

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS BİTİRME TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FAST FOOD TÜKETİM DURUMLARININ VE
DURUMLARININ VE ALIŞKANLIKLARININ
SAPTANMASI

Havva Nur AKDAĞ

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Esin ŞEKER

İSTANBUL, 2015

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

**BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS BİTİRME TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FAST FOOD TÜKETİM
DURUMLARININ VE ALIŞKANLIKLARININ
SAPTANMASI**

**Havva Nur AKDAĞ
122039007**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Esin ŞEKER**

İSTANBUL, 2015

TEZ ONAYI

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

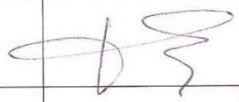
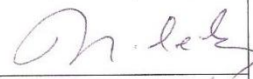
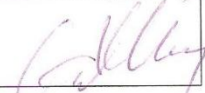
Y Ü K S E K L İ S A N S T E Z O N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Havva Nur Akdağ Öğrenci No : 122039007
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi : 14.12.2015
Danışman : Öğr. Gör. Dr. Esin Şeker Tez Savunma Saati : 17.30

Tez Konusu : "Lise Öğrencilerinin Fast Food Tüketim Durumlarının ve Alışkanlıklarının Saptanması"

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 33.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABUL ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL/RED/ DÜZELTME)	İMZA
Öğr. Gör. Dr. Esin Şeker	KABUL	
Prof. Dr. Dilek Öztürk	KABUL	
Prof. Dr. M. Emel Tüfekçi Alphan	KABUL	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL/RED/ DÜZELTME)	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Funda Şensoy		

ÖZET

Araştırma İbn-i Sina Anadolu Lisesinde eğitim görmekte olan 200 öğrenciye uygulanan anketlerden elde edilen verilere dayanmaktadır. Çalışma kapsamında lise öğrencilerinin fastfood tüketim durumları ve alışkanlıkları saptanmıştır.

Araştırmaya alınan kişiler 15-17 yaş grubundaki kız ve erkek öğrencilerdir. Araştırmaya katılan 200 öğrencinin 114'ünü kız, 86'sı erkek öğrencidir. Öğrencilerin antropometrik ölçümlerin ortalaması incelendiğinde persentil değerleri arasında olduğu görülmüştür.

Yapılan anket çalışması değerlendirildiğinde katılımcı ailelerinin %48'i çocuklarının dışarıda yemek yemesini bazen onaylamakta, %40'ı onaylamamaktadır. Ailelerin %87,7'si çocuklarının dışarıda aç kalmaması için onaylamakta, %73,9'u sağlıklı olmadığı için onaylamamaktadırlar. Öğrencilerin %70,7 hafta sonu, %10,1'i hafta içifastfoodrestoranlarına gitmektedir. Öğrencilerin%51,5'i evindenfastfoodyemek getirmemekte,%19'u evinden fastfood yemek getirmektedir. Öğrencilerin %54,3'ünün çayı, %23,5'i ayran/sütü, %21,6'sı meyve suyunu ve %15,1'i Neskafeyi her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %41,7'si tost, %34,5'i tatlıyı, %33,8'i patates kızartmasını, %30,7'si poğaçaya ve simitti haftada bir tüketmektedirler

Anahtar Kelimeler:Adölesan, Fastfood, Yiyecek içecek, Tüketim alışkanlıkları

ABSTRACT

DETERMINATION OF FAST FOOD CONSUMPTION AND HABITS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Research data is obtained by questionnaires administered to 200 students who are studying in Ibn-i Sina High School. Fast-food consumption, and habits of high school students are identified under this research.

Students are in the 15-17 age group. 114 female and 86 male students participated on the questionnaires. When student's height, weight, BMI, waist / hip ratio were examined they all found to be between the percentile values.

%48 of the participant's families approved that their children can eat outside, but the %40 of them declined that. %87,7 of approved families said that the reason is avoiding their children's starvation, while %73,9 of declined families found the outside-food unhealthy. %70,7 of them go to fast food restaurants in weekends while %10,1 go in weekdays. %19 of students bring fast food from their homes while %51,5 do not. %54,3 of them consume tea, %23,5 consume milk and yogurt water, %21,6 consume fruit juice and %15,1 consume nescafe in daily basis. %41,7 of students consume toast, %34,5 consume dessert, %33,8 consume french fries and %30,7 consume pastry and bagel once a week.

Keywords : Adolescent, Fast food, Food and beverage, Consumer habits

ÖNSÖZ

Bu araştırma lisede eğitim gören adölesanların beslenme durumlarını, beslenme alışkanlıklarını, diyet örüntülerini ve atıştırma besin tüketimlerinin besin ögesi katkısını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde, araştırmanın her aşamasında yardım ve desteğini, içtenlik ve hoşgörüsünü esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Esin ŞEKER'e, her konuda manevi desteğini hep arkanda hissettiğim aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca araştırmanın gerçekleştirilmesine destek veren İstanbul İbn-i Sina Anadolu Lisesi yönetici, öğretmen ve öğrencilerine teşekkür ederim.

Havva Nur AKDAĞ

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.

Havva Nur AKDAĞ



İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
BEYAN.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1.Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	3
2.2.Adölesan Döneminde Büyüme ve Gelişme.....	3
2.3.Adölesan Döneminde Psikososyal Gelişim.....	4
2.4.Adölesan Döneminde Büyümeyi Etkileyen Faktörler.....	4
2.4.1. Yaş.....	4
2.4.2.Cinsiyet.....	5
2.4.3 Fiziksel Aktivite.....	5
2.5.Adölesan Döneminde Obezite Tanımı ve Ölçüm Yöntemleri.....	5
2.5.1.Vücut Ağırlığı	5
2.5.2.Boy Uzunluğu.....	6
2.6.Adölesan Döneminde Enerji Alım Dengesi.....	6
2.6.1.Adölesan Dönemde Beslenme.....	6
2.6.2.Enerji Gereksinimleri.....	9
2.6.3.Protein Gereksinimleri.....	9

2.6.4.Karbonhidrat Gereksinimleri.....	9
2.6.5.Yağ Gereksinimleri.....	9
2.6.6.Kalsiyum Gereksinimleri.....	10
2.6.7.Demir Gereksinimleri.....	11
2.6.8.B12 Gereksinimleri.....	11
2.6.9.A Vitamini Gereksinimleri.....	11
2.6.10.C Vitamini Gereksinimleri.....	11
2.6.11.D Vitamini Gereksinimleri.....	12
2.6.12.E Vitamini Gereksinimleri.....	12
2.6.13.Folat Gereksinimleri.....	12
2.7.Adölesan Döneminde Beslenmeye Bağlı Sorunlar.....	13
2.7.1.Öğün Atlama.....	13
2.7.2.Fast food Tüketimi.....	13
2.7.3.Yeme Bozuklukları.....	14
2.7.4.Yanlış Diyet Uygulamaları.....	15
2.8.Türk Mutfağının Genel Özellikleri.....	15
2.9. Türk Mutfağının Değişim Nedenleri.....	17
2.9.1.Batı Kültürü.....	17
2.9.2.Sanayileşme ve Kentleşme.....	17
2.9.3.Kadının İş Hayatına Girmesi.....	18
2.9.4.Okur Yazarlığın Artması.....	18
2.10.FastFooda Genel Bakış.....	19
2.10.1.Fast Food Sistemi Tanımı.....	19
2.10.2Fast Food Sistemi Tarihi ve Gelişimi.....	19
2.11.Fast FoodTüketimi ve Adölesanlar Üzerine Etkileri.....	20
2.11.1.Fast Food Tüketimi ve Adölesan Gereksinimi.....	20
2.11.2.Fast Food Sağlık Açısından Değerlendirilmesi.....	21

2.12.Fast Food sisteminde Tanımlanan Besinlerin İşlenme Aşamaları.....	22
2.12.1.Hazırlık Safhası.....	22
2.12.2.Dondurma Safhası.....	24
2.12.3.Saklama Safhası.....	24
2.12.4.Yağda Kızartma Yöntemi.....	25
2.12.4.1.Az Yağda Kızarma.....	26
2.12.4.2.Derin Yağda Kızartma.....	26
3.GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1.Araştırma Evreni ve Örneklem.....	28
3.2.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
3.3.Veri Toplama Tekniği.....	28
3.4.Verilerin Değerlendirilmesi.....	29
4.BULGULAR.....	30
5.TARTIŞMA.....	40
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER	61

TABLolar LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütünün Besin Ögesi Alım Düzeyleri İle İlgili Öneriler	8
Tablo 2. RDA'nın Besin Ögesi Alım Düzeyleri İle İlgili Önerileri	9
Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Ailelerindeki Birey Sayısı, Boy, Kilo, BKİ ve Bel/Kalça Ortalamaları	30
Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Dışarıda Yemek Yemelerini Ailelerinin İsteme durumu, Dışarıda Yemek Yemelerinin Onaylama/Onaylamama Nedenlerinin Dağılımı	31
Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Ailelerin Harçlık Verme Durumu, Harçlık Verme/ Vermeme Nedenleri Dağılımı	32
Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Aile Bireylerinin Eğitim Durumu ve Mesleklere Göre Dağılımı	33
Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Ailenin Fastfood Tüketim Durumları ve Sıklıklarının Dağılımları	34
Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Fastfood Tercih Etme/Tercih Etmeme Nedenlerinin Dağılımı	34
Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Fastfood Tüketilen Yerleri Tercih Etme Nedenleri Dağılımı	35
Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Fastfood Tüketme Zamanı İle Tüketim Yerlerinin Karşılaştırılması	35
Tablo 11. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Fastfood Tüketilen Restoranlara Gitmeyi Tercih Ettikleri Zaman Dağılımları	36

Tablo 12. Lise Öğrencilerinin Evden Fastfood Yiyecekleri Getirme Durumları, Getirmeme Nedenleri ve Getirdikleri Fastfood Yiyeceklerin Dağılımları	37
Tablo 13. Lise Öğrencilerinin Fastfood Yiyecek Tüketilen Restoranlara Gitmeyi Tercih Etme Nedenleri Dağılımı	38
Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Tükettikleri Fastfood Yiyecek ve İçeceklerinin Türleri ve Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	39

KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
CSFII	: Bireylerin Gıda Alımı Anketi
DSÖ/WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
HACCP	:Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları
NHANES	:Ulusal Sağlık ve Beslenmenin İncelenmesi
RDA	: Önerilen Günlük Tüketim
Cm	: Santimetre
IU	:İnternasyonal Ünite
Kg	: Kilogram
Kkal	: Kilo Kalori
M	: Metre
M²	: Metrekare
Mg	: Miligram
Ng	: Nanogram

1.GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

Liselerde öğrenim gören kız ve erkek adölesanların beslenme durumlarını, beslenme alışkanlıklarını, diyet örüntülerini ve fastfoodbesin tüketimlerinin besin ögesi alımlarına katkısını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmada bazı alt amaçlar belirlenmiştir.

- Lise öğrencilerinin fastfood tüketim sıklığı ne kadardır?
- Lise öğrencileri hangi tür fastfood ürünlerini tüketmektedirler?
- Lise öğrencilerinin aileleri çocuklarının dışarda yemek yemelerinin istemelerinin nedeni nedir?
- Lise öğrencilerinin ailelerinin çocuklarının dışarda yemek yemelerinin istememelerinin nedeni nedir?
- Lise öğrencilerinin ailelerinin çocuklarının dışarda yemek yemeleri için harçlık verme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin ailelerinin çocuklarının dışarda yemek yemeleri için harçlık vermeme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin fastfood tüketme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin fastfood tüketmeme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin Fastfood restoranlarının tercih etme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencilerinin Fastfood restoranlarının tercih etmeme nedenleri nelerdir?
- Lise öğrencileri fastfood restoranlarına ne zaman gitmeyi tercih ederler?
- Lise öğrencileri evden okula fastfood yiyecek getirirler mi?
- Lise öğrencileri fastfood yiyecek olarak evden okula ne getirirler?

- Lise öğrencileri fastfood yiyecekleri evden okula getirmeyi neden tercih etmezler?

Bu amaçlar doğrultusunda, antropometrik ölçümler, beslenme alışkanlıkları, fastfood besin tüketim düzeylerine ilişkin sorulara cevap aranmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Yeterli ve Dengeli Beslenme

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı tanımlarken insanın "fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyilik halinde olmasıdır "demiştir. Yalnızca hastalık ve yaralanma gibi hadiselerin olması insanın sağlıklı olduğunu anlamına gelmez (1).

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanılmasıdır (2).

2.2.Adölesan Döneminde Büyüme ve Gelişme

Çocukluktan yetişkinliğe geçildiği, büyüme ve gelişme hızının en yüksek seviyede olduğu bir dönemdir (2). Ergenlik dönemi genel olarak erkeklerde 14-15 yaşlarında, kızlarda 12-13 yaşlarında başlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ise adölesan dönemini 10-19 yaş grubunu olarak tanımlamaktadır (3).

Türkiye'de okul çağı çocuk ve gençlerde beslenme ile ilişkili sorunlar arasında zayıflık, obezite, avitaminozlar, anemi, basit guatr ve diş çürükleri yer almaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrencilerin dikkat sürelerini ve algılarını azalttığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozukluklarına neden olduğu saptanmıştır.Okula gitmeme ve okul başarısında düşümlere neden olduğu bilinmektedir(2).

Yetişkinlikte obezite sorunu yaşayan bireylerin çocukluk çağlarında beri obez olduğu bilinmektedir (3). Obeziteyle birlikte gelen kronik hastalıkların riskini azaltmak için beslenmedeki hatalı alışkanlıkların olumlu yönde değiştirilmesi gerekmektedir. Beslenme alışkanlıklarında yapılan değişikliklerin sağlık üzerine yaşam boyunca süren olumlu ya da olumsuz etkilere yol açtığı bilinen bir gerçektir. Beslenmemizdeki olumlu yönde yapılan değişiklikler bireylerin sağlık durumunun düzelmesini sağlarken, ileriki yaşlarda oluşabilecek kanser, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz vb. hastalıklardan korunmaya yardımcı olmaktadır (4).

2.3.Adölesan Döneminde Psikososyal Gelişim

Adölesanların büyüme ve gelişme sürecinde çeşitli farklılıkların olduğu gibi, psikososyal gelişim süreçlerinde de bazı farklılıklar görülmektedir. Duygusal, Biyolojik, sosyal ve entelektüel büyüme birbirlerinden farklı dönemlerde olmaktadır. Ergenlik sürecine erkenden giren adölesanlar, vücutlarında yaşadıkları ani fiziksel değişikliklere karşı endişe duyarlar. Bu değişime uyum sağlayamama nedeniyle yakınlarındaki kişilere ani tepkiler verdikleri görülmektedir (5).

Obezitenin psikolojik etkenlerle bağlantısı olduğu kabul edilmektedir. Aile bireyleri arasındaki negatif ilişkiler çocuğun psikolojisini etkileyip yemek yeme isteğini tetikler (6). Çocukta asosyallik gibi davranış bozuklukları gelişebilmektedir. Bu durum arkadaş edinememe, okul başarısında düşümlere neden olarak çocuğun içine kapanarak aşırı yemek yeme isteğini tetikleyerek obezitenin gelişimine neden olmaktadır (7).

Obezite gelişmiş ülkelerde ekonomik düzeyi düşük bireylerde, gelişmekte olan ülkelerde ise ekonomik düzeyi yüksek bireylerde daha fazla görülmektedir. (6). Türkiye’de ise obezite oranının daha çok ekonomik seviyesi yüksek ve orta düzeydeki bireylerde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (8).

Ergenlik dönemindeki obez çocukların yaşadıkları psikolojik travmalar obezitenin daha da ilerlemesine neden olmaktadır. Obezite hem duygusal hemde ruhsal bir hastalıktır. Çocukluk çağında obez olan bireylerin 1/3’ü obez adölesanların ise %80’i yetişkinlik dönemlerinde de obez olmaktadır. Erken yaşlarda önlem almak hayati önem taşır (9).

2.4.Adölesan Döneminde Büyümeyi Etkileyen Faktörler

2.4.1.Yaş

Bireylerde yaşın artması ile birlikte fiziksel aktivitelerde azalma meydana gelir, bu azalmayla paralel olarak da günlük ihtiyaç duyulan enerji miktarı azalır. Obezitenin yaş arttıkça daha sık görülmesinin temelinde bu prensip yatar. İhtiyaç duyulan enerji miktarının azalması bireylerde yaş ile birlikte vücut ağırlığının da artmasına neden olur (9). Yağ hücrelerinde puberte dönemine kadar mitozla artış görülürken, ergenlik döneminde mitoz bölünme yerine hücre boyutlarında artış gerçekleşir. Özetlemek

gerekirse bireyde obezitenin temel sebebi puberte dönemi öncesi hiperplastik(hücre sayısı ve boyutunda artış), puberte döneminden sonra da hipertrofik(hücre yapı ve boyutunda büyüme)dir (10).

2.4.2.Cinsiyet

Yetişkin bireylerde kazanılan boy uzunluğunun %20-%25'lik kısmı ergenlik döneminde gerçekleşmektedir, buna ek olarak kızlarda bu uzama 12-13 yaşlar civarında gerçekleşirken erkeklerde bu gelişme 13-14 yaşlar civarında olmaktadır. Erkeklerde bulunan testosteron hormonu, kadınlarda bulunan östrojen hormonuna kıyasla büyüme kıkırdağını daha yavaş kapatmaktadır. Bu sebeptendir ki kızlarda görülen boyda uzama menarş öncesi görülür ve menarşla birlikte durur. Erkeklerde ise uzama süreci 19-20'li yaşlara kadar görülmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin kas-iskelet sistemlerinde ve iç organlarındaki kıkırdak dokularda kemikleşme görülür. Buna ek olarak ergenlerde bu dönemde lenf bezlerinde azalma görülür. Ergenlik döneminde seks hormonlarının bireyleri etkilemesi sonucu kızlarda kalça genişlemesi görülürken, erkeklerde omuzlarda genişleme ve cilt altı yağ dokularda azalma görülür(5).

2.4.3 Fiziksel Aktivite

Geçtiğimiz 20yıl içerisinde obezitedeki artış, tarihsel açıdan düşünüldüğünde fiziksel aktivite gerektiren yaşam tarzından daha pasif bir yaşam tarzına (yüksek kalorili besin tüketimi ve daha az fiziksel aktivite) geçişle alakalıdır. Televizyon başında tüketilen yoğun kalorili besinler obezitenin başlıca sebeplerindendir (6). Buna ek olarak ergenlerin okula servis ile gitmesi, evde bilgisayar başında veya sınavlara hazırlanmak için oturularak ders çalışılması obezitenin artmasına yol açmaktadır (7).

2.5.Adölesan Döneminde Obezite Tanımı ve Ölçüm Yöntemleri

2.5.1.Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlıkları ölçülmeden önce çocukların aç karnına, en ince giysilerle, ayakkabısız ve üzerindeki eşyalardan arınmış olmaları gerekmektedir. Tartımın yapılacağı yerin ısısı oda sıcaklığında ve aydınlık olması gerekmektedir. Tartı yere paralel düz ve sert bir zemin üzerinde bulunmalıdır. Tartımın kalibrasyonu periyodik olarak yapılmalıdır (11).

