



**MERVE ALTAY**  
**DİSİPLİNLERARASI ÇEVRE SAĞLIĞI**  
**ANABİLİM DALI**  
**ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN**  
**BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ÇEVRESEL FAKTÖRLERİN ETKİSİ**

T.C.  
SİNOP ÜNİVERSİTESİ  
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN  
BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE  
ÇEVRESEL FAKTÖRLERİN ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE ALTAY

DİSİPLİNLERARASI ÇEVRE SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

DANIŞMAN


Doç. Dr. Huriye Demet CABAR

SİNOP – 2018

## TEZ KABUL

Merve ALTAY tarafından hazırlanan “**Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi**” başlıklı bu çalışma, **07.05.2018** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Huriye Demet CABAR  
Sinop Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu

İmza  


Üye Doç. Dr. Muhitdin YILMAZ  
Sinop Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi

İmza  


Üye Dr. Öğr. Üyesi Birsen ALTAY  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

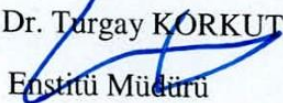
İmza  


İmza

---

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

10... / 5... / 2018

Doç. Dr. Turgay KORKUT  
  
Enstitü Müdürü

# ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN

## BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE

### ÇEVRESEL FAKTÖRLERİN ETKİSİ

#### ÖZET

Tüm yaşlarda olduğu gibi adolesanlarda da beslenme büyüme ve gelişme için çok önemlidir. Beslenmeyi etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bir tanesi de çevresel faktörlerdir. Bu nedenle bu araştırma ergenlik (adolesan) dönemindeki öğrencilerin; beslenme alışkanlıkları üzerine çevresel faktörlerin etkisini belirlemek amacıyla ilişki arayıcı olarak planlanmıştır.

Araştırma evrenini Sinop İl Merkezinde bulunan ortaokul ve lise düzeyinde eğitim veren okullarda okuyan adolesanların örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada tabakalı örneklem seçimine gidilerek araştırmaya katılmayı kabul eden ve vaka seçim kriterlerine uygun olan 292 kız, 208 erkek öğrenci olmak üzere toplam 500 çocuk oluşturmuştur.

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin kişisel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve çevre bilgileri ile ilgili bilgileri içeren bilgi formu ve öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek için “Yeme Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmeleri arasında; bağımsız gruplarda t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), sayı ve frekans (yüzde) dağılımları alınmıştır. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri, enerji ve besin öğelerinin değerlendirilmesinde; aritmetik ortalama (  $\bar{X}$  ), standart sapma (Ss), alt ve üst değerler ve ölçek puanları ile korelasyonları hesaplanmıştır.

Araştırma sonucunda; öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenme kavramını bildikleri, günün en önemli öğünü olan kahvaltılarını yaptıkları, öğün atlamadıkları, genelde evde yemek yemeyi tercih ettikleri, ambalaj üzerindeki çevre ile ilgili işaretlere hakim oldukları, çevre kirliliği bilgilerinin yüksek düzeyde olduğu, çevre ile ilgili bilgilerinin yeme davranışlarına yarı yarıya oranda etkilediği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Adolesan, Çevre Sağlığı, Sinop

# STUDENTS OF ADOLESCENCE ON EATING HABITS

## EFFECT OF ENVIRONMENTAL FACTORS

### ABSTRACT

As in all years, nutrition is very important for growth and development in adolescents, too. There are many factors that affect nutrition and one of these is environmental factors. For this reason, this study is aimed to investigate the effects of adolescent is planned as a relationship seeker to determine the effect of environmental factors on eating habits.

The research sample was prepared for adolescents studying in secondary schools and high schools in Sinop city center. A total of 500 children, 292 female and 208 male students, who agreed to participate in the survey by choosing stratified sampling, and which were in line with the criteria for the selection of the cases.

As a data gathering tool, a questionnaire prepared by the researcher and containing information about personal information, nutrition habits and environmental information was used and "Eating Behavior Scale" was used to determine students' eating habits.

Among the statistical evaluations of the data; t test, one way analysis of variance (ANOVA), number and frequency (percent) distributions were taken in independent groups. Anthropometric measurements of students, assessment of energy and food items; arithmetic mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation ( $S_s$ ), upper and lower values and scale scores were calculated.

As a result of the research; the majority of the students are know of the concept of healthy eating, that they are eat the most important meal of the day which is the breakfast, do not skip meals, prefer to eat at home, have high marks on the environment on the packaging, high level of environmental pollution information, it was determined that it affected the situation.

**Keywords:** Nutrition, Adolescents, Environmental Health, Sinop

## TEŞEKKÜR

Tez alıőmam sűresince her daim bilgisi, ilgisi ve sabrıyla yanımda olan deęerli danıőman hocam Do. Dr. Huriye Demet CABAR'a, her daim varlıklarını arkamda hissettięim aileme, desteęini hep hissettiren sevgili eőim ve canım oęlum'a teőekkűr ederim.



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER ve TABLOLAR LİSTESİ	ix
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	2
2.1. Beslenmenin Tanımı	2
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	2
2.3. Beslenmenin Önemi	3
2.4.Temel Besin Grupları	4
2.4.1.Süt Grubu	4
2.4.2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu	4
2.4.3.Sebze ve Meyve Grubu	5
2.4.4. Ekmek ve Tahıl Grubu	5
2.5. Adolesan Dönem	5
2.5.1.Adolesan Öncesi Dönem	6
2.5.2.Erken Adolesan Dönem	6
2.5.3.Orta Adolesan Dönem	6
2.5.4.Geç Adolesan Dönem	6
2.6. Adolesan Dönemin Genel Özellikleri	7
2.6.1.Fiziksel Gelişme	7
2.6.2.Psikososyal Gelişme	8
2.7. Adolesan Döneminde Beslenme	9
2.8. Adolesanların Besin Gereksinimleri	10
2.8.1.Enerji Gereksinimi	10

2.8.2. Protein Gereksinimi	11
2.8.3. Yağ Gereksinimi	11
2.8.4. Karbonhidrat Gereksinimi	12
2.8.5. Vitamin Gereksinimi	12
2.8.6. Mineral Gereksinimi	12
2.9. Çevrenin Tanımı	16
2.10. Çevrenin Unsurları	16
2.11. Çevre ve Beslenme	16
2.12. Çevre Eğitimi	17
3. MATERYAL VE YÖNTEM	19
3.1. Araştırmanın Amacı ve Türü	19
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	19
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	19
3.4. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplanması	19
3.4.1. Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi Bilgi Formu	20
3.4.2. Yeme Davranışları Ölçek Formu	20
3.5. Veri Analizi	20
3.6. Araştırmanın Etik Yönü	21
4. BULGULAR	22
4.1. Araştırmaya Katılan Öğrenciler ve Aile İle İlgili Tanıtıcı Özellikler	23
4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Bilgilerinin Dağılımları	27
4.2.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Durumlarıyla İlgili Özellikleri	29
4.2.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Özellikleri	30



4.2.3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş	
Alışkanlıklarıyla İlgili Özellikleri	32
4.3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilgilerinin Dağılımları	34
4.3.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin	
Bilgilerinin Dağılımı	34
4.3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine	
İlişkin Davranışlarının Dağılımı	36
4.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yeme Davranışlarının	
Çevresel Faktörlerle Karşılaştırılması	37
4.4.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş	
Alışkanlıklarının Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması	37
4.4.2 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin	
Bilgilerinin Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması	38
4.4.3 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine	
İlişkin Davranışlarının Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması	41
5.TARTIŞMA	43
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	51
7.EKLER	
Ek-1 Bilgi Formu	
Ek-2 Ölçek Formu	
Ek-3 Tabakalı Örneklem Hesabı	
Ek-4 Ölçek İzin Belgesi	
Ek-5 İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi	
Ek-6 Etik Kurul İzin Belgesi	

## SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

### SEMBOLLER



Piyasaya süren bir firmanın ambalaj atıkları ile ilgili yükümlülüğünü yetkilendirilmiş kuruluşlarımızdan birisi olan ÇEVKO'ya devrettiğini gösteren logodur.



Üzerinde bulunan ambalajın geri dönüşebilir malzemeden olduğunu gösterir.



Ürünün geri dönüştürülmüş maddeden elde edildiğini gösterir.



Kullanımı sonrasında doğaya bırakılmamalıdır. Çevreye zararlı ürün içermektedir.



Sağlığa zararlı ürün içermektedir.



Patlayıcı ürün içermektedir.

## KISALTMALAR

ANOVA	Analyses of Variance
BKI	Beden Kitle İndeksi
g	Gram
KG	Kilogram
M <sup>2</sup>	Metrekare
n	Araştırmaya Katılan Birey Sayısı
Ort.	Ortalama
SPSS	Statistical Program for Social Science
Ss	Standart Sapma
t Test	Bağımsız Gruplar T Testi
₺	Türk Lirası
WHO	World Health Organisation (Dünya Sağlık Örgütü)

## ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ

### TABLOLAR

Tablo 2.1. Adolesan dönemindeki günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri	13
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı	23
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin boy, kilo, BKİ ve yaş bilgilerine göre dağılımı	25
Tablo 4.3. 5-19 yaş arasındaki erkekler için BKİ'nin değerlendirilmesi	25
Tablo 4.4. 5-19 yaş arasındaki kızların için BKİ'nin değerlendirilmesi	26
Tablo 4.5. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre BKİ değerleri	26
Tablo 4.6. Yeme Davranışı Ölçeği Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	27
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Durumlarıyla İlgili Özelliklerinin Dağılımı	30
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Özellikleri	31
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş Alışkanlıklarıyla İlgili Özellikleri	32
Tablo 4.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin Bilgilerinin Dağılımı	34
Tablo 4.11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine İlişkin Davranışlarının Dağılımı	36
Tablo 4.12. Yeme Davranışlarının Sağlıklı Ürün Tercih Etme Eğilimleriyle Karşılaştırılması	37

Tablo 4.13. Yeme Davranışlarının Sağlıklı Ürün Seçerken Dikkat Edilen Faktörlerle Karşılaştırılması	38
Tablo 4.14. Yeme Davranışlarının Çevre Kirliliği Bilgisiyle Karşılaştırılması	39
Tablo 4.15. Yeme Davranışlarının Alışveriş Yaparken Alınan Besinlerin Çevreye Verdiği Zarara Dikkat Edilme Durumuyla Karşılaştırılması	39
Tablo 4.16. Yeme Davranışlarının Ürün Alırken Çevreyle İlgili Dikkat Edilen Faktörlerle Karşılaştırılması	40
Tablo 4.17. Yeme Davranışlarının Çevreyle İlgili İşaretlerin Bilinme Durumuyla Karşılaştırılması	40
Tablo 4.18. Yeme Davranışlarının Atık Yağ Kullanımı Durumuyla Karşılaştırılması	41
Tablo 4.19. Yeme Davranışlarının Plastik Malzeme Kullanımı Durumuyla Karşılaştırılması	42
Tablo 4.20. Yeme Davranışlarının Geri Dönüşüm Bilinciyle Karşılaştırılması	42

## 1.GİRİŞ

Ülkemizde ve Dünyada beslenme sorunları gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle hazır yiyeceklere olan eğilim yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Beslenme alışkanlıklarının kazanılması çocukluk döneminden başladığı için özellikle ergenlik dönemindeki beslenme sorunları yetişkinlik dönemine de etki edebilmektedir. Okul kantinlerinde satılan hazır yiyecekler, ergenlerde arkadaş ortamıyla beraber dışarda yemek yeme eğilimleri ve benzeri çevresel faktörler çeşitli hastalıklara ve özellikle de obeziteye neden olabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme çocukların ve adolesanların büyüme ve gelişmesi için çok gereklidir. Sağlıklı gelişen adolesanlar ayrıca sağlıklı yetişkinlerin de oluşmasına olanak sağlayacaktır. Doğru beslenmenin temelleri çocukluk döneminde atılır. Yetişkinlikte ortaya çıkan kronik rahatsızlıkların temelinde ergenlik dönemindeki yanlış, yetersiz ve dengesiz beslenme yatmaktadır (Çetin, 2013). Ayrıca bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyleri olan bir toplum ekonomik ve sosyal yönden istenen uygarlık düzeyine ulaşabilir (Gül, 2011). Özellikle ergenlik döneminde beslenmede çevresel koşullar çok önemlidir. Bireylerin birbirinden etkilenmesi bu dönemde çok fazla olduğu için çevresel faktörler beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birinci sırada yer almaktadır. Ayrıca sosyal çevre, okul çevresi, aile çevresi gibi faktörler de etkilidir. Sağlıklı nesillerin yetişebilmesinde en önemli unsur olan beslenmenin temellerinin atıldığı adolesan döneminde beslenme ve beslenmeyi etkileyen faktörler büyük önem arz etmektedir.

Büyükoyuncu (2010) araştırmasında öğrencilerin %45'inin yiyeceklerin sağlıklı ve besleyici olmasına önem verdiklerini ancak çevre dostu oluşuna birinci sırada dikkat etmediklerini belirtmiştir. Arıcı ve ark. (2016) araştırmasında genç tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve gıda satın alımına yönelik bilinç düzeylerinin orta ve ileri yaş grubundaki tüketicilere göre daha az olduğunu tespit etmiştir.

Bu nedenle bu çalışmada ergenlik (adolesan) dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerine çevresel faktörlerin etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

## **2.GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Beslenmenin Tanımı**

Beslenme; hayatsal fonksiyonların yerine getirilebilmesi, gelişme, büyüme, üreme, fiziksel olarak aktivite yapabilme, sağlığın korunması kısaca yaşamın devamlılığını sağlayabilmek için besinlerin dışardan alınarak tüketilmesidir (Yılmaz, 2002).

Diğer bir tanımda ise beslenme; canlı organizmanın varlığının devam ettirilmesi, kaybedilenlerin tekrar yerine konması ve hayat için gereken fiziksel fonksiyonların yapılması için ihtiyaç duyulan besinlerin sindirim sistemi yoluyla vücuda alınması olarak tanımlanmıştır (Gül, 2011).

Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, içinde bulunduğu fiziki duruma (çocuk, gebe v.b.) göre bütün besin öğelerinden yeterli miktarda almasını sağlayabilmektir. Canlılık özelliğinin bir parçası olan beslenme; tüm canlıların zorunluluğudur (Dönmez, 2014).

### **2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Beslenme karnın doyması demek değildir. Beslenmede amaç; bireyin cinsiyeti, yaşı, ve içerisinde bulunduğu fizyolojik duruma göre ihtiyacı olan bütün besin öğelerinden yeterli miktarlarda alabilmesidir. Bu da yeterli ve dengeli beslenme kavramı ile açıklanır (Samsatlıoğlu, 2004).

Günlük alınan besinlerin hayat boyu büyüme ve gelişmeyi sağlayacak besin öğeleri olmalarının yanı sıra bireyin harcadığı enerji ile dengeli olarak enerji alımını da sağlamaları gerekir. Eğer yeterli ve dengeli beslenme sağlanırsa vücut sağlığı korunabilir ayrıca ilerde oluşabilecek kronik hastalıklar riski azaltılabilir (Özdoğan ve ark.,2012).

Yeterli ve dengeli beslenme vücudun büyümesi, gelişmesi, yenilenmesi ve çalışması için ihtiyacı olan besin öğelerinden her birinin yeteri kadar alınarak vücutta kullanılması ile açıklanmaktadır.

Vücudun ihtiyacı olan besin öğeleri gerekli miktarda alınmazsa yeterli enerji oluşamayarak vücut dokuları yapılamadığı için “yetersiz beslenme” durumu ortaya çıkar.

Dengesiz beslenme durumu ise; insanın vücuduna gerekli olandan daha fazla besin alarak fazla alınan besin öğelerinin vücutta yağ olarak depolanmasına neden olması

ve birey için sağlıksız bir durumun ortaya çıkması ile açıklanır. Yeterli beslenildiği halde uygun besinler seçilmediği ya da pişirme yöntemlerinin yanlış uygulandığı durumlarda da bazı besin öğelerinden fayda sağlanamayabilir. Bu da besinin eksik alınması ve vücuttaki görevini yerine getirememesine neden olarak sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu da bir dengesiz beslenme şeklidir (Özcan, 2009).

Yetersiz ve dengesiz beslenildiğinde vücutun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında sorunlar meydana geleceğinden yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelini oluşturur. Birey yetersiz ve dengesiz beslendiğinde vücutu mikroorganizmalara karşı dayanıksız hale gelir. Yani bağışıklık sistemi baskılanır. Bu nedenle bu bireyler çabuk hastalanırlar ve hastalıkları da ağır geçer.

Ayrıca bir besin öğesi yetersiz alındığında o besinin vücuttaki görevi aksayacağından hastalıklar daha kolay ortaya çıkar. Dengesiz beslenme ise bireyin çalışma, planlama ve yaratıcılığını olumsuz etkiler. Bu da toplumsal gelişmeye olumsuz etki eder. Oysaki toplumsal gelişimin devamı sağlıklı bireylerle olur. Sağlıklı olmanın temel koşullarından birisi ise yeterli ve dengeli beslenmedir.

Yetersiz beslenmenin ileri aşamasındaki belirtileri zihinsel gerilik, tutum ve davranışlarda dengesizliktir. Bunun yanı sıra şişmanlık (obezite) yani vücut ağırlığı boy ve yaşı göre daha fazla ise genellikle dengesiz beslenildiği anlaşılır ve bu durum bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Gül, 2011).

### **2.3. Beslenmenin Önemi**

Bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyleri olan bir toplum ekonomik ve sosyal yönden istenen düzeye ulaşabilir. Çünkü bir toplumun kalkınmasında en önemli etmen insan gücüdür. İnsan gücünün fiziksel ve ruhsal yönden üst seviyelerde tutulması da bireyin beslenmesiyle ilişkilidir. Kişilerin iyi bir beslenme için öncelikle aile içerisinde yeterli ve dengeli beslenmeli ayrıca sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmaları gereklidir (Gül, 2011). Beslenme yaşam için hayati bir önem taşımaktadır (Rosdahl, 1999). İyi beslenmeyen bireylerin fiziksel ve zihinsel gücü azalarak yaptıkları çalışmalarda verimleri düşer ve üretim hızı azalır (etin, 2013).

Çocuğun yaşına, cinsiyetine göre yeterli ve dengeli beslenip beslenemediği çocuğun büyüme ve gelişmesine bakılarak anlaşılır. Büyümenin yeterli olup olmadığı ise çocuğun yaş ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığının ve boy uzunluğunun ölçülmesi ile anlaşılabilir (Soytürk, 2010).



Araştırmalar çocuk ölüm hızının yetersiz beslenen toplumlarda yeterli beslenen toplumlara göre on kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte çocukların büyüme hızının da yetersiz beslenen toplumlarda yeterli beslenen toplumlara göre daha yavaş olduğu gözlemlenmiştir (Sakar, 2013).

