

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK



**ADOLESANLARDA GENEL BESLENME DURUMU VE
FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
ASLI YAŞATÜRK**

**Danışman
Prof. Dr. FİLİZ AÇKURT**

İSTANBUL – 2019

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK



**ADOLESANLARDA GENEL BESLENME DURUMU VE
FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
ASLI YAŞATÜRK**

**Danışman
Prof. Dr. FİLİZ AÇKURT**

İSTANBUL – 2019

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Aslı YAŞATÜRK tarafından hazırlanan “*Adolesanlarda Genel Beslenme Durumu ve Fiziksel Aktivite Profili*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20.06.2019

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Prof.Dr.Filiz AÇKURT
: Haliç Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Prof.Dr. Hasan Hüsrev HATEMİ
: Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU
:Sabahattin Zaim Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Nur TUNALI
Vekil Müdür

İNTİHAL RAPORU

ADOLESANLARDA BESLENME DURUMU, FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİ VE ETKİLİ OLAN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

ÖZETLENEN KAYNAKLAR

%25	%17	%7	%17
BENZERLİK İNDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%3
2	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	%2
3	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	www.turkpediatriarsivi.com İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	%1
6	Submitted to Erciyes Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	www.nobelmedicus.com İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	%1

Tez Etik Beyannamesi

10/06/2019

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Adolesanlarda Genel Beslenme Durumu ve Fiziksel Aktivite Profili” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Dr. Filiz AÇKURT ‘un sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Aslı Yaşatürk

TEŞEKKÜR

Bu tez çalıőmasının gerçekleőtirilmesinde her türlü yardımı esirgemeyen, güler yüzünü hiç eksik etmeyen, bilgisinden ve hoőtrsnden yararlandığım kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Filiz AÇKURT' a sonsuz teőtkkr ve Őükranlarımı sunarım.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu çalışma süreci boyunca beni hep yreklendiren ve destekleyen aileme, gösterdikleri anlayıő ve hoőtrden dolayı ise arkadaőlarım teőtkkr ediyorum.

ASLI YAŞATÜRK

İÇİNDEKİLER

TEZ ETİK BEYANI	
TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar.....	v
ŞEKİLLER	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Adolesan Dönem	3
2.2. Adolesan Dönemde Beslenme	4
2.2.1 Adolesan Dönemde Beslenmeyi Etkileyen Etmenler	5
2.2.2. Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri	6
2.2.2.1. Enerji.....	7
2.2.2.2. Makro Besin Öğeleri	7
2.2.2.3. Mikro Besin Öğeleri.....	8
2.2.3. Adolesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar	11
2.3. Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite	14
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	16
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	16
3.2. Araştırma Zamanı, Yeri ve Örneklem Seçimi.....	16
3.3. Araştırmanın Genel Planı	16

3.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	16
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	17
4. BULGULAR	18
5. TARTIŞMA	32
6. SONUÇ	40
7. ÖNERİLER	43
8. KAYNAKLAR.....	44
9. EKLER.....	51
EK-1. ANKET FORMU	51
EK-2. KURUMDAN ALINAN İZİN	57
EK-3. ETİK KURUL ONAYI	58
EK-4. GÖNÜLLÜ ONAY FORMU	59
10. ÖZGEÇMİŞ	60

KISALTMALAR VE SİMGELER

BKİ	:Beden Kütle İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
RTÜK	: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
Mg	: Miligram
Gr	: Gram
Kg	: Kilogram
Ng	: Nanogram
IU	: İnternasyonal ünite

TABLULAR

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları	18
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim ve mesleki durumu dağılımı	19
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ailelerinin sağlık durumları	20
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sağlık durumları	20
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme bilgisinin kaynağı ve özel beslenme programı uygulama durumları	21
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması	22
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklıkları	24
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetlerine göre kantinden aldıkları besinler	26
Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dışarıda yemek yedikleri lokanta türü	27
Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre su tüketimi düzeylerinin ortalaması	29
Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması	30

ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre tuz tüketimleri	28
Şekil 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre içeceklerde şeker tüketimleri	29

ÖZET

Bu çalışma Mersin ilinin Anamur ilçesinde bulunan Anamur Anadolu Lisesi'nde eğitim gören 131'i kız ve 96'sı erkek öğrenciden oluşan toplam 227 öğrenci ile yürütülmüştür. Tanımlayıcı olarak planlanan araştırmada veriler Nisan-Mayıs 2019 tarihleri arasında uygulanan anketlerle elde edilmiştir. Bu kapsamda; öğrencilerin sosyo-demografik durumları, genel beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları ve fiziksel aktivite profilleri saptanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulguların istatistiksel analizleri için SPSS 20 programı kullanılmıştır. Bireylerden elde edilen verilerin ortalama, standart sapma, sayı ve yüzde değerleri belirlenmiştir. Bulguların değerlendirilmesinde ki-kare test analizi kullanılmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular değerlendirildiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının $15,6 \pm 1,06$ olduğu belirlenmiş, annenin %37'sinin ve babanın %30,8'inin ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %48,5'inin beslenme bilgi kaynağı olarak internetten yararlandığı, %22,5'inin özel beslenme programı uyguladığı tespit edilmiştir. Özel beslenme programlarını elde etme durumları incelendiğinde %9,4'ünün diyetisyen, %8,3'ünün internetten faydalandığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %86,3'ünün günde 3 öğün veya 3 öğünden az tükettikleri saptanmıştır. Sabah kahvaltısı yapma durumu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin %15,2'sinin iştahsızlık, erkek öğrencilerin %10,4'ünün vakit olmamasından dolayı kahvaltıyı atladıkları gözlemlenmiştir. Öğrencilerin balığı seyrek, tavuğu ve kırmızı eti az tükettikleri görülmüştür. Sebze tüketim sıklığının az olduğu ve meyve, kuru meyve, yağlı tohum tüketiminin çok olduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin yumurta tüketim sıklığı, kız öğrencilere göre yüksek olmasına rağmen öğrencilerin düşük düzeylerde yumurta tükettikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerin %33,92'si ve erkek öğrencilerin %31,28'inin içeceklerine şeker ilave ettiği tespit edilmiştir.

Kız ve erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumu arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur ($p<0,001$). Erkeklerin kızlardan daha çok fiziksel aktivite yaptıkları (%65) dikkat çekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin %49,4'ünün haftada 1 saatten az yaptıkları saptanmıştır. Kız ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite yapma durumu ($p<0,001$) ve sıklığı açısından istatistiksel olarak önemli fark olduğu gözlenmiştir ($p<0,002$).

Bilgisayar başında zaman geçirme durumları incelendiğinde; kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir($p<0.001$). Okula yürüyerek giden öğrenci oranı düşük bulunmuş, çoğunluğun günde 6-7 saat uyuduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Adolesan, Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

General Nutrition Status And Physical Activity Profile In Adolescents

This study was carried out with a total of 227 students consisting of 131 female and 96 male students at Anamur Anatolian High School in Anamur province of Mersin. The data of the study, which was planned as descriptive, were collected from the surveys conducted between April and May 2019. Within this scope, the socio-demographic status, general nutritional habits, health status and physical activity profiles of the students were determined. SPSS 20 program was utilised for the statistical analysis of the findings. Mean, standard deviation, number and percentage values were obtained from collected data. Chi-square test was used to analyse the findings. The P value $<0,05$ was considered as significant difference between the groups.

Evaluated findings showed that the average age of the participant students was $15,6\pm 1,06$. When the education level of the families of the students was examined, it was found that 37% of the mother and 30.8% of the father were primary school graduates. It was also found that 48.5% of the students utilised the internet as a source of nutrition information. It was determined that 22.5% of the students applied special nutrition program. When their status of obtaining information about nutrition programs was analysed, it was observed that 9.4% of the students utilised a dietician while 8.3% of the students utilised the internet. It was found that 86.3% of the students consumed less than 3 or less than 3 meals and 57.7% of the students skipped main meal. It was found that there was a statistically significant difference between the male and female students in having breakfast ($p < 0.05$). It was observed that 15.2% of the female students who skipped breakfast due to inappetence, 10.4% of the male students did not have time.

It was observed that students consumed fish less frequently, chicken and red meat. It was determined that the frequency of consumption of vegetables was low and the consumption of fruits, dried fruits and oilseeds was high. Although the

frequency of egg consumption of male students was higher than female students, it was determined that students consumed eggs at low levels. It was determined that 33.92% of the female students and 31.28% of the male students added sugar to their drinks.

A statistically significant difference was found between male and female students' regular physical activity ($p < 0.001$). It is noteworthy that boys do more physical activity than girls (65%). It was found that 49.4% of the students who performed regular physical activity did less than 1 hour per week. There was a statistically significant difference between the female and male students in terms of physical activity status ($p < 0.001$) and frequency ($p < 0.002$).

When the time spent at the computer is examined; There was a significant difference between male and female students ($p < 0.001$). It was found that the percentage of students going to school on foot was low and the majority slept 6-7 hours a day.

Key Words: Adolescent, Nutritional habits, Physical Activity

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10- 19 yaş grubu “Adolesan” yaş grubu (ergenlik) olarak tanımlanmaktadır (1). Ergenlik dönemi, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi temsil eden önemli bir dönemdir (2).

Bu dönemde fiziksel değişiklikler ile birlikte vücudun enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları da değişmektedir. Enerji, protein, vitamin ve mineral ihtiyaçlarına paralel olarak iştah da artmakta, yeme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde de farklılıklar olmaktadır. Kalıcı beslenme alışkanlıkları ergenlik döneminde yerleşmektedir. Bu önemli dönemde kötü beslenme alışkanlıkları ve beslenme bozuklukları daha sık gözlenmektedir (2).

Vücudun sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişmesi için enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarlarda vücuda alınması ve kullanılması gerekmektedir (3). Adolesan dönemi beslenmesinde amaç, normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Böylece yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte beklenen büyüme gelişme sağlanmakta, hastalıklara karşı direnç artmaktadır. Bu dönemde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları ile kemik gelişimi, bilişsel yetenek, okul performansında da artış mümkün olmakta ve ileri yaşlarda görülebilecek bazı hastalıkların oluşumunda risk azalabilmektedir(4).

Modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarında değişimle birlikte, çocukların yağları ve karbonhidratları fazla miktarda tüketmeleri ve fiziksel aktiviteden uzaklaşarak televizyon / bilgisayar oyunlarına yönelmeleri, başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşta görülmesine neden olmaktadır (5). Türkiye' de toplumun %29. 1' ini adolesan dönem oluşturduğu belirtilmiştir. Bu dönemde sık görülen beslenme bozuklukları; obezite, büyüme ve gelişmede gerilik, puberte gecikmesi, demir eksikliği anemisi gibi beslenmeye bağlı rahatsızlıklara, ayrıca okul başarısının azalmasına ve yaşamlarının ileri dönemlerinde çeşitli hastalıklara sebep olabilmektedir (4).

Bu çalışmanın amacı; Mersin' in Anamur ilçesinde bulunan Anamur Anadolu Lisesi' nde eğitim gören öğrenlerin beslenme durumu, fiziksel aktivite profili ve etkili olan faktörlerin saptanması ve bu konudaki çalışmalara kaynak oluşturmastır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adolesan Dönem

Adolesan dönem, gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı özel bir dönemdir. Sadece fiziksel gelişme değil, cinsel gelişimin ve psikososyal olgunlaşmanın da gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Yaşam sürecinde en etkileyici biyolojik ve sosyal geçiş bu dönemde meydana gelmektedir. Beyin, nöroendokrin sistem ve hormon konsantrasyonlarında değişim, fiziksel büyüme ile üreme sisteminde farklılaşma gibi çok çeşitli değişiklikler olmaktadır (6).

Adolesanlardaki en önemli değişimlerden birisi hızlı fiziksel büyümedir. Bu dönem içinde 3-5 yıl gibi oldukça kısa bir sürede erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşmaktadırlar. İç organ ve salgı bezlerinde büyüme, kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin bir artış meydana gelmektedir. Adolesandaki bu durum “büyüme atağı” (growth spurt) olarak adlandırılmaktadır. Büyüme atağı sırasında boy artış hızı en yüksek seviyeye ulaşmaktadır (7, 8, 3).

Büyüme ile birlikte cinsiyet özellikleri ortaya çıkmaktadır. Kızlarda özellikle karın - kalça bölgesinde yağ depolarında artış görülürken, kalça kemiklerinde genişleme başlamaktadır. Deri altı yağ dokusu artmakta, kalça ölçüleri genişlemektedir. Erkeklerde ise fiziksel büyüme ile birlikte kas kütlelerinde büyük bir artış görülmektedir. Bu dönemde uzun kemiklerde büyüme hızı fazla olmaktadır(9). Bu gelişme ve değişimlerle beraber bilişsel ve psikososyal yönden de gelişimlerini sürdürmektedirler. Bu süreçte benlik kavramının gelişimiyle, bağımsız olma ve kendini kabul ettirme çabaları başlamaktadır. Fiziksel görünüşleriyle daha çok ilgilenmekte, vücut yapılarından endişe duymaktadırlar. Bu farklılaşma gencin düşüncelerini, okul başarısını, davranış ve alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyerek riskli sağlık davranışlarına maruz kalmasına sebep olabilmektedir (10, 11).