2.5.2.Boy Uzunluğu

Çocukların boyu ölçülürken düz bir zeminde, düz bir duvara baş, omuz, sırt, kalça, baldırlar, topuklar temas ederken, ayakkabılar ve başlarında bulunan aksesuarlar çıkarılmış, ayaklar yan yana ve baş Frankfort düzlemde (göz çukurunun alt sınırı ve kulak kanalı alt sınırı aynı hizada ve yere paralel) iken yapılmalıdır. Bu pozisyon en doğru pozisyonudur (11).

2.6.Adölesan Döneminde Enerji Alım Dengesi

2.6.1.Adölesan Dönemde Beslenme

Beslenmenin kelime anlamı bilimsel olarak “yeterli ve dengeli beslenme” şeklinde açıklanmaktadır.Beslenme; hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, hayatı uzun süre verimli olarak idame ettirmek için elzem olan besin öğelerinin her birini, yeterli miktarda, besin değerini kaybetmeden, sağlığı tehdit edici hale getirmeden en ekonomik şekilde temin ederek dengeli olarak tüketmektir (12).

Gençlerin besin gereksinimleri hızlı büyüme ve daha hareketli bir hayat yaşadıkları için çocukların gereksinimlerinden daha fazladır. Gençlerin büyüme hızları birbirlerinden farklı olduğu için enerji, protein ve diğer besin öğelerine olan ihtiyaçları kesin olarak saptanamamıştır. Enfeksiyonlar ve paraziter hastalıklar, psikolojik etmenler, yeterli olarak alınmayan besin öğeleri büyüme ve beslenmeyi etkilemektedir. Ülkemizde tüketicilerin sıklıkla tükettikleri fastfood besinlerin sağlığı olumsuz yönde etkilediği ve gençlerin büyüme, gelişme için gerekli olan besin öğelerini yeteri kadar karşılayamadığı düşünülmektedir (13).

Gençlik döneminde büyüme gelişmenin hızlı olması besin ihtiyacını arttırmaktadır. Beslenmede kazanılan kötü alışkanlıklar yetersiz ve dengesiz beslenme büyümenin duraklamasına neden olmaktadır. Bunun yanında diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser hastalıklarının oluşumuna yardımcı olmaktadır(14). Beslenmedeki yanlış alışkanlıklar, fiziksel aktivitenin az olması, sosyal, çevresel ve psikolojik etmenler ile oluşan obezite önemli bir sorundur (7).

Sağlıklı beslenme, yüksek enerjili ve bol yağlı gıdaların beslenme alışkanlıklarımızda yerinin artmasıyla daha zor hale gelmiştir. Yanlış beslenme ile

ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların önlenmesi amacı ile beslenme alışkanlıklarındaki yanlışlıkların erken tespit edilmesi önemlidir. Yaşam boyunca devam edecek olan alışkanlıklar gençlik döneminde kazanılmaktadır (15).

Bu alışkanlıkların arasında beslenme alışkanlıkları da bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin göz ardı edilmesinin bir başka sebebi de yanlış beslenmenin uzun süren etkileri sonucu hastalıkların ortaya çıkmasıdır. Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan bazı kronik hastalıkların oluşumunun esas nedeni yanlış beslenmedir. Bu nedenle çocukluktan itibaren yeterli ve dengeli beslenmeyle ilgili eğitimler verilmeli, verilen eğitimlerin sonuçları takip edilmelidir. Beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi ve yeterli fiziksel aktivite ile obezitede görülen hastalık risklerinin azaltıldığı gözlemlenmiştir(16).

Adölesanın beslenme alışkanlıklarını büyüme gelişme hızı, sosyal yaşamı ve en çok fiziksel aktivitesi etkilemektedir. Adölesanlar yemeklerini çoğunlukla hızlı, dışarıda ve fastfood olarak tüketirler. Büyüme ve gelişmeleri hızlı olduğu için sıklıkla ve çok yemek yeme ihtiyacı hissederler. Büyüme ve gelişme hızları yavaşladığında tükettikleri besinlerin enerjilerine, miktarlarına ve yeme sıklıklarına dikkat etmelidirler. Hazır besinlerin vitamin seviyeleri düşüktür (demir, kalsiyum, riboflavin, A ve C vitamini, folik asit). Enerjisinin %50'den fazlasını yağlardan gelmektedir (17).

Adölesanlar zamanlarının büyük çoğunluğunu dışarda geçirirler. Bunun nedeni ilgi alanlarının artması, bağımsızlık kazanmaları, sosyalleşme, yaşlılarıyla vakit geçirip kaynaşma ve kendi kararlarını kendi verme istekleridir. Bu durum fastfood yiyeceklerin fazla tüketilmesine, atıştırmalık yiyeceklerle açlığın yatıştırılmasına, öğün atlamalarına, hatalı uygulanan diyetlere ve beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının kötü yönde değişmesineneden olmaktadır. Özellikle genç kızların estetik görünümü önemsemeleri zayıf olmanın, güzel olmak olarak algılanmadığı için bilinçsizce ve yanlış yapılan diyetler anoreksia ve bulimia gibi yeme davranış bozukluklarına zemin hazırlamaktadır (18).

Medyada yer alan kişileri sağlıksız beslenmeye, açlığa mahkûm eden zayıflama önerileri ve diyetler, adölesanların büyüme ve gelişmesini, sağlıklarını, okuldaki başarılarını olumsuz etkilemektedir. Telafisi olmayan rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Ülkenin gelişmesi Dünyadaki hak ettiği yeri alabilmesi ve gençlerin

başarılı olması için iyi gelişmiş akıl gücü ve beden yapısı gerekmektedir. Bunun içinde topluma sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması şarttır (19).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), beslenmeyle ilintili hastalıkların önlenmesini amaçlayan besin ögesi alım düzeylerini düzenleyen ilkeler belirlemiştir. Bu ilkeler ile total yağlar, çoklu doymamış yağ asitleri,doymuş yağ asitleri, protein, total karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve rafine şekerleri içeren besin öğeleri için alt ve üst limitler belirlenmiştir. Günlük alınan toplam enerjinin yüzdesi baz alınarak yapılan bu önerilerde; besin ögesi eksikliği ile ilgili hastalıkları oluşturmeyen en düşük alım miktarı alt sınırı, hastalıkların oluşmaması için gereken en yüksek alım miktarı üst sınırı belirtmektedir (20).

Tablo 1. Dünya sağlık örgütünün besin ögesi alım düzeyleri ile ilgili öneriler

	Alt Sınır	Üst Sınır
Total Yağ	Enerjinin % 15'i	Enerjinin % 30' u
Doymuş yağ asitleri	Enerjinin % 0' ı	Enerjinin % 10' u
Çoklu doymamış yağ asitleri	Enerjinin % 3'ü	Enerjinin % 7'si
Diyetle alınan kolesterol	0 mg/gün	300 mg/gün
Total karbonhidrat	Enerjinin % 55' i	Enerjinin % 75'i
Kompleks karbonhidrat	Enerjinin % 50' si	Enerjinin % 70' i
Diyet posası	16 g/gün	24 g/gün
Total diyet posası	27 g/gün	40 g/gün
Rafine şeker	Enerjinin % 0' ı	Enerjinin % 10' u
Protein	Enerjinin % 10' u	Enerjinin % 15' i
Tuz	-	6 g/gün

Tablo 2. RDA'nın besin ögesi ve enerji alım düzeyleri ile ilgili önerileri

	Kadın		Erkek	
	9-13 Yaş	14-18 Yaş	9-13 Yaş	14-18 Yaş
Vitamin A	600	700	600	700
Vitamin E	11	15	11	15
Folat	300	400	300	400
Vitamin B12	1,8	2,4	1,8	2,4
Vitamin C	45	65	45	75
Demir	8	15	8	11
Kalsiyum	1300	1300	1300	1300
Protein	34 g/kg	46g/kg	34 g/kg	52g/kg
Karbonhidrat	130g/gün	130g/gün	130g/gün	130g/gün
Enerji	2200kkal	2200kkal	2500kkal	3000kkal

2.6.2.Enerji Gereksinimleri

Adölesanlarındiğer ihtiyaçları gibi enerji ihtiyaçları da cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, gelişim ve fiziksel aktivite seviyesine göre farklılık göstermektedir. Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde adölesanlar enerji ihtiyaçlarının en üst seviyede olduğu bir dönemde dirler. Adölesanların çoğu bu dönemde enerji ihtiyacını ya karşılayamamakta ya da daha fazlasını almaktadırlar (21).

2.6.3.Protein Gereksinimleri

Protein vücutta yer alan hücrelerin ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin yapısında yer alır. Hücrenin çoğalması ve büyüme için protein çok önemlidir. Vücuttaki hücrelerin büyük bir çoğunluğu proteinlerden üretilmiştir ve bu hücreler sürekli olarak kendilerini yenilemektedirler. Bu döngü sonucunda belirli miktarda protein devamlı olarak vücuttan atılmaktadır. Vücutta proteinler depolanmazlar. Yeni yapılanmaların, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde adölesanların yeterli miktarda protein almaları çok önemlidir. Protein gereksiniminin karşılanmaması büyüme ve gelişmenin aksamasına, enfeksiyonlara karşı direncin azalmasına ve hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır (22).

2.6.4.Karbonhidrat Gereksinimleri

Diyette enerjinin önemli bir bölümünü karbonhidratlar sağlamaktadır. Enerji alımının %50-70'inin tahıl grubundan ekmeke, bulgur, makarna, pirin ve patatesvb. gibi kompleks karbonhidrat kaynaklarından alınması gerekmektedir. Birçok adölesan karbonhidrat kaynağı olarak yüksek kalorili, besin değeri düşük çerezlerde bulunan basit şekerleri tüketirler. Bu dönemde alınan karbonhidrat düzeyinin total enerjinin %55-60'ını geçmeyecek şekilde ayarlanması, geriye kalan miktarın ise protein ve yağlar ile tamamlanması önerilmektedir. Alınan karbonhidratların mümkün olduğu kadar kompleks karbonhidratlardan gelmesi ve bu karbonhidratların lif alımı ile desteklenmesi gerekmektedir (23).

2.6.5.Yağ Gereksinimleri

Diyetin yağ içeriğinin diyetin total enerjisine olan katkısı %25-35 arasında olmaktadır.Yağların türü günlük tüketim miktarı kadar önem taşımaktadır. %7-8'lik bölünün doymuş yağlardan, %12-17'sinin tekli doymamış yağlardan ve %10'unun çoklu doymamış yağlardan karşılanması önemlidir. Günlük tüketilecek yağın üçte biri doymuş yağlardan, üçte biri tekli doymamış yağlardan ve geriye kalan üçte birinin de çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan yağlardan karşılanması gerekmektedir. Yaş, çevresel, genetik ve diğer faktörlerinde eklenmesiyle diyetle kolesterol miktarının 250-300 mg/gün ile sınırlı tutulması istenmektedir (24).

2.6.6.Kalsiyum Gereksinimleri

Vücutta en çok bulunan minerallerdir. Kalsiyumun %99'u kemik ve dişlerde bulunmaktadır. Geri kalan kısmı ise vücut sıvılarında ve yumuşak dokularda bulunur.Kemiklerde bulunan kalsiyumun transferi zor iken yumuşak dokular ve vücut sıvısında bulunan kalsiyum kolayca transfer olabilir. Gereksinmeyi karşılamak için kolayca mobilize olur. Uzun süreli kalsiyum yetersizliklerinde dayanıklı kısımda da çözünmeler gözlenmektedir (25).Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığının korunmasında, kas kasılması, sinir uyarı iletimi, iyon transportu ve sinyallerin membranda iletimi için kalsiyuma ihtiyaç vardır.Kanda kalsiyumun yükselmesi kalp ve solunum yetmezliğine, düşmesi kalp spazmı ve tetaniye neden olmaktadır. Kanın pıhtılaşma faktörü için kanda bulunan kalsiyum önemlidir(26).

İçerdikleri kalsiyum miktarlarına göre yiyecekleri sıralamak gerekirse; kalsiyumun en iyi kaynakları süt ve ürünleridir. Süt ve ürünlerindeki kalsiyum diğer besinlere göre oldukça fazla ve emilimi de diğer besinlere göre daha yüksektir. Pekmez, susam, fındık, fıstık, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kuru meyveler iyi kalsiyum kaynaklarıdır. Orta kaynakları; yumurta, portakal, limon ve çilek gibi besinlerken zayıf kaynakları ise; tahıllar, etler, diğer taze sebze ve meyvelerdir (25).

2.6.7. Demir Gereksinimleri

11-14 ve 15-18 yaş gruplarındaki adölesanlar için RDA'nın önerdiği günlük demir gereksinimleri şöyledir; erkekler 12 mg, kızlar için 15 mg'dır. Adölesanların, özellikle de kızların, besinlerle yeterli demir alamadıkları gözlenmektedir. Kızlar arasında demir eksikliğine bağlı anemi yaygındır. Yanlış besin seçimi, kilo alımından sakınmak için besinlerin sınırlandırılması yetersiz demir alımının nedenlerinden biridir (27).

2.6.8. B12 Vitamini Gereksinimleri

Kobalamin olarak bilinen B12 vitamini, insan sağlığı için önemli bir mikrobeyin ögesidir. Hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Vitamin B12 eksikliği hematolojik, nörolojik, psikiyatrik belirtiler ile ilişkilidir. Ayrıca B12 vitamini eksikliği aterosklerotik hastalığı için bağımsız risk faktörü olan hiperhomosisteinemiye yol açar (28).

2.6.9. A Vitamini Gereksinimleri

Vitamin A hücre büyümesi ve farklılaşması, epitel bütünlüğü, üreme, bağışıklık sistemi, görme fonksiyonu ve yeniden yapılanma üzerine etkileri olan bir vitamindir (29). A vitamininin hayvansal kaynaklı besinlerde depo şekli ve öncülleri vardır. Bitkiler ise β - karotene zengindirler. Bitkiler yaşlandıkça içerdikleri A vitamini seviyesi azalmaktadır. Brokoli, ıspanak, şalgam, havuç, kabak, patates, kayısı gibi yeşil ve sarı sebze ve meyvelerde ve karaciğer, tereyağı, peynir, süt, yumurta gibi hayvansal gıdalarda bol miktarda A vitamini bulunmaktadır (30).

2.6.10. C Vitamini Gereksinimleri

Organizmada C vitamininin önemli birçok işlevleri vardır. C vitamini kuvvetli

bir antioksidandır.Kollajen, karnitin, nörotransmitter, aminoasit sentezi için gereklidir.RDA' a göre günlük alınması gereken miktar 14 – 18 yaş arasındaki erkekler için 75 mg, kızlar için 65 mg'dır. Yapılan başka bir çalışmada ise 12-17 yaş arası kızlarda C vitamini tüketiminin RDA önerisinin üstünde olduğu gözlenmiştir. Sigara tüketme alışkanlığı, kronik alkolizm, stres, enfeksiyon gibi durumlar plazmanın askorbik asit düzeyi düşer. Vücudun C vitaminine olan gereksinim artar (31).

2.6.11.D Vitamini Gereksinimleri

Çocukluk ve ergenlik döneminde, D vitamini kalsiyum emilimi ve kemik büyümesi ve toplanma açısından önemlidir. D vitamini çocuklarda raşitizm önlenmesi, yetişkinlik döneminde kemik mineralizasyonu, normal kemik döngüsünün bakımı dahil olmak üzere iskelet etkilerine ek olarak tip 1 diyabet, hipertansiyon, multipl skleroz ve kanser gibi sağlık sorunları karşı koruma kazandırabilir (32).

Güneş ışığı temel D vitamininin kaynağıdır. Hayvansal ürünler doğal olarak D vitamini içermektedirler.Balık, karaciğer yağı en zengin D vitamini kaynağıdır. Ringa, uskumru ve ton balığı vb. yağlı balıklar, yumurta, kaymak, margarinler özellikle de (D vitamini ile zenginleştirilmiş), çikolata ve D vitamini ile zenginleştirilmiş sütler zengin kaynaklardandır (33).

Vücutta pek çok yerde bulunmasına rağmen sadece kan, karaciğer, yağ dokularında depolanmaktadır. Safra salgısı ile birlikte feçes ile vücuttan atılmaktadır. (25).

2.6.12.E Vitamini Gereksinimleri

E vitamini antioksidan özelliği nedeniyle önemlidir.Günlük E vitamini ihtiyacı 9-13 yaş arasında 11 mg, 14-18 yaş arasında 15 mg'dır.CSFII araştırmalarına göre adölesanların %40'ının günlük E vitamini tüketimi olması gereken miktardan daha azdır. E vitamini kaynaklarının çoğu yağlı gıdalardır. Adölesanlara vitaminle desteklenmiş tahıllar ve fındık önerilmektedir (34).

2.6.13.Folat Gereksinimleri

DNA, RNA ve protein sentezinde görevlidir. Günlük folat ihtiyacı 9–13 yaş arasındaki adölesan birey için 300 ng, 14 -18 yaş arasındakiiler için 400 ng'dır. Kahvaltı

yapma alışkanlığı olmayan, hiç portakal suyu ya da tahıl ürünleri tüketmeyen adölesanlar özellikle folat eksikliği açısından risk taşımaktadırlar. Folik asitten zengin besinler sırasıyla; karaciğer, yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı et, kuru baklagiller, yumurta, yoğurttur. Gebelikteki folik asit eksikliği annede megaloblastik anemi, bebekte ise nöral tüp defektleri oluşturur. Nöral tüp defekti, anne karnındaki bebeğin dördüncü haftanın sonuna kadar kapanması gereken nöral tüpün açık kalmasıdır (35).

2.7.Adölesan Döneminde Beslenmeye Bağlı Sorunlar

2.7.1.Öğün Atlama

Adölesanların besin seçimi zaman kısıtlılığı ile doğrudan ilişkilidir. Yeterli zamanın olmaması sağlık besin hazırlanmasına ve tüketimine engeldir. Adölesanlar yoğun tempoda olmaları nedeni ile sağlıklı besin tercihlerini ve bunu sağlıklı besin ile değiştirecek zaman bulamadıklarını ifade etmektedirler. Zamandan kaynaklı ya öğün atlanmakta ya da hazır pratik besinlere yönelmektedir(36). Özellikle okul döneminde öğrencilerin arkadaşları ile sosyal ilişkilerine daha fazla zaman geçirmek istemesinden dolayı yemek saatlerinde evde olmama ve bundan kaynaklı öğün atlama, öğün aralarından fastfood tüketimi, tek tip besin alma ile yeni bir beslenme biçimi benimsenmiştir. Yapılan araştırmada öğrenciler arasında günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı atlama ve fastfood tüketiminin yaygın olduğu bulunmuştur (37). Kocaeli ilinde 2 ilköğretim okulu ve bir lisede yapılan anketler sonucunda, öğrencilerin %83.7'si düzenli olarak kahvaltı yapmakta ve öğrencilerin yaşı büyüdükçe kahvaltı yapma sıklığı azalmaktadır.

İlköğretimde öğrencilerinin cinsiyetlere göre dağılımında; erkeklerin %87.5'i, kızların %88'i her gün kahvaltı yaparken, ortaöğretimde bu sıklıklar sırası ile %82.5 ve %76.5 olarak bulunmuştur (38).