Yetersiz ve dengesiz beslenme kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, tip 2 diyabet, obezite, osteoporoz, demir eksikliği anemisi, oral mukoza hastalıkları, ve bazı kanser türlerinin gelişmesine de neden olabilir (Dönmez, 2014). Hastalıkların tedavisinde ve sağlığın korunmasında beslenme esastır. Kronik hastalıklar genellikle daha sonradan ortaya çıkar, fakat temelleri çocukluk ve gençlik yıllarına dayanır (Garibağaoğlu ve ark., 2006).

#### **2.4. Temel Besin Grupları**

T.C. Sağlık Bakanlığının bildirdiğine göre; yeterli ve dengeli beslenme için 4 temel besin grubunda yer alan besinlerden aşağıda belirtilen miktarlarda tüketilmesi gereklidir.

##### **2.4.1. Süt Grubu**

Bu grupta; kalsiyum aısından zengin, kemik ve diş sağlığının gelişmesinde ve hücre çalışmasında önemli rol oynayan süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir gibi süttten yapılan besinler bulunmaktadır.

Yetişkin bireylerin günlük 2 porsiyon, çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe, emziren ve menopoz sonrası dönemde olan kadınlar günde 3-4 porsiyon süt ve süt yerine geçen besinleri tüketmelidirler (Anonim, 2016a).

##### **2.4.2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu**

Bu grupta; et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler ile ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bulunmaktadır.

Protein ihtiyacının fazla olduğu, hızlı büyümenin gerçekleştiği bebeklik, çocukluk dönemlerinde günlük 2-3 köfte miktarında et-tavuk-balık-hindi tüketilmelidir. Ayrıca omega-3 içeriği yüksek olduğundan dolayı sağlıklı beslenme için haftada en az 2 kez balık yenilmelidir. Kaliteli proteine sahip yumurtayı bebek ve çocuklar her gün bir tane yemelidir.

Kuru baklagillerin ise haftada 2-3 kez tüketilmesi önerilmekle birlikte yeterli ve dengeli beslenmede fındıkta 15-20 adet (30 g) veya cevizde 5-6 adet (30 g) günlük miktar olarak alınmalıdır (Anonim, 2016a).

### **2.4.3. Sebze ve Meyve Grubu**

Bir gün içerisinde, koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir. Günlük en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi tavsiye edilmektedir. (Anonim, 2016a).

### **Ekmek ve Tahıl Grubu**

Bu grupta; Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bulunmaktadır. Tüm tahıl ürünleri günde 6 porsiyon tüketilebilir (Anonim, 2016a).

## **2.5. Adolesan Dönem**

Adolesan “adolescere” kelimesinden gelmekle birlikte Latince’de “gelişmek, olgunluk” anlamına gelmektedir. Adolesan dönemi; bireyde gözle görülebilen hızlı ve devamlı bir gelişme evresi veya ruhsal, fiziksel, biyokimyasal, ve sosyal açıdan büyüme, olgunlaşma ve gelişme süreciyle çocukluktan yetişkinliğe adım atma olarak tanımlanmaktadır (Köse, 2011). Ergenlik dönemi; kas kütesinin, ağırlığın ve boyun hızlı büyüdüğü zamandır (Potts ve Mandleco, 2007).

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki ara dönemdir. Ergenlik döneminde bireyde boy ve beden olarak büyüme; sosyal, cinsel, duygusal, zihinsel gelişme ve değişmelerin gözlemlendiği buluş çağı ile başlar bedence büyümenin tamamlanmasıyla sona erer (Topalfakıoğlu, 2011).

Başka bir deyişle; adolesan dönem, çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimin hepsinin birlikte hızlı ve belirgin bir şekilde görüldüğü çocukluktan yetişkinliğe geçilen dönemdir (Uçar, 2014).

Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan adolesan döneminin özelliği hızlı fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmadır (Akarca, 2010).

Adolesan dönem 3'e ayrılmaktadır:

- Erken adolesan (11–14 yaş),
- Orta adolesan (15–17 yaş),
- Geç adolesan (18–21 yaş)

olarak yaş gruplarına ayrılmıştır (Arıkan ve ark, 2013).

### **2.5.1. Adolesan Öncesi Dönem**

Çocukluktan ergenliğe geçişin başladığı, cinsel gelişmelerin olduğu dönemdir.

### **2.5.2. Erken Adolesan Dönem**

Bu dönemde bedensel ve cinsel açıdan gelişimin büyük bir bölümü tamamlanmıştır. Düşünce olarak da akranlarıyla özdeşleşirler.

### **2.5.3. Orta Adolesan Dönem**

Adolesanlar ve onlarla iletişim içerisinde bulunanlar için en zor dönemdir. Bu dönemdeki adolesanlar yaştaşılarıyla sosyal ilişki içerisinde bulduklarından karşı cinse ilgisi artabilir ve riskli davranışlarda bulunabilir. Riskli davranışların sonucunda istenmeyen gebelikler, madde bağımlılığı ve motorlu taşıt kazaları gibi olaylar yaşanabilir (Ardıç, 2008).

### **2.5.4. Geç Adolesan Dönem**

Bireyin eğitim, meslek ve cinsellik gibi gelecekteki düşüncelerinin yoğunlaştığı geç adolesan döneminde orta dönemdekilere göre karşı cinse daha fazla bağlanma durumu ortaya çıkar. Bu dönemde birey, yetişkinler gibi davranmak için bazı rol ve sorumluluklar üstlenir böylelikle çocuk kimliğinden kurtulmaya çalışır (Ardıç, 2008).

## 2.6. Adolesan Dönemin Genel Özellikleri

Ergenlik dönemi kişiden kişiye göre değişen, cinsiyetin, genetik ve çevresel faktörlerin etkilediği bir süreçtir. Erkeklerin ergenliğe girmesi kızlardan yaklaşık iki yıl kadar sonra olmakla birlikte, fiziksel açıdan olgunluğa erişmeleri hemen hemen aynı yaşlarda olmaktadır (Andiç, 2013).

### 2.6.1. Fiziksel Gelişme

Yeni doğan döneminden sonra en hızlı büyüme adolesan dönemde görülür. Bu dönemde kemik büyümesi ve olgunlaşması, kas ve yağ dokusunda değişiklik, boy ve vücut ağırlığında artış, dolaşım ve solunum sistemlerinde değişiklik, organ büyümesi gibi fiziksel değişiklikler meydana gelmektedir (Köse,2011). Kızlarda ve erkeklerde değişiklikler birbirinden farklıdır. Büyümenin gerçekleşmesi ile birlikte cinsiyete ait özellikler birden bire ortaya çıkar. Kızlarda kalça kemiklerinde de genişleme, özellikle karın ve kalça bölgesinde yağ depolarında artış görülür. Deri altındaki yağ dokusu artar, kalça ölçüleri genişler. Erkeklerde ise uzun kemiklerde büyüme hızı fazladır. Ayrıca fiziksel büyümenin olması ile birlikte ağırlıkta büyük bir artış meydana gelir (Arlı ve ark., 2012).

Bedensel büyüme ve gelişme, çocukluk döneminde yavaşlamakla birlikte ergenlik döneminde yeniden hızlanır ve ergenlik sonunda yetişkinlik yapısına ulaşır. Bu dönemde hormonal ve fizyolojik değişiklikler görülür. Cinsiyet hormonlarının fazla üretilmesiyle birlikte erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücreleri etkin duruma gelir, vücutta bir çok değişim olur. Ergenliğin ilk zamanlarında kızlar 8.5 cm, erkekler ortalama yılda 9.5 cm uzar. Büyümenin hızlı olduğu dönemde ise boy uzunluğu artışı erkeklerde yılda 13-15 cm, kızlarda 14 cm civarındadır. Bu dönemde büyüme hızı vücudun bütün bölümlerinde aynı olmadığı için orantısız bir görünüm meydana gelir. Önce eller, ayaklar daha sonra kollar, bacaklar en son ise beden gelişir.

Ergenliğin ilk yılında ve yarısında gelişim ve büyüme çok hızlı ilerlerken daha sonraki üç yılda daha yavaş bir ilerleme olur. Ergenlik döneminde erkekler 16-17 yaşlarında sakal tıraşı olmaya başlar. Seste kılınlaşma ve çatallaşma görülür (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

Adolesanlarda büyüme ve gelişme ile değişen dış görüntünün yerleşmesi için zamana ihtiyaç vardır. Adolesanın ideal olanla kendi görünüşü arasında farklılık

olduğunda bunu kabul etmesi ve kendi hakkında olumlu bir beden imajı geliştirmesi bu dönemin sorunlarından (Ardıç, 2008).

### **2.6.2. Psikososyal Gelişme**

Adolesanların yaş dönemlerine göre farklı duygusal ve sosyal gelişimleri olmaktadır. Erken adolesan dönemde; adolesanın vücudunda hızlı fiziksel değişiklikler olduğu için birey buna karşı şaşkınlık ve endişe duyguları yaşar, ayrıca bu değişikliklere uyum sağlayamama nedeniyle çevresindeki kişilere karşı davranışları değişir ve tepkilerinde ani çıkışlar görülebilir (Özcebe, 2002).

Bu dönemde arkadaşlar öne çıkmakla birlikte arkadaş grupları adolesanın ilgi alanlarını, giyim tarzını etkiler. Aileye karşı yakınlaşma azalır. Arkadaş aktiviteleri önem kazanır. Adolesanlar devamlı bir rol model arayışı isteseler de bağımsız olma isteği de çok fazladır. Cinsel kimlik oluşumunun tamamlanmasıyla kız ve erkek kimliği oluşur, cinsiyet özellikleri gelişir. Soyut düşüncenin gelişimi ile birlikte hayal kurma, gerçekçi olmayan meslek seçimi gibi davranışlar sergiler ve politika, ölüm, felsefe, din, gibi kavramlar üzerinde düşünmeye, tartışmaya başlar (Köse, 2011).

Orta adolesan dönemde; anne ve babadan farklı düşüncelere sahip olma ve bu düşüncelerin anne ve baba tarafından kabul edilmesi çabaları görülür. Yoğun arkadaş ilişkileri bulunur. Kendilerini genellikle arkadaşlarının gözünden görürler ve giyim tarzları ve davranışlarının arkadaşları tarafından onaylanmasını isterler. Tersine bir durum olduğunda benlik saygılarında azalma olabilir (Ardıç, 2008). Ayrıca erişkinleri taklit etme, sigara ve alkol kullanma gibi bireyin fiziksel gelişmesini olumsuz olarak etkileyen alışkanlıklara başlayabilirler (Özcebe, 2002).

Geç adolesan döneminde kişisel ve geleceğe dönük planları oluşmaya başlar. Adolesanın görüş ve fikirleri yerleşir, bireysel farklı kimliği oluşur, vücut gelişmesinin tamamlanmasıyla artık yetişkin halini almaya başlar. Büyümenin ve cinsel gelişiminin tamamlanması ile vücut için duyulan endişe sona erer. Bu dönemde birey ailesi ile tekrar bütünleşerek aile ortamına bir dönüş yapar. Sosyal ilişkiler de ise arkadaş grubundan kişisel ilişkilere yönelme olur, yakın ilişki kurmak ve bu ilişkileri sürdürmek için beceriler gelişir. Adolesan dönemindeki duygular, kazanılmış olan beceriler, özdeşimler ile kimlik duygusu oluşur (Köse, 2011).

## 2.7. Adolesan Döneminde Beslenme

Çocukluktan sonra büyüme ve gelişmenin çok en fazla olduğu dönem adolesan dönemidir. Genler ve besin seçimleri adolesanın büyümesinde etkilidir. Vücut büyüme ihtiyacını gerçekleştirmek için enerji ve besine ihtiyaç duyar. Ergenlikle birlikte birey kendi besin alımıyla ilgili kararları kendileri verir. Adolesan; beslenmenin ve sağlıklı yemenin temel kurallarını bilse bile okul programı, bağımsızlık duygusu, yaşlılarının baskısı, vücuduyla ilgili yanlış bilgilendirme nedeniyle sağlıklı beslenemeyebilir. Ayrıca bu dönemde besin değeri düşük yiyeceklerle beslenme, öğün atlama, diyet uygulama gibi olumsuz davranışlar gençleri kötü beslenme riski ile karşı karşıya bırakabilir (Akarca, 2010).

Büyüme hızının artması, vücutta meydana gelen değişiklikler, fiziksel aktivitede değişiklik ve kızlarda menstruasyonun başlaması adolesanın besin ihtiyacını etkileyen faktörlerdendir. Besin ihtiyacı beden kitlesi ile yakından ilişkilidir. Yani büyüme hızı en üst seviyeye çıktığında enerji ve besin öğeleri ihtiyacı da en üst seviyeye çıkar (Köse, 2011).

Ergen bir bireyin beslenmesi değerlendirilirken şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Boy-kilo ölçülerek bir önceki boy ve kilosu ile karşılaştırılmalıdır. Mevcut bir kilo kaybı, aşırı kilo artışı ve büyümede gecikme varsa kaydedilmelidir.

- Fiziksel aktivite durumu sorulmalıdır.

- Gün içinde kaç öğün yediği ve yedikleri yemeğin niteliği belirtilmelidir.

- Cinsel gelişimi ile “menstruasyon” öyküsü alınmalıdır (Akarca, 2010).

Ekonomik yetersizlikler, hastalıklar yetersiz ve dengesiz besin alımı, gibi özel durumlar, psikososyal ve sosyokültürel faktörler, gelenek ve görenekler, kişisel inanç ve değer yargıları, yaşam tarzı, hareketsizlik veya aşırı fiziksel aktivite gibi çeşitli etmenler adolesanın beslenme durumunu ve beslenme alışkanlığını etkilemektedir (Topalfakıoğlu, 2011).

Adolesanların yeme alışkanlıklarını çevresel olarak büyüme serbestliği, artan sosyal hayat katılımı ve çoğunlukla adolesanların hareketliliği etkileyebilir. Yeme şekilleri genellikle ev dışındadır ve hızlı hazır yiyeceklerden oluşur. Bağımsızlıklarının

artması nedeniyle zamanla kendi kendilerine yemek satın almaya ve yemek hazırlamaya başlarlar (Gümüş, 2009).

Yetersiz ve dengesiz beslenme büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkiler. Gençlerin beslenmesinde demir, kalsiyum ve bazı minerallerin yetersiz alımı sık karşılaşılan sorunlardandır. Adolesan dönemde şekerli ve yağlı gıdalar fazla tüketilirse şişmanlığın ortaya çıkmasına neden olabilir. Kimyasal işlemlerden geçen gıdaların fazla miktarda tüketilmesi de birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Ayrıca bu dönemde anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi yeme sorunları da sık görülmektedir (Özcebe, 2002).

## **2.8. Adolesanların Besin Gereksinimleri**

Adolesanın besin ihtiyacı; vücut büyüklüğü, yaşı, fiziksel aktivitesi, hızlı büyüme atağı, kızlarda mensturasyonun başlaması, vücut kompozisyonundaki değişiklik iklim ve diğer ekolojik faktörler etkileyebilir. Beslenme ihtiyacı vücut kitlesi ile yakından ilgilidir. Bu nedenle büyüme hızı en üst seviyeye ulaştığında enerji ve besin ögeleri ihtiyacı da en üst düzeye ulaşır (Topalfakıoğlu, 2011).

### **2.8.1 Enerji Gereksinimi**

Adolesan dönemde enerji ihtiyacı yaş, cinsiyet, kilo ve fiziksel aktivite durumuna göre farklılık gösterir. Her iki cinste de hızlı büyümenin olduğu 10–13 yaş gruplarında önerilen enerji miktarı, 14–18 yaş grubu için önerilenden daha fazladır. Ayrıca erkekler için önerilen enerji miktarı da kadınlara göre daha fazladır.

Büyüme atağı enerji ve besin ögesi yetersizliklerine duyarlı olduğu için uzun süre düşük enerji alımı ergenliğin gecikmesine veya büyüme geriliğine sebep olabilir (Özmen, 2016).

Bu dönemde artan enerji ihtiyacını bireyin doymuş yağ ve kolesterolden zengin olan hayvansal gıdalar yerine ekmek, pilav, makarna gibi nişastalı karbonhidratlardan, kuru baklagillerden ve meyvelerden karşılaması gerekir (Topalfakıoğlu, 2011).

### **2.8.2 Protein Gereksinimi**

Protein kas gelişimi için büyük önem arz eder. Ergenlerin günlük protein ihtiyacı yaklaşık 45-60 gr'dır . Kızlar 11-14 yaşlarında erkekler ise 15-18 yaşlarında büyümeleri için daha fazla proteine ihtiyaç duyarlar. Adolesanlar bu ihtiyaçlarını tavuk, yumurta, et ya da sütlü besinler ile giderebilir. Bunu yanında soya, fındık gibi ürünler de bu ihtiyaca destek olabilir. Birey yeterli protein alamadığında büyümede, cinsel olgunlaşmada gerilik ve kas kaybı görülür (Akarca, 2010).

Ergenlik döneminde yeteri kadar proteinin alınması çok önemlidir. Ancak ekonomik durumun yetersizliği veya ergenlerde popüler olan zayıflama isteği gibi durumlarda yeteri kadar protein alınamayabilir (Kollar, 2009). Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu adolesan dönemde protein miktarı kadar kalitesi de önemlidir. Çoğunlukla bitkisel protein kaynakları elzem aminoasitleri yönünden yetersiz kalmaktadır. Tam ve kaliteli protein büyüme ve yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan aminoasitleri yeterli miktarda içeren proteinlerdir. Hayvansal protein kaynakları bitkisel protein kaynaklarına göre bu özellikleri daha fazla taşımaktadır (Gümüş, 2009).

### **2.8.3 Yağ Gereksinimi**

Yetişkin bir insan vücudunun ortalama %18'ini kapsayan vücut yağı insanın en önemli enerji kaynağıdır. Enerji yeterli miktarda alınmadığında vücut bu kaynağı kullanır. Yetişkin dönemdeki kronik birçok hastalığın oluşmasına zemin hazırlayan adolesan dönemde yağın miktarı ve çeşidi çok önemlidir. Yağlardan alınan enerji, günlük alınan enerjinin %30'unu karşılamalıdır. (Topalfakıoğlu, 2011).

Kronik dejeneratif kardiovasküler kalp rahatsızlıklarının çocukluk ve adolesan döneminden kaynaklandığına dair görüşler bulunduğundan bu dönemde yağ alımına önem verilmesi gerekmektedir. Yetişkinlikte meydana gelebilecek muhtemel kronik kalp rahatsızlıklarının temelinde çocukluk ve adolesan dönemi yanlış beslenme tarzı ve yüksek düzeyde yağ ve kolesterol alımı gösterilmektedir (Gümüş, 2009).