2.2. Adolesan Dönemde Beslenme

Beslenme büyüme ve yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ise vücudun istenilen büyümeyi yakalaması, dokuların yenilenmesi ve düzgün çalışması için gerekli tüm besin öğelerinin yeterli oranlarda alınıp vücutta kullanılması olarak tanımlanmaktadır (4). Erişkin dönem boyunun % 20' si ve erişkin kilosunun % 50 kadarı adolesan dönemde kazanılmaktadır. Çoğu vücut organı ölçüsü ikiye katlanmaktadır. Büyüme sırasında vücuttaki yağ, su, hormonal denge değişkenliğe uğramakta olup, bu yüzden bu yaş grubunda yeterli ve dengeli beslenmenin önemi daha fazla olmaktadır (12, 13).

Adolesan beslenmesinde, erişkin beslenmesinden farklı olarak fiziksel aktivite, vücut kompozisyonu, yaş, iklim ve diğer ekolojik faktörlere ek büyüme atağı önemli bir faktör olmaktadır. Hızlı büyüme, artan fiziksel aktivite, seksüel olgunluk özellikle kızlarda menstrasyonun başlaması enerji ve besin öğelerine olan gereksinimleri yaşamın diğer peyodundan daha yüksek olmaktadır (14).

Adolesan dönemde enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimleri artmasıyla beraber iştah düzeyi de artmaktadır. Bu dönemde yeme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde de değişiklikler olmaktadır. Adolesanın beslenme durumunu etkileyen birçok faktör vardır ve bu önemli dönemde kötü beslenme alışkanlıkları ve beslenme bozuklukları daha sık görülmektedir. Hızlı atıştırma ve yağ, tuz ile şeker içeriği yüksek olan fast food alışkanlıkları ya da öğün atlama gibi davranışlar görülmektedir (15).

Adolesanların çoğu seçtikleri besinlerin kendi ruh hallerini, okul başarılarını ve vücutlarını nasıl etkileyeceğinin farkında olmamaktadır. Kan şekerinin düşmesi, mide ve baş ağrısı, konstipasyon gibi şikayetleri olan adolesanların neyi, ne zaman yedikleri ile ilgili problemleri olabilmektedir. Öğün atlama ve yetersiz beslenme, okulda dikkat eksikliğine ve okul başarısında olumsuz etkilere neden olabilmektedir (16).

Yapılan beslenme araştırmalarında adolesanların bir çoğunun beklenen düzeyde beslenmediği ve kalsiyum, demir, tiamin, riboflavin, A ve C vitaminlerinin alım düzeylerinin yeterli olmadığı görülmektedir. Bu dönemde yetersiz ve kötü

beslenme alışkanlıkları ilerleyen dönemlerde önemli kronik hastalıklara yol açmaktadır (15, 17).

Adolesanların beslenme durumu incelenirken bireysel düşünölmeli ve bazı noktalara dikkat edilmelidir;

- Antropometrik ölçümü alınmalı ve varsa önceki değerler ile karşılaştırılmalıdır. Kilo alımı, kilo kaybı ve büyümede gecikme varsa kaydedilmelidir.
- Fiziksel aktivite sorgulanmalıdır.
- Ana ve ara öğünlerin sayısı ve bunların içeriği belirtilmelidir.
- Cinsel gelişme ve menstrüasyon öyküsü alınmalıdır (18).

2.2.1 Adolesan Dönemde Beslenmeyi Etkileyen Etmenler

Adolesan dönem, hayat boyu devam eden alışkanlıkların ve davranışların kazanıldığı bir dönem olma özelliğine sahiptir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları bu dönemde görölen en riskli davranışlardandır. Erken yaşta başlayan sağlıksız beslenme veya yaşam tarzı ilerleyen dönemde yetişkin yaşamı da etkilemektedir. Adolesanların beslenme durumları bir çok faktörden etkilenmekte olup, onların bu konuda kendi bedenleri hakkındaki algıları, genetik faktörleri, alışkanlıkları, çevresi, adolesanın sağlıklı ya da sağlıksız davranış seçimlerini etkileyen faktörlerdendir (10, 19).

Bu dönemde yeme davranışı kompleks bir yapıya sahiptir. Bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi besin seçimini önemli ölçüde etkilemektedir (10)

Adolesanın hayatında aile ve arkadaşlar önemli bir yere sahiptir. Aileyi, yaşlılarını diğör gençleri gözlemleyerek kendi yeme tercihlerini oluşturmaktadırlar. Dış görünüşleri bu dönemde onlar için çok önemlidir. Ortamda kabul görme, kendi bağımsızlıklarını kazanma, sosyalleşme ve yaşlılarıyla daha fazla vakit geçirme isteklerinin artmasıyla öğün atlama, öğünlerde düzensizlik dışarıda yemek yeme, yanlış diyet uygulamaları gibi beslenme alışkanlıklarının farklılaşmasına yol açmaktadır (10, 20).

Adolesan dönemde sosyalleşme isteğinin artmasıyla dışarıda daha fazla vakit geçirmeye başlamaktadırlar. Ev dışında okul, restoran, pastane ve fast food satış yerleri adolesanın ev dışında besin tercihlerini etkilemektedir (10,20).

Okullarda bulunan besinler, adolesanın besin tercihi konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Günün büyük bir kısmını okulda geçirdikleri için günlük aldıkları enerjinin önemli bölümünü okulda karşılamaktadırlar. Okullarda meyve, süt gibi sağlıklı alternatiflerin bulunması sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmasında etkili olduğu görülmektedir. Bu yüzden okul kantinlerinde enerji, şeker ve yağ içeriği yüksek çikolata, gofret, cips, kolalı içecekler yerine ayran, taze meyve suyu, süt, meyve gibi besinlerin satışı ile tüketimlerine teşvik edilmesi önerilmektedir. Ayrıca öğle yemeklerinde adolesanların okul yemekhanelerinde sağlıklı ve dengeli öğünler yapmaları önemlidir. Okul dışında marketlerden veya restoranlardan hazır besinler satın almalarını engellemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları için beslenme eğitimlerinin yapılması bu bilincin kazanılmasında etkili olabilmektedir (21).

Günümüzde adolesanlar medyanın ön planda olduğu bir çevrede yaşam sürmektedir. Televizyon, internet siteleri, videolar ve radyolar kanalıyla çeşitli ürünler tanıtılmaktadır. Adolesanlar reklamlarla yeni ürünlerle tanışarak bu ürünleri deneyerek enerji alımını artırabilmektedirler. Reklamı yapılan ürünlerin çoğunluğunu yağ, şeker ve tuz oranı yüksek olan şekerleme, çikolatalar, tuzlu krakerler ve fast food tarzı besinler oluşturmaktadır. Sağlıksız ürünlerin reklamlarında verilen mesajlar tat güzelliği, iyi hissettirmesi, eğlenceli olması ve farklı olmayı sağlaması açısından tercih nedeni olmaktadır. Aileler sağlıklı besinlere yönlendirse de adolesanların reklamlardan önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir (21).

2.2.2. Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

Adolesan dönemde büyüme ve artan fiziksel aktivite için ek enerjiye ihtiyaç olmaktadır. Enerji alımı ve büyüme arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Bu dönemde hızlı bir büyüme atağı söz konusu olduğu için yetişkinlerden daha fazla enerji ihtiyacı söz konusudur (22).

Adolesan dönem ile beraber cinsiyetler arasında farklılıklar görülmektedir. Erkeklerde 9- 14 yaş, kızlarda genel olarak 8- 13 yaşlarında başlamaktadır. Adolesan

dönemden önce cinsiyetler arası besin öğeleri ve enerji ihtiyaçları benzerken, büyüme atağından sonra gereksinimler arası farklılıklar görülmektedir (10).

2.2.2.1. Enerji

Adolesanların enerji ihtiyaçları cinsiyet, boy ile kilo ölçümleri, fiziksel aktivite düzeyi, cinsel gelişimlerine göre farklılık göstermektedir. Adolesanlar büyüme atağını farklı dönemlerde yaşayabilmektedirler. Bu dönem boyunca enerji ihtiyacı belirlenirken büyüme atağı önemli bir etken olmaktadır. Doku bileşimleri kız ve erkek adolesanlarda değişkenlik göstermektedir. Erkeklerin kas dokusu artarken, kızlarda hem yağ dokusunda hem de kas dokusunda artış görülmektedir. Büyüme sırasında ağırlık, boy ve doku bileşimlerinde önemli değişikliklere bağlı olarak erkekler kızlara göre daha fazla enerjiye gereksinim duymaktadır (23). 11- 18 yaş arası erkekler bu dönemde yaklaşık 2500-2800 kaloriye ihtiyaç duyarken, 11- 18 yaş arası kızlar ortalama 2200 kalori almaları gerekmektedir (2). Enerji almındaki dengesizlik adolesanda şişmanlık, büyüme geriliği ve malnütrisyon gibi sorunlara neden olabilmektedir (10).

2.2.2.2. Makro Besin Öğeleri

Protein

Protein büyüme ve gelişme için elzem bir yapı taşı görevi görmektedir. Vücudumuzun hücrelerinin büyük bir kısmı proteinlerden yapılmış olup sürekli değişip yenilenerek bir yapım ve yıkım söz konusu olmaktadır. Vücuda yeterli protein alınmadığında yıkılan hücreler yenilenememektedir (24). Proteine duyulan ihtiyaç yapılanmanın ve büyümenin hızlı olduğu adolesan dönemde artmaktadır. Bu dönemde kas dokusunun korunması ve gelişimi için protein alımı önemlidir. Adolesan dönemde protein açığı kapatılmazsa büyüme ve gelişmede gerilik, cinsel olgunlaşmada gecikme ve kas dokusunda azalmalar görülebilmektedir. Adolesanlar bu dönemde ortalama 45- 60 gr proteine ihtiyaç duymaktadırlar. Kızlarda 0. 8 gr/ kg/ gün, erkeklerde 1 gr/ kg/ gün bu ihtiyacı karşılamaktadır (2, 23).

Karbonhidrat

Vücudumuzdaki dokular harcanan enerjinin önemli kısmını karbonhidratlardan karşılamaktadır. Günlük enerjisinin %50- 55'i karbonhidratlardan sağlanmaktadır(24). Adolesan dönemde artan enerji ihtiyacı ile birlikte günlük

alınması gereken karbonhidrat miktarı yaklaşık 130 gr olmaktadır. Adolesan bu dönemde kompleks karbonhidratlar yerine yüksek kalorili basit şekerlere yönelebilmektedir. Mısır şurubu, sükröz, frukoz gibi tatlandırıcı içerikli besinlerle alınan enerjinin toplam kalorinin %10- 25' ini geçmemesi önerilmektedir (2, 22).

Yağ

Yağlar yüksek enerji sağlayan, depo edilebilir bir enerji kaynağıdır. İstenilen gelişimin gerçekleşmesi için yağ ve yağ asitlerine gereksinim duyulmaktadır. Bazı vitaminler vücuda yağ ile birlikte alınmaktadır. Bir çok doku ve metabolik faaliyetlerin içinde yer almakta olup eksikliğinde büyüme gelişme olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Alman kalorinin % 30' unu yağlardan karşılanmalıdır. Alınan yağın cinsi de bu dönemde çok önemlidir. Toplam kalorinin % 10' unundan daha az doymuş yağ asidi içermesi ve %12 sinin linoleik asitten karşılanması önerilmektedir (2, 24, 25).

2.2.2.3. Mikro Besin Öğeleri

Kalsiyum

Kas ve kemik kütlelerinin hızlı artış gösterdiği büyüme döneminde adolesanların kalsiyum gereksinimi de artmaktadır. Erişkin kemik kütlelerinin %90' ı bu dönemde tamamlanmaktadır. Bu dönemde kemik sağlığının korunabilmesi için yeterli kalsiyum alımı büyük önem taşımaktadır. Ayrıca metabolik faaliyetlerde ve enzim etkiliğinde kalsiyum önemli rol oynamaktadır. Adolesanlara günlük 1300 mg kalsiyum alımı önerilmektedir. Süt ve süt ürünleri en iyi kalsiyum kaynaklarıdır. Her gün 3- 4 porsiyon kalsiyumdan zengin gıda tüketimi kalsiyum alımı için önemlidir (2, 15, 22).

Demir

Adolesan dönemde kas kütlesi artışı ile kas dolaşımındaki oksijenin taşınması için bu artışa paralel ek demir gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Erkek adolesanlarda kas artışının fazla olması, kızlarda menarş durumu ve diyet uygulamalarındaki hatalar demir dengesini olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla bu dönemde gereksiniminin karşılanmaması demir eksikliği anemisine neden olmaktadır (26,27). Demir eksikliği ve demir eksikliği anemisinin prevalansının bu dönemde yüksek

olduğu ve özellikle kızlarda daha sık karşılaşıldığına dikkat çekilmektedir (26). Adolesanlarda günlük demir alımı erkeklerde 12 mg, kızlarda 15 mg olarak belirtilmiştir (2). Sığır eti, kumes hayvanları gibi hayvansal demir kaynakları, yeşil sebzeler ve tahıl grubu gibi bitkisel demir kaynaklarından biyoyararlılık olarak daha üstündür. Demir emilimini artırmak için demir kaynaklarının yanında C vitamini tüketimi emilimi artırmaktadır (15).

