

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE BUNLARI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ

Merve BİÇER

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN

İSTANBUL – 2018

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE BUNLARI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ

Merve BİÇER
152039044

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN

İSTANBUL - 2018

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

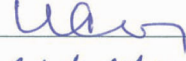
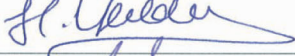

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Merve Biçer Öğrenci No : 152039044
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi : 06.09.2018
Danışman : Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Akman Tez Savunma Saati : 12.00

Tez Konusu : Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

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

| JÜRİ ÜYESİ | KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME) | İMZA |
|---|--|---|
| Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akman | KABUL |  |
| Dr. Öğr. Üyesi Havvanur Yoldaş İlktaş (İstanbul Medeniyet Üniv.) | KABUL |  |
| Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz | Kabul |  |

| YEDEK JÜRİ ÜYESİ | KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME) | İMZA |
|--|--|------|
| Dr. Öğr. Üyesi Aylin Seylam Küşümler | | |
| Dr. Öğr. Üyesi Şule Şakar (Arel Üniversitesi) | | |

ÖZET

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili mevcut durumun ve bunları etkileyen faktörlerin neler olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Kadıköy Doğa Koleji'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmamıza 36'sı (%41,4) kız ve 51'i (%58,6) erkek olmak üzere toplam 87 öğrenci katılmıştır. 14-18 yaş aralığında bulunan öğrencilerin yaş ortalaması $16,06 \pm 1,08$ 'dir. Verilerin toplanmasında anket yönteminden yararlanılmış ve ankette katılımcılara toplam 87 soru yöneltilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur.

Çalışmaya katılan adölesanlar; ortalama 1,72 m boya, 65 kg ağırlığa ve 21,98 kg/m² BKİ değerine sahiptir. Erkek öğrencilerin boy ortalaması 177,14 cm; ağırlık ortalamaları 72,76 kg ve BKİ ortalamaları 23,38'dir. Kız öğrencilerin boy ortalaması 165,53 cm; ağırlık ortalamaları 54,81 kg ve BKİ ortalamaları 20,00'dir. Erkekler, kız öğrencilere göre yaklaşık 12 cm daha uzun ve 18 kg daha ağırdır. Ayrıca, BKİ ortalaması erkeklerde kızlara göre yaklaşık 4 birim daha fazladır. BKİ'ye göre yapılan sınıflandırmaya göre öğrencilerin %70'i normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer almaktadır. Obezite sınırları içerisinde kabul edilen öğrencilerin oranı %2'dir. Ayrıca, öğrencilerin %13'ü düşük vücut ağırlığı, %15'i ise preobez sınıfında yer almaktadır. Düşük vücut ağırlığı oranı erkeklerde %5,9 iken, kız öğrencilerde %22,2'dir. Kızlarda obeziteye rastlanmamış ve preobezite %2,8 olarak bulunmuştur. Erkeklerde ise %4 obezite, %23,5 preobezite saptanmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin %79'u sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim almamışlardır. Ana ve ara öğün alışkanlıkları incelendiğinde öğrencilerin genel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları gözlenmiştir. Sağlıklı beslenme ile ilgili olarak verilen eğitim yetersiz olsa da BKİ dağılımı ve beslenme alışkanlığı sonuçlarının ortanın üzerinde iyi olarak kabul edilebilecek bir düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilere sağlıklı beslenme ile ilgili verilen eğitimler yaygınlaştırılmalı ve bu eğitimlerde pratiğe dönük etkili bilgiler verilerek sağlıklı beslenmeye verilen önem artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme, Beslenme alışkanlığı, Obezite.

ABSTRACT

THE NUTRITION HABITS OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND INVESTIGATION OF THE FACTORS AFFECTING THEM

In this study, it was aimed to investigate the current situation of the high school students' nutrition habits and what factors affect them. The sample of the research included the students who are studying at Kadiköy Doğa College in Istanbul. A total of 87 students, of which 36 (41.4%) were female and 51 (58.6%) were male, participated to the study. The average age of students, ranging 14-18 years, were 16.06 ± 1.08 . The questionnaire method was used to collect the data and a total of 87 questions were asked in the questionnaire. In the analysis of the data, quantitative analysis methods were applied by using SPSS 25.0 statistical program.

The students have an average of 1.72 m height, 65 kg weight and $21.98 \text{ kg} / \text{m}^2$ BMI. The average height of male students is 177.14 cm; average weight is 72.76 kg and mean BMI is 23.38. The average height of the girls is 165,53 cm; the weight average is 54.81 kg and the BMI average is 20.00. Men are about 12 cm longer and 18 kg heavier than women. In addition, the average BMI is about 4 units higher in males than females. According to the classification according to the BMI, 70% of the students are within normal weight limits. The proportion of students accepted within the limits of obesity is 2%. In addition, 13% of the students are in low weight and 15% are in pre-obesity group. Low weight rate was 5.9% for males and 22.2% for females. Obesity was not seen in women and pre-obesity was found as 2.8%. In males, 4% obesity and 23.5% pre-obesity were detected. 79% percent of students who participated in our study did not receive any training on healthy eating. When the main and snack meal habits were examined, it is possible to say that students have healthy eating habits in general. Detailed results were given in the study. Even though the training on healthy nutrition is inadequate, it has been found that the results of BMI distribution and nutrition habits are at a level that can be regarded as good above the median. The education given to the students about healthy nutrition should be disseminated and the importance given to healthy nutrition should be increased by giving effective information to practice in these trainings.

Keywords: Adolescent, Nutrition, Nutrition habits, Obesity.

ÖNSÖZ

Tez danışmanlığımı üstlenip tez konumun belirlenmesinde, çalışmamın planlanmasında, yürütülmesinde ve sonuçlandırılmasında bana yol gösteren, değerli tez danışmanım Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN'a

Hayatım boyunca yanımda olan aileme, arkadaşlarıma, tez çalışma sürecinde desteklerini esirgemeyen Kadıköy Doğa Koleji müdürü Kemal Koca'ya ve rehber öğretimci Elif Esen'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



BEYAN

Bu çalışmanın, kendi tez çalışmam olduğunu, tezde 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.

Merve BİÇER



İÇİNDEKİLER

| | <u>SAYFA NO</u> |
|---|-----------------|
| TEZ ONAYI..... | ii |
| ÖZET | iii |
| ABSTRACT..... | iv |
| ÖNSÖZ | v |
| BEYAN | vi |
| İÇİNDEKİLER | vii |
| TABLolar LİSTESİ | ix |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | x |
| SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ | xi |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 3 |
| 2.1. Beslenme ve Beslenmenin Önemi | 3 |
| 2.2. Temel Besin Öğeleri | 4 |
| 2.2.1. Karbonhidratlar | 4 |
| 2.2.2. Proteinler | 5 |
| 2.2.3. Yağlar | 6 |
| 2.2.4. Vitamin ve Mineraller | 8 |
| 2.2.4.1. Vitaminler | 8 |
| 2.2.4.2. Mineraller | 11 |
| 2.2.5. Su..... | 14 |
| 2.3. Besin Grupları | 15 |
| 2.3.1. Süt Grubu..... | 15 |
| 2.3.2. Et, Yumurta-Kuru Baklagil Grubu..... | 15 |
| 2.3.3. Sebze-Meyve Grubu | 16 |
| 2.3.4. Ekmek ve Tahıl Grubu | 16 |
| 2.4. Sağlıklı Yemek Tabacağı..... | 16 |
| 2.5. Adölesan Dönemi..... | 18 |
| 2.5.1. Adölesan Dönemi ve Beslenme | 18 |
| 2.6. Beslenme Durumunun Saptanmasında Antropometrik Ölçümler..... | 21 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM..... | 24 |
| 3.1. Araştırma Modeli | 24 |
| 3.2. Evren ve Örneklem | 24 |
| 3.3. Verilerin Toplanması..... | 24 |

| | |
|---|----|
| 3.4. Verilerin Analizi | 25 |
| 3.5. Etik Kurul Onayı..... | 26 |
| 4. BULGULAR VE TARTIŞMA..... | 27 |
| 4.1. Geçerlik ve Güvenirlige İlişkin Bulgular | 27 |
| 4.2. Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler | 29 |
| 4.2.1. Cinsiyet ve Yaş | 29 |
| 4.2.2. Antropometrik Ölçümler | 29 |
| 4.2.3. Anne ve Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Düzeyi ve Kardeş Sayısı | 31 |
| 4.3. Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma Durumu, Sağlıklı Beslenmeye Önem Verme ve Dikkat Etme | 32 |
| 4.4. Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırmalar | 44 |
| 4.4.1. Cinsiyet | 44 |
| 4.4.2. Ailenin Geliri..... | 44 |
| 4.4.3. Annenin Çalışıyor Olma Durumu..... | 45 |
| 4.4.4. Anne ve Babanın Eğitim Durumu..... | 45 |
| 4.4.5. Sağlıklı Beslenme İle İlgili Eğitim Alma..... | 46 |
| 4.4.6. Sağlıklı Beslenme Tutumu | 47 |
| 4.5. Tartışma | 48 |
| 5. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 49 |
| 5.1. Sonuç | 49 |
| 5.2. Öneriler | 51 |
| KAYNAKLAR | 53 |
| EKLER | 58 |
| ÖZGEÇMİŞ | 65 |

TABLolar LİSTESİ

SAYFA NO

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Türkiye İçin Önerilen Günlük Enerji ve Besin Ögelerinin Önerilen Alım Düzeyleri | 20 |
| Tablo 2. Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması | 22 |
| Tablo 3. Vücut Ağırlığı Persentil Değerleri (kg) | 22 |
| Tablo 4. Boy Uzunluğu Persentil Değerleri (cm) | 23 |
| Tablo 5. Vücut Kütle İndeksi Persentil Değerleri (kg/m ²) | 23 |
| Tablo 6. Geçerlik Bulguları..... | 27 |
| Tablo 7. Güvenirlik Bulguları..... | 28 |
| Tablo 8. Adölesanların Antropometrik Ölçümleri | 29 |
| Tablo 9. Adölesanların BKİ Sınıflandırmasına Göre Dağılımı | 30 |
| Tablo 10. Adölesanların Anne ve Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Düzeyi ve Kardeş Sayısı | 31 |
| Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye Verilen Önem | 33 |
| Tablo 12. Ana ve Ara Öğün Tüketim Durumları | 34 |
| Tablo 13. Günlük Öğün Sayısı, Öğün Atlama ve Yeme Alışkanlığı..... | 35 |
| Tablo 14. Ekmek ve Su Tüketimi, Yeme Biçimi ve Ara Öğün Tüketimi..... | 36 |
| Tablo 15. Süt Ürünleri, Meyve-Sebze, Kabuklu Yemişler ve Ev Yapımı Sandviç Tüketim Durumu | 38 |
| Tablo 16. Çikolata, Kek, Cips, Kraker, Asitli İçecek ve Çay-Kahve Tüketim Durumları | 39 |
| Tablo 17. Çeşitli Yiyeceklerin Tüketim Durumları..... | 40 |
| Tablo 18. Çeşitli Yeme Alışkanlıkları Durumları..... | 43 |
| Tablo 19. Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması | 44 |
| Tablo 20. Beslenme Alışkanlıklarının Ailenin Gelirine Göre Karşılaştırılması | 45 |
| Tablo 21. Beslenme Alışkanlıklarının Annenin Çalışıyor Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması..... | 45 |
| Tablo 22. Beslenme Alışkanlıklarının Anne ve Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması..... | 46 |
| Tablo 23. Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıklı Beslenme İle İlgili Eğitim Almaya Göre Karşılaştırılması | 47 |
| Tablo 24. Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıklı Beslenme Tutumuna Göre Karşılaştırılması..... | 47 |

ŒEKİLLER LİSTESİ

SAYFA NO

Œekil 1. Sağlıklı Yemek Tabağı..... 17



SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|-------------------------|--|
| \bar{x} | : Ortalama |
| AFA | : Açımlayıcı Faktör Analizi |
| BAA | : Beslenme Alışkanlıkları Anketi |
| BKİ | : Beden Kütle İndeksi |
| cm | : santimetre |
| DSÖ | : Dünya Sağlık Örgütü |
| FAO | : Gıda ve Tarım Örgütü |
| kg | : kilogram |
| Med. | : Medyan |
| mg | : miligram |
| N | : Birim sayısı |
| p | : Olasılık değeri |
| SPSS | : Sosyal Bilimciler için İstatistik Paketi |
| x^2 | : Ki-kare değeri |

1. GİRİŞ

Büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılması olarak tanımlanan beslenme (1) yaşamsal bir gereksinim olmasından dolayı büyük bir önem taşımaktadır. Dolayısıyla bireylerin cinsiyet, yaş ve fizyolojik ihtiyaçları gibi çeşitli özelliklerine göre gereksinim duydukları enerjiyi karşılamaya yönelik olarak gereken besin öğelerini yeterli çeşit, kalite ve ölçüde düzenli bir biçimde vücuda sağlamaları gerekmektedir (2). Kısaca sağlıklı beslenme adı verilen yeterli ve dengeli beslenme gerçekleştirilemediğinde, sağlıklı bir büyüme ve gelişmenin sağlanamaması, obezite, hipertansiyon, diyabet vb. çeşitli metabolik bozuklukların yaşanması gibi çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (3).

Türkiye’de obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi rahatsızlıkların oldukça yüksek oranlara ulaşmış olması Türkiye’de beslenme alışkanlıkları ile ilgili önemli sorunların mevcut olduğunu göstermektedir. Bu durum, bir bütün olarak toplum sağlığının bozulmasına yol açmakta ve ülke bütçesinden sağlık harcamalarına ayrılan payın artmasına neden olmaktadır. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olunmaması hem toplumsal hem de maddi bir sorun oluşturmaktadır.

Sağlıklı beslenme, her dönemde önemli olduğu gibi adölesan dönemde daha büyük önem kazanmaktadır (4). “Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi”, “ergenlik” veya “puberte” dönemi olarak da adlandırılan (5, 6) ve Türkiye’de 10-21 yaş grubunu kapsayan adölesan dönemi (5, 7, 8) büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu dönemlerden biridir. Bu nedenle adölesan döneminde kas gelişimi için protein, kemik gelişimi için kalsiyum, enerji için yağ ve bu metabolik olayların gerçekleşmesi için vitamin ve minerallere olan gereksinim artmaktadır (9).

Türkiye’de sağlıklı bir toplumun meydana getirilmesi ve topluma sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için yapılabilecek çalışmalardan başta geleni şüphesiz adölesanlar üzerinde yürütülecek çalışmalardır. Özellikle öğrenme çağında yer alan ve farklı kademelerdeki okullarda öğrenim görmekte olan öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması toplumsal açıdan önemli yararlar sağlayacaktır.

Çalışmanın konusunu “lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörlerin incelenmesi” oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, “İstanbul’da yer alan bir okul örneğinde lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili mevcut durumun ve bunları etkileyen faktörlerin neler olduğunun incelenmesi” amaçlanmaktadır. Ayrıca, bu temel amaç yanında elde edilen sonuçların çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması da hedeflenmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme ve Beslenmenin Önemi

Baysal'a (1) göre beslenme büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından kısaca "vücudun gereksinim duyduğu diyetle göre besinlerin alınması" tanımlanan (2) beslenmenin sözlük anlamı ise "vücut için gerekli besin maddelerinin alınmasıdır" (15).

Ayrıca beslenme; "sağlığın korunması, büyüme, gelişme ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla gereken besinlerin yeterli ölçü ve gereken zamanda, uygun bir şekilde vücuda alınması" (3), "besinler yoluyla besin öğelerinin, vücuda alınması, sindirilmesi, emilmesi ve vücutta metabolize edilmesi basamaklarını içeren bir süreç" (10), "besinleri en ekonomik şekilde, sağlığı bozucu bir duruma getirmeden ve besin değerini yitirmeden almak ve kullanmak" (11) olarak da tanımlanmaktadır.

Beslenme, canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri ve sağlıklı bir biçimde gelişebilmeleri açısından gerek duydukları besinleri gereksinim duyulan ölçü ve zamanlarda vücutlarına almaları anlamına gelmekte ve yaşamsal bir gereksinim olmasından dolayı büyük bir önem taşımaktadır. Beslenme literatürde yeterli (dengeli) ve yetersiz (dengesiz) beslenme şeklinde ayırt edilerek tanımlanmaktadır.

Yeterli beslenme; bireylerin cinsiyet, yaş ve fizyolojik ihtiyaçları gibi çeşitli özelliklerine bağlı olarak gereksinim duydukları enerjiyi karşılamaya yönelik olarak gerek duydukları "besin öğelerini yeterli çeşit, kalite ve ölçüde düzenli bir biçimde vücuda sağlamaları" olarak tanımlanmaktadır. Yetersiz beslenme ise bu durumun tersini ifade etmektedir. Yani vücuda gereksinim duyduğu enerjiyi sağlayacak besin öğeleri yeteri kadar alınamamaktadır (12,13).

Yeterli beslenme gerçekleştirilemediğinde, sağlıklı bir büyüme ve gelişmenin sağlanamaması (1), obezite, hipertansiyon ve diyabet gibi çeşitli metabolik bozuklukların yaşanması gibi çeşitli olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir (3, 17). Yeterli yani sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olunması büyük önem ifade etmektedir (18, 19).

2.2. Temel Besin Öğeleri

Besin, “herhangi bir organizmanın beslenmesi için gereksinim duyulan ve canlı dokuların yapısına girerek organizmalara enerji veren maddeler” (20), “besin öğelerinden oluşan kompleks bileşikler” (21) veya “sağlık açısından önem taşıyan, vücutta emilen kimyasal bileşikler” (14) olarak tanımlanmaktadır. Vücutta yapılamadıklarından dolayı dışardan alınması gereken temel besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere genellikle altı gruba ayrılmaktadır (1).

2.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, “karbon, oksijen ve hidrojenlerden oluşmuş organik bileşiklerdir” (20). Bu grupta yer alan bileşiklere genel olarak karbonhidratlar adı verilmektedir. Ancak karbonhidratlar kendi içinde karbon, oksijen ve hidrojenin sayısı ve birleşme şekli ile organizmanın bunlardan yararlanma şekline bağlı olarak farklı isimler almaktadır. Buna göre, Birleşmiş Milletler Dünya Sağlık Örgütü (UN-WHO) ve Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) karbonhidratları şekerler, polisakkaritler ve oligosakkaritler olmak üzere 3 gruba ayırarak sınıflandırmıştır (22).