#### **2.8.4 Karbonhidrat Gereksinimi**

Günlük enerji ihtiyacının bir bölümü karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Adolesanlar için enerjinin %55'i karbonhidratlardan sağlanır. Bu nedenle özellikle tam buğday unundan yapılmış ekmekek, tahıl ürünlerinin oluşturduğu kompleks karbonhidratlar ve posalı yiyecekler tüketilmelidir (Topalfakıoğlu, 2011).

#### **2.8.5 Vitamin Gereksinimi**

Adolesan döneminde vitamin ihtiyacı da artar. Doku sentezinin artmasıyla B6 ve B12 vitaminlerine duyulan gereksinim de artar. Ayrıca, hızlı iskelet gelişimi için D vitamini ve yeni hücre gelişimi için de A, C ve E vitaminlerinin de daha fazla alınması gerekir. (Gümüş, 2009).

#### **2.8.6 Mineral Gereksinimi**

Büyüme hızının en üst düzeyde olduğu adolesanların aldığı tüm mineraller artırılmalıdır. Adolesanların hızlı gelişim sırasında diğer yaşlara göre iki kat kalsiyum, demir, çinko, magnezyum tükettiği bulunmuştur. Adolesanlar kolay besinler, hazır gıdalar ve şekerli abur cuburları içeren yiyecekleri tükettiklerinde bu mineralleri yeterli miktarda alamamaktadırlar (Gümüş, 2009).

Tablo 2.1. Adolesan dönemindeki günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri.

Enerji ve besin öğeleri	Kız		Erkek	
	9-13 yaş	14-18 yaş	9-13 yaş	14-18 yaş
Enerji (kalori)	2071	2368	2279	3152
Protein (g)*	34	46	34	52
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130
Lif (g)	26	26	31	38
Yağ (%)	25-35	25-35	25-35	25-35
Linoleik asit (g)	10	12	12	16
$\alpha$ -linolenik asit (g)	1.0	1.1	1.2	1.6
Kalsiyum (mg)	1300	1300	1300	1300
Demir (mg)	8	15	8	11
Çinko (mg)	8	9	8	11
Flor (mg)	2	3	2	3
İyot ( $\mu$ g)	120	150	120	150
Krom ( $\mu$ g)	21	24	25	35
Bakır ( $\mu$ g)	700	890	700	890
Magnezyum (mg)	240	360	240	410
Manganez (mg)	1.9	2.2	1.6	1.6
Molibden ( $\mu$ g)	34	43	34	43
Selenyum ( $\mu$ g)	1250	1250	1250	1250
Vitamin A ( $\mu$ g)	600	900	600	700
Vitamin C (mg)	45	75	45	65
Vitamin D ( $\mu$ g)	5	5	5	5
Vitamin E (mg)	11	15	11	15
Vitamin K ( $\mu$ g)	60	75	60	75
Tiamin (mg)	0.9	1.3	0.9	1.2
Riboflavin (mg)	0.9	1.0	0.9	1.3
Niasin (mg)	12	14	12	16
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1.0	1.2	1.0	1.3
Folat ( $\mu$ g)	300	400	300	400
Vitamin B <sub>12</sub> ( $\mu$ g)	1.8	2.4	1.8	2.4
Pantotenik asit (mg)	4	5	4	5
Biotin ( $\mu$ g)	20	25	20	25
Kolin (mg)	375	400	375	550

(Anonim, 2016b).

Adolesanlar, diğer tüm yaş gruplarının arasında yetersiz ve dengesiz beslenme sıralanmasında en başta yer alır. Bu dönemde artan ihtiyaçların karşılanmasında ise gençlerin yaşam biçimi ve bilinçli davranmama nedeni ile kazanılan yanlış alışkanlıklara bağlı durumlar ortaya çıkabilir. Beslenme alışkanlığının kazanılmasında aile ve çevrenin etkisi büyüktür.

Bu dönemde vücutlarında ortaya çıkan farklılıklar, adolesanları vücut biçimleri ile aşırı ilgilenmeye iter ve adolesanların önemli bir kısmı kilosu veya dış görünüşünden memnun değildir. Vücutlarındaki bu değişikliği kontrol etmeye çalışan birçok adolesanda, zayıflama isteği ve çabası gibi durumlarla karşılaşılabilir. Bu amaçla aç kalma, ilaç kullanma ve kusma gibi sağlıksız yöntemlere de başvurulabilmektedir.

Aşırı diyet ve uygunsuz yöntemler normal büyüme ve gelişmeyi engelleyerek bazen beslenme bozukluklarına da yol açmaktadır. Obezite veya aşırı zayıflık durumları adolesan döneminin, önemli beslenme sorunları arasındadır. Bu tür beslenme sorunlarına adolesanın dışarda yemek yemesi, ayaküstü yeme alışkanlığının olması, öğün atlaması ve atıştırma gibi davranış biçimleri neden olur.

En sık atlanan öğün kahvaltıdır ve günlük ihtiyacın karşılanmasında önemli bir problemdir. Öğünler arasındaki atıştırmalar ise genellikle, besin değeri düşük, yağ, şeker ve sodyumdan zengin yüksek kalorili besinlerdir.

Adolesanların yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının önlenmesi için sağlıklı beslenme eğitiminin erken yaşlarda, okul öncesi dönemden başlanarak verilmesi gerekmektedir (Köse, 2011).

Besin seçimi ile ilgili şu önerilerde bulunulabilir;

- Adolesanlar, fazla yağlı ve tuz içeren besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, yiyecekler yerine, yoğurt, sütlü tatlılar, evde hazırlanmış pişmemiş sebze, salata tercih etmelidirler. Dışarıda fast food tarzı yenilecekse; sağlıklı menülerden seçmeleri için yönlendirilmelidir.

Aşırı televizyon seyretme, bilgisayar kullanımı, zayıf aile iletişimi ile yetersiz sebze ve meyve tüketimi ve beslenme bilgisinin az olması arasında önemli bir bağlantı bulunmaktadır.

- Bireyler dışarıda fazla yağlı yiyeceklerden yemişlerse evde daha az yağlı yiyecekler yemelidirler.

- Yemek menüsünü oluşturmada, yemek hazırlamada, yiyecek alışverişi yapmada ve yemek pişirme işlemi için bireylerin yardımı istenebilir.

- Dışarda yemek yiyeceklerse farklı öneriler sunulabilir. Böylelikle kilo kontrolü bilinci sağlanmış olur.

- Sağlıklı bir hayat için az yağlı yiyecekler, sebze ve meyvelerden daha fazla tüketmek, düzenli egzersiz, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklar hakkında çocuklar bilinçlendirilmelidir. Bu da ailenin örnek olması ile gerçekleşir.

- Eğer çocuğun kilo problemi varsa onu eleştirmeden, hayat biçimini farklılaştırmasına yardımcı olunmalıdır. Bu süreçte ortaya çıkabilecek duygusal sorunlar iyi iletişim ile çözülmeli, abur cubur tüketilmesine mani olunmalıdır. Evde sağlıklı besinler bulundurulmalıdır.

- Genç kızlar güzel bir fiziğe sahip olma hayaliyle yanlış diyetler uygulamakta, bu da yeme davranışlarında bozukluklara neden olabilmektedir. Erkekler de ise egzersiz yapma, vücut geliştirme daha önemlidir. Bu durum da erkekleri sadece protein ağırlıklı beslenmeye yönlendirir. Aslında tüm besinler dengeli ve yeterli bir şekilde tüketilmelidir.

- Çocuk ile birlikte fiziksel aktivitenin artırılmasına özen gösterilmelidir.

- Gençler için aktivite; kendini enerjik hissetme, yaşam boyu doğru bir alışkanlık kazanma, güven, iyi bir görünüm, okul başarısı ve kronikleşebilecek hastalıkların önüne geçmek için önemlidir. Fakat bu yaşlarda aktivite yapılmasını engelleyen durumlar; sınavlara, hazırlık kurslarına, televizyona, bilgisayar oyunlarına çok fazla zaman harcamaktır.

- Birey 16 yaşına gelene kadar haftada 3 kere olmak üzere 20-25 dakika egzersiz yapmalı, 16 yaşından daha büyüklere ise her gün olmak üzere 30'ar dakika egzersiz ya da 3-5 kez ayrıca aerobik egzersizi de 30-60 dakika şeklinde önerilmektedir. (Baltacı ve ark., 2008).

## **2.9. Çevrenin Tanımı**

Çevre; bir topluluk ya da birim içerisindeki tüm canlı ve cansız varlıkların karşılıklı ilişkide bulunduğu özel bir alandır (Akdur, 2005).

Başka bir tanımda ise çevre; içerisinde etkileşim içinde bulunan canlı varlıkların yaşadığı sosyal, fiziksel, biyolojik, ekonomik ve kültürel ortamdır. Yani canlı varlıklar ile birlikte onları etkileyen her türlü cansız varlık birlikte çevreyi oluşturur (Özdemir ve ark., 2017).

## **2.10. Çevrenin Unsurları**

İnsanın içinde yaşadığı ortam, insan merkezli çevre olarak tanımlanır (Akdur, 2005). İnsan çevresinin temel unsurları; fiziksel, biyolojik ve sosyal çevre olarak üç kısımda incelenebilir. Jeoloji, coğrafya, topoğrafya, endüstri, artıklar, iklim/atmosfer, su kaynakları, sağlık bilgisi, nakil kirlilik fiziksel çevre olarak, mikroorganizmalar, hayvanlar, bitkiler, diğer insanlar biyolojik çevre olarak, tarih, folklor, gelenek, kültür, din, politika, ahlak, aile yapısı, eğitim, iş, gelir, beslenme, boş zamanı değerlendirme şekilleri, yaşam standartı, refah da sosyal çevre olarak çevrenin unsurlarını oluşturur (Dinçer, 1988).

## **2.11. Çevre ve Beslenme**

Gün geçtikçe gelişen teknolojinin gıda üretiminde kullanımı da artmaktadır. Bu teknolojinin çevreye duyarlı bir şekilde kullanılması temiz bir çevre için çok önemlidir. Temiz bir çevre için önemli olan bir diğer konu artıksız beslenme ortamlarının sağlanmasıdır. Çevrenin tahrip edilmesi tarım ve dolayısıyla besin üretimini etkileyebilir. Bu nedenle sanayinin çevreye bıraktığı kötü etkilerin en aza indirilebilir, su ve hava kirliliği için filtre çalışmaları yapılabilir (Budak, 2012).

Tarımda kullanılan maddelerin gerektiği kadar kullanılmasına özen gösterilmesi, fazla kullanım sonucunda çevreye ve insan sağlığına zarar verebileceği unutulmamalıdır. Özellikle tarım ilaçları yeteri kadar yıkanmayan sebze ve meyvelerden insanlara geçerek sağlıksız beslenmelerine ve çeşitli hastalıkların temelini oluşturmaya neden olmaktadır. Bireyleri dengeli ve sağlıklı beslenmeye yönlendirirken çevrenin korunması ve bununla ilgili teknolojik imkanların da kişilere sunulması önemlidir.

Beslenme ve çevre ilişkisi incelenirken karşımıza çıkan en önemli konulardan biri de atık yağlardır. Özellikle bir kereden fazla kullanılan kızartma yağları kanserojen hale gelerek insan sağlığında büyük tehditler oluşturur. Bu atık yağların kullanımdan sonra lavabolara dökülmesi ise suların ve dolayısıyla da çevrenin kirlenmesine neden olmaktadır (Anonim, 2017).

Çevre ve beslenme arasındaki bir diğer ilişki ise yeterli ve dengeli beslenmeyen bireyin gıda israfı yapmasıdır. Yemesi gerekenden fazla yiyecek alarak tüketemediğini çöpe atan birey çevreye zarar vermektedir. Yemeklerin çöpe atılmaması çevrenin korunmasını sağlamakla birlikte enerji, gübre ve sudan tasarruf edilmesini sağlar (Taşkın ve ark.,2013).

Çevreyi kirlüten unsurların bir şekilde gıda ürünlerine bulaşması kaçınılmazdır. İnsanların güvenli olarak gıda maddelerini tüketebilmesi için hammadde oluşumunun ilk aşamasından başlayarak ürünün tüketicinin sofrasına geldiği zamana kadar her aşamada çevre kirleticilerine karşı korunması gerekmektedir. Temiz olmayan bir çevrede gıda üretiminin sağlıklı olması mümkün değildir. Bu nedenle ilk önce çevre kirliliğinin ortadan kaldırılması çok önemlidir. Özellikle çocuklar toksik etkilere karşı daha duyarlı olduğundan çocukların büyük risk altında olduğunun unutulmaması gerekmektedir (Aydın ve Bedük, 2013).

## **2.12. Çevre Eğitimi**

Çevre eğitimi çevre bilincinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Çevre bilinci; bireyin çevreye karşı olan tutumu, çevre bilgisi ve çevreye karşı olan yararlı davranışlarıdır. Çevre bilincine sahip olan birey; çevrenin bozulmasına duyarsız kalmayan, çevre dostu davranış sergileyen, sadece kendini düşünmeyen ve kişisel kazanımlarını hırsla dönüştürmeyen biri olarak tanımlanabilir. Çevre eğitimi ise; çevreyi korumak için değer yargılarının, tutumların, beceri ve bilgilerin geliştirilmesi ile birlikte çevre dostu davranışların gösterilmesi ve bunların sonucunda ortaya çıkanların gözlemlenmesi süreci şeklinde tanımlanmıştır (Erten,2006).

Bir diğer tanımda ise çevre eğitimi; bireysel veya toplumsal olarak çevreye ve çevresel sorunlara karşı duyarlı ve ilgili olan, oluşan problemlerin çözümü ve oluşabilecek sıkıntıların önüne geçebilecek çalışmaları yapabilen davranış, tutum ve bilgiye sahip bir dünya toplumu geliştirmektir (Ayvaz, 1998).

Günümüzde çevre sorunlarının gerek oluşumunda gerek ise önlenmesinde bireyler sorumluluk sahibi olmakla birlikte bu sorumluluğun yerine getirilebilmesi için bireylere çevre bilincinin kazandırılması önemlidir. Çevre bilincinin bireylere kazandırılmasında çevre eğitiminin gerekli ve zorunlu olduğu görülmektedir (Erdoğan,2007).

Sürdürülebilir ve gelişebilir bir kalkınma için çevre bilinci taşıyan bireylerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle çevre eğitimi ile her bir bireyin ve dolayısıyla da toplumun çevre ve çevre sorunları ile ilgili bilinçli ve duyarlı olmasını ayrıca çevreyi koruma ve iyileştirmeye katkı için istekli olmayı sağlamak önemlidir (Abdullah, 2015).

Özellikle okul öncesinde veya okul dönemindeki çocuklarda meydana gelen ilgi ve tutumlar ilerideki hayatlarında davranışlarının temelini oluşturduğundan çevre eğitiminin erken yaşlarda verilmesi çok önemlidir. Çocukluk çağları ve genç yaşlarda oluşan değer yargıları gelecekte bireyin doğa ile olan ilişkilerinde empatinin kurulması ve doğaya karşı sevginin oluşmasında önemli rol oluşturmaktadır (Erten,2006).

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Amacı ve Türü**

Araştırma, ergenlik (adolesan) dönemindeki öğrencilerin; çevresel faktörlerin beslenme alışkanlıklarının üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla ilişki arayıcı olarak planlanmıştır.

#### **3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Mayıs 2017 – Haziran 2017 tarihleri arasında Sinop il merkezindeki 16 adet okulda (ortaokul – lise) yapılmıştır.

#### **3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini; Sinop il merkezinde ortaöğretimde (ortaokul-lise) öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem kapsamına araştırmaya katılmayı kabul eden, seçim kriterlerine uygun olan 292 kız, 208 erkek öğrenci olmak üzere 500 çocuk alınmıştır. Tüm bu okullarda okuyan 5942 öğrenciden tabakalı örnekleme yöntemi ile anket uygulanacak öğrenci sayıları belirlenmiştir (Ek-3). Çalışmaya bu yöntem ile Şehit Bülent Yalçın Spor Lisesi (1. Okul)'dan 14, 75.Yıl Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2. Okul)'dan 14, Şehit Ömer Can Açıkgöz Anadolu İmam Hatip Lisesi (3. Okul)'dan 25, Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu (4. Okul)'dan 57, Sinop Anadolu Lisesi (5. Okul)'dan 46, Sarı Saltuk Anadolu Lisesi (6. Okul)'dan 51, Sinop Atatürk Anadolu Lisesi (7. Okul)'dan 26, Seydi Ali Reis Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (8. Okul)'dan 36, Emir Gazi Tayboğa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (9. Okul)'dan 30, Gelincik Ortaokulu (10. Okul)'dan 40, Sinop Fen Lisesi (11. Okul)'dan 33, İstiklal Ortaokulu (12. Okul)'dan 27, Şehit Halil Özdoğru Ortaokulu (13. Okul)'dan 43, Sultan Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (14. Okul)'dan 26, İMKB Şehit Ertan Yılmaztürk Güzel Sanatlar Lisesi (15. Okul)'dan 10, Seyit Bilal İmam Hatip Ortaokulu (16. Okul)'dan 23 olmak üzere toplam 500 erken ve orta adolesan dönemi öğrenci dahil edilmiştir.

#### **3.4. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplanması**

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen “Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisini belirlemek üzere Bilgi Formu” ve yeme davranışlarını belirlemek için “yeme davranışları ölçek formu” uygulanmıştır. Uygulanan ölçek formu için sözlü ve yazılı izin alınmıştır.



Vaka kriterleri; öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü olması, herhangi bir hastalığa bağlı özel bir diyet planının olmaması, velilerinden yazılı izin alınmış olması olarak belirlenmiştir.

Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile katılımcılara formların dağıtılıp toplanması yoluyla elde edilmiştir.

### **3.4.1. Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan bilgi formu; adolesan dönemindeki öğrencilerin; yaş, cinsiyet, kardeş ile ilgili bilgiler, anne-baba eğitim durumu, ailenin aylık geliri, yaşanılan yer gibi sosyo-demografik bilgileri ile sağlıklı beslenme kavramı hakkındaki bilgileri, beslenme alışkanlıkları, alışveriş yaparken dikkat ettikleri hususlar, çevre bilgileri (çevre kirliliği, toprak ve su kirliliği, v.b.) ve çevre bilinci (alınan ürünlerin çevreye zararı, atık yağ kullanımı, geri dönüşüm bilinci v.b.) ile ilgili davranışlarını belirlemeye yönelik 29 sorudan oluşmaktadır.