Çinko

Çinko 100 spesifik enzimle bağlantılı olup adolesan dönemde büyük ölçüde protein sentezinde kullanılmaktadır. Bu dönemde gelişim ve seksüel olgunlaşmadaki görevi nedeniyle önemlidir (15). Çinko yetersizliğinde büyüme geriliği, jeofaji, gecikmiş puberte ve orta derece anemi görülebileceği belirtilmiştir (28). Kırmızı et, kabuklu deniz hayvanları ve taneli hububatlar zengin çinko kaynaklarıdır. Demir alımının çinko almından 2 kat daha fazla olduğu durumlarda çinko yetersizliği gelişebilmektedir. Demir ve çinko birbirleriyle ilişkili olup adolesanın sağlıklı gelişimi için önemli rol oynamaktadır (15). Günlük çinko gereksinimleri 9-13 yaşındaki kız ve erkek adolesanlar için 8 mg' dır. 14- 18 yaş erkeklerin gereksinimi 11 mg iken kızların 9 mg olarak belirlenmiştir (2).

A Vitamini

A vitamini yetersizliğine bağlı olarak gece körlüğü eski çağlardan beri bilinmektedir. Güneydoğu Asya' da bir çok çocuğun yetersizliğe bağlı olarak kör olduğu belirtilmiştir. A vitamini görme işleminin yanı sıra deri ve organları saran epitel dokunun bütünlüğü için gereklidir. Yetersizliğe bağlı olarak sindirim ve emilim bozukluklarının görülebilmektedir. En çok sarı, turuncu, yeşil sebze ve meyvelerde, hayvansal kaynak olarak da balık, yumurta sarısı süt ve süt ürünlerinde

bulunmaktadır (24). A vitamininin 10- 13 yaş arası kız ve erkeklerin 600 µg, 14- 18 yaş arası kızların 700 µg erkeklerin ise 900 µg tüketmeleri önerilmektedir (2).

D Vitamini

Güneş ışığının varlığında ciltte sentezlenen D vitamini yaşam boyu sağlam bir iskelet yapısı için elzem bir hormondur (29).

Adolesanlarda gerçekleşen büyümenin pik yapması ile kemik dokusunda artış görülmektedir. Bu dönemde kemik dokusunu desteklemek için D vitaminin görevi kalsiyum ve fosfor dengelerini düzenlemektir (29, 30).

D vitamini ihtiyacının %90' dan fazlası güneş ışığının tenle temasından gelmektedir. Çok az gıda D vitamini içeriğine sahiptir. Somon, uskumru, sardalya bunlara en iyi örneklerdir. Güçlendirilmiş besinlerle de takviye yapılmaktadır. D vitamini eksikliği açısından gençler ve çocukların risk altında olduğu belirtilmiştir (31). Günlük 400 IU alımı önerilmektedir (2).

E Vitamini

E vitamini antioksidan özelliğiyle bilinmektedir. Adolesanların E vitamini durumları hakkında çok az veri olduğu vurgulanmıştır. Yapılan araştırmalarda önerilen düzeylerin altında kaldıkları belirtilmiştir. Yeşil yapraklı bitkiler, yağlı tohumlar, tahıl taneleri ve kurubaklagiller en zengin E vitamini içeren kaynaklardır (24). Bu dönemde günlük önerilen E vitamini 9- 13 yaş arası 11 mg, 14- 18 yaş arası 15 mg' dir (2).

C Vitamini

Temel yapı proteini olan kollajen ve diğer bağ dokusunun sentezinde rol oynayan önemli bir vitamindir. Bu yüzden adolesan dönemde daha yeterli alınması gerekmektedir. Diyet ile alınan C vitamininin büyük bir kısmı narenciye, diğer meyveler ve sebzelerden gelmektedir. Günlük alınması gereken 9- 13 yaş arası 45 mg/ gün, 14- 18 yaş arası erkek adolesanlarda 75 iken 14- 18 yaş arası kızlarda 65 mg/ gün' dür (15).

Folat

İnsan vücudunda üretilmeyen folik asit nükleik asit ve aminoasit metabolizmasında etkin bir görev almaktadır. Yetersiz olduğu durumlarda megaloblastik anem, kardiovasküler hastalıklar, şizofreni, alzheimer hastalığının riskinin arttığı belirtilmiştir. Özellikle yapım ve gelişmenin arttığı adolesan dönemde ihtiyaç fazlaşmaktadır (10, 32). Kahvaltıyı atlayan gençlerin eksiklik bakımından risk grubu olduğu belirtilmiştir (15). Günlük alınması önerilen 9- 13 yaş arasında adolesanlar için 300 µg, 14- 18 yaş arasındakiler için 400 µg' dir (2).

Diyet Lifi

Diyet lifi sağlıklı bir sindirim sistemi için önemlidir. Belirli kanser çeşitleri, kronik arter hastalığı, tip 2 diyabet gibi kronik hastalıklardan korunmakta rol oynayabilmektedir. Serum kolesterol seviyeleri ve obezite riskini azaltabildiği düşünülmektedir.

Adolesan beslemesinde en önemli lif kaynakları arasında tam tahıllar, meyve ve sebze başta gelmektedir. Öğün atlayan ve rutin olarak yemeye hazır tahıllar tüketmeyen adolesanlar yetersiz lif tüketiminden dolayı risk altındadır. 9-18 yaş arasındaki kızların günlük 12g, erkeklerin ise 15 g alması önerilmektedir (10,15,21)

Diğer Mikro Besin Öğeleri

B12 et, süt, karaciğer, balık gibi hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır (24). Çocukluk yaş grubunda megaloblastik anemilerin en sık görülen nedeni B12 ve folik asit yetersizliğidir. Ayrıca doku sentezinin artmasıyla beraber B12 ve B6 vitaminlerine olan ihtiyaç artmaktadır. Piridoksin, biyotin, niasin ve tiamin bağırsak bakterileri tarafından üretilenlerde yeterli düzeye ulaşmamaktadır (22,33)

2.2.3. Adolesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar

Adolesan dönemde dünya ve Türkiye' de beslenmeyle ilgili sorunlar arasında D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri, demir eksikliği anemisi, şişmanlık, yeme davranışı bozuklukları ve diş çürükleri yer almaktadır (34). Bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme okul başarısına, öğrenmeye ve dikkat eksikliğine etki etmektedir. Beslenme problemleri ilerleyen dönemlerde görülebilecek hastalıklar için risk yaratmaktadır (22).

Kalsiyum ve D vitamini Eksikliği

D vitamini bu dönemde kalsiyum fosfor metabolizması ile kemik sağlığı için gereklidir. Diyet yoluyla bu ihtiyaç tam anlamıyla giderilememektedir. D vitamininden faydalanabilmek için güneş ışığının dik geldiği saatlerde 15-20 dakika güneş ışığına maruz kalınması önerilmektedir (34).

Yetim ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada adolesanlarda D vitamini seviyesi 19 ng/ ml olarak saptanmış ve bu düşük düzeylere özellikle obez

adolesanlarda daha sık karşılaşıldığı belirtilmiştir (30). Yapılan başka bir araştırmada ise adolesanların diyetlerinin kalsiyum, fosfor, bakır yönünden yetersiz olduğu ifade edilmiştir. Beslenme ile kalsiyum, tiamin, bakır ve çinko alımlarının kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı belirtilmektedir (35).

Anemi

Erkeklerde kas kitlesinin arttığı, kızlarda menarj ile kan kayıplarının görüldüğü bu dönemde demire olan ihtiyaç artmaktadır (27). Aneminin ülkemizde yaygın görülen bir halk sağlığı sorunu olduğu ve en önemli nedenin demir eksikliği olduğu belirtilmektedir (22). Yapılan bir çalışmada hastanede anemi tanısı konulan 10-19 yaş arası hastaların %81.1' inde demir eksikliği anemisi olduğu görülmüştür (27). Demir eksikliği durumu okul başarı ve mental fonksiyonlar üzerine etki ettiği belirtilmiştir (22).

İyot Yetersizliği

İnsanın yaşam fonksiyonlarını için gerekli olan iyot tiroid hormonlarının bileşimine katılmaktadır. Yetersizliğinde bir çok hastalığa neden olduğu gibi en önemli belirtisi bütün yaş gruplarında görülen guatrdir. Türkiye'de endemik bir sorun haline gelmiştir.

Adolesan dönemde eksikliğinde guatr, mental fonksiyonların zarar görmesi ve fiziksel büyümede gerilik görülebileceği için önemlidir.

İyodun vücuda alınması ancak diyet yoluyla dışardan alınmasıyla mümkündür. Bu sebeble besinler zenginleştirilmesiyle ya da iyoda doymuş toprakta yetişen besinlerle sağlanmaktadır. Ülkemizde 1968 yılından itibaren iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi için " İyot yetersizliği hastalıkları ve tuzun iyotlanması" programı başlatılmıştır. Kullanılan tuzun iyotlu olması önerilmektedir (34, 36).

Şişmanlık

Vücut yağ dokusunun anormal artışıyla boya göre kilonun fazla olmasıdır. Dengesiz beslenmenin büyük etkisinin olduğu şişmanlık, fiziksel aktivitenin az olmasıyla beraber ilerleyen yaşlarda kronik hastalık riskini de artırmaktadır.

Özellikle bu yaşlarda fast food, çikolata, şekerleme gibi yağ ve şeker içeriği fazla besinlerin tüketilmesi, atıştırma alışkanlığı ve ekran başında geçen sürenin artmasının şişmanlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kaya'nın yaptığı çalışmada Çocuk ve adolesanlarda şişmanlık ülkemizde ve dünyada önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu dönemde adolesanların sağlıklı ve dengeli beslenmeyle birlikte, hareketlerini arttırmaları ve televizyon/bilgisayar/tablet başında geçen sürenin 2 saat ile sınırlandırılması önerilmektedir (34, 37).

Yeme Davranışı Bozuklukları

Adolesan dönemde yeme davranışı çevresel ve bireysel bir çok faktörün etkisi altındadır. Adolesan bu dönemde vücuduyla daha çok ilgilenmektedir. Yeme davranış bozukluğunu etkileyen şişmanlık bireyin daha zayıf olma isteği, çevre baskısı nedeniyle yanlış diyet uygulamalarına yönelmektedir. Yeme davranışı bozukluklarında ön sırada anoreksiya nervoza ve tıkanırçasına yeme bozukluğu gelmektedir (10,38).

Anoreksiya Nervoza: Beden algısının bozulmasıyla, kilo almaktan korkma, kilolu olmamasına rağmen daha da zayıflama isteğiyle karakterize bir davranış bozukluğudur. Kiloyu kontrol altına almak için katı diyet, aşırı egzersiz, kendini kusturma ve ilaç kullanımı gibi davranışlar görülmektedir (39).

Bulimia Nervoza: Aşırı besin tüketiminden sonra gelen kusma nöbetidir. Kişinin tüketilen normal öğünü bile kilo kaybı için kusmaktadır. Ölüm riski olan ve adolesan dönemde vücuda zarar veren sık görülen bir yeme bozukluğudur (38).

Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu: Tek öğünde tüketilebileceğinden daha fazla besin tükemi ve bunun tekrar etmesiyle karakterize bir davranış bozukluğudur. Genellikle sabah öğünü atlanılmakta, akşama doğru besin alımı daha fazla olmaktadır. Bulimia nervozadan farklı olarak kendini kusturma, ishal yapıcı ilaç kullanımı, aşırı egzersiz gibi önlemler alınmamaktadır (38, 40).

Diş Çürükleri

Çocuklarda özellikle okul döneminde yaygın olarak görülen bir problemdir. Bu dönemde artan şekerli yiyeceklerin ve gazlı içeceklerin tüketimi ağız ve diş sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (22).

2.3. Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite

Egzersiz, planlı olarak yapılan ve fiziksel uygunluğun bir yada daha fazla birimini artırmak için vücudun tekrarlayan hareketleridir. Fiziksel aktivite ise; iskelet kasları tarafından üretilen, dinlenme enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleridir (41).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine literatürde sıkça rastlanmaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin oluşması muhtemel koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, felç, bazı kanser türleri, osteoporoz, obezite, stres ve duyu durum bozuklukları dahil olmak üzere ruh sağlığı rahatsızlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (39). Fiziksel aktiviteler adolesan dönemi çocuklarda sağlıklı büyüme ve gelişme, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistemin sağlığı için önemlidir. Yapılan fiziksel aktivite, enerji artışı sağlaması, sağlıklı bir beden ve vücut ağırlığı kazanımı, mental sağlık ve sosyal etkileşimin artması açısından çok etkilidir (42).

Bilindiği gibi adolesan çağı, kişinin anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimlerinin maksimum düzeyde olduğu ve bazen bu değişikliklere adaptasyonda problemler yaşanan bir dönemdir. DSÖ' ye göre 10-19 yaş grubu arası adolesan çağ, 20-24 yaş arası gençlik çağı ve 10-24 yaş grubu ise genç insanlar olarak nitelendirmektedir. DSÖ 2010 yılında küresel düzeyde adolesanların %81' inin yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olduğu ve adolesan kızların (%84) adolesan erkeklerden (%78) daha az aktif olduğunu raporlandırmıştır (43).

Çocukluk çağından itibaren düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel fiziksel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması için çok önemlidir (41).