2.7.2.Fast Food Tüketimi

Tüketime dayalı toplum olunmasına bağlı, besinlerin üretimi ve bulunabilirliği kadar besinlere ulaşılabilirlik de önemli bir sorundur. Adölesan çağındaki çocukların genel olarak buldukları ortamlara bakıldığında okul ortamı, okul kantinlerinden satın alınan besinler, okul çevresindeki küçük lokantalar, alışveriş merkezlerindeki hazır besinler ve lokantalar çocukların tercihlerine

sunulmaktadır(36).Hızla değişen yaşam koşullarında insanlar zamandan tasarruf etmek istediklerinden tüketecekleri besinlerin, üretim ve servis süresinin kısa olanını tercih etmektedir. Ürün elle yenilebilir, kullanıldıktan sonra atılabilen bir ambalajı, hatta bazen çatal bıçak takımı vardır(39). Özellikle adölesan çağlarında fastfood ürünlerinin tercih sebebi olarak tüketilmesindeki önemli faktörlerden birisi hızlı servis edilmiş olmasıdır(40). Fastfood tüketiminde hızlı servis ve hızlı tüketimin yanı sıra besinlerin tat ve lezzetleri de tercih etmelerini sağlayan diğer önemli faktörler arasında yer almaktadır. Besinlerin lezzetine önem veren kişilerin düşük yağ içeren atıştırmalık besinlerle ilgilenmediği gözlenmiştir (36). Fastfood ürünlerine dâhil olan tipik ürün çeşitlerinin arasında; balık, patates, kebaplar, tavuk, pizza, sandviçler ve diğer pişmiş hazır ürünler sayılabilmektedir. (39)

“ Günümüzde fastfood içerikli restoranların popülaritesi problemin ne derecede ciddi olduğunun bir göstergesidir. Son 20 yılda alkol içermeyen (soda, meyve suyu vb.) içeceklerin tüketiminde ciddi artışlar olmuştur. Her gün 120 kalori içeren bir porsiyon şekerli meyve suyu ya da soda gibi alkol içermeyen içecekler tüketildiğinde, on yıl içinde vücut kitlesinde 50 kg artış olacağı bildirilmiştir (41).”

2.7.3.Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, yeme davranışının psikiyatrik bozukluğudur (42). Yeme bozuklukları psikiyatrik problemler arasında çok sık ve genellikle genç kadınlarda gözlenmektedir. Son yıllarda giderek önem kazanan ve özellikle gençlerde yaygınlığı ve sıklığı giderek artan yeme bozukluğunu, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “önemli tıbbi durum” olarak tanımlanmaktadır(43). Anoreksiya Nervosa; yaş ve boy uzunluğu için normal değerleri kabul etmeme, kilo almaktan kaygılanma ve korkma, bir deri bir kemik olsalar dahi kendilerini çok şişman görmeleri,beden imgesinde bozukluk ve kızlarda menstrüasyonbozulması gibi sorunlar içermektedir.Bulimiyannervosanın iki tipi vardır. Birinci tipte, sürekli olarak kusma, idrar söktürücü ve dışkılamayı arttırıcıilaçlar kullanma,ikinci tipte ise kişide yemek yememe ya da anormal derecede fiziksel ya da vücut egzersizleri gibi alınan enerjiyi yakmaya çabaları ile belirlenen bozukluktur (44). Adolesan döneme geçişte bedensel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir evredir. Adolesanlar bu dönemde kendisini arkadaşları ve çevresindekilerle karşılaştırır ve başkalarının görüşlerine değer verirler(45). Yeme tutumu ve beden algısının bozulduğu bu durumda, kişiler bedenini olduğundan şişman ya da şekilsiz bulmakta ve bu durumdan kurtulmak için farklı arayışlara girerler ve çok kısıtlı gıda alımı, yemekleri

takiben kusma veya kendini kusturma, laksatif kullanma ve aşırı egzersiz gibi davranışlar göstermektedirler(43). Anoreksiya ile bulimyanın arasındaki farklara bakacak olursak;bulimikler yaptıkları şeylerin yanlış olduğunun farkında olmaları, anoreksiya hastalarının ise yaptığı davranışın normal olarak kabul etmeleridir. Anorektik hastalar belirgin olarak zayıftır, bulimikler ise normal veya normalin çok az altındadırlar. Bulimik hastalar yaptıkları davranıştan utanç duyarken, anorektikler; kontrol mekanizmalarını iyi kullandıkları için kendileri ile gurur duymaktadırlar(44). Edirne ilinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, toplum içinde en sık görülen yeme bozukluğu kızlarda %2.39 ve erkeklerde %0.62 oranında bulunmuştur(42).

2.7.4.Yanlış Diyet Uygulamaları

Çocukluktan adölesan döneme geçişte kendilerinin büyüdüklarini ve karar verme yetkisinin sadece kendilerine ait olduğunu düşünür, kendi davranış, görünüş ve beslenme alışkanlıklarını düzeltmeye giderken, iç dünyasında yaşadığı karmaşadan dolayı özgüveni yükseltmek adına kilo verme çabasına girerler. Arkadaş çevresine kendini kanıtama çabası, aile baskısı, akraba baskısı, kişisel hırslar, bağımsızlık duygusu, kişisel disiplinin kesintiye uğraması gibi nedenler de beslenme davranışlarını olumsuz etkileyen etmenler arasında yer almaktadır(46).

2.8.Türk Mutfağının Genel Özellikleri

Bir toplumda yaşayan insanların beslenmek için seçtikleri yiyecekler ve içecekleri, hazırlanma, pişirilme ve saklama yöntemlerini, bu işlemler için gerekli araç-gereç ve tekniklerini, mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamaları ve yemek yeme adabı mutfak kültürünü oluşturmaktadır (47).Günümüze kadar gelen Türk mutfak kültürü tarih boyunca kurulmuş medeniyetlerin kültürlerinden etkilenecek oluşmuştur.Orta Asya'nın sade yemeği, Anadolu'da Selçuklu Osmanlı kültürlerinin ihtişamı ile zenginleştirilmiştir.Batı kültürlerinden de Cumhuriyet döneminde etkilenecek günümüzdeki şeklini almıştır (48).

Türk mutfağındaki yemekler; çorbalar, et yemekleri, etli sebze yemekleri, sebze yemekleri, etli kurubaklagil yemekleri, zeytinyağlı yemekler, pilavlar, börekler, salatalar, tatlılar gibi birçok şekilde sınıflandırmaktadır (49).

Türk mutfak kültüründe çorbalar, her öğünde tüketilebilen ve yemeğin

başlangıcında sunulan bir yiyecektir. Çorbalar genellikle, haşlanmış tavuk ve et suyuyla yapılan çorbalar dışında unlu, taneli ve süzme/ezme çorbalar olmak üzere üç grupta incelenmektedir. Unlu çorbalara düğün, domates, tarhana, toyga, arabaşı gibi çorbalar; taneli çorbalara ezogelin, mercimekli oğmaç, tutmaç, işkembe, paça gibi çorbalar; süzme -ezme çorbalara ise sebze, mercimek çorbası gibi örnekler verilebilmektedir (49). Özellikle tarhana, yayla, toyga ve mercimek çorbaları beslenme açısından incelendiğinde dengeli karışımlar oluşturmaktadırlar. Toyga ve tarhana çorbasında yoğurt, pirinç (yarma ya da bulgur), nohudun bir arada kullanılması ve sebze yemeğiyle servis edilmesi dengeli bir birleşim oluşturmaktadır (47).

Türk mutfağı, koyun ve kuzu eti ile yapılan döner ve şiş kebab gibi et yemekleri ile Dünyaca üne kavuşmuştur. Geleneksel Türk mutfağında; ızgaralar, kızartmalar, tava yemekleri, çevirmeler, kavurmalar, ızgara kebaplar, tencere kebabları, etli dolmalar, güveçler, yahniler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler ve meyveli et yemekleri olmak üzere oldukça çeşitli et yemekleri de pişirilmektedir. Yahniler etlerin önce yağda kızartılarak daha sonra soğan ve bazı sebzeler ile birlikte; kapamalar uzun sürede az su ile etlerin kısık ateşte; kavurmalar ise çok dini bayramlarda etin kendi yağı ile pişirilmesi ile hazırlanmaktadır. Kızartma ve kavurma gibi pişirme yöntemleri besinlerin yağ içeriğini arttırmaktadırlar. Türk mutfağında kuru baklagiller içinden en çok mercimek, kuru fasulye ve nohuttun yahnisi veya pilakisi tüketilmektedir. Kuru baklagiller veganların beslenme ihtiyaçlarını karşılamaları için önemli bir besindir. Kuru baklagillerin içerisine pişirilmesi esnasında atılan patates, havuç ve soğan gibi sebzeler besin değerini artırırken, yanında servis edilen pirinç veya bulgur pilavı ve ayran dengeli bir öğün olmasına destek verir (49).

Türk mutfak kültüründe pilavlar pirinç, bulgur, döğme, kuskus, erişte gibi tahılların yağ ve su ile çeşitli yöntemlerle pişirilmesi ile servis edilir (48). Pirinç bulgura göre daha fazla işlem görmektedir. Gördüğü işlemlere bağlı olarak B grubu vitamin kayıpları görülmektedir. Türk mutfağında bulgur ile yapılan yemeklerin pirinçle yapılanlardan daha besleyici olduğu bilinmektedir (47).

Geleneksel Türk mutfağında buğday ve buğdaydan unlarının, bulgur, yarma gibi ürünlerin önemli bir yeri vardır. Ekmek bu ürünler içerisinde en önemlisi öğünlerin olmazsa olmazıdır. Mayasız ekmekler en az mayalı ekmekler kadar çok tüketilmektedir. Mayalı ekmekler mayasız ekmeklerden daha yararlı olup besin değerleri yüksektir (48).

2.9.Türk Mutfağının Değişim Nedenleri

Geleneksel Türk mutfağı kültürü tarih boyunca kurulmuş birçok farklı inanç sistemlerine tanıklık etmiştir.Bu özelliği sayesinde Fransız, İtalyan ve Çin Mutfakları arasında 2500 yemek çeşidiyle lezzet hazinesi konumundadır.Günümüzde kadınların çalışma hayatına atılmasıyla endüstrileşme ve şehirleşme, yetersiz zaman, işlenmiş gıdalara yönelim,fastfood beslenme, mutfak eşyalarındaki değişim, batı kültürünün etkisi ile birçok yemek çeşidinin unutulmasına ve Türk mutfak kültürünün değişmesine neden olmuştur. Türk mutfağında bulunan yemeklerin pek çoğu oldukça zaman alıcı, zahmetli, el oyalayıcı ve ustalık gerektiren yemekler olduklarından bu yemekleri pişirmek bir sanat dalı haline gelmiştir(50).

2.9.1.Batı Kültürü

Aydınlanma çağı ile birlikte bilim ve teknolojide yaşanan ilerlemeler, üretimlerin geleneksel yöntemler yerine endüstriyel yöntemlere bırakmasını sağladı. Toplumsal düzenin ve ekonomik ilişkilerin yeniden düzenlenmesinde endüstriyel üretimin etkisi olmuştur(51). Fastfood restoran sisteminin oluşması ile birlikte sandalyeler yerine duvara tutturulmuş pratik masalarda yemek yenmeye başlanmıştır. Restoranlarda yerden tasarruf sağanmış hem de tüketicilerin çok kısa bir sürede yemeklerini yiyip çıkmaları planlanmıştır (52).

Fastfood sistemi ile hizmet veren restoranların çoğu doğrudan veya ortaklaşa yatırım yaparak lisanslı veya isim satın alma yolu ile Dünya çapında gelişmektedirler. Birçoğu ise menülerinegeleneksel yiyecekleri koyarak, uluslararası zincirlerde etnik öğeleri öne çıkartmayı amaçlamaktadırlar (53).

Kültürleri derinden etkileyecek ve unutturacak kadar hizmet ve ürün sunması batının küresel bir kültüre dönüşmesinde etkilidir. Almanya ve Avusturyabaşta olmak üzere birçok batı ülkelerinden pizza ve hamburgere rağmen geleneksel Türk döneri ve kebablarının erişilmez bir üstünlüğe sahip olduğu vurgulanmaktadır (54).

2.9.2.Sanayileşme ve Kentleşme

Sanayileşme ve kapitalistleşme ile oluşan modernleşme süreci batıdaki ülkelerde olduğu kadar diğer coğrafyalarda da aynı derecede olmuştur. Modernizm geleneksel alışkanlıkları toplumdan kopararak hazır gıdaların ve fastfood gıdaların tüketiminin

arttığı sağlıksız bir beslenme kültürü oluşturmuştur(51).

Teknolojinin gelişmesiyle yiyecek sektörlerinde koruma, paketlenme, dondurma gibi işlemler hızla yaygınlaşmıştır. Dünyanın farklı yerinden gelen gıdaların bütün coğrafyalarda tüketilmesini sağlamıştır. İnsansız araçlar ile yiyecekler önceden kesilmiş, dilimlenmiş ve hazırlanmış şekilde restoranlara servis edilmektedir. İnsansız araçlar ne kadar çok iş yaparlarsa işçilerin yapacakları işlerde o denli azalacaktır (53).

2.9.3.Kadının İş Hayatına Girmesi

Kadın, aile içinde anne ve eş olması yanı sıra aynı zamanda toplumsal çevre içinde aldığı eğitim ile birlikte kazandığı bir mesleği vardır. Kadının çalışma hayatına katılması ile birlikte sorumlulukları da artmıştır. Kadınlar ailenin bir arada, huzurlu olmasını sağlarlar. Kadınların daha iyi eğitim almaları çocukların daha iyi yetiştirilmesi, kültürün kuşaklara daha iyi aktarılmasını ve erkeğin yönlendirilmesini sağlar (55). Sanayileşmenin yoğun olduğu yerlerde insanların gereksinimleri değişmekte bununla birlikte beslenme kültürü daha kolay değişime uğramaktadır. Kadınların da iş hayatına katılması ile birlikte evde yemek pişirmeye daha az vakit ayrılmıştır. İnsanlar karınlarını herkesin yediği standart yiyeceklerle doyurmaya başlamışlardır (52).ABD’de yapılan bir çalışmada obezite ile ekonomik düzey arasında bir ilişki bulunmuştur. Kadınların eğitim seviyeleri arttıkça obezite sıklığı azalmıştır. Yüzyılın sağlık sorunları arasında görülen obeziteyi engellemek için kadınların eğitilmesi, bilgilendirilmesi ve ev yemeklerinin yapılmasını özendirerek çalışmalar üzerinde durulmalıdır (51).

2.9.4.Okur Yazarlığın Artması

Televizyon, radyo, gazete, internet gibi kitle iletişim araçları beslenme hakkındaki bilgileri topluma ileten en yaygın eğitim aracıdır. Birçok iletişim kaynağı ile beslenme ve diyetle ilgili bilgilere tüketicilerin ulaşması çok kolaydır. Medyada bulunan beslenmeyle ilgili bilgilerin, haberlerin, reklamların tüketicilerin kararlarını etkilediği bununla birlikte beslenme alışkanlıklarının değişim gösterdiği birçok çalışmada bahsedilmektedir. Medyada yer alan sağlık ve beslenme bilgilerinin tüketicilerin alışkanlıklarında olumlu değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Tüketiciler tarafından olumlu bir gelişme gibi görünmektedir. Fakat göz ardı edilen bir nokta ise medyada çok fazla yer alan sağlık ve beslenme ile ilgili haberler bilgi kirliliği oluşturmaktadırlar. Medyada yayınlanan haberlerin bilimsel niteliğinin olmaması

önemli bir etkendir (56).

2.10.Fast Fooda Genel Bakış

2.10.1.Fast Food Sistemin Tanımı

“Fastfoodsistemi”, sınırlı menü ile standart malzemelerle yemek hazırlayan ve kısıtlı zamanda çok sayıda müşteriye hizmet vermeyi amaçlayan restoranların oluşturduğu bir sistemdir. Fastfood restoranlarının kendine has özellikleri vardır. Örnek olarak McDonald’s’ta yemeğinizi yerken sohbet edemezsiniz, sandalyeler ergonomik değildir, masalar çok yakın olarak konulduğu için konuşmalar kolaylıkla yan masadakiler tarafından duyulabilir. Fastfood restoranlarındaki amaç hızla hazırlanan yemek hızla tüketilip bir sonraki müşteri için masanın hazır hale getirilmesidir (53).

Fastfood beslenme biçimi, ayaküstü beslenmeyi ifade etmektedir. Başka bir deyişle, hızlı ve hazır beslenme anlamındadır. Fastfood beslenme zaman darlığının ortaya çıkardığı kentsel yemek kültürüdür. İlk fastfood restoranı Türkiye’de 1986’da İstanbul Taksim Meydanında açılmıştır. Sonraki yıllarda fastfood restoranları marketlerde, alışveriş merkezlerinde açılmıştır (57).

Fastfood restoranlarında garson yoktur, tüketici kendi işini kendi görür. Garson var ise masaların silinmesi, tabakların veya tepsiilerin taşınmasını, sürahileri veya ekmek sepetini doldurulması gibi işleri yapar. Fastfood restoranlarında garsona bahşış verilmez (53).

2.10.2.Fast Food Sistemi Tarihi ve Gelişimi

Fastfood ürünlerinin tarihi XVIII. yüzyıla kadar dayanmaktadır. 1780’lerde ilk defa Kuzey İngiltere sokaklarında İngiltere’nin geleneksel fastfood ürünü olan Fish&Cips (balık ve patates kızartması) satılmaya başlanmıştır. Lancashire’da balık ve patates kızartmasının birlikte satılmaya başlaması, fastfoodsisteminin başlangıcı olarak görülmektedir (53).

1940 yılında California San Bernardino’da Dick ve Mac tarafından ilk McDonald’s restoranı açıldı. Zamanın modasına uyarak, "arabaya servis restoranı" olarak çalışmaya başlayan restoran başarısını devam ettirdi. McDonald’s kardeşlerin 1948’lerde kabetle başa çıkabilmek için geliştirdikleri sistem, dünyanın en büyük fastfood restoranının

temellerini attı. Hamburgerin fiyatını yarı yarıya düşürüp, menüyü hamburger, patates kızartması, içecek, tatlı ile sınırlayarak çeşitliliği azalttı ve kağıt bardak, peçete ile servis yapmaya başladı. Az sayıda verimli personelle çalışma sistemi ile mutfağı tekrar düzenlendi. Arabaya servis yerine, self-servis ve paket servisine yöneldiler. Sadece gençler değil ailelerde gelmeye başladılar. Bu düzen ile kısa sürede yüksek kazançlar sağlamayı başardılar (58).

McDonald's bu sistemde ilk açılan restoran olup, BurgerKing ve Kentucky FriedChicken yıllık satışları milyarlarca dolar olan işletmelerde daha sonraki yıllarda bu sisteme katılmıştır. Hamburger, patates, kızartması ve koladan oluşan menü fastfood sisteminde popüler yiyeceklerdir. Tüketiciler tarafından en çok tercih edilen fastfood restoranları hamburger, pizza, pide, döner, lahmacun gibi yiyecekleri tüketime sunan restoranlardır (59).

