



T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**OKUL SPOR FAALİYETLERİNE KATILAN ÖĞRENCİLER İLE
KATILMAYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME, BİLGİ, TUTUM VE
DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Nida KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

DÜZCE - 2015

TEZ KABUL VE ONAYI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne; Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan **Okul Spor Faaliyetlerine Katılan Öğrenciler İle Katılmayan Öğrencilerin Beslenme, Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Karşılaştırılması** (Adana ili örneği) adlı çalışma jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2015

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN
Kocaeli Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Kürşat KARACABEY
Düzce Üniversitesi
(Danışman)

Üye :Yrd. Doç Dr. Ayla TAŞKIRAN
Düzce Üniversitesi

Bu tez Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim- Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddelerince, yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve enstitümüz Yönetim Kurulu .../.../2015 ve sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Recep ÖZMERDİVENLİ
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışma sının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

24/07/ 2015

Nida KAYA

ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında yakın ilgi ve önerileri ile beni yönlendiren, engin görüş ve fikirleri ile yetişmeme ve gelişmeme katkıda bulunan değerli danışman hocam, Sayın Prof. Dr. Kürşat KARACABEY' e,

Araştırmanın her aşamasında beni yönlendiren, yorulduğum ve karamsarlığa düştüğüm anlarda beni cesaretlendiren, yardımını esirgemeyen mesai arkadaşım, dostum Ziya KADİROĞLU ' na,

Sabrını ve anlayışını eksik etmeyen sevgili eşim Barış KAYA 'ya kızım Doğa ve oğlum Ali Ata ya,

Hayatım boyunca bana ayaklarım üzerinde dimdik durmayı öğreten, daha iyisini yapabileceğime inandıran, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen annem ve babama,

Araştırmaya katılan sevgili öğrencilere ve uygulama yaptığım okulların değerli beden eğitimi öğretmen arkadaşlarıma,

Adını sayamadığım, sevginin ve bilimin paylaştıkça arttığına inanmış, sevgisini ve bilgisini benimle paylaşan herkese teşekkürlerimle...

Nida KAYA
ADANA , Temmuz 2015

KISALTMALAR

WHO Dünya Sağlık Teşkilatına

CHO Karbonhidrat

RDA Recommend Dietary Allowance Diyetle Tavsiye Edilen

ATP Adenozin 3'-trifosfat

DKK Doruk Kemik Kütlesi

PH Bir çözeltilinin asitik ve bazlık derecesini tariff eden ölçü birimi

BKİ Vücut kitle indeksi

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
KISALTMALAR	II
İÇİNDEKİLER	III, IV,V
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1-GİRİŞ ve AMAÇ	3
2-GENEL BİLGİLER	6
2.1. Spor	6
2.2. Okul Spor Faaliyetleri	7
2.3. Beslenme	8
2.3.1. Beslenmenin Sağlık ve Fizksel Başarıya Etkisi	9
2.3.2. Sporcu Beslenmesi	9
2.3.3. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri	10
2.3.4. Sporda Motorik Özellikler	11
2.3.4.1. Kuvvet	11
2.3.4.1. Sürat	11
2.3.4.1. Dayanıklılık	11
2.3.4.1. Hareketlilik (Esneklik)	12
2.3.4.1. Beceri (Koordinasyon)	12
2.4.5. Yeterli ve Dengeli Beslenme	12
2.4.6. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	13
2.5. Besin Öğeleri	13
2.5.1. Karbonhidratlar	14
2.5.1.1. Monosakkaritler	15
2.5.1.2. Disakkaritler	16
2.5.1.3. Polisakkaritler	16
2.5.1.4. Sporcularda Karbonhidrat (CHO) Kullanımı	17
2.5.2. Yağlar	18
2.5.2.1. Yağların Sporcu Beslenmesindeki Yeri	18

2.5.2.3. Sporcularında Yağ Kullanımı	19
2.5.2.3. Sporcularda Yağ Gereksinimi	19
2.5.3. Proteinler	20
2.5.3.1 Sporcularda Protein Seçimi	21
2.5.4.Mineraler	21
2.5.4.1.Minarellerin Görevleri	22
2.5.4.2.Sporcularda Mineral Kullanımı	22
2.5.4.3.Kalsiyum	23
2.5.4.4. Fosfor	24
2.5.4.5. Demir	24
2.5.4.5.1.Demir Eksikliği Anemisinin Etkileri	25
2.5.4.6. Çinko	25
2.5.5. Vitaminler	25
2.5.5.1. Yağda Eriyebilen (B,C)Vitaminler	25
2.5.5.2.Suda Eriyebilen (A.D.E.K) Vitaminler	27
2.5.5.3.Vitamin-Mineral Seçerken Nelere Dikkat Edilmelidir?	28
2.5.5.4.Sporda Vitamin Haplarının Kullanımı	28
2.5.6. Su	28
2.5.6.1.Hidratasyon	29
2.5.6.2.Dehidratasyon	30
2.5.6.3 Dehidratasyon sıvısı	30
2.5.6.4.Sporcu İçeceklerin Özellikleri	31
3-MATERYAL METOD	32
3.1. Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi	32
3.2. Araştırmanın Yöntemi ve Örneklemenin Seçimi	32
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi	33
4.BULGULAR	34
5-TARTIŞMA	73
6- SONUÇ VE ÖNERİLER	101
7-KAYNAKLAR	105

ÖZET

OKUL SPOR FAALİYETLERİNE KATILAN ÖĞRENCİLER İLE KATILMAYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Nida KAYA

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez danışmanı Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

Temmuz 2015,139 Sayfa

Çalışmamızda İl Milli Eğitim Okullarında Lise ve dengi sınıflarında okuyan, aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza Adana Kız Lisesi, Sarıçam Spor Lisesi, İsmail Kulak Anadolu Lisesi Sarıçam Sosyal Bilimler Lisesi, Seyhan İsmet İnönü Kız Teknik ve Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerin %69.7'si kadın (n=184), %30.3'ü erkektir (n=80). Katılımcıların boy ortalaması 164.87±14.15 bulunmuştur. Katılımcıların vücut ağırlığı ortalaması 57.75±12.95 bulunmuştur. BKİ ortalaması 20.72±3.11 bulunmuştur. Araştırmaya katılan anne yaş ortalaması 41.79±5.83, baba yaş ortalaması 46.57±6.16 olarak bulunmuştur. Katılımcıların hafta içi TV izleme saat ortalaması 2.7±3.25, hafta sonu TV izleme 3.89±3.01 olarak bulunmuştur. Katılımcıların hafta içi bilgisayarın açık kalma saat ortalamaları 1.06±1.83, hafta sonu açık kalma saat ortalaması ise 1.93±3.04 olarak bulunmuştur. Araştırmada anket metodu uygulanmıştır. Anket de temel olarak fiziksel bilgileri, sağlık durumları ve beslenme düzeylerini belirlemeye yönelik sorular soruldu. Anketten elde edilen verilerde SPSS programında frekans analizi ve T Test uygulandı. Sonuç olarak; sağlıklı yaşamın temeli hareket ve beslenmedir. 15-18 yaş grubu çocuklara hareket eğitimi ile birlikte beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ne kadar erken yaşta öğretilmeye başlanılırsa toplum sağlığına önemli katkıları olacağı düşüncesindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Okul Sporları, Beslenme Bilgi, Beslenme Alışkanlıkları.

ABSTRACT

THE COMPARISON OF THE KNOWLEDGE OF NUTRITION, ATTITUDE AND BEHAVIOURS OF THE STUDENTS WHO ATTEND AND DO NOT ATTEND AT SCHOOL SPORTS ACTIVITIES

Nida KAYA

Thesis Of Master, Physical Education And Sports Department

Thesis Advisor, Professor Doctor Kürşat KARACABEY

July 2015,139 Page

In our study, it is aimed to examine the nutrition knowledge levels and nutrition habits of the students, attending at Province National Education Schools attending High School and equivalent classes, who are doing active sports and not doing. In our study %69.7 is female (n=184), %30.3 (n=80) is male of the students attending at Adana Girl High School, Saricam Sports High School, Ismail Kulak Anatolian High School, Saricam Social Sciences High School, Seyhan Ismet Inonu Girl Technical and Vocational High School. The height average of the students is found as 164.87 ± 14.15 . The body weight average of the attendants is found as 57.75 ± 12.95 . BMI is found as 20.72 ± 3.11 . It is found that the age average of the mothers attending at study 41.79 ± 5.83 , the age average of father is 46.57 ± 6.16 . It is found that the average hours of watching TV of the attendants in week days 2.7 ± 3.25 , watching TV at weekends is 3.89 ± 3.01 . The average hours of starting of the computer on of the attendants in weekdays 1.06 ± 1.83 , starting of the computer on at the weekends is 1.93 ± 3.04 . In the study the method of survey is applied. In the survey it is basically questioned that the questions according to determine physical knowledges, health conditions and nutrition levels. In the datas gathered from the survey frequency analyse and T test is applied in SPSS programme. As a result: the basis of living healty is the movement and nutrition. We are in the thought of no matter how earlier it is started to teach the 15-18 age group children about the nutrition knowledge levels and habits together with movement education, the more it will have contribution to the public health.

Key Words: School Sports, Nutrition Knowledge, Nutrition Habits.

1- GİRİŞ VE AMAÇ

Bütün canlıların hareket etmesi, hayatlarını sürdürebilmeleri ve nesillerinin devamı için beslenmeleri şarttır.¹

Beslenme; besin maddelerinin yapı olarak, vücut yapısına benzer hale gelmesi ve böylece dokulardaki günlük yıpranma ve yırtılmaların, tamire uygun hale gelecek şekilde değişmesidir.²

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besin öğelerinin bir veya birkaçı yetersiz alınırsa vücudun normal çalışması, büyümesi, gelişimi bozulur. Çünkü beslenmenin diyabet, şişmanlık, hipertansiyon, bazı kanser türleri, osteoporoz ve diş çürükleri gibi hastalıklarla güçlü bir ilişkisi vardır. Bu nedenle, toplumda görülen kronik hastalıklar, besin öğesi yetersizlikleri, enfeksiyonlar önemli sağlık sorunlarının başında gelmektedirler.³

Uzun ve sağlıklı yaşayabilmek için bireylerin doğumdan itibaren yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının önlenmesindeki en önemli araçlardan biri beslenme eğitimidir.⁴

Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu bir dönemdir. En hızlı büyüme yaşları kızlarda yaklaşık 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlarında başlar. Vücut ağırlığındaki artış yaklaşık 20 yaşına kadar devam eder. Boy uzunluğundaki artış ise kızlarda 17 yaştan sonra genellikle durur, ancak erkeklerde boy artışı yavaş da olsa devam eder.⁵

Çocuklarımız, yiyeceklerin besin değerlerini, okul sıralarında beslenme eğitimi ile büyüme, gelişme ve sağlığın korunması arasındaki ilişkileri ve günlük beslenmenin nasıl olması gerektiğini; toplu beslenme yapılan yerlerde (fastfood gibi) uygun besin seçimini öğrenir. Bu yaşlarda kazanılacak olumlu besin tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve beslenme

sorunlarını önleyeceği gibi, ileride ebeveyn olduğunda ailesinin beslenmesine de yararı olacaktır.⁶

Türkiye’de temel besin ekmek ve tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama %50’si ekmek ve tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisindeki besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt, et, yoğurt, taze sebze - meyve tüketiminin azaldığı; bunun yanında kuru baklagiller, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir.⁷

Çocukların büyümesi kalıtsal özelliklere, beslenme ve ortam gibi dış etkenlere bağlı olmakla birlikte, fiziksel aktivitenin bu gelişim üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Spor yapmayan çocukların aşırı ya da yetersiz beslenme nedeniyle şişman ya da zayıf bir vücut yapısına sahip oldukları, kas yapılarının gelişmediği, boylarının biraz daha kısa, algılama-öğrenme yeteneklerinin yavaş olduğu yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilmiştir.⁸

Gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığı seviyesinin azalma ihtimaline karşı fiziksel uygunluk ölçümlerinin yapılması son yıllarda pekçok ülkede büyük öneme sahiptir.⁹

İnsanların beslenme alışkanlıkları yaşadıkları toplumlara, ülkelere ve kültürlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Beslenme ve fiziksel performans kapasitesi arasındaki ilişkinin önemi, önceki yıllardan beri bilinmektedir. Beslenmenin sportif performansa olan etkileri konusunda yapılan araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır.¹⁰

Günümüzde ülkeler, spor alanında üstün şansa sahip sporcular yetiştirmek, sporda en iyi başarıyı elde etmek için yarış halindedirler. Sporçunun en yüksek düzeyde performansa ulaşmasında birçok etmen rol oynamaktadır. Beslenme de bu amaca ulaşmada en önemli etmenlerden biridir. Uzun yıllardan beri sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla bazı antrenörler, inandıkları belli diyetleri çeşitli diyetler hazırlanmış sporcularına uygulamışlar ancak bu uygulamalar, bazen sporçunun performansını olumsuz etkilediği gibi, bazen de olumlu yönde etkilemiştir.¹¹

Batı dünyasındaki eksiklikler B12 vitamini, demir ya da folik asit eksikliğinden ötürü kansızlık durumlarına rastlanmaktadır. Yeterli demir olmadan vücut yeterli hemoglobin yapamaz.¹²

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme, sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın artırılması, aşırı kilo almanın önüne geçilmesi ve kilo kaybı, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması vb. sporcuyla direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir.¹³

Sporcuların performanslarını en üst düzeyde tutacak ve azami faydayı sağlayacak beslenme türünün ne olması gerektiğinin bilinmesi önemlidir. Yapılan çalışmalarda genellikle kabul edilen husus, karışık ve değişik gıda alınmasıdır.¹³

2- GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR

Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.¹⁴

Spor, yenme ve barınma gibi insan içgüdüsünün tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, fiziki, zihni ve ruhi hareketler bütünüdür.¹⁵

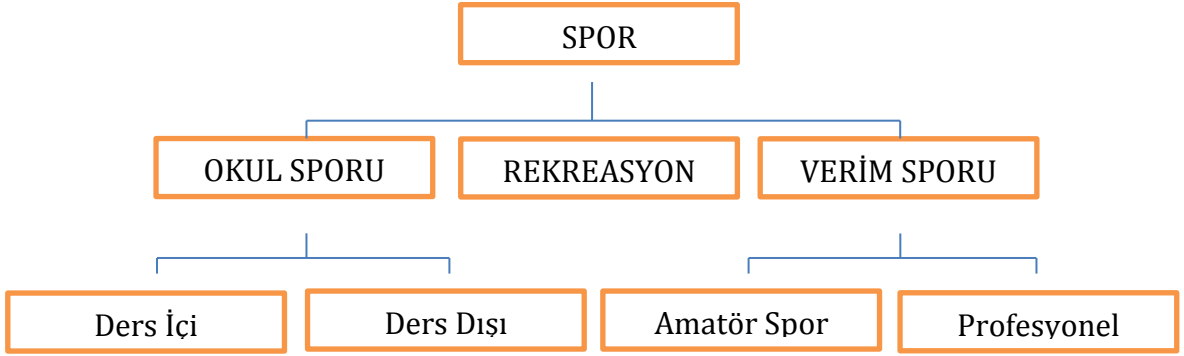
Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara uyarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir.¹⁶

Spor yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen(seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı bir değişken) , yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir araç, ama son tahlilde önemli toplumsal bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır.İnsanın doğasında bulunan saldırganlığa barışçı boşalma olanakları sağlamakta saldırganlık güdüsünün denetim altına alınması için uygun bir yarışma ortamı yaratmaktadır.¹⁷

Spor, insanın doğasıyla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı-araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tek tek ya da topluca, barışçı, biçimde ve benzetim yoluyla, oyun oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik , teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir.¹⁷

Sporun genel amacı; tüm fertlerin spor yapmasını sağlayacak, sağlıklı , mutlu, moral değerleri yüksek, çalışkan, dinamik, çağdaş bir toplum yaratmak ve beden ve ruh sağlığı yerinde, topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, yapıcı - yaratıcı, üretken, fazilet örneği ve ahlaklı erdemli nesiller yetiştirmek bunun yanında toplumun tüm fertlerini dinamik zinde yüksek moralli ve mutlu olmalarını sağlamaktır. ¹⁸Sağlam bir sosyal yapıya ve değerlere sahip çağdaş bir toplum yaratmaktır. ¹⁷

Günümüzde spor eğitiminin daha geniş bir anlamı bulunmaktadır. Spor kavramı alanlarına göre; **Okul Spor, Rekreasyon ve Verim Spor** olarak ele alınır. ¹⁹



Spor faaliyetlerinin tümü, bireyin bedenen sağlam, fikren uyanık, ruhen sağlıklı olmasını, dengeli ve ahenkli bir hayat sürdürmesini, toplum kurallarına riayet eden, insan haklarına saygılı, kötü alışkanlıklardan arındırılmış, yardımsever, zeki, çevik, çalışkan, ahlaklı, sağlam, güçlü, sosyal bir insan, iyi bir vatandaş olmasını sağlamaktır. ¹⁸

2.2.OKUL SPOR FAALİYETLERİ

Spor Genel Müdürlüğünün Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği

MADDE 1 – Amaç

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bütün eğitim ve öğretim kurumlarının yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetlerinin programlanması, beden eğitimi ve spor faaliyetleri esaslarının tespit edilmesi, okullar arası spor yarışmalarının yürütülmesi, yarışmalara ait araç, gereç ve

benzeri ihtiyaçların sağlanması, beden eğitimi ve spor çalışmalarını yapacak kişiler ile spor faaliyetlerine katılacaklarla ilgili usul ve esasları belirlemektir.

MADDE 2 – Kapsam

Bu Yönetmelik, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bütün eğitim ve öğretim kurumlarının yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetleri ve oyun yolu ile beden eğitimi etkinliklerinin planlanmasını ve düzenlenmesini kapsar.

MADDE 3 – Dayanak

Bu Yönetmelik, 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun 2 nci ve 10 uncu maddelerine dayanılarak hazırlanmıştır.²⁰

2.3. BESLENME

Beslenme; büyüme, vücut işlevlerini gerçekleştirmek ve yaşamı sağlıklı mutlu olarak sürdürebilmek amacıyla vücudun yediğimiz gıdalardan faydalanmasıdır.²¹

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi ruhen, bedenlen, zihnen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlenmesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, çevre koşulları ve iklim gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerden ilk sırayı beslenme alır. Beslenme bir bilim dalıdır. İnsanın temel ihtiyaçlarından birini oluşturduğu gibi sağlığını da etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir Beslenme canlıların sağlıklarını koruyabilmeleri, yaşamlarını sürdürmeleri, büyümeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınmasıdır.²²

Beslenme bilim dalı kısaca;

- Besinlerin fiziksel ve kimyasal özelliklerini, kalitesini ve buna etki eden etmenleri,
- Beslenme maddelerinin türlerini ve vücut yapısındaki görevlerini,
- Değişik yaş, cinsiyet, meslek ve özel durumda olan kişilerin özel ve uygun beslenme planlarını araştırır , geliştirir, inceler ve hazırlar.²²

2.3.1. BESLENMENİN SAĞLIK VE FİZİKSEL BAŞARIYA ETKİSİ

Sağlıklı olmak hasta olmamak anlamına gelmemektedir. Bunun yanında sağlıklı beslenme de; beslenmede zararlı şeyler yememek değildir. Dünya Sağlık Teşkilatına (WHO) göre sağlık; vücut, sosyal bakımdan ve ruh sağlıklı olmaktır. İnsan için sağlığının tam yerinde olması en doğal hakkıdır. Sağlıklı olmak insana pozitif aynı zamanda ahenkli bir duygu verir. Bu, vücudun bütün fonksiyonlarının kendi aralarında ve ruhsal fonksiyonlarla gerek iş ve gerekse özel hayatındaki olaylarla bir harmonide olması ile olağandır. Bu gün insan sağlığı eskiye göre daha tehlike altındadır, çünkü yaşam şartları ve çevre çok değişmiştir ve halen de aynı hızla değişmektedir. Teknik ilerlemeler insana yalancı bir rahatlık duygusu vermektedir. Ortalama yaşam süresi nemli ölçüde artmışsa da insan kişi olarak 100 yıl öncesine göre daha sağlıklı değildir.²³

2.3.2. SPORCU BESLENMESİ

Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun yaşına, cinsiyetine, yaptığı spor çeşidine ve günlük fiziksel aktivitesine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak, besinlerin dengeli ve yeterli bir biçimde alınmasıdır.²⁴

Çoğu sporcu için ise, genel beslenme kurallarının dışında, yapılan spor branşına özgü beslenme hakkında bilgi sahibi olmak büyük önem taşımaktadır.²⁵

Sporcularda uygun bir beslenme programı düşük yağ yüzdesi, yağsız vücut kitlesinde artış, üst düzeyde sağlık ve antrenmana uyum sağlamaktadır. Bununla birlikte müsabaka öncesi, sırası ve sonrasındaki doğru zamanlama ve uygun besin seçimleri performansı artırmakla birlikte toparlanmayı kolaylaştırmaktadır. Çoğu sporcu için ise, genel beslenme kurallarının dışında yapılan spor branşına özgü beslenme hakkında bilgi sahibi olmak önem taşımaktadır.²⁴

Sporcuların beslenmelerinde dikkat etmeleri gereken temel unsurlar;

- Sağlığın ve performansın devamlılığı için, enerji ve besin öğelerinin yeterli tüketilmesini sağlamak,
- Branşa özel, vücut yağ ve yağsız kütle yüzdesinde devamlılığı oluşturmak,

- Antrenman sonrası optimal toparlanmayı ve sıvı dengesini sağlamaktır.

Farklı spor branşları için kullanılan enerji sistemleri, enerji ve besin öğeleri gereksinmesi farklı olabileceği gibi, aynı spor branşında yer alan ya da aynı takımda oynayan sporcuların gereksinimleri de birbirinden farklı olabilmektedir. Beslenmenin kişiye özel olması, bu farklılığın nedenidir.²⁵

Aktif sporcuların beslenmeleri, karbonhidrat ve protein yönünden yeterliken; vitamin ve mineraller içeriği açısından yetersiz ve dengesiz olabilmektedir.²⁶ Bu dönemde (Fe) demir, riboflavin, (Ca) kalsiyum A vitamini gibi mineral ve vitaminler, yetersiz alınabilen besin öğeleridir.²⁷ Sporcularda, performansı maksimum düzeye çıkarmak, sağlığı korumak büyük önem taşımaktadır. Sporcular için hazırlanan uygun antrenman programı ve iyi düzenlenmiş yeterli ve dengeli bir diyet, performansın artırılmasında en önemli nedendir.²⁸

Organizmada pek çok kompleks fonksiyonun sürdürebilmesi, sürekli enerji oluşumu ile gerçekleşmektedir. Kişilerin enerji gereksinimi egzersize bağlı olarak artmaktadır. Bu durumda artan gereksinim organizma tarafından karşılanmalı ya da egzersiz sonlandırılmalıdır. Çoğunlukla aktivite sırasında kasların kısa ve uzun zaman sürecindeki enerji gereksinimlerinin anında karşılanması zorunlu hale gelmektedir. Enerji oluşumu iki metabolik sistemle sağlanmaktadır. Bu sistemlerden, diğeri biri oksijene (aerobik metabolizma) gerek duyulan oksijene gerek duyulmayan (anaerobik metabolizma) sistemleridir. Her iki sistemle de enerji oluşmakta ve hangi sistemle de enerji oluşacağı, fiziksel aktivitenin tipi ve süresine, yoğunluğuna göre belirlenmektedir. Organizmanın enerji gereksinimi yiyeceklerle karşılanmaktadır ve bu enerji (karbonhidrat, protein, yağ), ya hemen kullanılmakta ya da depolanmaktadır.²⁹

2.3.3. ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ

Sağlıklı yemek yeme alışkanlıkları, doğru besin tercihi ve sağlıklı bir şekilde yaşamın sürdürülmesi için bireylerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olmaları gerekmektedir. Beslenme bilgisi de ancak beslenme eğitimi ile kazanılır. Beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi ve diyet davranışları üzerinde direkt olarak etkili olduğu

bildirilmektedir. Özellikle çocuklukta gelişen beslenme alışkanlıkları yaşamın daha sonraki yıllarında da devam etmektedir. Okul öncesi dönemden başlamak üzere doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasının gerekliliği bilinmektedir. Eğitimin tutum, bilgi ve davranışlar üzerindeki olumlu etkisinin sürmesi, önemli bilgilerin günlük yaşamada geçirilmesi için etkin ve sürekli uygun ekipman kullanılarak yapılması gerekmektedir. Bu yüzden eğitim tek başına değil hem sözel hem de görsel olmalıdır.³⁰

2.3.4 SPORDA MOTORİK ÖZELLİKLER

Temel motorik özellikler önem sırasına göre beş grupta incelenmektedir.

- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Sürat
- Hareketlilik
- Beceri (Koordinasyon)³¹

2.3.4.1.KUVVET

Sporda kuvvet ise bir kaldıraç sistemi gibi düşünülen kemik, eklem ve kas yapısıyla oluşturulur. Bu kuvvet kas kitlesi ile bu kas kitlesinin ortaya koyduğu hızın bir bileşkesidir.³¹

2.3.4.2.SÜRAT

Sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği veya hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulaması yeteneği olarak tanımlanabilir.³¹

2.3.4.3.DAYANIKLILIK

Dayanıklılık genelde “sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü” olarak tanımlanır.³¹

2.3.4.4.HAREKETLİLİK (ESNEKLİK)

Hareketlilik, sporcunun hareketlerini eklemlerin müsaade ettiği oranda geniş bir açıda ve değişik yönlerde uygulama yeteneğidir. Esneklik, eklem ya da eklem serilerinin geniş açılarda hareket edebilme yeteneğidir.³¹

2.3.4.5.BECERİ (KOORDİNASYON)

Kısa süre içerisinde güç kazanma, hareketi öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun, çabuk şekilde tepki gösterebilme yeteneğidir.³¹

2.3.5.YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

İnsanın büyüme gelişme sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini alıp vücudunda kullanabilmesidir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücuda uygun şekilde kullanılması yeterli ve dengeli beslenme deyimiyle açıklanmaktadır. Vücudun büyümesi- yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuyeterli ve dengeli beslenmedir.³²

Sağlıklı Beslenme; doğrudan birey, aile ve toplumun sağlık potansiyelinin geliştirilmesi ve iyilik düzeyinin yükseltilmesine katkı sağlar. Sağlıklı beslenme davranışlarının oluşmasında pek çok etken rol oynamakla beraber sosyoekonomik durumun en önemli etken olduğu bilinmektedir. Öğrenim durumu , gelir düzeyi sahip olunan meslek gibi sosyal ve ekonomik göstergeler beslenme olanak ve davranışlarını dolayısıyla sağlık durumunu etkilemektedir.³³

Bir toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak Ulusal Beslenme Plan ve Politikaların oluşturulabilmesi için o topluma ilişkin beslenme ve sağlık verilerinin bulunması gereklidir. Ülkemizde 1974 yılında yapılan Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması günümüze kadar yapılmış en kapsamlı beslenme, sağlık ve gıda tüketimi araştırmasıdır. 1984 yılındaki Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması ise Türkiye geneline gösterge olmak kaydıyla üç ilde sağlık taraması yapılmadan gerçekleştirilmiştir. Türkiye’de

de diğerk ÷lkelerde olduğu gibi her beş yılda bir bu araştırmaların yapılması gerektiği düşün÷lmektedir. ⁷

2.3.6.YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENME

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından yetersiz beslenme durumu oluşur. İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan bu öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “**dengesiz beslenme**” dir. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığıyla da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı zaman bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden yine sağlık sorunları oluşur. Bu durum da “**dengesiz beslenme**” dir.Yetersiz ve dengesiz bir diyetle beslenen sporcuya ne kadar vitamin, mineral ve protein eklemesi yapılırsa yapılsın bu durum vücut için yeterli olmamakta ve performans arttırmamaktadır. Uygun besin tercihlerinin yapılmasına karşın kişi yemeklerini pişirirken fazla kaynatıyorsa ya da yemeklerin pişirme sularını gereğinden fazla ekleyerek bu suları tüketmiyorsa besinlerdeki besin öğelerinden yeterince faydalanamıyordur. Bu gibi yanlış uygulamalar da besin öğelerinin hazırlanma ve pişirme esnasında kaybolmalarına neden olur. ³⁴

2.5 BESİN ÖGELERİ

İnsan vücudunun gereksinimi olan besin öğeleri karbonhidratlar, protein, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Bunlarda ilk üçü yakıt kaynağı olarak kullanılır ve günlük enerji ihtiyacımız karşılığında alınır. Vitamin, mineral ve suyun enerji değeri yoktur. Ancak enerji fonksiyonlarının yeterli olabilmesi ve sağlığın devamı için gereklidir. Günlük beslenmeye lifli besinlerin eklenmesi kardiovasküler hastalıklar ve bazı kanser türleri de dahil bir çok hastalığın önlenmesi için önemlidir. ³⁵

Yiyeceklerle alınan besin öğeleri, sindirim sistemindeki dolaşımları sonucunda vücutta;

- 1- Büyüme, gelişme ve doku onarımı
- 2- Enerji üretimi
- 3- Kontrol Mekanizması için kullanılırlar. ³⁵

BESİN MADDELERİ

1. Karbonhidratlar (CHO)
2. Proteinler
3. Yağlar (Lipid)
4. Mineraller
5. Vitaminler
6. Su

Bunlardan ilk dördüne vücutta büyük miktarda ihtiyaç duyulurken, diğer ikisine az miktarda gereksinim vardır.³⁵

2.5.1.KARBONHİDRATLAR

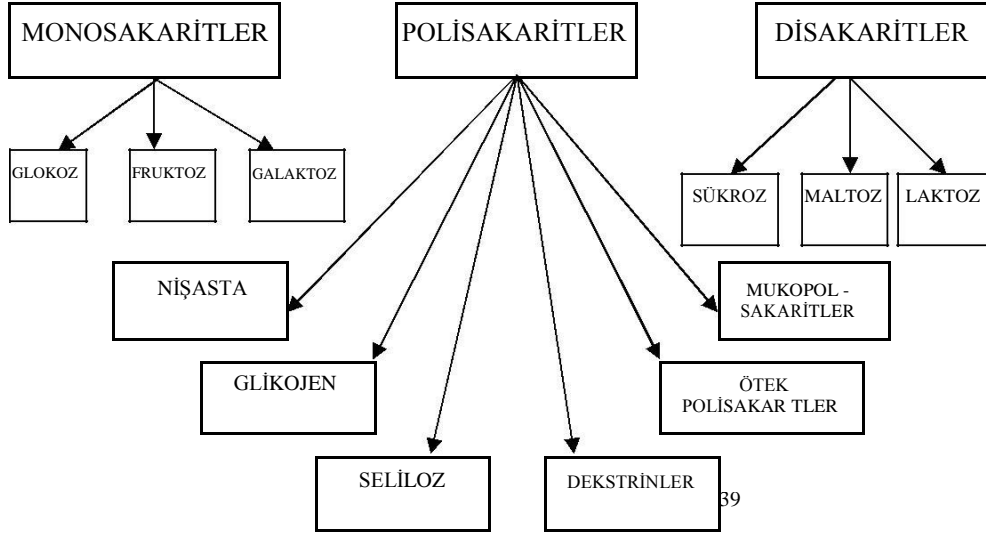
Sporcular sürekli olarak kazanmayı sağlayacak bir formül bulma çabasındadırlar. Bir çoğu için sihirli kelime karbonhidrattır. Karbonhidratlar yapılarına göre monisakkarit (glukoz, früktoz), disakkarit (sakkaroz) ve polisakkarit (nişasta) fonksiyonel olarak ise glisemik indekslerine göre sınıflandırılırlar. Besinlerle alınan karbonhidratlar vücutta kas ve karaciğerde glikojen adı altında depo edilir. Karbonhidratlar kaslar için çok en önemli yakıt kaynaklarıdır. Karbonhidratlar insan ve hayvan dokularında karbon , hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşmuştur. Karbonhidratlar (CHO) basit ve kompleks olarak iki grupta incelenir.³⁶

Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağından günlük karbonhidrat gereksiniminin eksiksiz olarak karşılanması gerekmektedir. Gereğinden fazla alındığında ise yağa çevrilerek şişmanlığa neden olmaktadır.³⁷

Vücuttaki başlıca karbonhidrat depoları şunlardır :

Kas glikojeni	:245 g
Kan glikojeni	:17 g
Karaciğer glikojeni	:108 g

TOPLAM :370 g³⁸



2.5.1.1.MONOSAKKARİTLER

Karbonhidratların en küçük yapı taşıdır. Daha küçük moleküllere ayrılamazlar ve basit şekerler olarak adlandırılır. Karbon sayıları 3-6 arasında değişmektedir. Glikoz, früktoz, galaktoz ve mannoz.... gibi altı karbonlu monosakkaritlere örnek olarak gösterilebilir.

Glikoz : Dekstroz veya üzüm şekeri olarak da bilinir. En çok bulunduğu yiyecekler bal, üzüm ve üzümden yapılan yiyecek/içeceklerdir. Diğer meyvelerde de bulunur. Eczanelerde saf olarak da satılır. Yapısında bulunduğu bileşik karbonhidratların parçalanması ile elde edilir. İnsan organizmasında serbest halde kanda bulunur (normal kan düzeyi 100 mL kanda 65-80 mg civarındadır).

Fruktoz : Meyve şekeri olarak bilinir. Serbest halde üzüm, incir, dut vb meyvelerde, pekmez ve balda, bazı bileşik karbonhidratların yapısında bulunmaktadır. Baldaki şekerin yaklaşık yarısı glikoz yarısı früktozdur.

Galaktoz : Süt şekeri olarak bilinen ve bir disakkarit olan laktozun yapısında, glikoz ile birlikte bulunur.

Mannoz : Bazı polisakkaritlerin bileşenidir. Glikolipit ve glikoproteinlerin yapı- taşıdır. Karnabahar, soğan, ananas ve kurubaklagil gibi bazı besinlerde az miktarda bulunur.⁴⁰

2.5.1.2.DİSAKKARİTLER

İki molekül monosakkaritin glikozit bağı ile birleşmesi sonucunda oluşurlar. İnsan ve hayvanların vücuda aldıkları disakkaritler, sindirim sisteminde monosakkaritlerine parçalanarak kullanılırlar. En çok bilinen disakkaritler; sakaroz, maltoz ve laktozdur.

Sakkaroz : Günlük olarak kullandığımız çay şekerinin %99.6'sı sakkarozdur. En çok şeker pancarı ve şeker kamışında bulunur ve bunlardan elde edilir. Glikoz ile früktozun birleşmesiyle oluşur.

Maltoz : Çimlenen tahıl (arpa) tanelerinde ve kurubaklagillerde az miktarda bulunur. İki molekül glikozun birleşmesiyle oluşur.

Laktoz : Sütte bulunan tek karbonhidrat türüdür ve bu nedenle süt şekeri olarak bilinir. Glikoz ve galaktozun birleşmesiyle oluşur. Anne sütünde %7-8, inek sütünde %4-5 oranlarında bulunmaktadır.⁴⁰

2.5.1.3.POLİSAKKARİTLER

Monosakkaritlerin glikoz bağı ile birleşerek oluşturdukları polimerlerdir.İnsanlar için önemli olan polisakkaritler; nişasta,glikojen ve sellülozdur.

Nişasta : Glikozların glikozit bağı ile birleşiminden oluşurlar. Bir çok bitkilerin tanelerinde, tohumlarında ve yumrularında depo edilmiş granüller halinde bulunan karbonhidrattır.Nişasta toplam diyetin %80-90'ını oluşturur.

Sellüloz : Bitkilere desteklik görevi görürler. Lifler esas itibariyle selülozlardan yapılmışlardır.Sellüloz ortalama 3000 civarında glikoz moleküllerinin glikozit bağı ile oluşmuş polimeridir.Nişastanın aksine sellüloz suda dağılmaz.fakat gramı başına 0,4 gram su tutar.

Glikojen :İnsan ve hayvan vücudunda bulunan karbonhidrat türüdür. Bir çok glikozdan oluşmuştur. Sıcak suda erir.Glikojeni parçalayan enzimler aracılığıyla kolayca glikoza dönüşmektedir.En çok karaciğer, adele kasları ve dokularda bulunur.⁴¹

2.5.1.4.SPORCULARDA KARBONHİDRAT (CHO) KULLANIMI

Günlük enerjinin ortalama , % 55-60 CHO alınmalıdır. Kuvvette devamlılık gerektiren sporlar (kürek, bisiklet, buz pateni, kano, yüzme (200-1500 m.) Dayanıklılık (orta, uzun mesafe koşuları, maraton, uzun yürüyüş (20-25 km.), kayak kros, dağcılık gibi branşlarda ise % 65-70 karbonhidratlardan gelmelidir. Gramaj olarak, normal kişiler kg. başına 4,5 gr. sporcularda ise 8,5 -12 gr. yakın alınmasının performansa büyük etkisi vardır.⁴²

Vücuttaki karbonhidrat depoları normalin altına indiği zaman, aminoasitler ve yağların gliserol parçasından oldukça çok miktarda glikoz oluşabilir. Bu sürece “**glükoneojenez**” denir. Vücuttaki proteinlerdeki aminoasitlerin yaklaşık %60’ını CHO’lara çevrilebilir. Geri kalan %40’ının kimyasal yapısı ise bunu zorlaştırır. Hücrelerde CHO’ ların azalması ve kan şekerinin düşmesi; glükoneojenezi hızlandıran temel uyarılardanır. Buna ek olarak, endokrin bezlerden salgılanan birçok hormon da önemli rol oynar. Örneğin; tiroid bezinden salgılanan tiroksin hormonu, glükoneojenezi hızlandırıcı bir etkiye sahiptir.⁴¹

Besinlerin bileşimindeki karbonhidratlar, yağ ve proteinlerden belirli enzimlerin düzenlediği ve hormonların denetlediği tepkimeye girmesiyle enerji elde edilir. Besinler farklı miktarlarda karbonhidrat, yağ ve protein içerirler. Bu nedenle besin öğeleri, vücutta yıkıldığında farklı miktarlarda enerji sağlar. 1 gram karbonhidrat 4 kkal,1 gram protein 4 kkal, 1 gram yağ 9 kkal enerji sağlamaktadır.⁴⁷

Günlük 75 gr şeker tüketilmesi ($75 \times 4 = 300$)ya da başka deyişle 2 kesme şekerli 4 bardak çay içimi ile bir küçük şişe meyve suyu 300 kalori sağlar. Basit şekerler tek başlarına tüketildikleri zaman vücuttaki etkileri B1 vitaminin azalır, düşük kan glikozuna sebep olur ve kas glikojen depolarının boşalmasına neden olurlar.³⁶

Sporcuların enerji gereksinimini etkileyen etmenler ;Enerji gereksinimi; cinsiyet, yaş, vücut küçümesi ve bileşimi (boy, ağırlık, vücuttaki yağ miktarı, yağsız doku miktarı), yapılan egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı gibi etkenlere bağlı olarak değişmektedir.Tüm bunlara bağlı olarak bir sporcunun, diğer bir sporcuyla kıyaslandığında enerji gereksinimi farklılık

göstermektedir.Sporcuların enerji gereksinimi günlük 2000 kkal. ile 5000 kkal. arasında değişmektedir.⁴³

Sporcular günlük enerjilerinin %50-60 'ını karbonhidratlardan sağlanmaktadırlar. Dayanıklılık spor dallarında ya da ağır egzersizlerin yapıldığı dönemlerde ise enerjinin %65-70 'inin karbonhidratlardan gelmesi gerekir.³⁶

Karbonhidratlar uzun süreli aerobik egzersizler sırasında ve öncesinde tüketiminin performansı artırdığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Egzersiz yapan kasların ilk glikoz kaynağı glikojen depolarıdır. Bu depolar boşaldığı zaman glikogenolizis glikoz düzeyi sürdürülmektedir.²⁷

2.5.2 YAĞLAR

Karbonhidratlar ve proteinlerin iki katı kadar enerji sağlayan yağlar, ekonomik enerji kaynaklarıdır Bir gram yağdan yaklaşık 9 kkal enerji elde edilmektedir. Ancak yağların enerjiye dönüşümleri sırasında karbondhidrata oranla oksijene gereksinim duyduğundan, yağlar karbondhidrat kadar uygun enerji kaynakları değildir. Günlük diyetimizle dışardan yiyeceklerle aldığımız yağların fazlası vücutta depo edilirler ve enerji oluşumunda kullanılırlar.⁴⁷

- 1-Yağlar; hücre ve sinir liflerinin oluşumu için gereklidir.
- 2- Yaşamsal organlar yağlar tarafından desteklenir.
- 3- Vücut ısısı deri altındaki yağ tabakasının yalıt kanlılığı ile korunur.
- 4-Vücuttaki tüm steroid hormonlar kolesterolden üretilir.
- 5-Vücuttaki pek çok fonksiyona hizmet ederler.
- 6- Dinlenme sırasında toplam enerji kaynağının %70' ni sağlayan enerji kaynağıdır.⁴⁴

2.5.2.1.YAĞLARIN SPORCU BESLENMESİNDEKİ YERİ

Diyetten gelen enerjinin %30 ve daha azı yağlardan sağlandığında günlük gereksinim karşılanır. Yağdan zengin diyet kullanımı performansı düşürür, kas gücü ve vücut

dayanıklılığını azalmasına neden olur. Kaslardaki glikojen depolarından yeterince yararlanabilmek için karbonhidrat ve yağ kullanımı dengeli olmak zorundadır.⁴⁶

2.5.2.2.SPORCULARDA YAĞ KULLANIMI

Yağlar, bitkiler ve hayvanlar tarafından sentez edilen lipit sınıfındaki maddelerdir. Yalnız C, H ve O dan yapılmışlardır. Yağlar enerji kaynağı oldukları gibi aynı zamanda temel yağ asitleri ile (linoleik) yağda eriyen vitaminleri içermeleri, iştah açıcı olmaları ve sindirim sistemini düzenleme gibi niteliklere sahip olması açısından önemlidir.⁴⁵

Yağ vücut için önemli olan sinir hücreleri ve hormonları yapan yağ asitleri yağda çözünen A, D, E, K vitaminlerinin taşınmasında ve çözünmesinde yardımcı olur. Fizyologlar erkekler için yağ miktarını minimum %5, bayanlar için %8 yağ oranını birçok temel fonksiyonun sağlanabilmesi ve iyi bir sağlık için tavsiye ederlerken, en düşük sağlık riski taşıyan yağ yüzdesi erkekler için %13–18, bayanlar için %18–25 dir. Günlük yağ tüketiminin toplam beslenmemizin %30'unu geçmemesi gerekmektedir. Günlük harcanan yağ miktarı %25 doymuş yağlardan %50'si tekli doymamış yağ asitlerinden ve %25 çoklu doymamış yağ asitlerinden olması uygun görülmektedir.⁴⁵

Egzersizde enerji ihtiyacı trigliseritlerden oluşan serbest yağ asitleri ile sağlanmaktadır. Enerji ayrıca kas hücrelerinde depolanmış olan trigliseritlerden de sağlanabilir. Orta şiddetli bir egzersizde enerjinin yarısı karbonhidrat diğer yarısı da yağlardan karşılanabilir. Egzersiz süresi bir saati aşarsa karbonhidrat depoları tükenir sonrasında yağların enerji kaynağı olarak kullanımı artar. Bu tür uzun süreli egzersizlerde enerjinin %80'ine yakını yağlardan sağlanır. Yağların enerji kaynağı olarak kullanımı kanda glikoz düzeyinin düşmesine ve insülin hormonu azalırken glikagon hormonunun artmasına bağlıdır.⁴⁵

2.5.2.3. SPORCULARDA YAĞ GEREKSİNİMİ

Yağlar yağ içeren maddelerle (zeytinyağı, margarin, mayonez...) diğer bütün hayvansal yiyeceklerde (et, peynir, süt...) kuru baklagiller ile birlikte az miktarda sebzelerde bulunur. Sporunun günlük alması gereken enerjinin ortalama %25 – 30'u yağlardan sağlanması gerekmektedir. Örneğin günlük 4000 kkalorilik enerji gereksiniminin 1200 kkal 'lik

bölümünün yağlardan karşılanması, bir başka deyişle 145 g yağ ($1200/9=145$) alınması uygundur. Yağ gereksiminin karşılanmasındaki denge %10 doymuş yağlar (zeytinyağı), %10 doymuş yağlar (margarin, tereyağı, ...), %10 doymamış yağlar (mısır özü ,ayçiçek, ...) şeklinde olmalıdır. Hayvansal besinlerle birlikte yeterince doymuş yağ alınmaktadır. Bu nedenle pişirilen yiyeceklerde sıvı yağ kullanımına ağırlık verilmesi sağlık açısından önemlidir.³⁶

2.5.3. PROTEİNLER

Proteinler, canlıların hücre yapılarının temel taşlarıdır. Her canlı kendine özgü bir protein bileşimine sahiptir. Bu nedenle de bir organizmadan, bir diğerine organ, kan ve doku yapısını direk olarak aktarmak oldukça zordur. Her hücrede 5000'e yakın protein çeşidi bulunmaktadır. Bunların çoğu enzimlerdir. Hücrelerin yapıtaşı olan proteinler, amino asitlerin bir araya gelmesinden oluşmuşlardır. Bilinen 22 amino asitin 8 tanesi vücutta yapılamadığından elzem (esansiyel) amino asit olarak dışarıdan alınır.⁴⁷

Vücuttaki katı maddelerin yaklaşık dörtte üçü proteinlerden ibarettir. Bunlar; yapısal proteinler, enzimler, oksijen taşıyıcı proteinler kasılmayı sağlayan kas proteinleridir. Proteinler, amino asitler tarafından oluşturulan nitrojen içerikli bir besin maddesidir. Proteinler vücudumuzda pek çok fonksiyona hizmet ederler. Enzimler, hemoglobin ve pek çok hormon proteinlerden üretilir. Hücrenin önemli yapı taşlarındandır. Hastalıktan korunmak için antikor ondan üretilir. Büyüme, vücut dokularının korunması içinve onarım için gereklidir. Proteinlerden enerji üretilebilir.⁴⁴

Proteinler kas yapımında ve doku tamirinde gereklidir. Sadece karbonhidrat ve yağ miktarında bir yetersizlik söz konusu olunca, vücut proteini bir enerji kaynağı olarak kullanır. Bu gerçekleştiğinde, kaslarda ve zayıf dokularda kayıplar meydana gelir. Aşırı protein alınmasından kaynaklanan artış idrarla vücuttan atılır. Bu da dehidrasyona sebep olur, verimi ve dayanıklılığı engeller. Dehidrasyon vücudu zayıf düşürebilir. Çünkü aşırı protein depolanması karaciğeri ve böbrekleri zora sokar.⁴⁷

2.5.3.1.SPORCULARDA PROTEİN SEÇİMİ

Günlük 150 g protein alması gereken bir sporcu diyetini 75 g hayvansal, 75 g bitkisel kaynaklı protein içerecek şekilde yada %50 hayvansal, %50 bitkisel karışımdan oluşmalıdır. Örnek verecek olursak; hayvansal proteinlere et, balık, tavuk, süt, yoğurt, deniz ürünleri; Bitkisel proteinlere kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye...), tahıllar ve sebzeleri sayabiliriz. Hayvansal besin tüketemeyenlerde (vejeteryanlarda) vücutta yapılamayan ve yiyeceklerle alınması gereken sekiz önemli amino asidi bitkisel proteinlerden sağlamak oldukça güçtür. Et dışındaki süt, peynir, yumurta gibi hayvansal besinleri tüketenler için fazla bir sorun olmamakta, yiyeceklerini zenginleştirerek daha iyi kalitede protein elde edebilmektedir. Örneğin; nohut + bulgur, kuru fasulye + pilav, pirinç çorbası + yoğurt, yumurta + ıspanak, makarna + peynir, sütlaç..... Sonuç olarak, nohutta bulunmayan bir amino asidin, bulgurda bulunması ve bu iki yiyeceğin birlikte tüketilmesi ile vücuttaki eksikliği tamamlanmış olur. Yalnız bitkisel kaynaklı besin tüketen sporcular için ise içeriğinde %20'den fazla protein bulunduran aşağıdaki yiyecekler örnek olarak verilebilir. Soya fasulyesi, barbunya, mercimek, bezelye, kuru fasulye.⁴⁹

2.5.4.MİNERALLER

Vücutta sentezlenemezler ve dışarıdan yiyeceklerle birlikte alınması gereklidir. Vücutta Ca, P, Fe, Mg, K ve Na gibi minerallere ihtiyaç fazla iken Cu, S gibi minerallere de ihtiyaç fazla değildir. Bunlara eser mineral denir. Her birinin ayrı ayrı fonksiyonları vardır.⁷

Mineraller tüm canlı hücrelerde mevcuttur. Doğada toprak ve suda serbestçe meydana gelir ve toprakta yetişen bitkilerin içine emilmek suretiyle, besin zinciri vasıtasıyla taşınır ve sonra bu bitkileri ve suyu tüketen insan ve hayvanlara geçer. Aynı türeden olan sebzeler yetiştirildikleri topraklara bağlı olmak kaydıyla mineral içeriği bakımından farklılık gösterebilir. Mineraller kemiklerin, dişlerin oluşumu ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Mineraller vücut çalışmasındaki görevlerini diğer besin öğeleri ile birlikte yerine getirebilir. Bunlar başlıca; magnezyum,sodyum, potasyum, fosfor, demir, bakır, çinko, iyot, krom ve selenyumdur.⁵¹

2.5.4.1.MİNARELLERİN GÖREVLERİ

1- Kemik ve dişlerin yapısında yer alırlar

Kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik ve dişlerin yapısında yer alan minarelerdir.

2- Su metabolizması ve asit baz dengesi için önemlidir.

Hücrenin çalışabilmesi için hücre içi ve dışı sıvının nötr ortamda olması gerekir. Bu ortamı ise sıvıdaki proteinler ve bazı minareler sağlarlar. Kükürt, fosfor ve klor gibi minareler sağlarlar. Kükürt, fosfor ve klor gibi minareler asit ortamı, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir gibi minareler ise baz ortamı sağlarlar.

3- Hücrelerin osmotik basıncını sabit tutar.

Hücre içindeki ve dışındaki sıvının dengede olması önemlidir. Bu dengeyi elektrolit adı verilen hücre içindeki potasyum, hücre dışındaki sodyum ile diğer bazı minareler ve proteinler sağlar. Hücre içindeki madensel tuz yoğunluğu arttığında hücre dışından hücre içine sıvı akışı olur ve denge sağlanır. Aşırı terleme, ishal, kusma böbrek bozukluğu gibi durumlarda vücuttan su kaybı olduğu zaman hücre içindeki sıvı hücre dışına çıkarak dengeyi sağlar.

4-Kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alırlar.

Sodyum potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev alan minarelerdir

5-Enzimlerin yapı ve çalışmalarında görev alırlar.

Enzimler kimyasal reaksiyonları katalize eden veya süratlendiren protein yapısında maddelerdir.⁵²

2.5.4.2.SPORCULARDA MİNERAL KULLANIMI

Mineral; organik bileşiklerin tamamen okside olduktan sonra geri kalan kül kısmıdır. Mineraller vücut çalışmasındaki görevlerini öteki besin öğeleriyle birlikte yerine getirir. Örneğin kemiklerin sağlıklı büyümesi için mineraller yeterli değildir. D vitamini, C vitamini ve öteki besin öğeleri yeterli alınmazsa kemikler normal büyüyemez. Hemoglobinin sentezi için demir alınması yetmez, aminoasitlerin ve çeşitli vitaminlerin yeterli alınması gerekir. Minerallerin çoğu organik maddelere bağlı olarak bulunmaktadır. Terleme yolu ile vücutta su ile birlikte magnezyum, sodyum, potasyum ve kalsiyum gibi minerallerde kayıp olur. Mineral kaybı spor türüne, uygulamanın yoğunluğuna, süresine ve iklim şartlarına

göre farklılık gösterir. Özellikle yaz mevsiminde ve uzun süren yüklenmelerde vücutta mineral kaybı olur. Bu nedenle mineral kaybı normal besinlerle ve konsantre besinlerle yerine konmalıdır. Böyle durumlarda soluk almada güçlükler, kramp, yorgunluk, gibi arızalar ortaya çıkar. Bu durum sporcunun verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilir.⁴⁵

Sporcularda mineral eksikliğinin çeşitli sebepleri vardır. Antrenmanın ilerleyen safhalarında terlemeyle birlikte minerallerin sayısı eksilir. Kandaki oranlarından daha az seviyeye düşer. Ancak bu durum her mineral için geçerli değildir. Özellikle potasyum ile magnezyum için geçerli değildir. Bu iki mineral terde, kanda oldukları kadar konsantre bir halde bulunurlar. Sporcuların bu sebeple beslenmelerinde bol demir, magnezyum ile potasyum içeren besin almaları gerekmektedir.⁵¹

Kemik dokusu protein ve minerallerden oluşur. Enerji, protein, vitamin ve mineral gibi beslenme faktörleri de kemiğin oluşumuna etki eder. Düşük protein alımı gerek büyüme sürecinde, kemik kütlesinin oluşumunda, gerekse erişkin çağda bu kemik kütlesinin korunumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Kemik metabolizması ve normal mineralizasyonda etkili olan mineraller arasında kalsiyum, fosfor, magnezyum ve flor; vitaminler arasında ise D vitamininin etkili olduğu belirtilmiştir.⁴⁵

2.5.4.3. KALSİYUM

Kalsiyum metabolik olaylar için gerekli elzem bir besin ögesidir. Ca' nın %99'u kemik ve dişlerde fosfat tuzları içerisinde bulunur ve kemik ve dişlerin sertleşmesi için gereklidir. İskelette bulunan Ca, vücut için gerekli olan durumlarda, özellikle hipokalseminin engellenmesinde büyük önem taşımaktadır.⁵⁵

İnsan vücudunda, sırasıyla karbon, oksijen, hidrojen ve nitrojenden sonra en fazla bulunan beşinci element Kalsiyum'dur. Kalsiyum, atom ağırlığı 40 olan bir katyon olup vücutta tüm Kalsiyum'un, %0,03' ü (0,35 g) plazmada %0,6' sı (7 g) yumuşak dokularda, %99' u (1135 g) iskelette ve %0,06' sı (0,7 g) ekstrasellüler sıvılarda bulunur.⁵⁴

Kalsiyum kasların sarkoplazmik retikulumunda depo edilir. Kas fibrilleri uyanldığı zaman sarkoplazmaya salıverilir aynı zamanda kas fibrillerinin kasılmasına sebep olan, aktin miyozin çapraz köprülerinin oluşumu için gereklidir. Sağlığımız için yeterli miktarda kalsiyum alınmadığı zaman kalsiyum vucuttaki depolandığı yerlerden özellikle de kemiklerden kana geçer. Bu durum Osteopeni olarak adlandırılır.⁵⁷

Diğer mineraller gibi kalsiyum da vücutta yapılamaz ve dışardan besinlerle almak zorundadır. Kalsiyum da vücutta yapılamaz ve dışardan besinlerle almak zorundadırlar. Uzun süreli yetersiz kalsiyum alımı kemiklerden kalsiyum çekilmesine bağlı olarak kemik yumuşaması ve osteoporosis denilen , kemik kaybına neden olan hastalığa yol açar.⁵²

Sporda kalsiyum kullanımı günlük yiyeceklerle yeteri kadar almasıyla fiziksel performansı olumlu etkiler. Sporcular yoğun egzersizler döneminde biraz fazla kalsiyum almalıdırlar. İskeletin onarım, korunması ve sağlamlığı için de kalsiyuma gerek vardır. Sporcularda sakatlığın (kırıklar, stres kırıkları vs.) önlenmesi için sağlam bir iskelet (kemik) yapısı gerektiğinden kalsiyum daha da ön plana çıkmaktadır. Yetişkin bir insanın günde 400–500 mg kalsiyum alması gereklidir.⁴³

2.5.4.4.FOSFORLAR

Fosforlar kalsiyum ile yakından ilişkilidir. Vücudumuzda toplam mineral içeriğinin yaklaşık olarak % 22' sini oluşturur. Kalsiyum ile bağlı bu fosforların yaklaşık % 80'i kemiklerde kuvvet ve sertlik sağlar. Fosforlar, metabolizmada hücre membran yapısı ve kan PH'ını sabit tutmak için gereklidir. Fosforlar, bioenerjetiklerde önemli bir rol oynarlar ve aynı zamanda ATP'nin oluşumunda da gereklidir.⁵⁰

2.5.5.5.DEMİR

Vücudumuzdaki toplam vücut demiri 3-4 gramdır ve hemen tamamı hemoglobin içinde bulunur, karaciğer en önemli demir deposudur. Organizma demir gereksinimini temel olarak eski eritrositlerden sağlar (20 mg/gün). Bu nedenle sağlıklı bir insanda günde 1 mg demirin diyetle alınması yeterlidir.⁵⁸

Yeterli ve dengeli bir beslenme yapıldığında önemli bir demir eksikliği görülmemektedir. Vücutta yeterli miktarda demir bulunduğunda sporcularda özellikle aerobik kapasitede artma görülmektedir. Günlük gereksinim miktarı vücuttan atılan kadardır (normalde 0.9 mg). Ancak diyetle alınan demirin sadece %10'u emilebildiğinde alınması gerekli miktar, erkeklerde 10mg, kadınlarda 18mg, sporcularda ise 20mg civarındadır.⁵⁹

2.5.5.5.1.DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİNİN ETKİLERİ

- Halsizlik, kolay yorulma, iştahsızlık
- Kaslarda kramplar
- Çarpıntı ve eforla gelen nefes darlığı
- Kanın oksijen taşıma yeteneğinde azalma
- Çalışma kapasitesinde ve dayanıklılıkta azalma ile klinik belirti olarak ayrıca deride ve mukozada solukluk, tırnaklarda bozukluklar,baş dönmesi kulak çınlaması görülebilir.⁵⁹

2.5.5.6.ÇİNKO

Büyüme, hücre çoğalması, onarımı ve enerji üretimi için gerekli önemli bir mineraldir. Vücutta karbonhidrat, protein ve yağların kullanılmasına yardım eder. Bitkisel kaynaklı besinlerin çoğu çinko içerir. Fakat bunların vücut tarafından kullanılabilirlikleri, hayvansal kaynaklı besinlerden alınan çinkodan daha düşüktür. Yumurta ve süt de bir miktar çinko içerir.⁶⁰

2.5.5. VİTAMİNLER

Vitaminler, iki gruba ayrılırlar:

- 1-Yağda eriyen vitaminler,
- 2-Suda eriyen vitaminler.