Adolesan dönemde fiziksel aktiviteyi kısıtlayan en önemli faktörlerden biri televizyon izlerken besin tüketimidir. Günlük televiyon izleme süresi ile obezite arasında doğru orantı bulunmaktadır. Öztora ve ark. tarafından yapılan bir araştırmada televizyon izleme ile obezite arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Obezite sıklığı günde 4 saatten fazla televizyon izleyen çocuklarda, günde 1 ya da 1 saatten az televizyon izleyen çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur (44,45).

Fiziksel aktivite ile enerji harcanması arasındaki etkileşim şişmanlığın oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Bu yüzden adolesan dönemde obezitenin önlenmesi, sağlıklı besin seçimi ve düzenli fiziksel aktivitenin yapılması konusunda öğretmenlerin eğitilmesi çok önemlidir (44).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmede tek bir yöntem yoktur. Epidemiyolojik çalışmalarda en sık karşılaşılan fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri subjektif ve objektif yöntemler olarak sınıflandırılabilir. Bunlar; enerji harcaması, doğrudan gözlem, günlükler, kayıtlar, anketler, karşılıklı görüşmeler, aktivitenin fizyolojik cevaplarının kaydedilmesi, pedometre gibi taşınabilir kayıt cihazları gibidir (46).

Akman ve ark. Üsküdar ilçesindeki bir devlet lisesinin 1. Sınıf öğrencilerinden 357 kişi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %49.7' si spor yaptığı saptamışlardır. Katılımcılara yöneltilen anket sonucunda ortalama $2,92 \pm 1,54$ gün fiziksel aktiviteye zaman ayırdıkları, her seferinde ortalama $2,10 \pm 1,02$ saat fiziksel aktivite yaptıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanında katılımcılar günde ortalama $2,32 \pm 1,54$ saatlerini televizyon izleyerek, $1,52 \pm 0,98$ saatlerini DVD, video, sinema seyrederek, $1,17 \pm 0,95$ saatlerini kitap, gazete okuyarak, $2,43 \pm 1,70$ saatlerini bilgisayar, oyun, internet için, $2,51 \pm 1,20$ saatlerini ders çalışmak için kullandıklarını belirtmişlerdir (47).

Adolesan dönemde kasların kuvvet ve esnekliğindeki dengesizliğinden dolayı aşırı kullanım sonucu oluşan yaralanmalara daha sık rastlanılmaktadır. Kemiklerde bulunan büyüme plaklarının henüz kapanmamış olmasına bağlı büyümenin devam etmesi nedeniyle uygulanan egzersiz programlarına çok dikkat edilmelidir. Aşırı yükleme bu dönemde büyümeyi olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bireylerin fiziksel kapasitesine uygun, aşırı zorlamadan uzak antrenmanlar yapılmalıdır (48).

İlk defa egzersize başlayacak bireyler için terlemenin arttığı ve solunumun zorlaştığı egzersizler veya haftada 3 gün 30 dk yürüme ile başlanan antrenmanlar uygundur. Bu programlar sonrasında bireyin isteğine göre sağlığını bozmayacak şekilde ve şiddette haftada 4 veya 5 gün, 45-60 dakikalık periyotlar şeklinde devam edebilir (49).

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu çalışma Mersin ilinin Anamur ilçesinde bulunan Anamur Anadolu Lisesinde okuyan lise öğrencilerinin genel beslenme durumu ve fiziksel aktivite profilini saptamak amacı ile tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

3.2. Araştırma Zamanı, Yeri ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Nisan - Mayıs 2019 tarihleri arasında, Mersin ilinin bir ilçesi olan Anamur'daki Anamur Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrenciler arasında, yaşları 14- 19 arası değişen 96 erkek öğrenci ve 131 kız öğrenci olmak üzere toplam 227 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü %95 olasılık, $d=0,05$ sapma ile Anamur Anadolu Lisesi Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda okulda okuyan toplam öğrenci sayısı bilindiği için ($n=531$) " $n = N \cdot r^2 \cdot p \cdot q / d^2 \cdot (N - 1) + r^2 \cdot p \cdot q$ " formülü ile en az 223 olarak bulunmuştur. Çalışmaya 227 öğrenci alınmıştır.

3.3. Araştırmanın Genel Planı

Çalışma kriterlerine uygun, gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan 36 soruluk anket formu (Ek-1) yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

Araştırma için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 121 sayılı ve 29.11.2018 tarihli "Etik Kurul Onayı" alınmıştır (Ek-3). Bireylere çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair yazılı onay formu uygulanmıştır (Ek-4).

3.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Veri toplama aracı olarak öğrencilerin genel bilgilerini, sağlık bilgilerini, beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel düzeylerini sorgulayan anket formu

uygulanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Veri toplama araçları araştırmayı kabul eden kişilere araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan anket formunun ilk bölümünde öğrencilere ilişkin genel bilgiler (cinsiyet, yaş, anne-babanın eğitim durumu ve mesleği), ikinci bölümde; sağlık durumlarına ilişkin bilgiler, üçüncü bölümde; genel beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgiler (beslenme bilgisinin kaynağı, beslenme programına ait sorular, bireyin kaç öğün tükettiği, öğün atlama durumu, öğün atlama sebebi, öğle yemeklerini nerede tükettiği, besin tüketim sıklıkları), dördüncü bölümde ise; fiziksel aktivite durumları sorgulanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi Windows ortamında SPSS 20 programı kullanılarak yapılmıştır. Anketteki tüm sorulara ve önermelere verilen cevaplara ait sayı (n) ve yüzde (%) dağılımlar hesaplanmıştır. Dağılımlar tablolar şeklinde gösterilmiştir. Ayrıca standart sapma (SS) ve ortalama (X) değerler gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinde ki-kare (X^2) test istatistiği analizi kullanılmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Mersin ilindeki Anamur ilçesi Anamur Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören yaş ortalamaları $15,6 \pm 1,06$ yıl olan 131 kız ve 96 erkek toplam 227 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Demografik özellikleri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada aşağıdaki bulgular saptanmıştır.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları

		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)	
		n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl)	14	13	9,9	5	5,2	18	7,9
	15	65	49,6	43	44,8	108	47,6
	16	32	24,5	32	33,4	64	28,2
	17	7	5,3	8	8,3	15	6,6
	18	14	10,7	7	7,3	21	9,3
	19	0	0,0	1	1,0	1	0,4

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşlarının dağılımı Tablo 4.1.'de verilmiştir. Yaşları incelediğinde öğrencilerin çoğunun 15 yaşında olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim ve mesleki durumu dağılımı

		n	%
Annenin Eğitim Durumu	Okuryazar değil	1	0,4
	İlköğretim	84	37,0
	Ortaöğretim	38	16,7
	Lise	69	30,4
	Üniversite ve üstü	35	15,5
Babanın Eğitim Durumu	Okuryazar değil	1	0,4
	İlköğretim	70	30,8
	Ortaöğretim	47	20,7
	Lise	63	27,8
	Üniversite ve üstü	46	20,3
Annenin Meslek Durumu	Emekli	2	0,9
	Ev hanımı	173	76,2
	Özel sektör	28	12,5
	Memur	24	10,4
Babanın Meslek Durumu	Emekli	19	8,2
	Özel sektör	168	74,4
	Memur	40	17,4

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim ve mesleki durumu dağılımı Tablo 4.2.'de verilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin eğitim durumu incelendiğinde annenin %37'sinin ve babanın %30,8'inin ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır. Annelerin meslek durumu incelendiğinde %76,2'sinin ev hanımı olduğu tespit edilmiştir. Babanın meslek durumuna bakıldığında %74,4'ünün özel sektör çalışanı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ailelerinin sağlık durumları

Sağlık Durumları		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)	
		n	%	n	%	n	%
Ailede Kronik Sağlık Sorunu	Evet	20	15,3	11	11,5	31	13,7
	Hayır	111	84,7	85	88,5	196	86,3
Ailede Teşhis Edilen Sağlık Sorunu	Kalp Damar	0	0,0	1	1,1	1	0,5
	Diyabet	10	7,6	6	6,2	16	7,1
	Tansiyon	5	3,8	0	0,0	5	2,2
	Anemi	0	0,0	2	2,1	2	0,9
	Böbrek Has.	4	3,0	0	0,0	4	1,6
	Kanser	0	0,0	2	2,1	2	0,9
Taşikardi	1	0,9	0	0,0	1	0,5	

*p>0,05.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ailelerinin sağlık durumları Tablo 4.3.' de verilmiştir. Öğrencilerin ailelerinde %13,7 sağlık problemi olduğu saptanmış olup ailedeki bireylerin %7,1'inde diyabet olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sağlık durumları

Sağlık Durumları		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)	
		n	%	n	%	n	%
Doktor Tarafından Konulmuş Hastalık	Evet	10	7,6	7	7,3	17	7,5
	Hayır	121	92,4	89	92,7	210	92,5
Teşhis Edilen Sağlık Sorunu	Troid	1	0,7	0	0,0	1	0,5
	Diyabet	1	0,7	0	0,0	1	0,5
	Alerji	2	1,5	0	0,0	2	0,9
	Astım	0	0,0	3	3,1	3	1,5
	Böbrek Has.	1	0,7	0	0,0	1	0,5
	Egzama	2	1,5	4	4,2	6	2,2
Vertigo	1	0,7	0	0,0	1	0,5	

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sağlık durumlarının karşılaştırılması Tablo 4.4.' de verilmiştir. Öğrencilerin %7,5'inin sağlık problemi olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %2,2'sinde egzama ve %1,5'inde astım olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme bilgisinin kaynağı ve özel beslenme programı uygulama durumları

		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)		p
		n	%	n	%	n	%	
Beslenme Bilgisinin Kaynağı	Aile	5	3,8	7	7,2	12	5,3	0,291
	Diyetisyen	19	14,5	9	9,4	28	12,3	
	Doktor	19	14,5	19	19,8	38	16,7	
	Televizyon	16	12,2	8	8,5	24	10,6	
	İnternet	63	48,1	47	49,0	110	48,5	
	Dergi, gazete	2	1,5	0	0,0	2	0,9	
	Eczane	0	0,0	1	1,0	1	0,4	
Özel Beslenme Programı Uygulama Durumu	Evet	32	24,4	19	19,8	51	22,5	0,615
	Hayır	99	75,6	77	80,2	176	77,5	
Özel Beslenme Programı Elde Edilme Durumu	Arkadaş	2	1,5	0	0,0	2	0,9	0,218
	Diyetisyen	14	10,7	7	7,2	21	9,4	
	Doktor	0	0,0	2	2,1	2	0,9	
	İnternet	11	7,6	8	8,5	18	8,3	
	Dergi, gazete	3	3,1	0	0,0	3	1,3	
	Eczane	0	0,0	1	1,0	1	0,4	
	Spor hocası	0	0,0	1	1,0	1	0,4	
Kendisi	2	1,5	0	0,0	2	0,9		
Beslenme Programı Uygulama Nedeni	Estetik	0	0,0	3	3,1	3	1,3	0,076
	Kilo alma	0	0,0	3	3,1	3	1,3	
	Sağlık	9	6,9	5	5,3	14	6,5	
	Zayıflama	23	17,5	8	8,3	31	13,4	

*p>0,05.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4.5.'de verilmiştir. Beslenme bilgisi kaynağı incelendiğinde kız öğrencilerin %48,1'i ve erkek öğrencilerin %49'nun internetten yararlandıkları saptanmıştır. Bu bulgular açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel fark gözlenmemiştir(p>0,05). Beslenme programı uygulama durumları incelendiğinde öğrencilerin %22,5'inin uyguladığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin %8,3'ü, kız öğrencilerin %17,5'inin zayıflamak amacıyla beslenme programı uyguladıkları belirlenmiştir. Beslenme programı elde edilme durumlarına bakıldığında ise öğrencilerin %9,4'ünün diyetisyen ve %8,3'ünün internetten faydalandığı saptanmıştır.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması

		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)		p
		n	%	n	%	n	%	
Öğün Sayısı/gün	≤ 3 öğün	114	87,0	82	85,4	195	86,3	0,253
	>3 öğün	17	13,0	14	14,6	31	13,7	
Ara Öğün Tüketme Durumu	Evet	117	89,3	87	90,6	204	89,9	0,464
	Hayır	14	10,7	9	9,4	23	10,1	
Sabah Kahvaltı Yapma Durumu	Evet	82	62,6	77	80,2	159	70,0	0,003*
	Hayır	49	37,4	19	19,8	68	30,0	
Kahvaltı Öğünü Yapmama Nedeni	İştahsızlık	20	15,2	9	9,4	29	13,8	0,010**
	Vakit olmaması	14	10,7	10	10,4	24	9,7	
	Alışkanlığı yok	13	9,9	0	0,0	13	5,7	
	Zayıflamak için	1	0,8	0	0,0	1	0,4	
	Hazırlanmadığı için	1	0,8	0	0,0	1	0,4	
Kahvaltıda Tercih Edilen Ürünler	Çay, peynir, zeytin, yumurta vb.	75	57,3	68	70,9	143	63,0	0,135
	Çay, poğaç, tost, simit vb.	37	28,2	23	24,9	60	26,4	
	Sadece içecek	9	6,9	2	1,1	11	4,8	
	Süt ile birlikte tahıl gevreği	10	11,2	3	3,1	13	5,8	
Öğle Yemek Yenilen Yer Durumu	Evde	3	2,3	7	7,3	10	4,4	0,084
	Lokantada	1	0,8	1	1,0	2	0,8	
	Fast food	10	7,6	3	3,1	13	5,3	
	Evden getiriyorum	8	6,1	1	1,0	9	4,0	
	Okul yemekhanesinde	109	83,1	84	87,6	193	85,5	

**p<0,05.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması Tablo 4.6.'da verilmiştir. Öğrencilerin %86,3'ünün günde 3 veya 3 öğünden daha az tükettikleri saptanmıştır.