Birinci grupta yer alan şekerler; monosakkaritler (glukoz, fruktoz, galaktoz), disakkaritler (sakkaroz, maltoz, laktoz) ve şeker alkoller (sorbitol, maltitol, laktitol) olmak üzere üç alt grupta incelenmektedir. Bunlar ince bağırsaktan emilmekte ve kan şekeri üzerinde etkide bulunmaktadır. İkinci grupta yer alan oligosakkaritler; malto-oligosakkaritler (α -glukan) ve diğer oligosakkaritler (frukto-oligosakkaritler, galakto-oligosakkaritler) olmak üzere iki alt gruba ayrılmaktadır. Son olarak, polisakkaritler ise nişasta (α -glukan) ve nişasta olmayan polisakkaritler olmak üzere iki alt grupta incelenmektedirler (1).

Karbonhidratlar, yapıları ve buna bağlı olarak çeşitli işlevlerinden dolayı vücutta çok önemli işlevlerde bulunmaktadır. Bu işlevlerden bazıları şunlardır (15, 21, 23, 24):

- Bir gr karbonhidrat dört kalori enerji sağlamaktadır. Vücudun gereksinim duyduğu enerjiyi en fazla miktarda sağlayan yani vücudun en önemli enerji kaynağı olan besin öğesi karbonhidratlardır. Bu nedenle,

karbonhidrat bakımından zengin bir beslenme programı izleme, bireylere normal yağ ve proteinden zengin diyet alanlara oranla yaşamlarını daha uzun süre yorulmadan sürdürebilme olanağı vermektedir.

- Metabolizmanın protein gereksinimini enerji üretimini karşıladıkları için azaltırlar. Böylece, proteinler farklı işlevler için kullanılmış olur.
- Beyin dokusu enerji için sadece karbonhidratlardan yararlanmaktadır.
- Antiketojeniktirler ve su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasını sağlarlar.
- Bağırsaklardan sodyumun kana geçmesinde rol oynarlar.
- Bağırsakların hareketini artırarak burada oluşan artıkların gaita olarak atılmasına yardımcı olurlar.
- Sindirildikten sonra kana glikoz olarak geçerek kan glikoz düzeylerini oluştururlar.
- Nişasta olmayan polisakkaritler, oligosakkaritler, dirençli nişasta ve lignin gibi maddelerin sindiriminde rol oynarlar.

Belirtilen temel işlevlerinden dolayı karbonhidratların sağlıklı bir beslenme programı içerisinde mutlaka bulunması (25) ve sağlıklı bir diyetle alınan enerjinin %55-60'ının karbonhidratlardan karşılanması gerekmektedir (26). Bu nedenle fasulye, mercimek ve bezelye gibi bakliyatlar, bal ve pekmez, taze sebze ve meyveler ve tam tahıllı ekmekler gibi karbonhidrat kaynakları beslenme programları içerisine mutlaka dahil edilmelidir (27).

2.2.2. Proteinler

Proteinler, “genellikle oksijen, karbon ve sülfür ögeleri içeren amino asit birleşiminden ortaya çıkmış, karmaşık yapıya sahip doğal maddelerdir” (20). Bu nedenle, farklı dokularda yer alan enzimlerin ve çeşitli hormonların yapısını oluşturmaktadırlar (28). Dolayısıyla proteinler, vücutta hücrenin olduğu her yerde bulunmakta ve hücrelerin yapı taşı olarak bilinmektedir. Proteinler vücutta işlevlere sahiptir (21, 26, 29, 30):

- Proteinler, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç oluştururlar,
- Kemik ve kas dokularının korunması, yenilenmesi ve güçlenmesi ile yıpranmış vücut hücrelerinin tamir edilmesini sağlarlar,

- Enerji sağlamada görev alırlar. Bu nedenle günlük enerji ihtiyacının %10–15’inin proteinlerden karşılanması önerilmektedir,
- Hücre içi ve dışı sıvıların osmotik dengesini ve asit-baz dengesini sağlarlar,
- Hemoglobinin ve enzimlerin yapısında bulunurlar.

Proteinler, sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi ile büyüme ve gelişmenin sağlanması için önemli besin öğeleri olarak nitelendirilmektedir (28). Protein eksikliği olması halinde ciddi sağlık sorunları ile karşılaşılabilir (26). Bu nedenle, protein yönünden zengin besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. Ancak, besinler sahip oldukları protein kalitesi ve miktarı bakımından çeşitli farklılıklar göstermekte (29) ve bu duruma “vücudun proteinlerden yararlanma derecesi” veya kısaca “protein kalitesi” adı verilmektedir. Örneğin, anne sütü ve yumurta vücuda alındıklarında bunların %100’ü kullanılmaktadır. Bu nedenle, bu besinlerin protein kaliteleri yüksektir ve bunlara “örnek proteinler” adı verilmektedir. Süt ve et gibi diğer hayvansal besinlerin ise %91–100’ü sindirilmekte ve bunlara “iyi kalite proteinler” adı verilmektedir (31). Ayrıca, kuru fasulye, mercimek ve nohut gibi kuru baklagiller proteinden zengin besinler arasında yer almaktadır (30).

Ayrıca, susam, yer fıstığı, ceviz, patates, pirinç, mısır, fındık ve buğday ürünleri protein bakımından zengin bitkisel kaynaklar arasında yer almaktadır. Ancak, bunların sindirimleri güçtür ve bunlar düşük kalitede protein içermektedir. Taze meyveler, lahana, pırasa, ıspanak, taze fasulye ve marul gibi yeşil sebzeler ise protein bakımından zengin değildir (31).

2.2.3. Yağlar

Yağlar, “birleşiminde stearik, oleik, palmitik asitlerle gliserin bulunan ve bunların oranlarına göre kıvamları değişen bitkisel veya hayvansal maddelerdir” (14). Karbonlar arası çift bağ bulunup bulunmaması ve moleküldeki karbon sayısına göre sınıflandırılmaktadırlar (29). Yapılan ilk sınıflandırmada; “karbonlar arasında çift bağ bulunmayanlara doymuş yağlar” (yağ asitleri), “çift bağ bulunanlara ise doymamış yağlar” adı verilmektedir (31).

Doymuş yağ asitleri hidrojen bakımından zengindir. Bu nedenle doymuş yağlar karbon atomları arasında çift bağ bulunmayan yağ asitleridir. Doymuş yağlara en iyi örnekler kuyruk yağı, hayvanların iç yağı, tereyağı ve margarindir. Ayrıca bisküvi ve krakerler, çikolata çeşitleri, gofretler, cipsler, salam, sucuk, sosis, mayonez ve kremalı yiyeceklerin doymuş yağ içerikleri fazladır (29).

Doymamış yağlar karbon bağının yapısına göre “tekli doymamış yağlar” ve “çoklu doymamış yağlar” olmak üzere iki gruba ayrılmaktadırlar. Zeytinyağı, kanola yağı, susam yağı, fındık, fıstık, yer fıstığı ve ceviz gibi kabuklu yemiş yağları tekli doymamış yağlardır (31).

Çoklu doymamış yağlar ise yağ zincirinde iki veya daha fazla karbon-karbon çift bağı içermektedirler. Mısır, ayçiçeği, soya yağlarının çoklu doymamış yağ asidi içerikleri yüksektir. Doymamış yağ asitleri, insan vücudunda sentezlenemedikleri için dışarıdan zorunlu olarak alınmak zorundadırlar (31).

Yağların vücuttaki önemli işlevlerinden bazıları aşağıdaki gibidir (21, 28, 31, 32):

- Organizmanın önemli enerji kaynağıdır. 1 gram yağ yaklaşık olarak dokuz kalori enerji vermektedir. Dolayısıyla, karbonhidratların ve proteinlerin (4 k cal/gr) 2 katından daha fazla enerji sağlamaktadırlar.
- Kimyasal reaksiyonlarda bazı vitaminlerin emiliminde yarar sağlarlar.
- A, D, E ve K gibi yağda eriyen vitaminlerin emilmesine yardımcı olurlar.
- Mideden geç ayrıldıkları için tokluk hissi verirler.
- Hücrenin yapısını oluştururlar. Bilhassa bebek ve fetüs gelişimi ile göz, beyin ve cilt sağlığı için elzem yağ asitleri gereklidir.
- Vücut ısısını ortamın ısı değişimine karşı muhafaza ederler.
- Dış etkilere karşı organların etrafında onları sarmalarından dolayı organları korurlar.

Ancak, diyetin yağ türü ve miktarı metabolik kontrol ve komplikasyonların gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır (33). Zira yağlar vücudun ihtiyacından daha fazla tüketildiğinde vücutta depolanarak vücut yağına dönüşmektedir (34). Yağların gereksinim duyulandan daha fazla tüketimi halinde kardiovasküler

rahatsızlıklar ve obezite gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca fazla yağ tüketimi; hipertansiyon, diyabet ve kanser gibi hastalıkların nedeninde rol oynamaktadır (32). Bu nedenle, sağlıklı bir diyetle özetle yemeklerde sıvı yağ kullanılması ve mümkün olduğunca azaltılması, pastırma, sosis, salam ve sucuk gibi et ürünlerinden mümkün olduğunda kaçınılması, sakatatların tüketilmemesi, kavurma ve kızartma yerine fırında pişirme, ızgara veya haşlama yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir (35).

2.2.4. Vitamin ve Mineraller

2.2.4.1. Vitaminler

Vitaminler, “vücuttaki bazı enzimlerin yapısına dahil olarak, metabolik olayların normal bir biçimde olmasında ve sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gerekli biyokimyasal olayların meydana gelmesinde gereksinim duyulan, vücutta yapılamayan organik bileşiklerdir” (1). “Yağda eriyen (çözünen) vitaminler” ve “suda eriyen (çözünen) vitaminler” olmak üzere iki grupta incelenmektedirler (36).

Yağda eriyen vitaminler; yağlı besin maddeleri içinde bulunan, insan vücudundaki yağ dokularında ve karaciğerde depolanabilen ve lipidler yardımıyla bağırsakta emilen vitaminlerdir. Ayrıca, pişirmeye karşı dayanıklıdır, karaciğerde rezerv olarak depolanabilirler ve fazla alındıklarında toksik etkileri bulunmaktadır. A, D, E ve K vitaminleri, yağda eriyen vitaminlerdir. Suda eriyen vitaminler ise suda eriyerek idrar yoluyla atıldığı için vücutta depolanamayan, ancak birçok vücut fonksiyonunu başlatıcı veya tamamlayıcı görevleri olan, yağda eriyenlere göre daha sık tüketilmesi gereken vitaminlerdir. B ve C grubu vitaminler, suda eriyen vitaminlerdir (36).

Vitaminler; vücudun düzenli çalışması, sağlıklı bir yaşam sürdürme, büyüme ve gelişmede rol sahibidirler. Bunu doğrudan veya diğer besin öğeleri ile iş birliği yaparak gerçekleştirirler. Özellikle, hücre çalışmasında, deri ve mukoza sağlığında ve sinir, iskelet ve sindirim sistemlerinde diğer besin öğeleri ile birlikte çalışırlar (31). Ancak, bu önemine karşın vitaminlerin çoğu bünye tarafından yapılamaz. Vitaminlerin besinlerimizle alınması gerekmektedir (32). Bazı vitaminler hakkında özet bilgiler olarak şunları vermek mümkündür:

A Vitamini:

Embriyo gelişmesi, kan yapımı, görme, büyüme, üreme, bağışıklık sistemi ve doku hücresi farklılaşmasında rol oynayan bir vitamindir. Vücutta depo edilen, yağda eriyen gruptaki bir vitamin olan A vitamini; tereyağı, yumurta, sarı turuncu ve koyu yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, balık yağı, süt, sarı ve turuncu meyvelerde daha çok bulunmaktadır (15,31,37).

B1 Vitamini (Tiamin):

Besin öğelerinin enerjiye çevrilmesi ve karbonhidratlardan enerji yapımında rolü bulunan B1 vitamini en çok alabalık ve çeşitli balıklar, fındık ve ceviz, ayçiçeği, tahıllar (buğday, mısır, pirinç), kuru baklagiller, et, süt ve yumurta ile karaciğer ve diğer organ etlerinde bulunmaktadır (15, 31).

B2 Vitamini (Riboflavin):

Protein, karbonhidrat ve yağ metabolizmasında yani besinlerden enerji oluşumunda rol oynamaktadır. Et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde zengin biçimde yer almaktadır (29).

B3 Vitamini (Niasin):

Suda çözünen vitaminler arasında yer almakta ve protein, karbonhidrat ve yağ metabolizmasında görev almaktadır. En çok; et (özellikle tavuk ve hindi), balık, karaciğer, yer fıstığı, mantar, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır (1).

B5 Vitamini (Pantotenik asit):

Yağların sentezinde, vücudun enerji üretiminde, alyuvar yenilenmesinde ve sinir sistemi ile bazı hormonların çalışmasında rol oynamaktadır (18).

Bitkisel veya hayvansal neredeyse her yiyecekte bulunmaktadır. Ancak, B5 zengini bazı yiyecekler mantar, keçi peyniri, dana, tavuk ve kuzu ciğeri, yağlı balıklar, yumurta, ay çekirdeği, mercimek ve nohutur (31).

B6 Vitamini (Piridoksin):

Kan yapımında ve bağışıklık sistemi için gerekli olan yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasında yardımcı olmakta ve hayvan ve bitki dokularında protein ile birlikte bulunmaktadır. En zengin olarak ise tahıllar ve kuru baklagiller ile et, karaciğer, böbrekte yer almaktadır (36).

B7 Vitamini (Biotin):

Karbonhidrat metabolizmasında görev alan, kan şekerini düşüren, saç, cilt ve tırnak sağlığında önemli rol oynayan bir vitamindir. Hemen her besinde bulunmakla birlikte en çok karaciğer, yumurta sarısı, soya unu ve karnabaharda bulunmaktadır (31, 37).

B9 Vitamini (Folik asit):

Kan hücrelerinin yenilenmesinde ve amino asit yapımında görev almaktadır. En çok yeşil yapraklı sebzelerde özellikle de ıspanakta bulunmaktadır (18, 36).

B12 vitamini (Kobalamin):

Sinir ve bağışıklık sisteminde, kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında ve protein metabolizmasında, dolayısıyla büyüme ve gelişmede rol almaktadır. Yetersizlik durumunda sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar vermekte, pernisiyöz anemiye, yorgunluğa ve unutkanlığa neden olmaktadır. Sadece hayvansal kaynaklı besinlerden alınabilmektedir. En çok; kırmızı et, peynir, yumurta, süt ve balıkta bulunmaktadır (31).

C Vitamini (askorbik asit):

Karbonhidrat benzeri, suda eriyen ve ekşi tatta olan c vitamini tüm canlı hücrelerde bulunmakta ve alyuvarların genişlemesinde, dolayısıyla bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, demir ve folik asidin kana geçmesinin kolaylaşmasında rol almaktadır.

Sebze ve meyvelerde bolca bulunan c vitamini en çok kuşburnu, taze kırmızı biber, maydanoz, domates, limon, portakal, mandalina gibi turunçgiller ile asma yaprağı, ıspanak ve marul gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır (15, 31).

D vitamini:

Güneş ışığı vitamini olarak da bilinen d vitamini, fosforun ve kalsiyumun vücutta emilerek, kemiklerde ve dişlerde depolanmasına yardımcı olan ve yağda eriyen bir vitamindir (29).

D vitamini eksikliğinde, yetişkinlerde kemik erimesi, çocuklarda ise kemik zayıflığı meydana gelebilmektedir. Bunların dışında; vücudun halsizleşmesi, kasların güçsüzleşmesi, solunum yolu enfeksiyonları, dişlerin güçsüzleşmesi, sedef ve böbrek sorunları gibi sağlık sorunları meydana gelebilmektedir.

En önemli D vitamini kaynağı güneş ışınlarıdır. Ancak bunun yanında balık yağı, somon ve ton balığı, uskumru, ringa balığı, karides, istiridye gibi deniz ürünlerinde; peynir, tereyağı, yumurta gibi süt ve süt ürünlerinde ayrıca patates, kahvaltılık gevrekler ve karaciğer gibi besinlerde bulunur (38).

E Vitamini:

Yağda eriyen, güneş ışınlarına ve alkali ortama duyarlı olan e vitamini, günlük yiyeceklerde yeterli miktarlarda bulunduğundan insanlarda yetersizlik belirtilerinin çok az görüldüğü bir vitamindir (39). Yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar, yeşil yapraklı bitkiler, tahıl taneleri ve kuru baklagiller en zengin kaynaklarıdır (15, 32)

K Vitamini:

Yağda eriyen bir vitamin olan K vitamini kanın pıhtılaşma etmeni olarak tanımlanmaktadır. Hayvansal ve bitkisel yiyecekler başta olmak üzere günlük yiyeceklerimizde yeteri kadar bulunmaktadır. Kuru baklagiller ve balık, yonca, ıspanak vb. yeşil yapraklı sebzeler, en zengin kaynaklarıdır (32, 37).

2.2.4.2. Mineraller

Mineraller, doğada bulunduğu için besinlerin içerisinde de yer alan kalsiyum, fosfor, sodyum, magnezyum, demir, iyot, çinko, flor ve selenyum gibi “*inorganik maddelerdir*”. Bu maddeler alınan besinlerden insan vücuduna da geçmekte ve yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişmede rol oynamaktadır. İnsan vücudunda yaklaşık olarak %4-6 oranında yer alan mineraller kas, kemik, diş, kan ve diğer dokularda yer alarak

hücrelerin korunması, sıvı elektrolit dengesi, kalp ritmi ve kan basıncı, sağlıklı kemik, diş ve cilt yapısı gibi çeşitli fonksiyonları yerine getirmektedir (36). Çeşitli mineraller hakkındaki bilgiler aşağıda verilmiştir.

Demir:

Yetişkin bir insan vücudunda ortalama 3-5 gram arasında bulunan demirin (40) en önemli görevi kırmızı kan hücrelerinin yapısında yer alarak (41) oksijen transferini sağlamaktır. Hücreler ile akciğer arasındaki karbondioksit ve oksijenin transferi yapısında demir olan hemoglobinin aracılığıyla yapılmaktadır. Demir ayrıca, vücudun enerji üretiminde, beyin ve zekâ gelişiminde, kan yapımında, vücutta bakır ve kalsiyum emiliminde ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde de görev almaktadır (37). Demir eksikliği halinde birçok rahatsızlık ortaya çıkmaktadır. Yeterli düzeyde demir alınmadığında, bireylerde yorgunluk hissi ve anemi gelişebilmektedir.

Demir açısından zengin besinler et ve et ürünleri, pekmez, tahıllar ve baklagiller, yumurta sarısı, kurutulmuş meyveler ve koyu yeşil yapraklı sebzelerdir. Ancak vücudun en iyi yararlandığı demir, başta kırmızı et olmak üzere tavuk ve balık etinde bulunmaktadır. Bitkisel besinlerde demir çok olmasına karşın, vücuda yararlılığı düşüktür (38).