Fastfood restoranları, tüketicilerin hazır paketli ürünleri evlerine götürbildikleri, sınırlı menü sunan (hamburger, cips, kola, vb.), self servis çalışan, ucuz restoranlar olarak tarif edilmektedir (60).

Türk toplumunun beslenme kültüründe fastfood sisteminin yıllardır var olduğu toplumunun yaşam şekli ve sosyal yapısı incelendiğinde fark edilecektir. Türkiye’de yıllardır tüketilmekte olan geleneksel ama fastfood terimine uyan yiyecek türleri simit, poğaç, börekler, çörekler, seyyar arabalarda satılan hamur tatlıları, nohutlu pilav, ekmek arası ciğer, kokoreç, balık-ekmek, döner, köfte vb. yiyeceklerdir (61). Pideci, kebabçı, muhallebici, börekçi, köfteci, dönerci dükkânları gerçek anlamda fastfood restoranlarına benzer şekilde çalışan yerlerdir (62).

2.11. Fast Food Tüketimi ve Adölesanlar Üzerine Etkileri

2.11.1. Fast Food Tüketimi ve Adölesan Gereksinimi

Amerika Birleşik Devletleri’ndeki fastfood restoranlarından alınan hamburgerlerin analizi sonucunda elde edilen besin değerleri ile araştırmada elde edilen sonuçların birbirine yakın oldukları görülmüştür (36).

Hamburgerler üzerinde yapılan araştırmada hamburgerin protein içeriğinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Köftenin et miktarı, etin cinsi, kullanılan ekmeğin türü, katkı maddeleri protein miktarına etki ettiği düşünülmektedir. Bu çalışmada sodyum içeriği

yüksek bulunmuştur. Sodyum miktarını hamburgerin içine konulan ketçap, turşu vb. lezzet verici besinler arttırmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre 100 g hamburger tüketen çocukların günlük sodyum ihtiyaçlarının %131-164'ü karşılanmaktadır. Bu sağlık için riskli bir durumdur. Birçok kronik hastalıklar için sodyum risk oluşturmaktadır. Diyetle sodyum içeriğinin düşük olması çocukların beslenmesinde önemlidir. Bu önlem hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskini ve böbrek solit yükünü düşürmektedir. Okullardaki beslenme programlarının sodyum ve yağ içeriklerinin düşük olması gerekmektedir. Çocukların okul yemeklerinin yanı sıra ara öğünlerde tüketilecekleri fastfood besinleri seçerken daha bilinçli olmaları için eğitim verilmesi gerekmektedir (62).

2.11.2.Fast Food Sağlık Açısından Değerlendirilmesi

Gençlerin günümüzde biyolojik ve psikolojik birçok sağlık sorunu riskleri vardır. Bunların arasında ise sağlıksız ve dengesiz beslenme ile gelişen hastalıklar ilk sırayı oluşturmaktadır (2).

Sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlıkları bireylerin yaşam kalitesini düşüren ve obez olmalarını sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Obezite, enerji alımının tüketilenden fazla olması sonucu gelişmektedir. Obezitenin gelişmesinde öğün atlamak, hızlı yemek yeme, yemek pişirme, saklama, hazırlama yöntemlerini bilmemek, yetersiz su ve lif tüketimi, alkol tüketimi, besin öğelerinin alınan enerjiye oranı, öğün aralarında yüksek enerjili besinlerin tüketimi, genetik faktörler gibi etkenler rol almaktadır (4).

Yüksek enerji ve yağ içeren besinleri tüketmek, hazır yiyeceklerle beslenmek obezitenin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Yağların sağladığı enerji miktarı yüksektir. Besin tüketimine bağlı olarak termogenez düşüktür. Yüksek enerji ve yağ içeren besinleri tüketmenin, hazır yiyeceklerle beslenmenin yanı sıra düşük lif tüketimi ve sıklıkla tüketilen gazlı içecekler obezitenin artmasını desteklemektedir. Gazlı içecekler fastfood beslenme üzerinde durulması gereken önemli konulardan bir tanesidir. Şeker ilavesi yapılmış içecekler süt, ayran gibi içeceklerin önüne geçmiştir. Besinlerin türü iştahı da etkilemektedir. Yağ içeriği yüksek olan besinler çocukların iştahlarını daha çok açmaktadır. Sebze ve meyvelerin tüketimi fazla çiğneme gerektirdiği için tüketimi uzun sürmektedir. Sindirimi uzun sürdüğü için uzun süreli doyunluk hissi vermektedir. Karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin emilimi çabuk olduğu için glikoz ve insülinin

hızlı artmasına neden olmaktadır (63).

İnsülin yağ dokusu dışındaki dokularda, özellikle de beyin dokusunda etkisi azalınca, organizmanın aldığı enerjiyi kullanmaktan çok yağ dokusunda depolama yönünde çalışmasına bağlanmaktadır. Yani bu insanlar az enerji alsalar bile, bu enerjiyi yağ dokusuna dönüştürmektedirler(64).

Çocuklarda insülin direncinin en yaygın nedeni obezitedir. 6-18 yaşları arasında yapılan çalışmada; %6'sının açlık glikozu >110mg/dl, % 37,5'nin ise >100 mg/dl iken, açlık insülin düzeyleri >15µU/ml olan bireylerin %10.5 olarak saptanmıştır. Total kolesterolü yüksek olanların oranı %9, LDL düzeyi yüksek olanların oranı ise % 11 olarak ve bu çocukların %24.3'ünün HDL düzeyi düşük, %5'inin trigliserit düzeyi yüksek ve hipertansiyon görülme oranı %6 bulunmuştur. IDF kriterlerine göre %1.8'inde metaboliksendrom saptanmıştır(65).

Yapılan başka bir çalışmada yaşları 5-15 arasından 1040 çocuktan alınan kan tahlilleri sonucunda; total kolesterol düzeyi olguların %11.6' da 170-200 mg/dl arasında, %2.7de 200 mg/dl üzerinde bulundu. Trigliserid düzeyi 100 mg/dl nin üstünde olan çocukların oranı %20 olarak saptandı(66).

Karaciğer enzimlerinin yükselmesi obez çocukların %5-10'nun da görülür. Adolesan kızlardapolikistikoversendromu da sık görülen problemlerdendir.Çocukluk ve ergenlik dönemindeki obezitenin erişkin hayatta diyabete, hipertansiyona, inmeye, dislipidemiye, kardiyovasküler hastalıklara, safra kesesi hastalıklarına, solunum sistemi problemlerine, kansere, artirite, guta neden olabileceği bilinmektedir(67).

2.12.Fast Food sisteminde Tanımlanan Besinlerin İşlenme Aşamaları

2.12.1.Hazırlık Safhası

1972 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Pillsbury Şirketi tarafından gıda ürünlerinin üretiminde başlatılan HACCP sistemi üç temel öge; tehlike analizlerini yönetme, kritik kontrol noktalarının belirlenme, izleme prosedürlerini oluşturma üzerinde durmuştur. HACCP sistemini gıda üreticileri tarafından benimsenmiş ve uygulanmaya başlanmışlardır. HACCP sisteminin yaygın başarısı üzerine, bu sistemin en başından en sonuna kadar yani “çiftlikten sofraya” kadar daha etkin kullanılabilmesi hususunda resmi yetkililer, politikacılar ve tüketiciler tarafından yapılan talepler artmıştır.

Çiftlikten çatala dediğimiz tüm yedi aşamadan oluşan (hayvan ve bitki yetiştirme, kesim ve hasat, taze ürün üretimi, işlenmiş ürün üretimi, dağıtım, gıda servisi veya satış işlemleri ve tüketim) gıda tedarik zincirinde kullanılmasını önermişlerdir(68).

Son yıllarda hazır besine olan ilginin artması ile birlikte dondurulmuş et, tavuk, balık ve hindi gibi protein değeri yüksek besinlerin işlenmesinde büyük bir artış olmuştur. Bu etlerin kullanılmayacak durumdaki karkas parçalarının miktarı da artış gözlenmiş ve geriye kalan göğüs kafesi, sırt ve boyun gibi tüm karkasın %40'nı oluşturan parçaları da mekanik ayırma işlemi uygulanmıştır.Mekanik olarak kanatlı eti, fonksiyonel özellerinden dolayı salam, sosisi gibi emülsifiye ürünlerin yanı sıra köfte, burger gibi birçok fastfood ürünlerinin üretiminde de kullanılmaktadır. Kümes hayvanı eti, nispeten yüksek miktarda doymamış yağ asitleri ve az miktarda doğal tokoferollerini içerdiğinden dolayı stabil olmayan bir yapıdadır. Kemik ayırma işlemi sırasındaki yüksek basınç, havayla temas ve ürünün doğal kompozisyonu mekanik ayrılmış kanatlı etler yüksek oksidatif potansiyeline katkıda bulunmakta ve daha kısa raf ömrüne neden olmaktadır. Mekanik olarak ayrılmış etlerin raf ömrü elle ayrılmış etlere göre daha kısa ömürlüdür(69).

“1.Sucuk; et ürünleri içerisinde üretimi en zor olanıdır. Büyük bir bilgi birikimi, tecrübenin yanı sıra işletme şartlarının her zaman uygun bir standartta ve lezzette tutulması gerekmektedir (68). Kıyma haline getirilmiş çiğ etin çeşitli baharatlar, tuz ve sarımsak ile çeşitli işlemlerden geçirildikten sonra tabii ve suni bağışıklara çeşitli boy ve şekillerde doldurularak hazırlanmasıyla elde edilmektedir. Sucuk; yapımında kullanılan etlerin özellikleri, bileşimleri, yapım teknolojileri ve ambalajlarındaki farklılıklar nedeniyle çeşitlilik gösterirler. Fermente sucuk, çiğ malzemeden hazırlanan bu tür sucuklar bir olgunlaşma devresi geçirdikten sonra çiğ olarak tüketilir. Haşlanmış sucuk: Çiğ malzemeden yapıp üretimleri sırasında sıcak suda veya buhar altında bir haşlama devresi geçiren sucuklardır (70).

2.Sosis olarak adlandırılan et ürünleri; emülsiyon teknolojisi kullanılarak elde edilen hamurun kılıflara doldurulmasından sonra dumanlama ve pişirme işlemleri uygulanması ile üretilmiş olanlardır (68).

3.Hamburger köftesinin eti; kalıplarla şekil verildikten sonra soğutulmak veya dondurularak elde edilmektedir. Hamburger köfte yapımında daha çok kasaplık dana gövde etleri ve/veya koyun gövde etleri seçilir. Diğer kasaplık hayvan etleri de hamburger köfte yapımında kullanılabilir (68).

4.Parmak patates ve cips; işlemede son ürün üzerinde uygulanan teknoloji yanında kullanılan çeşitli özellikleri de önemlidir. Hammadde özellikleri ise çeşitte, çevresel koşullara,

hasat olgunluğuna, depolama gibi birçok etmene bağlıdır. İşlenecek patatesin düzgün, tek boyutlu ve göz derinliğin yüz olması istenmektedir. Bu özellikleri sağlayan patateslerden verimlilik daha fazla elde edilmekte ve kabuk oranında az olması bakımından avantaj sağlamaktadır. Şeker oranı ve özellikle indirgen şeker miktarı %0.2'yi geçtiği zaman kıztartılacak olan patateslerde kahverengi renk oluşmaktadır. Patatesin kuru maddesinin yüksek olması bir yandan verimi artırırken diğer yandan daha az yağ çekmektedir (71).”

2.12.2.Dondurma Safhası

Ürönlere kullanılan katkı maddeleri, mekanik ayrılmış kanatlı etlerin mikrobiyolojik kalitesi ile ilgilidir. Mekanik ayırma işleminde sırasında 1-8°C arasında sıcaklığın artmasına neden olur. Et kemikten ayrıldıktan sonra 4°C'ın altına soğutulmalı ve 24 saat içinde kullanılmalı veya -18°C altında dondurularak saklanması gerekmektedir. Et ürünlerinin uzun süreli saklamak için kullanılan en önemli yöntemlerden biri donmuş depolama değildir. Donmuş depolama sırasında uygulanan düşük sıcaklık ürünlerin bozulmasına neden olan kimyasal reaksiyonların ve mikroorganizma faaliyetlerini en alt seviyeye düşürmektedir (69).

Sosis ve salamların pişirme ve haşlama işlemine iç ısıları 72°C ve 69°C olana kadar devam edilir. Bu işlemler ile ürünün raf ömrü uzatılmış ve ürünün pastörizasyonu sağlanmış olur. Pişirme işlemi sonunda ürünün iç ısısı soğuk su ile 35°C'nin altına düşürülür. Salam/sosisler hızla iç ısılarının 4°C'ye düşürülmesi için soğuk havaya alınırlar.

Tüketime hemen sunulacak hamburger köfteleri 0-4°C, uzun süreli muhafaza edilecekse en az -32°C' de dondurulmalı ve -18°C'de en fazla 6 ay muhafaza edilmelidirler (68).

2.12.3.Saklama Safhası

Donmuş etler kullanılmadan 24 saat önceden + 5°C ye çıkarılarak çözdürülmeli veya mikrodalga fırınlarda hemen çözdürülmelidir. Acil durumlarda akan soğuk suyun altında da çözdürülebilir. Donmuş etler sıcak bir ortamda veya oda sıcaklığında çözdürülmemelidir. Bu koşullarda çözdürülen etlerin dış kısmı çözülmelerine rağmen iç kısımları hala buzludur. Çözdürölme esnasında etlerin hücreleri parçalanır, sertleşir yemek lezzetini kaybeder (69).

Dondurularak muhafaza edilecek etler kan-su akımı ve rigormortisingiderilmesi

için soğuk hava deposunda en az 2 günsaklanmalıdır. Vakumlanmış veya ambalajlanan etler -32°C ' de dondurulup 18°C ' de saklanması gerekmektedir (38).

Besinlerin depolama ömrünü depolama sırasındaki bozulma etkiler. Besinlerin kendine özgü özelliklerine ve depolama sıcaklıklarına göre depolama ömürleri vardır. Besinlerin bozulma hızını, besinlerin özellikleri, dondurma öncesi yapılan ön işlemler, paketlenme ve depolama koşulları etkilemektedir. Dondurma derecesinin üstündeki sıcaklıklarda suda çözünen vitaminler kayba uğrarlar. C vitamini kayıpları sıcaklıkla doğru orantılıdır. B vitamini kaybı donmuş etlere uygulanan dondurma yöntemine, donmuş halde depolama süresine ve çözündürme yöntemine göre değişiklik göstermektedir. Dondurulmadan önce dondurulacak ürünlerin havasının olabildiğince çıkartılması dikkat edilmesi gereken hususlardan biridir. Dondurulmuş yiyeceklerin en az -18°C 'de depolamalı, -15°C 'de dağıtımı yapılmalı ve -12°C 'de satışa çıkartılmalıdır (72).

2.12.4. Yağda Kızartma Yöntemi

Toplu tüketim yapan yerlerde sıklıkla tüketilen fastfood tarzı yemeklerin üretiminde çok fazla miktarda kızartma işlemi yapılmaktadır(73). Kızartma gıdaya özel aromatekstür kazandırma nedeniyle kullanılan ve yüksek sıcaklıkta ($150-190^{\circ}\text{C}$) gıdanın sıcak yağa daldırılması ile gerçekleşen bir işlemdir. Bu işlem sırasında gıdanın tekstürel özelliği değişir, gıdadaki su uzaklaşır, nişasta jelatinizasyonu ve protein denatürasyonu olur. Kızartma yağının tadı, kokusu, rengi, viskozitesi, polaritesi ile uçucu madde içeriği ve serbest yağ asit miktarı değişir. Ayrıca kızartma işlemi yağların köpük oluşturma ve dumanlanma eğiliminin de değişmesine neden olmaktadır. Yağın kızartmadaki amacı gıda ile ısı arasındaki ortamı oluşturmaktır. Bunun yanı sıra yağ aynı zamanda besinin tat, koku ve lezzetinden de sorumludur(74).

Tüketim yerlerinde ticari amaçla tüketilecek olan katı ve sıvı yağların resmi kontrol ve denetimlerindeki fiziksel ve kimyasal kriterleri belirlemek ve sağlık açısından kontrol altında tutulması gerektiği düşünülerek Resmi Gazete'de yayımlanan 2007/41 nolu "Kızartma Amacıyla Kullanılan Katı ve Sıvı Yağların Kontrol Kriterleri Tebliği" yürürlüğe girmiştir. Yürürlüğün kriterlerine ise; polar madde ve dumanlanma noktası kriterleri, kızartma yağı kalitesinin ölçülmesi gereklidir. Tüm ülkelerin kızartma kriterleri; polar madde için %25 üst limit, dumanlanma noktası için ise 170°C alt limit

olarak belirlenmiştir. Yağın dumanlamaya başladığı bu dereceye Dumanlanma Noktası denilmektedir, dumanlanma noktası düşük yağ tercihi kızartılan besinler ve insan sağlığı için tehlikeli ve lezzet açısından da olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Tekrar tekrar kullanılan yağların içerisinde karsinojenbileşikler oluşmaktadır. Polar maddeler yağın geçirgenliğini azaltan maddeler ve %25'i geçme halinde yağın kullanılamaz olduğunun göstergesidir(73).

2.12.4.1.Az Yağda Kızartma

Az yağda kızartma yöntemi genellikle Asya mutfağına özgü bir pişirme yöntemidir. Küçük parçalara doğranmış et, balık veya sebzelerin yüksek ateşte az miktarda yağda karıştırılarak kızartılmaktadır. Soteye benzer ancak daha fazla yağ kullanılarak pişirilir, pişirme süresi uzundur ve kızartılacak besinler aynı boyutta doğramalıdır. Yağ ilave edilmeden tava(wok) önceden ısıtılmalı, besinler sonra ilave edilmelidir. En önemli nokta ise yağ iyice ısındıktan sonra besinler konularak kızartılmalıdır. Yoksa besinler fazla yağ çekecek ve istenilen lezzet elde edilmeyecektir(75).

2.12.4.2.Derin Yağda Kızartma

Derin kızartma işlemi çoğunlukla büyük işletmelerin üretiminde kullanılan pişirme yöntemidir(76).

Besinlerin sıcak yağ içerisinde pişirilmesi esastır. Kullanılan yağ derin- kızgın olması ve iç ısısının 175-190 °C olması gerekmektedir. Düşük ısıda kızartılan besinler daha fazla yağ çekmekte, yüksek sıcaklıklarda yağ ise besini yanmasına neden olmakta bu yüzden kullanılacak yağın en az ve en fazla ısı değerlerinde pişirmek gerekmektedir(75). Kızartma sırasında yağ, besin ile ısı alışverişini yaparken, besinin içindeki su bu ortama besinin içindeki ısı dağılımını sağlamakta rol alır ve su sıcak kızartma yağıyla temas ettikten sonra buhara dönüşür. Kızartılan besinin çevresindeki yağların ısı enerjisi uzaklaşır. Yani yağın sıcaklığı 196°C'den büyükken kızartılan besinin sıcaklığı 100°C civarındadır. Sonuç olarak besinin yağda kavrulması önlenir(74).