Sabah kahvaltısı tüketme durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin %37,4'ünün ve erkek öğrencilerin %19,8'inin sabah kahvaltısı tüketmedikleri görülmektedir. Kahvaltıyı atlayan kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak fark anlamlı bulunmuştur(p<0,05). Kahvaltıyı atlama nedeni olarak kız öğrencilerin %15,2'sinin iştahsızlık ve erkek öğrencilerin %10,4'ünün vakit olmaması olarak saptanmıştır. Kahvaltıda tercih edilen ürünlere bakıldığında öğrencilerin %63'ünün çay, peynir, zeytin, yumurta vb. tercih ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğle

yemek yenilen yer durumu incelendiğinde %5,3'ünün fast food tükettikleri görülmektedir. Öğrencilerin %85,5' nin öğle yemeklerini okul yemekhanesinde yedikleri saptanmıştır.

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklıkları

Besinler	Kız (n:131)												Erkek (n:96)																							
	Her gün			Haftada 3-4			Haftada 1-2			15 günde 1			Daha seyrek			Hiç			Her gün			Haftada 3-4			Haftada 1-2			15 günde 1			Daha seyrek			Hiç		
	n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%	
Balık	-	-	0	0,0	31	23,7	47	35,9	45	34,4	8	6,1	-	-	5	5,2	28	29,2	39	40,6	21	21,9	3	3,1	-	-	21	21,9	3	3,1	-	-	3	3,1	-	-
Tavuk	0	0,0	11	8,4	55	42,0	39	29,8	23	17,6	3	2,3	6	6,3	14	14,6	38	39,6	26	27,1	12	12,5	0	0,0	-	-	12	12,5	0	0,0	-	-	0	0,0	-	-
Kırmızı et	1	0,8	9	6,9	34	26,0	38	29,0	39	29,8	10	7,6	2	2,1	18	18,8	32	33,3	18	18,8	21	21,9	5	5,2	-	-	21	21,9	5	5,2	-	-	5	5,2	-	-
Sakatatlar	-	-	9	18,0	4	8,0	2	4,0	-	-	1	2,0	-	-	-	-	14	28,0	6	12,0	-	-	17	34,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yumurta	4	8,0	9	18,0	11	22,0	16	32,0	4	8,0	2	4,0	4	8,0	16	32,0	6	12,0	4	8,0	1	2,0	4	8,0	-	-	1	2,0	4	8,0	-	-	4	8,0	-	-
Kuru baklagiller	2	4,0	1	2,0	7	14,0	29	58,0	7	14,0	1	2,0	3	6,0	21	42,0	7	14,0	3	6,0	4	8,0	2	4,0	-	-	4	8,0	2	4,0	-	-	2	4,0	-	-
Tabullar	18	36,0	1	2,0	13	26,0	15	30,0	1	2,0	1	2,0	1	2,0	4	8,0	16	32,0	13	26,0	5	10,0	5	10,0	-	-	5	10,0	5	10,0	-	-	5	10,0	-	-
Selze	-	-	-	-	3	6,0	24	48,0	16	32,0	6	12,0	1	2,0	2	4,0	19	38,0	9	18,0	2	4,0	8	16,0	-	-	2	4,0	8	16,0	-	-	8	16,0	-	-
Meyve	15	30,0	6	12,0	15	30,0	10	20,0	2	4,0	1	2,0	1	2,0	18	36,0	8	16,0	16	32,0	5	10,0	2	4,0	-	-	5	10,0	2	4,0	-	-	2	4,0	-	-
Kuru meyve	24	48,0	4	8,0	10	20,0	6	12,0	-	-	3	6,0	3	6,0	20	40,0	8	16,0	8	16,0	11	22,0	1	2,0	-	-	1	2,0	5	10,0	-	-	5	10,0	-	-
Yağlı tohumlar	44	88,0	1	2,0	1	2,0	2	4,0	1	2,0	-	-	1	2,0	44	88,0	-	-	-	-	5	10,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tatlılar-seker	7	14,0	4	8,0	17	34,0	18	36,0	3	6,0	1	2,0	-	-	8	16,0	9	18,0	2	4,0	1	2,0	6	12,0	-	-	1	2,0	6	12,0	-	-	6	12,0	-	-
İçecekler	14	28,0	4	8,0	10	20,0	10	20,0	3	6,0	1	2,0	8	16,0	3	6,0	1	2,0	8	16,0	1	2,0	10	20,0	5	10,0	5	10,0	10	20,0	5	10,0	10	20,0	5	10,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin besin tüketim sıklıkları Tablo 4.7.'de verilmiştir. Kız öğrencilerin %35,9'unun ve erkek öğrencilerin %40,6'sının balığı seyrek tükettikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerin %88'i her gün ve erkek öğrencilerin %88'i haftada 3-4 kez yağlı tohumları tükettikleri belirlenmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetlerine göre kantinden aldıkları besinler

Besinler	Kız (n:131)												Erkek (n:96)																
	Her gün			Haftada 3-4			Haftada 1-2			Hiç			Her gün			Haftada 3-4			Haftada 1-2			Hiç			Toplam				
	n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%			
Cips	2	1,5		9	6,9	27	20,6	93	71,0	5	5,2	10	10,4	33	34,4	48	50,0	227	100,0										
Meşrubat	16	12,2		27	20,6	58	44,3	30	22,9	26	27,1	27	28,1	28	29,2	15	15,6	227	100,0										
Çikolata	33	25,2		37	28,2	51	38,9	10	7,6	18	18,8	28	29,2	41	42,7	9	9,4	227	100,0										
Kek	15	11,5		17	13,0	72	55,0	27	20,6	12	12,5	14	14,6	47	49,0	23	24,0	227	100,0										
Bisküvi	16	12,2		32	24,4	60	45,8	23	17,6	14	14,6	21	21,9	42	43,8	19	19,8	227	100,0										
Renkli şeker, sakız	21	16,0		31	23,7	45	34,4	34	26,0	13	13,5	16	16,7	39	40,6	28	29,2	227	100,0										
Tost	8	6,1		28	21,4	61	46,6	34	26,0	14	14,6	21	21,9	42	43,8	19	19,8	227	100,0										
Simit	18	13,7		28	21,4	65	49,6	20	15,3	16	16,7	22	22,9	41	42,7	17	17,7	227	100,0										
Pogaça	9	6,9		21	16,0	69	52,7	32	24,4	17	17,7	19	19,8	43	44,8	17	17,7	227	100,0										
Patates Kızartması	4	3,1		18	13,7	59	45,0	50	38,2	6	6,3	17	17,7	44	45,8	29	30,2	227	100,0										
Ayran	21	16,0		35	26,7	51	38,9	24	18,3	21	21,9	26	27,1	38	39,6	11	11,5	227	100,0										
Süt	22	16,8		20	15,3	34	26,0	55	42,0	23	24,0	17	17,7	25	26,0	31	32,3	227	100,0										

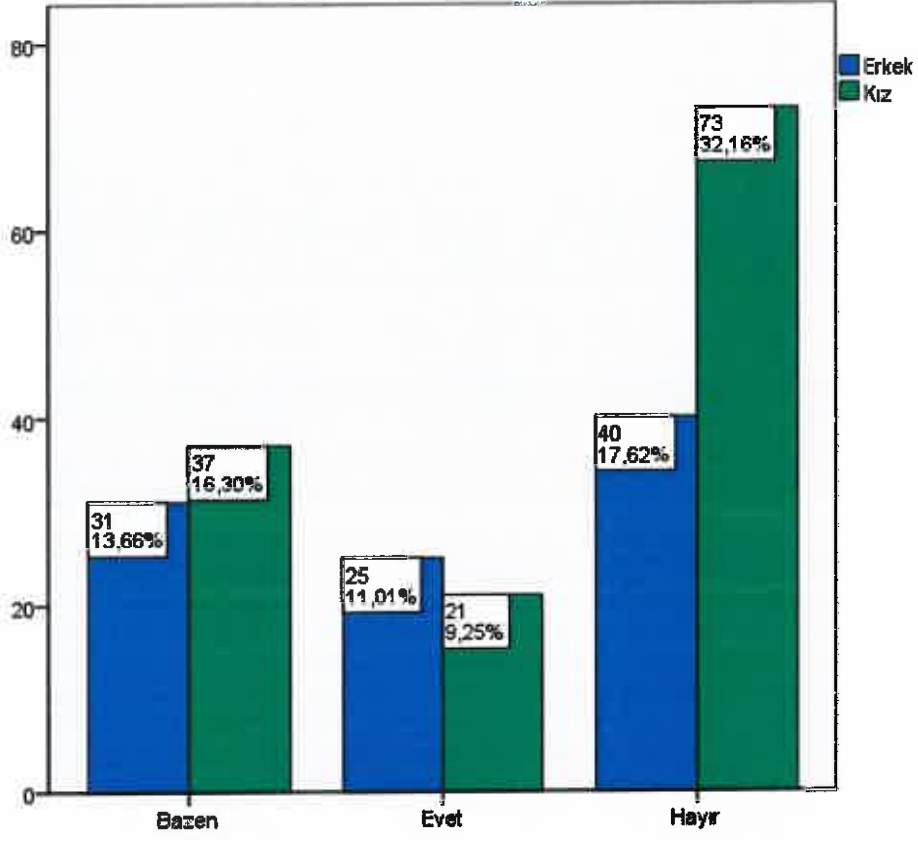
Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kantinden aldıkları besinler Tablo 4.8.'de verilmiştir. Kız öğrencilerin %20,6'sı ve erkek öğrencilerin %34,4'ünün haftada 1-2 kez cips aldıkları saptanmıştır. Çikolata tüketimlerine bakıldığında kız öğrencilerin %25,2'sinin ve erkek öğrencilerin %18,8'inin her gün tükettikleri belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %42'sinin ve erkek öğrencilerin %32,3'ünün hiç süt tüketmedikleri görülmektedir.

Tablo 4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dışarıda yemek yedikleri lokanta türü

	Kız (131)		Erkek (96)		Toplam (227)	
	n	%	n	%	n	%
Ev yemekleri yapan lokantalar	13	9,9	9	9,4	22	9,7
Fast-food restoranları	57	43,5	19	19,8	76	33,5
Kebapçılar	51	38,9	62	64,6	113	49,8
Yöresel yemek yapan lokantalar	7	5,4	5	5,2	12	5,2
Diğer	3	2,3	1	1	4	1,8

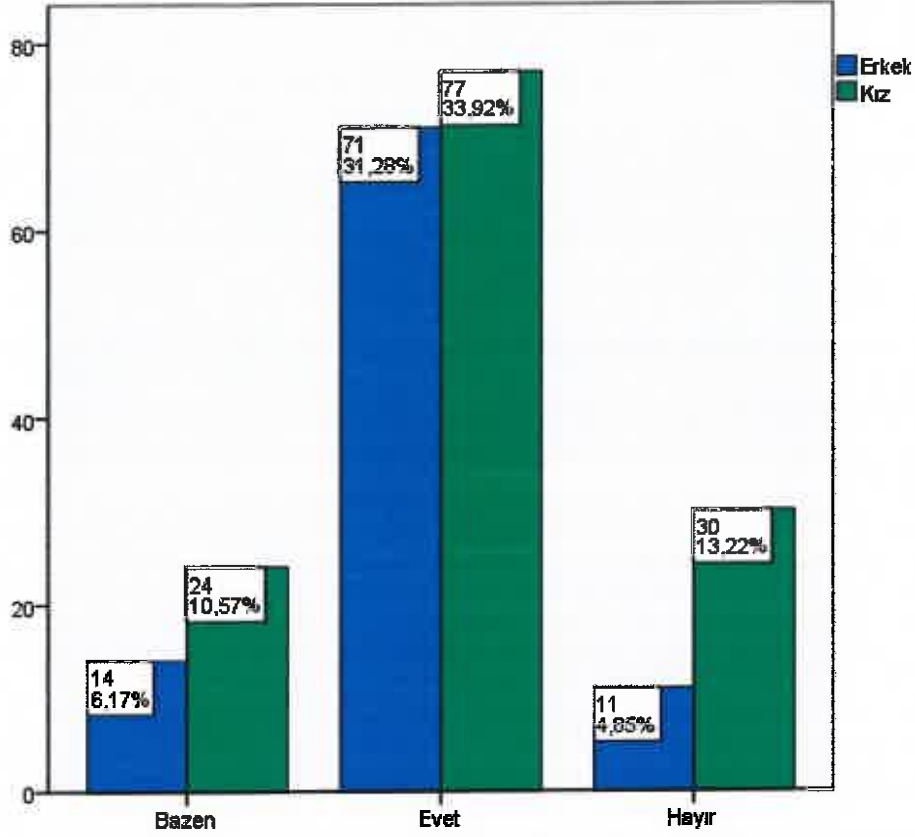
Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dışarıda yemek yedikleri yerler incelendiğinde kız öğrencilerin %43,5'inin fast-food restoranları ve erkek öğrencilerin %64,6'sının kebabıda yemek yedikleri saptanmıştır. Genellikle ev yemeklerini tercih etmedikleri dikkat çekici bulunmuştur.