### **3.4.2. Yeme Davranışları Ölçek Formu**

Adolesan dönemindeki öğrencilerin yeme davranışlarını belirlemeye yönelik Yahya ÖZDOĞAN (2013)'ün geliştirdiği yeme davranışları ölçek formu 58 maddeden oluşmaktadır. Yeme davranışı ölçeği; sağlıklı yeme davranışı ve sağlıksız yeme davranışı olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Yeme davranışı ölçeğinde güvenirlik katsayısı, sağlıklı yeme davranışı boyutu için  $\alpha=0.89$ , sağlıksız yeme davranışı boyutu için ise  $\alpha=0.72$ 'dir. Metrik ölçek şeklinde hazırlanan yeme davranışı ölçeğinde yüksek değerler olumlu davranışa ve bilginin iyi olduğuna işaret etmektedir (Özdoğan, 2013).

### **3.5. Veri Analizi**

Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket program kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin verilerinin; ortalama (X), standart sapma (SS) ve alt-üst değerleri belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sayı (n) ve yüzde olarak (%) hesaplanmıştır. Normal dağılımdaki verilerin ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık düzeyleri için bağımsız iki grup için t testi, ikiden daha fazla gruplar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile inceleme yapılmıştır. Ayrıca Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan yeme davranışları ölçeği tanımlayıcı istatistikleri için korelasyon analizi yapılmıştır.

### **3.6. Araştırmanın Etik Yönü**

Bu araştırma Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu, Sinop Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve öğrenci velilerinden alınan yazılı izinler ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiş, gönüllü olanların çalışmaya dahil edilmesi sağlanarak sözel onamları alınmıştır.



## 4.BULGULAR

### Çalışma Bulguları;

1.Ergenlik (Adolesan) dönemindeki çocukların tanıtıcı özelliklerinin (boy, kilo, beden kitle indeksi (BKI), yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, aile tipi, kaçınıcı kardeş oldukları, aylık gelir durumu, haftalık aldıkları harçlıkların dağılımı, yaşadıkları yer) dağılımı,

2.Araştırmaya katılan bireylerin kahvaltı yapma, öğün atlama, öğünlerini yedikleri yer tercihlerinin dağılımı,

3.Araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı beslenme kavramını bilme durumları, reklamlardan ve arkadaş çevrelerinden etkilenme durumları, alveriş alışkanlıklarının dağılımı,

4. Araştırmaya katılan bireylerin, çevre bilgisi (çevre kirliliğinin toprakta yetişen ürünleri ve suları kirlettiği, ürün alırken dikkat edilecek hususlar, ürün ambalajındaki şekillerin bilinme durumu, çevre dostu olmayan plastik malzemelerin doğaya atıldığında zarar vermesi, geri dönüşüm bilgisi, atık yağların içme sularını ve çevreyi kirletmesi vb..) ve beslenme alışkanlıkları ile karşılaştırılması olarak 4 bölümde ele alınmıştır.

#### 4.1. Araştırmaya Katılan Öğrenciler ve Aile İle İlgili Tanıtıcı Özellikler

Adolesan dönemdeki öğrenciler ve aileleri ile ilgili tanıtıcı özellikler tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı			
			N=500
		n	%
Cinsiyet	Kız	292	58.4
	Erkek	208	41.6
Sınıflar	6. Sınıf	109	21.8
	7. Sınıf	84	16.8
	8. Sınıf	31	6.2
	Lise-1	128	25.6
	Lise-2	105	21.0
	Lise-3	20	4.0
	Lise-4	23	4.6
Ailedeki Birey Sayısı	2 Kişi	9	1.8
	3 Kişi	63	12.6
	4 Kişi	255	51.0
	5 Kişi	113	22.6
	6 ve Üzeri	60	12.0
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	52	10.4
	1 Kardeş	21	4.2
	2 Kardeş	255	51.0
	3 Kardeş	124	24.8
	4 Kardeş ve Üzeri	48	9.6
Araştırmaya Katılan Bireyin Kardeşler Arasındaki Sırası	1.Çocuk	232	46.4
	2.Çocuk	160	32.0
	3.Çocuk	66	13.2
	4.Çocuk	26	5.2
	5.ve üzeri Çocuk	16	3.2
Aile Tipi	Çekirdek Aile	419	83.8
	Geniş Aile	74	14.8
	Diğer (Anne-Baba ayrı)	7	1.4
Anne Eğitim Durumu	Okur-Yazar	7	1.4
	İlkokul	135	27.0
	Ortaokul	98	19.6
	Lise	165	33.0
	Yükseköğretim	95	19.0
Baba Eğitim Durumu	Okur-Yazar	3	0.6
	İlkokul	94	18.8
	Ortaokul	79	15.8
	Lise	157	31.4
	Yükseköğretim	167	33.4
Aylık Gelir Durumu	0-500 ₺	12	2.4
	500-1000 ₺	36	7.2
	1000-2000 ₺	98	19.6
	2000-3000 ₺	150	30.0
	3000 ₺ ve üzeri	204	40.8
Haftalık Harçlık Durumu	5-10 ₺	114	22.8
	10-15 ₺	87	17.4
	15-20 ₺	96	19.2
	20 ₺ ve üzeri	178	35.6
	Harçlık Almıyorum	25	5.0
Bireylerin Yaşadıkları Yer	Aile ile Birlikte	435	87
	Akraba Yanında	2	0.4
	Öğrenci Yurdu/Pansiyon	62	12.4
	Sosyal Hizmetler Yetiştirme Yurdunda	1	0.2

Araştırmaya katılan öğrencilerin %58.4'ü kız ve %41.6'sı erkektir. Öğrencilerin %21.8'i 6.sınıf, %16.8'i 7.sınıf, %6.2'si 8.sınıf, %25.6'sı lise 1. sınıf, %21.0'i lise 2. sınıf, %4'ü lise 3.sınıf ve %4.6'sı lise 4.sınıftır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %1.8'inin ailesinde 2 kişi, %12.6'sında 3 kişi, %51'inde 4 kişi, %22.6'sında 5 kişi, %12'sinde ise 6 ve üzeri sayıda birey bulunmaktadır. Öğrencilerin %10.4'ünün kardeşi yokken, %4.2'sinin 1 kardeşi, %51'inin 2 kardeşi, %24.8'inin 3 kardeşi ve %9.6'sının 4 ve daha fazla sayıda kardeşi vardır. Öğrencilerden %46.4'ü ailenin birinci çocuğu, %32'si ikinci çocuğu, %13.2'si üçüncü çocuğu, %5.2'si dördüncü çocuğu ve %3.2'si beşinci ve daha fazla sırada yer alan çocuğudur. Öğrencilerin %83.8'i çekirdek aile ve %14.8'i geniş aileden oluşmakta olup %1.4'ünün anne ve babası ayrıdır. Annelerin %1.4'ü okur-yazar, %27'si ilkokul mezunu, %19.6'sı ortaokul mezunu, %33'ü lise mezunu ve %19'u yükseköğretim mezunudur. Babaların %0.6'sı okur-yazar, %18.8'i ilkokul mezunu, %15.8'i ortaokul mezunu, %31.4'ü lise mezunu ve %33.4'ü yükseköğretim mezunudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %2.4'ü 0-500 ₺, %7.2'si 500-1000 ₺, %19.6'sı 1000-2000 ₺, %30'u 2000-3000 ₺ ve %40.8'i 3000 ₺ ve üzeri gelir düzeyine sahiptir. Öğrencilerin %22.8'i 5-10 ₺, %17.4'ü 10-15 ₺, %19.2'si 15-20 ₺, %35.6'sı 20 ₺ ve üzeri harçlık alırken, katılımcıların %5.0'i harçlık almamaktadır.

Öğrencilerin %87'si ailesiyle birlikte kendi evlerinde kalmaktayken, %0.4'ü akrabalarının evinde, %12.4'ü öğrenci yurdunda/pansiyonda ve %0.2'si sosyal hizmetler yetiştirme yurdunda kalmaktadır.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya katılan öğrencilerin boy, kilo, BKİ ve yaş bilgilerine göre dağılımı

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss
Boy	500	132.00	190.00	162.64	10.61
Kilo	500	25.00	105.00	55.52	13.28
BKİ	500	13.24	32.88	20.78	3.47
Yaş	500	11.00	18.00	14.44	1.76

Araştırmaya katılan öğrencilerin boy, kilo, BKİ ve yaş bilgilerine ait tanımlayıcı istatistikleri tablo 4.2’de verilmiştir. Öğrencilerin boy ortalaması  $162.64 \pm 10.61$ , kilo ortalaması  $55.52 \pm 13.28$ , BKİ ortalaması  $20.78 \pm 3.47$  ve yaş ortalaması  $14.44 \pm 1.76$ ’dır.

Tablo 4.3 ve 4.4’te Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) 5-19 yaş aralığındaki bireylerin BKİ değerlerinin değerlendirilmesi için yayımladığı değerler yer almaktadır.

**Tablo 4.3. 5-19 yaş arasındaki erkekler için BKİ’nin değerlendirilmesi**

Yıl	Persantil (BKİ kg/m <sup>2</sup> )						
	5	15	25	50	75	85	95
11 yaş	14.5	15.3	15.8	16.9	18.4	19.3	21.1
12 yaş	14.9	15.7	16.3	17.5	19.1	20.1	22.1
13 yaş	15.4	16.3	16.9	18.2	19.9	20.9	23.1
14 yaş	16.0	16.9	17.6	19.0	20.8	21.9	24.2
15 yaş	16.5	17.6	18.3	19.8	21.6	22.8	25.2
16 yaş	17.1	18.2	18.9	20.5	22.4	23.7	26.1
17 yaş	17.5	18.7	19.5	21.1	23.1	24.4	26.9
18 yaş	17.9	19.2	20.0	21.7	23.8	25.0	27.5

Anonim 2018. (<http://www.who.int/gho/en/>)

**Tablo 4.4. 5-19 yaş arasındaki kızların için BKİ'nin değerlendirilmesi**

Persantil (BKİ kg/m <sup>2</sup> )							
Yıl	5	15	25	50	75	85	95
11 yaş	14.4	15.3	15.9	17.2	18.9	20.0	22.2
12 yaş	14.9	15.9	16.6	18.0	19.8	20.9	23.3
13 yaş	15.5	16.5	17.3	18.8	20.7	21.9	24.4
14 yaş	16.0	17.2	17.9	19.6	21.6	22.9	25.5
15 yaş	16.5	17.7	18.5	20.2	22.3	23.7	26.3
16 yaş	16.8	18.1	18.9	20.7	22.9	24.2	27.0
17 yaş	17.0	18.3	19.2	21.0	23.3	24.7	27.4
18 yaş	17.1	18.5	19.4	21.3	23.5	24.9	27.7

Anonim 2018. (<http://www.who.int/gho/en/>)

Tablo 4.5’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre BKİ değerleri yer almaktadır. WHO verileri ile bu değerler karşılaştırıldığı zaman 11, 12, 13, 14 ve 17 yaş grubundaki erkekler %85’te; 15, 16 ve 18 yaş grubu erkekler %75’te yer almaktadır. Kızlarda ise, 11 yaş grubu %95; 12, 13, 14, 15, 16 ve 18 yaş grubu %75; 17 yaş grubu ise %50’de yer almaktadır.

**Tablo 4.5. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre BKİ değerleri**

Yaş	n		Ortalama		Ss	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
11 yaş	5	7	19.13	20.89	2.73	3.71
12 yaş	42	50	19.26	19.38	3.89	3.68
13 yaş	25	34	20.29	19.90	3.26	2.32
14 yaş	25	34	21.73	19.87	5.31	2.24
15 yaş	40	82	21.10	21.01	2.78	3.55
16 yaş	37	66	21.21	21.05	2.99	2.85
17 yaş	21	14	23.34	20.85	3.29	2.08
18 yaş	13	3	25.59	22.27	2.99	2.30

## 4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Bilgilerinin Dağılımları

Adolesan dönemindeki öğrencilerin yeme davranışı ölçeği maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikleri tablo 4.6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6.** Yeme davranışı ölçeği maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler<sup>1</sup>

	n	Min	Max	Ort	Ss
b1. Yemek tabağıma çok yemek alırım.	500	1.00	10.00	6.59	2.60
b2. Öğün aralarında süt ve ayran içerim	500	1.00	10.00	4.06	2.98
b3. Günde en az 10 bardak su içerim.	500	1.00	14.00	6.08	3.26
b4. Yağ miktarı düşük yiyecekler tüketirim	500	1.00	10.00	4.87	2.79
b5. Yiyeceklerimin porsiyon büyüklüğüne dikkat ederim	500	1.00	10.00	4.84	3.16
b6. Öğünlerimde ne yiyeceğimi önceden planlarım.	500	1.00	10.00	4.11	2.98
b7. Televizyon seyrederken bir şeyler yerim.	500	1.00	10.00	5.03	3.14
b8. Cips gibi atıştırmalık yiyecekleri paketi bitinceye kadar yerim.	500	1.00	10.00	5.10	3.39
b9. Öğün aralarında atıştırmalık olarak tatlı yerim.	500	1.00	10.00	6.33	2.92
b10. Yemeği beğenmediğim zaman hamburger pizza vb. fast food türü yiyecekler yerim.	500	1.00	10.00	7.37	3.00
b11. Yemek yemek beni rahatlatır.	500	1.00	10.00	5.42	3.50
b12. Üzgün olduğumda her zaman yediğimden daha çok yerim.	500	1.00	10.00	7.12	3.18
b13. Akşam yemeğinden sonra sürekli atıştırırım.	500	1.00	10.00	6.78	2.98
b14. Okulda olduğum zamanlarda bile öğle öğünü atlamam	500	1.00	10.00	6.34	3.36
b15. Sıkıldığımda daha çok atıştırırım.	500	1.00	10.00	5.93	3.42
b16. Ruh halim kötü olduğunda canım ne istiyorsa yerim.	500	1.00	10.00	6.26	3.51
b17. Sevinçli olduğumda çok yerim.	500	1.00	10.00	6.57	3.29
b18. Hergün sebze yemeği yerim	500	1.00	10.00	4.30	2.87
b19. Günde en az bir kez fast food yerim	500	1.00	10.00	7.30	2.91
b20. Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim	500	1.00	10.00	7.15	2.74

<sup>1</sup> Devamı arkada



b21. Yağda kızarmış yumurta yerine haşlanmış yumurta tüketirim	500	1.00	10.00	5.30	3.18
b22. Günde en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketirim.	500	1.00	10.00	5.10	3.24
b23. Yiyecekleri çok iyi çiğneyerek yerim	500	1.00	10.00	6.08	3.03
b24. Ne zaman buzdolabımı açsam bir şeyler yerim	500	1.00	10.00	6.11	3.21
b25. Fast food yiyeceğim zaman kola hamburger patatesten oluşan menü alırım	500	1.00	10.00	6.52	3.28
b26. Ev yemekleri yemekten önce hazır yiyecekler yerim	500	1.00	10.00	7.80	2.53
b27. Günde bir kereden fazla tatlı yerim	500	1.00	10.00	7.16	2.84
b28. Yağda kızarmış yiyecekleri tüketmem	500	1.00	10.00	3.82	2.69
b29. Dışarıda yemek yediğim zaman kola yerine ayran içerim.	500	1.00	10.00	5.77	3.18
b30. Beyaz ekmek yerine kepekli veya tam tahıllı ekmek yerim	500	1.00	22.00	4.01	3.23
b31. Light yiyecekler ve içecekler tüketirim	500	1.00	10.00	3.54	2.72
b32. Aç olmasam bile atıştırırım	500	1.00	10.00	6.23	3.30
b33. Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yerim	500	1.00	10.00	4.64	3.05
b34. Günde en az üç ya da dört kez sebze yemeği ya da salata yerim.	500	1.00	10.00	4.71	3.09
b35. Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım	500	1.00	10.00	8.09	2.87
b36 Meyve yemek yerine meyve suyu içerim	500	1.00	10.00	7.56	2.68
b37. Günde 3 ana öğün (sabah, öğle, akşam) yemek yerim	500	1.00	10.00	6.90	3.23
b38. Öğünlerimde her besin grubundan tüketirim	500	1.00	10.00	5.52	2.92
b39. Yemekleri az tuzlu tüketirim	500	1.00	10.00	5.48	3.21
b40. Kahve gibi uyarıcı ve kola gibi asitli içecekleri tüketmem	500	1.00	10.00	4.21	3.03
b41. Günde en az iki porsiyon meyve yerim	500	1.00	10.00	4.73	2.94
b42. Canım tatlı istediğinde meyve yerim	500	1.00	10.00	4.60	2.94
b43. Yemek yemeye başladığımda kendimi kontrol edemem	500	1.00	10.00	7.13	2.99
b44. İçeceklerimi şekerli tüketirim	500	1.00	10.00	6.87	2.94
b45. Önümde yiyecek olduğu sürece karnım tok olsa bile yerim	500	1.00	10.00	6.79	3.05
b46. Öğle yemeği yerim	500	1.00	10.00	7.33	3.06
b47. Kahvaltıda süt içerim	500	1.00	10.00	4.91	3.30

b48. Kendimi yalnız hissettiğimde bir şeyler yiyerek kendimi teselli ederim	500	1.00	10.00	6.67	3.20
b49. Kahvaltıda tahıl gevreği tüketirim	500	1.00	10.00	4.01	3.08
b50. Öğün aralarında bisküvi gibi yiyecekler yerim	500	1.00	10.00	6.34	2.86
b51. Her gün mutlaka en az bir kez kola içerim	500	1.00	10.00	7.78	2.99
b52. Kahvaltı yaparım	500	1.00	10.00	6.69	3.46
b53. Öğünlerimi her gün aynı saatte yerim	500	1.00	10.00	5.36	3.20
b54. Ders çalışırken bir şeyler yerim	500	1.00	10.00	6.00	3.19
b55. Patatesi sadece kızarmış olarak yerim	500	1.00	10.00	7.13	2.86
b56. Öğün aralarında atıştırmalık olarak meyve yerim	500	1.00	10.00	5.03	2.85
b57. Haftada en az iki kez nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagilleri tüketirim	500	1.00	10.00	6.35	3.21
b58. Öğün aralarında taze meyve suları içerim	500	1.00	10.00	4.94	3.01
Toplam/Ortalama	500	1.00	10.00	5.88	1.02

Ölçek geneli elde edilen toplam puanların ortalaması 5.88'dir. Bu ortalamaya en yakın değer "b15. Sıkıldığımda daha çok atıştırırım (x=5.93)" maddesidir. Ölçekte en düşük ortalama puana sahip madde "b31. Light yiyecekler ve içecekler tüketirim (x=3.54)" maddesidir. En yüksek ortalama ise "b35. Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım (x=8.09)" maddesidir.

#### 4.2.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Durumlarıyla İlgili Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin kahvaltı yapma, öğün atlama ve öğünlerini nerede yemek istediklerine ilişkin durumları Tablo 4.7'de verilmiştir.