2.5.5.1. YAĞDA ERİYEBİLEN VİTAMİNLER

Yağda eriyen vitaminler A, D, E ve K vitaminleri olup sindirim sisteminden lipidlere (yağlara) bağlanarak emilirler. Bu vitaminler vücutta depo edilirler. Ancak fazla vitamin alımı toksik birikime sebep olur. B kompleks vitaminler ve vitamin C suda eriyebilir.

Bunlarda sindirim sisteminden emilirler. Bu vitaminlerin çoğu idrarla atılır. Vitaminler sporcular için pek yok önemli fonksiyona sahiptirler. Bunlar :

- A Vitamin (Retinol)

Vücutta epitel doku, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında önemlidir. Yetersizliğinde gece körlüğü oluşur. Gereksinim; 1500 mikrogram bulunduğu besin maddeleri; yumurta sarısı, karaciğer, sarı ve turuncu sebze ve meyveler, tereyağı ve süt.⁶⁵ Vitamin A, kemik gelişiminde önemli bir rol oynadığından normal büyüme ve gelişme için hayati önem taşır.⁶¹

-D Vitamin (Kalsiferol)

Vücutta an çok Ca metabolizmasında önemlidir. Yetersizliği durumunda iskelet sisteminde bozukluklar görülür. Örneğin, raşitizm gibi. 0-3 yaşlarında gereksinimi oldukça fazladır. Yiyeceklerin dışında ek olarak, orantılı olması şartı ile vitamin tabletlerinden istifade edilebilir. Diğer yaş grupları için dengeli beslenenlerde ek olarak almaya bilir. Bulunduğu besin maddeleri; güneş ışığında, balık yağı, yumurta sarısı, karaciğer ve tere yağında bulunur.⁶⁵

Vitamin D, kalsiyum ve fosforun bağırsaklardan emilimi için gerekli olduğu gibi, kemik gelişimi ve dayanıklılığı içinde gereklidir. Bu vitamin aynı zamanda kalsiyum emilimini düzenleyerek nöromusküler fonksiyonda anahtar role sahiptir.⁶²

-E Vitamin (Tokoferol)

E vitamini; tokotrienol ve tokoferol türevlerini kapsayan bir vitamindir. Antioksidan aktivitesi en yüksek olan tokoferol alfa-tokoferoldür. Alfa tokoferol en aktif formdur ve dokulardaki E vitamini aktivitesinin yaklaşık %90 oranında bulunur. E vitamini, diyetle alınan zincir kırıcı ve başlıca lipofilik bir antioksidandır.⁶⁶ Vücudun hemen hemen bütün dokularında bulunur ve fonksiyonel olarak reaksiyonlara katılır. En çok kalp, kas ve testislerde bulunur. İnsanlarda eksikliğine pek rastlanmaz. Bulunduğu besin maddeleri; Bitkisel yağlar, yağlı tohum, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve tahıllardır.⁶²

-K Vitamin (Filokinon)

Vücutta, kanın pıhtılaşmasında bazı faktörlerin aktive olmasını sağlar. Vücutta pek eksikliğine rastlanmamakla birlikte bebeklikte önemli bir yer tutmaktadır.⁶⁵ Vitamin K, elektron transport zincirinde bir ara ürünüdür ve bu onu oksidatif fosforilasyonda önemli kılar.⁶²

2.5.5.2. SUDA ERİYE BİLEN (B, C) VİTAMİNLER

Bu gruba B vitaminleri ile C vitamini dahildir. En önemli özellikleri depo edilememeleri, vücutta çok az bulunmaları ve fazla alındıkları zaman idrar yolu ile atılmalarıdır.⁶³

B KOMPLEKS VİTAMİNLER Riboflavin (B2 vitamini) - B12 vitamini (Kobalamin)

B kompleks vitaminlerin tamamı önceleri tek bir vitamin olarak düşünülürdü. Ancak şimdi B kompleks vitaminlerin bir düzineden daha fazla olduğu belirtilmektedir. Bu vitaminlerin hücre metabolizmasındaki gerçek rollerinin üzerinde yeterince durulmamıştır. Onlar enerji (ATP) üretiminde görev alırlar. Besin maddelerinin oksidasyonunda çeşitli enzimlerin kofaktörü olarak rol alırlar.⁶²

B2 vitamini (Riboflavin)

Vücudun bütün hücrelerinde enerji oluşumu ile protein metabolizmasına yardım eder. Süt ve süt ürünleri en zengin kaynaklarıdır. Yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller iyi kaynaklarıdır. B2 vitaminleri ile güçlendirilmiş kahvaltılık tahıl, soya ve diğer kurubaklagiller ile tam buğday ürünleri gibi besinler bol tüketilmelidir.⁶⁰

B12 vitamini (Kobalamin)

B12 vitaminleri gibi vücutta bir çok önemli görevi vardır. Örneğin; folik asitle birlikte kırmızı kan hücrelerinin yapımında, yağlar ve amino asitlerin kullanımında ve vücut hücrelerinin bir kısmının işlevinde yardımcı olur. Ayrıca B12 vitamini yetersizliği anemiye neden olur ve sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar verir.⁶⁰

C vitamini (Askorbik Asit)

Bir çok yiyeceklerden kolaylıkla sağlanabilen C vitaminin en zengin kaynakları sebze ve meyvelerdir. Amino asit metabolizmasında, doku yapımında, ve hormon sentezinde önemli rol oynar. Yapılan çalışmalar uzun süreli C vitamini yetersizliğinde sporcularda yorulmanın çabuklaştığını, performansın düştüğünü ve kas ağırlığının arttığı gözlenmiştir.⁶³

2.5.5.3.VİTAMİN-MİNERAL SEÇERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Vitamin-mineral seçimi gelişigüzel değil, tüketmediği veya sporcunun az tükettiği yiyecekler düşünülerek, sporcunun yaptığı spor branşı ve antrenman şiddetine, süresine, sıklığına, gerekirse kan bulgularına bakılarak yapılmalıdır. Ayrıca sporcular için hazırlanan ve sunulan bu tür ürünlerde doping maddelerinin de bulunulabileceği gibi nedenlerle vitamin seçerken uzman kişilerden yardım alınmalıdır.⁶⁴

2.5.5.4. SPORDA VİTAMİN HAPLARININ KULLANIMI

Yapılan araştırmalarda sporcuların büyük bir çoğunluğunun kullandığı tespit edilmiştir. Dengeli beslenen sporcularda ek bir vitamin alınmasının gereksiz olduğu son araştırmalarında kesinlik kazanmıştır. Beslenmenin dışında tabletler seklinde alınan vitaminlerin plasebo olduğu kabul edilmektedir. Ancak 2-3 öğün yemek vitamin gereksinimi karşılamadığı durumlarda ve aşırı enerji kaybında vitamin tabletlerine ihtiyaç duyulabilir. İnsanlar için verilen gereksinim değerleri, yalnızca kaba beslenme değerleridir ve kişiye göre büyük sapmalar gösterebilir. Bu yüzden sporla ilgili antrenman periyodunda, tıpta, aşırı miktarlarda vitamin vermenin yararlı olduğu belirlenmiştir. Zararlı etkileri gözlemlenmemiştir.⁶⁵

2.5.6. SU

Su, insan vücudunu meydana getiren en önemli kimyasal birleşimdir. Ortalama yetişkin bir insanın vücut ağırlığının yaklaşık % 60 lık kısmını su oluşturmaktadır. Bu oran bireyin cinsiyeti, fiziksel uygunluk düzeyi ve yaşı vücut yağ yüzdesine bağlı olarak farklılık gösterir.⁶⁷

Vücut yağ yüzdesi yükseldikçe, toplam vücut sıvı miktarı düşmektedir. Yağsız kas kitlesinin yaklaşık %73'ünü su oluştururken, yağ dokusunda bu oran %10'dur. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Su, besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması; besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan atıkların akciğer ve böbreklere taşınıp dışarı atılmaları, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasında görev alırlar.⁶⁷

Diyette birkaç hafta mineral ve vitamin tüketimine dikkat edilmese bile performans önemli ölçüde etkilenmezken su alımı bir saatten daha az geciktiğinde performans olumsuz yönde etkilenmektedir. Sporcularda su kaybı, vücuttaki sıvının azalmasına neden olmakta, bunun sonucunda kan akım hızında, kan volümünde, kalbin bir dakikada attığı kan miktarında, sporcunun fiziksel iş yapma yeteneğinde olumsuz yönde bir etkilenmektedir. Bu nedenle sporcuların vücutlarındaki sıvı miktarına antrenmanlar ve yarışma sırasında çeşitli içecekler tüketilmesiyle dengelenmeye çalışılmalıdır.⁶⁸

2.5.6.1. HİDRATASYON

Sıcak iklime uyum sağlamış kişi yeterli sıvı sağlaması koşulu ile terin buharlaşmasını sağlayarak mükemmel soğuma sağlar. Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında düzenli ve doğru sıvı alınımı ile kan volümü yükselmekte, hiperosmolalite düşmekte, sellüler dehidratasyon riski azalmakta ve atletik performansın devamı sağlanmaktadır.⁶⁹

Atılan su (ml/gün)

İdrar ile.....	1900
Dışkı ile.....	100
Terleme ile.....	50
Solunum ile.....	900
TOPLAM	2950 ⁶⁷

2.5.6.2. DEHİDRATASYON

Dehidrasyon spor yarışmalarında ve antrenmanlarda sıklıkla görülen bir durumdur. Bu durum toparlanma periyodu sürecinde besin ve sıvı alımı ile karşılanmaya çalışılır. Vücutta oluşan sıvı kaybının yeterli düzeyde yerine koyulmaması sadece performansı düşürmekle kalmaz bununla birlikte sporcularda ciddi düzeyde sağlık problemlerine ve hatta ölümlere yol açmaktadır. ⁶⁷⁻⁶⁸

Sıcakta egzersizde, ter kaybı rehidratasyon hızları ile karşılanamaz ise rektal ısı yükselir (42°C) sonucunda dehidratasyon meydana gelir. Uzun süren egzersizlerde dehidratasyon ile sıcağın etkilerini birbirinden ayırmak kolay olmayabilir. Bu nedenle egzersiz sırasında alınan sıvı ile kay-bedilen sıvı dikkatlice karşılaştırılmalıdır. Sporcunun aerobik kapasitesi iyi ise ve sıcağa iyi uyum olmuşsa, sıcağa toleransının arttığı gösterilmiştir. Isı stresi ve dehidratasyon birlikte geliştiğinde fizyolojik mekanizmalar ekstrem zorlanır. Performans düşer, eksternal ısı hastalıkları oluşum hızı artar. Kişi sıcağa aklimatize ise ve aerobik kondisyonu iyi ise daha avantajlıdır. Eğer kişinin vücut ağırlığının %4,5 oranında dehidratasyon varsa, sıcağa tolerans %50'den daha fazla azaldığı bildirilmiştir. ⁶⁹

Alınan Su (ml/gün)

İçeceklerde.....	1200
Yiyeceklerde.....	1000
Metabolizma sonucu oluşan.....	350
TOPLAM	2550 ⁶⁹

2.5.6.3. DEHİDRASYON SIVISI

-Sodyum (Na) içermelidir (Barsaktan suyun emilimini artırır. Susuzluk hissinin devamlılığını sağlar.)

-% 6–8 Karbonhidrat CHO içermelidir (İzotonik sıvı).

ˆSıcaklığı 15-220 C olmalıdır. Soğuk sıvılar sporcuların daha haz alarak içtikleri sıvılardır. Ancak bu sıvıların ısıtılması hem belli bir süre aldığı için , hem de ısıtılma işlemi vücutta ekstra bir ATP tüketimine neden olduğundan dolayı soğuk sıvıların tercih edilmemesi gerekir. ⁷⁰

-Yapılan sporun özelliklerine göre izotonik, hipotonik ve hipertonic olabilir. İzotonik sıvılar kana en hızlı geçen sıvılardandır.⁴¹

2.5.6.4.SPORCU İÇECEKLERİN ÖZELLİKLERİ

Su kaybını karşılayacak miktarda olması, sıcaklığı (5-10° C) olmalı ve fazla şeker içermemelidir. Soğuk içeceklerin ılık ve sıcak içeceklere oranla mideyi daha hızlı terk ettiği unutulmamalıdır. Egzersiz esnasında sıvı az ancak sıkça alınmalıdır. Sıvı almaya egzersizin başında başlanmalı ve sıvı almak için susamayacağı beklenmemelidir. Sporcular için en uygun olanı müsabakaların baştan sonuna kadar sıvı alımıdır.⁷⁰

Karbonhidratlı içeceklerin glikoz polimerleri, glikoz, maltodekstrin gibi Glisemik indeksi yüksek olmalıdır. Bu içeceklerdeki sodyum miktarı en az 10 mmol/L (230 mg/L) – en fazla 50 mmol/L (1150mg/L) arasında olmalıdır. Bu içeceklerin osmolalitesi 200-330 mOsm/kg su olmalıdır. Osmolalitesi 270-330 mOsm/kg su aralığında olan içecekler izotonik olarak adlandırılabilir. Bu içeceklerdeki karbonhidrat miktarı 100 ml’de 10g altında olmalıdır. Karbonhidrat içeren spor içeceklerinin kullanım alanları; genellikle bir saatten uzun ve kesintisiz sürdürülen dayanıklılık spor dalları (bisiklet, maraton gibi) ile futbol, buz hokeyi, tenis gibi kesintilerle devam eden şiddeti yüksek egzersizlerdir. Dayanıklılık performansı ve kan glikoz düzeyini artırmak amacıyla egzersiz sırasında karbonhidrat tüketiminin olumlu etkileri olduğu doğrulanmış bir bilgidir. Egzersiz süresince karbonhidrat tüketiminin karaciğer ve kas glikojeninin idareli kullanımını sağlamasıyla birlikte performansı artırdığı düşünülmektedir. Fiziksel olarak aktif kişilerin çoğunun elektrolit gereksinimi yeterli ve dengeli diyetle karşı miktardan fazladır. Bu nedenle, terle kaybolan elektrolitlerin yerine konması önemlidir. İdeal sporcu içeceği; sporcunun seveceği lezzette ve fazla tüketildiği zaman gastrointestinal rahatsızlığa neden olmamalıdır. Ayrıca, hızla emilebilir olmalı, ekstrasellüler sıvı hacminin devamını ve çalışan kaslara enerji sağlayacak yapıda olmalıdır.⁷⁰

3-MATERYAL METOD

Bu araştırma Okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama aracı ile bunların geçerlik ve güvenilirlik değerleri, verilerin toplanması için izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1 Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi

Araştırma bölgesi Adana il merkezidir. Araştırma evrenini bu ilde bulunan lise okullarındaki öğrenciler oluşturmuştur. Seyhan ilçesinde bulunan İsmet İnönü Mesleki ve Teknik Kız M. Lisesi, Sarıçam Spor Lisesi ve Bahtiyar Vahapzade Sosyal Bilimler Lisesi ile Çukurova İlçesinde Bulunan İsmail Kulak Anadolu Lisesi araştırmaya alınmıştır. Bu okulların seçilmesinde, okulların aynı sosyo-ekonomik yapıda olması ve araştırmacıya çalışma kolaylığı sağlaması gibi faktörler etkili olmuştur.

3.2 Araştırma Yöntemi ve Örneklemin Seçimi

Adana ili Seyhan, Sarıçam ve Çukurova ilçesinde bulunan İsmet İnönü Mesleki ve Teknik Kız M. Lisesi, Spor Lisesi, Bahtiyar Vahapzade Sosyal Bilimler Lisesi ve İsmail Kulak Anadolu Lisesi Okullarındaki 9,10,11,12. sınıf öğrencileri araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Rastgele örneklem yöntemi ile sınıflar belirlenmiştir. Her okuldan okul içi spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır. Buna göre 184 kadın ve 80 erkek öğrenci olmak üzere toplam 264 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

Anket formu, konu ile ilgili kaynaklar ve daha önce bu konu ile ilgili yapılan yayınlar incelenerek elde edilen bilgiler ışığında, araştırma veri toplama aracı olarak Çiğdem SABBAĞ tarafından hazırlanmış, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış anket formu kullanılmıştır.³⁰

Araştırma verileri gerekli izinler alındıktan sonra 12.02.2015 – 13.03.2015 tarihleri arasında uygulanmıştır.

3.3 Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan veriler anket yöntemiyle toplanmış olup, frekans analizleri ve t testi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde “öğrenciler hakkında genel bilgiler”, “öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, tutum ve davranışları” ve öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine ilişkin bulgular açıklanmış ve tartışmaları yapılmıştır.

Tablo 1.

	Cinsiyet	Denek sayısı	Ortalama	Std. Sapma	T- testi	Anlamlılık Değeri (P)
Yaş	Kadın	184	16.50	1.30	.643	.521
	Erkek	80	15.76	.88		
Boy	Kadın	184	162.13	12.37	-4.972	.000
	Erkek	80	171.16	15.96		
Kilo	Kadın	184	55.10	10.22	-5.303	.000
	Erkek	80	63.86	16.20		
BKİ	Kadın	184	20.64	3.25	-.628	.531
	Erkek	80	20.90	2.78		
Anne Yaş	Kadın	183	41.94	5.88	.639	.524
	Erkek	79	41.44	5.75		
BabaYaş	Kadın	180	46.67	5.98	.396	.692
	Erkek	79	46.34	6.59		

Tablo 2.

Katılımcıların sınıflara göre dağılımı	Frekans	Yüzde
9.00	171	64.8
10.00	19	7.2
11.00	69	26.1
12.00	5	2.4
Total	264	100.0

Katılımcıların %64.8'i 9. Sınıf (n=171), %7.2'si 10.sınıf (n=19), %26.1'i 11.sınıf (n=69), %2.4'ü 12.sınıftır (n=5).

Tablo 3.

Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımı	Frekans	Yüzde
Bir Çocuk	24	9.1
İki Çocuk	110	41.7
Üç Çocuk	65	24.6
Beş Çocuk	18	6.8
Diğer	47	17.8
Total	264	100.0

Katılımcıların ailelerin %9.1 tek çocuk (n=24), %41.7'si iki çocuk (n=110), %24.6'sı üç çocuk (n=65), %6.8'i beş çocuk (n=18), %17.8'i diğer (n=47) sayıda çocuğa sahiptir.

Tablo 4.

Anne Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-Yazar Değil	11	4.2
Okur-yazar	19	7.2
İlkokul	89	33.7
Ortaokul	56	21.2
Lise	54	20.5
Yüksekokul	32	12.1
Total	261	98.9

Annelerin %4.2'si okur yazar değil, %7.2'si okur yazar, %33.7'si ilkokul, %21.2'si ortaokul, %20.5'i lise, %12.1'i yüksekokul mezunudur. %1.1 eğitim durumunu belirtmemiştir.

Tablo 5.

Baba Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	2	.8
Okur-Yazar	4	1.5
İlkokul	63	23.9
Ortaokul	53	20.1
Lise	83	31.4
Yüksekokul	53	20.1
Total	258	97.7

Annelerin %0.8'i okur yazar değil, %1.5'i okur yazar, %23.9'u ilkököl, %20.1'i ortaokul, %31.4'ü lise, %20.1'i yüksekököl mezunudur. %2.3 eğitim durumunu belirtmemiştir.

Tablo 6.

Anne Mesleği	Frekans	Yüzde
Memur	23	8.7
İşçi	13	4.9
Serbest Meslek	16	6.1
Ev Hanımı	181	68.6
Çalışmıyor	10	3.8
Diğer	20	7.6
Total	263	99.6

Annelerin %8.7'si memur, %4.9'u işçi, %6.1'i serbest meslek, %68.6'sı ev hanımı, %7.6'sı diğer meslek alanlarında çalıştıklarını %3.8'i çalışmadığını belirtmiştir.

Tablo 7.

Baba Mesleği	Frekans	Yüzde
Memur	31	11.7
İşçi	68	25.8
Serbest Meslek	82	31.1
Çalışmıyor	11	4.2
Diğer	63	23.9
Total	260	98.5

Babaların %11.9'u memur, %25.8'i işçi, %31.1'i serbest meslek, %1.9'u ev hanımı, %23.9'u diğer meslek alanlarında çalıştıklarını %4.2'si çalışmadığını belirtmiştir.

Tablo 8.

Beslenme Eğitimi Aldınız mı?	Frekans	Yüzde
Evet	26	9.8
Hayır	190	72.0
Kısmen	42	15.9
Total	261	98.9

Beslenme eğitimi aldınız mı sorusuna katılımcıların %9.8'i evet, %72'si hayır, %15.9'u kısmen cevabını verirken %1.1'i cevap vermemiştir.

Tablo 9.

Beslenme Eğitimi almak ister misiniz?	Frekans	Yüzde
Evet	130	49.2
Hayır	94	35.6
Kararsızım	39	14.8
Total	263	99.6

Katılımcıların %49.2'si evet, %35.6'sı hayır, %14.8'i kararsızım yanıtı vermiştir.

Tablo 10.

Beslenme Eğitimi kimden almak ister misiniz?	Frekans	Yüzde
Beslenme uzmanı	145	54.9
Sağlık Personeli	8	3.0
Öğretmen	10	3.8
Kararsızım	22	8.3
Total	187	70.8

Katılımcıların %54.9'u beslenme uzmanı, %3'ü sağlık personeli, %3.8'i öğretmen, %8.3'ü kararsız olduğunu belirtmiştir.

Tablo 11.

Beslenme eğitimi öncelikle nasıl almak istersiniz?	Frekans	Yüzde
Öğretmen	22	8.3
Sözlü anlatım	59	22.3
Basılı eğitim materyali	11	4.2
Radyo-TV programları	5	1.9
Video paket eğitimi	14	5.3
Sorularım olduğunda konunun uzmanından	54	20.5
Diğer	9	3.4

Katılımcılar 16.soruya, %8.3'ü öğretmen, %22.3'ü sözlü anlatım, %4.2'si basılı eğitim materyali, %1.9'u radyo-Tv programları, %5.3'ü video paket eğitimi, %20.5'i sorularım olduğunda konunun uzmanından, %3.4'ü diğer yanıtını vermiştir.

Tablo 12.

Beslenme bilgi yeterliliği	Frekans	Yüzde
Çok yeterli	25	9.5
Yeterli	122	46.2
Hiç bilgim yok	35	13.3
Yetersiz	76	28.8
Diğer	5	1.9
Total	263	99.6

Katılımcıların %9.5'i çok yeterli, %46.2'si yeterli, %13.3'ü hiçbir bilgim yok, %28.8'si yetersiz, %1.9'u diğer cevabını vermiştir.

Tablo 13.

Okul içinde / dışında herhangi bir spor takımında yer alıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	125	47.3
Hayır	131	49.6
Bazen	8	3.0
Total	264	100.0

Katılımcıların %47.3' evet, %49.6'sı hayır, %3'ü bazen cevabını vermiştir.

Tablo 14.

Okul içinde/ dışında hangi spor dalı ile uğraşıyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Futbol	42	15.9
Voleybol	24	9.1
Hentbol	6	2.3
Basketbol	8	3.0
Tenis	7	2.7
Yüzme	4	1.5
Halkoyunları	3	1.1
Taekwondo	3	1.1
Atletizm	13	4.9
Vücut Geliştirme Fitness	1	.4
Cimnastik	3	1.1
Su topu	1	.4
Halter	1	.4
Masa tenisi	4	1.5
Karate	2	.8
Güreş	3	1.1
Okçuluk	1	.4
Boks	2	.8
Badminton	2	.8
Total	130	49.2

Katılımcıların %15.9'u futbol, %9.1'i voleybol, %2.3'ü hentbol, %3'ü basketbol, %2.7'si tenis, %1.5'i yüzme, %1.1'i Türk halk oyunları, %1.1'i taekwondo, %4.9'u atletizm, %0.4'ü fitnes, %1.1'i cimnastik, %0.4'ü su topu, %0.4'ü halter, %1.5'i masa tenisi, %0.4'ü karate, %1.1'i güreş, %0.4'ü okçuluk, %0.8'i boks, %0.8'i badminton branşındadır.