Şekil 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre tuz tüketimleri



Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre tuz tüketimleri incelendiğinde kız öğrencilerin %9,25'inin ve erkek öğrencilerin %11,01'inin yemeklerin tadına bakmadan tuz ilave ettikleri belirlenmiştir.

Şekil 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre içeceklerde şeker tüketimleri



Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre içeceklerde şeker tüketimlerinin karşılaştırılması Şekil 4.3.'de verilmiştir. Kız öğrencilerin %33,92'sinin ve erkek öğrencilerin %31,28'inin içeceklerine şeker ilave ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre su tüketimi düzeylerinin ortalaması

	Kız (n:131)	Erkek (n:96)
	Ort±Ss	Ort±Ss
Su tüketimi (litre)	1,26±1,2	1,47±1,3

Kız öğrencilerin ortalama 1,26±1,2 lt ve erkek öğrencilerin ortalama 1,47±1,3 lt su tükettikleri saptanmıştır.

Tablo 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

		Kız (n:131)		Erkek (n:96)		Toplam (227)		p
		n	%	n	%	n	%	
Bilgisayar Başında Zaman Geçirme Durumu	Günde 1 saat	33	25,2	24	25,0	57	25,1	0,002*
	Günde 2 saat	12	9,2	11	11,5	23	10,1	
	Günde 3 saat	5	3,8	7	7,3	12	5,3	
	Günde 4 saat	4	3,1	10	10,4	14	6,2	
	Günde 5 saat	6	4,6	3	3,1	9	4,0	
	Günde 6 saat ve daha fazla	0	0,0	7	7,3	7	3,1	
	Hiç	71	54,1	34	35,4	105	46,3	
TV Başında Zaman Geçirme Durumu	Günde 1 saat	45	34,4	25	26,0	70	30,8	0,170
	Günde 2 saat	27	20,6	24	25,0	51	22,5	
	Günde 3 saat	21	16,0	10	10,4	31	13,7	
	Günde 4 saat	10	7,6	4	4,2	14	6,2	
	Günde 5 saat	1	0,8	2	2,1	3	1,3	
	Hiç	27	20,6	31	32,3	58	25,5	
Okula Ulaşım	Servisle	114	87,0	82	85,4	195	86,3	0,437
	Yürüyerek	17	13,0	14	14,6	31	13,7	
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	57	43,5	63	65,6	120	52,9	0,001*
	Hayır	74	56,5	33	34,4	107	47,1	
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı	Haftada 1 saatten az	31	79,1	28	44,5	59	49,4	0,002*
	Haftada 1 saat	10	8,1	6	9,5	16	13,3	
	Haftada 2 saat	8	6,4	7	11,1	15	12,4	
	Haftada 3 saat ve daha fazla	8	6,4	22	34,9	30	24,9	
Sporu Profesyonel Yapma Durumu	Evet	13	9,9	27	28,1	40	17,6	0,000*
	Hayır	118	90,1	69	71,9	187	82,4	
Spor Dalları	Yüzme	1	0,8	0	0,0	1	0,4	0,000*
	Basketbol	1	0,8	5	5,2	6	2,6	
	Futbol	0	0,0	15	15,6	15	6,6	
	Tenis	2	1,5	1	1,0	3	1,3	
	Tekvando	1	0,8	1	1,0	2	0,9	
	Fitness	0	0,0	1	1,0	1	0,4	
	Atletizm	1	0,8	0	0,0	1	0,4	
Voleybol	7	5,3	4	4,2	11	4,8		
Uyku Saatleri (gün)	4-5 saat	7	5,3	8	8,3	15	6,6	0,456
	6-7 saat	83	63,4	54	56,3	137	60,4	
	8-9 saat	34	26,0	31	32,3	65	28,6	
	10-12 saat	7	5,3	3	3,1	10	4,4	

*p<0,001.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4.10.'da verilmiştir. Öğrencilerin %25,1'inin günde 1 saat bilgisayar başında zaman geçirdikleri saptanmıştır Öğrencilerin %30,8'inin günde 1 saat tv başında zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Kız ve erkek öğrenciler arasında bilgisayar başında zaman geçirme süreleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı, tv başında zaman geçirme süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür($p<0,001$, $p>0,05$). Öğrencilerin genellikle okullarına servisle gittikleri görülmüş fakat cinsiyetler arası farkın önemli olmadığı bulgulanmıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumları incelendiğinde %52,9'unun fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapma sıklığına bakıldığında öğrencilerin %49,4'ünün günde 1 saatten az yaptıkları saptanmıştır. Her iki açıdanda kız ve erkek öğrenciler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($p<0,001$, $p<0,05$). Sporu profesyonel olarak yapma durumları incelendiğinde öğrencilerin %17,6'sının yaptığı görülmektedir. Kız öğrencilerin %5,3'ünün voleybol ve erkek öğrencilerin %15,6'sının futbol oynadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin uyku saatleri durumları incelendiğinde %60,4'ünün 6-7 saat uydukları belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma Mersin ilinin Anamur ilçesinde bulunan Anamur Anadolu Lisesi'nde okuyan lise öğrencilerinin genel beslenme durumu ve fiziksel aktivite profilini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Adolesan dönemde fiziksel değişiklikler ile birlikte vücudun besin ihtiyaçları da değişmektedir. Değişimlere bağlı olarak yeme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde de farklılıklar olmaktadır. Kalıcı beslenme alışkanlıkları ergenlik döneminde yerleşmektedir. Bu önemli dönemde kötü beslenme alışkanlıkları ve beslenme bozuklukları daha sık gözlenmektedir. Yine bu dönemde fiziksel aktiviteden uzaklaşarak televizyon / bilgisayar oyunlarına yönelmeleri ve hareketsizlik başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşta görülmesine neden olmaktadır(2,4).

Çalışmada beslenme bilgi kaynağı olarak kız öğrencilerin %48.1'i ve erkek öğrencilerin %49'u internetten yararlandığını belirtmiştir. Ahras'ın 300 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada beslenme tarzının gelişmesinde kız öğrencilerin %56.02'si, erkek öğrencilerin ise %43.98'i ailenin; kızların %71.43'ü, erkeklerin %28.57'sinin beslenme kitaplarından etkilendiklerini söylerlerken, kızların %48.15'i, erkeklerin ise %51.85'inin yazılı ve görsel medyadan etkilendikleri tespit edilmiştir (20). Erdoğan'nın yaptığı başka bir çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme ile ilgili özellikleri incelendiğinde; % 79,4'ünün yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitim aldığı belirtilmiştir. Alınan eğitimin kaynağını ise % 33,5'inin radyo televizyon, % 26,6'sının öğretmen, % 27,1'inin sağlık personeli olduğu saptanmıştır(50). Türk ve ark.'nın yaptığı lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları konulu 2410 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, sağlıklı beslenme konusunda en çok bilgi alınan kaynakların % 39.1 yazılı basın ve %35.8 aile-arkadaşlar olarak tespit etmişlerdir(51). Konu ile ilgili yapılan çalışmalar öğrencilerin genellikle beslenme bilgi kaynağı olarak yazılı/görsel basını ve interneti

kullandığı dikkat çekmiştir. Sonuçlar yapılan çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Adolesan dönemde beslenme durumu kompleks bir yapıya sahip olup çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Adolesanın hayatında aile ve arkadaşlar önemli bir yere sahiptir. Aileyi ve diğer yaşlılarını gözlemleyerek kendi yeme tercihlerini oluştururlar (10,20). Çalışmada bilgi kaynağı olarak aile %5.3 gibi düşük oranda bulunmuştur. Türk ve ark.'nın yaptığı çalışmada beslenme konusunda en çok bilgi alınan kaynak %35.8 ile aile- arkadaş olarak tespit edilmiştir(51). Sonucumuz bu çalışmayla örtüşmemektedir.

Yapılan bu çalışmada kız öğrencilerin %24,4'ünün, erkek öğrencilerin %19.8'inin özel beslenme programı uyguladığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin %8,3'ü, kız öğrencilerin %17.5'inin zayıflamak amacıyla beslenme programı uyguladıklarını belirlenmiştir. Beslenme programı elde edilme durumlarına bakıldığında ise öğrencilerin %9,4'ünün diyetisyen ve %8,3'ünün internetten faydalandığı belirlenmiştir. Sormaz'ın besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 360 öğrencide yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin % 91.1' i, kız öğrencilerin % 85.6' sının özel bir diyet uygulamadığı; diyet uygulayanların da zayıflamak için diyet uyguladığı belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin % 50.0' si ve kız öğrencilerin % 57.7' si uyguladıkları diyeti medyadan temin ettikleri bilgisine ulaşılmıştır(52). Özmen ve ark.'nın araştırmasında diyet yapma durumu sorgulanan öğrencilerin %6,5'i evet yanıtını verirken, kız öğrencilerin anlamlı düzeyde daha fazla diyet yaptıkları saptanmıştır(19). Çalışmada bulgularda kızların erkeklere oranla daha fazla beslenme programı uyguladığı fakat aralarında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlenmiştir. Bu çalışma, bu konudaki bulguları desteklememektedir.

Çalışmada öğrencilerin %86,3'ünün günde 3 veya 3 öğünden az tükettikleri görülmüştür. Günlü çalışmasında öğrencilerin % 59. 0' ı üç öğün, % 19. 6' sı dört öğün besin tükettiklerini saptamıştır(22). Balkış'ın çalışmasında öğrencilerin gün içinde %62.2'sinin üç öğün, %18.1'inin dört öğün, %14.1'inin iki öğün ve %5.6'sının beş öğün ve üzeri yediklerini saptamıştır(53). Akan'nın yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin günde üç öğün beslendiğini (%77,2) tespit etmiştir(11). Bu çalışma diğer araştırmaları desteklemektedir. Yapılan çalışmada ara öğün tüketen

öğrenciler %89.9 'dur. Başka bir çalışmada öğrencilerin %95,4' inin ara öğün tüketim alışkanlığının olduğu saptanmıştır. Bu oran kızlarda %97,2; erkeklerde ise %94,1'dir (54). Diğer yapılan çalışmamalarla verilerimiz benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda sabah kahvaltısı tüketme durumlarına bakıldığında genel olarak %30'nun, cinsiyet dağılımına bakıldığında kız öğrencilerin %37,4'ünün ve erkek öğrencilerin %19,8'inin sabah kahvaltısı tüketmedikleri görülmektedir. Sormaz araştırmasında öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılımında erkek öğrencilerin %17.2' sinin, kız öğrencilerin % 23.3' ünün kahvaltıyı atladığını tespit etmiştir(52). Akman ve ark. katılımcıların %50,1'inin her gün düzenli olarak kahvaltı yaptığını öğün atlama oranı tüm katılımcılar arasında %63,9, en çok atlanan öğünlerin kahvaltı ve öğle yemeği olduğunu saptamıştır(47). Nicklas ve ark. , araştırmaya katılan öğrencilerin %19.0' unun kahvaltıyı atladığını, kızların %23'ünün, erkek öğrencilerin ise %14.0'ünün kahvaltıyı atladığını tespit etmiştir(55)..

Bu çalışmada kahvaltıyı atlama nedeni olarak kız öğrencilerin %15,2'sinin iştahsızlık ve erkek öğrencilerin %10,4'ünün vakit bulamaması olarak saptanmıştır. Kız ve erkek öğrencilerinin öğün atlama nedenleri arasında anlamlı fark bulunmuştur($p<0,05$). Konya'da yapılan bir çalışmada öğrencilerin %42.6'sının iştahlarının olmaması nedeniyle öğün atladıkları belirlenmiştir(53). Türk ve ark. öğün atlama nedenleri arasında ilk iki sırada iştahsızlık (% 66.6) ve zaman darlığı (% 27.6) geldiğini ifade etmişlerdir. Kız ve erkek öğrenciler arasında öğün atlama nedenleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrenciler iştahsızlık nedenini daha yüksek oranda ifade ederken erkek öğrenciler zaman darlığını daha yüksek oranda işaretlemiştir(51). Yapılan araştırmalar bu çalışmayı desteklemektedir.

Çalışmamızda kahvaltıda tercih edilen ürünlere bakıldığında öğrencilerin %63'ünün çay, peynir, zeytin, yumurta vb. tercih ettikleri tespit edilmiştir. Er'in yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin sabah kahvaltısında genelde tükettikleri yiyeceklerin; peynir, ekmek, zeytin, yumurta olduğu belirlenmiştir(56).

Yapılan çalışmada, öğrencilerin öğle yemeği olarak %5,3'ünün fast food tükettikleri, %85.5'nin okul yemekhanesinde yedikleri saptanmıştır. Önay'ın yaptığı çalışmada öğrencilerin %35,6'sının okul kantininde öğle öğününü tükettikleri belirlenmiştir(22). Konya'da yapılan bir araştırmada öğle yemeğini evde yiyenler %58.5 iken, kantinde yiyenler %17.8, restaurantta yiyenler %13.3, okul çevresinde

satış yapan yerlerde yiyenler ise %6.3 olarak tespit edilmiştir(53). Erten öğle yemeğinin %55.8'lik bir oranla en çok gerçekleştirildiği mekanın okul-yurt yemekhanesi olduğunu vurgulamıştır(57). Bu çalışma araştırmayı desteklemektedir.