Kalsiyum:

Kalsiyum minerali, %99'u kemik ve dişler geri kalan %1'i ise kan ve hücrelerde olmak üzere vücudumuzda en fazla yer alan mineraldir (37). Kas kasılmasında, sinirlerin uyarılmasında ve düzenli çalışmasında, kan basıncının normal seviyede kalmasında ve kanın pıhtılaşmasında, kalp atımında, kemiklerin ve dişlerin yapısında yardımcıdır. Yetişkin bir insanın günlük 800-1000 mg arasında kalsiyum ihtiyacı bulunmaktadır. Bu miktar gençlerde 1300 mg'dır. Eksiklik halinde özellikle kemik ve diş sağlığında bozulmalar meydana gelmektedir (29).

Kalsiyumun en önemli kaynağı süt ve çökelek, kefir, yoğurt, peynir gibi süt ürünleridir. Bunların dışında kuru baklagiller, yumurta sarısı, susam, fındık ve pekmez gibi besinlerden de önemli miktarda kalsiyum alınmaktadır. Yeşil yapraklı sebzeler (marul, brokoli vb.), bazı meyveler (portakal, mandalina, limon, çilek) ve tahıllarda da kalsiyum bulunmasına rağmen bu besinlerden alınan kalsiyumun emilimi düşüktür (37).

Magnezyum:

İnsan vücudundaki toplam miktarı yaklaşık 25-30 gr olan magnezyum, daha çok (yaklaşık %60) dişlerde ve kemik yapısında, bunun yanında (%27) kaslarda ve dokularda ve vücut sıvılarında (%13) yer almaktadır. Kas ve sinir sistemi, vücutta enerji metabolizmasının düzenlenmesi, kemik ve diş oluşumunda görev alma ile damar sağlığı açısından önemli olan magnezyum yeteri kadar alınmadığında kaslar olumsuz etkilenmekte ve yorgunluk ve halsizlik gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Kişinin vücut ağırlığında her bir kilo için 4,5 mg magnezyuma gereksinim duyduğu belirtilmektedir. Fındık, badem, fıstık gibi yağlı tohumlar, tam tahıllar, yeşil yapraklı bitkiler ve baklagiller başlıca magnezyum içeren yiyecekler arasındadır (18).

Çinko:

Çinko, metabolik görevleri olan enzimlerin yapısında yer almakta ve bağışıklık sistemi, büyüme, hücre gelişimi, onarımı ve enerji üretimi için gereksinim duyulan ve karbonhidrat, protein ve yağların kullanılmasına yardımcı bulunmaktadır. Ayrıca, cinsiyet gelişimi, cildin ve kasların yaşlanmasını geciktirme, yaraların iyileşmesini hızlandırma ve duyu organlarını güçlendirme gibi yararlar da bulunmaktadır.

Günlük olarak 12-15 mg arasında çinko alımı önerilmektedir. Çinko açısından en zengin besinler kuruyemişlerdir. Ayrıca peynir gibi süt ürünleri, yulaf, buğday ve çavdar, sert kabuklu deniz canlıları, yeşil yapraklı bitkiler ve mantarda da çinko bulunmaktadır. Ancak, bitkisel kaynaklı besinlerdeki çinkonun vücut tarafından kullanılabilirliği hayvansal kaynaklı besinlerden daha düşüktür (29).

Fosfor:

Kalsiyumdan sonra vücutta en çok bulunan mineral olan fosfor kemik ve dişlerin yapı taşıdır. Dolayısıyla fosforun %80-90'ı kemiklerde ve dişlerde bulunur. Fosfor; hücrelerin faaliyetleri ve büyümesi, protein, karbonhidrat ve yağ mekanizması, hücre içi ve dışı sıvı dengesinin sağlanması, enerji nakli, sinir ve kas mekanizması ile asit-baz dengesinde görev almaktadır. Günlük olarak gençlerde 1200 mg, yetişkinlerde 800 mg fosfora gereksinim duyulmaktadır. Süt ve et ürünleri ile kuru baklagiller fosfor bakımından zengindirler. Ancak, kalsiyum ve protein açısından zengin besinlerde fosfor oranı da yüksektir (37).

İyot:

Yetişkin bir bireyin vücudunda 15-20 mg iyot bulunur. Bunun %70'i tiroit bezinde, geri kalanı ise dokularda ve kandadır. İyot, tiroit bezinde tiroit hormonlarının yapımında görev alır. Tiroit bezinin çalışması için iyot gerekir (36).

Flor:

Vücutta diş ve kemiklerin yapısında bulunan flor, dişlerin çürümemesi ve kemik erimesinin engellenmesinde görev almaktadır. Ancak, yeterli flor alımı osteoporozu önlerken aşırı flor alımı ise osteoporozu neden olur. En önemli flor kaynağı sudur. Bunun yanında çay ve deniz ürünleri önemli flor kaynaklarıdır (18).

Selenyum:

Vücutta az miktarda bulunan temel bir mineral olan selenyum, hücre çoğalmasına yardım eden ve güçlü bir bağışıklık sistemi sağlayarak önemli hastalıkların önlenmesinde yardımcı olan bir mineraldir. Et ve deniz ürünleri önemli kaynaklarıdır. Ayrıca, ay çekirdeği, balıklar, yumurta, mantar, yulaf ve tahıllar da selenyum içermektedir (29).

2.2.5. Su

Su, insan vücudunda ortalama olarak %70'lik bir yer kaplayan ve bu nedenle yaşamsal aktivitelerin ve fonksiyonların devam ettirebilmesi için oksijen kadar önem taşıyan bir maddedir. İnsanoğlu beslenme olmaksızın haftalarca yaşayabilmesine rağmen su tüketmeden en fazla 5-6 gün yaşayabilmektedir (13).

Yetersiz su tüketimi halinde, sıvı kaybı ile birlikte hücrel metabolizmada değişim ve metabolik atıkların uzaklaştırılmasında yavaşlama, plazma hacminde düşme ve kalp dakika volümünde azalma ve kalp atım hızında artış, vücut iç ısısında (rektal ısı) artış ve vücuttaki besin dağılımında azalma gibi çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Yetişkin bir bireyin, her gün ortalama olarak 8-12 bardak su içmeye ihtiyacı bulunmaktadır (27).

2.3. Besin Grupları

Besinler; içerdikleri temel besin öğeleri, kimyasal yapıları, şekil özellikleri ve görünüşleri gibi çeşitli özelliklerine dayalı olarak “besin grubu” adı verilen gruplara ayrılmaktadırlar (38). Bu gruplar farklı kaynaklarda küçük değişiklikler içerse de genel olarak birbirine benzer bir gruplama yapılmaktadır. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından yapılan sınıflandırmada besinler dört temel grupta toplanmıştır. Bu gruplar;

1. Süt grubu,
2. Et, yumurta, kuru baklagil grubu,
3. Sebze ve meyve grubu
4. Ekmek ve tahıl grubu

olarak belirtilmektedir (42).

2.3.1. Süt Grubu

Süt grubu, süt ve süttten yapılan yoğurt, peynir, süt tozu ve çökelek gibi besinleri içermektedir. Protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller ile su bakımından zengin olan bu gruptaki besinler ayrıca, protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Dolayısıyla, özellikle hücre çalışması ve kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimi için süt grubundaki besinlerin günlük olarak en az 2 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir (42).

2.3.2. Et, Yumurta-Kuru Baklagil Grubu

Et, yumurta-kuru baklagil grubunda yer alan besinler özellikle protein bakımından zengindirler. Et ve yumurta iyi bir protein kaynağıdır. Özellikle yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Bu gruptaki besinler hücre yenilenmesi, doku onarımı, sinir ve sindirim sistemi, kan yapımı, bağışıklık ve deri sağlığında önemli rollere sahiptir. Ayrıca, kuru baklagiller grubunda yer alan mercimek, fasulye, bakla, nohut, börülce, bezelye ve soya fasulyesi yağ içeriklerinin düşük olması ve posa içeriklerinin yüksek olmasından dolayı özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarına tavsiye edilmektedir (38, 42).

2.3.3. Sebze-Meyve Grubu

Sebze-meyve grubu kalsiyum, potasyum, çeşitli vitaminler, demir, magnezyum vb. besin öğeleri bakımından oldukça zengindir. Ayrıca, folik asit, E, C, B2 vitamini, beta-karoten, kalsiyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Bu nedenle, büyüme ve gelişme, deri ve göz sağlığı, hücre yenilenmesi ve doku onarımı, diş ve diş eti sağlığı, bağışıklık sistemi, kan yapımı ve sindirim sisteminde önemli yararlar sağlarlar. Bunun yanında obezite, hipertansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalık riskini azaltırlar. Çeşitli renk ve türlerde sebze ve meyve tüketimi önerilmektedir (38, 42).

2.3.4. Ekmek ve Tahıl Grubu

Ekmek ve tahıl grubunun en önemli özelliği enerji bakımından zengin olmalarıdır. Bu grupta yer alan buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler çeşitli vitaminler, mineraller, protein, karbonhidrat ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Bu nedenle, bu grupta yer alan besinlerin en fazla oranda tüketilmeleri gerekmektedir. Bundan dolayı, sonraki başlık altında anlatılacak olan besin piramidinin en alt basamağında yer alırlar (18).

2.4. Sağlıklı Yemek Tabakı

Sağlıklı yemek tabağı, bireylerde ve toplumda sağlıklı beslenme farkındalığının artırılması ve kolay bir biçimde anlaşılması amacıyla yılında geliştirilmiştir. Besin çeşitliliğine göre düzenlenmiş olan tabakta 5 besin grubu yer almaktadır. Tabakta saatin işleyiş yönünde sırasıyla;

- Süt ve ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.) grubu,
- Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut vd.) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vd.) grubu,
- Taze sebzeler grubu,
- Taze meyveler grubu,
- Ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vd.) grubu

bulunmaktadır (34).

Hedef, her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Ayrıca besin grupları, tabakta kapladıkları alanlara göre ne kadar tüketmemiz gerektiğine dair yol göstermektedir (Şekil 1).

Şekil 1. Sağlıklı Yemek Tabağı



Kaynak 38'den alınmıştır.

Süt grubunun tabakta ayrı bir yere konumlandırılmış olması; beslenmedeki önemini vurgulamaktadır. Ana öğünlerde süt grubunun mutlaka bir temsilcisi bulundurulmalıdır. Et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller ile yağlı tohumlar grubunda özellikle kırmızı etin ve işlenmiş et türevlerinin (şarküteri) doymuş yağ içeriğinin yüksek olduğu ve kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturduğu unutulmamalı, tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.

Her gün çeşitli renklere meyve, iyice yıkandıktan sonra yenilebilen kabukları ile tüketilmelidir. Tabağın en az ¼'lük kısmı sebzelere ve ¼'lük kısmı tahıllara ayrılmalıdır. Ayrıca, tabağın yanında yer aldığı üzere günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması, zeytinyağının yer alması ve aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır (34).

2.5. Adölesan Dönemi

Adölesan dönemi; “çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi”, “ergenlik” veya “puberte” dönemi olarak da adlandırılan ve Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre 10-19 yaş grubunu kapsayan dönemdir (44,45). Bu dönem, fiziksel, zihinsel, biyokimyasal, ruhsal, cinsel ve sosyal yönden büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu dönem olması ve çocukluktan erişkinliğe geçilmesi nedeniyle insanoğlunun hayatında büyük önem taşımaktadır (40).

DSÖ’ye göre adölesan dönemi coğrafi, kültürel, sosyolojik vb. şartlara bağlı olarak başlama ve bitiş yaşları değişiklik gösterse de üç alt döneme ayrılmıştır. Bu dönemler; erken dönem (10/13-14/15 yaş arası), orta dönem (14/15-17 yaş arası) ve geç dönem (17-19 yaş arası) şeklinde belirtilmektedir (43). Türkiye’de ise adölesan dönemi aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (44, 46, 47):

- Erken dönem (10-13 yaş)
- Orta dönem (14-17 yaş)
- Geç dönem (18-21 yaş)

Erken Adölesan Dönem (10-13 yaş): Bu dönem bireyin adölesanlığa giriş yaptığı evredir ve yaşanan gelişimlere ve bunların hızına bağlı olarak bireyde şaşkınlık hissi oluşmaktadır. Bireyin yaşanan gelişimlere olan duyarlılığı fazladır. Birey kendini çocukluktan daha fazla incelemektedir. Ayrıca, benlik algısı oluşmaya başladığı için bireyde çeşitli bilişsel değişiklikler oluşmaktadır (45).

Orta Adölesan Dönem (14-17 yaş): Bu dönem bireyin kendindeki gelişimi kabullenmeye başladığı ve dönemin sonuna gelindiğinde kabullenmenin gerçekleştiği dönemdir. Bu dönemde ayrıca, sosyallik yani arkadaş grupları içerisinde yer alma ve kabullenilme isteği ve karşı cinse ilgi başlamaktadır (45).

Geç Adölesan Dönem (18-21 yaş): Bu dönem, adölesan döneminin son aşamasıdır. Birey olgunluk kazanmakta, geleceğe dönük planlar yapabilmektedir. Ayrıca, cinsel gelişimini de tamamlamıştır (47).

2.5.1. Adölesan Dönemi ve Beslenme

Adölesan dönemi, büyüme ve gelişmenin çocukluktan sonra en hızlı olduğu dönem olması ve yaşamın geri kalan kısmındaki kalıcı pek çok davranışın temellerinin atılması nedeniyle beslenme bakımından büyük önem taşımaktadır (47). Bu dönemde, kas gelişimi için protein, kemik gelişimi için kalsiyum, enerji için yağ ve bu metabolik olayların gerçekleşmesi için vitamin ve minerallere gereksinim duyulmaktadır (49).

Ancak, bu dönemin özellikle psikolojik ve sosyal özellikleri gereği sağlıklı beslenmenin sağlanması önünde çeşitli sorunlar ile karşılaşılabilir (48). Öğün atlama ve atıştırma, dışarıda yemek yeme, sağlıksız ve hızlı yiyeceklere yönelme gibi davranış biçimleri adölesan dönemindeki bireylerde çeşitli beslenme sorunlarına neden olmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanamaması halinde ise büyüme ve gelişme gerilikleri, vitamin ve mineral yetersizlikleri, malnütrisyon, osteopeni, obezite ve anemi gibi çeşitli rahatsızlıklar ile karşılaşılabilir (49).

Adölesan döneminde günlük olarak alınması gereken enerji besin öğeleri ile ilgili olarak Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde (38) çeşitli bilgiler verilmiştir. 14-18 yaş ve 19-30 yaş olarak gruplandırılan verilere göre; erkeklerde günlük enerji alımı 2850-2860 kkal, kadınlarda günlük enerji alımı ise 2180-2260 kkal arasındadır (Tablo 1).

Tablo 1. Türkiye İçin Önerilen Günlük Enerji ve Besin Öğelerinin Önerilen Alım Düzeyleri

| Enerji Ve Besin Öğeleri | Erkek 14-18 Yaş | Kız 14-18 Yaş |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Enerji (kkal) | 2860 | 2260 |
| Kkal/kg | 44 | 41 |
| Protein (g/gün) | 54-71 | 43-66 |
| Lif (g) | 29 | 26 |
| A vit (RE) | 900 | 700 |
| D vit (mcg) | 10 | 10 |
| E vit (mg) | 15 | 15 |
| K vit (mcg) | 75 | 75 |
| Ca (mg) | 1300 | 1300 |
| Fosfor (mg) | 1250 | 1250 |
| Fe (mg) | 10 | 18 |
| Zn (mg) | 11 | 10 |
| İyot (mcg) | 150 | 150 |
| Flor (mg) | 3 | 3 |
| Mg (mg) | 410 | 360 |
| Manganez (mg) | 2.2 | 1.6 |
| Bakır (mcg) | 890 | 890 |
| n-3 yağ a. | 1.6 | 1.1 |
| n-6 yağ a. | 12 | 11 |
| C vit (mg) | 75 | 75 |
| Tiamin (mg) | 1.2 | 1.0 |
| Riboflavin (mg) | 1.3 | 1.0 |
| Nisan (mg) | 16 | 14 |
| B6 vit (mg) | 1.3 | 1.2 |
| Folat (mcg) | 400 | 400 |
| B12 vit (mcg) | 2.4 | 2.4 |
| Pantotenik asit (mg) | 5 | 5 |
| Biotin (mcg) | 25 | 25 |

Kaynak 38'den alınmıştır.

2.6. Beslenme Durumunun Saptanmasında Antropometrik Ölçümler

Bireylerin yeterli ve dengeli yani sağlıklı olarak beslenip beslenmediklerini saptamak amacıyla çeşitli ölçümlere başvurulmaktadır. Bunlar arasında yer alan antropometrik ölçümler, insan vücudunun çeşitli boyutlarına göre yapılan ölçümleri kapsamaktadır. Antropometrik ölçümlerin en önemli özellikleri herkes tarafından yapılabilir biçimde basit olmaları, zarar vermeyen ve pahalı olmayan özelliklere sahip olmaları ve standart teknikler kullanıldığında objektif ve kesin sonuç vermeleridir. Bu nedenle, antropometrik ölçümlerden yaygın bir biçimde yararlanılmaktadır.

Burada, antropometrik ölçümler arasında yaygın bir kullanıma sahip olan (16) vücut ağırlığı ve boy uzunluğu, beden kütle indeksi (BKİ) ve persentil değerlerine yer verilmiştir.

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu; bilimsel araştırmalar sonucunda farklı yaşlar ve cinsiyete göre belirlenmiş referans değerlere (standartlara) göre değerlendirme yapmaya dayalı bir yöntemdir. Yöntemde, referans değerler ile karşılaştırmalar yapılarak persentil değerlere ulaşılabilmektedir. Ancak, aynı ölçüler kullanılarak BKİ hesaplaması daha pratik bir değerlendirme sağlamaktadır (45).

Beden kitle indeksi (BKİ); vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun karesine (m^2) bölünmesi sonucunda hesaplanan bir antropometrik ölçümdür. Dolayısıyla, hesaplama kolaylığından dolayı vücuttaki yağ oranını doğrudan ölçememesine rağmen tercih edilmektedir (50).

Yapılan hesaplama sonucunda bulunan BKİ değerinin yapılmış olan sınıflandırmaya göre karşılaştırılması sonucunda bireyin beslenme durumu hakkında ağır düzeyde zayıf, zayıf, normal kilolu, hafif şişman (preobez), şişman - I. derecede obez, şişman - II. derecede obez ve ağır düzeyde şişman (III. derecede obez) şeklinde çeşitli değerlendirmeler yapılabilmektedir (Tablo 2) (49).

