışsal tepki olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji ve makro besin öğeleri tüketim miktarları incelendiğinde, kızların günlük ortalama  $1636,8 \pm 600,5$  enerji, erkeklerin ise  $1567,6 \pm 517,3$  enerji tükettiği bulunmuştur (Tablo 16). TUBER verilerine göre, bu yaş grubunda alınması gereken günlük ortalama kalori miktarı; 1800-2000 enerji arasında olmalıdır (28). Briefel ve arkadaşlarının “Ulusal Öğle Yemeği Programı”nın öğrenciler üzerindeki kalori alımına etkisini inceledikleri geniş katılımlı çalışmalarında, en fazla kalorinin öğrencilerin evdeyken aldıklarını ve programın uygulanmadığı okullarda, uygulanan okullara göre gereksiz kalori alımının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamışlardır (76).

Çocukların almaları gereken enerji değerlerine bakıldığında ve RDA ile karşılaştırıldığında bu çalışmada daha düşük kalori değerleri tespit edilmiştir. Genellikle tam gün eğitim veren ve öğrencilerinin çoğu taşınabilir sistem ile köylerden gelen Babaeski ortaokullarında, öğrencilerin öğle yemeklerini dışarıdan yemesi ve bu öğünlerinde genellikle az kalorili, sağlıksız beslenme tarzı ile beslenmeleri, kalori alımlarında yetersizliğe neden olabilmektedir. Ayrıca ailelerin ve çocukların beslenme konusundaki bilgisizliği ve çocukların öğün atlama gibi durumları da bu sonuçta etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada, makro besin öğeleri incelendiğinde, enerjinin karbohidrattan karşılanan oranı kızlarda ortalama  $\%45,7 \pm 10,8$ , erkeklerde  $\%43,4 \pm 10,2$ , proteinden karşılanan oranı kızlarda ortalama  $\%15,2 \pm 5,4$ , erkeklerde  $\%16,2 \pm 4,8$ , yağdan karşılanan oranı ise kızlarda ortalama  $\%38,9 \pm 9,2$ , erkeklerde  $\%40,2 \pm 8,5$  olarak bulunmuştur (Tablo 16). Türkiye Beslenme Rehberine göre 11-14 yaş arası kızlarda günlük alınan enerjini kaynağı;  $\%45-60$  oranında KH'den,  $\%9-20$  proteinden,  $\%20-35$  yağdan oluşmalıdır, erkeklerde ise;  $\%45-60$  KH'den,  $\%8-20$  proteinden,  $\%25-30$  yağdan karşılanmalıdır (28). Briefel ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada en fazla kalori alımı öğrencilerin evdeyken aldıkları ve ulusal öğle yemeği programı uygulanmayan okullarda öğle yemeklerinde aldıkları kalori olarak verilmiştir ve bunun nedeni fast-food tarzı beslenme olarak saptanmıştır (76).

Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerde; enerjinin yağdan gelen kısmı hem kızlarda hem erkeklerde olması gerekenden yüksek saptanmıştır. Bu da, TUBER önerileriyle çelişmektedir. Enerji alımlarındaki yetersizliğin nedeni olarak görülen,



ebeveyn ve çocukların beslenme bilgi yetersizliği, yağlı besinlerin öğrenciler arasındaki çekiciliği, ucuzluğu ve okullarda bir öğle yemeği programı uygulanmaması bu sonucun ortaya çıkmasında da etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan vitamin tüketim miktarları incelendiğinde, kızların A vitamini tüketimlerinin önerilen alım düzeyinin %185,4'ünü, erkeklerin ise %162,2'sini karşıladığı bulunmuştur. Günlük B<sub>1</sub> vitamini tüketimleri bakımından kızların ve erkeklerin önerilen alım düzeyinin %77,8'ini karşıladığı, C vitamini tüketimi bakımından ise kızların önerilen alım düzeyinin %132,4'ünü, erkeklerin %125,4'ünü karşıladığı bulunmuştur (Tablo 17). Avrupa'da 12,5-17,5 yaş arası adölesanları içeren geniş katılımlı ve güçlü etkileri olan HELENA çalışmasında, düzenli kahvaltı yapan çocuklarda vitamin alımının yeterli ve normalden yüksek olduğu saptanmıştır ve bu çalışmanın sonucu olarak ebeveynlere, çocuklara düzenli kahvaltı yapmalarını teşvik etmeleri önerilmiştir (64). HELENA çalışmasının adölesanlarda obeziteyi incelediği diğer araştırmasında, cinsiyetler arası fark saptanmamış ancak BKİ'leri yüksek ve adipoz dokuları fazla adölesanlarda vitamin seviyeleri yetersiz olduğu görülmüştür (77).