Tablo 15.

Sağlık Sorunu var mı?	Frekans	Yüzde
Yok	224	84.8
Var	40	15.2
Total	264	100.0

Katılımcıların %84.8'i sağlık sorunu olmadığını, %15.2'si olduğunu belirtmiştir.

Tablo 16.

Hangi sağlık sorunu var	Frekans	Yüzde
Sinüzit	1	.4
Kalp	4	1.5
Epilepsi	2	.8
Tiroid	1	.4
İşitme engelli	1	.4
Kansızlık	1	.4
Göz	3	1.1
Astım bronşit	8	3.0
Vitamin eksikliği	1	.4
Bel sakatlığı	1	.4
Kemik erimesi	1	.4
Kolesterol	1	.4
Hipoglisemi	1	.4
Gastrit	1	.4
Nefes darlığı	1	.4
Cilt	3	1.1
Baş Ağrısı	1	.4

Kanser	1	.4
Reflü	2	.8
Romatizma	1	.4
Şeker	2	.8
Total	38	14.4

Tablo 17.

Yiyecek İçecek alerjisi var mı?	Frekans	Yüzde
Evet	16	6.1
Hayır	186	70.5
Bilmiyorum	49	18.6
Total	251	95.1

Katılımcıların %6.1'i evet, %70.5'i hayır, %18.6'sı bilmiyorum, %4.9'u cevap vermemiştir.

Tablo 18.

Ders dinlerken şikayetiniz var mı?	Frekans	Yüzde
Yok	68	25.8
Uykum Geliyor	93	35.2
İlgim Azalıyor	67	25.4
Başım Ağrıyor	16	6.1
Gözlerim Kararıyor	2	.8
Diğer	15	5.7

Katılımcıların %25.8'i yok, %35.2'si uykum geliyor, %25.4'ü ilgim azalıyor, %6.1'i başım ağrıyor, %5.7'si diğer yanıtını verirken %1.1'i yanıt vermemiştir.

Tablo 19.

Dişlerde çürük var mı?	Frekans	Yüzde
Yok	147	55.7
Var	113	42.8
Total	260	98.5

Katılımcıların %55.7'si dişlerinde çürük olmadığını, %42.8'i olduğunu belirtirken %1.5'i cevap vermemiştir.

Tablo 20.

Düzenli diş fırçalıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Fırçalar	181	68.6
Arada sırada	78	29.5
Fırçalamaz	5	1.9
Total	264	100.0

Katılımcıların %68.6'sı düzenli diş fırçaladığını, %29.5'i ara sıra fırçaladığını, %1.9'u fırçalamadığını belirtmiştir.

Tablo 21.

Günde kaç kez diş fırçalıyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Bir Kez	89	33.7
İki Kez	134	50.8
Üç Kez	28	10.6

Günde kaç kez diş fırçaladığına bir kez diyenlerin oranı %33.7, iki kez diyenlerin %50.8, üç kez diyenlerin %10.6 olduğu bulunurken, %4.9'u cevap vermemiştir.

Tablo 22.

Evde bilgisayar var mı?	Frekans	Yüzde
Yok	71	26.9
Var	193	73.1
Total	264	100.0

Evde bilgisayar var mı sorusuna %26.9 yok, %73.1 var cevabı verilmiştir.

II. ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIK, TUTUM ve DAVRANIŞLARI

Tablo 23.

Bir günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	Frekans	Yüzde
Bir öğün	4	1.5
İki öğün	67	25.4
Üç öğün	153	58.0
Dört öğün	27	10.2
Diğer	12	4.5

Bir günde kaç ana öğün yemek yersiniz? sorusuna katılımcıların %1.5'i bir, %25.4'ü iki, %58'i üç, %10.2'si dört öğün cevabını verirken %4.5'i diğer cevabını vermiştir.

Tablo 24.

Ana öğün yemeklerinizi atlıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	53	20.1
Hayır	103	39.0
Bazen	108	40.9
Total	264	100.0

Ana öğün yemeklerinizi atlıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %20.1'i evet, %39'u hayır, %40.9'u bazen cevabını vermiştir.

Tablo 25.

Genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Sabah	85	32.2
Öğle	68	25.8
Akşam	25	9.1

Genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz? sorusuna katılımcıların %32.2'si sabah, %25.8'i öğle, %9.5'i akşam cevabını vermiştir.

Tablo 26.

Öğün atlama nedeniniz nedir?	Frekans	Yüzde
Canım istemiyor	102	38.6
Uyanamıyorum	15	5.7
Hazırlayan yok	7	2.7
Vaktim olmuyor	18	6.8
Okula geç kalıyorum	14	5.3
Okuldan geç geliyorum	12	4.5
Diğer	8	3.0

Öğün atlama nedeniniz nedir? sorusuna katılımcıların %38.6'sı canım istemiyor, %5.7'si uyanamıyorum, %2.7'si hazırlayan yok, %6.8'i vakit olmuyor, %5.3'ü okula geç kalıyorum, %4.5'i okuldan geç geliyorum, %3'ü diğer cevabını vermiştir.

Tablo 27 .

Sabah yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Evde	171	64.8
Evden getiriyor	9	3.4
Okul kantini	47	17.8
Dışarıda	6	2.3
Yemiyorum	31	11.7

Sabah yemeklerinizi nerede yiyorsunuz? sorusuna katılımcıların %64.8'i evde, %3.4'ü evden getirerek, %17.8 okul kantini, %2.3'ü dışarıda, %11.7'si yemiyorum cevabını vermiştir.

Tablo 28.

Öğle yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Evde	62	23.5
Evden getiriyor	53	20.1
Okul kantini	122	46.2
Dışarıda	16	6.1
Yemiyorum	10	3.8

Öğle yemeklerinizi nerede yiyorsunuz? sorusuna katılımcıların %25.5'i evde, %20.1'i evden getirerek, %46.2'si okul kantini, %6.1'i dışarıda, %3.8'i yemiyorum cevabını vermiştir.

Tablo 29.

Akşam yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Evde	215	81.4
Evden getiriyor	6	2.3
Okul kantini	22	8.3
Dışarıda	14	5.3
Yemiyorum	7	2.7

Akşam yemeklerinizi nerede yiyorsunuz? sorusuna katılımcıların %81.4'ü evde, %2.3'ü evden getirerek, %8.3'ü okul kantini, %5.3'ü dışarıda, %2.7'si yemiyorum cevabını vermiştir.

30. Her gün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

Her gün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? sorusuna katılımcıların %35.6'sı evet, %36.4'ü hayır, %27.7'si bazen cevabını vermiştir.

Tablo 31.

Kahvaltıda en çok hangi yiyecek ve içeceği tüketirsiniz/ tercih edersiniz?	Frekans	Yüzde
Çay Peynir Bal	122	46.2
Süt Yumurta Reçel	74	28.0
Taze meyve suyu Zeytin Pekmez	8	3.0
Hazır meyve suyu Sucuk Marmelat	11	4.2
Neskafe türü Salam-sosis Şokella türü	9	3.4
Tereyağı Pekmez-tahin	6	2.3
Kahvaltılık tahıl ürünleri	14	5.3
Tost	6	2.3
Börek vb.	4	1.5

Kahvaltıda en çok hangi yiyecek ve içeceği tüketirsiniz/ tercih edersiniz? sorusuna katılımcıların %46.2'si Çay Peynir Bal, %28'i Süt Yumurta Reçel, %3'ü Tost, %4.2'si Hazır meyve suyu Sucuk Marmelat, %3.4'ü Neskafe türü Salam-sosis Şokella türü , %2.3'ü Tereyağı Pekmez-tahin, %5.3'ü Kahvaltılık tahıl ürünleri , %2.3'ü Tost, %1.5'i Börek vb., cevabını vermiştir.

Tablo 32.

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	118	44.7
Hayır	25	9.5
Bazen	118	44.7

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz? sorusuna katılımcıların %44.7'si evet, %9.5, hayır, %44.7'si bazen cevabını vermiştir.

Tablo 33.

Her gün düzenli olarak süt içiyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	37	14.0
Hayır	147	55.7
Bazen	78	29.5

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz? sorusuna katılımcıların %14'ü evet, %55.7'si hayır, %29.5'i bazen cevabını vermiştir.

Tablo 34.

Gün de kaç su bardağı süt içersiniz?	Frekans	Yüzde
Bir su bardağı	87	33.0
İki su bardağı	24	9.1
Üç su bardağı	7	2.7
Dört su bardağı	6	2.3

Gün de kaç su bardağı süt içersiniz? sorusuna katılımcıların %33'ü bir su bardağı, %9.1'i iki su bardağı, %2.7'si üç su bardağı, %2.3'ü dört su bardağı yanıtını vermiştir.

Tablo 35.

Sütü en çok ne şekilde tüketirsiniz?	Frekans	Yüzde
Sade	127	48.1
Neskafe	28	10.6
Hazır kakaolu/Kahveli	52	19.7
Meyve aromalı	25	9.5
Diğer	18	6.8

Sütü en çok ne şekilde tüketirsiniz? sorusuna katılımcıların %48.1'i sade, %10.6'sı neskafe, %19.7'si hazır kakaolu/kahveli, %9.5'i meyve aromalı, %6.8'i diğer yanıtını vermiştir.

Tablo 36.

Radyo ve Televizyonda beslenme hakkında yapılan programları dinler misiniz?	Frekans	Yüzde
Evet	28	10.6
Hayır	128	48.5
Bazen	105	39.8

Radyo ve Televizyonda beslenme hakkında yapılan programları dinler misiniz? sorusuna katılımcıların %10.6'sı evet, %48.5'i hayır, %39.8'i bazen cevabını vermiştir.

Tablo 37.

Gazetelerde beslenme hakkında çıkan yazıları okur musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	35	13.3
Hayır	146	55.3
Bazen	80	30.3

Gazetelerde beslenme hakkında çıkan yazıları okur musunuz? sorusuna katılımcıların %13.3'ü evet, %55.3'ü hayır, %30.3'ü bazen cevabını vermiştir.

Tablo 38.

Yemek yerken televizyon seyrediyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	141	53.4
Hayır	41	15.5
Bazen	80	30.3

Yemek yerken televizyon seyrediyor musunuz? sorusuna katılımcıların %53.4'ü evet, %15.5'i hayır, %30.3'ü bazen cevabını vermiştir.

Tablo 39.

Televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığınız var mı?	Frekans	Yüzde
Evet	121	45.8
Hayır	48	18.2
Bazen	93	35.2

Televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığınız var mı? %45.8'i evet, %18.2'si hayır, %35.2'si bazen cevabını vermiştir.

Tablo 40.

Sizin yaşınızdaki çocukların aşağıdaki besinleri her gün tüketmesi gerekir mi?	Frekans	Yüzde
Et, tavuk balık, süt-yoğurt ,peynir, yumurta, ekmek ve tahıllar, kuru baklagiller, sebze, meyve, su, şekerli besinler, yağlı besinler		
Evet	205	77.7
Hayır	51	19.3
Bazen	7	2.7

Sizin yaşınızdaki çocukların aşağıdaki besinleri her gün tüketmesi gerekir mi? (et, tavuk balık, süt-yoğurt ,peynir, yumurta, ekmek ve tahıllar, kuru baklagiller, sebze, meyve, su, şekerli besinler, yağlı besinler) sorusuna katılımcıların %77.7'si evet, %19.3'ü hayır, %3.1'i bazen cevabını vermiştir.

Tablo 41.

Televizyonda reklamını gördüğünüz besinleri anne-babanıza aldırır mısınız?	Frekans	Yüzde
Evet	40	15.2
Hayır	127	48.1
Bazen	97	36.8

Televizyonda reklamını gördüğünüz besinleri anne-babanıza aldırır mısınız? sorusuna katılımcıların %15.2'si evet, %48.1'i hayır, %36.8'i bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 42.

Her gün cep harçlığı alır mısınız?	Frekans	Yüzde
Evet	162	61.4
Hayır	47	17.8
Bazen	54	20.5

Her gün cep harçlığı alır mısınız? sorusuna katılımcıların %61.4'ü evet, %17.8'i hayır, %29.9'u bazen yanıtını vermiştir.

43. Okul kantininde yada dışarıda satılan yiyecekleri sağlığa uygun buluyor musunuz? sorusuna katılımcıların %26.5'i evet, %72'si hayır, %1.5'i bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 44.

Okul kantininden yiyecek satın alıyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	125	47.3
Hayır	21	8.0
Bazen	118	44.8

Okul kantininden yiyecek satın alıyor musunuz? sorusuna katılımcıların %47.3'ü evet, %8'i hayır, %44.8'i bazen yanıtını vermiştir.

45. Çikolata, gofret ve Şekerli yiyecekleri ne zaman tüketsiniz?

Çikolata, gofret ve Şekerli yiyecekleri ne zaman tüketsiniz? sorusuna katılımcıların %2.7'i yemekten hemen önce, %35.2'si yemekten sonra, %1.5'i yemek sırasında, %55.7'si zamanı belli olmaz, %5'i yemek aralarında yanıtını vermiştir.

Tablo 46.

Teneffüslerde okul kantinden aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangilerini tüketirsiniz?	Frekans	Yüzde
Poğaa ay	53	20.1
Tost Süt	24	9.1
Simit Ayran	70	26.5
Bisküvi-hazır kek vb. Hazır meyve suyu	14	5.3
Cips Kola	15	5.7
Şekerlemeler Gazoz	9	3.4
Çikolata, gofret vb. Renkli meşrubat	11	4.2
Ekmek arası köfte, döner, tavuk Enerji içecekleri	32	12.1
Patates kızartması Neskafe vb.	8	3.0
Sosisli sandviç	8	3.0
Hamburger	6	2.3
Patlamış mısır	14	5.3

Teneffüslerde okul kantinden yukarıdaki yiyecek ve içeceklerden hangilerini tüketirsiniz? sorusuna katılımcıların %20.1'i 1, %9.1'i 2, %26.5'i 3, %5.3'ü 4, %5.7'si 5, %3.4'ü 6, %4.2'si 7, %12.1'i 8, %3'ü 9, %3'ü 10, %2.3'ü 11, %5.3'ü 12 yanıtını vermiştir.

Tablo 47.

Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	106	40.2
Hayır	41	15.5
Bazen	112	42.4

Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz? sorusuna katılımcıların %40.2'si evet, %15.5'i hayır, %44.4'ü bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 48.

Yemek yeme şekillerinden hangisi size uygundur?	Frekans	Yüzde
Hızlı	53	20.1
Çok yavaş	36	13.6
Normal	166	62.9
Diğer	6	2.3

Yemek yeme şekillerinden hangisi size uygundur? sorusuna katılımcıların %20.1'i hızlı, %13.6'sı çok yavaş, %62.9'u normal, %3.5'i diğer yanıtını vermiştir.

Tablo 49.

Çikolata yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	106	40.2
İki günde bir	75	28.4
Haftada bir	50	18.9
15 günde bir	13	4.9
Seyrek	17	6.4
Hiç	3	1.2

Çikolata yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %40.2'si her gün, %28.4'ü iki günde bir, %18.9'u haftada bir, %4.9'u 15 günde bir, %6.4'ü seyrek, %1.2'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 50.

Gofret yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	46	17.4
İki günde bir	69	26.1
Haftada bir	71	26.9
15 günde bir	27	10.2
Seyrek	39	14.8
Hiç	12	4.5

Gofret yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %17.4'ü her gün, %26.1'i iki günde bir, %26.9'u haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %14.8'i seyrek, %3.5'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 51.

Bisküvi yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	47	17.8
İki günde bir	55	20.8
Haftda bir	81	30.7
15 günde bir	34	12.9
Seyrek	35	13.3
Hiç	12	3.6

Bisküvi yeme sıklığı sorulduğunda katılımcıların %17.8'i her gün, %20.8'i iki günde bir, %30.7'si haftada bir, %12.9'u 15 günde bir, %13.3'ü seyrek, %3.6'sı hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 52.

Kuru Yemiş yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	42	15.9
İki günde bir	54	20.5
Haftada bir	54	20.5
15 günde bir	49	18.6
Seyrek	44	16.7
Hiç	21	4.5

Kuru Yemiş yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %15.9'u her gün, %20.5'i iki günde bir, %20.5'i haftada bir, %18.6'sı 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %7.9'u hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 53.

Tost yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	45	17.0
İki günde bir	48	18.2
Haftada bir	68	25.8
15 günde bir	27	10.2
Seyrek	54	20.5
Hiç	22	6.4

Tost yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %17'si her gün, %18.2'si iki günde bir, %25.8'i haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %20.5'i seyrek, %8.3'ü hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 54.

Cips yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	53	20.1
İki günde bir	38	14.4
Haftada bir	61	23.1
15 günde bir	33	12.5
Seyrek	48	18.2
Hiç	31	11.7

Cips yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %20.1'i her gün, %14.4'ü iki günde bir, %23.1'i haftada bir, %12.5'i 15 günde bir, %18.2'si seyrek, %11.7'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 55.

Hamburger yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	35	13.3
İki günde bir	34	12.9
Haftda bir	57	21.6
15 günde bir	42	15.9
Seyrek	71	26.9
Hiç	25	9.5

Hamburger yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %13.3'ü her gün, %12.9'u iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %15.9'u 15 günde bir, %26.9'u seyrek, %9.5'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 56.

Şekerlemeler yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	43	16.3
İki günde bir	40	15.2
Haftada bir	66	25.0
15 günde bir	45	17.0
Seyrek	46	17.4
Hiç	24	9.1

Şekerlemeler yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %16.3'ü her gün, %15.2'si iki günde bir, %25'i haftada bir, %17'si 15 günde bir, %17.4'ü seyrek, %9.1'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 57.

Döner – Köfte yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	41	15.5
İki günde bir	46	17.4
Haftda bir	73	27.7
15 günde bir	36	13.6
Seyrek	53	20.1
Hiç	15	5.7

Döner – Köfte yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %15.5'i her gün, %17.4'ü iki günde bir, %27.7'si haftada bir, %13.6'sı 15 günde bir, %20.1'i seyrek, %5.7'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 58.

Sosisli sandviç yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	27	10.2
İki günde bir	51	19.3
Haftada bir	50	18.9
15 günde bir	38	14.4
Seyrek	42	15.9
Hiç	56	21.2

Sosisli sandviç yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %10.2'si her gün, %19.3'ü iki günde bir, %18.9'u haftada bir, %14.4'ü 15 günde bir, %15.9'u seyrek, %21.2'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 59.

Hazır kek yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	60	22.7
İki günde bir	50	18.9
Haftada bir	59	22.3
15 günde bir	29	11.0
Seyrek	41	15.5
Hiç	25	9.5

Hazır kek yeme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %22.7'si her gün, %18.9'u iki günde bir, %22.3'ü haftada bir, %11'i 15 günde bir, %15.5'i seyrek, %9.5'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 60.

Çay içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	93	35.2
İki günde bir	56	21.2
Haftada bir	38	14.4
15 günde bir	14	5.3
Seyrek	25	9.5
Hiç	38	14.4

Çay içme sıklığı sorulduğunda katılımcıların %35.2'si her gün, %21.2'si iki günde bir, %14.4'ü haftada bir, %5.3'ü 15 günde bir, %9.5'i seyrek, %14.4'ü hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 61.

Süt içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	68	25.8
İki günde bir	52	19.7
Haftada bir	60	22.7
15 günde bir	24	9.1
Seyrek	32	12.1
Hiç	28	10.6

Süt içme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %25.8'i her gün, %19.7'si iki günde bir, %22.7'si haftada bir, %9.1'i 15 günde bir, %12.1'i seyrek, %10.6'sı hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 62.

Ayran içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	76	28.8
İki günde bir	61	23.1
Haftada bir	56	21.2
15 günde bir	37	14.0
Seyrek	24	9.1
Hiç	10	3.8

Ayran içme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %28.8'i her gün, %23.1'i iki günde bir, %21.2'si haftada bir, %14'ü 15 günde bir, %9.1'i seyrek, %3.8'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 63.

Hazır meyve suyu içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	61	23.1
İki günde bir	62	23.5
Haftada bir	52	19.7
15 günde bir	37	14.0
Seyrek	34	12.9
Hiç	18	4.9

Hazır meyve suyu içme sıklığı sorulduğunda; katılımcıların %23.1'i her gün, %23.5'i iki günde bir, %19.7'si haftada bir, %14'ü 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %6.8'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 64.

Kola içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	60	22.7
İki günde bir	60	22.7
Haftada bir	44	16.7
15 günde bir	30	11.4
Seyrek	44	16.7
Hiç	26	9.8

Kola içme sıklığı sorusuna; katılımcıların %22.7'si her gün, %22.7'si iki günde bir, %16.7'si haftada bir, %11.4'ü 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %9.8'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 65.

Meşrubat içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	51	19.3
İki günde bir	41	15.5
Haftada bir	57	21.6
15 günde bir	27	10.2
Seyrek	46	17.4
Hiç	42	15.9

Meşrubat içme sıklığı sorusuna katılımcıların %19.3'ü her gün, %15.5'i iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %17.4'ü seyrek, %15.9'u hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 66.

Nescafe içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	49	18.6
İki günde bir	57	21.6
Haftada bir	57	21.6
15 günde bir	38	14.4
Seyrek	37	14.0
Hiç	26	9.9

Nescafe içme sıklığı sorusuna katılımcıların %18.6'sı her gün, %21.6'sı iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %14.4'ü 15 günde bir, %14'ü seyrek, %9.9'u hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 67.

Patlamış mısır yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	36	13.6
İki günde bir	35	13.3
Haftada bir	57	21.6
15 günde bir	43	16.3
Seyrek	61	23.1
Hiç	20	12.1

Patlamış mısır yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %13.6'sı her gün, %13.3'ü iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %16.3'ü 15 günde bir, %23.1'i seyrek, %12.1'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 68.

Kahvaltılık tahıllar yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	71	26.9
İki günde bir	49	18.6
Haftada bir	52	19.7
15 günde bir	25	9.5
Seyrek	34	12.9
Hiç	33	12.5

Kahvaltılık tahıllar yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %26.9'u her gün, %18.6'sı iki günde bir, %19.7'si haftada bir, %9.5'i 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %12.5'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 69.

Hazır meyve suyu içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	55	20.8
İki günde bir	46	17.4
Haftada bir	60	22.7
15 günde bir	29	11.0
Seyrek	40	15.2
Hiç	34	12.9

Hazır meyve suyu içme sıklığı sorusuna katılımcıların %20.8'i her gün, %17.4'ü iki günde bir, %22.7'si haftada bir, %11'i 15 günde bir, %15.2'si seyrek, %12.9'u hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 70.

Taze meyve suyu içme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	62	23.5
İki günde bir	53	20.1
Haftada bir	58	22.0
15 günde bir	31	11.7
Seyrek	37	14.0
Hiç	17	8.7

Taze meyve suyu içme sıklığı sorusuna katılımcıların %23.5'i her gün, %20.1'i iki günde bir, %22'si haftada bir, %11.7'si 15 günde bir, %14'ü seyrek, %8.7'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 71.

Kuru yemiş yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	37	14.0
İki günde bir	57	21.6
Haftada bir	55	20.8
15 günde bir	35	13.3
Seyrek	50	18.9
Hiç	30	11.4

Kuru yemiş yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %14'ü her gün, %21.6'sı iki günde bir, %20.8'i haftada bir, %13.3'ü 15 günde bir, %18.9'u seyrek, %11.4'ü hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 72.

Salam sosis yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	48	18.2
İki günde bir	35	13.3
Haftada bir	57	21.6
15 günde bir	42	15.9
Seyrek	44	16.7
Hiç	38	14.4

Salam sosis yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %18.2'si her gün, %13.3'ü iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %15.9'u 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %14.4'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 73.

Meyve yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	92	34.8
İki günde bir	68	25.8
Haftada bir	42	15.9
15 günde bir	18	6.8
Seyrek	25	9.5
Hiç	19	7.2

Meyve yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %34.8'i her gün, %25.8'i iki günde bir, %15.9'u haftada bir, %6.8'i 15 günde bir, %9.5'i seyrek, %7.2'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 74.

Sebze yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	76	28.8
İki günde bir	66	25.0
Haftada bir	44	16.7
15 günde bir	32	12.1
Seyrek	21	8.0
Hiç	15	9.5

Sebze yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %28.8'i her gün, %25'i iki günde bir, %16.7'si haftada bir, %12.1'i 15 günde bir, %8'i seyrek, %9.5'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 75.

Sütlü tatlı yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	42	15.9
İki günde bir	48	18.2
Haftada bir	57	21.6
15 günde bir	45	17.0
Seyrek	41	15.5
Hiç	31	11.8

Sütlü tatlı yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %15.9'u her gün, %18.2'si iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %17'si 15 günde bir, %15.5'i seyrek, %11.8'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 76.

Hamur tatlısı yeme sıklığı	Frekans	Yüzde
Hergün	37	14.0
İki günde bir	41	15.5
Haftada bir	51	19.3
15 günde bir	46	17.4
Seyrek	49	18.6
Hiç	40	15.2

Hamur tatlısı yeme sıklığı sorusuna katılımcıların %14'ü her gün, %15.5'i iki günde bir, %19.3'ü haftada bir, %17.4'ü 15 günde bir, %18.6'sı seyrek, %15.2'i hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 77.

Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	96	36.4
Hayır	36	13.6
Bazen	132	50

Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz? sorusuna katılımcıların %36.4'ü evet, %13.6'sı hayır, %50'si bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 78.

En çok hangi hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Hamburger-kola	88	33.3
Pide- Lahmacun –Ayran	48	18.2
Pizza- hazır meyve suyu	128	48.5

En çok hangi hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyorsunuz? sorusuna katılımcıların %33.3' Hamburger-kola , %18.2'si Pide- Lahmacun –Ayran , %48.5'i Pizza- hazır meyve suyu yanıtını vermiştir.

Tablo 79.

Fast food restoranlarına ne sıklıkla gidersiniz?	Frekans	Yüzde
Hergün	21	8.0
İki günde bir	78	29.5
Haftada bir	62	23.5
15 günde bir	21	8.0
Seyrek	34	12.9
Hiç	47	17.8

Fast food restoranlarına ne sıklıkla gidersiniz? sorusuna katılımcıların %8'i her gün, %29.5'i iki günde bir, %23.5'i haftada bir, %8'i 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %18.2'si hiç yanıtını vermiştir.

Tablo 80.

Fast food restoranlara en çok kiminle gidersiniz?	Frekans	Yüzde
Anne baba	56	21.2
Kardeş	57	21.6
Arkadaş	139	52.7
Akraba	6	2.3
Yalnız	6	2.3

Fast food restoranlara en çok kiminle gidersiniz? sorusuna katılımcıların %21.2'si anne-baba, %21.6'sı kardeş, %52.7'si arkadaş, %2.3'ü akraba, %2.3'ü yalnız yanıtını vermiştir.

Tablo 81.

Okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın alır mısınız?	Frekans	Yüzde
Evet	24	9.1
Hayır	240	90.9

Okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın alır mısınız? sorusuna katılımcıların %9.1'i evet, %90.9'u hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 82.

Tabağınızda yemek artığı bırakır mısınız?	Frekans	Yüzde
Evet	41	15.5
Hayır	100	37.9
Bazen	123	46.6

Tabağınızda yemek artığı bırakır mısınız? sorusuna katılımcıların %15.5'i evet, %37.9'u hayır %46.6'sı bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 83.