Tablo 2. Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması

| BKİ | Sınıflandırma |
|-----------------------------|--|
| <16,0 kg/m ² | Ağır düzeyde zayıflık |
| 16-18,5 kg/m ² | Zayıflık |
| 18,5-24,9 kg/m ² | Normal Vücut Ağırlığı |
| 25-29,9 kg/m ² | Hafif Şişman (Preobez) |
| 30-34,9 kg/m ² | Şişman - I. derecede obez |
| 35-39,9 kg/m ² | Şişman - II. derecede obez |
| ≥40 kg/m ² | Ağır düzeyde şişman (III. derecede obez) |

Persentil değerleri, sağlıklı beslenme ve gelişimin değerlendirilmesinde kullanılan bir diğer ölçüdür. 2008 yılında Neyzi ve arkadaşlarının (61) tespit etmiş olduğu referans değerler günümüzde değerlendirmede yaygın olarak kullanılmaktadır. Genel olarak 3 ve 97 persentiller arası normal kabul edilmektedir. Tablo 3, 4 ve 5'te sırasıyla vücut ağırlığı, boy ve BKİ'ye persentil değerleri verilmiştir (61).

Tablo 3. Vücut Ağırlığı Persentil Değerleri (kg)

| Erkek | | | | | | | Yaş | Kız | | | | | | |
|-------|------|-------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 |
| 23,6 | 25,9 | 128,6 | 32,2 | 36,7 | 41,6 | 47,8 | 10 Yaş | 23 | 25,6 | 28,7 | 32,6 | 37,3 | 42,3 | 48 |
| 26,6 | 29,6 | 33,1 | 37,8 | 43,6 | 50 | 57,8 | 11 Yaş | 26,4 | 29,6 | 33,4 | 38,2 | 43,7 | 49,5 | 55,9 |
| 29,9 | 33,8 | 38,4 | 44,3 | 51,3 | 58,7 | 67,1 | 12 Yaş | 32 | 35,8 | 39,9 | 45,1 | 50,9 | 56,8 | 63,1 |
| 33,4 | 38 | 43,2 | 49,8 | 57,3 | 64,9 | 73,3 | 13 Yaş | 37,4 | 41,1 | 45,1 | 50 | 55,5 | 60,8 | 66,6 |
| 39,1 | 44 | 49,4 | 56,2 | 63,9 | 71,6 | 80,1 | 14 Yaş | 41,6 | 45 | 48,8 | 55,3 | 58,3 | 63,2 | 68,5 |
| 45,3 | 50,1 | 55,4 | 62,1 | 69,7 | 77,4 | 85,9 | 15 Yaş | 44 | 47,3 | 50,9 | 55,3 | 60,1 | 64,8 | 69,8 |
| 49,9 | 54,5 | 59,7 | 66,2 | 73,6 | 81,2 | 89,6 | 16 Yaş | 45,3 | 48,5 | 52 | 56,3 | 61 | 65,7 | 70,7 |
| 53,2 | 57,8 | 62,8 | 69,2 | 76,5 | 84 | 92,4 | 17 Yaş | 46,2 | 49,4 | 52,9 | 57,2 | 61,8 | 66,4 | 71,4 |
| 56,1 | 60,5 | 65,5 | 71,8 | 79 | 86,4 | 94,7 | 18 Yaş | 47,3 | 50,5 | 53,9 | 58,1 | 62,2 | 67,3 | 72,2 |

Tablo 4. Boy Uzunluğu Persentil Değerleri (cm)

| Erkek | | | | | | | Yaş | Kız | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 |
| 126,4 | 130,0 | 133,6 | 137,6 | 141,6 | 145,2 | 148,7 | 10 Yaş | 125,8 | 129,6 | 133,5 | 137,9 | 142,2 | 146,1 | 150,0 |
| 113,7 | 135,5 | 139,4 | 143,8 | 148,1 | 152,0 | 155,9 | 11 Yaş | 132,5 | 136,6 | 140,0 | 145,4 | 150,1 | 154,2 | 158,3 |
| 137,0 | 141,3 | 145,7 | 150,6 | 155,4 | 159,8 | 164,1 | 12 Yaş | 141,1 | 144,9 | 148,8 | 153,1 | 157,4 | 161,2 | 165,1 |
| 142,8 | 147,6 | 152,4 | 157,7 | 163,1 | 167,9 | 172,6 | 13 Yaş | 146,6 | 150,2 | 153,8 | 157,8 | 161,8 | 165,5 | 169,9 |
| 150,3 | 155,0 | 159,7 | 164,9 | 170,1 | 174,8 | 179,5 | 14 Yaş | 149,3 | 152,8 | 156,4 | 160,4 | 164,3 | 167,9 | 171,4 |
| 156,9 | 161,2 | 165,5 | 170,3 | 175,1 | 179,4 | 183,7 | 15 Yaş | 150,7 | 154,2 | 157,8 | 161,7 | 165,7 | 169,3 | 172,8 |
| 160,9 | 164,9 | 168,9 | 173,4 | 177,9 | 181,9 | 185,9 | 16 Yaş | 151,3 | 154,8 | 158,4 | 162,4 | 166,3 | 169,9 | 173,4 |
| 163,0 | 166,8 | 170,7 | 175,0 | 179,3 | 183,2 | 187,1 | 17 Yaş | 151,7 | 155,2 | 158,8 | 162,7 | 166,7 | 170,3 | 173,8 |
| 164,5 | 168,2 | 172,0 | 176,2 | 180,4 | 184,2 | 187,9 | 18 Yaş | 152,0 | 155,6 | 159,1 | 163,1 | 167,1 | 170,7 | 174,2 |

Tablo 5. Vücut Kütle İndeksi Persentil Değerleri (kg/m²)

| Erkek | | | | | | | Yaş | Kız | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 |
| 14,1 | 15,1 | 15,7 | 17,1 | 18,9 | 20,1 | 22,5 | 10 Yaş | 13,9 | 14,9 | 15,6 | 17,1 | 19,0 | 20,2 | 22,6 |
| 14,6 | 15,8 | 16,5 | 18,2 | 20,4 | 21,7 | 24,5 | 11 Yaş | 14,5 | 15,6 | 16,4 | 18,0 | 20,0 | 21,3 | 23,8 |
| 15,2 | 16,5 | 17,4 | 19,3 | 21,7 | 23,1 | 26,0 | 12 Yaş | 15,3 | 16,5 | 17,3 | 19,0 | 21,1 | 22,3 | 24,8 |
| 15,6 | 17,0 | 18,0 | 19,9 | 22,3 | 23,7 | 26,5 | 13 Yaş | 16,3 | 17,5 | 18,3 | 19,9 | 21,9 | 23,1 | 25,4 |
| 16,4 | 17,7 | 18,6 | 20,5 | 22,8 | 24,2 | 27,0 | 14 Yaş | 17,1 | 18,3 | 19,0 | 20,6 | 22,5 | 23,6 | 25,8 |
| 17,2 | 18,5 | 19,4 | 21,2 | 23,4 | 24,8 | 27,6 | 15 Yaş | 17,7 | 18,8 | 19,5 | 21,0 | 22,8 | 23,9 | 26,0 |
| 18,0 | 19,3 | 20,1 | 21,9 | 24,1 | 25,4 | 28,2 | 16 Yaş | 18,1 | 19,1 | 19,8 | 21,2 | 23,0 | 24,0 | 26,1 |
| 18,7 | 19,9 | 20,7 | 22,5 | 24,7 | 26,1 | 28,8 | 17 Yaş | 18,5 | 19,5 | 20,1 | 21,5 | 23,1 | 24,2 | 26,2 |
| 19,2 | 20,5 | 21,3 | 23,1 | 25,2 | 26,6 | 29,4 | 18 Yaş | 19,0 | 19,9 | 20,5 | 21,8 | 23,3 | 24,3 | 26,1 |

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Temel amacı, “İstanbul’da yer alan bir okul örnekleminde lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili mevcut durumun ve bunları etkileyen faktörlerin neler olduğunun incelenmesi” olan bu araştırma tanımlayıcı tipte ve kesitseldir. Tanımlayıcı tipte araştırmalar olgu sunumu, korelasyon çalışmaları ve ekolojik çalışmalar gibi araştırmaları kapsamaktadır. Toplumun tamamı veya temsil eden bir örneğinin incelendiği bu araştırmalar, risk faktörlerini değerlendirmenin ilk aşamasıdır ve hizmet önceliklerinin belirlenmesinde kullanılırlar.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Araştırmanın evrenini; İstanbul’da Kadıköy Doğa Koleji’nde 2017-2018 eğitim - öğretim yılında öğrenim görmekte olan ve kız ve erkek lise öğrencilerinden oluşan toplamda 90 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise aynı yıl içerisinde aynı okulda öğrenim görmekte olan ve anket uygulamasına gönüllü olarak katılan toplam 87 lise öğrencisi oluşturmuştur. 3 öğrenci çalışmaya katılmamıştır.

Örneklem olarak alınan öğrencilerin seçiminde rastgele olmayan örnekleme yöntemlerinden birisi olan uygun (kolaycı) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun (kolaycı) örnekleme, birimlerin seçiminin kolay ulaşılabilir ve evreni temsile uygun olduğu düşünülen birimler arasından yapıldığı örneklemedir (53). Bu kapsamda araştırmamıza 36’sı (%41,4) kız ve 51’i (%58,6) erkek olmak üzere toplam 87 öğrenci katılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin toplanmasında anket yönteminden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda araştırma verileri, “Beslenme Alışkanlıkları Anketi (BAA)” aracılığıyla araştırmacı tarafından yüz yüze görüşmeler yapılarak toplanmıştır. BAA, I- Kişisel Bilgiler ve II- Beslenme Alışkanlıkları olmak üzere toplam iki bölümden oluşmaktadır.

Kişisel bilgiler bölümünde toplam 10, beslenme alışkanlığı bölümünde ise toplam 15 soru yer almıştır (Ek-1).

Katılımcılar, anket sorularını genel olarak çoktan seçmeli ve likert tipi seçenekler yardımıyla cevaplamışlardır. Ancak yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, kardeş sayısı gibi bazı sorular açık uçlu olarak yöneltilmiş ve cevaplar istenmiştir. Likert tipi sorularda katılımcılar “0=hiç yemem, 1=haftada 1-2 kez, 2=haftada 3-4 kez, 3=haftada 5-6 kez, 4=her gün” vb. cevaplar vermişlerdir. Bu tür soruların seçeneklerinin ne olduğu bulgular bölümündeki ilgili tabloların altında verilmiştir. Alınan cevaplar frekans analizi ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için araştırma yapılan kurumdan dilekçeyle ve anket çalışması uygulanacak olan öğrencilerin velilerinden izin alınmıştır. Alınan dilekçe imzalı haliyle ve Bilgilendirilmiş Onam Formu eklerde yer almaktadır. (Ek-2, Ek-3).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmamız kapsamında toplanan verilerin analizi yapılarak lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının nasıl olduğunun ortaya çıkarılmasında nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Nicel analizlerin gerçekleştirilmesinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak frekans analizi ile ortalama ve standart sapma gibi merkezi dağılım ölçülerine başvurulmuştur.

Katılımcıların BKİ sınıflandırmasına göre dağılımını analiz etmek için aşağıdaki sınıflandırma ölçüleri kullanılmıştır:

- Düşük Vücut Ağırlığı ($<18,5 \text{ kg/m}^2$)
- Normal Vücut Ağırlığı ($18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$)
- Preobez ($25-29,9 \text{ kg/m}^2$)
- I. Derecede Obez ($30-34,9 \text{ kg/m}^2$)
- II. Derecede Obez ($35-39,9 \text{ kg/m}^2$)
- III. Derecede Obez ($\geq 40 \text{ kg/m}^2$)

Ayrıca, demografik özelliklere göre farklılıkların saptanmasında ki-kare analizi ve Fisher's Exact Test kullanılmıştır. Ancak yapılan analizlerde; hücrelerin %20'sinden

fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu durumlarda Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır. Hangi test değerinin kullanıldığı ilgili tablolarda dipnot olarak belirtilmiştir. Ayrıca, veriler $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Veri toplama anketi araştırmacı tarafından alt boyutlardan oluşan bir biçimde planlanmamıştır. Bu nedenle, faktör analizi sonuçları alt boyutlara ayırma amaçlı olarak kullanılmamıştır. Ancak yine de veri toplama anketinin geçerliliğinin ne olduğu ile ilgili olarak araştırmacı tarafından Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. AFA'da temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemi kullanılmıştır. Çünkü, soruların birbiri ile ilişkili olduğu düşünçesi üzerine kurulu analizlerde bu yöntemlerin kullanılması önerilmektedir (55).

Çalışmada güvenilirlik katsayısının belirlenmesi için Cronbach's alpha analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde sunulmuştur.

3.5. Etik Kurul Onayı

Araştırmayla ilgili olarak Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 17.01.2018 tarihli ve 90 numaralı Etik Kurul Onayı alınmıştır (Ek-4).

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Geçerlik ve Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan anketin geçerliğini tespit etmek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Geçerlik Bulguları

| Faktör | Başlangıç Öz Değerleri | | | Çıkarım Toplamları* | | |
|--------|------------------------|-------------|---------------|---------------------|-------------|---------------|
| | Toplam | Varyans (%) | Kümülatif (%) | Toplam | Varyans (%) | Kümülatif (%) |
| 1 | 10,272 | 13,341 | 13,341 | 10,272 | 13,341 | 13,341 |
| 2 | 8,265 | 10,734 | 24,075 | 8,265 | 10,734 | 24,075 |
| 3 | 4,026 | 5,228 | 29,303 | 4,026 | 5,228 | 29,303 |
| 4 | 3,519 | 4,570 | 33,873 | 3,519 | 4,570 | 33,873 |
| 5 | 3,132 | 4,067 | 37,940 | 3,132 | 4,067 | 37,940 |
| 6 | 2,792 | 3,625 | 41,566 | 2,792 | 3,625 | 41,566 |
| 7 | 2,681 | 3,481 | 45,047 | 2,681 | 3,481 | 45,047 |
| 8 | 2,345 | 3,045 | 48,092 | 2,345 | 3,045 | 48,092 |
| 9 | 2,246 | 2,917 | 51,009 | 2,246 | 2,917 | 51,009 |
| 10 | 2,068 | 2,686 | 53,695 | 2,068 | 2,686 | 53,695 |
| 11 | 1,983 | 2,575 | 56,270 | 1,983 | 2,575 | 56,270 |
| 12 | 1,869 | 2,428 | 58,698 | 1,869 | 2,428 | 58,698 |
| 13 | 1,829 | 2,376 | 61,073 | 1,829 | 2,376 | 61,073 |
| 14 | 1,749 | 2,271 | 63,344 | 1,749 | 2,271 | 63,344 |
| 15 | 1,599 | 2,076 | 65,421 | 1,599 | 2,076 | 65,421 |
| 16 | 1,553 | 2,017 | 67,438 | 1,553 | 2,017 | 67,438 |
| 17 | 1,409 | 1,830 | 69,268 | 1,409 | 1,830 | 69,268 |
| 18 | 1,385 | 1,798 | 71,066 | 1,385 | 1,798 | 71,066 |
| 19 | 1,335 | 1,734 | 72,800 | 1,335 | 1,734 | 72,800 |
| 20 | 1,270 | 1,649 | 74,450 | 1,270 | 1,649 | 74,450 |
| 21 | 1,226 | 1,592 | 76,041 | 1,226 | 1,592 | 76,041 |
| 22 | 1,117 | 1,451 | 77,493 | 1,117 | 1,451 | 77,493 |
| 23 | 1,083 | 1,406 | 78,899 | 1,083 | 1,406 | 78,899 |
| 24 | 1,006 | 1,306 | 80,206 | 1,006 | 1,306 | 80,206 |

* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

Tablo 6’da görüldüğü üzere, ankette yer alan maddeler 24 faktör altında toplanmış ve bunlar toplam varyansın %80,21’ini açıklamışlardır. toplam varyansın %50’sinden fazlasını oluşturması ölçeğin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiş, ölçek geçerlik şartını sağlamıştır (55).

Araştırmada kullanılan anketin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yapılan Cronbach Alpha analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Güvenirlik Bulguları

| Maddeler | Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha |
|--|--|-----------------------------|
| Sağlıklı Beslenmenin Önemli Olduğunu Düşünme | 0,858 | |
| Beslenmeye Dikkat Edilmesi Durumu | 0,861 | |
| En az Haftada Bir Defa Olmak Üzere Spor Yapılması Durumu | 0,860 | |
| Bir Günde Tüketilen Öğün Sayısı | 0,858 | |
| Herhangi Bir Öğünün Atlanması Durumu | 0,859 | |
| En Çok Atlanan Öğün | 0,862 | |
| Gün İçerisindeki Yemek Tüketim Alışkanlığını Tanımlama | 0,864 | |
| Öğünlerde Tüketilen Ekmek Sayısı | 0,859 | |
| Yiyecekleri Yeme Durumu | 0,859 | |
| Günlük Tüketilen Su Miktarı | 0,859 | 0,859 |
| Ara Öğün Tüketimi Durmu | 0,860 | |
| Yağlı ve Şekerli Yiyecekler Tüketimi | 0,860 | |
| Yiyeceklere Tuz Ekleme | 0,859 | |
| Günde 3 Fincandan Fazla Kahve, Çay ya da Kola Gibi Asitli İçecekler Tüketimi | 0,858 | |
| Dana Eti, Koyun Eti ve Bunlardan Yapılmış Salam, Sucuk, Sosis vb. Tüketimi | 0,859 | |
| Hamburger, Patates Kızartması, Döner Gibi Dışarıda Satılan Menülerin Tüketimi | 0,859 | |
| Sebze Yemekleri ve Meyve, Bulgur, Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek Gibi Kuru Baklagillerden Yapılan Yemekleri Tüketimi. | 0,862 | |

Sonuç olarak güvenilirlik katsayısı 0,859 olarak bulunmuştur. Bulunan katsayı 0,70'ten büyük olduğu için ölçek güvenilirlik şartını sağlamıştır (55).

4.2. Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

4.2.1. Cinsiyet ve Yaş

Araştırmamıza 36'sı (%41,4) kız ve 51'i (%58,6) erkek olmak üzere toplam 87 öğrenci katılmıştır.

Öğrencilerin yaş ortalaması $\bar{x}=16,06\pm 1,08$; medyan (ortanca) yaş 16 ve mod 17'dir. Öğrencilerin; 9'u (%10,3) 14 yaşında, 17'si (%19,5) 15 yaşında, 25'i (%28,7) 16 yaşında, 32'si (%36,8) 17 yaşında ve 4'ü (%4,6) 18 yaşındadır.