Bu araştırmada, kızlar ve erkekler arasında vitamin alımları arasında, literatür ile uyumlu bir şekilde, anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu araştırmada, adölesanların BKİ'leri, ortalama değerler arasında saptandığından ve düzenli kahvaltı yapma oranı yüksek olduğundan, sonuçlardaki yüksek ve düşük vitamin alımları için mantıklı bir yorum yapılamamıştır ve vitamin alımları normal olarak değerlendirilmiştir. Farklı dünya ülkelerinde, farklı refah seviyeleri, farklı beslenme alışkanlıkları vitamin alımlarında farklı sonuçların ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan mineral tüketim miktarları incelendiğinde, kızların sodyum tüketimlerinin önerilen alım düzeyinin %211,4'ünü, erkeklerin ise %229,2'sini karşıladığı bulunmuştur. Günlük potasyum vitamini tüketimleri bakımından kızların önerilen alım düzeyinin %45,9'unu, erkeklerin %45,4'ünü karşıladığı görülmüştür. Katılımcıların kalsiyum tüketimi incelendiğinde ise, kızların önerilen alım düzeyinin %55,9'unu, erkeklerin %57,3'ünü karşıladığı bulunmuştur. Demir tüketimleri bakımından kızların önerilen alım düzeyinin %67,7'sini, erkeklerin ise %82,7'sini karşıladığı hesaplanmıştır (Tablo 18). Bouziani ve arkadaşlarının Fas'ta çocukların mineral alımlarını inceledikleri çalışmalarında, kız ve erkekler arasında anlamlı fark bulunamamıştır ve tüm çocuklarda mineral alımı yetersiz saptanmıştır (78). Çıraklık eğitimi gören öğrencilerin mineral

tüketim düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, tüm çırakların %86.7'sinde kalsiyum; %41.0'inde demir ve %41.0'inde fosfor yetersizliği saptanmıştır (79). Kalsiyumun normal iskelet sistemi gelişimi, diş sağlığı ve bir çok organ fonksiyonu için önemli bir yere sahip olduğu bir çok çalışmada ortaya konmuştur (80). Adölesanların aldığı minerallerin RDA ile karşılaştırıldığı bir çalışmada, kalsiyum tüketimi %47, demir tüketimi ise %272 olarak saptanmıştır (81). Gaona-Pineda ve arkadaşlarının 1961 meksikalı adölesanı inceledikleri çalışmalarında; demir, çinko ve kalsiyumun ciddi eksikliği saptanmıştır (82). Şilili öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada ise; kalsiyum, magnezyum ve demir alımı yetersizliği kızlarda erkeklerden daha fazla olarak hesaplanmıştır (83). Varşova'da bir spor okulunda 13-15 yaş arası erkeklerde yapılan bir çalışmada ise, sodyum alımı oldukça yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir ve bu sonuç ebeveyn ve çocuklardaki yetersiz beslenme bilgisine bağlanmıştır (84).

Genel olarak, bu araştırmada mineral yönünden eksik bir beslenme izlenmiştir. Literatür ile bazı benzerlik ve farklılık vardır. Farklılıkların oluşmasında, lokasyon, beslenme alışkanlıkları, ebeveyn bilgisi ve okullardaki yemek programları etkilidir. Araştırmada, adölesanlarda tuz tüketimi oldukça fazla saptanmıştır. Babaeski ortaokullarının öğrencilerinin daha çok taşınmalı sistem ile köylerden gelmesi, bir öğle yemeği programı olmaması, öğrencilerin dışarıdan fast-food tarzı beslenmeleri ve bu hazır besinlerdeki sodyum oranının yüksek olması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmaktadır.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma; Kırklareli'nin Babaeski ilçesinde yer alan Devlet ilköğretim okullarındaki 11-14 yaş grubu öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim durumlarını belirlemek üzere, Kırklareli Babaeski İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden 25.09.2018 tarihli izin alınarak, 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde, 220 öğrenciyi içeren tanımlayıcı bir çalışma olarak planlanmış ve yürütülmüştür. Okan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 12.12.2018 tarihli, 100 sayılı toplantısında 9 numaralı karar ile 'Etik Kurul Onayı' alınmıştır (Ek-1).

Araştırmaya katılan 11-14 yaş arası 220 adölesan öğrencinin %51,8'inin kız, %48,2 sinin erkek olduğu görülmüştür. Adölesanların antropometrik ölçümleri incelendiğinde boy, ağırlık, BKİ ve bel çevresi ölçümleri bakımından kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, kızların tüm ölçümlerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan adölesanların %73,6'sının düzenli kahvaltı yaptığı saptanmıştır. Süt tüketim alışkanlıkları incelendiğinde, %74,5'inin evinde her gün süt bulundurduğu, %91,4'ünün süt içmekten hoşlandığı, %87,3'ünün tadını sevdiği için süt içtiği saptanmıştır, %64,1'inin ise, aromalı sütü sade süte tercih ettiği görülmüştür. Süt tüketim sıklıkları kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırıldığında, cinsiyetler arasında anlamlı bir istatistiksel fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan adölesanların %89,5'i süt içmenin boy uzattığını, %97,3'ü dişleri ve kemikleri güçlendirdiğini düşünmekte olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan adölesanların. Süt tüketim sıklıkları kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırıldığında, cinsiyetler arasında anlamlı bir istatistiksel fark olmadığı saptanmıştır ( $P>0,05$ ).

Araştırmaya katılan adölesanların yoğurt, ayran ve kefir tüketimlerine bakıldığında, en yüksek oran, %37,7 ile her gün tam yağlı yoğurt tüketimidir. Kız ve erkeklerin yoğurt, ayran ve kefir tüketimleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $P>0,05$ ).

Araştırmaya katılan adölesanların bir günlük besin tüketim kayıtlarından hesaplanan enerji, makro ve mikro besin öğeleri tüketim miktarları incelendiğinde,

kızların günlük ortalama 1636,8 enerji, erkeklerin ise 1567,6 enerji tükettiği bulunmuştur. Mineral tüketim miktarları incelendiğinde ise, kızların ve erkeklerin sodyum tüketimlerinin önerilen alım düzeyinin çok üstünde olduğu, kalsiyum alımlarının ise her iki cinsiyette önerilen miktarın yaklaşık yarısı kadar aldıkları saptanmıştır.