**Tablo 4.7.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beslenme Durumlarıyla İlgili Özelliklerinin Dağılımı

N=500

		n	%
Kahvaltı Yapma Durumu	Evet yapıyor	401	80.2
	Hayır yapmıyor	99	19.8
Öğün Atlama Durumu	Evet atlıyor	201	40.2
	Hayır atlamıyor	299	59.8
Öğünleri Nerede Yemek İstedikleri	Evde	413	82.6
	Dışarıda	54	10.8
	Diğer (Okulda)	33	6.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin %80.2'sinin kahvaltı yaptığı, %19.8'i kahvaltı yapmadığı, %40.2'sinin öğün atladığı, %59.8'inin öğün atlamadığı, %82.6'sının öğünlerini evde yemeyi tercih ederken, %10.8'inin öğünlerini dışarıda yemek istediği belirlenmiştir. (Tablo 4.7)

#### **4.2.2.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Özellikleri**

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramını bilme, reklamlardan ve arkadaş çevrelerinden etkilenmelerine ilişkin durumları Tablo 4.8'de verilmiştir.

**Tablo 4.8.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeyle İlgili Özellikleri

N=500

		n	%
Sağlıklı beslenme kavramıyla ilgili besin tüketimi yaklaşımı	Sevmesem bile yeterli ve dengeli beslenmemi sağlayacak tüm besin öğelerinden düzenli tüketmem gerektiği	390	78.0
	Sadece sevdiğim yiyecekleri yemem gerektiği	82	16.4
	Bol karbonhidrat ve yağ içeren pasta-börek türü besinler yemem gerektiği	4	0.8
	Patates kızartması, hamburger, pizza, kola, cips, çikolata gibi besinleri tüketmem gerektiği	11	2.2
	Diğer (Bir fikrim yok)	13	2.6
Televizyonda izlenen reklamlardan etkilenme durumu	Hayır, etkilenmem ve almam	170	34.0
	Evet, etkilenirim ama almam	98	19.6
	Evet, etkilenirim ve markette gördüğümde hemen alırım	39	7.8
	Ara sıra etkilenirim ve ara sıra alırım ara sıra etkilenmem ve ara sıra almam	187	37.4
	Diğer (Bir fikrim yok)	6	1.2
Okul kantininden yapılan besin seçiminde arkadaşlardan etkilenme durumu	Arkadaşlarımın kantinden aldığı yiyeceklerin aynısından ben de almak isterim	109	21.8
	Arkadaşlarımın kantinden aldığı yiyeceklerin sağlığıma zararlı olduğunu düşünüyorsam kesinlikle almam	126	25.2
	Kantinden ayran meyve gibi sağlıklı olduğunu düşündüğüm yiyecekler alırım	96	19.2
	Diğer (O an canımın istediğini alırım)	169	33.8

Araştırmaya katılan öğrenciler en fazla %78 ile “Sevmesem bile yeterli ve dengeli beslenmemi sağlayacak tüm besin öğelerinden düzenli tüketmem gerektiği” ni ifade ederken; en az %0.8 ile “Bol karbonhidrat ve yağ içeren pasta-börek türü besinler yemek

gerektiği” ni ifade etmiştir. Öğrenciler en fazla %37.4 ile “Ara sıra etkilenirim ve ara sıra alırım ara sıra etkilenmem ve ara sıra almam” olarak ifade ederken, en az %7.8 ile “Evet, etkilenirim ve markette gördüğümde hemen alırım” olarak ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler en fazla %33.8 ile diğer seçeneğini belirtirken, en az %19.2 ile “Kantinden ayran meyve gibi sağlıklı olduğunu düşündüğüm yiyecekler alırım” olarak ifade etmiştir.

#### 4.2.3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş Alışkanlıklarıyla İlgili Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin alışverişlerini yapmayı tercih ettikleri yerler, alışverişlerinde neleri dikkate aldıkları, aldıklarının sağlığa zararlı olup olmadığına bakma durumları ve hormonlu meyve ve sebze alınmamasının farkında olup olmadıklarına ilişkin durumları Tablo 4.9’da verilmiştir.

**Tablo 4.9.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş Alışkanlıklarıyla İlgili Özellikleri<sup>2</sup>

N=500

		n	%
Aile olarak Gıda alışverişlerinin yapıldığı yer	Marketlerden paketlenmiş ürünler alırım	199	39.8
	Pazardan köy ürünleri satın alırım	198	39.6
	Kurumda kaldığım için alışverişlerimizi kurum yapmaktadır	9	1.8
	Diğer (Hem market hem pazardan alışveriş yaparız)	94	18.8
Bireysel olarak yapılan alışverişte reklamlardan ve ürün içeriğinden etkilenme durumu	Genellikle reklamı çok yapılan ürünleri alırım	22	4.4
	Denemek için reklamı çok yapılan ürünlerden genellikle 1 kez alırım	57	11.4
	Reklam beni etkilemez	114	22.8

<sup>2</sup> Devamı arkada

	Ürünlerin içeriğinden sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir madde varsa almam	195	39.0
	Ürünlerin içeriğinden sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir madde olsa dahi canım istiyorsa alırım	62	12.4
	Diğer (Birden fazla seçeneğe dikkat edenler)	50	10.0
Marketlerden yapılan alışverişlerde alınanların sağlığa etkisini inceleme durumu	Dikkat ederim	352	70.4
	Dikkat etmem	148	29.6
Marketlerden yapılan alışverişlerde alınanların sağlığa etkisinin incelendiği unsurlar	Koruyucu madde kullanım durumuna dikkat ederim	32	6.8
	Katkı maddesi kullanım durumuna dikkat ederim	38	8.0
	Gıda boyası kullanım durumuna dikkat ederim	10	2.1
	Gerekli kurumların onayının olup olmadığına dikkat ederim	24	5.1
	Son kullanma tarihine dikkat ederim	172	36.4
	Süt ve süt ürünlerinde üretim tarihine, paketleme tarihine de dikkat ederim	29	6.1
	Doğal ya da doğala en yakın ürün olmasına dikkat ederim	40	8.5
	Tüm ürünlerde paketleme malzemesine dikkat ederim	12	2.5
	Diğer (Birden fazla seçeneğe dikkat edenler)	116	24.5

Araştırmaya katılan öğrenciler en fazla %39.8 ile “Marketlerden paketlenmiş ürünler alırız” ifadesini seçerken en az %1.8 ile “Kurumda kaldığım için alışverişlerimizi kurum yapmaktadır” olarak ifade etmiştir. Öğrenciler en fazla %39 ile “Ürünlerin içeriğinden sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir madde varsa almam” ifadesini seçerken en az %4.4 ile “Genellikle reklamı çok yapılan ürünleri alırım” olarak ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler “Marketlerden yaptığım alışverişlerde aldıklarımın sağlığıma zarar verip vermediğine dikkat ederim.” sorusuna %70.4’ü evet seçeneğini,

%29.6'sı hayır seçeneğini belirtmiştir. Öğrenciler “Marketlerden yaptığım alışverişlerde aldıklarımın sağlığıma zarar verip vermediğine dikkat ederim.” sorusuna yanıtınız evet ise aşağıdaki ifadelerden hangisine katılırsınız?” sorusuna en fazla %36.4 ile “Son kullanma tarihine dikkat ederim” olarak ifade ederken en az %2.5 ile “Tüm ürünlerde paketlenme malzemesine dikkat ederim” olarak ifade etmiştir.

### 4.3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilgilerinin Dağılımları

#### 4.3.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin Bilgilerinin Dağılımı







Araştırmaya katılan öğrencilerin çevre kirliliğinin toprakta yetişen ürünleri ve suları kirlettiğini bilip bilmediklerini, aldıkları ürünlerde çevreye verdikleri zarara bakıp bakmadıklarını, eğer bakıyorlarsa nelere baktıklarını ve ürünlerin üzerindeki işaretleri bilmelerine ilişkin durumları Tablo 4.10’da verilmiştir.

**Tablo 4.10.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin Bilgilerinin Dağılımı<sup>3</sup>

N=500

		n	%
Çevre kirliliğine bağlı toprakta yetişen ürünlerin ve suların kirlenmesinin hastalığa sebep olma durumunun bilinmesi	Biliyor	485	97.0
	Bilmiyor	10	2.0
	Bu ifadeye katılmıyor	3	0.6
	Diğer (Bir fikrim yok)	2	0.4
Marketlerden yapılan alışverişlerde alınanların çevreye zarar verip vermediğine dikkat etme durumu	Dikkat ediyor	300	60.0
	Dikkat etmiyor	200	40.0

<sup>3</sup> Devamı arkada

Marketlerden yapılan alışverişlerde alınanların çevreye zarar verip vermediğine dikkat etme durumuna dikkat edenlerin ürüne yönelik çevre ile ilgili yaklaşımı	Ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine bakarım	58	14.6
	Bazı ürünlerde geri dönüşümlü olmasına dikkat ederim	166	41.8
	Kullanım sonrasında çevreye bırakıldığında çevreye zarar verip vermediğine bakarım	173	43.5
Çevre ile ilgili işaretlerin bilinme durumu      	Doğru yok	24	4.8
	1 Doğru	15	3.0
	2 Doğru	19	3.8
	3 Doğru	19	3.8
	4 Doğru	98	19.6
	6 Doğru	325	65.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %97'si “Çevremizi kirletirsek toprakta yetişen ürünler ve sular da kirlenir ve bizi hasta edebilir” olarak ifade ederken %0.6'sı ise bu ifadeye katılmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %60'ı “Marketlerden yaptığım alışverişlerde aldıklarımın çevreye zarar verip vermediğine” dikkat ettiğini ifade ederken %40'ı dikkat etmediğini belirtmektedir.

Öğrencilerin %43.58'i “Kullanım sonrasında çevreye bırakıldığında çevreye zarar verip vermediğine” bakarken %14.61'i ise “Ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine” baktığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %65'i paketlerin üzerinde bulunan



tüm işaretlerin ne anlama geldiğini doğru bilerek eşleştirirken, %4.8'i hiç doğru eşleştirme yapmamıştır.

#### 4.3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine İlişkin Davranışlarının Dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin atık yağların lavaboya dökülmemesi, plastik malzemelerin doğaya bırakılmaması gerektiğinin ve geri dönüşüm kutularının kullanılması gerektiğine ilişkin durumları Tablo 4.11'de verilmiştir.

**Tablo 4.11.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine İlişkin Davranışlarının Dağılımı

N=500

	n	%
Atık yağların lavaboya dökülmesinin içme sularımızı ve çevremizi kirletme durumuna yaklaşımı	Kirletir	459 91.8
	Kirletmez	10 2.0
	Fikrim yok	31 6.2
Çevre dostu olmayan plastik malzemelerin doğaya atıldığında çevreye ( özellikle toprağa ve suya) zarar verme durumuna yaklaşımı	Zarar verir	481 96.2
	Zarar vermez	4 0.8
	Fikrim yok	15 3.0
Kullanılan malzemelerin çöpe atılırken geri dönüşebilir olanları geri dönüşüm kutularına atmaya özen göstermeye yaklaşımı	Özen göstermeliyiz	455 91.0
	Özen göstermemeliyiz	23 4.6
	Fikrim yok	22 4.4

Araştırmaya katılan öğrencilerin %91.8'i atık yağların lavaboya dökülmesi içme sularımızı ve çevremizi kirlettiğini ifade ederken, %2'si bu ifadeye katılmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %96.2'si çevre dostu olmayan plastik malzemeler doğaya atıldığında çevreye ( özellikle toprağa ve suya) zarar verdiğini ifade ederken %0.8'i ise bu ifadeye katılmadığını belirtmiştir.

Öğrencilerin %91'i kullandığımız malzemeleri çöpe atarken geri dönüşebilir olanları geri dönüşüm kutularına atmaya özen gösterilmesi gerektiğini ifade ederken %4.4'ü ise bu ifadeye katılmadığını belirtmiştir.

#### 4.4 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yeme Davranışlarının Çevresel Faktörlerle Karşılaştırılması

Bu bölümde çevresel faktörlerin öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına etkisinin karşılaştırılması yer almaktadır.

##### 4.4.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş Alışkanlıklarının Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gıda Alışveriş Alışkanlıklarının Beslenme Alışkanlıkları İle Karşılaştırılması Tablo 4.12 ve Tablo 4.13'de verilmiştir.

**Tablo 4.12.** Yeme Davranışlarının Sağlıklı Ürün Tercih Etme Eğilimleri İle Karşılaştırılması

	n	Ort	Ss	t	sd	p
Dikkat ediyor	352	352.36	58.83	6.81	498	.00
Dikkat etmiyor	148	313.74	52.44			

\*p<0,05 anlamlı

t Test

Yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir ( $t_{(498)}=6.81$ ,  $p<.05$ ). Marketlerden yaptığı alışverişlerde aldıklarının sağlığına zarar verip vermediğine dikkat edenlerin (352.36), dikkat etmeyenlere (313.74) göre yeme davranışlarının daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.13.** Yeme Davranışlarının Sağlıklı Ürün Seçerken Dikkat Edilen Faktörlerle Karşılaştırılması

	n	Ort.	Ss	F	p
Koruyucu madde kullanım durumuna dikkat ederim	32	336.73	60.72		
Katkı maddesi kullanım durumuna dikkat ederim	38	353.62	62.94		
Gıda boyası kullanım durumuna dikkat ederim	10	350.44	42.14		
Gerekli kurumların onayının olup olmadığına dikkat ederim	24	346.50	74.73		
Son kullanma tarihine dikkat ederim	172	337.06	63.17	.65	.75
Süt ve süt ürünlerinde üretim tarihine, paketleme tarihine de dikkat ederim	29	355.34	56.60		
Doğal ya da doğala en yakın ürün olmasına dikkat ederim	40	341.77	52.68		
Tüm ürünlerde paketleme malzemesine dikkat ederim	12	355.00	68.77		
Diğer (Birden fazla unsura dikkat edenler)	116	331.76	71.01		
Toplam	473	341.39	60.09		

\*p<0,05 anlamlı

F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda yeme davranışlarında en az puan “diğer” (birden fazla unsura dikkat edenler) (331.76) işaretleyenlerde, en yüksek puan “ Süt ve süt ürünlerinde üretim tarihine, paketleme tarihine de dikkat ederim” (355.34) işaretleyenlerdedir. Yapılan ANOVA sonucunda gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F_{(8, 491)}=.65, p>.05$ ).

#### 4.4.2 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin Bilgilerinin Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevreye İlişkin Bilgilerinin Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması Tablo 4.14, 4.15, 4.16, 4.17’de verilmiştir.

**Tablo 4.14.** Yeme Davranışlarının Çevre Kirliliği Bilgisiyle Karşılaştırılması

	n	Ort	Ss	F	p
Evet, biliyorum	485	341.79	59.79		
Bilmiyordum, şimdi öğrendim	10	315.89	19.80		
Hayır, bu ifadeye katılmıyorum	3	263.33	40.41	2.54	.06
Diğer	2	378.00	60.81		
Toplam	500	340.98	59.56		

\*p&lt;0,05 anlamlı

F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda “Çevremizi kirlitirsek toprakta yetişen ürünler ve sular kirlenerek bizi hasta edebilir” ifadesi için yeme davranışlarında en fazla puanı “evet biliyorum” (341.79), en az puanı “hayır bu ifadeye katılmıyorum” (263.33) seçeneğini işaretleyenler almıştır. Yapılan ANOVA sonucunda gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F_{(3, 496)}=2.54, p>.05$ ).

**Tablo 4.15.** Yeme Davranışlarının Alışveriş Yaparken Alınan Besinlerin Çevreye Verdiği Zarara Dikkat Edilme Durumuyla Karşılaştırılması

	n	Ort	Ss	t	sd	p
Dikkat Ediyor	300	351.84	60.34			
Dikkat Etmiyor	200	325.10	54.80	4.99	498	.00

\*p&lt;0,05 anlamlı

t Test

Yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir ( $t(498)=4.99, p<.05$ ). Marketlerden yaptığı alışverişlerde aldıklarının çevreye zarar verip vermediğine dikkat edenleri (351.84), etmeyenlere (325.10) göre yeme davranışlarının daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

**Tablo 4.16.** Yeme Davranışlarının Ürün Alırken Çevreyle İlgili Dikkat Edilen Faktörler İle Karşılaştırılması

N=500

	n	Ort	Ss	F	p
Ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine bakarım	58	334.25	60.39		
Bazı ürünlerde geri dönüşümlü olmasına dikkat ederim	166	344.29	54.23	.88	.45
Kullanım sonrasında çevreye bırakıldığında çevreye zarar verip vermediğine bakarım	173	344.30	62.01		
Toplam	397	343.83	58.087		

\*p<0,05 anlamlı

F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda yeme davranışlarında en az puan “Ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine bakarım” (334.25) işaretleyenlerde, en yüksek puan birden çok seçenek (358.90) işaretleyenlerdedir. Yapılan ANOVA sonucunda gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F_{(2, 394)}=.88, p>.05$ )

**Tablo 4.17.** Yeme Davranışlarının Çevreyle İlgili İşaretlerin Bilinme Durumuyla Karşılaştırılması

N=500

	n	Ort	Ss	F	p	Post-hoc
Doğru yok	24	311.96	46.75			
1 doğru	15	361.71	45.91			
2 doğru	19	355.26	74.37			1-2,
3 doğru	19	318.21	67.61	2.39	.04	1-3,
4 doğru	98	338.56	54.35			1-7,
5 doğru	-	-	-			2-4
6 doğru	325	343.51	60.23			
Toplam	500	341.06	59.53			

\*p<0,05 anlamlı

F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda yeme davranışlarında en fazla puanı 1 doğru yapanlar (361.71), en az puanı hiç doğru yapmayanlar (311.96) almıştır. Yapılan ANOVA

sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık görülmektedir ( $F_{(5, 494)}=2.39, p<.05$ ). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testlerden Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Hiç doğru yapmayanların (311.96), 1 doğru yapan (361.71), 2 doğru yapan (355.26) ve 6 doğru (343.51) yapanlara göre yeme davranışları puanı daha düşüktür. Aynı zamanda 1 doğru yapanların (361.71), 3 doğru (318.21) yapanlara göre daha yüksek yeme davranışı puanına sahiptir.

#### 4.4.3 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine İlişkin Davranışlarının Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çevre Bilincine İlişkin Davranışlarının Yeme Davranışlarıyla Karşılaştırılması Tablo 4.18, 4.19, 4.20’de verilmiştir.