Derin yağda kızartma sırasında oksidasyon, izomerizasyon, polimerizasyon, piroliz, kondensasyon ve hidroliz reaksiyonları gerçekleşmekte, pişirme esnasında

400'den fazla oluşan bileşikten sadece, 220'si uçucu, diğer geri kalanı yağın içinde mevcut olarak kalmaktadır(76). Kızartma işlemleri ayrıca besinlerin tat, koku, renk ve tekstür gibi duygusal özelliklerini ve besleyici değerini etkilemektedir (74). Endüstri alanında kullanılan kızartma yağları, evlerde kullanılan yağlara oranla daha uzun süre kullanımları nedeniyle daha fazla kötüleşmekte ve bozulmaktadır(76).

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1.Araştırma Evreni ve Örneklem

Kesitsel tipteki araştırmanın evrenini 2014 yılı Mayıs-Haziran aylarında İstanbul İli Bağcılar ilçesinde bulunan İbn-i Sina Anadolu Lisesinde eğitim gören 524 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem büyüklüğü %95 güven aralığı dikkate alınarak ve $n = N (t_{1-a})^2 (pxq) / S^2(N-1) + (t_{1-a})^2 (pxq)$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Çıkan değer neticesinde tesadüfi olarak seçilen 200 öğrenci araştırmaya alınmıştır.

3.2.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma “Lise öğrencilerinin fastfood tüketim durumlarının ve alışkanlıklarının saptanması” konusu ile sınırlıdır.
2. Araştırma örneklemini İstanbul İli, Bağcılar ilçesi, İbn-i Sina Anadolu Lisesi’nde okuyan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma anket ile veri toplama yöntemi ile sınırlıdır.
4. Araştırma araştırmacının maddi olanaklarıyla sınırlıdır.

3.3.Veri Toplama Tekniği

Veri toplamada, yazılı soru sorma tekniği kullanılmış ve veri toplama aracı olarak soru formu (anket) geliştirilmiştir

Araştırma anketi konu ile ilgili kaynaklardan daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Anket formları, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Anket formları öğrencilere uygulanmadan önce uzman öğretmenlerle görüşülmüş ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Son şekliyle ders öğretmenlerine verilmiş daha sonra öğrencilere dağıtılmıştır. Örneklem seçilen öğrencilere araştırmanın amacı ve anket formlarının nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Öğrencilerin anket formunu dikkatli yanıtlamaları ve doğru bilgiler vermeleri konusunda uyarılmıştır. Anketlerin yanıtlama sürelerinin bir ders saati olduğu belirtilmiştir. Öğrenciler anketleri yanıtlarken araştırmacı sınıfta beklemiştir. Doldurulan anketler eksiksiz bir şekilde toplanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri bizzat araştırmacı tarafından yapılmıştır. Daha sonra Beden Kütle İndeksi (Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m²)) ve bel kalça oranı (Bel (cm) / Kalça (cm)) hesaplanmıştır.

Öğrencilerin vücut ağırlıkları, elle taşınabilen 0.01 kg'a duyarlı dijital tartı ile düz bir zeminde ölçülmüştür. Vücut ağırlık ölçümü yapılırken öğrencilerin ayakkabıları çıkartılmış ve okulun belirlediği giysilerle tartımları yapılmıştır. Her ölçüm sonrası tartı kontrol edilmiştir.

Boy uzunluğu ölçümü santimetre cinsinden yapılmıştır. Boy ölçümü yapılırken, düz bir zeminde, düz bir duvara baş, omuz, sırt, kalça, baldırlar, topuklar temas ederken, ayakkabılar çıkarılmış, ayaklar yan yana ve baş Frankfort düzlemde (göz çukurunun alt sınırı ve kulak kanalı alt sınırı aynı hizada ve yere paralel) iken ölçüm yapılmıştır.

Öğrencilerin bel çevresini ölçebilmek için giysileri kaldırılmış, çıplak belde esnemeyen 150 cm'lik mezura ile ölçüm yapılmıştır. En alt kaburga kemiği ile iliak kemik arası esnemeyen mezura ile ölçülmüştür.

Öğrencilerin kalça çevresi ölçümleri kıyafetlerinin üzerinden esnemeyen mezura ile yapılarak kıyafetlerin kalınlığı çıkan sonuçtan 1 cm düşülmüştür. Kalçanın en yüksek noktası belirlenerek esnemeyen 150 cm'lik mezura ile ölçümü yapılmıştır.

3.4.Verilerin Değerlendirilmesi

Anket aracılığı ile elde edilen verilerin çözümlenmesi bilgisayar ortamında SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlere ait değerlerin puan dağılımına ait özelliklerini betimlemek, katılımcıların kişisel bilgilerinin belirlenmesine yönelik ve konulara göre görüşlerini belirlemek amacıyla verilerin sayı ve yüzde puanları frekans dağılımı yapılmıştır. Frekans dağılımına ek olarak merkez eğilim (ortalama) ve değişkenlik ölçüleri (standart sapma) ile dağılıma ait diğer istatistikler (yüzdeler) hesaplamaları yapılmıştır. Katılımcıların; değişkenler arasındaki ilişki olup olmadığını, frekans ve yüzde dağılımını görmek amacıyla çapraz tablo (Crosstab) kullanılmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 3. Lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, ailelerindeki birey sayısı, boy, kilo, bki ve bel/kalça ortalamaları

	n	%
Kadın	114	57
Erkek	86	43
15 yaşında	35	17.5
16 yaşında	107	53.5
17 yaşında	58	29
2 Kişi	1	0.5
3 Kişi	19	9.5
4 Kişi	79	39.5
5 Kişi ve üzeri	101	50.5

	Kadın X	Erkek X
Boy	162.5	174.22
Kilo	58.4	68.86
BKİ	22.5	22.66
Bel	69	79.01
Bel/Kalça	0.71	0.80

Araştırmaya katılan öğrencilerin %17.5'i 15 yaşında, %53.5'i 16 yaşında ve %29'u 17 yaşındadır. Katılımcıların %57'si kadın ve % 43'ü erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Katılımcıların ailelerinin %50.5'i 5 kişi ve üzeri, %39.5'i 4 kişi, %9.5'i 3 kişi ve %0.5'i 2 kişi yaşadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin boy ortalamaları 162.5 cm, kilo ortalamaları 58.45 kg, BKİ ortalamaları 22.5 Kg/m², bel ortalamaları 69 cm, Bel/kalça oranlarının ortalaması 0.71'dir. Erkek öğrencilerin ise boy ortalamaları 174.22 cm, kilo ortalamaları 68.86 kg, BKİ ortalamaları 22.66 Kg/m², bel ortalamaları 79.01 cm, Bel/kalça oranlarının ortalaması 0.8'dir.

Tablo 4. Lise öğrencilerinin dışarıda yemek yemelerini ailelerinin isteme durumu, dışarıda yemek yemelerinin onaylama/onaylamama nedenlerinin dağılımı

	n	%
Dışarıda yemek yeme isteme durumu		
Evet	24	12
Hayır	80	40
Bazen	96	48
Dışarda yemek yeme nedenleri		
Arkadaşımdan farklı davranmamamı istiyor	6	5.3
Ucuz olduğu için	2	1.8
Dışarıda aç kalmamı istemiyor	100	87.7
Besinlerin içinde bol çeşit kullanılıyor	1	0.9
Diğer	5	4.4
Dışarda yemek yememe nedenleri		
Sağlıklı değil	68	73.9
Temiz değil	16	17.4
Doyurucu değil	6	6.5
Pahalı	1	1.1
Diğer	1	1.1

Katılımcıların ailelerinin %48'i çocuklarının dışarıda yemek yemesini bazen onaylamakta, %40'ı çocuklarının dışarıda yemek yemesini onaylamamakta ve %12'si çocuklarının dışarıda yemek yemesini onaylamaktadır.

Katılımcıların ailelerin, %87.7'si çocuklarının dışarıda aç kalmaması, %5.3'ü çocuklarının arkadaşlarından farklı davranmaması, % 1.8'i ucuz olduğu, %0.9'u bol çeşitlilik ve % 4.4 'ü diğer nedenlerden çocuklarının dışarıda yemek yemelerini onaylamaktadır. Ailelerin, %73.9'u sağlıklı olmadığı, %17.4'ü temiz olmadığı, %6.5'i doyurucu olmadığını düşündükleri için çocuklarının dışarıda yemek yemelerini onaylamamaktadır.

Tablo 5. Lise öğrencilerinin ailelerin harçlık verme durumu, harçlık verme/ vermeme nedenleri dağılımı

	n	%
Harçlık verme durumu		
Evet	127	63.5
Hayır	59	29.5
Bazen	14	7
Harçlık verme nedenleri		
Aylık geliri yüksek olması	2	1
Dışarıda yemek yemeyi onaylaması	50	27.5
Evin okula uzak olması	65	35.7
Diğer	65	35.7
Harçlık vermeme nedenleri		
Aylık geliri düşük olması	1	5.6
Dışarıda yemek yemeyi onaylamaması	13	72.2
Evin okula yakın olması	1	5.6
Diğer	3	16.7

Katılımcıların ailelerin çocuklarına harçlık verme durumuna bakıldığında %63.5'i harçlık vermekte, % 29.5'i harçlık vermemekte, %7'si bazen harçlık vermektedir. Harçlık verenlerin %35.7'si evi okula uzak olduğu için, %27.5'i çocuklarının dışarıda yemek yemesini onayladığı için, %1'i aylık geliri yüksek olduğu için, %35.7'si diğer nedenlerden dolayı harçlık vermektedir. Harçlık vermeyenlerin %72.2'si çocuklarının dışarıda yemek yemesini onaylamadığı için, %5.6'sı aylık gelirinin düşük olduğu için, %5.6'sı evi okula yakın olduğu için, %16.7'si diğer nedenlerden dolayı harçlık vermemektedir.

Tablo 6. Lise öğrencilerinin aile bireylerinin eğitim durumu ve mesleklere göre dağılımı

	Anne		Baba		Kardeş	
	n	%	n	%	n	%
Eğitim durumu						
Okuryazar	9	4.5	4	2	4	2
İlkokul mezunu	106	53	70	35	39	19.5
Ortaokul mezunu	38	19	47	23.5	58	29
Lise mezunu	25	17.5	51	25.5	37	18.5
Üniversite mezunu	10	5	26	13	44	22
Lisansüstü	2	1	2	1	3	1.5
Meslekler durumu						
Memur	5	2.5	23	11.5		
Esnaf	6	3	44	22		
İşçi	19	9.5	88	44		
Emekli	7	3.5	20	10		
Ev hanımı	153	76.5	0	0		
Öğrenci	1	0.5	0	0		
Diğer	9	4.5	25	12.5		

Katılımcıların aile bireylerinin eğitim durumunabakıldığında; Annelerin %53'ü ilkokul mezunu, %19'u ortaokul mezunu, %17.5'i lise mezunu, %5'i üniversite mezunu %4.5'i okur-yazar ve %1'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır. Babaların %35'i ilkokul mezunu, %23.5'i ortaokul mezunu, %25.5'i lise mezunu, % 13'ü üniversite mezunu, %2'si okur-yazar ve %1'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır. Kardeşin, %29'u ortaokul mezunu, %22'si üniversite mezunu, %19.5'i ilkokul mezunu,%18.5'i lise mezunu, %2'si okur-yazar ve %1.5'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır.

Katılımcıların ailelerin meslek durumuna bakıldığında; annelerin % 76.5'i ev hanımı, %9.5'i işçi, %3.5'i emekli, %3'ü esnaf, %2.5'i memur, %0.5'i öğrenci, %4.5'i diğer meslek grubundandır. Babaların %44'ü işçi, %22'si esnaf, %11.5'i memur, %10'u emekli, %12.5'i diğer meslek grubundandır.

Tablo 7. Lise öğrencilerinin ailenin fastfoodtüketim durumları ve sıklıklarının dağılımları

	Fastfood yiyor		Fastfood yemiyor		Fastfood yiyenlerin yeme sıklığı				
	n	%	n	%	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1	15 günde 1	Ayda 1
Anne	181	90.5	19	9.5	21	59.1	0	59.1	0
Baba	181	90.5	19	9.5	17.1	22.1	55.8	22.1	55.8
1 kardeş	172	91.5	16	8.5	27.7	26.6	14.5	26.6	14.5
2 kardeş	100	91.7	9	8.3	16.7	25.7	18.8	25.7	18,8
3 kardeş	10	83.3	2	16.7	15.9	36.4	9.1	36.4	9.1

Katılımcıların ailelerinin fastfood tüketme durumuna bakıldığında;annelerin %90.5'i, babaların %90.5'i, birinci kardeşin %91.7'si, ikinci kardeşin % 91.7'si fastfoodtüketmektedir. Annelerin %9.5'i, babaların %9.5'i, birinci kardeşin %8.5'i, ikinci kardeşin %8.3'ü fastfoodtüketmemektedir.

Tablo 8. Lise öğrencilerinin fastfood tercih etme/tercih etmeme nedenlerinin dağılımı

	n	%
Tercih etme nedeni		
Lezzetli	178	14.3
Fiyatları uygun	177	14.2
Doğurucu	177	14.2
Menü çeşitli	175	14
Servis hızlı	172	13.8
Reklamların etkisi	72	13.8
Besin değeri yüksek	162	13
Diğer	33	2.6
Tercih etmeme nedeni		
İçerisinde birden fazla katkı maddesi bulunuyor	17	18.9
Besin değeri düşük	17	18.9
Doğurucu değil	17	18.9
Fiyatları yüksek	17	18.9
Temiz değil	17	18.9
Diğer	5	5.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin %14.3'ü lezzetli, %14.2'si fiyatları uygun, %14.2'si doğurucu, %14'ü menü çeşitliliği, %13,8'i hızlı, %13.8'i reklamların etkisi, %13'ü besin değeri yüksek olduğunu düşündüğü için fastfood tüketmeyi tercih etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %18.9'u içerisinde birden fazla katkı maddesi bulunuyor olması, %18.9'u besin değeri düşük olması, %18.9'u doğurucu olmaması, %18.9'u fiyatlarının yüksek, %18.9'u temiz olmadığını düşündüklerinden dolayı fastfood tüketmemeyi tercih etmektedir.

Tablo 9. Lise öğrencilerinin fastfood tüketilen yerleri tercih etme nedenleri dağılımı

	n	%
Eğlenmek	161	18,4
Arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirme isteği	161	18,4
Boş zamanlarımı değerlendirmek	147	16,8
Değişik bir ortamda bulunma isteği	144	16,5
Aile ile birlikte zaman geçirme isteği	131	14,9
Özel bir gün kutlama isteği (yılsonu partileri, doğum günü vb.)	120	13,7
Diğer	11	1,25

Araştırmaya katılan öğrenciler fastfood tüketilen yerlere; %18.4'ü eğlenmek, %18.4'ü arkadaşlarla birlikte zaman geçirmek, %16.8'i boş zamanlarını değerlendirmek, %16.5'i değişik bir ortamda bulunmak, %14.9'u aile ile birlikte zaman geçirmek, %13.7'si özel bir günün kutlama nedeniyledir.

Tablo 10. Lise öğrencilerinin fastfood tüketme zamanı ile tüketim yerlerinin karşılaştırılması

	Sabah %	Kuşluk %	Öğle %	İkindi %	Akşam %	Gece %
Evde	41.2	28.5	21	44.5	77.5	93.5
Okul kantini	35.2	67.5	67.5	33	0	0
Yurt kantini	3.5	1.5	0.5	0	2.5	4
Kafe	16.6	0	5	14	7.5	1
Restoran	2	1	4	5.5	11.5	1
Diğer	1.5	1.5	2	3	1	0.5

Katılımcıların arasında sabah fastfood tüketenlerin % 41.2'si evde, % 35.2'si okul kantininde, %16.6'sı kafede, %3.5'i yurt kantininde, %2'si restoranda, %1.5'i diğer yerlerde tüketmektedir. Kuşluk vakti fastfood tüketenlerin %67.5'i okul kantininde, %28.5'i evde, %1.5'i yurt kantininde, %1'i restoranda ve %1.5'i diğer yerlerde tüketmektedir. Öğlen vakti fastfood tüketenlerin % 67.5'i okul kantininde, % 21'i evde, %5'i kafede, %4'ü restoranda, %0.5'i yurt kantininde ve %2'si diğer yerlerde tüketmektedir. İkindi vakti fastfood tüketenlerin % 44.5'i evde, % 33'ü okul kantininde, %14'ü kafede, %5.5'i restoranda, %3'ü diğer yerlerde tüketmektedir. Akşam vakti fastfood tüketenlerin % 77.5'i evde, %11.5'i restoranda, %7.5'i kafede, %2.5'i yurt kantininde ve %1'i diğer yerlerde tüketmektedir. Gece vakti fastfood tüketenlerin % 93.5'i evde, %4'ü yurt kantininde, %1'i kafede, %1'i restoranda ve %0.5'i diğer yerlerde tüketmektedir.

Tablo 11. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre fastfood tüketilen restoranlara gitmeyi tercih ettikleri zaman dağılımları

	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Hafta içi	9	8	11	12.9	20	10.1
Hafta sonu	82	72.6	58	68.2	140	70.7
Ders aralarında	5	4.4	5	5.9	10	5.1
Okul kantini kapalı olduğunda	10	8.8	5	5.9	15	7.6
Kurs çıkışı	7	6.2	6	7.1	13	6.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood restoranlarına; %70.7 hafta sonu, %10.1'i hafta içi, %7.6'sı okul kantini kapalı olduğu zaman, %6.6'sı kurs çıkışı %5.1'i ders aralarında girmeyi tercih etmektedir.

Fastfood restoranlarına araştırmaya katılan kız öğrencilerin, %72.6'si hafta sonu, %8.8'i okul kantini kapalı olduğunda, %8'i hafta içi, %6.2'si kurs çıkışları ve %4.4'ü ders aralarında gitmeyi tercih etmektedir. Fastfood restoranlarına erkek öğrencilerin %68.2'si hafta sonu, %12.9'u hafta içi, %7.1'i kurs çıkışları, %5.9'u ders aralarında ve %5.9'u okul kantini kapalı olduğunda gitmeyi tercih etmektedir.