İnsan hayatının her evresinde süt ve süt ürünleri tüketmek önemli bir yere sahiptir ve her yaş aralığında ihtiyaçların farklı olması ile tüketimler de değişmektedir. Yeterli süt ve süt ürünleri tüketildiğinde kişilerin kemik ve diş sağlığının yanı sıra, içerdikleri yeterli vitamin ve mineraller ile özellikle gelişim çağındaki adölesanların büyüme, gelişme ve bağışıklık sistemlerinin gelişmesine katkıda bulunurlar.

Bu veriler ışığında, ülkemizde eğitim öğretim gören 11-14 yaş adölesan çocukların süt ve süt ürünleri tüketim sıklığının, düşük olduğu literatür verileriyle ve adölesanlarda yapılan bu çalışmanın sonucunda da görülmektedir. Bu tüketim oranlarının artırılmasına yönelik bilinçlilik düzeyi artırılmalı, halk sağlığı projeleri geliştirilmeli ve var olan projelerin etkinlikleri sorgulanmalı, denetlenmeli ve geliştirilmelidir. Okul kantinlerinin içerikleri denetlenmeli ve beslenme uzmanları tarafından düzenli eğitim ve denetimler gerçekleştirilmelidir.

Adölesan dönem insan yaşamında alışkanlıkların olduğu en önemli dönemdir. Bu nedenle, süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığının kazandırılması için dersler düzenlenmeli, velileri de içeren eğitimler verilmelidir. Yoğurt tüketiminin süt tüketiminden fazla saptanması yine alışkanlıklarla ilgili olduğundan yoğurt tüketim alışkanlığı değiştirilmeden, süt tüketim alışkanlığı artırılmalıdır.

Sütü az tüketen veya tüketmeyen çocuklara, alternatif tattaki sütler denettirilmeli ve böylelikle süt tüketim miktarları önerilen porsiyon sayısına çıkarılmalıdır. Süt ayrıca, taze meyvelerle, bal veya pekmez ile tatlandırılabilir ve bu çağdaki çocuklarda süt tüketimi artırılabilir.

Bu çalışmada olduğu gibi daha çok tam gün eğitim veren yada öğrencilerinin çoğu taşınmalı sistemle uzaktan gelen okullar, Avrupa'da örnekleri olduğu gibi, devlet destekleriyle bir öğle yemeği programları geliştirmeli ve uygulamalıdır.

Çalışmanın değişik yaş dönemlerinde tekrarlanması, katılımcı sayılarının artırılması, ülkemizin farklı bölgelerini içermesi ve daha çok verinin elde edilmesi için anketin geliştirilmesi gerekmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

1. Tekinşen C., Tekinşen KK. “*Süt ve Süt Ürünleri Temel Bilgiler Teknolojisi Kalite Kontrolü*” Selçuk Üniversitesi Basımevi, 2005, Konya
2. Ünal, RN, Besler, HT, “*Süt ve Sütün Beslenmedeki Önemi*” Hacettepe Üniversitesi Besleme ve Diyetetik Bölümü, 2005
3. Demirci, M., Gündüz, HH, “*Süt Teknoloğunun El Kitabı*” Hasad Yayıncılık, İstanbul. 2000 s:11
4. Çetinkaya A. “Kafkas Üniversitesi Öğrencilerinin İçme Sütü ve Süt Ürünlerini Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi” *Atatürk Üniversitesi Vet. Bil. Derg.* 5 2010 (2): 73-84
5. Akbay C, Tiryaki GY. “*Tüketicilerin Ambalajlı ve Açık Süt Tüketim Alışkanlıklarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi Kahramanmaraş Örneği*” (Tez) KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi 2007;10:89-96
6. Erdal G, Tokgöz K. “Tüketicilerin Ambalajlı ve Açık Süt Tüketim Tercihlerini Etkileyen Faktörler: Erzincan İli Örneği” *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 2011;13:111-115.
7. Türkiye Ziraat Odaları Birliği, 2008, erişim:<https://www.tzob.org.tr>, erişim tarihi:02.02.2019
8. Ulusal Süt Konseyi, erişim:<https://ulusalsutkonseyi.org.tr>, erişim tarihi:30.01.2019
9. Uzunöz, M., Gülşen, M., “Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi” *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 2017, 3: 15-21.
10. Heller-Rouassant S, Flores-Quijano ME. Young children, toddlers and school age children. *Gac Med Mex.* 2016 Sep;152 Suppl 1:22-8.
11. Miller, GD, Jarvis, KJ., McBean, LD. Handbook of Dairy Foods and Nutrition. In: Jensen RG, Kroger M, editors. “The Importance of Milk and Milk Products in the Diet” CRC Press, New York, 2000, p 4-24
12. Usda, erişim:<https://www.usda.gov>, erişim tarihi:31.01.2019
13. Özden A. “*Yoğurt ve Sağlıklı Yaşam*” *Güncel Gastroenteroloji* 2007;11;166-178.
14. Baysal A. “*Beslenme*”, Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 13. Baskı, 2011