Eğer tabak artığı bırakırsanız bunun nedeni nedir?	Frekans	Yüzde
Tabakta fazla yemek olması	80	30.3
Alışkanlıktan	45	17.0
İştahı olmadığı	76	28.8
Sevmediğim yemek olursa	63	17.0

Eğer tabak artığı bırakırsanız bunun nedeni nedir? sorusuna katılımcıların %30.3'ü tabakta fazla yemek olması, %17'si alışkanlıktan, %28.8'i iştahı olmadığı, %23.8'si sevmediğim yemek olursa yanıtını vermiştir.

Tablo 84.

Spor yapanlarla yapmayanların Beslenme Bilgi Düzeyi açısından karşılaştırılması	Spor Takımı	Kişi sayısı	Ortalama	Std. Sapma	T testi
	Var mı?				
	Evet	133	7.0115	3.64255	-0.457
	Hayır	131	7.4139	9.48000	

Tablo 84'te Spor yapanlarla yapmayanların Beslenme Bilgi Düzeyi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Bu analizlere göre spor yapan ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 85.

Cinsiyetlerin Beslenme Bilgi	Cinsiyet	Denek	Ortalama	Std.	T
Düzeyi açısından		Sayısı		Sapma	testi
karşılaştırılması	Kadın	184	7.4752	8.31148	-0.910
	Erkek	80	6.6040	3.10400	

Tablo 85’da; Cinsiyetlerin Beslenme Bilgi Düzeyi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Bu tabloya göre cinsiyetler arasında beslenme bilgi düzeyi açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölüm, öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, Beden kütle indeksleri, okudukları sınıflar, kardeş sayıları, anne ve babaların yaşları, eğitim durumları, meslekleri, çocukların daha önce beslenme eğitimi alma durumları, beslenme eğitimi alma istekleri, beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumları, herhangi bir spor takımında yer alma durumları, herhangi bir sağlık sorununun olup olmadığı, herhangi bir yiyecek ya da içeceğe alerjilerinin olup olmadığı, ders dinlerken şikayet etme durumları, dişlerinde çürük olup olmadığı, dişlerini fırçalama durumları, hafta içi ve sonu televizyon izleme durumları, hafta içi ve sonu bilgisayar açma durumları ile ilgili konuları içermektedir.

Katılımcıların %52.7'si 15 (n=138), %22'si 16 (n=58), %23.1'i 17 (n=61), %2.3'ü 18 (n=6) yaşındadır. Katılımcıların %69.7'si kadın (n=184), %30.3'ü erkektir (n=80). Katılımcıların boy ortalaması 164.87 ± 14.15 bulunmuştur. Katılımcıların vücut ağırlığı ortalaması 57.75 ± 12.95 bulunmuştur. BKİ ortalaması 20.72 ± 3.11 bulunmuştur. Araştırmaya katılan anne yaş ortalaması 41.79 ± 5.83 , baba yaş ortalaması 46.57 ± 6.16 olarak bulunmuştur. Katılımcıların hafta içi TV izleme saat ortalaması 2.7 ± 3.25 , hafta sonu TV izleme 3.89 ± 3.01 olarak bulunmuştur. Katılımcıların hafta içi bilgisayarın açık kalma saat ortalamaları 1.06 ± 1.83 , hafta sonu açık kalma saat ortalaması ise 1.93 ± 3.04 olarak bulunmuştur.

Garibagaoglu 2005, İstanbul Üniversitesi Fizik Tedavi Yüksekokulu 1. sınıfında okuyan 159 öğrenci ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksleri hesaplanmış ve öğrencilerin %80,5'i normal, %13,8'i zayıf ve %5,7'si fazla kilolu olarak bulunmuştur.⁷¹

Szponar ve arkadaşları 2003, Ergenlikten sonraki kızlar arasındaki aşırı şekilde düşük yağlılık ve düşük vücut kitlesi vakası var olan ince bir figür modasına sahip olmaya uyarlanan incelme diyetlerinin etkisidir. Genelde Polonya da erkeklerin %12 sinde, kızların %14 ünde zayıflık bulundu. Bu çocukların yarısında bu kusur kaydadeğer bir derecedeydi.⁷²

Yapılan araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmada da öğrencilerin çoğunluğunun BKİ'lerinin normal olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sınıflara göre dağılımı sorulduğunda, katılımcıların %64.8'i **9.** Sınıf (n=171), %7.2'si **10.**sınıf (n=19), %26.1'i **11.**sınıf (n=69), %2.4'ü **12.**sınıftır (n=5).

Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımı sorusuna, katılımcıların ailelerin %9.1 tek çocuk (n=24), %41.7'si iki çocuk (n=110), %24.6'sı üç çocuk (n=65), %6.8'i beş çocuk (n=18), %17.8'i diğer (n=47) sayıda çocuğa sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Sabbağ 2009, İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin incelenmesi ile ilgili araştırmasında; Erkek ve kadın öğretmenlerin ailedeki birey sayısına bakıldığında da sonuçlar genel örnekleme benzer olup, en yüksek oranı ailesinde 4 kişi bulunan öğretmenler almıştır (Erkek %42.19, Kadın %50.59). Bu oranı, 3 kişilik aileler izlemekle birlikte, 3 kişilik ailelerin oranı erkek öğretmenlerde %28.13, kadın öğretmenlerde %33.20'dir. Ailedeki ortalama birey sayısı, erkek öğretmenlerde 3.81 ± 0.0843 , kadın öğretmenlerde 3.54 ± 0.0518 'dir. Öğretmenlerin ailelerindeki birey sayısı arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur.³⁰

Duran ve arkadaşları 1995, Çeşitli sosyal gruplar arasındaki yaşam koşullarındaki farklılıkların belirleyicisi ailedeki çocuk sayısıdır. řu genel olarak biliniyor ki, çocukların sayısı ne kadar fazlaysa bir aile üyesine düşen gelir o kadar azalır. Bu durum nitel ve nicel olarak beslenme şeklini sınırlar ve böylece vücut kitlesinde bir artışa sonuçlanır. İngiliz çocuklarındaki yağsızlık seviyesi ve ailenin büyüklüğu arasındaki istatistiksel olarak önemli ilişkiler tarafından gözlemlendi.⁷³

Anne ve babanın Eğitim Durumu katılımcılara sorulmuş; katılımcılar Annelerin %4.2'si okur yazar değil, %7.2'si okur yazar, %33.7'si ilkokul, %21.2'si ortaokul, %20.5'i lise, %12.1'i yüksekokul mezunudur. %1.1 eğitim durumunu olduğu, Babaların %0.8'i okur yazar değil, %1.5'i okur yazar, %23.9'u ilkokul, %20.1'i ortaokul, %31.4'ü lise, %20.1'i yüksekokul mezunudur. %2.3 eğitim durumunu belirtmemiştir .

Güçlü 2006, Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılmasında öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında okur yazar olmayanların % 53.2' sini kız, % 46.8' ini erkek öğrencilerin annelerinin oluşturduğu görülmektedir. 8 yıl altı eğitim alan annelerin % 49.5' ini kız, % 50.5' inin erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. 8 yıl ve üzeri eğitim alan annelerin % 51.1' ini kız, % 48.9' unu erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır .⁷⁴

Herdy ve arkadaşları 2001, Bir ailenin sosyoekonomik durumu en çok 2 değişken tarafından belirlendi. Örneğim ebeveynlerin eğitim seviyesi ve çocuk sayısı. Bu faktörler kolaylıkla ve objektif olarak tanımlanabilir. Hem de bu kriterler bizim kendi çalışmalarımızın sonuçlarını diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırırken uygulanabilir.⁷⁵

Koziel ve arkadaşları 2000, Düşük eğitim kategorili ebeveynlerin çocukları daha yüksek obezite riskindedir.⁷⁶

Notestein 1953, Kadınların eğitim düzeyleri arttıkça doğurganlık düzeylerinin düştüğü hem klasik demografik geçiş kuramında, hem de neoklasik iktisat kuramlarında sıkça belirtilmektedir.⁷⁷

Katılımcılara Anne ve Babalarının Mesleği sorulduğunda; Annelerin %8.7'si memur, %4.9'u işçi, %6.1'i serbest meslek, %68.6'sı ev hanımı, %7.6'sı diğer meslek alanlarında çalıştıklarını %3.8'i çalışmadığını ; Babaların %11.9'u memur, %25.8'i işçi, %31.1'i serbest meslek, %1.9'u ev hanımı, %23.9'u diğer meslek alanlarında çalıştıklarını %4.2'si çalışmadığını belirtmiştir.

Beslenme eğitimi aldınız mı ? sorusuna katılımcıların %9.8'i evet, %72'si hayır, %15.9'u kısmen cevabını verirken %1.1'i cevap vermemiştir.

Mazicioğlu 2003, öğrencilerin % 28,8'nin beslenme eğitimi aldıklarını, Öğrencilerin çoğunluğunun beslenme ile ilgili bir eğitim almamış olmaları beslenme eğitiminin ülkemizde halen yetersiz olduğunun bir göstergesidir.⁷⁸

Kellegözü 2004, öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasında, öğrencilerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu ancak beslenme dersi okuyanlar ile bu dersi hiç okumayanlar arasında beslenme bilgi ve alışkanlıkları yönünden az da olsa bir farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır.⁷⁹

Yıldız 1992, çalışmasında öğrencilerin %41.5'inin bilgi düzeyinin orta, %34.9'unun kötü ve %23.6'sının bilgi düzeylerinin iyi olduğu saptanmıştır.⁸⁰

Önay 2002, çalışmasında kız adölesanların %42.7'sinin beslenme bilgilerinin orta, %39.3'ünün zayıf ve %16.9'unun iyi düzeyde olduğunu belirlemiştir. Sonuçlar bu çalışma sonuçlarını desteklemektedir.⁸¹

Araştırmalarda çıkan sonuçlar bu araştırmayla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların Beslenme Eğitimini %10.2'si okuldan, %2.7'si televizyondan, %4.2'si kitaplardan, %8.7'si öğretmenlerden, %1.1'i Gazete/dergiden, %5.3'ü internetten aldıklarını belirtmiştir.

Abdollahi ve arkadaşları 2008, öğrencilerin beslenme bilgileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun beslenme bilgilerini ailelerinden, televizyondan, kitaplardan, öğretmenlerinden ve arkadaşlarından edindikleri belirtilmiştir.⁸²

Sagun 1987, lise son sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %14,3'ünün reklamlardan etkilendikleri, %43,2'sinin ise etkilenmedikleri belirlenmiştir.⁸³

Aytekin 2000, tarafından yapılan araştırmada da, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin daha çok gazete ve dergilerden edindiği, bunu ise arkadaş televizyon-radyo ve aile büyükleri seçeneklerinin izlediği tespit edilmiştir. ⁸⁴

Güler 2003, verilecek beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyinin artırılmasında önemli bir etken olduğunu, verilecek eğitimin görsel, işitsel ve yazılı materyalle olmasının daha faydalı olduğunu tespit etmiştir. ⁸⁵

Katılımcılar %49.2'si **Beslenme Eğitimi almak istediklerini**, %35.6'sı **Beslenme Eğitimi almak istemediklerini** , %14.8'i **Beslenme Eğitimi almak konusunda** kararsız olduklarını belirtmişlerdir.

Daşbaşı 2003, ilköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimine ihtiyaç duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentileri adlı çalışmada; Öğrencilerin %76.9'u beslenme eğitimi almak istemiştir. Beslenme eğitimi almak isteyen öğrencilerin, daha çok yaşlarına uygun beslenme eğitimi almak istedikleri, eğitim için beslenme öğretmenini seçmişlerdir. ⁸⁶

Çetin 2013, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi tip fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırmasında birinci sınıf öğrencilerinin %8,6'sı beslenme konuları ile hiç ilgilenmezken, %38,5'inin fırsat buldukça, %27,0'sinin gerektiğinde, %9,2'sinin sürekli, %16,7'sinin mesleği gereği beslenme konularına ilgi duydukları tespit edilmiştir. Altıncı sınıf öğrencilerinin %7,9'u beslenme konuları ile hiç ilgilenmezken, %30,7'sinin fırsat buldukça, %31,7'sinin gerektiğinde, %11,9'unun sürekli %17,8'inin mesleği gereği beslenme konularına ilgi duydukları tespit edilmiştir. ⁸⁷

Katılımcılar beslenme eğitimi %54.9'u beslenme uzmanından , %3'ü sağlık personelinden, %3.8'i öğretmenden aldıklarının , %8.3'ü kararsız olduğunu belirtmiştir.

Akar 2002, özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört-altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması araştırmasında yedinci sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun yazılı ve görsel basın araçlarındaki beslenme ile ilgili haberleri takip ettikleri saptanmıştır.⁸⁸

Katılımcılar **Beslenme eğitimini;** %8.3'ü öğretmen, %22.3'ü sözlü anlatım, %4.2'si basılı eğitim materyali, %1.9'u radyo-Tv programları, %5.3'ü video paket eğitimi, %20.5'i sorularım olduğunda konunun uzmanından, **almak istediklerini** %3.4'ü diğer yanıtını vermiştir.

Sabbağ 2009, ilköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi adlı araştırmasında öğrencilerin % 17.6'sının öğretmeninden, % 63.1'inin beslenme uzmanından, % 11.2'sinin sağlık personelinden beslenme eğitimi almak istediği, % 8.0'inin ise kararsız olduğu belirlenmiştir.³⁰

Katılımcılara beslenme bilgi yeterliliği sorulduğunda; %9.5'i çok yeterli, %46.2'si yeterli, %13.3'ü hiçbir bilgim yok, %28.8'si yetersiz, %1.9'u diğer cevabını vermişlerdir.

Sabbağ 2009, ilköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi adlı araştırmasında öğrencilerin büyük bir çoğunluğu beslenme bilgilerinin yeterli olduğunu belirtmişlerdir.³⁰

Aktaş 1988, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerini saptamak amacıyla yaptığı araştırmasında öğrencilerin %70.41'inin beslenme bilgisinin yetersiz, %29.21'inin yeterli, %0.38'inin çok iyi olduğunu sonucuna varmıştır.⁸⁹

Bu çalışmada da öğrencilerin büyük bir çoğunluğu beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu belirlenmiştir. Bu durum lise dengi okullarındaki öğrencilere yeterli beslenme eğitiminin verilmediğinin bir göstergesidir.

Katılımcıların %47.3'ü **Okul içinde veya dışında herhangi bir spor takımında yer aldıkları** , %49.6'sı **Okul içinde veya dışında herhangi bir spor takımında yer almadıklarını** %3'ü ise **Okul içinde veya dışında herhangi bir spor takımında bazen yer aldıkları** cevabını vermişlerdir.

Sagun 1987, farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki lise son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının ölçülmesi lise son sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin % 82.8'inin, kızların % 28.3'ünün sporun çeşitli alanlarıyla uğraştıklarını saptamıştır.⁸³

Okul içinde veya dışında hangi spor takımında yer alıyorsunuz? sorusuna ise Katılımcılar %15.9'u futbol, %9.1'i voleybol, %2.3'ü hentbol, %3'ü basketbol, %2.7'si tenis, %1.5'i yüzme, %1.1'i Türk halk oyunları, %1.1'i taekwondo, %4.9'u atletizm, %0.4'ü fitness, %1.1'i cimnastik, %0.4'ü su topu, %0.4'ü halter, %1.5'i masa tenisi, %0.4'ü karate, %1.1'i güreş, %0.4'ü okçuluk, %0.8'i boks, %0.8'i badminton branşındadır.

Yapılan araştırmalarda sporla uğraşan öğrencilerin fazla olmadığı belirlenmiştir. Bunun sebebi bu okullardaki öğrencilerin eğitimciler tarafından yeterince spora teşvik edilmediklerini gösterir. Sporla uğraşanların en çok payı atletizm branşını tercih ettikleri bulunmuştur.

Katılımcılara **Sağlık Sorunu olup olmadığı sorulmuş ; ankete katılanlardan %84.8'i** sağlık sorunu olmadığını, %15.2'si olduğunu belirtmiştir.

Okul dönemi, geleceğin sağlıklı toplumunu oluşturması açısından çok önemlidir. Bu dönemde çocuklar sürekli bir büyüme ve gelişme içerisindedirler. Beslenmenin, sporcunun başarısı üzerinde etkisi büyüktür. Sporcu diyetinin nasıl olması gerektiği konusunda değişik görüşler ileri sürülmektedir. Özel bir diyetin sporcunun başarısında etkin olduğunu ileri

sürenler olduğu gibi, yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin başarı için yeterli olduğunu savunanların yanında özel diyetin gereksizliğini savunanlarda vardır.

Ankete katılanlar Sinüzit % 4, Kalp %1.5, Epilepsi %8, Tiroid % 4, İşitme Engelli %4, Kansızlık %4,Göz %1.1, Astım Bronşit %3.0, Vitamin Eksikliği % 4, Bel sakatlığı % 4, Kemik erimesi % 4, Kolesterol % 4,Hipoglisemi % 4, Gastrit % 4, Nefes Darlığı % 4, Cilt % 1.1, Baş Ağrısı % 4, Kanser % 4, Total % 14.4 oranında sağlık problemleri yaşamaktadırlar.

Katılımcıların %6.1'i yiyeceklere karşı alejisi olduğunu , %70.5'i yiyeceklere karşı alejisi olmadığını , %18.6'sı yiyeceklere karşı alejisi olup olmadığını bilmediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların %4.9'u ise bu soruya cevap vermemiştir.

Alerji; vücuda giren yabancı ve enfeksiyon etkeni olmayan bir maddenin geri dönüşlü veya dönüşsüz olabilecek şekilde immün sistemde meydana getirdiği anormal reaksiyon olarak tanımlanmaktadır.⁵³

Sormaz 2006, Öğrencilerin % 89.4'ünde alerji görülmediğini, % 10.6'sında alerji görüldüğünü belirlemiştir.⁹⁰

Ders dinlerken %25.8'i **şikayetlerinin** olmadığını, %35.2'si uyukum geldiğini, %25.4'ü ilgisinin azaldığını , %6.1'i başının ağrıdığını , %5.7'si farklı sebepleri olduğunu belirtirken; %1.1'i yanıt vermemiştir.

Sabbağ 2009, Öğrencilerin % 9.5'i derslerde uykusunun geldiğini, % 7.6'sı derslerde ilgisinin azaldığını, % 5.5'i derslerde gözlerinin karardığını ifade etmiş, % 73.1'i derslerde herhangi bir şikayetlerinin olmadığını belirtmiştir.³⁰

Katılımcılara diş sağlığı sorulmuş; %55,7 diş çürüğü yok, %42,8 var, %1,5 cevap vermemişlerdir. %68.6 diş fırçaladığı, %29.5 arada sırada fırçaladığı %1.9 Fırçalamadığını

belirtmişler, Diş fırçalayanların içinden %33.7 1 kez diş fırçaladığını, %50.8 2 kez, %10.6 3 kez, %4,9 bu soruya cevap vermemişlerdir.

Ertuğrul 1992, Ağız vücudun giriş kapısıdır. Dişler, dişetleri, damak, yanak ağzın yapısını meydana getirirler. Ağız ve diş sağlığı genel sağlık içinde çok önemli bir yere sahiptir. Diş çürüğü tedavi edilmezse dişi çeneye bağlayan dokuların iltihaplanmasına ve diş kökünde apseye neden olur. Bu iltihap içindeki mikroorganizmalar kan yoluyla vücudun diğer organlarına (göz, kulak, eklemler, kalp, böbrek ...) taşınarak hastalıklara neden olabilirler.⁹¹

Ağız ve diş sağlığı açısından lise çağındaki çocukların günde en az iki kez dişlerini fırçalamaları gerekmektedir. Bu araştırma da öğrencilerin büyük çoğunluğunun günde iki kez dişlerini fırçaladıkları tespit edilmiştir. Bu durum lise çağındaki çocukların ağız ve diş sağlığına gereken önemi verdiklerini gösterir.

Evde bilgisayar var mı sorusuna katılımcılar %26.9 yok, %73.1 var cevabı vermişlerdir.

Aksaçlıoğlu ve Yılmaz 2007, öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi adlı çalışmada; yüzyıllar boyunca insanlar tarafından icat edilen her araç var olan toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik yapı üzerinde etkili olarak, toplumsal ve bireysel tutum ve davranışların değişmesine veya yeniden şekillenmesine neden olmaktadır. Tutum ve davranışlardaki bu değişim hem olumlu, hem hem de olumsuz sonuçlar oluşturmaktadır.⁹²

Cankur ve arkadaşları 2000, yaptığı araştırmaya katılan öğrencilerin %22.9'unun kendine ait bir bilgisayara sahip olduğu tesbit edilmişlerdir.⁹³

Aksaçlıoğlu ve Yılmaz 2007, günümüzde çocukların okuma alışkanlığı üzerinde olumlu aynı zamanda olumsuz etkisi olan, televizyondan daha popüler ve çekici olan görsel ve işitsel kitle iletişim araçlarından biri de bilgisayardır. Bilgisayarlar sayesinde çok

miktardaki veriyi kısa sürede ulaşılabilmektedir. Anne ve babalar teknolojinin, eğitim ve öğretim niteliğini artıracasına inanmakla birlikte her ebeveyn çocuğuna kişisel bilgisayar almaktadır. Ancak, ailelerin denetim eksikliği, birçok anne ve babanın yeni teknolojiyi nasıl kullanacaklarını bilmemeleri, çocukların bilgisayar eğitimden çok eğlence amacıyla kullanmalarına, genç ve esnek zihinlerin okulda ve evde zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar ekranı önünde geçirmelerine neden olmaktadır.⁹²

Öğrencilerin tamamı bilgisayarı daha çok hafta içi açtıkları görölmektedir. Hafta sonu bilgisayar açmayanların oranı yüksektir.

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlık, Tutum ve Davranışları

Bu bölümde ankete katılan öğrencilerin günlük öğün sayısı ve ana öğün yemeklerinden atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri, yemeklerini yedikleri yerler, kahvaltı yapma durumları ve kahvaltıda en çok tercih ettikleri yiyecek ve içecekler, öğün aralarında yiyecek tüketip tüketmedikleri, süt içme durumları, tükettikleri süt miktarları ve sütü tüketme şekilleri, radyo, televizyon ve gazetelerde çıkan beslenme haberlerini takip etme durumları, yemek yerken televizyon izleme ve televizyon izlerken yemek yeme alışkanlıkları, çocukların her gün tüketmesi gereken yiyecekler, televizyonda reklamı yapılan besinleri alma durumu, okul kantininde ya da dışarıda satılan yiyecekleri sağlığa uygun bulup bulmadıkları, okul kantininde yiyecek satın alma durumları, çikolata, gofret ve şekerli besinleri tüketmek istedikleri zaman, tenefüslerde okul kantininden tercih ettikleri yiyecek ve içecekler, yemeklerin yenme şekilleri, yiyecek ve içecek tüketme sıklıkları, fast food restoranlarına gidip gitmedikleri, giden öğrencilerin en çok tercih ettikleri besinler, fast food restoranlarına ne zaman ve kiminle gittikleri, süper marketlere gittiklerinde restoranlarda yemek yeme ve menü seçme durumları, seyyar satıcılardan yiyecek alma durumları, tabaklarında yemek artığı bırakıp bırakmadıkları, bırakılıyorsa nedeni, okuldan eve geldiklerinde yemek yeme durumları ile ilgili konuları içermektedir.

Öğrencilerin bir günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna %1.5'i bir, %25.4'ü iki, %58'i üç, %10.2'si dört öğün cevabını verirken %4.5'i diğer cevabını vermişlerdir.

Kutlu ve arkadaşları 2008, ergenlerin beslenme problemlerine sahip olduğu, onların yeme alışkanlıklarını değiştirmeleri gerektiğini, fazla kilolu öğrencilerin sayısının arttığını, özellikle şehirlerde yaşayanların yemeklerini nadir olarak evde yediklerini ve daha sıklıkla pasta ve patates cipsi yediklerini ortaya çıkarmışlardır.⁹⁴

Şimşek ve arkadaşları 2005, Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı ile ilgili çalışmalarında ise öğrencilerin yarısından çoğunun sadece üç ana öğünü yedikleri, çoğunluğunun fizik aktivite ve spor yapmadığı ve hamur işi tükettiği belirlenmiştir.⁹⁵

Ana öğün yemeklerinizi atlıyor musunuz? Sorusuna katılımcıların %20.1'i evet, %39'u hayır, %40.9'u bazen cevabını vermişlerdir.

Sevenay 1996, Kayseri il merkezinde çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarını, yiyecek hazırlama pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla yaptığı bir çalışmada; kadınların %5'inin iyi, %30'unun orta ve %65'inin kötü beslenme alışkanlığına sahip olduğunu belirlemiştir. Günde üç öğün yemek yiyenlerin oranı %77.69 olarak bulunmuştur. Çalışan kadınların %58.64'ünün sabah kahvaltısında %65.45'inin öğle yemeğinde dengeli besin tüketmekte olduğu; %56.54'ünün yeterli, %31.92'sinin iyi, %8.85'inin yetersiz ve %2.69'unun çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.⁹⁶

Aytekin ve arkadaşları 2000, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin eğitimden önce ve sonra kaç öğün yemek yediklerine bakıldığında, %55,5'inin ve %56,0'sının günde üç öğün tükettiğini, %35,0, %34,5'inin iki öğün, %6,5, %7,0'ının günde dört öğün yemek yedikleri belirlenmiştir.⁸⁴

Sağlam ve arkadaşları 1996, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin yarıdan fazlasının günde üç öğün yerken, %20,9'unun iki ve %19,6'sının dört ve üzeri öğün tükettiğini belirlenmiştir.⁹⁷

Pekcan ve arkadaşlar 1988, annesi çalışan 75 ve annesi çalışmayan 94 gencin beslenme durumunu kıyasladıklarında; annesi çalışan çocukların %84'ünün, çalışmayanların ise %4.9'unun sabah kahvaltısını yaptıklarını belirlemişlerdir.⁹⁸

Yapılan araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmada da öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun günde üç öğün yemek tükettiği saptanmıştır. Günlük üç ana öğün tüketiminin beslenme ilkeleri açısından doğru bir davranış olduğu bilinmektedir.

Cevabınız evet/bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?Nedenleri nelerdir sorusuna katılımcılar %32.2'si sabah, %25.8'i öğle, %9.5'i akşam cevabını vermiştir. Öğün atlama nedeni olarakda %38.6'sı canım istemiyor, %5.7'si uyanamıyorum, %2.7'si hazırlayan yok, %6.8'i vakit olmuyor, %5.3'ü okula geç kalıyorum, %4.5'i okuldan geç geliyorum, %3'ü diğer cevabını vermişlerdir.

Çetin 2013, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmalarında, Öğrencilerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde, %57,3'ünün 'iştahsızlık nedeniyle, %44,0 'ünün 'diyet yaptığı için,' %50,6'sının 'vakitsizlikten' %35,0'inin alışkanlığı olmadığı için ve %58,2'sinin okulda oldukları için öğün atladıkları belirlenmiştir.⁸⁷

Tümerdem ve arkadaşları 1985, öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında, iştahsızlık, zaman darlığı ilk iki sırada tespit edilmiştir.⁹⁹

Yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?

(Sabah) sorusuna katılımcıların %64.8'i evde, %3.4'ü evden getirerek, %17.8 okul kantini, %2.3'ü dışarıda, %11.7'si yemiyorum cevabını vermiştir.