Tablo 12. Lise öğrencilerinin evden fastfood yiyecekleri getirme durumları, getirmeme nedenleri ve getirdikleri fastfood yiyeceklerin dağılımları

	n	%
Getirme durumları		
Evet	38	19
Hayır	103	51.5
Bazen	59	29.5
Getirmeme nedenleri		
Evde hazırlamak zaman alıyor	32	31.7
Eve gitmiyor	5	5
Dışarda yemek hoşuma gidiyor	11	10.9
Evden yemek taşımak hoşuna gitmiyor	43	42.6
Arkadaşlarla birlikte olmak hoşuna gidiyor	5	5
Diğer	5	5
Getirdikleri yiyeceklerin dağılımları		
	Evet	Hayır
Haşlanmış yumurta	1.5	98.5
Köfte	13	87
Patates kızartması	11.5	88.5
Haşlanmış patates	2	98
Salatalık - Domates	11.5	88.5
Meyve	21.5	78.5
Poğaç, Simit, Börek vb.	38	62
Sandviç	29.5	70.5
Ton balığı	3.5	96.5
Peynir, zeytin	13	87
Diğer	3.5	96.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin %51.5'i evinden fastfood yemek getirmemekte, %29.5'i bazen evinden fastfood yemek getirmekte ve %19'u evinden fastfood yemek getirmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %38'i poğaç, simit, börek vb., %29.5'i sandviç, %21.5'i meyve, %13'ü peynir- zeytin, %13'ü köfte, %11.5'i patates kızartması, %11.5'i domates-salatalık, %3.5'i ton balığı, %2'si haşlanmış patates, %1.5'i haşlanmış yumurta ve %3.5'i diğer fastfood yiyeceklerini evlerinden getirmektedirler.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin %31.7'si evde hazırlamak zaman aldığı için, %5'i eve gitmediği için, %10.9'u dışardan yemek yeme hoşuna gittiği için, %42.6'sı evden yemek taşımak hoşuna gitmediği için, %5'i arkadaşları ile birlikte olmak hoşuna gittiği için ve %5'i diğer nedenlerden dolayı evinden yemek getirmemektedir.

Tablo 13. Lise öğrencilerinin fastfood yiyecek tüketilen restoranlara gitmeyi tercih etme nedenleri dağılımı

	n	%
Yiyecek kalitesi	48	24.1
Dekor /Atmosfer	18	9
Servis hızı	35	17.6
Servis elemanlarının dostça ve kibarca davranması	2	1
Popüler olması	28	14.1
Her zaman aynı kalitede hizmet vermesi	25	12.6
Diğer	43	21.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin %24.1'i yiyecek kalitesi, %9'u dekor/atmosfer, %17.6'sı servis hızı, %1'i servis elemanlarının dostça ve kibarca davranması, %14.1'i popüler olması, %12.6'sı her zaman aynı kalitede hizmet vermesi, %21.6'sı diğer nedenlerden fastfood restoranlarını tercih etmektedir.

Tablo 14. Lise öğrencilerinin tükettikleri fastfood yiyecek ve içeceklerinin türleri ve tüketim sıklıklarının dağılımı

	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1	15 günde 1	Ayda 1	Hiç
Hamburger	1	6	20.1	23.6	27.6	21.6
Nugget	0.5	5	21.6	10.6	17.1	45.2
Kumpir	0	1	1	6	39.7	52.3
Pizza	0	2.5	7.1	20.3	50.3	18.8
Ekmek arası köfte	2	4.5	24.6	20.1	31.7	17
Sosisli ekmek	2.5	2	7.5	8	14.1	65.8
Lahmacun	0	3	10.6	27.1	43.7	15.6
Pide	0.5	2.5	8.5	20.5	42	25
Tost	6.5	13.1	41.7	21.1	8.5	9
Soğuk sandviç	4.5	7.5	20.5	14.5	11.5	41
Poğaç	6	18.1	30.7	21.6	11.1	12.6
Simit	6	17.1	30.7	23.1	15.1	8
Börek	2.5	13.1	28.1	28.6	19.6	8
Patates kızartması	5.1	12.6	33.8	29.3	14.1	5.1
Salata	39.7	21.1	24.6	5.5	3	6.5
Gazlı içecekler	17.6	17.1	24.5	16	12.6	12.1
Meyve suyu	21.6	23.6	24.6	13.6	9.5	7
Limonata	6	11.1	14.5	18.5	24.5	25.5
Ayran / Süt	23.5	26	29.5	10	5	6
Su	99.5	0.5	0	0	0	0
Soda	6.5	9.5	20.5	16	22.5	25
Çay	54.3	19.1	14.6	2.5	1.5	8
Neskafé	15.1	20.6	24.1	12.1	15.1	13.1
Türk kahvesi	3	9	20.6	21.1	22.1	24.1
Sıcak çikolata	3	10.1	26.1	16.1	25.1	19.6
Tatlılar	12.5	13	34.5	22.5	15	2.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood yiyecek ve içecek türleri ve tüketim sıklıkları incelendiğinde %54.3'ünün çayı, %23.5'i ayran/sütü, %21.6'sı meyve suyunu ve %15.1'i Neskafeyi her gün tüketmekte oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %39.7'si her gün, %21.1'i gün aşırı, %24.6'sı haftada 1 salata tüketmekte olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %23.6'sı meyve suyunu, %20.6'sı neskafe ve %19.1'i çayı gün aşırı tüketmektedirler. Öğrencilerin %41.7'si tost, %34.5'i tatlı, %33.8'i patates kızartmasını, %30.7'si poğaç ve simiti haftada bir tüketmektedir. Öğrencilerin %29.3'ü patates kızartmasını, %28.6'sı böreği, %27.1'i lahmacunu, %22.5'i tatlı ve %21.6'sı poğaçayı 15 günde bir tüketmektedir. Öğrencilerin %50.3'ü pizza, %43.7'si lahmacun, %39.7'si kumpir, %31.7'si ekmek arası köfte, %24.5'i limonata tüketmektedir. Öğrencilerin %65.8'i sosisli ekmeği, %52.3'ü kumpiri, %45.2'si nugget, %25.5'i limonatayı, %24.1'i Türk kahvesini, %21.6'sı hamburgeri hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

5.TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin boy ortalamaları 162.5 cm, kilo ortalamaları 58.45 kg, BKİ ortalamaları 22.5 Kg/m², bel ortalamaları 69 cm, Bel/kalça oranlarının ortalaması 0.71'dir. Erkek öğrencilerin ise boy ortalamaları 174.22 cm, kilo ortalamaları 68.86 kg, BKİ ortalamaları 22.66 Kg/m², bel ortalamaları 79.01 cm, Bel/kalça oranlarının ortalaması 0.8'dir.

Beden kütle İndeksi (BKİ) erişkinlerde fazla kiloluluk ve obezite sınıflandırmak için yaygın kullanılan basit bir endekstir. Bu vücut ağırlığı / boyun metre karesi (kg/m²) olarak tanımlanır. DSÖ tanımına göre, BKİ 25'e eşit veya daha fazla ise kilolu, BKİ 30'a eşit veya daha fazla ise obezdir (77).

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ normal aralıklarda bulunmuştur.

13-18 yaş grubu adölesanlarda yapılan bir çalışmada obeziteprevalansının, kızlarda ve erkeklerde yaşla birlikte arttığı görülmüştür (78).

Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırması'nda (NHANES) 2–19 yaş arası çocuk ve adölesanlarda obeziteprevelansının %16.9 olduğu belirlenmiştir. Amerika'da yapılmış olan bu araştırmaya göre çocukluk çağı obeziteprevelansında ırksal ve etnik farklılıkların etkili olduğu, beyaz ırkta erkeklerin, siyah ırkta ise kızların obeziteprevelansının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (79).

Tuncer'in yaptığı bir araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan grubun karın ve kalça çevresi kızlarda yüksek erkeklerde ise düşüktür. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan grupta ise tam tersi bir sonuç görülmektedir (80).

Araştırmaya katılan öğrencilerin bel/kalça oranlarının ortalaması 0.85'in altında olduğu görülmektedir.

Bel çevresindeki yağlanma kardiovasküler risk faktörleri ile doğrudan ilişkilidir(81).

Neyzi ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada Türkiye'deki çocukların ve adölesanların boyları ABD'deki çocukların ve adölesanların boyları ile karşılaştırılmıştır. Türkiye'deki kızlarda 14 yaş, erkeklerde 16 yaş sonrasında ABD'li

çocuklara göre boy uzunluklarında azalma görülmektedir. Bu bulgu Türkiye'deki çocukları ergenliğe daha erkenden girmesinden kaynaklanan ergenlikten önce görülen büyüme yavaşlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir(82).

Araştırmamıza katılan öğrencilerin boy ortalamaları yaşa göre boy percentil değerleriyle uyumlu olduğu saptanmaktadır.

Altuncan'ın yaptığı bir araştırmada çocukluk çağında fazla kilolu olan bireyler yetişkinlik döneminde obezite riski taşımaktadırlar. Fazla kilolu çocukların %40'ında ergenlik döneminde de ağırlık kazanımı devam edeceğinden fazla kilolu ergenlerin %75-80'inin yetişkinlik döneminde de obez olacağı düşünülmektedir (83).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50.5'i 5 kişi ve üzeri, %39.5'i 4 kişi, %9.5'i 3 kişi ve %0.5'i 2 kişi ile birlikte yaşadığı görülmektedir.

2014 TÜİK çalışmasında Türkiye'deki hane halkı büyüklüğü incelendiğinde ortalama hane halkı büyüklüğü 3.6 olarak bulunmuştur (84).

TÜİK'in yaptığı bir araştırmada hane halkı tiplerini incelediğinde ise Türkiye'deki hane halklarının %53.6'sını çocuklu çiftler,%16.2'sini çocuksuz çiftler, %13.1'ini üç kuşağı içeren hane halkı oluşturmaktadır. 2013 yılındaki verilerde tek kişilik hane halkı oranı %8.6'dan %8.9'a yükselmiştir (85).

Araştırmaya katılan öğrencilerin hane halkı sayısı Türkiye ortalamasına göre yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların ailelerinin %48'i çocuklarının dışarıda yemek yemesini bazen onaylamakta, %40'ı çocuklarının dışarıda yemek yemesini onaylamamakta ve %12'si çocuklarının dışarıda yemek yemesini onaylamaktadır.

Sormaz ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada ailelerin %61.4'ünün çocuklarını bazen fastfood yemeye götürdüğünü, %29'unun hiç götürmediği, %9.6'sının ise sık sık götürdüğü tespit edilmiştir (57).

Erdem ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada fastfood tüketim durumu incelenen ailelerin %75'i çocuklarının fastfood yeme alışkanlıklarından rahatsızlık

duydıklarını, %21'inin rahatsızlık duymadığını, %4'ünün ise her hangi bir fikirlerinin olmadığını beyan etmişlerdir (86).

Katılımcıların aile bireylerinin eğitim durumuna bakıldığında; Annelerin %53'ü ilkokul mezunu, %19'u ortaokul mezunu, %17.5'i lise mezunu, %5'i üniversite mezunu %4.5'i okur-yazar ve %1'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır. Babaların %35'i ilkokul mezunu, %23.5'i ortaokul mezunu, %25.5'i lise mezunu, %13'ü üniversite mezunu, %2'si okur-yazar ve %1'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır. Kardeşin, %29'u ortaokul mezunu, %22'si üniversite mezunu, %19.5'i ilkokul mezunu, %18.5'i lise mezunu, %2'si okur-yazar ve %1.5'i lisansüstü derecesinde eğitim almıştır.

TÜİK'in yaptığı bir çalışmada Türkiye'deki 15 yaş üstü nüfusun %26.9'u ilkokul mezunu, %21.68'i lise ve dengi okul mezunu, %21.46'sı ilköğretim mezunu, %12.03'ü yükseköğretim mezunu, %6.87'si okuma yazma bilen fakat okula gitmeyen, %5.07'si ortaokul ve dengi okul mezunu, %4.74'ü okuma yazma bilmeyen, %0.96'sı yüksek lisans mezunu ve %0.28'i doktora mezunudur (87).

Katılımcıların ailelerin meslek durumuna bakıldığında ise; Annelerin %76.5'i ev hanımı, %9.5'i işçi, %3.5'i emekli, %3'ü esnaf, %2.5'i memur, %0.5'i öğrenci, %4.5'i diğer meslek grubundandır. Babaların %44'ü işçi, %22'si esnaf, %11.5'i memur, %10'u emekli, %12.5'i diğer meslek grubundandır.

TÜİK'in verilerine göre Türkiye'deki toplam iş gücünün %69.7'sini erkek nüfusu, %30.3'ünü kadın nüfusu oluşturmaktadır. İş gücüne dâhil olmayanların %41.1'i ev işleriyle meşgul olanlar oluşturmaktadır (88).

Katılımcıların ailelerinin fastfood tüketme durumuna bakıldığında; Annelerin %90.5'i, babaların %90.5'i, birinci kardeşin %91.7'si fastfood tüketmektedir. Annelerin %9.5'i, babaların %9.5'i, birinci kardeşin %8.5'i fastfood tüketmemektedir.

Örmeci ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %39'u haftada 3-5 kez, %24'ü ise hergün fastfood tarzı yerlerde yemek yediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin yemek alışkanlıklarını yaşadıkları yerlere göre ele aldığında ise yurttan kalan öğrencilerin %41'inin ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin %24'ünün her gün dışarda yemek yeme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür (89).

Mercangil ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada adölesanlar yemek saatlerinde okul, spor, müzik gibi aktivitelerinden dolayı meşgul olmaları sağlıklı beslenemediklerini pratik ve hazır gıdalara yöneldiklerini, kahvaltı için pastane ürünlerini, öğle yemeği için fastfood ürünlerini tercih ettiklerini ifade etmektedirler (36).

Aksoy ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada öğrencilerin %15.4'ükantinden her günfastfood tüketmektedirler. Öğrenim kademesi ile birlikte yaş arttıkça sıklık da artmaktadır. En sık olarak günde 3-4 kez tüketildiği görülmektedir (38).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %14.3'ü lezzetli, %14.2'si fiyatları uygun, %14.2'si doyurucu, %14'ü menü çeşitliliği, %13.8'i servis hızlı, %13.8'i reklamların etkisi, %13'ü besin değeri yüksek olduğunu düşündüğü için fastfood tüketmeyi tercih etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %18.9'u içerisinde birden fazla katkı maddesi bulunuyor olması, %18.9'u besin değeri düşük olması, %18.9'u doyurucu olmaması, %18.9'u fiyatlarının yüksek, %18.9'u temiz olmadığını düşündüklerinden dolayı fastfood tüketmemeyi tercih etmektedir

Hamşioğlu'nun yaptığı bir çalışmada fastfood ürünlerine yönelik tutumlar incelendiğinde kolay ulaşıla bilinirliği, ürün çeşidinin bol olması, uygun fiyatlarda satılması, hijyenik olması, zamandan tasarruf sağlaması, pratik olması, çöp problemi oluşturmaması, kullanılan malzemelerin kaliteli olması, ürünlerin lezzetli ve doyurucu olmasından dolayı tükettikleri kaydedilmiştir (90).

Özdiç'in yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %72.5'ifastfood ürünlerinin sağlıksız, %27.5'i ise fastfood ürünlerinin sağlıklı olduğunu düşünmektedir. Kadınlar erkeklere göre fastfood ürünlerinin daha sağlıksız olduğunu düşünmektedirler (91).

Özdemir'in yaptığı bir araştırmada Türk usulü fastfood ürünleri incelendiğinde menülerin doyurucu olması, damak zevkine hitap etmesi ve hizmetlerin zamanında sunulması tercih edilmelerinin başlıca sebeplerindendir (92).

Fastfood tüketilen yerlerin; %18.4'ü eğlenmek, %18.4'ü arkadaşlarla birlikte zaman geçirmek, %16,8'i boş zamanlarını değerlendirmek, %16.5'i değişik bir ortamda bulunmak, %14.9'u aile ile birlikte zaman geçirmek, %13.7'si özel bir günün kutlama nedeniyle dışarıda yemek yemeyi tercih ediyor.

Sormaz'ın yaptığı bir araştırmada fastfoodtüketilen restoranlara öğrencilerin % 91.9'unun arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmek, % 4.9'unun ailesi ile birlikte zaman geçirmek, % 1.7'sinin tek başına gitmeyi seçtiklerini ve % 1.5'i için kiminle gittiği fark etmediği sonucu görülmüştür (93).

Mercangil ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada adölesanlar hazır yiyecekleri arkadaşlarıyla birlikte olmak ve keyifli zaman geçirmek için tükettiklerini belirtmektedirler. Sağlıklı beslenme kavramı ise akıllarına aile ile birlikte evde yemek olarak gelmektedir (36).

Katılımcıların arasından sabah fastfood tüketenlerin % 41.2'si evde; kuşluk vakti fastfood tüketenlerin %67.5'i okul kantininde; öğlen vakti fastfood tüketenlerin % 67.5'i okul kantininde; ikindi vakti fastfood tüketenlerin % 44.5'i evde; akşam vakti fastfood tüketenlerin % 77.5'i evde; gece vakti fastfood tüketenlerin % 93.5'i evde tüketmektedir.

Tanrıverdi ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada öğrencilerin tamamı öğün dışı yiyeceklerin tüketim nedeni olarak yemek saatlerinde okulda olmaları olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %95.8'i yeme isteği hissettikleri için tükettiklerini, %9.6'sı arkadaşlarıyla birlikte olmak için bu yiyecekleri tükettiğini belirtmiştir (94).

Özdiç'in yaptığı bir araştırmada fastfood türü tüketen öğrencilerin %64.1'i öğle vaktinde tüketirken, %19'u akşam vaktinde, %2.8'i sabah vaktinde, %1.7'si de diğer zaman aralıklarında tüketmektedir (91).

Devran'ın yaptığı araştırmada sabah ve akşam öğünlerinin yenildiği yer sorgulandığında; öğrencilerin sabah öğününün ve akşam öğününün en çok tüketildiği yerin ev olduğu, öğle yemeğinin en çok tüketildiği yerin ise okul veya yurt yemekhanesi olduğu saptanmıştır (95).

Erdem ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada fastfood tüketim durumu incelenen ailelerin %68'i çocuklarının öğle yemeklerinde fastfood yemeyi tercih ettiklerini, %21'i çocuklarının hiçbir öğünde fastfood tüketmediklerini, %3'ü çocuklarının akşam yemeklerinde fastfood yemeyi tercih ettiklerini, %3'ü çocuklarının sabah kahvaltıda fastfood yemeyi tercih ettiklerini, %3'ü ise çocuklarının bütün öğünlerde fastfood yemeyi tercih ettiklerini beyan etmişlerdir. Çocuklarının

fastfoodyemesinin sebebi olarak %51'i öğlen aralarının kısa olması, %34'ü arkadaşlarının yönlendirmesi, %10'u güçlü bir alışkanlık oluşması, %5'i mesai saatlerinin uzun olması vermiştir(86).

Ekmen'in çalışmasında adölesan ve çocuklarda atıştırılmalık besin tüketim sıklığı diğer yaş gruplarına oranla daha fazladır. Adölesanların öğleden sonraki ve akşam saatlerindeki atıştırılmalık besin tüketimlerinde artış saptanmıştır (96).

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood restoranlarına; %70.7 hafta sonu, %10.1'i hafta içi, %7.6'sı okul kantini kapalı olduğu zaman, %6.6'sı kurs çıkışı %5.1'i ders aralarında girmeyi tercih etmektedir.

Sormaz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada fastfood restoranlarına tüketicilerin %48.25'i hem hafta içi hem de hafta sonu geldikleri, %39.75'i sadece hafta sonu geldiğini, %12'sinin ise sadece hafta içi geldiklerini belirtmişlerdir (57).

Sormaz'ın yaptığı bir araştırmadafastfoodyüklenen restoranlara öğrencilerin %53.5'inin hafta sonu gitmeyi tercih ettiği, %35.9'ununhafta içi gitmeyi tercih ettiği, %14'ü için ne zaman gittiğinin fark etmediği bulunmuştur (93).