15. Kouba JM, Burns TA, Webel SK. Effect of dietary supplementation with long-chain n-3 fatty acids during late gestation and early lactation on mare and foal plasma fatty acid composition, milk fatty acid composition, and mare reproductive variables. *Anim Reprod Sci.* 2019 Feb 13. pii: S0378-4320(18)30734-6. doi: 10.1016/j.anireprosci.2019.02.005.
16. Topbaş E. “10-15 Yaş Aralığındaki İlköğretim Öğrencilerinde Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı, Laktoz Sindirim Güçlüğü ve İntelorsı Üzerine Bir Çalışma” (Tez) Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya:2011
17. Övünç E. “Uludağ Üniversitesinde Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlığı ile Bunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi”(tez) Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa: 2004
18. Di Costanzo M, Berni Canani R. Lactose Intolerance: Common Misunderstandings. *Ann Nutr Metab.* 2018;73 Suppl 4:30-37. doi: 10.1159/000493669.
19. Fox PF, McWeeney PLH. Advanced Dairy Chemistry. Volume 1. In Chapter 1: “Milk Proteins: General and Historical Aspects” Third Edition. Part A. New York, *Springer Verlag Publish.*2003
20. Haug A, Hostmark AT, Harstad OM. “Bovine milk in human nutrition”*Lipids in Health and Disease*, 2007, 6:25.
21. Nergiz R. “Ankara Piyasasında Satışa Sunulan Isıl İşlem Geçirmemiş Sütlere Uygulanan Geleneksel Kaynatma İşleminin, Sütün Protein ve Serbest Amino Asit Düzeylerine Etkisi”(tez) Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara: 2006.
22. TURKKOMP, erişim:<http://www.turkomp.gov.tr> , erişim tarihi:28.01.2019
23. Singh J, Prakash S, Bhandari B, Bansal N. Ultra high temperature (UHT) stability of casein-whey protein mixtures at high protein content: Heat induced protein interactions. *Food Res Int.* 2019 Feb;116:103-113. doi: 10.1016/j.foodres.2018.12.049.
24. Schäfers S, Meyer U, Von Soosten D, Hüther L, Drong C, Eder K, et al. Influence of conjugated linoleic acids and vitamin E on milk fatty acid composition and concentrations of vitamin A and  $\alpha$ -tocopherol in blood and milk of dairy cows. *J Anim Physiol Anim Nutr (Berl).* 2018 Feb;102(1):e431-e441. doi: 10.1111/jpn.12762.

25. Mahalle N, Bhide V, Greibe E, Heegaard CW, Nexo E, Fedosov SN, Naik S. Comparative Bioavailability of Synthetic B12 and Dietary Vitamin B12 Present in Cow and Buffalo Milk: A Prospective Study in Lactovegetarian Indians. *Nutrients*. 2019 Feb 1;11(2). pii: E304. doi: 10.3390/nu11020304.
26. Nunes JC, Silva MNLRD, Perrone D, Torres AG. Seasonal Variation in Fat Quality and Conjugated Linoleic Acid Content of Dairy Products from the Tropics: Evidence of Potential Impact on Human Health. *Foods*. 2017 Aug 1;6(8). pii: E61. doi: 10.3390/foods6080061.
27. Et Süt Kurumu, Erişim:<https://www.esk.gov.tr> , Erişim Tarihi:28.01.2019
28. TUBER 2015  
erişim:[https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_01/27102535\\_TYr\\_kiye\\_Beslenme\\_Rehberi.pdf](https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYr_kiye_Beslenme_Rehberi.pdf) , erişim tarihi:01.02.2019
29. Aryana KJ, Olson DW. A 100-Year Review: Yogurt and other cultured dairy products, *Journal of Dairy Science*, December 2017, Volume 100, Issue 12, Pages 9987–10013
30. Türk Gıda Kodeksi, Erişim:<https://www.tarimorman.gov.tr/Mevzuat/Turk-Gida-Kodeksi>, Erişim Tarihi:29.01.2019
31. Ünal RN, Besler HT, “*Beslenimde Sütün Önemi*” Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Şubat 2008
32. Rozenberg S, Body JJ, Bruyere O, Bergmann P, Brandi ML, Cooper C, Devogelaer JP, Gielen E, Goemaere S, Kaufman JM, Rizzoli R, Reginster JY. “Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases” *Calcif Tissue Int*, 2016,
33. Yerlikaya O, Karagözlü C. “İnsan Beslenmesinde İnek Sütü” Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölümü Bornova, İzmirTürkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum
34. Hayaloğlu, AA, Özer B. “*Peynirde olgunlaşma. Peynir Biliminin Temelleri*” 1. Baskı Editör: Ali Adnan Hayaloğlu, Barbaros Özer. Sidas Medya, İzmir, Türkiye,2011, 643
35. Fassina P, Nunes GQ, Adami FS, Goettert MI, Souza CFM. Importance of Cheese Whey Processing: Supplements for Sports Activities – a Review *Pol. J. Food Nutr. Sci.*, 2019, Vol. 69, No. 1, pp. 83–99