4.2.2. Antropometrik Ölçümler

Araştırmamıza katılan öğrencilerin antropometrik ölçümlerine ilişkin sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Adölesanların Antropometrik Ölçümleri

| | Cinsiyet | Min.-Max. | $\bar{x}\pm ss$ |
|--------|--------------------------|-------------|--------------------|
| Kız | Boy uzunluğu (cm) | 155-178 | 165,53 \pm 5,32 |
| | Vücut ağırlığı (kg) | 42-75 | 54,81 \pm 6,35 |
| | BKİ (kg/m ²) | 16,90-28,60 | 20,00 \pm 2,08 |
| Erkek | Boy uzunluğu (cm) | 127-195 | 177,14 \pm 9,99 |
| | Vücut ağırlığı (kg) | 50-104 | 72,76 \pm 13,26 |
| | BKİ (kg/m ²) | 17,00-56,40 | 23,38 \pm 5,76 |
| Toplam | Boy uzunluğu (cm) | 127-195 | 172,33 \pm 10,13 |
| | Vücut ağırlığı (kg) | 42-104 | 65,33 \pm 14,06 |
| | BKİ (kg/m ²) | 16,90-56,40 | 21,98 \pm 4,88 |

Tablo 8'de görüldüğü üzere, öğrencilerin boy ortalaması $\bar{x}=172,33\pm 10,13$ cm, vücut ağırlığı ortalaması 65,33 \pm 14,06 kg, BKİ ortalaması ise 21,98 \pm 4,88 kg/m²'dir.

Bu sonuçlar cinsiyete göre ayrılmış olarak incelendiğinde ise kızlarda boy ortalaması $\bar{x}=165,53\pm 5,32$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $54,81\pm 6,35$ kg, BKİ ortalaması ise $20,00\pm 2,08$ kg / m²'dir.

Erkeklerde ise boy ortalaması $\bar{x}=177,14\pm 9,99$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $72,76\pm 13,26$ kg, BKİ ortalaması ise $23,38\pm 5,76$ kg/m²'dir.

Çalışmaya katılan adölesanların BKİ istatistiklerinin BKİ sınıflandırmasına göre dağılımı Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Adölesanların BKİ Sınıflandırmasına Göre Dağılımı

| Sınıflandırma | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | n | %* | n | % | n | % |
| Düşük Vücut Ağırlığı ($<18,5$ kg/m ²) | 8 | 22,2 | 3 | 5,9 | 11 | 12,6 |
| Normal Vücut Ağırlığı ($18,5-24,9$ kg/m ²) | 27 | 75,0 | 34 | 66,6 | 61 | 70,1 |
| Preobez ($25-29,9$ kg/m ²) | 1 | 2,8 | 12 | 23,5 | 13 | 14,9 |
| I. Derecede Obez ($30-34,9$ kg/m ²) | 0 | 0,0 | 1 | 2,0 | 1 | 1,2 |
| II. Derecede Obez ($35-39,9$ kg/m ²) | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| III. Derecede Obez (≥ 40 kg/m ²) | 0 | 0,0 | 1 | 2,0 | 1 | 1,2 |
| Toplam | 36 | 100,0 | 51 | 100,0 | 87 | 100,0 |

* Sütun yüzdesini göstermektedir.

Buna göre, çalışmaya katılan öğrenciler arasında obezite oranı %2,2'dir. Bu oran kızlarda %0; erkeklerde %4'tür. Preobezite, kızlarda %2,8; erkeklerde %23,5 ve toplamda %14,9 olarak tespit edilmiştir. Düşük vücut ağırlığı oranı ise kızlarda %22,2; erkeklerde %5,9 ve toplamda %12,6'dır.

4.2.3. Anne ve Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Düzeyi ve Kardeş Sayısı

Araştırmamıza katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumları, annelerinin çalışma durumu, aile gelir düzeyleri ve kardeş sayıları ile ilgili bilgiler Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Anne ve Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Düzeyi ve Kardeş Sayısı

| | | n | % |
|-------------------------------|-------------------|----|------|
| Annenin Eğitim Durumu | Okul Bitirmedi | 1 | 1,1 |
| | İlkokul | 0 | 0,0 |
| | Ortaokul | 5 | 5,7 |
| | Lise | 41 | 47,2 |
| | Üniversite | 40 | 46,0 |
| Babanın Eğitim Durumu | Okul Bitirmedi | 0 | 0,0 |
| | İlkokul | 1 | 1,1 |
| | Ortaokul | 3 | 3,4 |
| | Lise | 22 | 25,4 |
| | Üniversite | 61 | 70,1 |
| Annenin Çalışma Durumu | Evet | 35 | 40,2 |
| | Hayır | 52 | 59,8 |
| Ailenin Gelir Düzeyi (TL) | 2.000’den az | 3 | 3,4 |
| | 2.000-3.999 arası | 13 | 14,9 |
| | 4.000-5.999 arası | 23 | 26,5 |
| | 6.000’den fazla | 46 | 52,9 |
| | Cevap yok | 2 | 2,3 |
| Kardeş Sayısı (kendisi dahil) | 1 kardeş | 25 | 28,7 |
| | 2 kardeş | 39 | 44,8 |
| | 3 kardeş | 19 | 21,9 |
| | 4 kardeş | 3 | 3,4 |
| | 5 kardeş | 1 | 1,2 |

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin annelerinin %47,1'inin lise, %46'sının üniversite mezunu olduğu dikkat çekmektedir. Lise veya üniversite mezunlarının toplam oranı %93,1'e ulaşmaktadır. Öğrencilerin babalarının ise %25,4'ü lise, %70,1'i üniversite mezunudur. Buna göre lise veya üniversite mezunlarının toplam oranı %95,5'tir.

Ayrıca, annesi çalışan öğrenci oranı %40,2'dir. Aile gelir düzeyine göre dağılım incelendiğinde; 2000 TL'den az geliri olan ailelerin oranı %3,4; 2-4 bin TL gelire sahip olan ailelerin oranı %14,9; 4-6 bin TL gelire sahip olan ailelerin oranı %26,5 ve 6 bin TL'den fazla gelire sahip olan ailelerin oranı %52,9'dur.

Kardeş sayısına bakıldığında ise öğrencilerin %28,7'si tek çocuktur. Yine öğrencilerin %44,8'i 2 çocuklu, %21,9'u 3 çocuklu, %3,4'ü 4 çocuklu ve %1,2'si 5 çocuklu ailelere mensuptur. Buna göre, ailelerin çocuk sayısı ortalaması $\bar{x}=2,03\pm 2,00$ olarak hesaplanmıştır.

4.3. Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma Durumu, Sağlıklı Beslenmeye Önem Verme ve Dikkat Etme

Çalışmaya katılan adölesanlara sağlıklı beslenme eğitimi alma durumu ile sağlıklı beslenmeye önem verme ve dikkat etme ile ilgili olarak öncelikle dört soru yöneltilmiştir. Bu sorular ve alınan cevaplar Tablo 11'de cinsiyete göre ayrılmış olarak verilmiştir.

Tablo 11. Sağlıklı Beslenmeye Verilen Önem

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|-----------|-----|------|-------|------|--------|------|
| | | n | %* | n | % | n | % |
| Sağlıklı Beslenme İle İlgili Herhangi Bir Eğitim Alma Durumu | Evet | 8 | 22,2 | 9 | 17,6 | 17 | 19,5 |
| | Hayır | 27 | 75,0 | 42 | 82,4 | 69 | 79,3 |
| | Cevap Yok | 1 | 2,8 | 0 | 0,00 | 1 | 1,2 |
| Sağlıklı Beslenmenin Önemli Olduğunu Düşünme | Evet | 29 | 80,6 | 37 | 72,6 | 66 | 75,9 |
| | Kısmen | 6 | 16,7 | 7 | 13,7 | 13 | 14,9 |
| | Hayır | 1 | 2,7 | 7 | 13,7 | 8 | 9,2 |
| Beslenmeye Dikkat Edilmesi Durumu | Evet | 7 | 19,4 | 18 | 35,2 | 25 | 28,7 |
| | Kısmen | 20 | 55,6 | 19 | 37,4 | 39 | 44,8 |
| | Hayır | 9 | 25,0 | 14 | 27,4 | 23 | 26,5 |
| En az Haftada Bir Defa Olmak Üzere Spor Yapma Durumu | Evet | 17 | 47,2 | 33 | 64,8 | 50 | 57,5 |
| | Kısmen | 7 | 19,4 | 11 | 21,7 | 18 | 20,7 |
| | Hayır | 12 | 33,4 | 7 | 13,5 | 19 | 21,8 |

* Sütun yüzdesini göstermektedir.

Buna göre; öğrencilerin %19,5'i sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim almışlardır. Bu oran kızlarda %22,2; erkeklerde %17,6'dır. Öğrencilerin %75,'u sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu düşünmektedirler. Bu oran kızlarda %80,6; erkeklerde %72,6'dır.

Beslenmesine dikkat ettiğini düşünen öğrencilerin oranı toplamda %28,7'dir. Bu oran kızlarda %19,4; erkeklerde %35,2'dir. Ayrıca, öğrencilerin %57,5'i haftada en az bir defa spor yapmaktadır. Bu oran kızlarda %47,2; erkeklerde %64,8 olarak saptanmıştır.

Çalışmaya katılan adölesanların ana ve ara öğün alışkanlıkları ile ilgili olarak öncelikle ana ve ara öğün yeme sıklıkları sorgulanmıştır. Alınan cevapların frekans ve yüzde dağılımları Tablo 12'de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 12. Ana ve Ara Öğün Tüketim Durumları

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|----------|-----------------|-----|-------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Kahvaltı | Her gün | 18 | 50,0 | 29 | 56,9 | 47 | 54,0 |
| | Haftada 5-6 kez | 4 | 11,1 | 5 | 9,8 | 9 | 10,3 |
| | Haftada 3-4 kez | 4 | 11,1 | 7 | 13,7 | 11 | 12,6 |
| | Haftada 1-2 kez | 8 | 22,2 | 8 | 15,7 | 16 | 18,4 |
| | Hiç yemem | 2 | 5,56 | 2 | 3,9 | 4 | 4,6 |
| Kuşluk | Her gün | 3 | 8,3 | 9 | 17,6 | 12 | 13,8 |
| | Haftada 5-6 kez | 5 | 13,9 | 2 | 3,9 | 7 | 8,0 |
| | Haftada 3-4 kez | 4 | 11,1 | 2 | 3,9 | 6 | 6,9 |
| | Haftada 1-2 kez | 6 | 16,7 | 13 | 25,5 | 19 | 21,8 |
| | Hiç yemem | 17 | 47,2 | 24 | 47,2 | 41 | 47,1 |
| | Cevap Yok | 1 | 2,8 | 1 | 1,9 | 2 | 2,3 |
| Öğle | Her gün | 17 | 47,2 | 36 | 70,6 | 53 | 60,9 |
| | Haftada 5-6 kez | 12 | 33,3 | 7 | 13,8 | 19 | 21,8 |
| | Haftada 3-4 kez | 5 | 13,9 | 3 | 5,9 | 8 | 9,2 |
| | Haftada 1-2 kez | 2 | 5,6 | 3 | 5,9 | 5 | 5,7 |
| | Hiç yemem | 0 | 0,00 | 1 | 1,9 | 1 | 1,1 |
| | Cevap Yok | 0 | 0,00 | 1 | 1,9 | 1 | 1,1 |
| İkinci | Her gün | 3 | 8,3 | 10 | 19,6 | 13 | 14,9 |
| | Haftada 5-6 kez | 10 | 27,9 | 6 | 11,8 | 16 | 18,4 |
| | Haftada 3-4 kez | 8 | 22,2 | 6 | 11,8 | 14 | 16,1 |
| | Haftada 1-2 kez | 8 | 22,2 | 16 | 31,4 | 24 | 27,6 |
| | Hiç yemem | 7 | 19,4 | 12 | 23,5 | 19 | 21,8 |
| | Cevap Yok | 0 | 0,00 | 1 | 1,9 | 1 | 1,1 |
| Akşam | Her gün | 29 | 80,5 | 39 | 76,5 | 68 | 78,2 |
| | Haftada 5-6 kez | 3 | 8,3 | 9 | 17,7 | 12 | 13,8 |
| | Haftada 3-4 kez | 2 | 5,6 | 1 | 1,9 | 3 | 3,4 |
| | Haftada 1-2 kez | 2 | 5,6 | 0 | 0,0 | 2 | 2,3 |
| | Hiç yemem | 0 | 0,00 | 2 | 3,9 | 2 | 2,3 |
| Gece | Her gün | 2 | 5,6 | 8 | 15,7 | 10 | 11,5 |
| | Haftada 5-6 kez | 2 | 5,6 | 1 | 2,0 | 3 | 3,4 |
| | Haftada 3-4 kez | 5 | 13,89 | 8 | 15,7 | 13 | 14,9 |
| | Haftada 1-2 kez | 11 | 30,56 | 17 | 33,3 | 28 | 32,2 |
| | Hiç yemem | 15 | 41,67 | 17 | 33,3 | 32 | 36,8 |
| | Cevap Yok | 1 | 2,78 | 0 | 0,00 | 1 | 1,1 |

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak öğrencilere sorulan günlük öğün sayısı, öğün atlama ve yeme alışkanlığı ile ilgili soruların cevapları Tablo 13'te detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 13. Günlük Öğün Sayısı, Öğün Atlama ve Yeme Alışkanlığı

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|-------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Bir Günde Tüketilen Öğün Sayısı | 2 öğün | 6 | 16,7 | 7 | 13,7 | 13 | 14,9 |
| | 3 öğün | 17 | 47,2 | 30 | 58,8 | 47 | 54,0 |
| | 4 öğün | 9 | 25,0 | 6 | 11,8 | 15 | 17,2 |
| | 5 öğün ve fazlası | 4 | 11,1 | 8 | 15,7 | 12 | 13,8 |
| Herhangi Bir Öğünün Atlanması Durumu | Evet | 19 | 52,8 | 13 | 25,5 | 32 | 36,8 |
| | Bazen | 15 | 41,7 | 27 | 52,9 | 42 | 48,3 |
| | Hayır | 2 | 5,6 | 10 | 19,6 | 12 | 13,8 |
| | Cevap Yok | 0 | 0,0 | 1 | 1,9 | 1 | 1,1 |
| En Çok Atlanan Öğün | Kahvaltı | 24 | 66,7 | 28 | 54,9 | 52 | 59,8 |
| | Kuşluk | 4 | 11,1 | 12 | 23,5 | 16 | 18,4 |
| | Öğle | 4 | 11,1 | 6 | 11,8 | 10 | 11,5 |
| | İkinci | 1 | 2,8 | 1 | 2,0 | 2 | 2,3 |
| | Akşam | 2 | 5,6 | 4 | 7,8 | 6 | 6,9 |
| | Yatarken | 1 | 2,8 | 0 | 0,0 | 1 | 1,1 |
| Gün İçerisinde Yemek Tüketim Alışkanlığını Tanımlama | Sık sık azar azar | 17 | 47,2 | 15 | 29,4 | 32 | 36,8 |
| | Sık sık çok miktarda | 4 | 11,1 | 7 | 13,7 | 11 | 12,6 |
| | Normal öğünlerde az | 3 | 8,3 | 3 | 5,9 | 6 | 6,9 |
| | Normal öğünlerde çok | 5 | 13,9 | 15 | 29,4 | 20 | 23,0 |
| | Uzun aralarla azar azar | 2 | 5,6 | 3 | 5,9 | 5 | 5,7 |
| | Uzun aralarla çok | 5 | 13,9 | 8 | 15,7 | 13 | 14,9 |

Buna göre, öğrencilerin %85'i günde 3 öğün ve üzerinde tüketmektedir. Bu oran kızlarda %83,3; erkeklerde ise %86,3'tür.

Öğün atlama oranı bazen atlayanlar ile birlikte %85,1'dir. Bu oran kızlarda %94,4; erkeklerde ise %78,4'tür.

Öğrencilerin en çok atladıkları öğün %59,8 ile kahvaltıdır. Kahvaltı aynı zamanda hem kızlarda (%66,7) hem de erkeklerde (%54,9) en fazla atlanan öğündür.

Ana öğünler içerisinde en az atlanan öğün ise akşam yemeğidir. Akşam yemeği aynı zamanda kızların da (%5,6); erkeklerin de (%7,8) en az atladıkları ana öğün olarak saptanmıştır.

Ayrıca, beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak öğrencilere sorulan ekmek ve su tüketimi, yiyecekleri yeme biçimleri ile ilgili soruların cevapları Tablo 14'te detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 14. Ekmek ve Su Tüketimi, Yeme Biçimi ve Ara Öğün Tüketimi

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--------------------------------|------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Öğünlerde Ekmek Tüketim Sayısı | Hiç tüketmem | 12 | 33,3 | 12 | 23,5 | 24 | 27,6 |
| | 1-2 dilim | 17 | 47,2 | 23 | 45,1 | 40 | 46,0 |
| | 3-4 dilim | 7 | 19,4 | 10 | 19,6 | 17 | 19,5 |
| | 5 ve daha fazla dilim | 0 | 0,0 | 6 | 11,8 | 6 | 6,9 |
| Yiyeceklerin Tüketim Şekli | Yavaş yavaş çiğneyerek | 9 | 25,0 | 5 | 9,8 | 14 | 16,1 |
| | Normal sürede | 18 | 50,0 | 28 | 54,9 | 46 | 52,9 |
| | Hızlı hızlı yerim | 9 | 25,0 | 18 | 35,3 | 27 | 31,0 |
| Günlük Su Tüketim Durumu | Hiç | 0 | 0,0 | 3 | 5,9 | 3 | 3,4 |
| | 2-4 su bardağı | 15 | 41,7 | 6 | 11,8 | 21 | 24,1 |
| | 5-6 su bardağı | 12 | 33,3 | 9 | 17,6 | 21 | 24,1 |
| | 7-8 su bardağı | 2 | 5,6 | 14 | 27,5 | 16 | 18,4 |
| | 9-10 su bardağı | 4 | 11,1 | 6 | 11,8 | 10 | 11,5 |
| | 10 bardaktan fazla | 3 | 8,3 | 13 | 25,5 | 16 | 18,4 |
| Ara Öğün Tüketim Durumu | Evet | 15 | 41,7 | 27 | 52,9 | 42 | 48,3 |
| | Bazen | 20 | 55,6 | 21 | 41,2 | 41 | 47,1 |
| | Hayır | 1 | 2,8 | 3 | 5,9 | 4 | 4,6 |

Buna göre, öğrencilerin öğünlerinde daha çok (%46) 1-2 dilim ekmek tükettikleri görülmüştür. Kızlarda ve erkeklerde de benzer bir durum söz konusudur. Kızların %47,2'si; erkeklerin ise %45,1'i öğünlerinde 1-2 dilim ekmek tüketmektedirler.

Ayrıca, öğrenciler en fazla oranda (%52,9) yiyeceklerini normal sürede tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu oran kızlarda %50; erkeklerde ise %54,9 olarak bulunmuştur. Yiyeceklerini hızlı hızlı yediklerini belirtenlerin oranı %31 olmuştur.