(Öğle) sorusuna katılımcıların %25.5'i evde, %20.1'i evden getirerek, %46.2'si okul kantini, %6.1'i dışarıda, %3.8'i yemiyorum cevabını vermiştir.

(Akşam) sorusuna katılımcıların %81.4'ü evde, %2.3'ü evden getirerek, %8.3'ü okul kantini, %5.3'ü dışarıda, %2.7'si yemiyorum cevabını vermiştir.

Büyükoyuncu 2010, Gaziantep il merkezindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul kantininden besin seçimleri ve annelerinin besin güvenliği bilgi düzeylerinin saptanması ile ilgili çalışmasında erkek öğrencilerin %76.9'unun, kız öğrencilerin %80.9'unun okulda yiyecek tükettiği, öğrencilerin büyük çoğunluğunun(%79.0) okulda yiyecek tükettiği görülmektedir. ¹⁰⁰

Sevindi ve arkadaşları 2007, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi katılımcılardan erkek olanların %71'i bayanların %77'si öğün atladığı, erkelerin %56'sı sabah kahvaltısını, %37' öğle yemeğini yemediği ve bayanların %61 ' i sabah, %27'si öğle yemeğini tüketmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların % 72'günde 1-2 öğün yemek tükettikleri tespit edilmiştir. ¹⁰¹

Kadziauskiene ve arkadaşları 1999, çalışmada %13 ü bildirdi ki, öğle yemeği yerine aperatif yemekleri ve çörek benzeri yiyecekleri tercih ettiler. (%47,5) Aperatif olarak kızlar tarafından tercih edilen besinler daha sağlıklıydı. Kızlar erkeklerden daha fazla meyve ve yeşil sebze tüketmeye yatkındılar ve daha az patates cipsi, kızarmış patates ve şekerli içecekler tükettiler. Böyle eğilimler daha önceki çalışmalarda da belirlendi. ¹⁰²

Yapılan bazı araştırmalarda da öğrencilerin sabah kahvaltılarını atladıkları bazılarında ise öğrencilerin daha çok öğle öğününü atladıklarını tespit etmişlerdir. Öğrencilerin öğünlerini atlamadan düzenli bir şekilde tüketmelerini sağlamak için gereken beslenme eğitimi okullarda müfredat programlarında yer almalı ve aileler beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir.Yapılan araştırmalarda olduğu gibi çalışmamızda da sabah hahvaltısı ve akşam yemeklerini evde yiyenlerin oranı daha fazladır.

Katılımcıların %35.6'sı **Her gün düzenli olarak kahvaltı yaptıklarını** , %36.4'ü **düzenli olarak kahvaltı yapmadıklarını** , %27.7'si ise bazen **kahvaltı yaptıklarını** cevabını vermiştir.

Orak ve arkadaşları 2001, Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması isimli çalışmasında öğrenciler en çok sabah, sonra öğlen ve daha az olarak akşam yemeğini aksatmalarının nedeni olarak kızların/erkeklerin %51.68'nin, %38.59'unun canının istemediğini, %31.46'nın, %36.10'nun zamanlarının olmadığını, %8.24'nün, %17.0'nin de parasal nedenlere bağlı olduğunu bildirmişlerdir.¹⁰³

Vitariusova ve arkadaşları 2010, öğrencilerin %28,5'i kahvaltı yapmadığı, kızlar erkeklerden fazlaydı. Erkekler ve düşük fiziksel aktivite grubu öğrencileri daha sıcak kahvaltı yapmışlardır. (p<0,05) Diğer bilim adamları tarafından yapılan çalışmalar da benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Örneğin sadece öğrencilerin yaklaşık %63 ü düzenli kahvaltı yaptı.¹⁰⁴

Tezcan ve arkadaşları 2006, lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin %81'inin öğün atladığı, en sık atlanan öğünün %45.6 ile kahvaltı olduğu, bunu %39.8 ile öğle yemeğinin izlediği belirtilmiştir.¹⁰⁵

Rocandio ve arkadaşları 2000, okul çağı çocuklarda kahvaltı alışkanlıkları ile obezite arasındaki ilişkiyi araştırmış, sonuçta; 11 yaş grubu çocukların düzenli kahvaltı alışkanlıklarının olmadığını düşük olduğu saptanmış, bununla ilişkili olarak çocuklarda aşırı kilo ve obezitenin %46,9 gibi yüksek oranda olduğu tesbit edilmiştir.¹⁰⁶

Kahvaltıda en çok hangi yiyecek ve içeceği tüketirsiniz/ tercih edersiniz? Sorusuna katılımcıların %46.2'si çay peynir bal, %28'si süt yumurta reçel,%3'ü Taze meyve suyu zeytin pekmez , %4.2'si hazır meyve suyu sucuk marmelat , %3.4'ü neskafe türü salamosis şokella türü , %2.3'ü tereyağı pekmez-tahin, %5.3'ü kahvaltılık tahıl ürünleri , %2.3'ü tost , %1.5'i börek vb. cevabını vermiştir.

Katılımcıların yarıya yakını çay, peynir ve balı tercih ettikleri gözlemlenmiştir.

Orak ve arkadaşları 2001, Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması çalışmasında öğrencilerin sabah kahvaltısında ağırlıklı olarak çay/kahve tüketimi, son 50 yıldır ülkemiz insanının yerleşmiş kahvaltı alışkanlığı nedeniyle yadırganmamaktadır. Ancak, çay ya da kahvenin aşırı alınmadıklarında zararsız olduğu kabul edilmektedir. Sabah kahvaltısında ekmek dışında ağırlıklı olarak simit tüketimi benzer kaynaklarla örtüşmektedir.¹⁰³

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz? Sorusuna katılımcıların %44.7'si evet, %9.5, hayır, %44.7'si bazen cevabını vermiştir.

Özdemir 2008, adölesanların %74,4'ünün öğün aralarında içecek olarak gazoz, kola, %72,7'sinin su, %56,7'sinin çay tükettikleri saptanmıştır. Adölesanların yalnızca %4,9'unun bitki çaylarını ve oraleti öğün aralarında içecek olarak tercih ettikleri belirlenmiştir.¹⁰⁷

Her gün düzenli olarak süt içiyor musunuz? sorusuna; katılımcıların %14'ü evet, %55.7'si hayır, %29.5'i bazen cevabını vermiştir.

Çetin 2013, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasında; birinci sınıftakilerin %29,0'nun haftada bir, altıncı sınıftakilerin %30,0'nun her gün yağlı süt tükettiği belirlenmiştir. Altıncı sınıf öğrencilerinin %35,0'i gün aşırı az yağlı süt tükettiğini belirtirken, birinci sınıfların %21,0'i az yağlı süt tüketmemektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin yağsız süt tüketmediği saptanırken, altıncı sınıf öğrencilerinin %38,0'inin haftada bir tükettikleri tespit edilmiştir.⁸⁷

Erten 2006, üniversite öğrencilerinin %28,0'ı hiç süt tüketmediği, tüketim oranının en yüksek olduğu sıklık ise ayda bir %22,4 oranında olduğu, Öğrencilerin %32,8'i haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde süt tükettikleri tesbit edilmiştir.¹⁰⁸

Açıkgöz 2006, üniversite öğrencilerinin %44,7'sinin süt grubu besinlerden süt, yoğurt ve ayranı her gün, %67,1'inin peyniri her gün tükettiği görülmektedir. ¹⁰⁹

Her gün düzenli süt içiyorsanız gün de kaç su bardağı süt içersiniz? sorusuna katılımcıların %33'ü bir su bardağı, %9.1'i iki su bardağı, %2.7'si üç su bardağı, %2.3'ü dört su bardağı yanıtını vermiştir.

Naıcivan 2006, ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında çocukların % 31.8'inin arada sırada, % 45.2'sinin her gün bir su bardağı, % 20.1'inin ise her gün iki su bardağı ve üzeri süt tükettiklerini bulmuştur. ¹¹⁰

Niclas ve arkadaşları 2004, son 30 yılda karbonhidratlı içecek tüketiminin % 300- 500 oranında artması, süt tüketiminin, dolayısıyla kalsiyum alımının ciddi oranlarda düşmesine neden olmuştur. Çocukluk özellikle de kemik dansitesinin en yüksek düzeye çıktığı ergenlik döneminde, kalsiyumun yeterli alınamaması, ileri yaşlarda önemli sağlık problemleriyle karşılaşılmaya neden olmaktadır. ¹¹¹

Goulding ve arkadaşları 2004, Amerika'da yapılan bir çalışmada ise süt içmeyen çocuklarda, düşük kemik dansitesine bağlı olarak kemik kırılmalarında artış olduğu bildirilmiştir. ¹¹²

Hasıpek ve Kaleli 2002, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi yurtlarında kalan kız ve erkek öğrencilerden 200 öğrenci üzerinde yapılan incelemede %97,5'nin süt tükettiğini ifade etmişlerdir. ¹⁰³

Sonuçlara göre öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin besin değeri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunda düzenli süt içme alışkanlığı bulunmadığı anlaşılmıştır.

Katılımcıların %48.1'i **Sütü** sade, %10.6'sı neskafe , %19.7'si hazır kakaolu/kahveli, %9.5'i meyve aromalı, %6.8'i diğer şekillerde **sütü tükettiklerini belirtmişlerdir.**

Tarakçı ve arkadaşları 2002, üniversite öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırma sonuçlarından en dikkat çeken bilgiler öğrencilerin %27.42' sinin sütü sıcak olarak tükettiği ve %22.65'inin şekerli sütü sevdiğidir. ¹¹⁴

Bu sonuçlar sütün öğrenciler tarafından değişik şekilde tüketildiğini göstermektedir. Çeşitlilik zevke göre değiştiği için sonuçların dağılımı normal kabul edilmiştir.

Katılımcıların %10.6'sı Radyo ve Televizyonda beslenme hakkında yapılan programları dinlediklerini, %48.5'i dinlemediklerini, %39.8'i bazen seyrettikleri cevabını vermişlerdir.

Bekar 2006, adölesanların öğün aralarında en fazla su, simit, çikolata-gofret, çay, meyve suyu kek-pasta tükettikleri saptanmıştır. ¹¹⁵

Gazetelerde beslenme hakkında çıkan yazıları okur musunuz?

Katılımcıların %13.3'ü evet, %55.3'ü hayır, %30.3'ü bazen cevabını vermiştir.

Aktaş ve arkadaşları 1998, tüketicilerin beslenme bilgilerine eriştikleri kitle iletişim araçlarına ilişkin tercihleri sırası ile TV (%29.1), gazete-dergi (%25.7), radyo (%23.0) ve internet (%22.1) olarak bulunmuştur. Tüketicilerin beslenme bilgilerine erişmede interneti tercih oranlarının diğer kitle iletişim araçlarından düşüktür. ⁸⁹

Tanrıverdi ve arkadaşları 2011, öğrenciler yeme davranışları açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin %66.8'i yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi aldıklarını ve en fazla oranda öğretmen ve radyo-televizyondan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir. ¹¹⁶

Katılımcıların %43.4'ü **Yemek yerken televizyon seyrettiklerini**, %15.5'i Yemek yerken televizyon seyretmediklerini,%30.3'ü Yemek yerken bazen televizyon seyrettiklerini belirtmişlerdir.

Vessey ve arkadaşları 1998, araştırmasında televizyon izleme alışkanlığı geçen 20 yıl süresince önemli ölçüde arttığını; bu artışta reklamcılığın etkisi ve yeni programların geliştirilmesi vardır. Televizyon izlemenin yaygınlaşması nedeni ile pediatri hemşirelerinin, televizyon izlemenin çocuklar ile adölesanlar üzerindeki etkilerini bilmeleri, ebeveynlere rehber olmaları, eğitim vermeleri bakımından önemlidir. Uzun süreli televizyon izleme ile yeme alışkanlıkları, fiziksel aktivite azlığı, obesitede artış, kolesterol düzeyinde yükselme arasında ilişki vardır.¹¹⁷

Lowry ve arkadaşları 2002, Amerika'da lise öğrencileri arasında televizyon izleme ile aşırı kilo, sedanter yaşam, yetersiz sebze- meyve tüketimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin %10'unun aşırı kilolu olduğu televizyon izlemenin aşırı kilo üzerindeki baskın etkisinin, fiziksel aktiviteye daha az katılma ve çalışmada ölçülemeyen besin tüketimi yoluyla olduğu saptanmıştır. Televizyon izleme oranı fazla enerji kullanımını sağlayan fiziksel aktiviteye katılımı azaltarak ve yiyecek reklamlarının bir sonucu olarak veya televizyon seyrederken yüksek kalorili gıdaların tüketimini arttırarak obesiteye neden olabilmektedir.¹¹⁸

Dennison ve arkadaşları 2004, araştırmalarında ebeveynlerin yemek yerken televizyon izleme alışkanlığına sahip olmaları ile çocuğun televizyon izlerken atıştırma davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.¹¹⁹

Katılımcıların %45.8'i televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığı olduğunu , %18.2'si **televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığı olmadığını**, %35.2'si **televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığının** bazen olduğu cevabını vermiştir.

Koch ve arkadaşları 2010, kitle iletişim araçları besin ve beslenme hakkındaki bilgileri topluma ileten en yaygın beslenme eğitimi kaynağı olarak değerlendirilmektedirler.¹²⁰

Patrick ve arkadaşları 2004, tarafından adölesanlarda aşırı kilo açısından diyet, fiziksel aktivite ve yaşam davranışları gibi risk faktörlerinin incelendiği çalışmalarında normal

kilolu çocuklara göre aşırı kilolu erkek çocukların okul dışındaki günlerde daha az fiziksel aktiviteye katılırken daha çok televizyon izledikleri saptanmıştır.¹²¹

Arnas 2005, Çocukların % 85.3'ünün televizyon izlerken bir şeyler yiyip içtiğini, %10.1'inin ödev yaptığını, % 4'ünün kitap okuduğunu bulmuştur.¹²²

Katılımcılar et, tavuk, balık, süt-yoğurt, peynir, yumurta, ekmek ve tahıllar, kuru baklagiller, sebze, meyve, su, şekerli besinler, yağlı besinleri, %77.7'si **her gün tüketmesi gerektiğini**, %19.3'ü **her gün tüketmemesi gerektiğini**, %3.1'i bazen **tüketmesi gerektiğini** cevabını vermiştir.

Applegat 1991, karbonhidratların ultra dayanıklılık antrenmanları sırasında en önemli yakıt olarak ele alındığını ve karbonhidrat tüketiminin önemli olduğunu ifade etmiştir.¹²³

Pfeiffer ve arkadaşları 2012, maratonla karşılaştırıldığında triatlon ve bisiklete binme müsabakaları sırasında daha yüksek karbonhidrat alımı ve Ironman triatlon yarışlarında daha fazla karbonhidrat alımıyla bağlantısal olarak daha iyi performans gerçekleştiği görülmüştür.¹²⁴

Burla ve arkadaşları 2005, performans beslenmesi artırılmış karbonhidratın varlığı dayanıklılık ve performansı arttırdığını ifade etmişlerdir. Karbonhidratın kaslar ve merkezi sinir sistemi için bir katman olarak varlığı 90 dakikadan daha uzun dayanıklılık performansları için önemli bir faktör olduğu ortaya çıkarılmıştır.¹²⁵

Jeukendrup 2011, Yüksek bir karbonhidrat alımının her zaman daha iyi bir performansla sonuçlanmadığını belirtmiştir.¹²⁶

Knetchle ve arkadaşları 2007, tarafından yapılan bir çalışmada Race Akros Americo (RAAM) yarışmasından önce başarılı bitirenlerin %50 si karbonhidrat zengini bir diyet uygulamadığı görülmüştür.¹²⁷

Sporcuların beslenme şekilleriyle ilgili yapılan diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye önem verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların %15.2'si **televizyonda reklamını gördüğünüz besinleri anne-babanıza aldırıldıklarını** , %48.1'i aldırmadığını , %36.8'i bazen aldırıldığını yanıtını vermiştir.

Öztürk ve arkadaşları 2007; Çocuk ve televizyon adlı çalışmada yiyecek reklamlarının gösterilmesi çocuklar arasında uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının oluşmasına neden olduğu görülmüştür.¹²⁸

Taşyürek 2010, reklam ve reklamin tüketicilerin satın alma davranışları üzerindeki etkisi: bir alan araştırmasında hiç almayı düşünmediğiniz ürün ya da hizmeti reklamından etkilenerek satın aldığınız oldu mu” sorusuna katılımcıların verdiği yanıtların yüzdesel ifadesi görülmektedir. Buna göre katılımcıların %81'i soruya “evet”, %18.5'i ise “hayır” yanıtını vermiştir.¹²⁹

Medyanın besin ve beslenme hakkındaki haberleri; tüketicilere, önerileri birbirinden ayırabilmek için yeterli bilgi sağlamamaktadır. Bir besin ne kadar tüketilmesi gerektiği, ne kadar sıklıkla tüketilmesi gerektiği ve bu bilgilerin kimler için uygun olduğu hakkında detay içermemektedir. Bu nedenle medya ve araştırmacılar topluma dengeli, kesin ve bütün bilgi sunmanın sorumluluğunu paylaşmalıdır.

Oranlara bakıldığında reklamların satın alma davranışı göstermede önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Katılımcıların %61.4'ü **her gün cep harçlığı** aldığını , %17.8'i **her gün cep harçlığı** almadığını, %29.9'u bazen yanıtını vermiştir.

Brown 2009, Türkiye de Çocuk ve Harçlık Araştırmasına göre her 10 çocuktan 6'sının her gün harçlık aldığı ortaya çıkarken, yine 10 çocuktan 2'si harçlığını haftalık olarak

almaktadır. Anne ve babaların verdiği harçlık miktarı ise aileden aileye 1 ila 5 TL arasında değişiklik göstermektedir.¹³⁰

Katılımcıların %26.5'i **okul kantininde yada dışarıda satılan yiyecekleri sağlığa uygun bulduğunu** , %72'si sağlığa uygun olmadığını , %1.5'i bazen uygun olabileceğini yanıtını vermişlerdir.

Katılımcılara **okul kantininden yiyecek satın alıp almama durumu sorulmuş** %47.3'ü yiyecek aldıklarını, %8'i yiyecek almadıklarını , %44.8'si ise bazen yiyecek aldıklarını belirtmişlerdir.

Büyükoyuncu 2010, Gaziantep il merkezindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul kantininden besin seçimleri ve annelerinin besin güvenliği bilgi düzeylerinin saptanması Okul kantininden alışveriş yapan öğrenciler 34.8, Okul kantininden alışveriş yapmayan öğrenciler 35.4 Okul kantininden alışveriş yapan çocuklarla yapmayan çocukların annelerinin besin güvenliği bilgi düzeyleri birbirinden farklı değildir (p>0.05).¹⁰⁰

Ateşoğlu ve arkadaşları 2011, İlköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde satın alma davranışları üzerine yaptığı çalışmada kantinden satın alma nedenlerine bakıldığında en önemli nedenin öğrencilerin okulda buldukları süre içinde acıkmaları ve susamaları olduğu görülmektedir.¹³¹

İlköğretim çağındaki çocukların büyüme ve gelişme çağında olması kısa sürede açlık ve susuzluk hissetmelerine ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için de okul kantinini tercih ettikleri anlaşılmaktadır.Okulda yemekhanenin olmaması nedeniyle öğrencilerin kantini tercih etmeleri okulda buldukları sürede beslenme ihtiyaçlarını karşılama ilgili olduğu söylenebilir. Öğrencilerin kantin tercih etmelerindeki üçüncü ve dördüncü neden arkadaş etkisi ile açıklanabilir.¹³³

Gündoğan 2008, Okul kantinleri diğer kantinlerden ayrı bir önem taşımaktadır. Çünkü okul kantinlerinden alışveriş yapan öğrenciler açısından beslenme, buldukları yaş itibari ile diğer gruplara göre daha büyük önem arz etmektedir. Öğrencilerin büyük bir kısmının okul kantinlerinden alışveriş yaptıkları düşünüldüğünde de okul kantinlerinin de bu yaş grubu çocuklarının beslenmesinde önemli bir yeri olduğu görülmektedir. ¹³²

Ateşoğlu 2011, İlköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde satın alma davranışları üzerine bir araştırmasında araştırmaya katılan öğrencilerin %14,5'i okul kantininden alışveriş yapmadıkları, %48,6'sı haftada bir kez, %14'ü iki günde bir, %22,9'u her gün okul kantininden alışveriş yaptıkları görülmektedir. Buna göre öğrencilerin çoğunluğu haftada bir kez okul kantininden alışveriş yaptıkları görülmüştür. ¹³¹

Lise ve dengi okullarda öğrenim gören öğrenciler okul kantinini kullanmamaktadırlar.

Katılımcıların %2.7'i **çikolata, gofret ve şekerli yiyecekleri** yemekten hemen önce, %35.2'si **çikolata, gofret ve şekerli yiyecekleri** yemekten sonra, %1.5'i **çikolata, gofret ve şekerli yiyecekleri** yemek sırasında, %55.7'si zamanı belli olmaz, %5'i yemek aralarında yanıtını vermiştir.

Katılımcıların;

Çikolata, %40.2'si her gün, %28.4'ü iki günde bir, %18.9'u haftada bir, %4.9'u 15 günde bir, %6.4'ü seyrek, %1.2'si hiç

Gofret, %17.4'ü her gün, %26.1'i iki günde bir, %26.9'u haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %14.8'i seyrek, %3.5'i hiç

Bisküvi, %17.8'i her gün, %20.8'i iki günde bir, %30.7'si haftada bir, %12.9'u 15 günde bir, %13.3'ü seyrek, %3.6'sı hiç

Kuru Yemiş, %15.9'u her gün, %20.5'i iki günde bir, %20.5'i haftada bir, %18.6'sı 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %7.9'u hiç

Tost, %17'si her gün, %18.2'si iki günde bir, %25.8'i haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %20.5'i seyrek, %8.3'ü hiç

Cips , %20.1'i her gün, %14.4'ü iki günde bir, %23.1'i haftada bir, %12.5'i 15 günde bir, %18.2'si seyrek, %11.7'si hiç

Hamburger, %13.3'ü her gün, %12.9'u iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %15.9'u 15 günde bir, %26.9'u seyrek, %9.5'i hiç

Şekerlemeler, %16.3'ü her gün, %15.2'si iki günde bir, %25'i haftada bir, %17'si 15 günde bir, %17.4'ü seyrek, %9.1'i hiç

Döner, %15.5'i her gün, %17.4'ü iki günde bir, %27.7'si haftada bir, %13.6'sı 15 günde bir, %20.1'i seyrek, %5.7'si hiç

Köfte ,%10.2'si her gün, %19.3'ü iki günde bir, %18.9'u haftada bir, %14.4'ü 15 günde bir, %15.9'u seyrek, %21.2'si hiç

Sosisli Sandviç , %22.7'si her gün, %18.9'u iki günde bir, %22.3'ü haftada bir, %11'i 15 günde bir, %15.5'i seyrek, %9.5'i hiç

Hazır Kek , %35.2'si her gün, %21.2'si iki günde bir, %14.4'ü haftada bir, %5.3'ü 15 günde bir, %9.5'i seyrek, %14.4'ü hiç

Çay %25.8'i her gün, %19.7'si iki günde bir, %22.7'si haftada bir, %9.1'i 15 günde bir, %12.1'i seyrek, %10.6'sı hiç

Süt %28.8'i her gün, %23.1'i iki günde bir, %21.2'si haftada bir, %14'ü 15 günde bir, %9.1'i seyrek, %3.8'i hiç

Ayran %23.1'i her gün, %23.5'i iki günde bir, %19.7'si haftada bir, %14'ü 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %6.8'i hiç

Hazır meyve suyu%22.7'si her gün, %22.7'si iki günde bir, %16.7'si haftada bir, %11.4'ü 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %9.8'i hiç

Kola %19.3'ü her gün, %15.5'i iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %10.2'si 15 günde bir, %17.4'ü seyrek, %15.9'u hiç

Meşrubatlar %18.6'sı her gün, %21.6'sı iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %14.4'ü 15 günde bir, %14'ü seyrek, %9.9'u hiç

Neskafe %13.6'sı her gün, %13.3'ü iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %16.3'ü 15 günde bir, %23.1'i seyrek, %12.1'i hiç

Patlamış Mısır %26.9'u her gün, %18.6'sı iki günde bir, %19.7'si haftada bir, %9.5'i 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %12.5'i hiç

Kahvaltılık tahıllar %20.8'i her gün, %17.4'ü iki günde bir, %22.7'si haftada bir, %11'i 15 günde bir, %15.2'si seyrek, %12.9'u hiç

Taze meyve suyu %23.5'i her gün, %20.1'i iki günde bir, %22'si haftada bir, %11.7'si 15 günde bir, %14'ü seyrek, %8.7'si hiç

Kuruyemiş %14'ü her gün, %21.6'sı iki günde bir, %20.8'i haftada bir, %13.3'ü 15 günde bir, %18.9'u seyrek, %11.4'ü hiç

Salam –sosis %18.2'si her gün, %13.3'ü iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %15.9'u 15 günde bir, %16.7'si seyrek, %14.4'i hiç

Meyve %34.8'i her gün, %25.8'i iki günde bir, %15.9'u haftada bir, %6.8'i 15 günde bir, %9.5'i seyrek, %7.2'si hiç

Sebze %28.8'i her gün, %25'i iki günde bir, %16.7'si haftada bir, %12.1'i 15 günde bir, %8'i seyrek, %9.5'i hiç

Sütlü tatl %15.9'u her gün, %18.2'si iki günde bir, %21.6'sı haftada bir, %17'si 15 günde bir, %15.5'i seyrek, %11.8'i hiç

Hamur tatlısı %14'ü her gün, %15.5'i iki günde bir, %19.3'ü haftada bir, %17.4'ü 15 günde bir, %18.6'sı seyrek, %15.2'i hiç yanıtını vermiştir.

Katılımcıların **teneffüs saatlerinde** okul kantininden en çok çikolata , hazır kek ve meyve tercih ettikleri görülmüştür.

Uyar, 2006'da araştırmasında ilköğretimdeki öğrencilerin gıda ürünleri olarak en çok simit, poğaç, bisküvi ve çikolata, içecek olarak da gazlı içecekleri satın aldıklarını bulmuştur. ¹³³

Sürücüoğlu ve Çakıroğlu 2000, 414 erkek ve 472 kız olmak üzere 886 öğrenci üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin en çok tercih ettikleri içeceklerin başında kola olmak üzere sırasıyla ayran, hazır meyve suyu, diyet kola ve renkli meşrubatlar olduğunu belirlemişlerdir. ¹³⁴

Buna göre araştırma sonucunun önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcılara **hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketme durumları sorulmuş**; %36.4' evet, %13.6'sı hayır, %50'si bazen yanıtını vermişlerdir. Bu durum katılımcıların sağlıklı beslenmeye önem verdikleri fast food ürünleri tüketmedikleri ortaya çıkmıştır.