36. Rigamonti AE, Leoncini R, Casnici C, Marelli O, Col AD, Tamini S, Lucchetti E, Cicolini S, Abbruzzese L, Cella SG and Sartorio A. “Whey Proteins Reduce Appetite, Stimulate Anorexigenic Gastrointestinal Peptides and Improve Glucometabolic Homeostasis in Young Obese Women”*Nutrients* 2019, 11(2), 247
37. Şimşek B, Gün İ, Çelebi M. “Isparta Yöresinde Üretilen Süzme Yoğurtların Protein Profilleri ve Bunların Kimyasal Özelliklerle İlişkisi” Süleyman Demirel Ü. Müh-Mim. Fak. Gıda M. B.-Isparta Mehmet Akif Ersoy Ü. Burdur M.Y.O. Burdur *YYÜ TAR BİL DERG (YYU J AGR SCI)* 2010, 20(3): 208-213
38. Tekinşen K.K. Nizamioğlu M. Bayar N. Telli N. Köseoğlu “Konyada Üretilen süzme( torba) yoğurtların bazı mikrobiyolojik ve kimyasal özellikleri”*İ.E. Veteriner Bilim Dergisi* 2008 24,1 s:69-75
39. Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Arne Astrup A. “Milk and dairy products: good or bad for human health ? An assessment of the totality of scientific evidence”*Citation: Food & Nutrition Research* 2016, 60: 32527
40. Demirezen E, Coşansu G. “Adolesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”*Sted* 2005; 8: 174-8.
41. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi “*ADOLESAN SAĞLIĞI II Ergenlerde Beslenme*” Prof. Dr. Tülay ERKAN İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı, No:63 Mart 2008; s.73-77
42. Guidelines for Adolescent Nutrition Services. Stang J, Story M ed (s). 2005. Erişim:<http://www.sph.umn.edu/academics/divisions/epich>, erişim tarihi:10.11.2018
43. Gonzales A, Kohn MR, Clarke SD. “Eating disorders in adolescents”*Australian Family Physician* 2007; 36: 614-9.
44. Erkan T. “*Ergenlerde Beslenme Adolescent nutrition*” İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye Turk Arch Ped 2011; 46 Suppl: 49-53
45. Omidvar N, Neyestani TR, Hajifaraji M, Eshraghian MR, Rezazadeh A, Armin S, Haidari H, Zowghi T. Calcium Intake, Major Dietary Sources and Bone



- Health Indicators in Iranian Primary School Children. Iran J Pediatr. 2015 Feb;25(1):e177. doi: 10.5812/ijp.177.
46. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi No:63 Mart 2008; s.73-77
47. Liu J, Yan Y, Xi B, Huang G, Mi J; China Child and Adolescent Cardiovascular Health (CCACH) Study Group. Skeletal muscle reference for Chinese children and adolescents. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2018 Nov 30. doi: 10.1002/jcsm.12361.
48. Steinbeck K. "Obesity and Nutrition in Adolescents" *Adolesc Med State Art Rev* 2009; 20: 900-14
49. Yıldız N. Sağlık Bilimleri Enstitüsü "Altı – On Dört Yaş Grubu Çocukların Süt Tüketim Durumu"(Tez)Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Ekim 2009
50. Moreno LA Adolescence. In: Koletzko B, Cooper P, Makrides M, Garza C, Uauy R, Wang W, eds. "Pediatric Nutrition on Practice" *Basel: Karger*; 2008: 114-7
51. Loud KJ, Gordon CM. "Adolescence: bone disease" in: Walker WA, Watkins JB, Duggan C, eds. *Nutrition Pediatrics*.(3rd ed) Ontario: BC Decker Inc:2003: 883-96
52. Kranz S, Lin PJ, Wagstaff DA. "Childrens Dairy in Take in the United States: too little, too fat?" *J Pediatr* 2007; 151: 642-6
53. Pekcan G. "Türkiyenin Beslenme ve Sağlık Profili" Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması TBSA 2010 erişim:<http://gtbd.org.tr/wp-content/uploads/2017/12/G%C3%BClden-Pekcan-T%C3%BCrkiyenin-Beslenme-ve-Sa%C4%9Fl%C4%B1k-Profil.pdf>Erişim tarihi:22.12.2018
54. Nahcivan NÖ. "Bir İlköğretim Okulundaki Öğrencilerde Süt Tüketim Durumu" İstanbul Ü. Florence Nightingale Hem. YO. Halk Sağlığı Hem. AD, İstanbul 2006 • cilt 15 • sayı 3
55. Güler A. "Edirne Merkezde İlköğretim Çağındaki Çocukların Süt İçme Alışkanlıklarının Belirlenmesi"(Tez) Yüksek Lisans Tezi, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Edirne:2016
56. Yalçın M., Ergün MŞ. "Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler"*BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, Bitlis, 6(1), 51-60, 2017

57. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. *Acta Paediatr* 2006; 450 (Suppl): 76-85.
58. Neyzi O., Günöz H., Furman A., Bundak R., Gökçay G, Darendeliler F., Baş F. “Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri” *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2008; 51: 1-14
59. Dror DK, Allen LH. “Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes” *Nutrition Reviews*, Volume 72, Issue 2, 1 Feb 2014, Pages 68–81
60. Nicklas TA. “Calcium intake trends and health consequences from childhood through adulthood” *J Am Coll Nutr* 2003; 22 (5): 340- 356.
61. Johnson RK, Frary C, Wang MQ. “The nutritional consequences of flavored-milk consumption by school-aged children and adolescents in the United States” *J Am Diet Assoc* 2002;102(6): 853-856.
62. Aksoydan E.,Çakır N. “Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi” *Gülhane Tıp Dergisi* 2011; 53: 264-270
63. Alphan ME, Keskin Y, Tatlı F. “Özel Okul ve Devlet Okulunda Öğrenim Gören Adölesan Dönemindeki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması” *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2002; 31: 9-17
64. Mielgo-Ayuso J, Valtueña J, Cuenca-García M, Gottrand F, Breidenassel C, Ferrari M, Manios Y, De Henauw S, Widhalm K, Kafatos A, Kersting M, Huybrechts I, Moreno LA, González-Gross M. “HELENA Study Group. Regular breakfast consumption is associated with higher blood vitamin status in adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study” *Public Health Nutr.* 2017 Jun;20(8):1393-1404. doi: 10.1017/S1368980016003645.
65. Karagözlü N, Karagözlü C, Karaca S., Eren S. “Üniversite Öğrencilerinde Süt ve Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Beslenme Bilinçleri Üzerine Bir Araştırma” *Celal Bayar Üniversitesi Fen Fakültesi Dergisi* 2015: 1,2.ss:101-108