Bu çalışmada erkek öğrencilerin %40.6'sı, kız öğrencilerin %35.9'u 15 günde 1 balık tüketmektedir. Erkek öğrencilerden tavuğu hiç tüketmeyen görülmezken kız öğrencilerin %2.3'ü tavuğu hiç tüketmemektedir. Tavuk tüketen erkek öğrencilerin %39.6'sı, kız öğrencilerin %42'si haftada 1-2 gün tükettiklerini söylemişlerdir. Kız öğrencilerin %29.8'i kırmızı eti 15 günde 1 den daha seyrek bunu takip eden %29'u 15 günde 1, erkek öğrencilerin %33.3'ü haftada 1-2 kez tükettiklerini belirtmişlerdir. Sakatat tüketimi genel olarak düşüktür. Kız öğrencilerin %18'inin haftanın 3-4 günü sakatat tükettiği hiç tüketmeyenlerin %2 olduğu görülmektedir. Yumurtayı kız öğrencilerin %32'si 15 günde 1 , erkek öğrencilerin %32'si haftada 3-4 gün tüketmektedir. Her gün yumurta tüketenlerin oranı oldukça düşüktür. Kurubaklagili erkek öğrencilerin %42'si haftanın 3-4 günü, kız öğrencilerin %58'i 15 günde 1 tüketmektedir.

Samsun'da yapılan bir araştırmada öğrencilerde et tüketiminin seyrek olduğu tespit edilmiştir(58). Balkış yaptığı araştırmada yiyeceklerden kırmızı eti erkek öğrencilerin %37.4'ü haftada 2-3 kez, kız öğrencilerin ise %27.0'si haftada bir tükettiği gözlemlenmiştir. Buna karşılık erkeklerin %8.4'ü, kızların ise %11.0'i kırmızı eti hiç tüketmediği saptanmıştır. Sakatatların tüketilmeme yüzdesi ise erkeklerde %70.1, kızlarda %74.2 ile yüksek oranlarda bulunmuştur. Erkeklerin %38.3'ü, kızlarında %35.6' sının haftada 2-3 kez tavuk tükettikleri saptanmıştır. Ayda 1 balık tüketenler erkelerde %32.7, kızlarda %33.1'dir. Yumurtayı erkekler %46.7, kızlar ise %39.3 ile haftada 2-3 kez tükettiği görülmüştür. Erkeklerin %31.8' i, kızların %20.2' si hergün yumurta tükettiğini belirtmiştir.. Kuru baklagilleri erkeklerin %39.3'ü, kızların %31.3'ü haftada bir tükettiği saptanmıştır. Erkeklerin %26.2'si, kızların %27.0'si haftada 2-3 kez kuru baklagilleri tüketirken, erkeklerin %20.6'sı kızların %19.0'u da 15 günde bir tükettiğini söylemiştir(53).

Çalışmamızda tahıl grubunu (beyaz ekme, esmer ekme, bulgur, pirinç-makarna), unlu mamüller(tuzlu simit, poğaç, tatlı, kek, kurabiye, bisküvi vb.) kız öğrencilerin %36'sı hergün, erkek öğrencilerin %32'si haftada 1-2 gün

tüketmektedir. Gümüşler yaptığı çalışmada tahıl grubundan fazla tüketenlerin %78.9 olduğunu saptamıştır(59).

Çalışmamızda kız öğrencilerin %30'unun her gün ve erkek öğrencilerin %36'sinin haftanın 3-4 günü meyve tükettiği görülmüştür. Sebze tüketimi kız öğrencilerde %48 ile 15 günde 1, erkek öğrencilerde, %38 ile haftada 1-2 gün olarak belirlenmiştir. Van'da yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaklaşık üçte birinin ise akşam yemeklerinden sonra meyve tükettiği görülmüştür(60). Balkış'ın yaptığı araştırmada erkeklerin %49.5' i, kızların %56.4'ünün hergün meyve tüketmekte olduğu saptanmıştır(53). Sormaz yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin % 39.5' inin, kız öğrencilerin % 39.8' inin her gün meyve tükettiği belirlenmiştir(52). Gümüşler araştırmasında sebze ve meyveyi fazla tüketenlerin %73.1 olduğunu saptamıştır(59). Sebze ve meyve tüketiminin diğer çalışmalara bakıldığında düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda tatlı tüketiminin kız öğrencilerde %36 15 günde 1, erkek öğrencilerde %18 oranında haftanın 1-2 gün olduğu görülmektedir. Balkış yağ, şeker ve tatlıyı haftada 1 tüketenlerin yüzdesinin erkeklerde %29.0, kızlarda %27.6 olduğunu bildirmiştir. Bal ve çikolata tüketen erkeklerin %38.3'ünün, kızların %38.0'inin hergün tükettikleri, erkeklerin %30.8'inin kızların ise %30.7'sinin haftada 2-3 kez bal ve çikolata tükettikleri belirlenmiştir(53). Gümüşler'in yaptığı araştırmada, şeker ve tatlıları fazla tüketenler %84 olarak saptamıştır(59).

Araştırmada, öğrencilerin kantinden aldıkları besinler incelendiğinde kız öğrencilerin %71'inin ve erkek öğrencilerinin %50'sinin hiç cips almadığı görülmektedir. Öğrencilerin çoğunun haftada 1-2 gün kantinden meşrubat, tost, simit, poğaç, kek, bisküvi, patates kızartması, ayran aldıkları tespit edilmiştir Tüketen öğrencilerin ise en çok haftada 1-2 kez olduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin %38.9'u haftanın 1-2 günü, erkek öğrencilerin %42.7'si haftanın 1-2 günü çikolata tüketmektedir. Yapılan bir çalışmada dersane kantininden öğrencilerin en fazla sandviç, simit ve tost aldığını, erkek öğrencilerin bu ürünleri kız öğrencilere göre daha fazla oranda tercih ettikleri tespit edilmiştir(60).

Balkış öğünler arası en çok tüketilen besinlerin simit, poğaç, tost, bisküvi, kraker, gofret, meyve, kola ve gazlı içecekler olduğunu belirtmiştir. Kız öğrencilerin

meyveyi, erkek öğrencilerin de kola ve gazlı içecekleri en çok tercih ettiğini saptamıştır. Öğrencilerin öğünler arası tükettikleri yiyecekler arasındaki farklılık cinsiyete göre istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur(53). Muğla’da yapılan bir araştırmada öğrencilerin yarısı (%50.1) harçlıklarıyla şeker ve çikolata, % 11.2 gibi düşük bir oranla ayran ve süt aldığı görülmüştür(61).

Araştırmada kız öğrencilerin %43,5’inin fast-food ve erkek öğrencilerin % 64,6’sının kebabçıda yemek yedikleri saptanmıştır. Sormaz erkek öğrencilerin % 91.7’ sinin ve kız öğrencilerin % 96.1’ inin fast food restoranları tercih ettiğini belirtmiştir(52). Bir başka çalışmada dışarıda yemek yiyenlerin tercih ettikleri lokanta türünün daha çok fastfood (K: %48.5, E: %42.9), kebabçılar (K: %23.5, E: %33.5) ve ev yemeği yapan yerler olduğu belirlenmiştir(K: %13.2, E: %14.3). Cinsiyete göre tercih edilen lokanta türleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Hamburger, pizza, tavuk ürünleri, pide ve kebabçı + köfteci restoranının tercih edilmesi açısından cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Erkek öğrenciler fast food servisi yapan restoranlardan hamburger restoranını, pide restoranını ve kebabçı- köfteci restoranını tercih etmekte; kız öğrenciler hamburger restoranını, pizza restoranını ve kebabçı- köfteci restoranını tercih etmektedir(10)..

Bu çalışmada, kız öğrencilerin %9,25’inin ve erkek öğrencilerin %11,01’inin ilave tuz tükettikleri belirlenmiştir. Türk ve ark. çalışmasında öğrencilerin %13.7’ si yemeklerin tadına bakmadan tuz eklediklerini, % 66.4’ ü bazen eklediklerini, % 19.9’ u yemeklerine tuz eklemediklerini söylemişlerdir(51). Yağcı’nın 252 öğrenciyle yaptığı çalışmada yemeklere tadına bakmadan tuz atma alışkanlığı incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %72.6 hiçbir zaman, %5.6’sının her zaman olduğu belirtilmiştir(60).

Araştırmada, kız öğrencilerin %33,92’sinin ve erkek öğrencilerin %31,28’inin içeceklerine şeker ekledikleri tespit edilmiştir. Gürel ve Hisar’ın yaptığı araştırma çalışmamızla benzer şekilde kız öğrencilerin %24.7 si, erkek öğrencilerin %37.9’unun içeceklerine şeker ekledikleri belirtilmiştir(62).

Yapılan çalışmada, kız öğrencilerin ortalama 1,26 litre ve erkek öğrencilerin ortalama 1,47 litre su tükettikleri saptanmıştır. Köse'nin yaptığı çalışmada %57,7'sinin günde 1-2 litre su tükettikleri belirlenmiştir(23).

Araştırmada öğrencilerin %25,1 ile en yüksek oranda 1 saat bilgisayar başında zaman geçirdikleri saptanmıştır. Tv başında zaman geçirmelerine bakıldığında %30,8'inin günde 1 saat zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Demir yaptığı çalışmada öğrencilerin %73,9'unun günlük 0-2 saat televizyon izlediklerini, %42,4'ünün günlük 0-2 saat internette vakit geçirdiklerini saptamıştır(63). Günlü öğrencilerin hafta içi % 31. 2' sinin 1 – 2 saat, % 26. 8' inin ½ - 1 saat televizyon izlediklerini belirtmiştir(22). RTÜK 'ün yaptığı çalışmada 15-24 yaş arasındakilerin hafta içi 2 saat 51 dk, hafta sonu 3 saat 7 dk televizyon izleme alışkanlıkları olduğu saptanmıştır(64).

Özkan yaptığı çalışmada bilgisayar başında hiç vakit geçirmeyen öğrencilerin %26.6, 1 saatten az vakit geçirenlerin %25.4 olduğunu bildirmiştir. Ayrıca öğrencilerin %36.1'inin 2-3 saat, %28.1'nin 1 saat televizyon izlemekte olduğunu saptamıştır(65). Yapılan bu çalışmada daha önceki çalışmalarla karşılaştırıldığında, öğrencilerin çoğunluğunun daha düşük sürelerde televizyon izlediği ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmada, kız öğrencilerin %87'si ve erkek öğrencilerin %85,4'ünün okula servisle gittikleri saptanmıştır. Gürel ve Hisar'ın yaptığı çalışmada kız öğrencilerin %77.1'inin, erkek öğrencilerin %69.1'inin okula araçla gittiği saptanmıştır(62). Her iki çalışmada da öğrencilerin yüksek oranlarda okula giderken araç kullanması dikkat çekici bulunmuştur.

Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumları incelendiğinde %52,9'unun fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Öğrencilerin %49,4'ünün günde 1 saatten az fiziksel aktivite yaptıkları saptanmıştır. Hem fiziksel aktivite yapma durumu hem de yapma sıklığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur(p<0,001). Bu bağlamda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite yapma durumu ve sıklığı daha fazla olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %17,6'sının sporu profesyonel olarak yaptığı görülmektedir. Kız öğrencilerin %5,3'ünün voleybol ve erkek öğrencilerin %15,6'sının futbol oynadıkları tespit

edilmiştir. Öğrencilerin uyku saatleri incelendiğinde %60,4'ünün 6-7 saat uyudukları belirlenmiştir.

Gürel ve Hisar'ın yaptığı araştırmada öğrencilerin %85'inin günlük 9 saatten az uyuduğu, %69,3'ünün düzenli spor yapmadığı görülmüştür(62). Bir başka araştırmada erkeklerin %56.8'i, kızların ise %48.2'sinin düzenli fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite sıklığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır(65).

Akan'nın yaptığı çalışmada adölesanların egzersiz davranışları incelendiğinde; %58,3'ünün düzenli egzersiz/spor yaptığı belirlenmiştir(11).

6. SONUÇ

Bu çalışma Anamur Anadolu Lisesi'nde okuyan yaşları 14-19 arası değişen 227 gönüllü öğrenci (131 kız, 96 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin demografik özellikleri, sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite profilleri değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının $15,6 \pm 1,06$ olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ailelerinin eğitim durumu incelendiğinde annelerin %37'sinin ve babaların %30,8'inin ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır. Annelerin %76,2'sinin ev hanımı, babaların meslek durumuna bakıldığında %74,4'ünün özel sektör çalışanı olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ailelerinde %13,7'sinin sağlık problemi olduğu saptanmıştır. Ailedeki bireylerin %7,1'inde diyabet olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %7,5'inin sağlık problemi olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %2,2'sinde egzama ve %1,5'inde astım olduğu tespit edilmiştir.

Beslenme bilgisi kaynağı incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin çoğunluğunun internetten yararlandıkları saptanmıştır. Özel beslenme programı öğrencilerin %22,5'inin uyguladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin zayıflamak amacıyla beslenme programı uyguladıklarını belirlenmiştir. Beslenme programı elde edilme durumlarına bakıldığında ise öğrencilerin ilk sırada diyetisyen, ikinci sırada internetten faydalandığı görülmüştür.

Öğrencilerin %86,3'ünün günde 3 veya 3 öğünden az tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin %89,9'unun ara öğün tükettikleri belirlenmiştir.