Ormsbee ve arkadaşları 2014, bir dayanıklılık performansı öncesi yüksek yağlı bir diyet sonrasında tutarlı bir performans yararı görülmedi. Dayanıklılık antrenmanları öncesinde karbonhidrat alımları insülin seviyesinin artırılmasına ve yağ aksidasyonunu azaltmasına rağmen genel olarak performansı artırdığı gözlenmiştir.¹³⁵

Tanrıverdi ve arkadaşlarının 2011, Gaziantep ilinde yaptığı araştırmasında ise %18.6'sının hiç fast food türü besin tüketmediği saptanmıştır.¹¹⁶ Pelen ve Arkadaşlarının 2013, İlköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi adlı çalışmasında elde ettiği orandan düşük, Tanrıverdi ve arkadaşlarının elde ettiği orandan ise yüksek bulunmuştur. Bu farklılıklar, bölgeler arasındaki farklılıklara bağlı olabilir.¹³⁶

etin 2013, Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi ‘‘Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez’’ ifadesine hiç katılmıyorum cevabını verenler çoğunluktur. (genel %46.7, kadın %49.0, erkek %44.5). Çok düşük de olsa bu fikre tamamen katıldıklarını belirtenler de vardır (genel %5.0, kadın %3.0, erkek %7.0)⁸⁷

etin 2007, Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi Kadın tüketiciler fast food yiyeceklerden en çok ızgara et/kftayı; içeceklerden en çok ayı; geleneksel yemeklerden en çok zeytinyağlı barbunyayı; tatlılardan en çok dondurmayı; ayaküstü (seyyar) olarak satılan yiyeceklerden en çok simit-poğaayı, erkek tüketiciler fast food yiyeceklerden en çok et dneri; içeceklerden en çok ayı; geleneksel yemeklerden en çok tarhana çorbayı; tatlılardan en çok stlacı; ayaküstü (seyyar) olarak satılan yiyeceklerden ise en çok simit-poğaayı tercih etmektedir.⁸⁷

Güleç ve arkadaşları 2008' nin Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları çalışmalarında da, öğrenciler arasında "fast food" tüketimi yaygın bulunmuştur. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle, öğrenciler beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş ve tükettikleri besin ve besin öğelerinin içeriği konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları için bu tip yiyeceklerin tüketiminin gün geçtikçe arttığı düşünülmektedir.¹³⁷

Katılımcılara göre **fast food yiyeceklerinden;** hamburger - kola %33.3, pide lahmacun - ayran %18.2, pizza – hazır meyve suyu %48.5'i 3 **yiyeceklerinden kendileri için uygun olduğunu belirtmişlerdir.**

Özçelik ve Sürücüoğlu 1998, hızlı hazır yiyecek restoranlarında yemek yiyen tüketiciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada; tüketicilerin hergün en sıklıkla tükettikleri hızlı hazır yiyecek ürünleri içinde ilk sırayı patates kızartmasının aldığını, bunu sırasıyla peynirli sandviç, hamburger, sucuklu tost, karışık tost ve et dönerin izlediğini belirlemişlerdir.¹³⁸

Gül 2011, Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği adlı çalışmasında ara öğünde tüketilen besinlerin %16.2'si çay, %10'u kahve, %10'u nescafe, %10'u meyve-sebze, %15.9'u kek-bisküvi vb., %3.3' ü süt, %12.2'si çikolata, %5.2'si yoğurt-ayran, %7.8'i meyve suyu, %8.6'si kolali içecekler, %0.3'ü salata, %0.1'i kuru kayısı, %0.1'i yemek, %0.1'i tost, %0.1'i bira, %0.1'i cips, %0.1'i tatlı şeklindeydi. Dolayısıyla ara öğünde en çok çay, kek bisküvi, en az bira, cips ve tost tüketildiği söylenebilir.¹³⁹

Katılımcıların %8'i her gün, %29.5'i iki günde bir, %23.5'i haftada bir, %8'i 15 günde bir, %12.9'u seyrek, %18.2'si hiç fast food **restoranlarına gitmediklerini** belirtmişlerdir.

Katılımcılar **fast food restoranlarına;** %21.2'si anne-baba, %21.6'sı kardeş, %52.7'si arkadaş, %2.3'ü akraba, %2.3'ü yalnız gittiklerini belirtmişlerdir.

Tanrıverdi ve arkadaşlarının 2011, Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının İncelenmesi ile ilgili çalışmaya katılan öğrencilerin, öğün dışı yeme esnasında yaptıkları faaliyetlere göre dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %53.1'i arkadaşları ile beraber iken bu yiyecekleri tükettiğini belirtmiştir.¹¹⁶

Köse 2005, Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde öğün dışı yeme alışkanlığının incelenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ise bu oran (%63.8) dir.¹⁴⁰

Bunun nedeni olarak ergenlik dönemindeki öğrencilerin, arkadaşlarıyla birlikte olmaktan daha mutlu oldukları düşünülmektedir.

Katılımcılara **okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın alırmısınız?** sorusuna %9.1'i evet, %90.9'u hayır yanıtını vermişti. Sonuçlardan da anlaşılacağı üzere öğrencilerimizin büyük bir çoğunluğu okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın almamaktadır.

Katılımcıların %15.5'i **tabağında yemek artığı bırakırken** ,yemek artığı bırakma nedenleri ise %30.3'ü tabakta fazla yemek olması, %17'si alışkanlıktan, %28.8'i iştahı olmadığı, %23.8'si sevmediğim yemek olursa yemeğini bitirmedikleri, %37.9'u tabağında yemek artığı bırakmadığı %46.6'sı bazen tabağınızda yemek artığı bıraktığı yanıtını vermiştir.

Spor yapanlarla yapmayanların beslenme bilgi düzeyi açısından karşılaştırıldığında; spor yapanlarla yapmayanların Beslenme Bilgi Düzeyi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Bu analizlere göre spor yapan ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Cavadini ve arkadaşları 2000, 9-19 yaş grubundan İsviçreli spor yapan ve yapmayan adolesanların diyet alımları ve besin alışkanlıklarını tanımlamak için 3 farklı yaş grubundan 3754 öğrencinin (9-11 yaş/12-14 yaş/15-19 yaş) beslenme durumları değerlendirilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan adolesanlar arasında yemek ve atıştırma sıklığında bir fark bulunmamıştır. Spor yapanlarda sağlıklı yeme alışkanlıklarının daha yüksek oranda olduğu görülmüştür.¹⁴¹

Akman ve arkadaşları 2006, düzenli katıldığınız spor aktivitesi var mı?” sorusuna katılımcıların %49,7’si “evet” yanıtı verirken, bunların %55’i haftada 3 defadan fazla spor aktivitesi yaptığını belirtmiştir. Düzenli spor aktivitesine katılma durumu açısından besin piramidine uygun beslenme bilgisine sahip olan (%51,9) ve olmayan (%47,1) gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. ($p>0.05$)¹⁴²

Cinsiyetlerin beslenme bilgi düzeyi açısından karşılaştırıldığında; cinsiyetler arasında beslenme bilgi düzeyi açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Barr 1987, yapmış olduğu bir çalışmada bayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. 79’u sporcu ve 129’u sedanter olmak üzere toplam 208 Üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sporcu grubun besinsel kaynakları daha bilinçli kullandığı ve beslenme bilgi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁴³

Abood ve arkadaşları 2004, yaptığı çalışmalarında, Florida’da bir bayan futbol takımı ile bir bayan yüzme takımından rasgele sporcular seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, sporcuların beslenme bilgileri yetersiz bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgilerinin sadece antrenman amaçlı olduğu ortaya çıkmıştır.¹⁴⁴

Sezek ve arkadaşları 2008, yılında yaptıkları çalışmalarında genel beslenme alışkanlıklarıyla ilgili verilen cevapların cinsiyet açısından karşılaştırmasında az yağlı besinleri tercih ederim, daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uyguladım, günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm, kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım, sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim ifadelerine verilen cevaplar istatistiksel açıdan önemli olduğu; birkaç madde hariç genellikle kız öğrencilerin teste verdikleri cevapların puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu da kız öğrencilerin dış görünüş ve sağlıklarına daha fazla önem göstermelerinden kaynaklanabilir.¹⁴⁵

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğrencilerin % 52,7'si 15, % 22'si 16, %23,1'i 17, %2,3 18 yaş grubunda olup, % 69,7'si kız, % 30,3'i erkektir. Katılımcıların boy ortalaması 164.87 ± 14.15 , vücut ağırlığı ortalaması 57.75 ± 12.95 , BKİ ortalaması 20.72 ± 3.11 bulunmuştur.

Öğrenci ailelerinin %9,1'inde 1, % 41.7'si 2, % 24,6 'sında 3, %6,8 inde 5 çocuk bulunmaktadır.

Öğrenci annelerinin % 68,6 'sı ev hanımı, babalarının % 31,1'i serbest meslekle uğraşmaktadır.

Öğrencilerin % 72 'si beslenme dersi almamıştır. % 10,2'si beslenme konusundaki bilgileri okuldan almakta, % 49,2'si beslenme eğitimi almak istemekte, % 28,8'i beslenme konusundaki bilgilerini yetersiz bulmakta, % 54,9'u beslenme bilgisini beslenme uzmanından almak istemektedir.

Öğrencilerin % 47,3'ü okul içinde ve dışında bir spor takımında yer almaktadır.

Öğrencilerin % 84.8'inde sürekli bir rahatsızlık görülmemektedir. Sürekli rahatsızlığı olan öğrencilerde daha çok; alerji, kansızlık, vitamin eksikliği, epilepsi, nefes darlığı, astım, bronşit, cilt, göz rahatsızlıkları görülmektedir. Öğrencilerin % 70,5 'sinde alerji görülmemektedir.

Öğrencilerin derslerde % 25,8'inin herhangi bir şikayeti bulunmamaktadır. Öğrencilerin % 55,7 'sinde dişlerinde çürük bulunmakta; % 68,6 'sı dişlerini fırçalamakta; % 50,8 'i günde iki kez dişlerini fırçalamaktadır.

Öğrencilerin %58 ' i üç ana öğün yediklerini, % 40,9 u ise bazen ana öğünleri atladıklarını, %32,2 'i sabah öğünlerini atladıklarını, öğün atlama nedeni olarak %38,6 'ı canının istemediğini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin sabah kahvaltısını %64,8 evde yediklerini, %35,6 sını düzenli kahvaltı yaptığını, %46,2'si kahvaltıda çay, peynir, bal tükettiğini, %36,4'ünün ise düzenli kahvaltı yapmadığını, öğle yemeklerinde ise, %46,2'sinin okul kantinini kullandıkları, akşam yemeklerini %81,4 evde yemektirler.

Öğrencilerin %44,7'si öğün aralarında yiyecek tüketmektedirler.

Öğrencilerin %55,7'si süt içmemekte, %14 süt içmekte, sütü en çok %48,1'i sade tüketmektedirler.

Öğrencilerin %48,5'i radyo ve televizyonda beslenme hakkında yapılan programları dinlemedikleri, Gazetede beslenme hakkında çıkan yazıları %55,3'ü okumadığını belirtmiştir.

Öğrencilerin %43,4'ü yemek yerken televizyon seyrettiklerini, televizyon izlerken yiyecek yemeyenler %45,8'dir.

Öğrencilerin %21,1'i tabağında yemek artığı bırakmakta, %54,8'i bazen bırakmakta, %24,1'i ise hiç bırakmamakta; öğrencilerin tabaklarında en çok yemek bırakma nedeni tabaktaki yemeklerinin fazla olmasıdır (%46,2).

Öğrencilerin et, tavuk, süt, yoğurt, peynir, yumurta, ekmek ve tahıllar, kuru baklagiller, sebze, meyve, su, şekerli besinler, yağlı besinlerin her gün yenilmesini gerektiğini düşünenlerin oranı %77,7'dir.

Öğrencilerin %61,4'ü her gün cep harçlığı almakta %72'si okul kantinlerinin sağlığa uygun bulmamakta ancak %47,3'ü okul kantininden alışveriş yaptıklarını, %35,2'si ise çikolata, hazır kek ve meyve almaktadırlar.

Hazır yiyecek (fast –food) yiyecekleri % 50 si bazen tüketmektedirler.En çok hamburger – cola % 33,3, fast food restoranlarına % 52,7 arkadaşlarıyla gitmeyi tercih etmektedirler. Okul önlerindeki satıcılardan yiyecek almayanların oranı yüksektir. % 90,9

Öğrenciler tabaklarında fazla yemek konulduğu zaman artırdıklarını %30,3 ifade etmişlerdir.

-Araştırmanın sporcuların veya sporcu eğitmenlerinin beslenme bilgisini öğrenme kaynaklarına ilişkin sonuçları daha önce yapılan benzer araştırmalarla benzer sonuçlar göstermektedir.

Sonuç olarak; sağlıklı yaşamın temeli hareket ve beslenmedir.15-18 yaş grubu çocuklara hareket eğitimi ile birlikte beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ne kadar erken yaşta öğretilmeye başlanılırsa toplum sağlığına önemli katkıları olacağı düşüncesindeyiz.

ÖNERİLER

-Okullardaki eğitim müfredatlarına beslenme dersi konularak öğrencilere sağlıklı yaşamın temel koşullarından biri olan beslenme ile ilgili bilgiler verilmelidir.

-Çocukların beslenme bilgi düzeylerini geliştirmek için medyada dengeli beslenme ile ilgili eğitici filmler hazırlanabilir.

-Beslenme eğitimi ile toplumun yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun beslenerek üretken, sağlıklı olmaları sağlanabilir.

-Verilecek bu eğitim ile yaşamın her döneminde gereksinim duyduğumuz besinler ve bu besinlerin vücuda yeterli ve dengeli alınması, beslenme ile ilgili yanlış davranış ve kötü alışkanlıkların yerine doğru beslenme davranışları ve alışkanlıklarının yerleşmesi, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda meydana gelen beslenme bozuklukları, gençlerin fazla miktarda tükettikleri boş kalori içerikli fast food yiyecekleri ile kolalı gazlı içecekler yerine besleyici değeri yüksek yiyecek ve içeceklerin tercih edilmesi sağlanmalıdır.

-Okul saatlerinde dışarıda yemek yiyen öğrencilerin yiyecekleri satın aldıkları yerlerin yetkili kurumlarca kontrol altında tutulması gerekmektedir. Öğrenciler besinlerini dışardan satın alırken dikkat etmeleri gereken noktalar konusunda da bilgilendirilmelidir.

-Çocukların beslenme bilgi düzeyleri ile okul duvarlarına afişler hazırlanabilir.

-Aile, öğretmen, antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri ile hizmet içi eğitim verilmesi önerilebilir.

-Öğrencilerin günde üç ana öğün tüketmenin gün boyunca alınacak besinlerin öğünlere düzenli olarak dağıtılmasının ve sabah kahvaltısının önemi gibi konularda beslenme bilgisi verilmelidir.

7. KAYNAKLAR

1. Konopka P, Spor Beslenmesi. Çeviri, Harputluoğlu,H, Bağırgan Yayımevi, 2000.
2. Bulut M.A. Can Boğazdan Çıkar. Hayat yayın grubu, İstanbul: Alioğlu Matbaacılık, 2012.
3. Yetley E. A. and Park, Y. K.Diet and heart disease. Health Claims, 1995; 125: 679-685.
4. Özdoğan B. Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları, 1991, Hacettepe Üniversitesi, Bilim Uzmanlığı tezi (basılmamış), Ankara.
5. Baysal A, Beslenme. Hatiboğlu Yayınları, Kaynak Kitap Dizisi: 36, Ankara: şahin Matbaacılık, 2007: 532 s.,
6. Tekgöl N, Özer G, Aksoy M, İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleriyle bunun uygulama durumu, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1986; 15:47-54.
7. Ildız M. 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi,2014, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
8. Karacabey, K., Yılmaz, S. Türk Spor Eğitiminde Optimum Verimin Alınabilmesinin şartları, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2004;3: 76-80.
9. Chatterjee, S., Mandal, A., Das, N. Physical and Motor Fitness Level of Indian School-Going Boys. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1993: 268-277.
10. Sencer E. Beslenme ve Diyet, İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1983.
11. Ersoy G. Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Önemi, Spor ve Tıp,1996: 6; 9 - 14.

12. Durrant M. Sağlıklı Beslenme, Remzi Kitapevi, Ankara: Evrim Matbaacılık,1. Basım, 1979.
13. Ersoy G, Alper R, Kargül A. Yüzücü Beslenmesi. Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987.
14. Yetim A, Cengiz R, İletişim ve Spor, Ankara: Berkan Yayınevi, 2010.
15. Zengin E, Öztaş C, Yerel yönetimler ve spor, İstanbul Üniversitesi Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 2008:55; 49-78.
16. Demir M, Filiz K, Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Ankara, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu, 2004; 5: 2
17. Fişek K. Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından Dünyada ve Türkiye de spor yönetimi, Ankara: Bağırğan Yayım evi, 1998.
18. Yetim A, Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi, 2010.
19. Harmandar, İ. H., Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
20. T.C. Resmi Gazete, Spor Genel Müdürlüğünün Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, 5 Kasım 2013, Sayı : 28812.
21. Kavas A. Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. 3. Baskı, Mart Matbaacılık, 2003.
22. TC Sağlık Bakanlığı Birinci Basamak Hekimler İçin Obezite ile mücadele El Kitabı. Ankara: 2013.
23. Peter K. Spor Beslenme Randımanı, Sandoz Kültür Yayınları, No :8, 1985.

24. Özerson Z. Amatör ve Profesyonel Milli Takım Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. 2013, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Beslenme ve diyetetik bölümü, İstanbul.
25. Özdemir G. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Spor Dallarına Göre Beslenme, 2010: VIII (1); 1-6.
26. Paker H.S, Aktif Sporcuların Beslenme Durumlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, ,(Tez Özetleri), Ankara,1966- 1996.
27. Ersoy, G., Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Ankara: Damla Matbaacılık, 3. baskı, 1998.
28. Elmacıoğlu F, Ağaoğlu S.A, Derebaşı D.G, Asal C, Samsun bölgesi okçuluk takımına beslenme eğitimi verilerek bazı hematolojik bulguların ve performansların değerlendirilmesi. V. Uluslararası Beslenme Ve Diyetetik Kongresi Kongre Kitabı, Ankara: s. 248.
29. Ersoy G, Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, 2004.
30. Sabbağ Ç. İlköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi, 2009, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ev Ekonomisi (beslenme bilimleri) Anabilim Dalı, Ankara.
31. Çakır E. Farklı ortam sıcaklıklarının motorik özellikler üzerine etkisi, 2014, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Van.

32. TC Sağlık Bakanlığı, 2013, Birinci Basamak Hekimler İçin Obezite ile mücadele El Kitabı, Anıl Matbaacılık, Ankara.
33. TC Sağlık Bakanlığı, 2013, 7-8 yaş şişmanlık araştırması (Cosı- Tur), Sistem Ofset, Ankara, 2014.
34. Wollnsky,1. And Hlckson,J.:Nulrition in Exercise and Sport.2nd Edition,CRC Press, InC.199,1989.
35. Yıldırım Y, Miçoogulları O, Yıldırım İ, Şahin F.N., Hatay ili Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, 2005: 12-22.
36. Parker H.S. Sporda Beslenme. Ankara: Gen Matbaacılık ve Reklamcılık, 3. Baskı, 1996.
37. Ceviz D. Kamuda Çalışan Erkek ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (Elazığ İli Örneği), 2008, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
38. Passmore R, Eastwood, N.A.:Human Nutrition and Dietetics. Diabetes mellitus Churchill Livingstone, New York, 1986.
39. Çoban B, Devecioğlu Ş, Coşkuner Z, Öğretim Tekniği Olarak Kavram Haritalarının “Sporda Beslenme” Dersinde Kullanılması, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi (DAUM), 2008; 6/2 : 141-146.
40. Samur E, G, Yıldız A, E, Obezite Ve Kardiyovasküler Hastalıklar / Hipertansiyon, 2012, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.

41. Karatosun H. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Isparta: Altıntuğ Matbaası, 2008.
42. Kumartaslı M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi, 2006, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, (Tez Danışmanı Yrd. Doç. Dr. Kılınç, F.), Kütahya.
43. Ersoy G, Hasbay A, Sporcu Beslenmesi, 2008, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Şubat, Ankara.
44. Gürsoy R. Aktaş Ö. Dane Ş. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler, Atatürk Üniversitesi, BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001; 1: 2-3-4.
45. Acar G, Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 2008, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, (Danışman Pepe, H.), Konya.
46. Taze Y, 1. ligde Oynayan Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıkları İle Bilgi Düzeylerinin Araştırılması, 2012, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi , Kütahya.
47. Timurkaan H. S. Timurkaan S. Özen G. Meriç F. Uğraş S. Çoban D. Ç. Spor ve Beslenme, Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Devlet Kitapları Üçüncü Baskı Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları 4748 Ders Kitapları Dizisi : 2012; 136.
48. Cuğ M. Farklı içeceklerin Anaerobik Eşik Üzerine Etkisi, 2005, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek lisans Tezi, Ankara.

49. Şirinoğlu V, 10 – 14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 2008, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi , Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
50. Çınar V, Bostancı Ö, Şahan H, Aytaç K. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Karbonhidratlar ve Sporcularda Kullanımı, 2004; 6: 2.
51. Göktaş A.T, Futbol Eğiticilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, (Ankara İlinde Görev Yapan Futbol Eğiticileri Üzerine Bir Çalışma), 2010, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
52. Güneş Z, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Spor ve Beslenme, Bacanalı H, 2. Baskı, 1998.
53. Sormaz Ü, İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma, 2006, Ankara Üniversitesi, Yüksek lisans tezi (basılmamış). 148s. Ankara.
54. Yılmaz E, Bayan Sporcularda Egzersizin Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, 2013, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,(Danışman Bozkurt, İ.) Konya.
55. Okut G, Farklı Spor Branşlarında Düzenli Antrenman Yapan 11-13 Yaş Arası Kızlarda Kemik Mineral Yoğunluğunun Kuantitatif ultrason yöntemi ile incelenmesi, 2008, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
56. Çongar O, Özdemir L, Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri 2004; 26 (3): 113 – 118.

57. Wilmore J H, Costill D L, 1999. Physiology Of Sport and Exercise S 466.
58. Bülbül H.S, ocuk Beslenmesinde Demirin Yeri ve nemi. Kırıkkale . Tıp Fak. ocuk Sağ. Ve Hast., Kırıkkale. 2004; 13: 12, 446.
59. Douglas PD, Douglas JG. Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. J Am Diet Assoc 1984; 84: 1198-202.
60. Karabudak E, Vejetaryen Beslenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2012.
61. Kukul K, Sarvan S, Muslu L, Yirmibesoglu S.G, Dietary habits, economic status, academic performance and body mass index in school children: A comparative study, J Child Health Care, 2010: 14: 355–66.
62. Glgn E. Karakaya G. Besinsel Ergojenik Yardım Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümü, Ankara, 2005
63. Şimşek F, Ulukol B, Berberoğlu M, Gülnar SB, Adıyaman P, cal G. Ankara’da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2005; 58: 163-166
64. Ersoy G. Hasbay, Sporcu Beslenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık, Şubat, 2008.
65. Kumartaslı M. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan ğrencilerin Beslenme Ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi, 2006, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, (Kılınç F.), Kütahya.

66. Coşkun B. Hareket ve Antrenman Bilimleri Dayanıklılık Antrenmanı Yapan Atletlerde E Vitamini Kullanımının Oksidan ve Antioksidan Kapasite Üzerine etkisi, 2011, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bölümleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, (Sarıtaş), Yüksek Lisans Tezi.
67. Demirkan E, Koz M, Kutlu M., Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010: 81-92.
68. Yarar, H., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Yüksek lisans tezi, (Tez Danışmanı Prof. Dr. Gökdemir, K.), Ankara, Aralık , 2010.
69. Yıldız S. A, Arzuman P, Sıcak Ortamda Egzersiz, 2009, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
70. Ersoy N, Ersoy G, Hidrasyon İçin Spor İçecekleri ve Alternatif İçecekler. Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2013; 5(2): 96-100
71. Garipağaoğlu M, Mergen Ö, Öner N, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu öğrencilerinin ağırlık durumları ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi. 2005: 64–70.
72. Szponar L, Sekula W, Rychlik E, Oltarzewski M, Figurska K. Badania indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych. In Prace IZZ 101. Warszawa. 2003.
73. Duran-Tauleria E, Rona RJ & Chinn S, Factors associated with weight for eight and skinfold thickness in British children. J. Epidemiol. Community Health, 1995; 29: 466–473.

74. Güçlü M, Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılması, 2006, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
75. Hardy J, Gammage K. L, & Hall, C. R. A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 2001: 306-318.
76. Koziel S, Kolodziej H, Uljaszek S.J, Parental education, body mass index and prevalence of obesity among 14- year-old boys between 1987 and 1997 in Wroclaw, Poland. *European Journal of Epidemiology*, 16, 2000.
77. Notestein F. 1953, "Economic problems of population change", *Proceedings of the Eighth Int. Conf of Agric. Economists* kitabı içerisinde bölüm, p. 13-31. London: Oxford Univ. Press.
78. Mazicioğlu M.M, "Married Men'S Opinions And Involvement Regarding Family Planning In Rural Areas", *Contraception*, 2003; 67: 133-137.
79. Kellegözü Doğan, G. İlköğretim 4. ve 5. Sınıfa Devam Eden Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkililiğinin Araştırılması, 2004, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
80. Yıldız B, Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevalansı Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Enerji Tüketimi ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma, 1992, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

81. Öney D, Ankara' da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler, 2002, Ankara Üniversitesi, Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara.
82. Abdollahi, A. Schwager, C. Kleef, J. Transcriptional network governing the angiogenic switch in human pancreatic cancer, Proc Natl Acad Sci USA 104, 2008.
83. Sagun P, Farklı Sosyo kültürel çevrelerdeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Ölçülmesi, 1987, Hacettepe Üniversitesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
84. AYTEKİN F, BULDUK S, Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi, Milli Eğitim Dergisi, 2000; 148: 1-5.
85. Güler A, İlköğretimin ikinci kademesinde öğrenim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi, 2003, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
86. Daşbaşı M, İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri, 2003, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
87. Çetin G, Tıp Fakültesi Birinci ve Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 2013; 2: 6.
88. Akar S. Ş, Çocuktan çocuğa eğitim yöntemi esas alınarak ilköğretim okullarında beslenme eğitimi yapılması üzerine bir araştırma, 2002, Gazi Üniversitesi, Doktora tezi (basılmamış), Ankara.

89. Aktaş N, Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Yayınları, Bilimsel Araştırma ve İncelemeleri, 1988; 1040: 554, 37.
90. Sormaz Ü, İzmit'te lise öğrencileri besin tercihleri ve besleme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma, 2006, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ev Ekonomisi (Besleme Bilimleri), Anabilim Dalı, Ankara.
91. Erturul Ü, Ağız ve Diş Sağlığı Eğitimi, M.E.B. Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, 1992.
92. Aksaçlıoğlu A.G, Yılmaz B, Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi, Hakemli Yazılar, Türk Kütüphaneciliği, 2007.
93. Cankur N.Ş, Turan S, Ediz B, Kan İ: Öğrencilerin Bakış açısı ile Tıp Fakültesi Eğitimi:II-Sosyal Boyut. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 1999-2000; 1-2-3/1-2: 19-24.
94. Kutlu R, Çivi S, ve Köroğlu D, E, Fatih Sultan Mehmet ilköğretim okulu öğrencilerinin antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi, TAF Preventive Medicine Bulletin 2008; 7(3): 205-212.
95. Şimşek H, Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerinde bir araştırma, 1991, Gazi Üniversitesi, Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara.
96. Sevenay N, Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, 1996, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

97. Sağlam F, Yürükçü S, Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1996; 25 (2): 16-23.
98. Pekcan G, Beğenmez N, Ergenlik Çağı Gençlerinin Beslenmesine Çalışma Durumuna Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1988; 17(1): 59-66.
99. Tümerdem Y, Özsüt, Emekli U, Tulunay G, Ayhan B, A dolesans Döneminde Öğrenimdeki Gençlerin Beslenme Durumlarını Etkileyen Yöresel ve Sosyo-Ekonomik Kültürel Etkinliklerin Araştırması. Diabet Yıllığı XIX , Aynı Yayım Sayfa 151.
100. Büyükkoyuncu N, Gaziantep İl Merkezindeki İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Kantininden Besin Seçimleri Ve Annelerinin Besin Güvenliği Bilgi Düzeylerinin Saptanması, 2010, Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Konya.
101. Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, 2007; 11: 3.
102. Kadziauskiene K, Bartkeviciute R, Olechnovic M, Viseckiene V, Abaravicius A, Stukas R, Robertson A. Health behaviour and nutrition status of Lithuanian population 1997-1998. National Nutrition Centre of Ministry of Health; Vilnius: 1999.
103. Orak S, Yavuz B, Keşçi E, Aşık H, Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin demografik, ekonomik ve psikososyal özelliklerinin incelenmesi. SDÜ. Tıp Fak. Dergisi; 2001; 8: 42-54.
104. Vitariusova E.Babinska, K., Kostalova, L. et al, Food intake, leisuretime activities and the prevalence of obesity in schoolchildren in Slovakia. Central European Journal of Public Health, 2010; 18(4): 192-197.