66. Macdonald LE, Brett J, Kelton D, Majowicz SE, Snedeker K., Sargeant, JM. “A systematic review and meta-analysis of the effects of pasteurization on milk vitamins, and evidence for raw milk consumption and other health-related outcomes”*Journal of Food Protection*, 2011, 74(11), 1814-1832.
67. Onurlubaş, E and N. Yılmaz, “The Factors Affecting Milk Consumption Preferences Of the Consumers in Edirne Keşan township”*Journal of Food, Agriculture & Environment*, 2013;11 (3&4): 516 – 518
68. Erten M. “*Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması*”(Tez) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006 Ankara.
69. Jusupoviü F., Beslagiü Z., Hadzihaliloviü J., Osmiü M., Dropiü V. “Trends in Diet and Nutritional Status in Elementary School Children in The Tuzla Canton”*Med. Arh*, 2004;58(1 Suppl 1):53-6
70. Esteban-Gonzalo L, Veiga OL, Gómez-Martínez S, Regidor E, Martínez D, Marcos A, Calle ME. “Adherence to dietary recommendations among Spanish and immigrant adolescents living in Spain; the AFINOS study”*Nutr Hosp*. 2013 Nov 1;28(6):1926-36
71. Erişim:<http://www.okulsutu.com/> , Erişim Tarihi:02.01.2019
72. Şimşek ve ark. “İstanbul İlinde İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma” Trakya Üniversitesi Tekirdağ Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü.*Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi/Journal of Tekirdag AgriculturalFaculty* 2005
73. Onurlubaş E, Çakırlar H..“Tüketicilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”*Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016 7(1): 217-242
74. Ayhan NY, İplikçi G, Şimşek I, “Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt ürünleri Tüketimi Üzerine Bir Araştırma”*Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 67, Mart 2018, s. 370-380
75. Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. “A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life”*Appetite*. 2005 Jun;44(3):289-97. Epub 2005 Apr 19

76. Briefel RR, Wilson A, Gleason PM. "Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants"*J Am Diet Assoc.* 2009 Feb;109(2 Suppl):S79-90
77. Iglesia I, González-Gross M, Huybrechts I, De Miguel-Etayo P, Molnar D, Manios Y, Widhalm K, Gottrand F, Kafatos A, Marcos A, De la O Puerta A, Leclercq C, De Henauw S, Stehle P, Kersting M, Mouratidou T, Moreno LA. "Associations between insulin resistance and three B-vitamins in European adolescents: the HELENA study"*Nutr Hosp.* 2017 Jun 5;34(3):568-577
78. Bouziani A, Saeid N, Benkirane H, Qandoussi L, Taboz Y, El Hamdouchi A, El Kari K, El Mzibri M, Aguentaou H. Dietary Calcium Intake in Sample of School Age Children in City of Rabat, Morocco. *J Nutr Metab.* 2018 Apr 8;2018:8084623. doi: 10.1155/2018/8084623.
79. Tokmak L., Elmacioğlu F., Coşkun M., Pekşen Y. "Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ndeki Çıracıkların Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Düzeylerinin Saptanması" *O.M.Ü. Tıp Dergisi* 25(1): 16–24, 2008
80. Cashman K.D., "Calcium and vitamin D"*Novartis Found Symp.* 2007; 282: 123–138
81. Christensen D.L., Jakobsen J., Friis H., "Vitamin and Mineral İntake of Twelve Adolescent Male Kalenjin Runners in Western Kenya"*East Afr Med J.* 2005; 82: 637–642
82. Gaona-Pineda EB, Mejía-Rodríguez F, Cuevas-Nasu L, Gómez-Acosta LM, Rangel-Baltazar E, Flores-Aldana ME. Dietary intake and adequacy of energy and nutrients in Mexican adolescents: Results from Ensanut 2012. *Salud Publica Mex.* 2018 Jul-Ago;60(4):404-413. doi: 10.21149/8009.
83. Durán Aguero S, Reyes García S, Gaete MC. Vitamin and minerals consumed food group by Chilean university students. *Nutr Hosp.* 2013 May-Jun;28(3):830-8. doi: 10.3305/nh.2013.28.3.6397.
84. Szczepańska B, Malczewska-Lenczowska J, Wajszczyk B. "Evaluation of dietary intake of vitamins and minerals in 13-15-years-old boys from a sport school in Warsaw"*Rocz Panstw Zakl Hig.* 2016;67(1):59-68.