Günlük su tüketimi ise daha çok 2-6 bardak arasındadır. Nitekim öğrencilerin %48,3'ü bu aralıkta su tüketimi yaptıklarını belirtmişlerdir. Kızlarda en fazla su tüketimi %41,7 oranında 2-4 su bardağıdır. Erkeklerde ise en fazla su tüketimi %27,4 ile günde 7-8 su bardağıdır.

Ara öğün tüketimi ile ilgili soru sonucunda ise bazen cevapları da katıldığında öğrencilerin %95,4'inin ara öğün tüketim alışkanlığının olduğu saptanmıştır. Bu oran kızlarda %97,2; erkeklerde ise %94,1'dir.

Ayrıca, süt ürünleri, meyve-sebze, kabuklu yemişler ve ev yapımı sandviç tüketimi ile ilgili frekans ve yüzdeler Tablo 15'te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 15'te görüldüğü üzere, öğrenciler arasında her gün süt, yoğurt ve ayran tüketenlerin oranı %35,3; her gün taze meyve ve sebze tüketenlerin oranı %31,8; her gün kabuklu yemişler tüketenlerin oranı %9,4 ve her gün ev yapımı sandviç tüketenlerin oranı %15,3'tür.

Ayrıca, çikolata, kek, cips, kraker, asitli içecek ve çay-kahve tüketimi ile ilgili frekans ve yüzdeler Tablo 16'da detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 16'da görüldüğü üzere, öğrenciler arasında her gün çikolata ve kek tüketenlerin oranı %29,4; her gün cips ve kraker tüketenlerin oranı %7,1; her gün asitli içecek tüketenlerin oranı %8,2 ve her gün çay – kahve tüketenlerin oranı %43,5'tir.

Tablo 15. Süt Ürünleri, Meyve-Sebze, Kabuklu Yemişler ve Ev Yapımı Sandviç Tüketim Durumları

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|----------------------|-----|------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Süt, yoğurt, ayran | Her gün | 10 | 28,6 | 20 | 40,0 | 30 | 35,3 |
| | Haftada dört beş kez | 10 | 28,6 | 12 | 24,0 | 22 | 25,9 |
| | Haftada iki üç kez | 10 | 28,6 | 9 | 18,0 | 19 | 22,4 |
| | Haftada bir | 2 | 5,7 | 3 | 6,0 | 5 | 5,9 |
| | On beş günde bir | 2 | 5,7 | 1 | 2,0 | 3 | 3,5 |
| | Ayda bir | 0 | 0,0 | 1 | 2,0 | 1 | 1,2 |
| | Hiç | 1 | 2,9 | 4 | 8,0 | 5 | 5,9 |
| Taze meyve, sebze | Her gün | 10 | 28,6 | 17 | 34,0 | 27 | 31,8 |
| | Haftada dört beş kez | 15 | 42,9 | 8 | 16,0 | 23 | 27,1 |
| | Haftada iki üç kez | 5 | 14,3 | 14 | 28,0 | 19 | 22,4 |
| | Haftada bir | 4 | 11,4 | 7 | 14,0 | 11 | 12,9 |
| | On beş günde bir | 1 | 2,9 | 0 | 0,0 | 1 | 1,2 |
| | Ayda bir | 0 | 0,0 | 1 | 2,0 | 1 | 1,2 |
| | Hiç | 0 | 0,0 | 3 | 6,0 | 3 | 3,5 |
| Kabuklu yemişler (ceviz, badem fındık vb.) | Her gün | 3 | 8,6 | 5 | 10,0 | 8 | 9,4 |
| | Haftada dört beş kez | 6 | 17,1 | 10 | 20,0 | 16 | 18,8 |
| | Haftada iki üç kez | 12 | 34,3 | 13 | 26,0 | 25 | 29,4 |
| | Haftada bir | 6 | 17,1 | 9 | 18,0 | 15 | 17,7 |
| | On beş günde bir | 5 | 14,3 | 4 | 8,0 | 9 | 10,6 |
| | Ayda bir | 1 | 2,9 | 3 | 6,0 | 4 | 4,7 |
| | Hiç | 2 | 5,7 | 6 | 12,0 | 8 | 9,4 |
| Ev yapımı sandviçler | Her gün | 4 | 11,4 | 9 | 18,0 | 13 | 15,3 |
| | Haftada dört beş kez | 3 | 8,6 | 7 | 14,0 | 10 | 11,8 |
| | Haftada iki üç kez | 7 | 20,0 | 15 | 30,0 | 22 | 25,9 |
| | Haftada bir | 5 | 14,3 | 6 | 12,0 | 11 | 12,9 |
| | On beş günde bir | 6 | 17,1 | 2 | 4,0 | 8 | 9,4 |
| | Ayda bir | 3 | 8,6 | 5 | 10,0 | 8 | 9,4 |
| | Hiç | 7 | 20,0 | 6 | 12,0 | 13 | 15,3 |

Tablo 16. Çikolata, Kek, Cips, Kraker, Asitli İçecek ve Çay-Kahve Tüketim Durumları

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|----------------------|----------------------|---------|------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Çikolata, kek | Her gün | 15 | 42,9 | 10 | 20,0 | 25 | 29,4 |
| | Haftada dört beş kez | 8 | 22,9 | 10 | 20,0 | 18 | 21,2 |
| | Haftada iki üç kez | 6 | 17,1 | 17 | 34,0 | 23 | 27,1 |
| | Haftada bir | 1 | 2,9 | 5 | 10,0 | 6 | 7,1 |
| | On beş günde bir | 4 | 11,4 | 2 | 4,0 | 6 | 7,1 |
| | Ayda bir | 0 | 0,0 | 3 | 6,0 | 3 | 3,5 |
| | Hiç | 1 | 2,9 | 3 | 6,0 | 4 | 4,7 |
| | Cips, kraker | Her gün | 2 | 5,7 | 4 | 8,0 | 6 |
| Haftada dört beş kez | | 3 | 8,6 | 7 | 14,0 | 10 | 11,8 |
| Haftada iki üç kez | | 8 | 22,9 | 8 | 16,0 | 16 | 18,8 |
| Haftada bir | | 5 | 14,3 | 13 | 26,0 | 18 | 21,2 |
| On beş günde bir | | 6 | 17,1 | 7 | 14,0 | 13 | 15,3 |
| Ayda bir | | 9 | 25,7 | 5 | 10,0 | 14 | 16,5 |
| Hiç | | 2 | 5,7 | 6 | 12,0 | 8 | 9,4 |
| Asitli içecek | | Her gün | 2 | 5,7 | 5 | 10,0 | 7 |
| | Haftada dört beş kez | 2 | 5,7 | 11 | 22,0 | 13 | 15,3 |
| | Haftada iki üç kez | 6 | 17,1 | 11 | 22,0 | 17 | 20,0 |
| | Haftada bir | 6 | 17,1 | 10 | 20,0 | 16 | 18,8 |
| | On beş günde bir | 5 | 14,3 | 6 | 12,0 | 11 | 12,9 |
| | Ayda bir | 6 | 17,1 | 3 | 6,0 | 9 | 10,6 |
| | Hiç | 8 | 22,9 | 4 | 8,0 | 12 | 14,1 |
| | Çay-kahve | Her gün | 14 | 40,0 | 23 | 46,0 | 37 |
| Haftada dört beş kez | | 4 | 11,4 | 14 | 28,0 | 18 | 21,2 |
| Haftada iki üç kez | | 5 | 14,3 | 7 | 14,0 | 12 | 14,1 |
| Haftada bir | | 6 | 17,1 | 3 | 6,0 | 9 | 10,6 |
| On beş günde bir | | 4 | 11,4 | 0 | 0,0 | 4 | 4,7 |
| Ayda bir | | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| Hiç | | 2 | 5,7 | 3 | 6,0 | 5 | 5,9 |

Ayrıca, katılımcıların çeşitli besinleri tüketim sıklıkları ile ilgili olarak elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Çeşitli Yiyeceklerin Tüketim Durumları

| | Her gün | | Gün aşırı | | Haftada bir kez | | 15 Günde bir | | Ayda bir | | Hiç yemem | |
|---------------------|---------|------|-----------|------|-----------------|------|--------------|------|----------|-----|-----------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ekmek | 40 | 46,0 | 21 | 24,1 | 11 | 12,6 | 3 | 3,5 | 0 | 0,0 | 12 | 13,8 |
| Çay | 40 | 46,0 | 23 | 26,4 | 9 | 10,3 | 3 | 3,5 | 2 | 2,3 | 10 | 11,5 |
| Süt | 38 | 43,7 | 20 | 23,0 | 11 | 12,6 | 7 | 8,1 | 3 | 3,5 | 8 | 9,2 |
| Beyaz peynir | 36 | 41,4 | 16 | 18,4 | 15 | 17,2 | 4 | 4,6 | 2 | 2,3 | 14 | 16,1 |
| Çikolata, şekerleme | 33 | 37,9 | 16 | 18,4 | 22 | 25,3 | 8 | 9,2 | 2 | 2,3 | 6 | 6,9 |
| Şeker | 28 | 32,2 | 20 | 23,0 | 16 | 18,4 | 8 | 9,2 | 1 | 1,2 | 14 | 16,1 |
| Yumurta | 27 | 31,0 | 24 | 27,6 | 22 | 25,3 | 4 | 4,6 | 3 | 3,5 | 7 | 8,1 |
| Yoğurt | 27 | 31,0 | 37 | 42,5 | 14 | 16,1 | 5 | 5,8 | 0 | 0,0 | 4 | 4,6 |
| Domates | 26 | 29,9 | 33 | 37,9 | 15 | 17,2 | 5 | 5,8 | 0 | 0,0 | 8 | 9,2 |
| Kahve | 26 | 29,9 | 22 | 25,3 | 17 | 19,5 | 7 | 8,1 | 4 | 4,6 | 11 | 12,6 |
| Kaşar peyniri | 25 | 28,7 | 22 | 25,3 | 19 | 21,8 | 6 | 6,9 | 7 | 8,1 | 8 | 9,2 |
| Turunçgiller | 22 | 25,3 | 30 | 34,5 | 23 | 26,4 | 3 | 3,5 | 3 | 3,5 | 6 | 6,9 |
| Diğer meyveler | 20 | 23,0 | 30 | 34,5 | 25 | 28,7 | 5 | 5,8 | 3 | 3,5 | 4 | 4,6 |
| Makarna, erişte vb. | 18 | 20,7 | 27 | 31,0 | 29 | 33,3 | 7 | 8,1 | 4 | 4,6 | 2 | 2,3 |
| Tereyağı | 17 | 19,5 | 25 | 28,7 | 20 | 23,0 | 6 | 6,9 | 4 | 4,6 | 15 | 17,2 |
| Elma | 16 | 18,4 | 30 | 34,5 | 24 | 27,6 | 7 | 8,1 | 2 | 2,3 | 8 | 9,2 |
| Pirinç | 16 | 18,4 | 34 | 39,1 | 24 | 27,6 | 4 | 4,6 | 3 | 3,5 | 6 | 6,9 |
| Bal, reçel | 16 | 18,4 | 18 | 20,7 | 28 | 32,2 | 9 | 10,3 | 6 | 6,9 | 10 | 11,5 |

Tablo 17. Devamı. Çeşitli Yiyeceklerin Tüketim Frekans ve Yüzdeleri

| | Her gün | | Gün aşırı | | Haftada bir kez | | 15 Günde bir | | Ayda bir | | Hiç yemem | |
|-------------------|---------|------|-----------|------|-----------------|------|--------------|------|----------|------|-----------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Bitki çayları | 15 | 17,2 | 16 | 18,4 | 7 | 8,1 | 10 | 11,5 | 18 | 20,7 | 21 | 24,1 |
| Diğer sebzeler | 14 | 16,1 | 25 | 28,7 | 26 | 29,9 | 11 | 12,6 | 5 | 5,8 | 6 | 6,9 |
| Kek, börek vb. | 14 | 16,1 | 14 | 16,1 | 28 | 32,2 | 20 | 23,0 | 7 | 8,1 | 4 | 4,6 |
| Pekmez | 14 | 16,1 | 12 | 13,8 | 17 | 19,5 | 17 | 19,5 | 6 | 6,9 | 21 | 24,1 |
| Et ürünleri | 13 | 14,9 | 19 | 21,8 | 21 | 24,1 | 13 | 14,9 | 11 | 12,6 | 10 | 11,5 |
| Yeşil y. sebzeler | 13 | 14,9 | 21 | 24,1 | 30 | 34,5 | 13 | 14,9 | 2 | 2,3 | 8 | 9,2 |
| Patates | 13 | 14,9 | 28 | 32,2 | 37 | 42,5 | 5 | 5,8 | 1 | 1,2 | 3 | 3,5 |
| Maden suları | 13 | 14,9 | 16 | 18,4 | 10 | 11,5 | 9 | 10,3 | 15 | 17,2 | 24 | 27,6 |
| Kraker, bisküvi | 12 | 13,8 | 11 | 12,6 | 29 | 33,3 | 20 | 23,0 | 4 | 4,6 | 11 | 12,6 |
| Ayran | 11 | 12,6 | 22 | 25,3 | 27 | 31,0 | 14 | 16,1 | 6 | 6,9 | 7 | 8,1 |
| Bulgur | 11 | 12,6 | 23 | 26,4 | 31 | 35,6 | 10 | 11,5 | 4 | 4,6 | 8 | 9,2 |
| Margarin | 11 | 12,6 | 9 | 10,3 | 12 | 13,8 | 6 | 6,9 | 8 | 9,2 | 41 | 47,1 |
| Meyve suları | 11 | 12,6 | 22 | 25,3 | 23 | 26,4 | 7 | 8,1 | 9 | 10,3 | 15 | 17,2 |
| Kuru Baklagiller | 10 | 11,5 | 38 | 43,7 | 25 | 28,7 | 6 | 6,9 | 4 | 4,6 | 4 | 4,6 |
| Krem peynir | 10 | 11,5 | 13 | 14,9 | 12 | 13,8 | 10 | 11,5 | 10 | 11,5 | 32 | 36,8 |
| Kolalı içecekler | 10 | 11,5 | 16 | 18,4 | 12 | 13,8 | 17 | 19,5 | 13 | 14,9 | 19 | 21,8 |
| Diğer peynirler | 9 | 10,3 | 20 | 23,0 | 13 | 14,9 | 11 | 12,6 | 6 | 6,9 | 28 | 32,2 |
| Yufka | 9 | 10,3 | 9 | 10,3 | 29 | 33,3 | 16 | 18,4 | 14 | 16,1 | 10 | 11,5 |
| Gazoz | 7 | 8,1 | 14 | 16,1 | 18 | 20,7 | 14 | 16,1 | 14 | 16,1 | 20 | 23,0 |
| Dondurma | 6 | 6,9 | 9 | 10,3 | 25 | 28,7 | 13 | 14,9 | 27 | 31,0 | 7 | 8,1 |
| Cips vb. | 6 | 6,9 | 10 | 11,5 | 24 | 27,6 | 16 | 18,4 | 17 | 19,5 | 14 | 16,1 |
| Yağlı tohumlar | 5 | 5,8 | 26 | 29,9 | 35 | 40,2 | 10 | 11,5 | 5 | 5,8 | 6 | 6,9 |
| Kırmızı et | 4 | 4,6 | 28 | 32,2 | 37 | 42,5 | 10 | 11,5 | 3 | 3,5 | 5 | 5,8 |
| Tavuk eti | 4 | 4,6 | 17 | 19,5 | 42 | 48,3 | 15 | 17,2 | 6 | 6,9 | 3 | 3,5 |
| Sakatatlar | 4 | 4,6 | 6 | 6,9 | 9 | 10,3 | 11 | 12,6 | 20 | 23,0 | 37 | 42,5 |
| Kuru meyveler | 4 | 4,6 | 16 | 18,4 | 19 | 21,8 | 18 | 20,7 | 9 | 10,3 | 21 | 24,1 |
| Balık eti | 2 | 2,3 | 8 | 9,2 | 22 | 25,3 | 26 | 29,9 | 19 | 21,8 | 10 | 11,5 |

Tablo 17 incelendiğinde, öğrencilerin her gün en fazla tükettikleri yiyecekler ekmek, çay ve süttür. Her gün en az tüketilen yiyecekler ise balık eti, kuru meyveler, sakatatlar, tavuk eti ve kırmızı ettir.

Çalışmaya katılan adölesanların çeşitli yeme alışkanlıkları ile ilgili olarak tüketim frekans ve yüzdeleri Tablo 4.18'de sunulmuştur.

Buna göre, yağlı ve şekerli yiyecekleri sık sık ve her zaman tüketen öğrencilerin oranı %48,8'dir. Bu oran kızlarda %52,8; erkeklerde ise %45,1'dir.

Yiyeceklere sık sık ve her zaman tuz ekleyen öğrencilerin oranı %33,3'tür. Bu oran kızlarda %19,4; erkeklerde ise %43,1'dir.

Günde 3 fincandan fazla kahve, çay ya da kola gibi asitli içecekler tüketimi sık sık ve her gün birlikte ele alındığında %26,4'tür. Bu oran kızlarda %19,4; erkeklerde ise %31,4'tür.

Ayrıca, her gün veya sık sık dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılmış salam, sucuk, sosis vb. tüketimi %44,8'dir. Bu oran kızlarda %38,9; erkeklerde ise %49'dur.

Öğrencilerin %32,2'si sık sık veya her gün hamburger, patates kızartması, döner gibi dışarıda satılan menülerden yemektedir. Bu oran kızlarda %36,1; erkeklerde ise %29,4'tür.

Yine öğrencilerin %66,7'si sebze yemekleri ve kuru baklagillerden yapılan yemekleri tüketmektedirler. Bu oran kızlarda %72,2; erkeklerde ise %62,7'dir.