Sürücüoğlu ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada hamburger satılan restoranlara erkek öğrencilerin %57.2'si, kız öğrencilerin %40.5'in ara sıra gittiği tespit edilmiştir. Pizza satılan restoranlara erkek öğrencilerin %65'i ve kız öğrencilerinin %58.9'u ara sıra gittiği görülmektedir. Pide satılan restoranlara ise erkek öğrencilerin %30.4'ü, kız öğrencilerin ise %35.4'ün ara sıra gittikleri görülmüştür (97).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %51.5'i evinden fastfood yemek getirmemekte, %29.5'i bazen evinden fastfood yemek getirmekte ve %19'u evinden fastfood yemek getirmektedir.

Öğrencilerin %52'si okulda tükettikleri atıştırılmalık besinleri okul çevresinden satın aldıklarını, %29.3'ü okuldan satın aldıklarını %16.7'si ise evden getirdiğini belirtmiştir (96).

Sabbap'ın yaptığı bir çalışmada öğrencilerin ana öğünlerinin yedikleri yerler incelendiğinde sabah kahvaltısını öğrencilerin %79.5'i evde yemekte, %8.7'si evden okula götürmekte, %6.2'si okul kantininde yemekte. Öğlen yemeği yiyen öğrencilerin

%51.2'si evde yemekte, %18.8'i evden okula götürmekte, %20.4'ü okul kantininde yemekte, %7.4'ü ise yemek yememektedir (98).

Araştırmaya katılan Öğrencilerin %31.7'si evde hazırlamak zaman aldığı için, %5'i eve gitmediği için, %10.9'u dışardan yemek yeme hoşuna gittiği için, %42.6'sı evden yemek taşımak hoşuna gitmediği için, %5'i arkadaşları ile birlikte olmak hoşuna gittiği için ve %5'i diğer nedenlerden dolayı evinden yemek getirmemektedir.

Ekmen'in yaptığı bir araştırmada öğrencilerin çok azının evlerinden yiyecek getirmelerinin sebebi olarak arkadaş çevresi tarafından yadırganma korkusu ve öğrencinin bu durumdan etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (96).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %24.1'i yiyecek kalitesi, %9'u dekor/atmosfer, %17.6'sı servis hızı, %1'i servis elemanlarının dostça ve kibarca davranması, %14.1'i popüler olması, %12.6'sı her zaman aynı kalitede hizmet vermesi, %21.6'sı diğer nedenlerden fastfood restoranlarını tercih etmektedir.

Yüksekbilgili'nin yaptığı bir araştırmada restoran seçimlerinde 6 ölçütün önemli olduğu ortaya konulmuştur. Bunlar; yemek kalitesi, menü çeşitliliği, fiyat, atmosfer, imaj, uygunluk ve servis kalitesi olarak belirlenmiştir. Sadece 18 yaş altı bireyler için fiyatın daha önemli olduğu bulunmuştur (99).

Özgen'in yaptığı çalışmada kadınlarfastfood ürünlerinde ve hizmetinde kaliteye erkeklerden daha fazla önem vermekte olduğu görülmüştür.Kadınların %93.2'si görünüme, %92.8'i sıcaklığa, %92.7'si yeterli ve temiz ekipmana, %91.6'sı tazeliğe önem verdikleri görülmektedir. Çalışan personelin bakımlı olmasına aynı derecede önem vermektedirler (100).

Dışarda yemek yeme zamandan tasarruf, ekonomiklik, evde yemek hazırlamamak, kolayca açlığı giderme, statü, prestij, yenilik arayışı, eğlence, mutluluk, ruh halinde iyileşme, yeni insanlarla tanışmak, aile veya arkadaşlarla birlikte olmak gibi güdüleri tatmin etmektedir (92)

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood yiyecek ve içecek türleri ve tüketim sıklıkları incelendiğinde %54.3'ünün çayı, %23.5'i ayran/sütü, %21.6'sı meyve suyunu ve %15.1'i neskafeyi her gün tüketmekte oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %39.7'si her gün, %21.1'i gün aşırı, %24.6'sı haftada 1 salata tüketmekte

olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %23.6'sı meyve suyunu, %20.6'sı neskeyi ve %19.1'i çayı gün aşırı tüketmektedirler. Öğrencilerin %41.7'si tost, %34.5'i tatlı, %33.8'i patates kızartmasını, %30.7'si poğaçaya ve simitti haftada bir tüketmektedir. Öğrencilerin %29.3'ü patates kızartmasını, %28.6'sı böreği, %27.1'i lahmacunu, %22.5'i tatlı ve %21.6'sı poğaçayı 15 günde bir tüketmektedir. Öğrencilerin %50.3'ü pizza, %43.7'si lahmacun, %39.7'si kumpir, %31.7'si ekmek arası köfte, %24.5'i limonata tüketmektedir. Öğrencilerin %65.8'i sosisli ekmeği, %52.3'ü kumpiri, %45.2'si nugget, %25.5'i limonata, %24.1'i Türk kahvesini, %21.6'sı hamburgeri hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Sürücüoğlu ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada erkek öğrencilerin fastfood gıda tüketimleri tercih sırasıyla etli pide, et döner, hamburger, patates kızartması, lahmacun ve pizza şeklinde olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin fastfood gıda tüketimleri tercih sırasıyla etli pide, patates kızartması, hamburger, lahmacun, pizza ve et döner şeklinde olduğu saptanmıştır (97).

Akarçay ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada Amerikan tarzı fastfood tercihi sırasıyla hamburger, pizza ve tavuk ürünleri olarak belirlenirken; en çok tercih edilen yemekler sırasıyla hamburger, cheeseburger ve tavukburger olmuştur. Geleneksel fastfood ürünlerinden ise en çok tercih edilen yemekler sırasıyla et döner, ızgara köfte ve tavuk döner olarak belirlenmiştir. En çok tercih edilen fastfood restoranları BurgerKing ve McDonald's olduğu kaydedilmiştir (101).

Özdiç'in yaptığı bir çalışmada fastfood denilince akla ilk %58 ile hamburger gelmekte, akla en son gelen ürün ise %7.8 ile dürümdür. Dürüm akla en son gelen fastfood yiyecek olsa bile %38.4 ile en çok tüketilen üründür (91).

Aksoydan ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada okul kantinlerinden en sık alınan yiyecekler tercih sırasına göre %23.4 ile çikolata-şekerleme, %13.3 ile gazlı içecekler, %12 ile bisküvi-poğaçaya-tost, %10 ile hamburger, %9 ile cips ve %8 ile meyve sularıdır (38).

Ekmen'in 13-18 yaş grubunda 178 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmada ara öğünlerde tüketilen besinler sırası ile erkeklerde simit, bisküvi, kurabiye ilk sırada, şeker, çikolata, gofret ikinci sırada, gazlı içecekler üçüncü sırada yer almaktadır.

Kızlarda ise simit, bisküvi, kurabiye ilk sırada, gazlı içecekler ikinci sırada, çay, kahve ise üçüncü sırada yer almaktadır(96).

Sormaz ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada öğrencilerin %17.1'in pasta ve hamur işi tatlıları öğlen yemeğinde, %15.7'sinin akşam yemeğinde tükettikleri saptanmıştır. Sütlü tatlıların tüketimi ise %11.6'sı öğlen yemeğinde, %20.8'i akşam yemeğinde tüketilmektedir. Tüketicilerin en çok kakaolu sütlü tatlıları, baklava ve kadayıfı tercih ettikleri belirlenmiştir (57).

Aksoydan ve arkadaşlarının adölesanlarla yaptığı bir çalışmada meyve ve sebze tüketiminin toplamda 3 porsiyon olduğu görülmüştür. Bu miktar önerilen miktarın altındadır (38).

Sürücüoğlu ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada erkek ve kız öğrencilerin içecek tüketimleri tercih sırasının aynı olduğu gözlenmiştir. Tüketilen içecekler tercih sırasıyla kola, ayran ve meyve suyu şeklindedir (97).

Özgen'in yaptığı bir araştırmada gazlı içeceklerin tüketimi ayran tüketiminden üç kat daha fazladır. Günlük bir bardak süt-ayran tüketimi erkeklerde %24.7, kızlarda ise %31 olarak belirlenmiştir. Günlük çay tüketim miktarı 6 bardak olduğu bulunmuştur (102).

Sormaz'ın yaptığı bir araştırmada fastfood içecekler arasında en çok tercih edilen içecek koladır. Gazlı içecekler bu sistemin tamamlayıcısı konumundadır(57).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik düzeylerinin düşük olması nedeniyle daha ekonomik olan simit, poğaç, tost gibi ürünleri daha çok tercih etmeleri hamburger, ekmek arası köfte, lahmacun, pizza, kumpir gibi yiyeceklerin maliyetlerinin yüksek olması nedeniyle düşük sıklıkla tüketmelerinin bir nedeni olarak düşünülmektedir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun kalabalık ailelerle yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Ailelerin büyük çoğunluğu çocuklarının dışarıda aç kalmaması için dışarıda yemek yemesini onaylamaktadır. Bazı aileler ise sağlıklı olmadığı için çocuğunun dışarıda yemek yemesini onaylamamaktadır.

Ailelerin büyük bir çoğunluğu evlerinin okula uzak olduğu için harçlık vermektedir. Harçlık vermeyen aileler ise çocuklarının dışarda yemek yemesini onaylamadığı için harçlık vermemektedirler.

Ebeveynlerin %90.5'i fastfood tüketmektedir. Öğrencilerin sırasıyla fastfood tercih etme nedenleri; lezzetli, uygun fiyatlı, doyurucu, menüde çeşitlilik, servisin hızlı oluşu, reklamların etkisi, besin değerinin yüksek olması düşüncelerdir. Öğrencilerin %18.9'u içerisinde birden fazla katkı maddesi bulunuyor olması, besin değeri düşük olması, doyurucu olmaması, fiyatlarının yüksek, temiz olmadığını düşündüklerinden dolayı fastfood tüketmemeyi tercih etmektedir.

Öğrencilerin fastfood tüketilen yerleri tercih etme nedenleri sırasıyla; eğlenmek, arkadaşlarla birlikte zaman geçirmek, boş zamanlarını değerlendirmek, değişik bir ortamda bulunmak nedeniyle dışarıda yemek yemeyi tercih etmektedirler.

Öğrenciler fastfood gıdaları en çok gece evde tüketmektedirler. Öğrenciler fastfood restoranlarına daha çok hafta sonu gitmeyi tercih etmektedirler.

Öğrencilerin food restoranlarını tercih etme nedenleri sırasıyla yiyeceklerin kaliteli olması, servisinin hızlı olması, popüler olması, her zaman aynı kalitede hizmet vermesi, dekor/atmosferin güzel olması, servis elemanlarının dostça ve kibarca davranmasıdır.

Öğrencilerin %54.3'ü çayı, %39.7'si salatayı her gün tüketmektedir. Her gün tükettikleri içecekler ise tercih sırasına göre; çay, ayran/süt ve meyve sularıdır. Haftada bir tüketilen fastfood yiyecekler tercih sırasına göre; tost, tatlı, patates kızartması, poğaçaya ve simittir. Ayda bir tüketilen fastfood yiyecekler tercih sırasına göre; pizza, lahmacun, kumpir, ekmek arası köftedir.

- Okullardaki eğitim müfredatına beslenme dersleri konularak öğrencilere yeterli ve dengeli beslenme hakkında bilgiler verilmelidir.
- Okullarda “Beslenme” kulüplerinin kurulması ve kulüplerin öğrencileri bilgilendirmek amaçlı duvar panosu, okul gazetesi vb. faaliyetler gerçekleştirilmelidir.
- Öğrencilerin ve ailelerinin bilgilendirilmesi için aile eğitimi seminerleri düzenlenmelidir.
- Verilecek beslenme eğitimleri yiyecek satın alırken dikkat etmeleri gereken hususlar, sağlığı tehdit eden açıkta satılan ve bozuk yiyeceklerin satın alınması ve tüketilmesinin meydana getirebilecek sorunlar hakkında bilgilendirilmelidirler.
- Okullarda öğrencilerin periyodik olarak antropometrik ölçümleri yapılmalı, risk grubunda olan öğrencilerin özel olarak bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Öğrenci aileleri çocuklarına bol harçlık vermek yerine okulda tüketebilecekleri evde hazırladıkları besin değeri yüksek yiyecekler hazırlayabilirler.
- Öğünlerin ders saatlerine denk getirilememesi, öğün saatlerine gelen teneffüslerin sürelerinin uzatılması sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin kahvaltı ve öğlen yemeği ihtiyacını karşılamak için yemekhanelerin kurulması ve öğrencilerin sağlıklı besinlere ulaşmaları sağlanmalıdır.
- Okullarda toplu beslenme yapılan yemekhane ve kantinlerde hijyen, ekonomiklik, damak tadına uygun besin, sağlıklı ve uygun menü gibi koşullar denetlenmeli ve yerine getirilmesi sağlanmalıdır.
- Okul kantinlerinde yeterli ve dengeli beslenmeyi destekleyecek besinlerin bulundurulması konusunda gerekli yasal düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Baysal A. *Diyet El Kitabı*, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2006.
2. Demiezen E, Çoşkun G. “Adolesan Çağı Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *STED*, 2005,14(8); 174-178.
3. Erkan T. “Ergenlikte Beslenme”, *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 2008, (63): 73-77.
4. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. “Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki”, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 29(2): 333-352.
5. Özcebe H. “Birinci Basamakta Adölesan Sorunlarına Yaklaşım”, *STED*, 2002,11(10): 374-377.
6. Babaoglu K, Hatun S. “Çocukluk Çağında Obesite”, *STED*, 2002, 11(1): 8-10.
7. Güler Y, Gönenler D, Altay B. “Adölesanlarda Obezite ve Hemşirelik Bakımı”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2009, 4(10):165-181,
8. Öztora S. *İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması*, Uzmanlık Tezi, 2005.
9. Parlak A, Çetinkaya Ş. “Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler”, *Fırat Sağlık Hizmetler Dergisi*, 2007, 2(5): 24-35.
10. Ergün A. “Yağ Hücreleri ve Salgı Ürünlerinin Fonksiyonları”, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 2003, 56(3): 179-188.
11. Besler T, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Mercanligil S. *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010*, 2014.
12. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. “Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2011, 8(1): 1375- 1391.

13. Orak S, Akgün S, Orhan H. “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2006, 13(2): 5-11.
14. Özyazıcıoğlu N, Çınar H, Ayverdi D, Buran G. “Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2009, 12: 2.
15. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. “Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi*, 2003, 25(4): 172- 178.
16. Sevindi T, İbiş S, Yılmaz G, Yılmaz B. “Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *Gazi Üniversitesi*, 2007, 11(3): 77 – 90.
17. Gümüş H, Bulduk S, Akdevelioğlu Y. “Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2011, 8(1).
18. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. “Ankara’ da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları”, *Gülhane Tıp Dergisi*, 2008, 50(2), 102- 109.
19. Kundakçı A. *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2005.
20. Ergün C. *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2003.
21. Yıldız H. *14-18 Yaş Grubu Gençlerin Vücut Yağ Yüzdeleri, Vücut Kitle İndeksleri, Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması*, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2011
22. Özdemir N. *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Buldukları Kilolarından Memnuniyet Durumlarının İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2008.

23. Mendef E. *Puberte (Adölesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2011.
24. Tuncay P. *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2008.
25. Arıtıcı G. *Metabolik Sendromu Olan Ve Olmayan Kadınlarda Diyetle Kalsiyum Tüketiminin Vücut Kompozisyonu ve Kan Değerleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2013.
26. Simzari K. *18-30 Yaş Arası İnan Kadınlarda Beslenme Durumu, Kalsiyum ve Kalsiyum Emilimine Yardımcı Olan Diğer Besin Ögeleri Tüketiminin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma*, Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
27. Yılmaz E. *Adana İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2013.
28. Pinhas-Hamiel O, Doron-Panush N, Reichman B, Nitzan-Kaluski D, Shalitin S, Geva-Lerner L. "Obese Children and Adolescents A Risk Group for Low Vitamin B12 Concentration", *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006, 160(9), 933-936.
29. Vurallı D. *İlkokul Çağındaki Çocuklarda A Vitamini Ve Çinko Düzeyinin Belirlenmesi ve Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2010.
30. Yıldırım S. *Eskişehir İl Merkezinde 0-18 Yaş Grubu Çocuklarda A Vitamini Düzeyleri*, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, 2011.
31. Türközü D. *Marul Ve Roka Sebzelerine Uygulanan Bazı Dezenfektanların Sebzelerin C Vitamini İçerikleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2014.

32. Gordon C, DePeter K, Feldman H, Grace E, Emans J. "Prevalence of Vitamin D Deficiency Among Healthy Adolescents", *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2004, 158(6): 531-537.
33. Tosunbayraktar G. *Farklı Beden Kitle İndeksine Sahip Bireylerde D Vitamini ve Serum Kalsiyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi, 2013.
34. Erkan T. "Ergenlerde Beslenme", *Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 2008, 63, 73- 77.
35. Erkan T. "Ergenlerde Beslenme", *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 2011, Özel Sayı: 49-53.
36. Mercanlıgil S, Kabaran S. "Adölesan Dönem Besin Seçimlerini Hangi Faktörler Etkiliyor?", *Güncel Pediatri Dergisi*, 2013,(11): 121-127.
37. Kılıç M, Uzunçakmak T. "İlköğretim Öğrencilerinde Beslenme Davranışları ve Beslenme Eğitimi: Okul Tabanlı Bir Çalışma", *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 2014, 1-5.
38. Aksoydan E, Çakır N. "Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle Endekslerinin Değerlendirilmesi", *Gülhane Tıp Dergisi*, 2011, 53, 264-270.
39. Hamşioğlu B. "FastFood Ürünleri Satın Alan Tüketicilerin Yaşam Tarzlarını Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama", *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 2013, 6(11): 17-34.
40. Cömert M. "Gençlerin FastFood Tüketim Alışkanlıkları", *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2014, 2(6): 423-427
41. Yavuz R, Tontuş HÖ. "Erişkin, Adölesan ve Çocukluk Yaş Grubunda Obeziteye Klinik Yaklaşım", *DeneySEL ve Klinik Tıp Dergisi*, 2013,30, 69-74.
42. Vardar E, Erzengin M. "Ergenlerde Yeme Bozuklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22(4): 205-212.

43. Ulaş B, Uncu F, Üner S. “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler”, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013, (2):15-22.
44. Siyez, D. “Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ergenlerin Etiyolojisi ile İlgili Çalışmalar, Müdahale, Değerlendirme ve Tedavi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, (20): 21-27.
45. Aslan D. “Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları”, *STED*, 2004, 13(9): 326- 329.
46. Aslan D, Yeşildal N. “Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Adölesanlarda Beslenme”, *STED*, 2003, 12(10): 386-389.
47. Baysal A, Merdol TK, Başoğlu S. ve ark., “Türk Mutfağından Örnekler”, *Kültür Bakanlığı Yayınları, 1996, 1570, Tanıtma Eserleri Dizisi*, 56. Kültür Bakanlığı, Ankara.
48. Büyüktuncer Z, Yücecan S. “Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2009, 37(1-2): 93-100.
49. Ertaş Y, Karadağ M. “Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013, 2(1): 117-136.
50. Şanlıer N, Cömert M, Özkaya F. “Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı”, *Milli Folklor*, 2012, 24(94): 152-161.
51. Kocatepe D, Tırıl A. “Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2015, 3(1): 55-63.
52. Dursun H, Tülin Ö. *Self-Servis Düzenine Bağlı Zincir Fast-Food Restoranların Yemek Salonu İç Mekan Biçimlenmesine Bir Yaklaşım*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999.
53. Erbay K. *Popüler Kültür ve Beslenme Biçimleri Örnek Olay: Döner Kebap*, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
54. Orçan M. *Osmanlı'dan Günümüze Modern Türk Tüketim Kültürü*, 3. Baskı Kadim Yayınları, Ankara, 2014.