## 8.EKLER

### Ek-1. Etik Kurul Onayı

**OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Etik Kurul Kararı**

Toplantı Tarihi: 12.12.2018  
Toplantı Sayısı: 100  
Toplantıya Katılanlar:


Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen	(Üye)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)
Doç.Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Erdiñ Ünal	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Nihat Özaydın	(Üye)







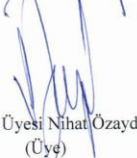
---

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 12.12.2018 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

**Karar 9.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik bölümünden **Belemir İnanç SAKINIR**'ın "**Kırklareli Babaeski İlçesindeki 11-14 Yaş Adölesan Tüketicilerin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi**" başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Mithat Kıyak  
(Başkan)

 Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan (Üye)	 Prof. Dr. Dilek Öztürk (Üye)	 Prof. Dr. Ali Tayfun Atay (Üye)
 Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen (Üye)	 Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ (Üye)	 Dr. Öğr. Üyesi Erdiñ Ünal (Üye)
 Dr. Öğr. Üyesi Nermin Bölükbaşı (Üye)	 Dr. Öğr. Üyesi Nihat Özaydın (Üye)	

## Ek 2.Veli Gönüllü Onam Formu

Değerli Veli,

Bu çalışma, Okan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Belemir İnanç YILDIZ tarafından Dr.Öğr.Üyesi Hande Öngün YILMAZ danışmanlığında, ” KIRKLARELİ İLİ BABAESKİ İLÇESİNDEKİ 11-14 YAŞ ADÖLESAN TÜKETİCİLERİN SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİM ALIŞKANLILARININ İNCELENMESİ” isimli çalışmada adölesanların süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmaktadır.

Çalışma ya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Çalışma kapsamında velisi olduğunuz öğrenciye ilişkin genel bilgiler, süt tüketim alışkanlıklarını anlamak amacıyla bir anket formu verilecektir. Anketin cevaplanması ortalama 10 dakika sürecektir. Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır.

Elde edilen kişisel bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve başka kişilerle paylaşılmayacak, çalışma yayımlandığı takdirde kişisel veriler kesinlikle yayımlanmayacaktır. Velisi olduğunuz öğrencinin Sorulara dürüstçe ve içtenlikle cevap vermesi çalışmanın objektifliğine katkı sağlayacaktır.

Katkınız için teşekkürler.

Bu çalışmaya velisi olduğum öğrencinin katılmasına izin veriyorum. Bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih : \_\_\_\_\_

İmza : \_\_\_\_\_

Araştırmacı : BELEMİR İNANÇ YILDIZ

05424780709

HALİL RIFAT PAŞA MAHALLESİ ERDEMLİ SOKAK NO:13-15 ŞİŞLİ - İSTANBUL

Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Hande Öngün YILMAZ

0216 6771630 / 3915

OKAN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TUZLA

### Ek 3. Anket Formu

#### KIRKLARELİ İLİ BABAESKİ İLÇESİNDEKİ 11-14 YAŞ ADÖLESAN TÜKETİCİLERİN SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİM ALIŞKANLILARININ İNCELENMESİ

Bu çalışma da bir ortaokulda öğrenim gören bir grup okul çağı çocuğunun süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı ilişki etmenleri incelenmektedir. Elde edilen kişisel bilgiler kesinlikle bu çalışma dışında başka bir kaynakta paylaşılmayacaktır.

#### GENEL BİLGİLER

- 1.Yaşınız : .....yıl
- 2.Sınıfınız:.....
- 3.Boy uzunluğunuz : .....cm
- 4.Vücut ağırlığınız : ..... kg
- 5.Bel çevresiniz:.....cm

#### B.SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİM DURUMU

1-Evinizde her gün süt bulunur mu? Evet ( ) Hayır ( )

2.Süt içmekten hoşlanır mısınız?

- 1.Evet 2.Hayır

3.Cevabınız evet ise neden süt içersiniz?

- 1.Tadını seviyorum.....
- 2.Annem/Babam içmemi söylüyor/sofraya koyuyor.....
3. Annem/Babam/Kardeşlerim içiyor.....
- 4.Diğer.....

4.Aromalı sütü sade süte tercih eder misiniz?

- 1.Evet 2.Hayır

5. Ne kadar süt tüketmeniz gerektiğini biliyor musunuz?

Evet ( )Haftada birkaç bardak ( ) Günlük 1 bardak ( )

Günlük 2 bardak ( ) Günlük 2 bardak ve üstü ( )

Hayır ( )

6.Düzenli kahvaltı yapar mısınız?

- 1.Evet 2.Hayır

7.Düzenli olarak evde süt bulunur mu?

- 1.Evet 2.Hayır

8.Eve alınan süt türü nedir?

- 1.Açık süt 2.Pastorize /uzun ömürlü süt

9.Eve hangi hayvanın sütü alınır?

1.İnek 2.Koyun 3.Keçi

10.Süt içmenin boyu uzattığını düşünüyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır

11.Süt içmek dişlerinizi/kemiklerinizi güçlendirir mi?

1.Evet 2.Hayır

12.Aşağıda belirtilen "Süt ve içilebilen süt ürünleri" tüketim sıklığı ve miktarı anketinde, tüketilen ürünün ne sıklıkla tüketildiğini ve ne miktarda tüketildiğini rakam ile yazınız.

\* Sıklık miktarı olarak; Gün, Hafta, Ay ve Yıl'dan yalnızca 1 sütünü işaretleyiniz ve sıklık miktarınızı rakam ile yazınız. (rneğin; Her gün içmiyor haftada 3 kez içiyorsanız, yalnızca "Haftada" stnne sıklık olarak 3 yazınız. "Her gün" "Ayda" ve "Yılda" stnleri boş bırakınız.)