Tablo 18. Çeşitli Yeme Alışkanlıklarının Frekans ve Yüzdeleri

| | | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|--------------|-----|------|-------|------|--------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketimi | Hiçbir Zaman | 0 | 0,0 | 5 | 9,8 | 5 | 5,8 |
| | Nadiren | 5 | 13,9 | 8 | 15,7 | 13 | 14,9 |
| | Bazen | 12 | 33,3 | 15 | 29,4 | 27 | 31,0 |
| | Sık Sık | 15 | 41,7 | 14 | 27,5 | 29 | 33,3 |
| | Her Zaman | 4 | 11,1 | 9 | 17,7 | 13 | 14,9 |
| Yiyeceklere tuz ekleme durumu | Hiçbir Zaman | 10 | 27,8 | 6 | 11,8 | 16 | 18,4 |
| | Nadiren | 12 | 33,3 | 7 | 13,7 | 19 | 21,8 |
| | Bazen | 7 | 19,4 | 16 | 31,4 | 23 | 26,4 |
| | Sık Sık | 2 | 5,6 | 12 | 23,5 | 14 | 16,1 |
| | Her Zaman | 5 | 13,9 | 10 | 19,6 | 15 | 17,2 |
| Günde 3 fincandan fazla kahve, çay ya da kola gibi asitli içecekler tüketim sıklığı | Hiçbir Zaman | 19 | 52,8 | 15 | 29,4 | 34 | 39,1 |
| | Nadiren | 7 | 19,4 | 11 | 21,6 | 18 | 20,7 |
| | Bazen | 3 | 8,3 | 9 | 17,7 | 12 | 13,8 |
| | Sık Sık | 1 | 2,8 | 4 | 7,8 | 5 | 5,8 |
| | Her Zaman | 6 | 16,7 | 12 | 23,5 | 18 | 20,7 |
| Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılmış salam, sucuk, sosis vb. tüketim sıklığı | Hiçbir Zaman | 4 | 11,1 | 3 | 5,9 | 7 | 8,1 |
| | Nadiren | 4 | 11,1 | 8 | 15,7 | 12 | 13,8 |
| | Bazen | 14 | 38,9 | 15 | 29,4 | 29 | 33,3 |
| | Sık Sık | 11 | 30,6 | 16 | 31,4 | 27 | 31,0 |
| | Her Zaman | 3 | 8,3 | 9 | 17,7 | 12 | 13,8 |
| Hamburger, patates kızartması, döner gibi dışarıda satılan menülerin tüketim sıklığı | Hiçbir Zaman | 0 | 0,0 | 4 | 7,8 | 4 | 4,6 |
| | Nadiren | 4 | 11,1 | 9 | 17,7 | 13 | 14,9 |
| | Bazen | 19 | 52,8 | 23 | 45,1 | 42 | 48,3 |
| | Sık Sık | 9 | 25,0 | 7 | 13,7 | 16 | 18,4 |
| | Her Zaman | 4 | 11,1 | 8 | 15,7 | 12 | 13,8 |
| Sebze yemekleri ve meyve, bulgur, kuru fasulye, nohut mercimek gibi kuru baklagillerden yapılan yemeklerin tüketim sıklığı | Hiçbir Zaman | 0 | 0,0 | 4 | 7,8 | 4 | 4,6 |
| | Nadiren | 2 | 5,6 | 3 | 5,9 | 5 | 5,8 |
| | Bazen | 8 | 22,2 | 11 | 21,6 | 19 | 21,8 |
| | Sık Sık | 11 | 30,6 | 18 | 35,3 | 29 | 33,3 |
| | Her Zaman | 15 | 41,7 | 14 | 27,5 | 29 | 33,3 |
| | Cevap Yok | 0 | 0,0 | 1 | 2,0 | 1 | 1,2 |

4.4. Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırmalar

4.4.1. Cinsiyet

Beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| | Ki-kare (χ^2) | Fisher’s Exact Test* | p | Fark |
|------------------------|--|-------------------------------------|--------------|-------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | 0,946 | 1,211 | 0,916 | Yok |
| Öğün atlama durumu | 7,815 | 7,622 | 0,020 | Kız>Erkek |
| Ara öğün tüketimi | 1,924 | 1,861 | 0,465 | Yok |
| Ekmek tüketimi | 4,992 | 5,036 | 0,182 | Yok |

* Hücrelerin %20’sinden fazlasında frekans 5’ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher’s Exact Test değeri alınmıştır.

Buna göre, kahvaltı yapma sıklığı, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak, öğün atlama durumunda kızlar lehine anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Kızların %52,8’i öğün atlarken, bu oran erkeklerde %26’da kalmıştır. Ayrıca, bazen öğün atlayanlar da bu orana dahil edildiğinde kızlarda öğün atlama oranı %94,4; erkeklerde ise %80’dir.

4.4.2. Ailenin Geliri

Beslenme alışkanlıklarının ailenin gelirine göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Buna göre, kahvaltı yapma sıklığı, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde ailenin gelirine göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$) (Tablo 20).

Tablo 20. Beslenme Alışkanlıklarının Ailenin Gelirine Göre Karşılaştırılması

| | Fisher's Exact Test* | p | Fark |
|------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | 10,657 | 0,498 | Yok |
| Öğün atlama durumu | 8,110 | 0,181 | Yok |
| Ara öğün tüketimi | 6,815 | 0,302 | Yok |
| Ekmek tüketimi | 7,461 | 0,563 | Yok |

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır.

4.4.3. Annenin Çalışıyor Olma Durumu

Beslenme alışkanlıklarının annenin çalışıyor olma durumuna göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Beslenme Alışkanlıklarının Annenin Çalışıyor Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

| | Fisher's Exact Test* | p | Fark |
|------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | 4,412 | 0,354 | Yok |
| Öğün atlama durumu | 1,818 | 0,403 | Yok |
| Ara öğün tüketimi | 2,484 | 0,331 | Yok |
| Ekmek tüketimi | 6,126 | 0,094 | Yok |

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır.

Buna göre, kahvaltı yapma sıklığı, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde annenin çalışıyor olma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

4.4.4. Anne ve Babanın Eğitim Durumu

Beslenme alışkanlıklarının anne ve babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Beslenme Alışkanlıklarının Anne ve Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

| | | Fisher's Exact Test* | P | Fark |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | Anne eğitim durumuna göre | 28,610 | 0,001 | Ünv.>Ort.>Lise>Okul bitirmeyen |
| | Baba eğitim durumuna göre | 13,871 | 0,289 | Yok |
| Öğün atlama durumu | Anne eğitim durumuna göre | 7,420 | 0,222 | Yok |
| | Baba eğitim durumuna göre | 3,253 | 0,886 | Yok |
| Ara öğün tüketimi | Anne eğitim durumuna göre | 10,517 | 0,077 | Yok |
| | Baba eğitim durumuna göre | 5,308 | 0,593 | Yok |
| Ekmek tüketimi | Anne eğitim durumuna göre | 9,310 | 0,389 | Yok |
| | Baba eğitim durumuna göre | 5,712 | 0,894 | Yok |

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır.

Buna göre, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde anne ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kahvaltı yapma sıklığında ise babanın eğitim durumuna göre anlamlı fark görülmezken ($p>0,05$) annenin eğitim durumuna göre anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Genel olarak annenin eğitim düzeyi arttıkça kahvaltı yapma sıklığı artmaktadır. En sık kahvaltı yapanlar annesi üniversite mezunu olanlardır. Bunu ortaokul ve lise mezunları ile okul bitirmeyen anneler izlemektedir.

4.4.5. Sağlıklı Beslenme İle İlgili Eğitim Alma

Beslenme alışkanlıklarının sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim almaya göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıklı Beslenme İle İlgili Eğitim Almaya Göre Karşılaştırılması

| | Fisher's Exact Test* | p | Fark |
|------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | 8,068 | 0,548 | Yok |
| Öğün atlama durumu | 4,469 | 0,323 | Yok |
| Ara öğün tüketimi | 3,988 | 0,446 | Yok |
| Ekmek tüketimi | 5,201 | 0,624 | Yok |

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır.

Buna göre, kahvaltı yapma sıklığı, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim almaya göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

4.4.6. Sağlıklı Beslenme Tutumu

Beslenme alışkanlıklarının sağlıklı beslenme tutumuna göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 24'te verilmiştir.

Buna göre, kahvaltı yapma sıklığı, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketiminde sağlıklı beslenme tutumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$) (Tablo 24).

Tablo 24. Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıklı Beslenme Tutumuna Göre Karşılaştırılması

| | Fisher's Exact Test* | p | Fark |
|------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| Kahvaltı yapma sıklığı | 8,800 | 0,260 | Yok |
| Öğün atlama durumu | 6,759 | 0,117 | Yok |
| Ara öğün tüketimi | 8,403 | 0,055 | Yok |
| Ekmek tüketimi | 8,723 | 0,141 | Yok |

* Hücrelerin %20'sinden fazlasında frekans 5'ten küçük olduğu için Ki-kare yerine Fisher's Exact Test değeri alınmıştır.

4.5. Tartışma

BKİ'ye göre yapılan sınıflandırmaya göre öğrencilerin %70'i yani büyük bir çoğunluğu normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer almaktadır. Yapmış oldukları araştırmalarda normal vücut ağırlığına sahip öğrenci oranını Yılmaz (56) %69,9; Balkış (57) %75; Kaya Özdemir (58) %73 olarak bulmuşlardır. Bu nedenle, çalışmada bunlara benzer bir sonuç bulunmuştur. Ancak, Erdoğan (59) normal vücut ağırlığına sahip öğrenci oranını %36,1; Gümüşler (39) ise %83,9 olarak bulmuşlardır. Çalışmada normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer alan öğrencilerin oranının %70 olması çalışmamıza anne ve babası eğitilmiş ve gelir düzeyi ortanın üzerinde ailelere mensup öğrencilerin katılmış olması olabilir.

Çalışmada, obezite sınırları içerisinde kabul edilen öğrencilerin oranı ise %2'de kalmıştır. Bu oran; Erdoğan (59), Yılmaz (56), Gümüşler (39) ve Kaya Özdemir'in (58) çalışmalarında saptanan obezite oranından daha az bir orandır. Zira bu çalışmalarda obezite oranı %3,6-%8,5 arasında değişmektedir. Çalışmada obezitenin daha az olmasının nedeni örneklemin daha eğitilmiş ailelere sahip olması olabilir.

Preobezite bulgularımız genel olarak yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermiştir. Nitekim yapılan çalışmalarda preobezitenin %9,3 ile %20,8 aralığında olduğu görülmektedir (56, 58-60). Çalışmamıza en yakın sonuç Gümüşler'e (39) aittir. Rize ilinde 2026 öğrenci üzerinde yürütülen bu araştırmada preobezite %12,1 olarak bulunmuştur.

Kızlarda düşük vücut ağırlığı, erkeklerde ise fazla vücut ağırlığı bulguları genel olarak yapılan araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Genel olarak kızlar daha düşük vücut ağırlığı ve BKİ ortalamasına sahiptir (56-60).

Benzer çalışmalarda lise öğrencilerinde öğün atlama oranı %74,3 - %92 arasında değişmiştir (57-60). Buna göre çalışmada bulunan üçte bir oranındaki öğün atlama oranı benzer çalışmalardan oldukça farklılaşmıştır. Öğün atlamanın görece az olmasının nedeni örneklemin daha eğitilmiş ailelere sahip olması olabilir. Ayrıca, çalışmada kahvaltıyı atlama oranı %60 civarındadır. Bu sonuç benzer çalışmalardaki orana yaklaşık olarak benzerdir. Çünkü kahvaltı atlama oranını Balkış (57) %53, Erdoğan (59) %65, Sürcan (60) %70 olarak bulmuşlardır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Temel amacı, “lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili mevcut durumun saptanması ve bunları etkileyen faktörlerin neler olduğunun incelenmesi” olan bu çalışmaya 14-18 yaş aralığında bulunan toplam 87 lise öğrencisi katılmıştır. Demografik olarak incelendiğinde çalışmamıza genel olarak anne ve babası eğitimli, ortalama aile büyüklüğüne sahip ve gelir düzeyi ortanın üzerinde ailelere mensup öğrencilerin katıldığını söylemek mümkündür. Zira öğrencilerin %93’ünün annesi, %95’inin ise babası en az lise mezunudur. Yine öğrencilerin %81’inin aile gelir düzeyleri 4.000 TL’nin üzerindedir ve ailelerin ortalama çocuk sayısı ise 2’dir.

Çalışma sonucunda önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, ilk olarak boy, vücut ağırlığı ve BKİ özellikleri ile ilgili olarak; öğrenciler ortalama 1,72 m boya, 65 kg ağırlığa ve 21,98 kg/m² BKİ değerine sahiptirler. Erkekler, kızlara göre yaklaşık 12 cm daha uzun ve 18 kg daha ağırdır. Ayrıca, BKİ ortalaması erkeklerde kızlara göre yaklaşık 4 birim daha fazladır. Ancak hem erkekler hem de kızlar BKİ ortalamalarına göre normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer almaktadırlar.

Diğer taraftan BKİ’ye göre yapılan sınıflandırmaya göre öğrencilerin %70’i yani büyük bir çoğunluğu normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer almaktadır. Dolayısıyla, normal vücut ağırlığına sahip öğrencilerin oranı çok düşük veya çok yüksek olmamıştır.

Çalışmada, obezite sınırları içerisinde kabul edilen öğrencilerin oranı ise %2’de kalmıştır. Bu durum oldukça güzel bir sonuç olarak dikkat çekmiştir. Ancak, öğrencilerin yaklaşık olarak %13’ünün düşük vücut ağırlığı, %15’inin ise preobez sınıfında yer alması nispeten olumsuz ve üzerinde önemle durulması gereken bir sonuçtur. Zira bu durum yaklaşık olarak her dört öğrenciden birinin yetersiz ve/veya dengesiz beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, bu durum cinsiyete göre incelendiğinde dikkat çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre ilk olarak; düşük vücut ağırlığı oranı erkeklerde %5,9 iken kızlarda %22,2’dir. Yani kızlarda bu oran erkeklerin yaklaşık 4 katıdır ve her 5 kızdan birisi düşük vücut ağırlığına sahiptir. Ancak preobezite ve obezitede tersi bir durum söz

konusudur. Kızlarda obeziteye rastlanmamış ve preobezite %2,8 olarak bulunmuştur. Erkeklerde ise %4 obezite, %23,5 preobezite saptanmıştır. Erkeklerde preobezite yaygınlığının kızlardan yaklaşık 8 kat daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, kızlarda düşük vücut ağırlığı, erkeklerde ise fazla vücut ağırlığının birer sorun olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan adölesanların %79 gibi büyük bir bölümü sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim almamışlardır. Bu konuda eğitim alanların oranı beşte birde kalmıştır. Bu nedenle, sağlıklı beslenmenin önemli olmadığını düşünenlerin oranı yaklaşık %10'da kalmış olsa da dört öğrenciden birisi beslenmesine dikkat etmediğini, yaklaşık yarısı ise kısmen dikkat ettiğini ifade etmiştir. Beslenmesine dikkat ettiğini düşünen öğrencilerin oranı %30'un altında kalmıştır. Burada sevindirici olan tek sonuç 5 öğrenciden 4'ünün kısmen de olsa haftada en az bir defa spor yapıyor olmasıdır.

Ana ve ara öğün alışkanlıkları incelendiğinde öğrencilerin genel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Çünkü öğrenciler haftada 5-6 kez kahvaltı yapmakta ve öğle yemeği yemekte, her gün akşam yemeği tüketmektedirler. Bunun yanında haftada 1-2 kez kuşluk ve 3-4 kez ikindi ara öğünü tüketmektedirler. Ara öğün tüketim oranı %50'ye yakındır ve bazen tüketenler ile birlikte bu oran %95'in üzerine çıkmaktadır. Olumsuz yani sağlıksız alışkanlıklar olarak ise %60 oranında kahvaltı olmak üzere öğrencilerin üçte birinin öğün atlaması ve sık sık azar azar yeme alışkanlığına sahip olanların oranının %37'de kalması, hızlı hızlı yeme alışkanlığına sahip olma oranının %31 olması ve öğrencilerin yaklaşık yarısının günlük 7 bardaktan az su tüketmesi dikkat çekmiştir.

Çeşitli yiyeceklerin tüketim sıklıkları incelendiğinde de öğrencilerin genel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin çay-kahve, taze meyve ve sebze, süt, yoğurt ve ayran tüketimleri haftada 4-5 kez düzeyindedir. Yoğurt, çay, ekmek, süt, domates, çikolata, yumurta ve meyveler ortalama olarak gün aşırı tüketilmektedir. Kabuklu yemişler, sandviç, asitli içecekler, dondurma, cips, kraker, margarin ve sakatat ise en seyrek tüketilen yiyecekler arasında yer almıştır. Ayrıca öğrenciler sebze yemekleri ve meyve, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagillerden yapılan yemekleri sık sık tüketmektedirler. Buna karşın yağlı ve şekerli yiyecekler; salam, sucuk, sosis vb., dışarıda satılan menüler gibi tüketimleri bazen yapmaktadırlar.

Elde edilen genel bulgulardan sonra kahvaltı yapma sıklığı, öğün atlama durumu, ara öğün tüketimi ve ekmek tüketimi gibi belli başlı beslenme alışkanlıklarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması sonucunda bunların genel olarak demografik özelliklerden etkilenmediği yani bunlara göre değişiklik göstermediği görülmüştür. Nitekim ailenin geliri, annenin çalışıyor olup olmaması, sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alma, sağlıklı beslenmeye karşı geliştirilen tutum ve babanın eğitim durumu belirtilen beslenme alışkanlıklarının hiçbirinde farklılık meydana getirmemiştir. Cinsiyete göre genel olarak bir farklılık bulunmazken sadece kızlarda öğün atlamasının anlamlı olarak daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, annenin eğitim durumuna göre diğer beslenme alışkanlıklarında farklılık görülmezken annenin eğitimi düzeyi genel olarak arttıkça kahvaltı yapma sıklığının artış gösterdiği görülmüştür.

Özetle; 87 lise öğrencisi örnekleminde lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmamız sonucunda genel olarak sağlıklı beslenme ile ilgili olarak verilen eğitim yetersiz olsa da BKİ dağılımı ve beslenme alışkanlığı sonuçlarının ortanın üzerinde iyi olarak kabul edilebilecek bir düzeyde olduğu görülmüştür.

5.2. Öneriler

Ulaşılan sonuçlardan sonra aşağıdaki önerilerde bulunmak mümkündür:

Öğrencilerin %30'u BKİ'ye göre yapılan sınıflandırmaya göre normal vücut ağırlığı sınırları içerisinde yer almamıştır. Bu oranın azaltılması için çalışmalar yürütülmelidir. Bunun için özellikle; kız öğrencilerde düşük vücut ağırlığı, erkeklerde ise preobezitenin nedenleri üzerinde durulmalıdır.

Öğrencilere sağlıklı beslenme ile ilgili verilen eğitimler yaygınlaştırılmalı ve bu eğitimlerde pratiğe dönük etkili bilgiler verilerek sağlıklı beslenmeye verilen önem artırılmalıdır.

Ana ve ara öğün tüketim alışkanlıklarının daha sağlıklı hale getirilmesi, günlük su tüketiminin artırılması, sık sık ve azar azar yeme alışkanlığının kazandırılması verilecek eğitimlerde üzerinde önemle durulması gereken konulardır.