105. Tezcan S, Aslan D, Esin A, Mutlu M.F, Nalbantoğlu B, Őenođuz M. ve diğerleri, Ankara'da bir ilköğretim okulunda 6.7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve durumunun saptanması araştırması, Diyarbakır, 2002: 733-735.
106. Rocandio A,M, Ansotegui L.Relationship between breakfast and obesity among school-aged children.Rev Clin Esp. 2000; 200(8): 420-423.
107. Özdemir G, Spor Dallarına Göre Beslenme, Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; VIII (1): 1-6.
108. Erten M, Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması, 2006, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara.
109. Açıkğöz S, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi, Ankara Üniversitesi Örneği, 2006, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), Ankara.
110. Nahcivan N. Ö, Bir İlköğretim Okulundaki Öğrencilerde Süt Tüketim Durumu, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED), 2006; 15(3): 38-44.
111. Niclas TA, Johnson R. Dietary guidance for healthy children, ages 2-11 years. Position of the American Dietetic Association. J Am Diet Assoc, 2004: 660-77.
112. Goulding A, Rockell JEP, Black RE, Grant AM, Jones IE, Williams AM. Children who avoid drinking cow's milk are at increased risk for prepubertal bone fractures. J Am Diet Assoc 2004; 104: 250-3.
113. Hasipek S, Kaleli N, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi'nin yurttan kalan kız ve erkek öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi, 2002; 8(3): 204-207.

114. Tarakçı Z, Selçuk Ş, Şahin K, Coşkun H., Üniversite Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi, 2002; 13(1): 15-21.
115. Bekar G, Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulunda Öğrenim Gören Kız Adölesanların Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Durumları, Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örüntülerinin Tespiti, 2006, Gazi Üniversitesi, Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara.
116. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi, Gaziantep Tıp Dergisi, 2011: 17: 33–39.
117. Vessey J, Yim-Chiplis P, MacKenzie N, Effects of television viewing on children's development. *Pediatric Nursing* 1998; 24(5): 483–486.
118. Lowry R, Wechsler H, Galuska A et al., Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among us high school students: differences by race, ethnicity, and gender. *Journal of School Health* 2002; 72(10): 413–421.
119. Dennison B, Russo T, Burdick P et al., An intervention to reduce television viewing by preschool children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2004; 158(2): 170–176.
120. Koch, PA.-Contento IR.-Barton AC.: (2010). Choice, Control& change. Using Science To Make Food and Activity Decisions Teachers College, Columbia University and the National Gardening Associations, 1. Baskı, Amerika Birleşik Devletleri.
121. Patrick K, Norman J, Calfas K et al., Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 158 (4), 2004: 385–390.

122. Arnas A.Y, Okul Öncesi Dönemde Bilgisayar Destekli Eğitim, Eğitim Araştırmaları Dergisi, Ankara, 2005; 20: 36-47.
123. Applegate E. A, Nutritional considerations for ultraendurance performance. Int J Sport Nutr 1991:118–126.
124. Pfeiffer B, Stellingwerff T, Hodgson AB, Randell R, Pöttgen K, Res P, Jeukendrup A, E., Nutritional intake and gastrointestinal problems during competitive endurance events. Med Sci Sports Exerc 2012; 44: 344–351.
125. Burla, M. C., Caliandro, R., Camalli, M., Carrozzini, B., Cascarano, G. L., De Caro, L., Giacobuzzo, C., Polidori, G. & Spagna, R. J. Appl. Cryst. 2005; 38: 381-388.
126. Jeukendrup, A. E., & Moseley, L. Multiple transportable carbohydrates enhance gastric emptying and fluid delivery. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2010:112– 121.
127. B. Knechtle, G. Kohler, Running 338 kilometres within five days has no effect on body mass and body fat but reduces skeletal muscle mass – the Isarrun, Journal of Sports Science and Medicine, 2007.
128. Öztürk C, Karayağız G, Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Çocuk ve Televizyon, 2007; 10: 2.
129. Taşyürek N, Reklam ve Reklamın Tüketicilerin Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi: Bir Alan Araştırması, 2013.
130. Millward Brown Türkiye. “Çocuk ve Harçlık Araştırması,” <http://www.egitirim-blog.com/finans-egitimi-kriz-cocuklarinharçlıklarını-da-vurdu/>, 13.10.2009.

131. Ateşoğlu İ, Süleyman Demirel Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences ilköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde satın alma davranışları üzerine bir araştırma, 2011; 13: 327.
132. Gündoğan N, Okul Kantinlerinde Çalışan Personelin Beslenme, Hijyen Ve Sanitasyon Konularında Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi, 2008, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi, Ankara.
133. Uyar M. F, Ankara'nın Çankaya İlçesindeki İlköğretim Okullarındaki Kantinlerin Hizmet Kalitesi Karşılaşılan Sorunlar Ve Çözüm Önerileri, 2006, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
134. Sürücüoğlu M. S. ve Çakıroğlu F. P, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. Tarım Bilimleri Dergisi, 2000; 6 (3): 116-121.
135. Ormsbee MJ, Bach CW, Baur DA Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. Nutrients 2014: 1782–1808.
136. Pelen K, İlköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi, Sağlık Bilimleri Dergisi, (Journal of Health Sciences) 2013; 22(1): 52-63.
137. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B, Ankara 'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklar, Gülhane Tıp Dergisi, 2008:102-109.
138. Özçelik A.Ö. ve Sürücüoğlu M.S, Tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri, gıda 1998; 23 (6): 437-444.
139. Gül T, Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum Ve Davranışları: (Çukurova Üniversitesi Örneği), 2011,

Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

140. Köse A, Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde öğün dışı yeme alışkanlığının incelenmesi, 2005, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.Zonguldak.

141. Cavadini C, Decarli B, Grin J, Narring F, Michau P.A.,Food Habits and Sports Activity During Adolescence: Differences Between Athletic and non-athletic Teenagers in Switzerland. European Journal of Clinical Nutrition, 2000: 54; 16-20.

142. Akman M, Tüzün S, Ünalın P. Adölasanlarda Sağlıklı Beslenme Fiziksel Aktivite Durumu, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul. Nobel Med 2012; 8(1): 24-29.

143. Barr SI. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. J Am Diet. Assoc 1987; 87: 1660-4.

144. Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. Nutrition education intervention for college female athletes J Nutr Educ Behav 2004; 36: 135-7.

145. Sezek F, Kaya E, Doğan S. Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları, Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences 2008; 10.

EKLER I

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmekte olup, Adana ili **okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması** amacı ile yapılmaktadır. Gerekli ilgiyi göstermenizi rica ediyorum. Teşekkürler.

Nida KAYA

I. ÖĞRENCİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız

- a) 15 b) 16 c) 17 d) 18

2. Cinsiyetiniz

- a) Kız b) Erkek

3. Boy uzunluğunuz:cm

4. Vücut ağırlığınız:kg

5. BKİ:

6. Okuduğunuz sınıf:

7. Ailede kaç çocuk vardır?

- a) Tek çocuk b) 1 çocuk var c) 2 çocuk var d) 3 çocuk var
e) 5 çocuk var f) Diğer (belirtiniz):.....

8. Anne ve babanızın yaşını yazınız.

	Anne	Baba
Yaş (yıl)

9. Anne ve babanızın eğitim durumunu yazınız.

Anne Baba

Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul mezunu

.....

Ortaokul mezunu Lise mezunu Yüksek okul mezunu

.....

10. Ailenizdeki birey sayısı (anne, baba,, kardeşler dahil) :.....

11. Anne ve babanızın mesleğini yazınız.

Anne Baba

Memur İşçi Serbest meslek

.....

Ev hanımı Çalışmıyor Diğer (Belirtiniz):

.....

12. Daha önce beslenme eğitimi aldınız mı?

a) Evet b) Hayır c) Kısmen aldım

13. Cevabınız evet/kısmen ise nereden aldınız?

a) Okuldan b) Televizyondan c) Kitaplardan d) Öğretmenlerimizden e) Gazete ve dergilerden f) İnternette

14. Beslenme eğitimi almak ister misiniz?

a) Evet b) Hayır c) Kararsızım

15. Cevabınız evet/kararsızım ise kimden almak istersiniz?

a) Beslenme uzmanından b) Sağlık personelinden

c) Öğretmenimden d) Kararsızım

16. Cevabınız evet/kararsızım ise eğitimi öncelikle nasıl almak istersiniz?

- a) Okuldaki öğretmenlerimden b) Sözlü anlatım şeklinde
c) Basılı eğitim materyali ile d) Radyo ve Televizyon programları şeklinde
e) Video ile paket eğitim programları şeklinde
f) Sorularım olduğunda konunun uzmanından
g) Diğer (belirtiniz).....

17. Beslenme konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?

- a) Çok yeterli b) Yeterli c) Hiç bilgim yok d) Yetersiz
e) Diğer (Yazınız).....

18. Okul içinde veya dışında herhangi bir spor takımında yer alıyor musunuz?

Hangi spor dalı?.....

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

19. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

- a) Yok b) Var

20. Eğer bir sağlık sorununuz var ise nedir belirtiniz:.....

21. Herhangi bir yiyecek yada içeceğe alerjiniz var mı?

- a) Evet (Yazınız)..... b) Hayır c) Bilmiyorum

22. Ders dinlerken genellikle her hangi bir şikayetiniz olur mu?

- a) Yok b) Uykum geliyor c) İlgim azalıyor d) Başım ağrıyor
e) Gözlerim kararıyor f) Diğer (Belirtiniz):.....

23. Dişlerinizde hiç çürük var mı?

a) Yok b) Var ise kaç tane:.....

24. Düzenli olarak dişlerinizi fırçalar mısınız?

a) Fırçalar b) Arada sırada fırçalar c) fırçalamaz

25. Dişlerinizi düzenli olarak günde kaç kez fırçalıyorsunuz ?

a) Bir kez b) İki kez c) Üç kez

26. Hafta içinde günde kaç saat televizyon izlersiniz?:.....

27. Hafta sonu günde kaç saat televizyon izlersiniz?:.....

28. Evde bilgisayarınız var mı?

a) Yok b) Var

29. Eğer bilgisayarınız var ise hafta içinde ya da hafta sonu her gün bilgisayar açar mısınız?

a) Hafta içinde kaç saat:.....

b) Hafta sonu kaç saat:.....

EK II. ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIK, TUTUM ve DAVRANIŞLARI

1. Bir günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

- a) 1 öğün b) 2 öğün c) 3 öğün d) 4 öğün e) Diğer

(açıklayınız):.....

2. Ana öğün yemeklerinizi atlıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

3. Cevabınız evet/bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

- a) Sabah b) Öğle c) Akşam

4. Cevabınız evet/bazen ise nedeni nedir?

- a) Canım istemiyor b) Uyanamıyorum c) Hazırlayan yok
d) Vaktim olmuyor e) Okula geç kalıyorum f) Okuldan geç geliyorum

g) Diğer (belirtiniz):.....

5. Yemeklerinizi nerede yiyorsunuz?

Yenilen yer Sabah Öğle Akşam

Evde yiyorum

Evden getiriyorum

Okul kantininde

Dışarıda

Yemiyorum

6. Her gün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

7. Kahvaltıda en çok hangi yiyecek ve içeceği tüketirsiniz/ tercih edersiniz?

En çok sevdiğiniz üç içecek, yiyecek ve tatlıların yanına sevme sırasına göre 1,2 ve 3 olarak yazınız.

İçecek Yiyecekler Tatlılar

Çay Peynir Bal

Süt Yumurta Reçel

Taze meyve suyu Zeytin Pekmez

Hazır meyve suyu Sucuk Marmelat

Neskafe türü Salam-sosis Şokella türü

Tereyağı Pekmez-tahin

Kahvaltılık tahıl ürünleri

Tost

Börek vb.

8. Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

9. Her gün düzenli olarak süt içiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

10. Her gün düzenli süt içiyorsanız gün de kaç su bardağı süt içersiniz?

a) Bir su bardağı b) İki su bardağı c) Üç su bardağı
d) Dört su bardağı ve üzeri

11. Sütü en çok ne şekilde tüketirsiniz?

a) Sade b) Neskafe ile c) Hazır kakaolu/kahveli toz içeceklerle
d) Meyve aromalı süt
e) Diğer (Açıklayınız).....

12. Radyo ve Televizyonda beslenme hakkında yapılan programları dinler misiniz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

13. Gazetelerde beslenme hakkında çıkan yazıları okur musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

14. Yemek yerken televizyon seyrediyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

15. Televizyon izlerken yiyecek yeme alışkanlığınız var mı?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

16. Sizin yaşıңызdaki çocukların aşağıdaki besinleri her gün tüketmesi gerekir mi?

Besinler Evet Bazen Hayır

Et, tavuk

Balık

Süt-yoğurt

Peynir

Yumurta

Ekmek ve tahıllar

Kuru baklagiller

Sebze

Meyve

Su

Şekerli besinler

Yağlı besinler

17. Televizyonda reklamını gördüğünüz besinleri anne-babanıza aldırır mısınız?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

18. Her gün cep harçlığı alır mısınız?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

19. Okul kantininde yada dışarıda satılan yiyecekleri sağlığa uygun buluyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

20. Okul kantininden yiyecek satın alıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

21. Çikolata, gofret ve şekerli yiyecekleri ne zaman tüketmek istersiniz?

- a) Yemekten hemen önce b) Yemekten sonra c) Yemek sırasında d) Zamanı belli olmaz
e) Yemek aralarında

22. Teneffüslerde okul kantinden aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangilerini tüketirsiniz?

En çok tercih ettiğiniz üç yiyecek ve içeceğin yanına sevme sırasına göre 1, 2 ve 3 olarak yazınız.

Yiyecek İçecek

Poğaç Çay

Tost Süt

Simit Ayran

Bisküvi-hazır kek vb. Hazır meyve suyu

Cips Kola

Şekerlemeler Gazoz

Çikolata, gofret vb. Renkli meşrubat

Ekmek arası köfte, döner, tavuk Enerji içecekleri

Patates kızartması Neskafe vb.

Sosisli sandviç

Hamburger

Patlamış mısır

23. Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

24. Aşağıdaki yemek yeme şekillerinden hangisi size uygundur?

- A)Hızlı yemek yer
b)Çok yavaş yemek yer
c)Normal hızda yemek yer
d)Diğer (açıklayınız).....

25. Aşağıdaki yiyecek ve içecekleri ne sıklıkla tüketiyorsunuz

Yiyecek adı	Her gün	İki günde bir	Haftada bir	15 günde bir	Seyrek	Hiç tüketmez
Çikolata						
Gofret						
Bisküvi						
Kuru yemiş						
Tost						
Cips'ler						
Hamburger						
Şekerlemeler						
Döner, köfte						
Sosisli sandviç						
Hazır kek vb.						
Çay						
Süt						
Ayran						
Hazır meyve suyu						
Kola						
Meşrubatlar						
Neskafe vb.						
Patlamış mısır						
Kahvaltılık tahıllar						
Hazır meyve suyu						
Taze meyve suyu						
Kuruyemiş						
Salam-sosis						
Meyve						
Sebze						
Sütlü tatlı						
Hamur tatlısı						

26. Hızlı hazır yiyecek (fast food) ve içecek tüketiyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c)Bazen

27.Cevabınız evet ya da bazen ise tüketmek için en çok hangi besinleri seçersiniz?
En çok sevdiğinizden başlayarak üç tanesini 1, 2 ve 3 olarak yazınız?

Besinler		İçecekler	
Hamburger vb.		Kola	
Pide, lahmacun		Ayran	
Döner		Renkli meşrubatlar	
Pizza		Hazır meyve suyu	
Köfte		Taze meyve suyu	
Patates kızartması		Sade gazoz	
Sosisli sandviç		Neskafe	
Tost		Sütlü içecekler	

28. Fast food restoranlarına ne sıklıkla gidirsiniz?

- a) Her gün b) Haftada bir c) Haftada iki d) 15 günde bir
e) Ayda bir f) Seyrek

29. Fast food restoranlara en çok kiminle gidirsiniz?

- a)Anne ve babam ile b) Kardeşimle c) Arkadaşlarımla d) Akrabalarımla
e)Yalnız

30. Okul önündeki seyyar satıcılardan herhangi bir yiyecek satın alır mısınız?

- a) Evet b) Hayır

31. Tabağınızda yemek artığı bırakır mısınız?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

32. Eğer tabak artığı bırakırsanız bunun nedeni nedir?

- a) Tabakta fazla yemek olması
b) Alışkanlıktan
c) İştahı olmadığı için
d) Sevmediği yemek olursa

EK III. BESLENME BİLGİ DÜZEYİ İLE İLGİLİ SORULAR

1. En doğru nasıl besleniriz?

- a) Çok fazla yiyerek,
- b) Sevdiğimiz şeyleri yiyerek
- c) Her besin grubundan yeterince yiyerek
- d) Gece süt içerek

2. Aşağıdakilerden hangisi besin ögesi değildir?

- a) Proteinler
- b) Karbonhidratlar
- c) Vitaminler
- d) Tahıllar

3. Aşağıdakilerden hangisi proteinlerin en küçük yapı taşıdır?

- a) Karbonhidratlar
- b) Aminoasitler
- c) Folik asit
- d) Magnezyum

4. İçerisinde yağ bulunmayan besin hangisidir?

- a) Et b) Süt c) Meyve-sebze d) Yumurta

5. Günlük enerjinin % kaçını karbonhidratlardan sağlamalıyız?

- a) %25-30 b) %50-60 c) %15-20 d) %40-50

6. Aşağıdaki besinlerden hangisi sağlığımız için faydalı değildir?

- a) Havuç b) Yoğurt c) Cips d) Bulgur

7. Vücutta asıl görevi ısı ve enerji vermek olan besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Vitaminler b) Proteinler c) Karbonhidratlar d) Mineraller

8. Bir gram yağ vücutta yandığında kaç kalori verir?
a) 9 kalori b) 4 kalori c) 5 kalori d) 15 kalori
9. Vücuda fazla miktarda yağ alındığında hangi hastalık görülür?
a) Osteoporoz b) Kalp damar hastalığı c) Kansızlık d) Guatr
10. Aşağıdakilerden hangisi suda eriyen vitamindir?
a) A vitamini b) C vitamini c) D vitamini d) E vitamini
11. Göz sağlığımızda gerekli olan vitamin hangisidir?
a) D vitamini b) A vitamini
c) E vitamini d) C vitamini
12. Vücudumuzun günlük su ihtiyacı ne kadardır?
a) 1 litre c) 1.5 litre b) 2.5 litre d) 3 litre
13. Aşağıdaki yiyeceklerden sizce hangisi en çok A vitamini içerir?
a) Karaciğer b) Portakal c) Patates d) Karnabahar
14. Aşağıdaki besinlerden hangisi C vitamini bakımından zengindir?
a) Ekmek c) Portakal b) Bal d) Et
15. C vitamininin vücuttaki en önemli görevi hangisidir?
a) Kemikleri güçlendirir.
b) Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.
c) Daha iyi görmemizi sağlar.
d) Üreme için gereklidir.
16. B1 (Tiamin) vitamini eksikliğinde hangi hastalık görülür?
a) Hipertroidizm b) Kuaşiorkor c) Beriberi d) Skorbüt

17. İyot minerali bakımından en zengin yiyecekler nelerdir?

a) İyotlu tuz- su ürünleri c) Peynir- süt b) Kıyma- ekmek d) Portakal- mandalina

18. Kemiklerin ve dişlerin sağlığında etkin olan besin öğeleri aşağıdakilerden hangisidir?

a)K vitamini- Demir- A vitamini b)C vitamini- Fosfor- İyot
c)Kalsiyum- Fosfor- D vitamini d)Magnezyum- Çinko- A vitamini

19. Süt ve süttten yapılan besinler vücuda en çok ne sağlar?

a) C vitamini b) K vitamini c) Kalsiyum d) Niasin

20. Güneşte oynamak, güneş ışığı almak neden faydalıdır?

a)İyi görmemiz için b)Isınmak için c)Şişmanlamak için d)Kemiklerimizin gelişmesi için

21. Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?

a) Diş çürümesi c) Mide rahatsızlıkları b) Kansızlık d) Guatr

22. Vücuda yeteri kadar iyot minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?

a) Kansızlık c) Skorbüt b) Guatr d) Beriberi

23. Aşağıdaki besin gruplarından hangisinin protein içeriği en fazladır?

a) Süt-yoğurt b) Et, peynir, yumurta c) Taze sebze-meyve
d) Ekmek ve tahıllar

24. Nohut, mercimek, fasulye, bakla, bezelye ve soya fasulyesi hangi grupta yer almaktadır?

a) Kuru baklagiller c) Sebze ve meyveler b) Tahıllar d) Etler

25. D vitamini yetersizliğinde çocuklarda hangi hastalık görülür?

a) Osteoporoz b) Marasmus c) Raşitizm d) Osteomalasia

26. Aşağıdakilerden hangisinde en çok posa bulunur?

- a) Pekmez c) Elma b) Portakal suyu d) Kuru fasulye

27. Yemekleri ne zaman yemeliyiz?

- a) Acıktığımız zamanlarda
b) Sabah, öğle, akşam şeklinde üç öğün olarak
c) Sevdiğimiz yiyecekler olduğu zaman
d) Ne zaman vakit bulursak

28. Aşağıdaki besinlerden hangisi grip ve nezleden koruyucu etkiye sahiptir?

- a) Et b) Yoğurt c) Süt d) Portakal

29. Aşağıdaki saklama, depolama koşullarından hangisi yanlıştır?

- a) Etlerin uzun süreli saklamalarında donduruculardan yararlanılır.
b) Baklagilleri nemli ve ışık alan yerde depolamalıyız.
c) Yumurtaları 2 haftadan fazla buzdolabında bekletmemeliyiz.
d) Pastörize sütü buzdolabında 1-2 günden fazla bekletmemeliyiz.

30. Sebze ve meyveleri saklama ve pişirmede aşağıdaki koşullardan hangisi yanlıştır?

- a) Sebze ve meyveleri mümkün olduğunca çiğ tüketmeliyiz.
b) Sebzeleri ve meyveleri yıkarken suda uzun süre bekletmeliyiz.
c) Sebzelerin haşlama suyu dökülmemelidir.
d) Sebzeleri mümkün olduğunca diriliğini koruyacak şekilde pişirmeliyiz.

31. Aşağıdaki besinlerden hangisinde enerji yoktur?

- a) Su b) Süt c) Gazoz d) Meyve suyu

32. Aşağıdaki besinlerden hangisi “örnek protein” kaynağı olarak bilinir?

- a) Süt b) Et c) Yumurta d) Ekmek

33. Aşağıdaki içeceklerden hangisi beslenme açısından en değerlidir?

- a) Gazoz ve kola c) Süt b) Kutu meyve suyu d) Çay

34. Aşağıdaki yağlardan hangisi doymuş yağdan zengindir?

- a) Tereyağı b) Zeytinyağı c) Ayçiçeği yağı d) Soya yağı

35. En önemli öğün hangisidir?

- a) Akşam öğünü b) İkinci öğünü c) Öğle öğünü d) Sabah kahvaltısı

BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU

Bu katıldığınız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı Okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması (Adana İli Örneği)'dir. Bu araştırmanın amacı spor yapan öğrenciler ile yapmayan öğrencilerin beslenme düzeylerinin karşılaştırmaktır.'dır. Bu çalışmada yer almanız öngörülen süre 6 ay olup, çalışmada yer alacak gönüllülerin sayısı 264 'dür. Bu çalışma Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından desteklenmektedir.

Araştırmaya bağlı bir zarar söz konusu olduğunda, bu durumun tedavisi sorumlu araştırmacı tarafından yapılacak, ortaya çıkan masraflar Nida KAYA tarafından karşılanacaktır . Araştırma sırasında sizi ilgilendirebilecek herhangi bir gelişme olduğunda, bu durum size veya yasal temsilcinize derhal bildirilecektir. Araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki ya da diğer rahatsızlıklarınız için 05355100090 no.lu telefonda Nida KAYA 'ya başvurabilirsiniz.

Bu çalışmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır ayrıca, bu çalışma kapsamındaki tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve çalışma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir.

Bu çalışmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Çalışmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada çalışmadan ayrılabilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır. Çalışmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve çalışmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım.

Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü
ADANA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 56815420/100/1592508

12/02/2015

Konu: Araştırma Çalışması

Sayıda 56815420/100/1540979

12/02/2015

Konu: Araştırma Çalışması

(Nida KAYA)

GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE
VALİLİK MAKAMINA ADANA

İlgi : Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün 03/02/2015 tarih ve 880 sayılı yazısı.

İlgi : 03/02/2015 tarihli ve 880 sayılı yazınız.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün Okul Sporları servisinde görev yapan ve Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Nida KAYA'nın Adana İlinde "Okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile okul spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin beslenme bilgi tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz Çukurova İlçesi Adana Kız Lisesi, Sarıçam İlçesi Sarıçam Spor Lisesi, Bahtiyar Vahapzade Sosyal Bilimler Lisesi ve Seyhan İlçesi Seyhan İnönü Kız Teknik ve Meslek Lisesinde araştırma yapmak isteği ile ilgili ilgilil yazı ve eki dilekçe ekte sunulmuştur.

Valilik Makamınızın 12/02/2015 tarihli ve 1540979 sayılı oluru ekte gönderilmektedir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

"Okul spor faaliyetlerine katılan öğrenciler ile okul spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin beslenme bilgi tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi" konulu araştırma çalışmasının 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İlimiz Çukurova İlçesi Adana Kız Lisesi, Sarıçam İlçesi Sarıçam Spor Lisesi, Bahtiyar Vahapzade Sosyal Bilimler Lisesi ve Seyhan İlçesi Seyhan İnönü Kız Teknik ve Meslek Lisesinde istekli öğrencilere okul müdürlerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim öğretim aksatılmadan ekteki soruların (kişisel bilgilerin alınmaması kaydıyla) uygulanması ayrıca yapılan çalışma sonucunda oluşturulacak raporun il ve ilçe milli eğitim müdürlüğüne gönderilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

EKİ: Valilik Oluru (1 Adet)

OLUR

Cengiz HOROZOĞLU
Vali a.
Vai Yardımcısı

Mustafa YAYLACI
Milli Eğitim Müdür V.
Güvenli Elektronik İmzalı

Aslı ile Aynıdır
12.10.2015

İsmail UZKUÇ
V.H.K.İ.