**Tablo 4.18.** Yeme Davranışlarının Atık Yağ Kullanımı Durumuyla Karşılaştırılması  
N=500

	n	Ort	Ss	F	p
Kirletir	459	342.87	60.95		
Kirletmez	10	321.44	31.01	2.60	.08
Fikrim yok	31	320.32	35.61		
Toplam	500	341.06	59.53		

\* $p<0,05$  anlamlı

F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda “Atık yağların lavaboya dökülmesi içme sularımızı ve çevremizi kirletir mi?” ifadesi için yeme davranışlarında en fazla puanı “Evet” seçeneğini işaretleyenler (342.87), en az puanı “Fikrim yok” (320.32) seçeneğini işaretleyenler almıştır. Yapılan analize göre gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ( $F_{(2, 497)}=2.60, p>.05$ )

**Tablo 4.19.** Yeme Davranışlarının Plastik Malzeme Kullanımı Durumuyla Karşılaştırılması

	n	Ort	Ss	F	p
Zarar verir	481	342.15	60.10		
Zarar vermez	4	329.50	44.29	2.40	.09
Fikrim yok	15	307.43	25.15		
Toplam	500	341.06	59.53		

\*p<0,05 anlamlı F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda “Çevre dostu olmayan plastik malzemeler doğaya atıldığında çevreye zarar verir mi?” ifadesi için yeme davranışlarında en fazla puanı “Evet” seçeneğini işaretleyenler (342.15), en az puanı “Fikrim yok” (307.43) seçeneğini işaretleyenler almıştır. Yapılan analize göre gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ( $F_{(2, 497)}=2.60, p>.05$ ).

**Tablo 4.20.** Yeme Davranışlarının Geri Dönüşüm Bilinciyle Karşılaştırılması

	n	Ort	Ss	F	p	Post-hoc
Özen göstermeliyiz	455	343.49	60.12			
Özen göstermemeliyiz	23	306.04	45.30	4.97	.01	1-2
Fikrim yok	22	325.62	46.23			
Toplam	500	341.06	59.53			

\*p<0,05 anlamlı F= Anova Test

Yapılan analiz sonucunda yeme davranışlarında “Kullandığımız malzemeleri çöpe atarken geri dönüşülebilir olanları geri dönüşüm kutularına atmaya özen göstermeli miyiz?” ifadesi için en fazla puanı “Evet” seçeneğini işaretleyenler (343.49), en az puanı “hayır” (306.04) seçeneğini işaretleyenler almıştır. Yapılan ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür ( $F_{(2, 497)}=2.39, p<.05$ ). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testlerden Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. “Evet” (343.49) yanıtı verenlerin, “Hayır” (306.04) yanıtı verenlere göre yeme davranışı puanı daha yüksek çıkmıştır.

## 5.TARTIŞMA

Ergenlik (adolesan) dönemindeki öğrencilerin; çevresel faktörlerin beslenme alışkanlıklarının üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bu araştırma veriliş sırası ile tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %58.4'ü kız ve %41.6'sı erkektir. Bu sonuç verilerin dengeli olarak elde edilmesi şeklinde düşünülebilir. Öğrencilerin boy ortalaması 162.64±10.61, kilo ortalaması 55.52±13.28, BKİ ortalaması 20.78±3.47 ve yaş ortalaması 14.44±1.76'dır. Özdoğan ve Altuhul (2012)'nin araştırmasında öğrencilerin %49.4'ü kız, %50.6'sı erkektir. Türk ve ark. (2007)'nin araştırmasında da öğrencilerin %49.9'u kız, %50.1'i erkektir. Er (2012)'nin araştırmasında öğrencilerin %51.2'si kız, %48.8'i erkektir. Demirezen ve Coşansu (2005)'in araştırmasında ise öğrencilerin %44.4'ü kız, %55.6 ise erkektir. Bu çalışmada cinsiyetlerin dağılımlarının bir birleriyle yakın olması yapılan diğer araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Akarca (2010)'un araştırmasında öğrencilerin yaş ortalaması 14.25±1.6, boy ortalaması 159± 0.9 cm, kilo ortalamaları 49.6 ± 9.7 kg ve BKİ ortalaması 19,4 ± 2.7'dir. Köse (2011)'in çalışmasında öğrencilerin kilo ortalaması 62.72 ± 13.33, boy ortalaması 170 ± ,09, BKİ ortalaması ise 21.53 ± 3,52'dir. Bu araştırma sonucu Akarca (2010)'un çalışmasıyla benzerlik gösterirken, Köse (2011)'in araştırmasındaki öğrencilerin boy ve kilo ortalamaları daha yüksek, BKİ ortalamaları ise yakın değerlerde çıkmıştır.

Araştırmada öğrencilerin %1.8'inin ailesinde 2 kişi, %12.6'sında 3 kişi, %51'inde 4 kişi, %22.6'sında 5 kişi, %12'sinde ise 6 ve üzeri sayıda birey bulunmaktadır. Er (2012)'nin araştırmasında öğrencilerin ailesinin %67.0'sinin 4 kişiden, %27.0'ının 5 ve üzeri kişiden, %6.0'ının 3 kişiden oluştuğu tespit edilmiştir. Özdoğan ve Altuhul (2012)'nin araştırmasında öğrencilerin %78.4'ünün ailesi 4-6 kişiden, %16.1'inin ailesi 7 ve daha fazla kişiden oluşmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin ailesinin çoğunlukla 4'er ya da 5'er kişiden oluşması yapılan diğer araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %10.4'ünün kardeşi yokken, %4.2'sinin 1 kardeşi, %51'inin 2 kardeşi, %24.8'inin 3 kardeşi ve %9.6'sının 4 ve daha fazla sayıda kardeşi vardır. Ayrıca öğrencilerin %46.4'ü ailenin birinci çocuğu, %32'si ikinci çocuğu, %13.2'si üçüncü çocuğu, %5.2'si dördüncü çocuğu ve %3.2'si beşinci ve daha fazla sırada yer alan çocuğudur. Topalfakioğlu (2011) araştırmasında öğrencilerin %2.4'ünün tek çocuk, %33.5'inin 2 kardeşi, %38.8'inin 3 kardeşi, %13.5'inin 4 kardeşi, %11.8'inin



5 ve üstü kardeşi olduğunu belirtmiştir. Köse (2011) araştırmasında öğrencilerin %13.0'nin tek çocuk, %51.5'inin 1 kardeşi, %24.2'sinin 2 kardeşi, %11.3'ünün 3 ve üstü kardeşi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğrencilerin %43.6'sı ailenin 1.çocuğu, %38.1'i 2.çocuğu, %11.5'i 3.çocuğu ve %6.8'i 4 veya daha fazla sıradaki çocuğu olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailenin birinci çocuğu olması ve kardeşlerinin olmaması Köse (2011)'in araştırması ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerin %1.4'ü okur-yazar, %27'si ilkokul mezunu, %19.6'sı ortaokul mezunu, %33'ü lise mezunu ve %19'u yükseköğretim mezunudur. Babalarının ise %0.6'sı okur-yazar, %18.8'i ilkokul mezunu, %15.8'i ortaokul mezunu, %31.4'ü lise mezunu ve %33.4'ü yükseköğretim mezunudur. Er (2012)'nin araştırmasında öğrencilerin annelerinin %5.1'inin okur-yazar, %68.3'ünün ilkokul mezunu, %13.5'inin ortaokul mezunu, %7.1'inin lise mezunu, %1.6'sının yüksek okul üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Babalarının ise; %2.8'inin okur-yazar, %46.4'ünün ilkokul mezunu, %25.0'nin ortaokul mezunu, %20.6'sının lise mezunu, %5.2'si ise yükseköğretim mezunu olduğunu belirtmiştir. Köse (2011) araştırmasında öğrencilerin annelerinin %43.9'unun ilköğretim mezunu, %10.5'inin üniversite mezunu olduğunu; babalarının ise %42.9'unun lise mezunu, %19.5'inin üniversite mezunu olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin anne babalarının diğer çalışmalardaki öğrencilerin anne baba eğitim durumuna göre eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %2.4'ü 0-500 ₺, %7.2'si 500-1000 ₺, %19.6'sı 1000-2000 ₺, %30'u 2000-3000 ₺ ve %40.8'i 3000 ₺ ve üzeri gelir düzeyine sahiptir. Orhan ve Çelik (2014) araştırmasında öğrencilerin %42.4'ünün 1000 ₺'den az gelire sahip olduğu, %39.2'sinin 1000-2000 ₺ arasında olduğunu, %12.0'nin 2000-3000 ₺ arasında olduğunu, %6.4'ünün 3000 ₺'den fazla olduğunu belirtmiştir. Özmen (2016) araştırmasında öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumunun %43.0'nin 1000-2000 ₺,%27.1'inin 2000-3000 ₺, %12.7'sinin 3000-5000 ₺ arasında olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumu diğer araştırmalara göre daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %80.2'si kahvaltı yaptığını belirtirken %19.8'i kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Özdoğan ve Altuhul (2012) araştırmasında öğrencilerin %88.4'ünün kahvaltı yaptığını %11.6'sının ise kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Orhan ve Çelik (2014) de araştırmasında kahvaltı öğününün büyük çoğunluk tarafından atlanmadığını belirtmiştir. Bu araştırma sonucu ile diğer yapılan araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %40.2'si öğün atladığını belirtirken %59.8'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Türk ve ark. (2007) araştırmasında öğrencilerin %81'inin öğün atladığını, Tanrıverdi ve ark (2011) de araştırmasında öğrencilerin %69.5'inin öğün atladığını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin öğünlerini atlamaması; Türk ve ark. (2007) ile Tanrıverdi ve ark (2011)'in araştırmalarında ise öğrencilerin öğünlerini atlaması araştırmaya katılan bireylerin tam gün eğitim-öğretim sistemiyle eğitim görmeleri ve öğün saatlerinde evde olmalarından kaynaklandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %82.6'sı evde yemek yediğini belirtirken %10.8'i dışarda yediğini belirtmiştir. Demirezen ve Coşansu (2005) çalışmasında %42'sinin nadiren dışarda yediğini belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %82.6'sının evde yemek yediğini belirtmesi Demirezen ve Coşansu (2005)'in araştırmasıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin çoğunluğunun evde yemek yemesi araştırma yapılan ilde ulaşım kolaylığının olması ve okul ile ev mesafesinin yakın olmasının da etken olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinde “hamburger, pizza vb. fast food türü yiyecekleri yerim” sorusu 10 üzerinden 7,37 değer almıştır. “Öğün aralarında süt ve ayran içerim” sorusu ise 10 üzerinden 4,06 değer almıştır. Öğrencilerin hamburger, pizza vb. fast food türü yiyecekleri fazla, süt ve ayran gibi besinleri ise az tükettiği tespit edilmiştir. Kaşıkçı (2010) araştırmasında öğrencilerin %76.8'inin fast food tükettiklerini belirtmiştir. Tanrıverdi ve ark. (2011) araştırmasında öğrencilerin %81.4'ünün fast food tükettiğini belirtmiştir. Albayrak ve ark. (2012) araştırmasında öğrencilerin hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarda satılan menülerden sık sık yediklerini belirtmiştir. Bu araştırma sonucu diğer yapılan araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinde “her gün mutlaka en az bir kez kola içerim sorusu” 10 üzerinden 7,78 değer almıştır. “Kahvaltıda tahıl gevreği tüketirim” sorusu 10 üzerinden 4,01 ayrıca “light yiyecekler ve içecekler tüketirim” sorusu ise 10 üzerinden 3.54 değer almıştır. Öğrenciler en fazla her gün mutlaka bir kez kola içtiğini; light yiyecek ve içecekler ile kahvaltılık tahıl gevreği gibi besinleri az tercih ettiklerini belirtmiştir. Kaşıkçı (2010) araştırmasında öğrencilerin %88.7’sinin öğün aralarında besin tükettiği ve bunların da genellikle kola, meyve suyu gibi besinler olduklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin sıklıkla kola içmeleri diğer yapılan araştırmayla benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin light ürünler ve kahvaltılık gevrek gibi gıdaları çok fazla tüketmemesi olumlu yönde değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinde “beyaz ekmek yerine kepekli veya tam tahıllı ekmek yerim” sorusu 10 üzerinden 7,80 değer almıştır. “Yağda kızarmış yiyecekleri tüketmem” sorusu 3,82, “yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım” sorusu 8,09, “meyve yemek yerine meyve suyu içerim” sorusu ise 10 üzerinden 7,56 değer almıştır. Öğrenciler kepekli veya tam tahıllı ekmeği az tükettiklerini, en fazla yağda kızarmış yiyecekleri tükettiklerini, yemeklerin tadına bakmadan tuz attıklarını ve meyve yemek yerine meyve suyu içmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Albayrak ve ark. (2012) araştırmasında öğrencilerin önemli bir kısmının şekerli ve yağlı yiyecekleri bazen tükettiklerini ve yiyeceklere bazen tuz eklediklerini belirtmiştir. Alper ve ark (2017) araştırmasında öğrencilerin yağlı ve şekerli yiyecekleri daha çok tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu araştırma sonucu Alper ve ark (2017) araştırması ile benzerlik göstermektedir. Albayrak ve ark. (2012) araştırması ile kısmen benzerlik sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %78’inin sağlıklı beslenme kavramıyla ilgili besin tüketimi bilgilerinin doğru olduğu belirlenmiştir. Şanlıer ve ark (2009) araştırmasında öğrencilerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu, Seçken ve Morgil (2000) de araştırmasında öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunun diğer araştırmalarla benzerlik göstermemesi bu araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgilerinin iyi olması hususunda olumlu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.4’ü televizyondaki reklamlardan ara sıra etkilendiğini ve ara sıra ürünlerden aldıklarını belirtirken %34’ü etkilendiğini, %7.8’i ise etkilenecek hemen ürünlerden aldıklarını belirtmiştir. Günlü (2010) araştırmasında

öğrencilerin %71.7'sinin reklamlardaki ürünlerden bazen istiyorum olarak belirttiklerini, Tokuç ve ark (2009) araştırmasında ise gıda reklamlarının çocukları etkilendiğini belirtmiştir. Bu araştırma da öğrencilerin reklamlardan çok fazla etkilenmemesi olumlu bir davranış olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 33.8'i okul kantininden yaptıkları alışverişlerde canlarının istediğini aldıklarını, %25.2'si sağlığına zararlı olduğunu düşündüğü besinlerden kesinlikle almadığını, %21.8'i arkadaşlarının aldığı yiyeceklerin ayısından aldıklarını, %19.2'si ise ayran, meyve gibi sağlıklı yiyecekler aldığını belirtmiştir. Orhan ve Çelik (2014) araştırmasında 5.sınıfların %15.1'inin canının istediğini, %4,1'inin ise arkadaşlarıyla ortak harekette bulunmak için kantinden ürün aldıklarını saptamıştır. Aynı çalışmada 8. sınıfların ise %23.2'sinin canının istediğini, %6.0'mın arkadaşlarıyla ortak harekette bulunmak için kantinden ürün aldıklarını belirtmiştir. Ateşoğlu (2011) ise araştırmasında öğrencilerin %36'sının "Arkadaşlarımı bir şey yerken ve içerken gördüğüm için kantinden alışveriş yapıyorum" ifadesine katılmadığını saptamıştır. Ayrıca öğrencilerin kantinden en fazla bisküvi, simit, poğaç, çikolata, şeker, meyve suyu gibi gıda maddelerini aldıklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin okul kantininden yaptıkları alışverişlerde genellikle canlarının istediklerini almaları ekonomik durumlarının yeterli olmasından kaynaklandığı şeklinde düşünülebilir. Ayrıca adolesan dönemde arkadaşlardan etkilenme durumu fazla olduğundan belirli bir oranda arkadaşlarından etkilenerek kantinden ürün almaları bu dönemde görülebilecek davranışlardandır. Öğrencilerin ayran, meyve gibi sağlıklı yiyecekleri daha az almaları daha çok ambalajdan etkilenerek paketlenmiş ürünlere yönelimi sağlayabilmektedir. Bu araştırma sonucunda diğer araştırma sonuçlarıyla yakın bulgu elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %70.4'ü marketlerden yapılan alışverişlerde alınanların sağlığa zarar verip vermediğine dikkat ettiklerini, %29.6'sı ise dikkat etmediklerini belirtmiştir. Türk ve ark. (2007) araştırmasında sağlıklı beslenme bilgileri yüksek olan öğrencilerin meyve, süt/yoğurt ve salata gibi ürünleri; çay, çikolata hazır kek/bisküvi gibi ürünlerden daha çok tercih ettiklerini belirtmiştir. Araştırma sonucu bu araştırma ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %36.4'ü son kullanma tarihine %24.5'i ise ürün alırken birden fazla unsura (koruyucu madde, katkı maddesi, gıda boyası kullanımı ile

kurum onayı, paketleme malzemesi vb..) dikkat ettiğini belirtmiştir. Malbeği ve Sağlam (2013) araştırmasında öğrencilerin bilinçli tüketicilikle ilgili doğru bilgilere sahip olduklarını, Alpuğuz (2007) araştırmasında ise öğrencilerin %60.7'sinin son kullanma tarihine dikkat ettiğini ve öğrencilerin %51.3'ünün etiket bilgilerini okuduklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonucu öğrencilerin özellikle son kullanma tarihine baktıklarını ve çoğunlukla ürün etiketinde birden fazla unsura dikkat ettiklerini ortaya koymuştur. Bu durum Malbeği ve Sağlam (2013) ile Alpuğuz (2007)'nin araştırmalarıyla benzerlik göstermektedir. Bu durum araştırmaya katılan öğrencilerin bu konu hakkında bilinçli olduklarını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %97.0'ı çevre kirliliğine bağlı olarak toprakta yetişen ürünlerin ve suların kirlenmesinin hastalığa sebep olduğunu bildiklerini belirtmişlerdir. Demirbaş ve Pektaş (2009)'un yaptığı araştırmasında öğrencilerin %48.0'ı toprak kirliliğini ve %71.0'ı su kirliliğinin ne demek olduğunu bildiğini belirtmiştir. Araştırmalarında atıkların toprağı ve suya atılan maddelerin suyu kirlettiğini belirtmişlerdir. Yardımcı ve Kılıç (2010)'un araştırmasında öğrencilerin çoğu çevre kirliliğinin hastalıklara neden olarak insan sağlığına zarar verdiğini belirtmiştir. Bu araştırma sonucu da yapılan bu araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %60'ı marketlerden yaptıkları alışverişlerde aldıkları ürünlerin çevreye zarar verip vermediğine bakarken %40'ı bu duruma dikkat etmemektedir. Aslan ve Çınar (2015)'in araştırmasında öğrencilerin çevreye zarar veren ürünleri satın alma ve kullanma bilinci taşıdıklarını belirtmiş olması araştırma sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %43.58'i marketlerden yaptıkları alışverişlerde ürünün kullanım sonrasında çevreye bırakıldığında çevreye zarar verip vermediğine baktıklarını, %41.81'i ürünlerin geri dönüşümlü olmasına dikkat ettiklerini, %14.61'i ise ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine baktıklarını belirtmişlerdir. Yılmaz ve ark. (2002) araştırmasında öğrencilerin %90'ının geri dönüşüm işretini bildiklerini ve geri dönüşümlü ambalajı olan ürünleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Çimen ve Yılmaz (2012) de araştırmasında öğrencilerin geri dönüşümün faydaları ile ilgili bilgili olduklarını, "yeni ürün oluşturma" ve "atık maddelerin değerlendirilmesi" gibi faydaların bilincinde olduklarını belirtmiştir. Bu araştırma sonucu bu konuyla ilgili eğitim gereksinimini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %65.0'ı ambalaj üzerinde bulunan çevre ile ilgili işaretlerin hepsini doğru bilmiştir. İşaretlerin hiç bilinmemesi oranı ise %4.8'tir. Bu konuyla ilgili doğrudan yapılan bir araştırma literatür taramasında bulunamamıştır. Araştırma sonucunda çevre ile ilgili işaretlerin bilinme oranının yüksek olması olumlu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %91.8'i atık yağların lavaboya dökülmesinin çevreyi kirlettiğini bildiklerini, %96.2'si plastik malzemelerin doğaya atıldığında çevre kirliliğine neden olduğunu bildiklerini ve %91.0'ı geri dönüşüm kutularını kullanmaya özen gösterilmesi gerektiğini belirtmiştir. Derman (2013) araştırmasında öğrencilerin sürdürülebilir çevre bilinci düzeylerinin orta düzeyde olduğunu, Yılmaz ve ark. (2002) araştırmasında öğrencilerin çevre konusunda bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma sonucunun diğer araştırmalarla benzerlik göstermemesi bu araştırmaya katılan öğrencilerin çevre bilgilerinin iyi olması hususunda olumlu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada öğrencilerden market alışverişlerinde aldıkları ürünlerin sağlığına zarar verip vermediğine dikkat edenlerin daha sağlıklı beslendikleri tespit edilmiştir. Türk ve ark. (2007) araştırmasında öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerinin yeterli olduğu ve tüketim sıklığı sıralamasının sağlıklı beslenmeyi yansıttığını belirtmiştir. Araştırma bulgusu yapılan bu araştırmayla benzerlik göstermektedir.