Ayrıca, çalışmamıza benzer araştırmalar farklı örneklem grupları üzerinde tekrarlanmalıdır. Çalışmamıza genel olarak anne ve babası eğitimli, ortalama aile büyüklüğüne sahip ve gelir düzeyi ortanın üzerinde ailelere mensup öğrencilerin katılması sonuçlar açısından önemli bir sınırlılık oluşturmuştur. Bu nedenle, farklı özelliklere sahip örneklem üzerinde yürütülecek araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyabileceği ve karşılaştırmalar yapmaya da imkân sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

1. Baysal A. *Beslenme*, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2012.
2. WHO. "Health topics: nutrition", <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>. Erişim tarihi: 26 Şubat 2018.
3. Soydemir G. Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran hastaların yeme tutum ve davranışları ile diyet algılarının değerlendirilmesi (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2017.
4. Aslan D, Görtan E, Hacım A. "Ankara'da Eryaman sağlık ocağı bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri", C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 2003, 25(2); 55-62.
5. Özcebe H. "Birinci basamakta adölesan sorunlarına yaklaşım", STED, 2002, 11(10): 374-377.
6. Demirezen E, Coşansu G, "Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi", Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2005, 14(8); 174-178.
7. Kılıç EZ, "Ergenlik döneminde psikososyal gelişim", Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrical Sciences, 2013, 9(2); 10-19.
8. Derman O, "Ergenlerde psikososyal gelişim", Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 2008, 63; 19-21.
9. Sarıdağ Devran B. Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi (Tez). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2014.
10. Çelik ZM. Online diyet alan yetişkin bireylerin obezite, yeme tutum ve depresyon ilişkilerinin değerlendirilmesi (Tez). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015.
11. Tanır F, şaşmaz CT, Beyhan Y, et al. "Doğankent Beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu", Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 2001, 7(2); 22-5.

12. Gürman Ü. *Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 1*, Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2004.
13. Dülger H. Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı (Tez). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015.
14. Yaşar Arıkan Z. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi örneği (Tez). Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015.
15. TDK. “Büyük Türkçe Sözlük”, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts. Erişim tarihi: 21 Şubat 2018.
16. Arslan P, Karağaoğlu N, Duyar İ, et al. “*Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi*”, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1994, 22(2); 195-208.
17. Nissinen A, Stanley K. “*Unbalanced diets as a cause of chronic diseases*”, Am J Clin Nutr, 1989, 49(5); 993-98.
18. Karağaoğlu N, Eroğlu Samur G. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Ankara, 2015.
19. Şimşek H. Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma (Tez). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991.
20. SFGATE. “6 essential nutrients and their functions”, <http://healthyeating.sfgate.com/6-essential-nutrients-functions-4877.html>. Erişim tarihi: 26 Şubat 2018.
21. Uzşen H. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi (Tez). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2016.
22. Özel H, “*Tip 1 diabetes mellitus ve beslenme*, *Mised*, 2010, 23(2); 1-7.
23. *Çocukluk çağı diyabeti eğitimci rehberi*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2014.
24. Sağlık Bakanlığı. “Obezite”, <http://www.saglik.gov.tr/TR,11692/obezite.html>. Erişim tarihi: 24 Şubat 2018.

25. Diabetes mellitus ve komplikasyonlarının tanı, tedavi ve izlem kılavuzu-2013, BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın, Ankara, 2013.
26. Koza M, “*Moda diyetlere gerçekçi bakış*”, Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi Ayrıntı, 2016, 4(42); 25-29.
27. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. “Beslenme nedir”, <http://beslenmehareket.saglik.gov.tr>. Erişim tarihi: 26 Şubat 2018.
28. Besler T. “Beslenme destek tedavisi: genel ilkeler ve malnütrisyonun değerlendirilmesi”, 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi, Ankara, 2015.
29. Karabudak E. *Vejetaryen Beslenmesi*, Sağlık Bakanlığı Yayınevi, Ankara, 2012.
30. Ersoy G, Hasbay A. *Sporcu Beslenmesi*, Sinem Matbaacılık, Ankara, 2006.
31. Aydın G. *Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı*, Türk Böbrek Vakfı, 2016.
32. Sayan A, “*Beslenme alışkanlıkları ve temel besin gereksinimleri*”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1999, 2(2); 53-62.
33. Erçakır M. Tip 2 diyabet hastalarında beslenme durumu ve duygusal stres arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Tez).. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2016.
34. Pekcan G, Şanlıer N, Baş, M. *Türkiye Beslenme Rehberi 2015(TÜBER)*, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.
35. Yıldız E. *Diyabet ve Beslenme*, Sağlık Bakanlığı Yayınevi, Ankara, 2012.
36. Samur G. *Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız*, Sağlık Bakanlığı Yayınevi, Ankara, 2008.
37. Vitamin Rehberi. <http://vitaminrehberi.org/rehber/demir>. Erişim tarihi: 09 Şubat 2018.
38. *Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2015.
39. Gümüşler A. Rize ili Çayeli ilçesindeki lise öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme alışkanlıkları (Tez). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2006.

40. Güçlü LP. Obez bireylerde ağırlık kaybı ile antropometrik ölçümler, bazı biyokimyasal bulgular ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Tez). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2016.
41. Ahraz S. Lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili faktörlerin belirlenmesi (Tez). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, 2017.
42. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. “Temel besin grupları”, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html>. Erişim tarihi: 26 Şubat 2018.
43. Trendus. “Besin piramidi nedir?”, <http://www.trendus.com/besin-piramidi-nedir-1723>. Erişim tarihi: 09 Şubat 2018.
44. WHO. “Nutrition in adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector”, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660_eng.pdf. Erişim tarihi: 15 Şubat 2018.
45. Pekcan G. *Beslenme durumunun saptanması*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012.
46. Bahtiyar G. Hipertansiyon tanısı ile izlenen adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları (Tez). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2017.
47. Şanlıer N, “*Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi*”, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, 25(3); 47-73.
48. Özmen D, Çetinkaya A, Ergin D. “*Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları*”, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007, 6(2).
49. Toro J, Gomez-Peresmitre G, Sentis J. “*Eating disorders and body image in Spanish and Mexican female adolescents*”, Soc Psychiatr Psychiatr Epidemiol, 2006, 41; 556-565.
50. Alp G. Özel bir fizik tedavi merkezinde uygulanan obezite tedavisinin kilo verme üzerine etkisinin saptanması (Tez). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2014.

51. Epidemiyolojik Araştırma Tipleri.

http://www.etikkurul.hacettepe.edu.tr/ekler/formlar_yerel/epidemiyolojik120516.pdf.

Erişim tarihi: 20 Temmuz 2018.

52. Araştırma Yöntemleri.

http://dent.ege.edu.tr/dosyalar/kaynak/116_epidemioloji/1.pdf. Erişim tarihi: 20

Temmuz 2018.

53. Tuna F. *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, Pegem Akademi, Ankara, 2016.

54. Dawson C. *Araştırma Yöntemlerine Giriş*. Asım Arı (çev.). Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015.

55. Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi, Ankara, 2011.

56. Yılmaz E E. Adana il merkezindeki lise öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesi (Tez). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2013.

57. Balkış M. Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi: Kulu örneği (Tez). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2011.

58. Kaya Özdemir S. Bartın ili sağlık meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığı (Tez). Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2015.

59. Erdoğan E G. Lise öğrencilerinde beden kütle indeksi durumunun sosyodemografik ve beslenme özellikleri ile ilişkisi (Tez). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2016.

60. Sürcan G. Bir kız teknik ve meslek lisesinde öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarının akademik başarı ve beslenme durumuna etkisi (Tez). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2017.

61. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, “*Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kütle indeksi referans değerleri*”, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2008, 51(1); 1-14.

EKLER

Ek-1. Araştırmada Kullanılan Anket

| BESLENME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ | | | | | |
|---|----------------|--|----------------------------------|--|---|
| Değerli öğrencimiz, Bu anket, OKAN ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde yürütülen Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi adlı akademik bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla yapılmaktadır. Ankette kişisel bilgilerinizi ortaya çıkarmaya yönelik herhangi bir soru bulunmamaktadır. Soruların samimi ve doğru bir şekilde cevaplanması araştırmanın geçerliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz. | | | | | |
| A. KİŞİSEL BİLGİLER | | | | | |
| 1. Yaşınız | : | _____ | | | |
| 2. Cinsiyetiniz | : | <input type="checkbox"/> Kadın | | <input type="checkbox"/> Erkek | |
| 3. Boy | : | _____ cm. | | | |
| 4. Kilo | : | _____ kg. | | | |
| 5. BKİ | : | _____ [Araştırmacı tarafından hesaplanacaktır] | | | |
| 6. Annenizin Eğitim Durumu | : | <input type="checkbox"/> Okul Bitirmedi | <input type="checkbox"/> İlkokul | <input type="checkbox"/> Ortaokul | <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite |
| 7. Babanızın Eğitim Durumu | : | <input type="checkbox"/> Okul Bitirmedi | <input type="checkbox"/> İlkokul | <input type="checkbox"/> Ortaokul | <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite |
| 8. Anneniz Çalışıyor mu? | : | <input type="checkbox"/> Evet | | <input type="checkbox"/> Hayır | |
| 9. Kendiniz Dahil Kardeş Sayısı | : | _____ | | | |
| 10. Ailenizin Gelir Durumu | : | <input type="checkbox"/> 2.000'den az | | <input type="checkbox"/> 2.000-3.999 arası | |
| | | <input type="checkbox"/> 4.000-5.999 arası | | <input type="checkbox"/> 6.000'den fazla | |
| 11. Sağlıklı Beslenme İle İlgili Herhangi Bir Eğitim Aldınız mı? | : | <input type="checkbox"/> Evet | | <input type="checkbox"/> Hayır | |
| 12. Sağlıklı Beslenmenin Önemli Olduğunu Düşünüyor musunuz? | : | <input type="checkbox"/> Evet | <input type="checkbox"/> Kısmen | <input type="checkbox"/> Hayır | |
| 13. Beslenmenize Dikkat Ettiğinizi Düşünüyor musunuz? | : | <input type="checkbox"/> Evet | <input type="checkbox"/> Kısmen | <input type="checkbox"/> Hayır | |
| 14. En az Haftada Bir Defa Olmak Üzere Spor Yapıyor musunuz? | : | <input type="checkbox"/> Evet | <input type="checkbox"/> Kısmen | <input type="checkbox"/> Hayır | |
| B. BESLENME ALIŞKANLIĞI | | | | | |
| 15. Aşağıda belirtilen öğünleri yeme sıklığınızı belirtiniz. | | | | | |
| | <i>Her gün</i> | <i>Haftada 5-6 kez</i> | <i>Haftada 3-4 kez</i> | <i>Haftada 1-2 kez</i> | <i>Hiç yemem</i> |
| 1-Kahvaltı | | | | | |
| 2-Kuşluk | | | | | |
| 3-Öğle | | | | | |
| 4-İkinci | | | | | |
| 5-Akşam | | | | | |
| 6-Gece | | | | | |

16. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz? 2 öğün 3 öğün 4 öğün 5 öğün ve fazlası

17. Herhangi bir öğünü atladığınız zaman oluyor mu? Evet Bazen Hayır

18. Cevabınız evet veya bazen ise en çok hangi öğünü atlıyorsunuz?

- Kahvaltı Kuşluk Öğle
 İkinci Akşam Yatarken

19. Gün içinde yemek yeme alışkanlığınızı nasıl tanımlarsınız?

- Sık sık azar azar Sık sık çok miktarda Normal öğünlere az
 Normal öğünlerde çok Uzun aralarla azar azar Uzun aralarla çok

20. Öğünlerinizde ekmeği ne kadar tüketirsiniz?

- Hiç tüketmem 1-2 dilim 3-4 dilim
 5 ve daha fazla

21. Yiyecekleri nasıl yersiniz?

- Yavaş yavaş çiğneyerek Normal sürede Hızlı hızlı yerim

22. Günlük ne kadar su tüketirsiniz?

- Hiç 2-4 su bardağı 5-6 su bardağı
 7-8 su bardağı 9-10 su bardağı 10 bardaktan fazla

23. Ara öğün tüketir misiniz? Cevabınız hayır ise aşağıdaki soruyu atlayınız.

- Evet Bazen Hayır

24. Ara öğünlerde aşağıdaki yiyecekleri ne sıklıkla tüketirsiniz?

| | <i>Her gün</i> | <i>Haftada dört beş kez</i> | <i>Haftada iki-üç kez</i> | <i>Haftada bir</i> | <i>On beş günde bir</i> | <i>Ayda bir</i> | <i>Hiç</i> |
|--|----------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------|------------|
| Süt, yoğurt, ayran | | | | | | | |
| Taze meyve, sebze | | | | | | | |
| Kabuklu yemişler (ceviz, badem fındık vb.) | | | | | | | |
| Ev yapımı sandviçler | | | | | | | |
| Çikolata, kek | | | | | | | |
| Cips, kraker | | | | | | | |
| Asitli içecek | | | | | | | |
| Çay-kahve | | | | | | | |

25. Aşağıdaki tabloda yer alan besinleri ne sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.

| | | Her gün | Gün aşırı | Haftada bir kez | 15 Günde bir | Ayda bir | Hiç yemem |
|----|--|---------|-----------|-----------------|--------------|----------|-----------|
| 1 | Kırmızı et | | | | | | |
| 2 | Tavuk eti | | | | | | |
| 3 | Balık eti | | | | | | |
| 4 | Sakatlar (Ciğer , vb.) | | | | | | |
| 5 | Et ürünleri (Salam, sosis vb.) | | | | | | |
| 6 | Yumurta | | | | | | |
| 7 | Kuru Baklagiller (mercimek, nohut vb.) | | | | | | |
| 8 | Yağlı tohumlar (fındık, fıstık, vb.) | | | | | | |
| 9 | Süt | | | | | | |
| 10 | Yoğurt | | | | | | |
| 11 | Ayran | | | | | | |
| 12 | Beyaz peynir | | | | | | |
| 13 | Kaşar peyniri | | | | | | |
| 14 | Krem peynir | | | | | | |
| 15 | Diğer peynirler | | | | | | |
| 16 | Dondurma | | | | | | |
| 17 | Yeşil yapraklı sebzeler | | | | | | |
| 18 | Diğer sebzeler | | | | | | |
| 19 | Patates | | | | | | |
| 20 | Domates | | | | | | |
| 21 | Elma | | | | | | |
| 22 | Turuncgiller | | | | | | |
| 23 | Diğer meyveler | | | | | | |
| 24 | Kuru meyveler | | | | | | |
| 25 | Ekmek | | | | | | |
| 26 | Yufka | | | | | | |
| 27 | Makarna, erişte vb. | | | | | | |
| 28 | Pirinç | | | | | | |
| 29 | Bulgur | | | | | | |
| 30 | Kek, börek vb. | | | | | | |
| 31 | Cips vb. | | | | | | |
| 32 | Kraker, bisküvi | | | | | | |
| 33 | Tereyağı | | | | | | |
| 34 | Margarin | | | | | | |
| 35 | Şeker | | | | | | |
| 36 | Bal, reçel | | | | | | |
| 37 | Pekmez | | | | | | |
| 38 | Çikolata, şekerleme | | | | | | |
| 39 | Çay | | | | | | |
| 40 | Kahve | | | | | | |
| 41 | Kolalı içecekler | | | | | | |
| 42 | Gazoz | | | | | | |
| 43 | Meyve suları | | | | | | |
| 44 | Maden suları | | | | | | |
| 45 | Bitki çayları | | | | | | |

26. Aşağıdaki tabloda yer alan alışkanlıkları ne sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.

| | <i>Hiçbir Zaman</i> | <i>Nadiren</i> | <i>Bozen</i> | <i>Sık Sık</i> | <i>Her Zaman</i> |
|--|---------------------|----------------|--------------|----------------|------------------|
| 1. Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim. | | | | | |
| 2. Yiyeceklere tuz eklerim. | | | | | |
| 3. Günde 3 fincandan fazla kahve, çay ya da kola gibi asitli içecekler tüketirim. | | | | | |
| 4. Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılmış salam, sucuk, sosis vb. tüketirim. | | | | | |
| 5. Hamburger, patates kızartması, döner gibi dışarıda satılan menülerden yerim. | | | | | |
| 6. Sebze yemekleri ve meyve , bulgur, kuru fasulye, nohut , mercimek gibi kuru baklagillerden yapılan yemekleri tüketirim. | | | | | |

Ek-2. Dilekçe İzin Formu

18.12.2017

İLGİLİ MAKAM'A

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans öğrenimine devam etmekte olan MERVE BİÇER adlı öğrencinizin "Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına istinaden Kadıköy Doğa Koleji'nde araştırma yapmasında ve anket uygulamasında sakınca yoktur.

Gereğini bilgilerinize arz ederiz.

M. Kemal Koca-
M. Biker

ADRES: Zeamed Sokak No: 17 Acıbadem - Kadıköy / İSTANBUL

Ek-3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

TC. İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ BESLENME ve DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI TEZ ÇALIŞMASI İÇİN HAZIRLANAN BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Biçer, Yrd. Doç Dr. Mehmet AKMAN danışmanlığında, “Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” amacıyla, yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Sizden, bu amaçla hazırlanmış olan ve yaklaşık olarak 3 dakika sürecek olan anketimize katılmanızı istiyoruz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında kalmayınız. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı

Yukarıda yazılanları OKUDUM ve ANLADIM. Bu çalışmaya TAMAMEN GÖNÜLLÜ olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

TARİH :
VELİ ADI SOYADI VE İMZASI :
ARAŞTIRMACI ADI SOYADI VE İMZASI : **MERVE BİÇER**
TELEFONU :

Ek-4. Etik Kurul Onayı

OKAN ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 17.01.2018
Toplantı Sayısı: 90
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) |
| Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı | (Üye) |
| Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın | (Üye) |
| Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal | (Üye) |
| Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ | (Üye) |

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 17.01.2018 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 25. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik bölümünden **Merve BİÇER**'in "Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin 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)

Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ
(Üye)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

| | | | |
|------------|-----------------------|--------------|------------|
| Adı | Merve | Soyadı | Biçer |
| Doğum Yeri | Samsun | Doğum Tarihi | 10.06.1990 |
| Uyruğu | T.C. | | |
| E-mail | mervebbicer@gmail.com | | |

Eğitim Düzeyi

| | Mezun Olunan Kurum | Mezuniyet Yılı |
|---------------|-----------------------------|----------------|
| Yüksek Lisans | Okan Üniversitesi | 2018 |
| Lisans | On Dokuz Mayıs Üniversitesi | 2013 |
| Lise | Samsun Anadolu Lisesi | 2008 |

İş Deneyimi

| Görevi | Kurum | Süre (Yıl-Yıl) |
|------------|----------------------------|----------------|
| Diyetisyen | ISS Catering | 2015-... |
| Diyetisyen | Sarıgazi Yaşam Tıp Merkezi | 2014-2015 |

| Yabancı Dilleri | Okuduğunu Anlama | Konuşma | Yazma | KPDS/ÜDS YDS Puanı | Erasmus Dil Sınavı |
|-----------------|------------------|---------|-------|--------------------|--------------------|
| İngilizce | İyi | İyi | İyi | - | 71 |
| Portekizce | Orta | Orta | Orta | - | - |