55. Soyyiğit R. *Sanayileşmenin Türk Ailesi Üzerine Sosyal Etkileri*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kamu Yönetim Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2002.
56. Aktaş N, Cebirbay M.A. “Tüketicilerin Beslenme Bilgilerine Erişmede Kullandıkları Kitle İletişim Araçları Üzerine Bir Araştırma”, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(11), 47-56,
57. Sormaz Ü, Sürücüoğlu M, Akan L. “Beslenme Kültüründeki Eğilim; FastFood Yemek Tercihleri”, *Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Dergisi*, 2008, 1211-1132.
58. *Dünyada McDonald's*, <https://www.mcdonalds.com.tr/dunyada-mc-donalds-tarihce>. Erişim: 04.10.15
59. Özçelik A, Sürücüoğlu S. “Tüketicilerin FastFood Türü Yiyecek Tercihleri” *Gıda Dergisi*, 1998, 23 (6): 437-447.
60. Tayfun A, Tokmak C. “Tüketicilerin Türk Usulü FastFood İşletmeleri Tercih Etme Sebepleri Üzerine Bir Araştırma”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, (6): 169-183.
61. Yazıcıoğlu İ, Işın A, Koç B. “Üniversite Öğrencilerinin FastFood Ürünleri Tercih Etme Nedenleri”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 2013,1(1): 36-41.
62. Rakıcıoğlu N, Topçu A. “Ankara’daki Bazı Fast-Food Restoranlarında Satılan Hamburgerlerin Besin Ögesi İçeriği ve Beslenme Açısından Değerlendirilmesi”, *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 2000, 57(1), 7-12.
63. Köksal G, Özel H. *Çocukluk ve Ergenlik Dönemde Obezite*, 1. Basım, Klasmat Mat, Ankara, 2008.
64. Hatun Ş, Çizmecioglu F. “Çocuklar İçin Yakın Bir Tehlike; Metabolik Sendrom”, *STED*, 2005, 14(6): 140-143.
65. Noğay N, Köksal G. “Çocuklarda Metabolik Sendrom ve Diğer Metabolik Özellikler”, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 2013, 171- 177.

66. Savar S, Taşar M.A, Tıraş U, Dallar Y. “5-15 Yaş Çocuklarda Serum Lipid Düzeyi ve Etkileyen Faktörler”, *Ege Tıp Dergisi*, 2008, 47(1): 35-45.
67. Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Derman O, Kanbur N. *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam*, 1. Basım, Sinem Mat, Ekim 2006.
68. Yörük NG. *ISO Gıda Güvenliği Sistemini Uygulayan Et Ürünleri İşletmelerinde Üretilen Sucuk, Salam, Sosis ve Hamburger Köftenin Gıda Patojenleri Yönünden Kontrolü*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, 2012.
69. Kolsarıcı N, Ensoy Ü, Candoğan K, Üzümcüoğlu Ü. “Soğuk ve Dondurulmuş Depolamanın Mekanik Ayrılmış Tavuk Etlerinin Kimyasal ve Mikrobiyolojik Kalitesine Etkisi”, *Online Mikrobiyoloji Dergisi*, 2004, 2(8): 2-13.
70. MEGEP. “Milli Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi”, *Yiyecek-İçecek Hizmetleri- Etlerin Hazırlanması*, Ankara, 2006
71. Didin M, Kızılaslan A, Fenercioğlu H. “Nevşehir-Niğde Yöresinde Yetiştirilen Bazı Patates Çeşitlerinin Dondurulmuş Parmak Patates İşlemeye Uygunluğu Üzerinde Araştırma”, *Gıda Dergisi*, 200, 25(4): 255-263.
72. Toprak İ, Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B, Bideci AE. “Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali”, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi*, 2012.
73. Ayan H, Aslan P. “Kızartma Yağlarının Kalitesini Belirlemeye Yönelik Ölçümler, Değerlendirmeler ve Bakanlık Mevzuat Çalışmaları”, VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 2010, 83-90.
74. Tekin A, Şahin K, Aslan P. “Toplu Beslenme Hizmeti Verilen Kurumlarda Kullanılması Uygun Olan Kızartma Yağları ve Kalitesi Özellikleri”, VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 2010, 77-81.
75. Dağ A. *Yemek Pişirme Yöntemleri*, 1.Baskı, Meteksan Mat., Ankara, 2006, 119-121.

76. Demircigil GÇ. “Kızartma İşlemi İle İlgili Toksik Bileşiklerin Oluşumu, Filtrasyon Yöntemleri ve Yasal Düzenlemeler”, *Gıda Dergisi*, 2011, 36(2): 1005-112.
77. WHO. *Obezity: Preventing and Managing Global Epidemic. Technical Report Series*, 2000, 894.
78. Akış N, Pala K, İrgil E “Bursa İli Orhan Gazi İlçesi 6 Merkez İlköğretim Okulunda 6-14 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı ve Obezite” , *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2003, 29(3): 17-20.
79. Muslu G, Özşaker M . “Aydın İlindeki Okul Çağı Çocuklarında Obezite ve Aşırı Kiloluluk Prevelansı” , *Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Ocak-Şubat-Mart 2012, 2 (2), 69.
80. Tuncer I. “Konya İl Merkezindeki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Bazı Antropometrik Ölçümler ile Büyüme ve Gelişmenin Değerlendirilmesi”, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2004, 11(4) 233-236.
81. Baysal A .*Beslenme*, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2006.
82. Neyzi O, Günöz H.. “Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Başçevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 2008, 51, 1-14.
83. Altuncan H. “Karaman İlinde 6-19 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Prevelansı”, *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 2013, 11(1): 6-11.
84. TÜİK, *İstatistiklerle Aile*, 2014,(1): 18624.
85. TÜİK, *Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması*, 2012-2013.
86. Erdem T, Uzakgider N. “Fast-Food Tüketim Tarzının Aile Fonksiyonlarına Etkisi: Eskişehir Örneği”, *Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu*, 2011.
87. TÜİK, *Yaygın Eğitim Faaliyetleri Araştırması*, 2014.
88. TÜİK, *Rakamlar Ne Diyor?*, 2015, 16.

89. Örmeci M, Odman E. ve ark. “Ankara’da Faaliyet Gösteren Bir Tıpta Uzmanlık Dershanesine Devam Edenlerin Bazı Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumlarından Memnuniyetlerinin Belirlenmesi”, *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 2013, 35, 457-467.
90. Hamşioğlu A. “FastFood Ürünleri Satın Alan Tüketicilerin Yaşam Tarzlarını Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama”, *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 6, 11, 2013, 18-32.
91. Özdiñ İ. “Üniversite Öğrencilerinin FastFood Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketim Noktası Tercihlerini Etkileyen Faktörler”, *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2004, 15, 1, 72-78.
92. Özdemir B. “Dışarıda Yemek Yeme Olgusu: Kuramsal Bir Model Önerisi”, *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2010, 21, 2, 218-232.
93. Sormaz Ü. *İzmit’te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2006, 30-90.
94. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. “Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi”, *Gaziantep Tıp Dergisi*, 2011, 17(1), 33-39.
95. Devran B. *Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi*, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2014.
96. Ekmen Z. *Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Tükettikleri Atıştırmalık Besinlerin Besin Ögesi Katkıları, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi* Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi, 2008.
97. Sürücüoğlu M, Çakıroğlu F. “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma”, *Tarım Bilimleri Dergisi*, 2000, 6(3): 116-121.

98. Sabbap Ç. *İlköğretim 5. Ve 6.Sınıf Öğrencilerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi, Tutum Ve Davranışlarına Etkisinin Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 2009.
99. Yüksekbilgili Z. “Restoran Seçim Ölçütleri Üzerine Bir Araştırma”, *Journal of Yasar University*, 2014, 9(36): 6261-6380.
100. Özleyen G. *FastFood İşletmelerde Tüketici Davranışları Analizi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2005.
101. Akarçay E, Suğur N. “Dışarıda Yemek: Eskişehir’de Yeni Orta Sınıfın Fast-Food Yeme-İçme Örüntüleri”, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 2015,18(1):1-29.
102. Özgen L. *Farklı Eğitim Düzeyindeki Öğrencilerin Hızlı Hazır Yiyecek (FastFood) Tüketim Durumlarının ve Alışkanlıklarının Saptanması Üzerine Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1998.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

LİSE ÖĞRENCİLERİN FAST FOOD TÜKETİM DURUMLARININ VE ALİŞKANLIKLARININ SAPTANMASI

1. Yaşınız:
2. Cinsiyeti:
3. Boy: 4. Kilo: 5. Bki: 6. Bel/ kalça:

7. Şu an yaşadığınız yer neresidir ?
 1. Ailemle birlikte evde
 2. Arkadaşlarımla birlikte evde
 3. Özel yurttta
 4. Devlet yurdunda
 5. Misafirhanede
 6. Diğerleri

8. Ailedeki birey sayısını yazınız.
 1. 1 2. 2 c. 3 4. 4 5. 5 ve üstü

9. Dışarıda yemek yemeni ailen istiyor mu?
 1. Evet 2. hayır 3. Bazen

- Cevabınız evet ise 10. Soruya, hayır ise 11. Soruya geçiniz.

10. Dışarıda ailen yemek yemeni neden istiyor?
 1. Arkadaşlarımdan farklı davranmamı istemiyor
 2. Ucuz
 3. Dışarıda aç kalmamı istemiyor
 4. Besin değerinin yüksek
 5. Besinlerin içinde bol çeşit kullanılıyor
 6. Diğer

11. Dışarıda ailen yemek yemeni neden istemiyor?
 1. Besin değeri düşük
 2. Sağlıklı değil
 3. Temiz değil
 4. Doyurucu değil
 5. Pahalı
 6. Diğerleri

12. Ailen dışarıda yemek yemek için harçlık veriyor mu?
 1. Evet 2. Bazen 3. Hayır

Cevabınız evet ise 13.soruya ,hayır ise 14. Soruya geçiniz.

13. Dışarıda yemek yemek için ailen harçlık veriyorsa nedenini belirtiniz?

- Aylık gelirin yüksek olması
- Dışarıda yemek yememi onaylaması
- Evimizin okula uzak olması
- Diğer

14. Dışarıda yemek yemek için ailen harçlık vermiyorsa nedenini belirtiniz?

- Aylık gelirin düşük olması
- Dışarıda yemek yememi onaylamaması
- Evimizin okula yakın olması
- Diğer

15. Annenizin, Babanızın ve kardeşlerinizin eğitim durumu nedir? İşaretleyiniz

	Anne	Baba	1.kardeş	2.kardeş	3.kardeş	4.kardeş	5.diğer
1.okur yazar							
2.ilkokul							
3.ortaokul							
4.lise							
5.üniversite							
6.master							

16. Annenizin, Babanızın ve kardeşlerinizin yaşları nedir ? İşaretleyin

	Anne	Baba	1.kardeş	2.kardeş	3.kardeş	4.kardeş	5.diğer
0-10							
11-20							
21-30							
31-40							
41-50							
51-60							
61 ve üstü							

17. Annenizin, Babanızın ve kardeşlerinizin mesleği nedir? İşaretleyin

	Anne	Baba	1.kardeş	2.kardeş	3.kardeş	4.kardeş	5.diğer
1.memur							
2.esnaf							
3.işçi							
4.İşsiz							
5.Emekli							
6.Ev hanımı							
7.öğrenci							
8.diğer							

18. Evde kaç kişi fastfoodyiyor ?

	Evet	Hayır
Anne		
Baba		
Kardeş 1		
Kardeş 2		
Kardeş 3		
Diğer		

19. Aile bireyleri fastfood yiyeceği ne sıklıkta yiyor ?

	Anne	Baba	1.kardeş	2.kardeş	3.kardeş	4.kardeş	5.diğer
1.hergün							
2.gün aşırı							
3.haftada 1							
4.15 günde 1							
5.Ayda bir							

20. Fastfood tüketiyorsanız nedenini önem sırasına göre numaralandırarak işaretleyiniz?

- Servisi hızlı
- Fiyatlar uygun
- Doyurucu
- Menü çeşitli
- Reklamların etkisi
- Lezzetli
- Besin değeri yüksek
- Diğer

21. Fastfood tüketmiyorsanız nedenini önem sırasına göre numaralandırarak işaretleyiniz?

- İçerisinde birden fazla katkı malzemesi kullanılıyor
- Besin değeri düşük
- Doyurucu değil
- Fiyatlar yüksek
- Temiz değil
- Diğer

22. Fastfood tüketilen yerleri tercih etmenizde etkili olan sosyal nedenleri önem sırasına göre numaralandırarak sıralayınız?

- Boş zamanlarımı değerlendirmek
- Eğlenmek
- Değişik bir ortamda bulunmak isteği
- Arkadaşlarımla birlikte zaman geçirme isteği
- ailemle birlikte zaman geçirme isteği
- Özel bir günü kutlamak isteği (yıl sonu partileri, doğum günü vb.)
- Diğer

23. Fastfood yiyecekleri nerede v ne zaman tüketmeyi tercih ediyorsunuz?

Yemeğin yenildiği yer	Yemeğin zamanı					
	Sabah	Kuşluk	Öğle	İkinci	Akşam	Gece
1. Evde						
2. Okul kantini						
3. Yurt kantini						
4. Cafe						
5. Restaurant						
6. Diğer						

24. Fastfoodrestorantlara ne zaman gitmeyi tercih ediyorsunuz?

- a. Hafta içi
- b. Hafta sonu
- c. Ders aralarında
- d. Okul kantini kapalı olduğunda
- e. Kurs çıkışında

25. Fastfood olarak evinizden yiyecek getiriyor musunuz?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen

Cevabınız evet ise 26. Soruya geçiniz. Hayır ise 27.soruya geçiniz.

26. Fastfood tüketiminde evinizden aşağıdaki yiyeceklerin hangilerini getiriyorsunuz
işaretleyiniz?

- a. Haşlanmış yumurta
- b. Köfte
- c. Patates kızartması
- d. Haşlanmış patates
- e. Salatalık domates
- f. Meyve
- g. Poğaç, simit, börek, çörek, kek
- h. Sandviç
- i. Ton balığı
- j. Peynir, zeytin vb.
- k. Diğer

27. Fastfood tüketiminde yiyeceklerinizi neden evden getirmeyi niçin tercih etmiyorsunuz?

- a. Evde hazırlamak zaman alıcı
- b. Eve gitmiyorum
- c. Dışarıda yemek hoşum gidiyor
- d. Evden yemek taşımak hoşuma gitmiyor
- e. Arkadaşlarla birlikte olmak hoşuma gidiyor
- f. Diğer

28. Fastfood restoranları tercih etmenizdeki etkili olan etmenler aşağıdakilerden hangisidir ?

- a. Yiyecek kalitesi
- b. Dekor ve atmosfer
- c. Servis hızı
- d. Servis elemanlarının dostça ve kibarca davranması
- e. Gidilen fastfood restoranın popüler olması
- f. Her zaman aynı kalitede hizmet vermesi
- g. Diğer

29. Aşağıdaki fastfood yiyecekler ve içecekler tüketim sıklığını, yenilen yiyeceklerin miktarını yazınız

Besinler	Besinlerin tüketim sıklığı						
	Her gün	Haftada 5-6	Haftada 1-2	15 günde 1	Ayda 1	Hiç	Adet (miktar)
1. Hamburger							
2. Nugget							
3. Kumpir							
4. Pizza							
5. Döner							
6. Ekmek arası köfte							
7. Sosisli ekmek							
8. Lahmacun							
9. Pide							
10. Tost							
11. Soğuk sandviç							
12. Poğaç							
13. Simit							
14. Börek							
15. Patates kızartması							
16. Çıtır Soğan							
17. Salata							
İçecekler							
18. Gazlı içecekler							
19. Meyve suyu							
20. Limonata							
21. Ayrın, süt							

22. Su							
23. Soda							
24. ay							
25. Nescaffe							
26. Türk kahvesi							
27. Sıcak ikolata							
28. Tatlılar							
29. Diğer							

Ek 2. Etik Kurul Kararı

Toplantı Sayısı:52

Okan Üniversitesi

Etik Kurulu

“Kurul Kararları”

Toplantı Tarihi: 06.11.2014

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Alinur Büyükkaksoy	(Başkan)
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen	(Üye)
Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Üye)
Prof. Dr. Serap Keskin Kızıroğlu	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Güliz Muğan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Uğur Cevdet Panayırıcı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nevin Karaaslan Balıkçı	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 06.11.2014 tarihinde Prof. Dr. Alinur Büyükkaksoy'un Başkanlığında toplandı ve çoğunluk mevcut olduğundan gündeme geçildi.

- 1- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencisi **Sevda TAŞTEMİR**'in “Sağlık Yöneticilerinin Liderlik Özelliklerinin Kurum Kültürüne Etkisi” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 2- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi **Havva Nur AKDAĞ**'ın “Lise Öğrencilerinin Fast Food Tüketim Durumlarının ve Alışkanlıklarının Saptanması” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 3- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi **Ayşegül ÇEKOK**'un “Mersin Büyükşehir Belediyesi'nde Çalışan Kadın ve Erkek Bireylerin Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ve Ağırlıkları Arasındaki İlişki” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi.

As J.K.G D.S.J
N.B.
AK

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 1. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencisi **Sevda TAŞTEMİR**'in “Sağlık Yöneticilerinin Liderlik Özelliklerinin Kurum Kültürüne Etkisi” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

Karar 2. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi **Havva Nur AKDAĞ**'ın “Lise Öğrencilerinin Fast Food Tüketim Durumlarının ve Alışkanlıklarının Saptanması” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

Karar 3. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi **Ayşegül ÇEKOK**'un “Mersin Büyükşehir Belediyesi'nde Çalışan Kadın ve Erkek Bircylerin Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ve Ağırhıkları Arasındaki İlişki” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Alınur Büyükaksoy
(Başkan)

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen
(Üye)

Prof. Dr. Mithat Kıyak
(Üye)

Prof. Dr. Serap Keskin Kızıroğlu
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nevin Karaaslan Balıkcı
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Güliz Muğan
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Uğur Cevdet Panayırıcı
(Üye)

Ek 3. Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Havva Nur	Soyadı:	Akdağ
Doğ. Yeri	İstanbul	Doğ. Tar:	1989
Uyruğu	T.C	Tel:	05334705060
Email:	havvanurakdag@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Old. Kurum	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	-	-
Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	2012
Lise	Başakşehir Lisesi	2006

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl- Yıl)

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma	KPDS/ÜDS/ YDS Puanı	(Diğer) puanı