Yeme davranışı puanı yüksek çıkan öğrenciler ile yeme davranışı puanı düşük çıkan öğrencilerin ürün içeriğine aynı oranda dikkat ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca yeme davranışı puanı yüksek çıkan öğrenciler en fazla "süt ve süt ürünlerinde üretim tarihine ve paketleme tarihine" dikkat etmektedirler. Sezek ve ark. (2008) araştırmasında öğrencilerin çoğunun besinlerinin sağlıklı olmasına önem verdiğini ve sağlıklı besinleri tercih ettiğini tespit etmiştir. Ayrıca öğrencilerin yarıya yakını içeriğini bilmediği besinleri tüketmemekte, yaklaşık olarak yarısı da yaptıkları alışverişlerde etiket bilgilerini okuduklarını belirtmiştir. Araştırmada sağlıklı beslenmeye özen gösteren ve beslenmesine dikkat etmeyen öğrencilerin ürün içeriğine aynı oranda baktıkları, yapılan diğer araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenmeye önem verdiği halde sadece yarıya yakınının ürün içeriğine dikkat etmesi bu çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Marketlerden yaptıkları alışverişlerde aldıklarının çevreye zarar verip vermediğine dikkat eden öğrencilerin yeme davranışı puanı daha yüksektir. Büyükkoyuncu (2010) araştırmasında öğrencilerin %45'inin yiyeceklerin sağlıklı ve besleyici olmasına önem verdiklerini ancak çevre dostu oluşuna birinci sırada dikkat etmediklerini belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda sağlıklı beslenen öğrencilerin ürünlerin çevreye zarar verip vermediğine dikkat etmeleri yapılan bu araştırmayla benzerlik göstermemektedir. Bu durum sağlıklı beslenmeye özen gösteren öğrencilerin aynı zamanda çevre bilincinde de oldukları şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmada; marketlerden yaptıkları alışverişlerde aldıklarının çevreye zarar verip vermediğine dikkat eden öğrencilerin ürün alırken dikkat ettikleri unsurlar yeme davranışlarına göre değişkenlik göstermemektedir. Öğrenciler çoğunlukla birden fazla unsura (ürün paketinin doğada çözünüp çözünmediği, geri dönüşümlü olması, çevreye zarar vermesi..) dikkat etmekle birlikte en az ürün paketinin doğada çözünüp çözünmediğine baktıkları belirlenmiştir. Arıca ve ark. (2016) araştırmasında genç tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve gıda satın alımına yönelik bilinç düzeylerinin orta ve ileri yaş grubundaki tüketicilere göre daha az olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucu bu araştırmayla benzerlik göstermektedir.

Araştırmada çevre kirliliğinin toprakta yetişen ürünler ve suları kirleterek insanları hasta edebileceğini bilen ve bilmeyen öğrencilerin yeme davranışları arasında fark bulunmamaktadır. Atık yağların lavaboya dökülmemesi gerektiğini bilen öğrenciler ile plastik malzemelerin doğaya bırakılmaması gerektiğini bilen öğrencilerin de yeme davranışı puanları arasında benzerlik görülmektedir. Bu konuyla ilgili doğrudan yapılan bir araştırma literatür taramasında bulunamamıştır. Bu araştırma sonucunda bu bilgilerin bilinmesi ya da bilinmemesi öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışını etkilememektedir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada çevre ile ilgili ambalaj üzerindeki işaretleri bilmeyen öğrencilerin yeme davranışı puanı daha düşüktür. Ayrıca geri dönüşüm kutularını kullanmaya özen gösteren öğrencilerin yeme davranışı puanı daha yüksektir. Bu konuyla da ilgili doğrudan yapılan bir araştırma literatür taramasında bulunamamıştır. Araştırma sonucunda sağlıklı beslenen öğrencilerin ambalaj üzerindeki çevre ile ilgili işaretleri bilmesi ve geri dönüşüm kutularını kullanmaya özen göstermesi olumlu yönde değerlendirilebilir.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan öğrencilerin kahvaltı yapma, öğün atlamama, evde yemek yeme gibi temel beslenme alışkanlıklarında doğru davranış sergiledikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin çoğunluğunun sağlıklı beslenme kavramını doğru bildikleri ancak okul kantininden sağlıklı olduğunu düşündükleri yiyecekler yerine genelde canlarının almak istediğini aldıkları ya da arkadaşlarından ve ara sıra reklamlardan etkilendikleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin market alışverişlerinde ürünleri inceledikleri, genellikle son kullanma tarihine dikkat ettikleri, sağlıklı beslenmeye özen gösterenlerin özellikle süt ve süt ürünlerindeki üretim ve paketleme tarihine dikkat ettikleri gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin çevre kirliliği hakkında bilgi sahibi oldukları, ambalaj üzerindeki işaretlerin anlamlarını bildikleri, çevre dostu ürünler almaya dikkat ettikleri belirlenmiştir.

Sağlıklı beslenen öğrencilerin sağlıklı beslenmeye özen göstermeyen öğrencilere göre çevre dostu ürün almaya daha yatkın oldukları belirlenmiştir.

Atık yağ, plastik malzeme kullanımı ve geri dönüşüm bilincine bakıldığında tüm öğrencilerin bu konu hakkında bilinçli oldukları belirlenmiştir.

Çevresel faktörlerin öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerine kısmen etkili olduğu saptanmıştır.

Tüketim alışkanlıkları ve tüketim bilincinin yeni kazanıldığı adolesan dönemde öğrencilere bilinçli tüketim alışkanlıklarının kazandırılması çok önemlidir. Bu alışkanlıkların kazandırılmasında ailenin, okulların, çocuk hemşirelerinin ve halk sağlığı hemşirelerinin eğitim yapması önerilebilir.

Ayrıca öğrencilere çevre eğitimi verilerek çevre ve beslenme ilişkisinin sağlıklı yaşama etkisi hakkında eğitim yapılması önerilebilir.



## KAYNAKÇA

Abdullah, E. 2015. Ortaokul 5. Sınıf öğrencilerine çevre bilinci ve hayvan sevgisi kazandırılmasında kolaj tekniğinin kullanılmasının etkileri Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 89 s.

Akarca, N. 2010. Diyarbakır İl merkezinde Adolesan öğrencilerde obezite sıklığı. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır, 89 s.

Akdur, R. 2005. Avrupa Birliği ve Türkiye’de Çevre Koruma Politikaları “Türkiye’nin Avrupa Birliğine Uyumunu”. Ankara Üniversitesi Avrupa Topluluğu Araştırma Ve Uygulama Merkezi Araştırma Dizisi: 23

Albayrak, S., Çelebi, C., Taşkın, Ü., Şaşmaz, S., Çiçek, S. 2012. P-48 öğle yemeğine ulaşmada zorluk yaşayan lise öğrencilerinin beslenme davranışları. Halk sağlığı günleri 2. Ulusal okul sağlığı sempozyumu (doç. Dr. İrfan özer anısına) 17-18 MAYIS 2012 Adana" Güvenli Okul, Sağlıklı Öğrenci, 157.

Alper, Y., Pündük, Z., Akçakoyun, F., Göktaş, Z. 2017. Balıkesir fen lisesi öğrencilerinde beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(2), 101-110.

Alpuğuz, G. 2007. Ortaöğretim öğrencileri (1. ve 11. sınıf) ve üniversite öğrencilerinde (1. ve 1v. sınıf) gıda hijyeni konusuna ilişkin, bilgi ve davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 116 s.

Andiç, S. 2013. Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzlar, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 179 s.

Anonim, 2016a. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=188/> (Erişim tarihi: 16.06.2016).

Anonim, 2016b. <http://www.muazzezgaripagaoglu.com/adolesan-doneminde-beslenme.php> (Erişim tarihi:20/06/2016).

Anonim, 2017. <http://www.cekud.org.tr/index.php/cevre-ve-beslenme/> (Erişim tarihi: 15/12/2017).

Anonim 2018. <http://www.who.int/gho/en/> (Erişim tarihi: 26/02/2018)

- Ardıç, A. 2008. Adolesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 116 s.
- Arıca, Ş. Ç., Güreş, N., Arslan, S. Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 20(2), 99-110.
- Arıkan, D., Çelebioğlu, A., Güdücü Tüfekçi, F. 2013. Pediatri Hemşireliği. (Editör: Conk, Z., Bolışık, B., Başbakkal, Z., Bal Yılmaz, H). Akademisyen Kitabevi, Ankara, 1021 s.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. 2012. Anne ve Çocuk Beslenmesi. Pegem Akademi, Ankara, 250 s.
- Aslan, F., Çınar, R. 2015. Yeşil Pazarlama Faaliyetleri Çerçevesinde Kafkas Üniversitesi Öğrencilerinin Çevreye Duyarlı Ürünleri Kullanma Eğilimlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6(9), 169-184.
- Ateşoğlu, İ. 2011. İlköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde satın alma davranışları üzerine bir araştırma. Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences Year, 1(13).
- Aydın, M. E., Bedük, F. 2013. Çevre ve sağlıklı beslenme. Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi, 7-10 Kasım 2013, Konya, Türkiye. 359-372 s.
- Ayvaz, Z. 1998. Çevre Eğitiminde Temel Kavramlar, Çevre Koruma ve Araştırma Vakfı Çevre Eğitimi Merkezi Yayınları, İzmir, 158 s.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. 2008. Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 38 s.
- Budak, H. 2012. Genel tıp, çevre ve toplum. Tüketim Toplumu ve Çevre Sempozyumu, 16-17 Kasım 2012, Karabük Üniversitesi.
- Büyükkoyuncu, N. 2010. Gaziantep il merkezindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul kantininden besin seçimleri ve annelerinin besin güvenliği bilgi düzeylerinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 77 s.

Çetin, G. 2013. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 140 s.

Çimen, O., Yılmaz, M. 2012. İlköğretim öğrencilerinin geri dönüşümle ilgili bilgileri ve geri dönüşüm davranışları. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(1).

Demirbaş, M., Pektaş, H. M. 2009. İlköğretim öğrencilerinin çevre sorunu ile ilişkili temel kavramları gerçekleştirme düzeyleri. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi, 3(2).

Demirezen, E., Coşansu, G. 2005. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 14(8): 174-178 s.

Derman, İ. 2013. Farklı başarı düzeylerindeki okullarda 9 ve 12. sınıf öğrencilerinin ekosisteme ilişkin öğrenme düzeyleri ve sürdürülebilir çevre bilinci ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 142 s.

Dinçer, M. 1988. Çevre bilincinin oluşmasında çevre eğitiminin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 165 s.

Dönmez, H. 2014. Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 126 s.

Er, B. 2012. İstanbul ili Pendik ilçesi Ertuğrulgazi ilköğretim okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 128 s.

Erdoğan, G. 2007. Çevre eğitiminde küresel ısınma konusunun öğrenilmesinde proje tabanlı öğrenmenin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak, 181 s.

Erten, S. 2006. Çevre eğitimi ve çevre bilinci nedir, çevre eğitimi nasıl olmalıdır? Çevre ve İnsan 1 Dergisi, (65/66).

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. 2006. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 15(3): 173-180.

- Gül, T. 2011. Sağlıklı beslenme kavramı ve Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 94 s.
- Gümüş, H. 2009. Yetiştirme yurtlarında kalan asolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının sağlık ve vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 184 s.
- Günlü, Z. 2010. Okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 228 s.
- Kaşıkçı, S. 2010. Edirne ili merkez ilköğretim okullarında okuyan 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 93 s.
- Kollar, L.M. (Editor: Hockenberry, M.J., Wilson, D.) 2009. Health Promotion of the Adolescent and Family, Essentials of Pediatric Nursing. 8th ed., Canada, 513-535.
- Köse, D. 2011. Orta ve geç adolesanlarda beslenme alışkanlıklarının beden kitle endeksi ve kan basıncı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 84 s.
- Malbeği, F., Sağlam, H. İ. 2013. İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli tüketiciliğe ilişkin görüşleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32(1).
- Orhan, A., Çelik, İ. 2014. İlköğretim okulu öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları ve okul kantini ile ilişkilerinin belirlenmesi. İlyas Çelik Akademik Gıda, 12(1), 51-56 s.
- Özcan, F. 2009. Yatılı ve gündüzlü ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 96 s.
- Özcebe, H. 2002. Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 11(10), 374-377 s.
- Özdemir, E., Tofur, S., Koç, R.S., 2017. Çevre Eğitimi. Milli Eğitim Bakanlığı Devlet Kitapları, 174.

Özdoğan, Y. 2013. Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 119s.

Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö. 2012. Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Karadeniz-Blacksea-Черное море (15): 139-149.

Özdoğan, Y., Altuhul, S. 2012. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 142-156 s.

Özmen, H.F. 2016. Adolesan bireylerde diyet kalitesinin sağlıklı yeme indeksi ile değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul, 97 s.

Potts Nicki L, Mandleco Barbara L. 2007. Pediatric Nursing. Delmar Cengage Learning, Newyork USA, 1344 s.

Rosdahl C.B., 1999. (Ed: Rader, I., Gagliardi, R.A., Metzger, G.), Textbook of Basic Nursing. 7th ed., USA, 1613 s.

Samsathoğlu, Ö. 2004. Çalışanların işyerinde beslenmeleri ve bununla ilişkin faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 84 s.

Sakar, E. 2013. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 58 s.

Seçken, N., Morgil, F. İ. 2000. Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beslenme sorunları ve ders kitaplarında beslenme konusunun incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(18).

Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları (Knowledge, Attitudes and Options about Additival and General Nutrition Interests of University Students). Cankaya University Journal of Arts and Sciences, 1(10).

Soytürk, A. 2010. Beslenme eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde beslenmeye yönelik tutum ve davranışları üzerine etkisi (Ankara İli Şereflikoçhisar İlçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 225 s.

Şanlıer, N., Ersoy, Y. 2004. Çocuk ve Beslenme Çocuğum Doğru Besleniyor Mu?. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 235 s.

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., Güçer, E. 2009. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2).

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. 2011. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. Gaziantep Medical Journal, 17(1), 33-39 s.

Taşkın, F., Yaren, F., Uygun, Ö., Alp, A. 2013. Sofradan kaynaklı israfın azaltılmasının çevre ve Türkiye ekonomisi açısından önemi. Uluslararası Katılımlı Çevre Sempozyumu, 24-26 Ekim 2013, Gümüşhane. Sempozyum Bildiri Kitabı (Editör: İ. Günaydın). s: 227-234.

Tokuç, B., Berberoğlu, U., Ekuklu, G. 2009. Reklam ve Çocuklar: Çocukların Gıda Markalarını Tanıması, Beslenme Alışkanlıklarını ve Gıda Tercihlerini Etkiliyor mu?. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(6).

Topalfakıoğlu, V. 2011. Bolu İli Dörtdivan İlçesinde taşınmalı ve normal eğitim alan adolesanların antropometrik ölçümleri ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 80 s.

Türk, M., Gürsoy, T. Ş., Ergin, I. 2007. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi 2007, 17(2), 81-87 s.

Uçar, M. 2014. Konya İli yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 83 s.

Üner, S., Vaizoğlu, S. A., Alp, S. A., Simav, H., Mansour, N., El-Hatou, H., Güler, Ç. (2007). Lise Öğrencilerinin Tüketici Hakları Konusunda Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi. Toplum Hekimliği Bülteni, 26(2), 16-22.

Yardımcı, E., Kılıç, G. B. 2010. Çocukların gözünden çevre ve çevre sorunları. İlköğretim Online, 9(3).

Yılmaz, G. 2002. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 78 s.

Yılmaz, A., Morgil, F. İ., Aktuğ, P., Göbekli, İ. 2002. Ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin çevre, çevre kavramları, ve sorunları konusundaki bilgileri ve öneriler. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22).