\* Miktar olarak; 200 ml'lik su bardağını 1 olarak yazınız. (rneğin; haftada 3 kez 2 şer su bardağı içiyorsanız, miktar kısmına 2, 1 er su bardağı içiyorsanız miktar kısmına 1 yazınız.)

SÜT VE İÇİLEBİLEN SÜT ÜRÜNLERİ	HER GÜN		HAFTADA		AYDA		YILDA	
	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR
SADE TAM YAğLI SÜT								
SADE YARIM YAğLI SÜT								
SADE YAğSIZ SÜT								
ÇİKOLATALI SÜT								
ÇİLEKLİ SÜT								
MUZLU SÜT								
TAM YAğLI AYRAN								
YARIM YAğLI AYRAN								
KEFİR								
MEYVELİ KEFİR								

13.Aşağıda belirtilen "Yoğurt ve eşitleri" tüketim sıklığı ve miktarı anketinde, tüketilen ürünün ne sıklıkla tüketildiğini ve ne miktarda tüketildiğini rakam ile yazınız.



\* Sıklık miktarı olarak; Gün, Hafta, Ay ve Yıl'dan yalnızca 1 sütunu işaretleyiniz ve sıklık miktarınızı rakam ile yazınız. (Örneğin; Her gün ve günde 2 defa tüketiyorsanız, yalnızca "Her gün" sütununa sıklık olarak 2 yazınız. "Haftada" "Ayda" ve "Yılda" sütunları boş bırakınız.)

\* Miktar olarak; Tüketilen "kase" miktarını yazınız. (Örneğin; Her gün 2 şer kase yoğurt tüketiyorsanız, Her gün sütunundaki miktar kısmına 2 yazınız.) (1 kase yoğurt: 200 ml yoğurda denk gelmektedir.)

YOĞURT	HER GÜN		HAFTADA		AYDA		YILDA	
	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR
SADE TAM YAĞLI YOĞURT								
SADE YARIM YAĞLI YOĞURT								
SADE YAĞSIZ YOĞURT								
TAM YAĞLI MEYVELİ YOĞURT								
YARIM YAĞLI MEYVELİ YOĞURT								
YAĞSIZ MEYVELİ YOĞURT								
TAM YAĞLI PROBİYOTİK YOĞURT								
YARIM YAĞLI PROBİYOTİK YOĞURT								

14. Aşağıda belirtilen "Peynir çeşitleri" tüketim sıklığı ve miktarı anketinde, tüketilen ürünün ne sıklıkla tüketildiğini ve ne miktarda tüketildiğini rakam ile yazınız.

\* Sıklık miktarı olarak; Gün, Hafta, Ay ve Yıl'dan yalnızca 1 sütunu işaretleyiniz ve sıklık miktarınızı rakam ile yazınız. (Örneğin; Her gün ve günde 1 defa tüketiyorsanız, yalnızca "Her gün" sütununa sıklık olarak 1 yazınız. "Haftada" "Ayda" ve "Yılda" sütunları boş bırakınız.)

\* Miktar olarak; Tüketilen "kibrit kutusu büyüklüğündeki peynir" miktarını yazınız. (Örneğin; Her gün 1 er kibrit kutusu büyüklüğünde peynir tüketiyorsanız, Her gün sütunundaki miktar kısmına 1 yazınız.) (1 kibrit kutusu büyüklüğündeki peynir miktarı 30 grama denk gelmektedir.)

PEYNİR	HER GÜN		HAFTADA		AYDA		YILDA	
	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR	SIKLIK	MİKTAR
TAM YAĞLI İNEK PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI İNEK PEYNİRİ								
YAĞSIZ İNEK PEYNİRİ								
TAM YAĞLI KEÇİ PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI KEÇİR PEYNİRİ								
TAM YAĞLI KOYUN PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI KOYUN PEYNİRİ								
TAM YAĞLI KAŞAR PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI KAŞAR PEYNİRİ								
YAĞSIZ KAŞAR PEYNİRİ								
TAM YAĞLI ÇEÇİL PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI ÇEÇİL PEYNİRİ								
TAM YAĞLI MİHALIÇ PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI MİHALIÇ PEYNİRİ								
TAM YAĞLI TULUM PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI TULUM PEYNİRİ								
TAM YAĞLI LOR PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI LOR PEYNİRİ								
HELLİM PEYNİRİ								
TAM YAĞLI DİL PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI DİL PEYNİRİ								
TAM YAĞLI LABNE PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI LABNE PEYNİRİ								
YAĞSIZ LABNE PEYNİRİ								
TAM YAĞLI KREM PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI KREM PEYNİRİ								
YAĞSIZ KREM PEYNİRİ								
TAM YAĞLI ÖRGÜ PEYNİRİ								
YARIM YAĞLI ÖRGÜ PEYNİRİ								
VAN OTLU PEYNİRİ								

**15.HAFTAİÇİ BİR GÜN İÇİN 24 SAATLİK YİYECEK / İÇECEK TÜKETİM KAYDI**

ÖĞÜNLER	BESİNLER	MİKTAR	İÇİNDEKİLER
SABAH Saat:			
ARA Saat:			
ÖĞLE Saat:			
ARA Saat:			
AKŞAM Saat:			
ARA Saat:			

Tüketilen su miktarı:..... su bardağı

Zaman ayırıp anketi cevaplandırduğınız için teşekkür ederiz.