## 7. EKLER

### Ek-1

*Sevgili Öğrenciler; Bu bilgi formu “Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevrenin Etkisi” konulu yüksek lisans tezinde kullanılmak ve sonrasında yayınlanmak üzere geliştirilmiştir. Vereceğiniz cevaplar hiçbir şekilde ders notlarınızı ya da öğretmen-arkadaş ilişkilerinizi vb. etkilemeyecek olup kişisel bilgileriniz herhangi bir kurum, kuruluş veya başka kişilerle paylaşılmayacaktır.*

#### ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ÇEVRESEL FAKTÖRLERİN ETKİSİ BİLGİ FORMU

Tarih:

Boy:

Kilo:

Öğrenim Gördüğünüz Okul:

1. Yaşınız.....?
2. Cinsiyetiniz (1) Kız (2) Erkek
3. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?  
(1) 5.sınıf (2) 6. Sınıf (3) 7. Sınıf (4) 8. Sınıf (5) Lise 1 (6) Lise 2  
(7) Lise 3 (8) Lise 4
4. Aileniz kendiniz dahil kaç kişiden oluşmaktadır?  
(1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) 5 (5) 6 ve üzeri
5. Sizinle birlikte kaç kardeşiniz?  
(1) Yok (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 ve üzeri
6. Kardeşiniz varsa ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?  
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 ve üzeri
7. Aile tipinizi işaretleyiniz.  
(1) Çekirdek aile (2) Geniş aile (3) Diğer.....
8. Annenizin eğitim durumu nedir?  
(1) Okur-yazar (2) İlkokul mezunu (3) Ortaokul mezunu (4) Lise mezunu (5) Yükseköğretim mezunu
9. Babanızın eğitim durumu nedir?  
(1) Okur-yazar (2) İlkokul mezunu (3) Ortaokul mezunu (4) Lise mezunu (5) Yükseköğretim mezunu
10. Ailenizin ortalama aylık gelirini nedir?  
(1) 0-500 ₺ (2) 500-1000 ₺ (3) 1000-2000 ₺  
(4) 2000-3000 ₺ (5) 3000 ₺ ve üzeri
11. Size verilen haftalık harçlığınız ortalama ne kadardır?  
(1) 5-10 ₺ (2) 10-15 ₺ (3) 15-20 ₺ (4) 20 ₺ ve üzeri (5) Harçlık almıyorum
12. Nerede Yaşıyorsunuz?  
(1) Ailele birlikte evimizde  
(2) Akrabamın evinde  
(3) Öğrenci yurdunda/pansiyonda(yatılı bölümde)  
(4) Sosyal hizmetler yetiştirme yurdunda
13. Kahvaltı yapıyor musunuz?  
(1) Evet (2) Hayır
14. Öğün atlar mısınız?  
(1) Evet (2) Hayır
15. Öğünlerinizi nerde yemeyi tercih edersiniz?  
(1) Evde (2) Dışarda (3) Diğer.....



**16.** Sağlıklı beslenme kavramında aşağıdakilerden hangisi aklınıza geliyor?

- (1) Sevmesem bile yeterli ve dengeli beslenmemi sağlayacak tüm besin öğelerinden düzenli tüketmem gerektiği
- (2) Sadece sevdiğim yiyecekleri yemem gerektiği
- (3) Bol karbonhidrat ve yağ içeren pasta-börek türü besinler yemek gerektiği
- (4) Patates kızartması, hamburger, pizza, kola, cips, çikolata gibi besinleri tüketmem gerektiği
- (5) Diğer.....

**17.** Televizyonda izlediğiniz yiyecek reklamlarından etkilenir misiniz?

- (1) Hayır, etkilenmem ve almam
- (2) Evet, etkilenirim ama almam
- (3) Evet etkilenirim ve markette gördüğümde hemen alırım
- (4) Ara sıra etkilenirim ve ara sıra alırım, ara sıra etkilenmem ve ara sıra almam
- (5) Diğer.....

**18.** Aşağıdakilerden hangisi sizi anlatıyor?

- (1) Arkadaşlarımın kantinden aldığı yiyeceklerin aynısından ben de almak isterim
- (2) Arkadaşlarımın kantinden aldığı yiyeceklerin sağlığıma zararlı olduğunu düşünüyorsam kesinlikle almam
- (3) Kantinden ayran, meyve gibi sağlıklı olduğunu düşündüğüm yiyecekler alırım
- (4) Diğer.....

**19.** Aile olarak Gıda alışverişlerinizi genellikle nereden yaparsınız?

- (1) Marketlerden paketlenmiş ürünler alırız
- (2) Pazardan köy ürünleri satın alırız
- (3) Kurumda kaldığım için alışverişlerimizi kurum yapmaktadır
- (4) Diğer.....

**20.** Kendiniz alışveriş yaparken neyi dikkate alırsınız?

- (1) Genellikle reklamı çok yapılan ürünleri alırım
- (2) Denemek için reklamı çok yapılan ürünlerden genellikle 1 kez alırım
- (3) Reklam beni etkilemez
- (4) Ürünlerin içeriğinden sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir madde varsa almam
- (5) Ürünlerin içeriğinden sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir madde olsa dahi canım istiyorsa alırım
- (6) Diğer.....

Aşağıdaki ifadelerle ilgili yaklaşımınızı belirtiniz.

**21.** Çevremizi kirletirsek toprakta yetişen ürünler ve sular da kirlenir ve bizi hasta edebilir.

- (1) Evet, biliyorum. (2) Bilmiyordum, şimdi öğrendim. (3) Hayır, bu ifadeye katılmıyorum
- (4) Diğer.....

**22.** Marketlerden yaptığım alışverişlerde aldıklarımın sağlığıma zarar verip vermediğine dikkat ederim.

- (1) Evet (2) Hayır

**23.** 22.soruya yanıtınız evet ise aşağıdaki ifadelerden hangisine katılırsınız?

- (1) Koruyucu madde kullanım durumuna dikkat ederim
- (2) Katkı maddesi kullanım durumuna dikkat ederim
- (3) Gıda boyası kullanım durumuna dikkat ederim
- (4) Gerekli kurumların onayının olup olmadığına dikkat ederim
- (5) Son kullanma tarihine dikkat ederim
- (6) Süt ve süt ürünlerinde üretim tarihine, paketleme tarihine de dikkat ederim
- (7) Doğal ya da doğala en yakın ürün olmasına dikkat ederim
- (8) Tüm ürünlerde paketleme malzemesine dikkat ederim
- (9) Diğer.....

**24.** Marketlerden yaptığım alışverişlerde aldıklarımın çevreye zarar verip vermediğine dikkat ederim.

- (1) Evet (2) Hayır

**25.** 24.soruya yanıtınız evet ise aşağıdaki ifadelerden hangisine katılırsınız?

- (1) Ürün paketlerinin doğada çözünüp çözünmediğine bakarım
  - (2) Bazı ürünlerde geri dönüşümlü olmasına dikkat ederim
  - (3) Kullanım sonrasında çevreye bırakıldığında çevreye zarar verip vermediğine bakarım
- 26. Aşağıdaki işaretlerin ne anlama geldiğini sayılarla eşleştirir misiniz?**

**\*\*\*İşaretler**



**\*\*\*Sayılar**

- (1) Üzerinde bulunan ambalajın geri dönüşebilir malzemeden olduğunu gösterir.
- (2) Piyasaya süren bir firmanın ambalaj atıkları ile ilgili yükümlülüğünü Yetkilendirilmiş Kuruluşlarımızdan birisi olan ÇEVKO'ya devrettiğini gösteren logodur.
- (3) Patlayıcı ürün içermektedir.
- (4) Ürünün geri dönüştürülmüş maddeden elde edildiğini gösterir.
- (5) Kullanımı sonrasında doğaya bırakılmamalıdır. Çevreye zararlı ürün içermektedir.
- (6) Sağlığa zararlı ürün içermektedir.

**27. Atık yağların lavaboya dökülmesi içme sularımızı ve çevremizi kirletir mi?**

- (1) Evet (2) Hayır (3)Fikrim yok

**28. Çevre dostu olmayan plastik malzemeler doğaya atıldığında çevreye ( özellikle toprağa ve suya) zarar verir mi?**

- (1) Evet (2) Hayır (3)Fikrim yok

**29. Kullandığımız malzemeleri çöpe atarken geri dönüşülebilir olanları geri dönüşüm kutularına atmaya özen göstermeli miyiz?**

- (1) Evet (2) Hayır (3)Fikrim yok

Bu form sizlerin yeme davranışlarınızı belirlemek için hazırlanmıştır. Verdiğiniz cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bu formdan elde edilen bilgiler toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle cevaplarınız gizli kalacaktır. Sizden beklenen aşağıda yer alan maddeleri okuduktan sonra yönergelerde belirtildiği gibi işaretlemeler yapmanızdır.

Katıldığınız için teşekkürler... 😊

### ÖLÇEK FORMU

Ölçek No:

Tarih:

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum Evet ( ) Hayır ( )

#### 1. GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz?: E ( ) K ( )

2. Doğum tarihiniz?.....

3. Okul adı?.....

4. Sınıf?.....

5. Okul no?.....

## II. YEME DAVRANIŞLARI

Değerli öğrenciler,

Bu ölçek sizin yeme davranışlarınızı belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Eğer sizin davranışınız hiçbir zaman (0) ile daima (10) arasında bir noktada yer alıyorsa (X) işareti ile, aşağıdaki örnekteki gibi işaretleyerek tüm ifadeleri cevaplandırınız.

	İFADELER	HİÇ BİR ZAMAN (0)	DAİMA (10)
1.	Yemek tabağıma çok yemek alırım.	.....	.....

Katıldığınız için teşekkürler... (C)

	İFADELER	HİÇ BİR ZAMAN (0)	DAİMA (10)
1.	Yemek tabağıma çok yemek alırım.	.....	.....
2.	Öğün aralarında süt ve ayran içerim.	.....	.....
3.	Günde en az 10 bardak su içerim.	.....	.....
4.	Yağ miktarı düşük yiyecekler tüketirim.	.....	.....
5.	Yiyeceklerimin porsiyon büyüklüğüne dikkat ederim.	.....	.....
6.	Öğünlerimde ne yiyeceğimi önceden planlarım.	.....	.....
7.	Televizyon seyredirken bir şeyler yerim.	.....	.....
8.	Cips gibi atıştırmalık yiyecekleri paketi bitinceye kadar yerim.	.....	.....
9.	Öğün aralarında atıştırmalık olarak tatlı yerim.	.....	.....
10.	Yemeği beğenmediğim zaman hamburger pizza vb. fast food türü yiyecekler yerim.	.....	.....
11.	Yemek yemek beni rahatlatır.	.....	.....
12.	Üzgün olduğumda her zaman yediğimden daha çok yerim.	.....	.....
13.	Akşam yemeğinden sonra sürekli atıştırırım.	.....	.....
14.	Okulda olduğum zamanlarda bile öğle öğününü atlamam.	.....	.....
15.	Sıkıldığımda daha çok atıştırırım.	.....	.....
16.	Ruh halim kötü olduğunda canım ne istiyorsa yerim.	.....	.....
17.	Sevinçli olduğumda çok yerim.	.....	.....
18.	Hergün sebze yemeği yerim.	.....	.....
19.	Günde en az bir kez fast food yerim.	.....	.....
20.	Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	.....	.....
21.	Yağda kızarmış yumurta yerine haşlanmış yumurta tüketirim.	.....	.....



22. Günde en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketirim. ....
23. Yiyecekleri çok iyi çiğneyerek yerim. ....
24. Ne zaman buzdolabını açsam bir şeyler yerim. ....
25. Fast food yiyeceğim zaman kola hamburger patatesten oluşan menü alırım. ....
26. Ev yemekleri yemektense hazır yiyecekler yerim. ....
27. Günde bir kereden fazla tatlı yerim. ....
28. Yağda kızarmış yiyecekleri tüketmem. ....
29. Dışarıda yemek yediğim zaman kola yerine ayran içerim. ....
30. Beyaz ekmeğe yerine kepekli veya tam tahıllı ekmeğe yerim. ....
31. Light yiyecek ve içecekleri tüketirim. ....
32. Aç olmasam bile atıştırırım. ....
33. Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yerim. ....
34. Günde en az üç ya da dört kez sebze yemeği ya da salata yerim. ....
35. Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım. ....
36. Meyve yemek yerine meyve suyu içerim. ....
37. Günde üç ana öğün (sabah, öğle, akşam) yemek yerim. ....
38. Öğünlerimde her besin grubundan tüketirim. ....
39. Yemekleri az tuzlu tüketirim. ....
40. Kahve gibi uyarıcı ve kola gibi asitli içecekleri tüketmem. ....
41. Günde en az iki porsiyon meyve yerim. ....
42. Canım tatlı istediğinde meyve yerim. ....
43. Yemek yemeye başladığımda kendimi kontrol edemem. ....
44. İçeceklerimi şekerli tüketirim. ....
45. Önümde yiyecek olduğu sürece karnım tok olsa bile yerim. ....
46. Öğle yemeği yerim. ....
47. Kahvaltıda süt içerim. ....
48. Kendimi yalnız hissettiğimde bir şeyler yiyerek kendimi teselli ederim. ....
49. Kahvaltıda tahıl gevreği tüketirim. ....
50. Öğün aralarında bisküvi gibi yiyecekler yerim. ....
51. Her gün mutlaka en az bir kez kola içerim. ....
52. Kahvaltı yaparım. ....
53. Öğünlerimi her gün aynı saatlerde yerim. ....
54. Ders çalışırken bir şeyler yerim. ....
55. Palatesi sadece kızartılmış olarak yerim. ....
56. Öğün aralarında atıştırılabilir olarak meyve yerim. ....
57. Haftada en az iki kez nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kurubaklagilleri tüketirim. ....
58. Öğün aralarında taze meyve suları içerim. ....

### Ek-3

#### Tabakalı Örneklem Hesabı

Basit Rastgele Örneklemede Örneklem Genişliği Tahmini

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

N: Evrendeki birey sayısı

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma

$$n = \frac{(5942)(1.96)^2(0.50)(0.50)}{(0.0435)^2(5942-1) + (1.96)^2(0.50)(0.50)}$$

**n= 360** minimum toplam olgu mikta

	Öğrenci Sayısı (N)	Tabaka ağırlığı (%)	Örnekleme Girecek olgu sayısı (n)	En az almanız gereken
1.okul	165	2,78	14	10
2.okul	163	2,74	14	10
3.okul	296	4,98	25	18
4.okul	676	11,38	57	41
5.okul	543	9,14	46	33
6.okul	610	10,27	51	37
7.okul	313	5,27	26	19
8.okul	425	7,15	36	26
9.okul	354	5,96	30	21
10.okul	473	7,96	40	29
11.okul	398	6,70	33	24
12.okul	317	5,33	27	19
13.okul	507	8,53	43	31
14.okul	304	5,12	26	18
15.okul	120	2,02	10	7
16.okul	278	4,68	23	17
<b>Toplam</b>	<b>5942</b>	<b>100</b>	<b>500</b>	<b>360</b>

Ek-4

İZİN

**Konu: ÖLÇEK İZİN**

**Kimden:** yhy Ozdgn <yozdogann@hotmail.com>

**Tarih:** 24.02.2017 10:15

**Kime:** Merve ALTAY <mervecan@sinop.edu.tr>

Merhabalar,

Kullanabilirsin. Tezini bana gönderirsen çok memnun olurum.

**Yrd. Doç. Dr. Yahya ÖZDOĞAN**

*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*

*Sağlık Bilimleri Fakültesi*

*Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

*Etlik Doğu Kampüsü, Keçiören / ANKARA / TÜRKİYE*





T.C.  
SINOP VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Ek-5

Sayı : 25072426-604.01.01...>-E.6859203  
Konu : Anket Uygulanması

12/05/2017

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Sinop Üniversitesinin 08.05.2017 tarih ve E.2926 sayılı yazısı

Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Çevre Sağlığı Ana Bilim Dalı Disiplinlerarası Çevre Sağlığı Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Merve ALTAY'ın, tez çalışmasına esas olmak üzere Sinop merkez ilçedeki okul öğrencilerine yönelik "Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi" başlıklı çalışmanın uygulanmasına ilişkin ilgi yazı ve ekleri, Müdürlüğümüzde oluşturulan Komisyon tarafından incelenmiştir.

Söz konusu araştırmanın eğitimi ve öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması, uygulamalarda sadece yazımız ekinde gönderilen anketin kullanılması ve araştırma sonucunda elde edilen raporun, basılı ve dijital ortamda Müdürlüğümüze teslim edilmesi şartı ile araştırmanın yürütülmesinde bir sakınca görülmemiştir.

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde Sinop merkez ilçedeki okul öğrencilerine yönelik "Ergenlik (Adolesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi" başlıklı çalışmanın uygulanmasını olurlarınıza arz ederim.

Nevzat TÜRKKAN  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Savaş ÜNLÜ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

EKLER:

- 1- İlgi Yazı
- 2- Araştırma Çalışması
- 3- Komisyon Tutanağı

BELGENİN ASLI  
ELEKTRONİK İMZALIDIR  
17.10.2017



T.C.  
SINOP ÜNİVERSİTESİ  
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
10.04.2017	02	2017/08

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Yrd. Doç. Dr. Abdullah Nuri DİCLE başkanlığında 10.04.2017 tarihinde 11.30-13.00 saatleri arasında Eğitim Fakültesi Toplantı Salonunda toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO:2017/08

Sinop Üniversitesi Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Disiplinlerarası Çevre Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Merve ALTAY'ın 07.03.2017 tarihinde Rektörlük Makamına verdiği dilekçesi ile ilgili görüşüldü.

Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Disiplinlerarası Çevre Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Merve ALTAY'ın "Ergenlik (Adölesan) Dönemindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Çevresel Faktörlerin Etkisi" başlıklı çalışması ve çalışmasında kullanacağı aşağıda örneği verilmiş üç (3) sayfalık Veri Toplama Formunun Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu'na uygun olduğunun kabulüne ve sonucun Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Disiplinlerarası Çevre Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Merve ALTAY'a bildirmek üzere Rektörlük Makamına arzına oybirliği ile karar verildi.

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 10.04.2017

Toplantı Sayısı: 02

Karar Sayısı: 2017/08

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 10.04.2017

Toplantı Sayısı: 02

Karar Sayısı: 2017/08

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

Yürürlük Tarihi: 10.04.2017

Yürürlük Yeri: Sinop

Yürürlük Durumu: Geçerli

Handwritten signatures and initials at the bottom of the page.



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

<b>Adı Soyadı</b>	: Merve ALTAY
<b>Doğum Tarihi ve Yeri</b>	: 26.09.1986/Merzifon
<b>Yabancı Dili</b>	:
<b>E-posta</b>	: mervecan@sinop.edu.tr

### ÖĞRENİM DURUMU

<b>Derece</b>	<b>Alan</b>	<b>Okul/Üniversite</b>	<b>Mezuniyet Yılı</b>
Lisans	İşletme	Karadeniz Teknik Üniversitesi	2008

### İŞ TECRÜBESİ

<b>Yıl</b>	<b>Firma/Kurum</b>	<b>Görevi</b>
2008	AVEA	Müşteri Temsilcisi
2009-2016	Sinop Üniversitesi/Personel Daire Başkanlığı	Bilgisayar İşletmeni
2016-Halen	Sinop Üniversitesi/Personel Daire Başkanlığı	Şef

### YAYINLARI

#### **Bildiri**

1.Sinop Üniversitesi Uluslararası Gençlik ve Ahlak Sempozyumu/Gençlik ve Şiddet/2016.