Sabah kahvaltısı yapma durumlarına bakıldığında öğrencilerin %30'unun kahvaltı yapmadığı görülmüştür. Kız öğrencilerin genellikle iştahsızlık, erkek öğrencilerin ise vakit olmamasından dolayı sabah öğününü atladıklarını söylemişlerdir. Kahvaltıda tercih edilen ürünlere bakıldığında öğrencilerin

çoğunluğunun çay, peynir, zeytin, yumurta vb. tercih ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğle yemek yenilen yer durumu incelendiğinde büyük bölümünün okul yemekhanesinde yemek yediği görülmüştür.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklıklarını incelendiğinde kız öğrencilerin %35,9'unun ve erkek öğrencilerin %40,6'sının balığı seyrek tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin çoğunlukla tavuğu haftada 1-2 gün, kırmızı eti kız öğrenciler daha seyrek ve erkek öğrencilerin haftada 1-2 gün tükettikleri görülmüştür. Erkek öğrencilerin yumurtayı kız öğrencilerden daha fazla tüketmesine rağmen yumurta tüketimi öğrencilerde düşük olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin %88'i her gün ve erkek öğrencilerin %88'inin haftada 3-4 kez yağlı tohumları tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin sebze yi seyrek tükettikleri, meyve ve kuru meyveyi sık tükettikleri görülmüştür.

Kantinden alınan besinlere bakıldığında kız öğrencilerin %20,6'sı ve erkek öğrencilerin %34,4'ünün haftada 1-2 kez kantinden cips aldıkları saptanmıştır. Çikolata tüketimi kız öğrencilerde %25,2 ve erkek öğrencilerde %18,8 oranında her gün tükettikleri belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %42'sinin ve erkek öğrencilerin %32,3'ünün hiç süt almadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dışarıda yemek yedikleri lokanta türü incelendiğinde kız öğrencilerin çoğunluğunun fast-food restaurantlarını, erkek öğrencilerin kebabçıları tercih ettiği saptanmıştır.

Kız öğrencilerin %33,92'sinin ve erkek öğrencilerin %31,28'inin içeceklerine şeker ekledikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre su tüketimi düzeylerinin kız öğrencilerin ortalama 1,26 litre ve erkek öğrencilerin ortalama 1,47 litre su tükettikleri saptanmıştır.

Öğrencilerin %25,1'inin günde 1 saat bilgisayar başında, %30,8'inin tv başında zaman geçirdikleri gözlenmiştir. Kız öğrencilerin %87'si ve erkek öğrencilerin %85,4'ünün okula servisle gittikleri belirlenmiştir.

Araştırmamızda ğrencilerin çoğunluğunun düşük oranda fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin uyku saatleri durumları incelendiğinde %60,4'ünün 6-7 saat uyudukları belirlenmiştir.

7. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- Yaşamın her evresinde önemli olmakla beraber adolesan dönemde yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır. Öğün atlamama, doğru besin tercihi ve dengeli bir beslenme için aileler bu konuda bilinçlendirilmeli ve okullarda çocuklara ve ailelere bu konuda eğitim verilmelidir.
- Teknolojinin gelişmesiyle bilgiye ulaşım daha kolaylaşmıştır. Bu yaş gruplarında kendiyile daha çok ilgilenen adolesanlar çevresinden etkilenmektedir. Yanlış beslenme davranışı ve alışkanlıklarının engellenmesi için bilginin kaynağı önemlidir. Adolesan dönem yaş grubu bu konuda bilinçlendirilmelidir.
- Adolesanlar vakitlerinin çoğunu okulda geçirdikleri için okul kantininde satılan ürünler incelenmelidir. Yüksek şeker ve yağ oranı içeren cips, çikolata, şekerleme gibi ürünler yerine taze meyve, süt, kuruyemiş gibi sağlıklı atıştırmalıklar sunulmalıdır.
- Okul yemekhanesinde çıkan menüler enerji ve içerik bakımından incelenmelidir.
- Adolesanları harekete teşvik etmek için fiziksel aktivitenin öneminden bahsedilmeli, çocukları çeşitli spor dallarına yönlendirmek ve hareketi artırmak için çeşitli etkinlikler yapılmalıdır.

8. KAYNAKLAR

1. <http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf> (15/02/2019)
2. Tülay E. (2011) Ergenlerde Beslenme. Türk Pediatri Arşivi, 46: 49-53.
3. Baysal A. (2002) Genel Beslenme. Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara.
4. Esmâ D., Gülhan C. (2005) Sted, 14(8): 174-178.
5. Meydenlioğlu A., Ergün A. (2013) Hemşire Liderli “Sağlık İçin Beslenme ve Fiziksel aktivite Programı”nın Çocukların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi, 16. Halk Sağlığı Kongresi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya.
6. Susman EJ., Rogol A. (2004) Puberty and Psychological Development. In: “Handbook of Adolescent Psychology”. (eds) Lerner RM, Steinberg L. 2th ed. Hoboken, New Jersey. John Wiley&Sons, Inc. 15-44.
7. Kınık E. (2000) Adolesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Cinsel Gelişme. Katkı Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı, 21(6): 720-740.
8. Tekgül N., Dirik N., Karademirci E., Doğan A. (2012) Adölesanlarda Vücut Kitle İndeksi ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi. Ege Tıp Dergisi; 51(3):183-86.
9. Arlı M., Şanlıer N., Küçükkömürler S., Yaman S. (2017) Anne ve Çocuk Beslenmesi 8. Baskı. Pagem Akademi Yayıncılık, Ankara.
10. Özmen H.F. (2016) Adolesan Bireylerde Diyet Kalitesinin Sağlıklı Yeme İndeksi ile Değerlendirilmesi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nihal Zekiye Erdem).
11. Akan M. (2018) Adolesanlarda Beslenme Egzersiz Davranışları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, (Danışman: Doç. Dr. Melahat Akgün Kostak).
12. Yücecan S., Pekcan G., Açık S., Baysan M., Rakıcioğlu N., Oğuz N., Karabudak E., Nursal B., Eroğlu G., Akal E. (1994) Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2):179-194.

13. Bekar G. (2006) Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulunda Öğrenim Gören Kız Adölesanların Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Durumları, Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örutülerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Danışman: Prof. Dr Nevin Şanlıer).
14. Yiğit Serter Y. (2006) Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6,7,8. Sınıflara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Alışkanlıkları ve Obezite Durumları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fulya Aytekin Sarper).
15. Story M., and Stang J. (2005) Nutrition needs of adolescents. In: Stang J., and Story M. Eds: Guidelines for Adolescent Nutrition Services, University of Minnesota, Minneapolis, 21-34.
16. Yıldırım M. (2006) Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Gülgün Ersoy).
17. Günebak T. (2005) 14-15 Yaş Grubu Kız Çocuklarında Bazı Antropometrik Ölçümler ve Bu Ölçümleri Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol).
18. Langevin DD., Kwiatkowski C., McKay MG., (2007) Evaluation Of Diet Quality And Weight Status Of Children From A Low Socioeconomic Urban Environment Supports “At Risk” Classification. J Am Diet Asso, 107(11):1973-1977.
19. Özmen D., Çetinkaya A.Ç., Ergin D., Şen N., Dündar Erbay P. (2007) Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(2), 98-105.
20. Ahraz S. (2017) Lise Çağındaki Öğrencilerin Beslenme Profili ile Bunun Üzerine Etkili Olan Faktörlerin Belirlenmesi. Şelçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Tufan Keçeci).
21. Kabaran S., Mercanlıgil S.M. (2013) Adölesan Dönem Besin Seçimlerini Hangi Faktörler Etkiliyor. Güncel Pediatri Dergisi 11, 121-127.

22. Günlü Z. (2010) Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi ve Beslenme Davranışları Üzerinde Reklamların Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksel Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Didem Önay).
23. Köse D. (2011) Orta ve Genç Adölesanlarda Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle Endeksi ve Kan Basıncı Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serap Balcı).
24. Baysal A. (2017) Beslenme. 13. Baskı. Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara
25. Topalfakıoğlu V. (2011) Bolu İli Dörtdivan İlçesinde Taşımali ve Normal Eğitim Alan Adölesanların Antropometrik Ölçümleri ile Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Nurcan Yabancı).
26. Berçem İ., İçağasıoğlu D., Cevit Ö., Törel Ergür A., Berçem G., Gültekin A., Sütçü İ. (1999) Sivas'ta 12-18 Yaş Grubu Adölesanlarda Demir Eksikliği ve Demir Eksikliği Anemisi Prevalansı. Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi, 8(1): 15-20.
27. Ocak S., Kılıçaslan Ö., Yıldız Yıldırım Z., Urgancı N. (2017) Adölesan ve Anemi. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 51(4):309-317.
28. Arcagök B., Özdemir N., Yıldız İ., Celkan T. (2013) Çocuk Çağında Demir Eksikliğinde Kan Çinko Düzeyi ile İlişki. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 56: 63-70.
29. Ögüş E., Sürer H., Kılınç AŞ., Fidancı V., Yılmaz G., Dindar N., Karakaş A. (2015) D Vitamini Düzeylerinin Aylara, Cinsiyete ve Yaşa Göre Değerlendirilmesi. Ankara Med J , 15(1): 1-5.
30. Yetim A., Tıkız C., Baş F. (2017) Ergenlik Döneminde D ve B12 Vitamin Eksikliklerinin Sıklığı. Çocuk Dergisi, 17(1): 24-29.
31. Holick MF. (2004) Sunlight and Vitamin D for Bone Health and Prevention of Autoimmune Diseases, Cancers and Cardiovascular Disease. Am J Clin Nutr, 80: 1678-1688.
32. Afşar AF., Kaya S., Kaya B. (2012) Türkiye'de Folik Asit Perikonsepsiyonel Olarak Kullanılmalı mıdır ? . Ankara Medical Journal 12(4):188-194.

33. Öncel K., Özbek MN., Onur H., Söker M., Ceylan A. (2006) Diyarbakır İlindeki Çocuklarda ve Adölesanlarda B12 Vitamini ve Folik Asit Düzeyleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 33(3):163-169.
34. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015 , “ T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.
35. Yabancı N., Pekcan G. (2010) Adölesanlarda Beslenme Durumu ile Fiziksel Aktivite Düzeyinin Vücut Bileşimi ve Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(22): 9-20.
36. Pekcan G. (2008) Uluslararası Katılımlı Tıbbi Jeoloji Sempozyumu Kitabı, Eds: Atabey E. s: 96-98.
37. Kaya R. (2008) Edirne İli Merkezinde İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerde Beslenme- Obezite- Fiziksel Aktivite İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, (Danışman: Prof. Dr. Faruk Yorulmaz).*
38. Köseoğlu SZA., Çelebi Tayfur A. (2017) Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları. *Güncel Pediatri*, 15(2): 50-62.
39. Kalaycı BM. (2016) Anokreksiya Nervoza Tanısı Olan Ergenlerde Sosyal İşlevsellik ve Eşlik Eden Psikiyatrik Belirtilerin Sosyal İşlevsellik ile İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Devrim Akdemir).*
40. Turan Ş., Aksoy Poyraz C., Özdemir A. (2015) Tikanırçasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4):419-435
41. Memiş F. (2014) KKTC Lefkoşa Bölgesi 15-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumlarının Belirlenmesi. *Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, (Danışman: Yrd.Doç.Dr. Hasan Ulaş Yavuz).*
42. A Aznar Laín, S., Webster, T., Briones, E. G. & Merino, E. M. (2006) *Physical activity and health in childhood and adolescence: a guide for all the people who they participate in their education. Ministry of Education and Science, Secretariat General of Education: Ministry of Health and Consumption, General Directorate of Public Health.*

43. Yerlisu Lapa T., Certel Z., Kaplan K., Yağar G. (2016) Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Adolesan Çağı Öğrencileri İçin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Özel Sayı , 5: 1-9.
44. Menteş E., Menteş B., Karacabey K. (2011) Adolesan Dönemde Obezite ve Egzersiz. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2): 964-977.
45. Öztora S., Hatipoğlu S., Barutçugil MB., Salihoğlu B., Yıldırım R., Şevketoğlu E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obesite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. Bakırköy Tıp Dergisi, 2(1):11-14.
46. Karabıçak GÖ. (2014) Ayaş İlçesinde Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. S. Fatma Uygur).
47. Akman M., Tüzün S., Ünal P. (2012) Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Medicus, 8(1): 24-29.
48. Sayın N. (2014) 15-17 Yaş Grubu Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Uygunları Arasındaki İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Öğr. Gör. Dr. Adem Civan).
49. Baltacı G., Ersoy G., Karaağaoğlu N., Derman O., Kanbur N., (2008) Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730 Ankara.
50. Erdoğan EG. (2016) Lise Öğrencilerinde Beden Kütle İndeksi Durumunun Sosyodemografik ve Beslenme Özellikleri ile İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Belgin Akın).
51. Türk M., Gürsoy ŞT., Ergin I. (2007) Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi, 17(2):81-87.
52. Sormaz Ü. (2006) İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman:Prof. Dr. Metin Saip Sürücüoğlu).
53. Balkış M. (2011) Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği. Selçuk

- Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nermin Işık).
54. Biçer M. (2018) Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Dr, Öğr. Üyesi Mehmet Akman).
55. Nicklas TA., Reger C., Myers L., O'neil C. (2000) Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. Journal Of Adolescent Health, 27:314–321.
56. Er B. (2012) İstanbul İli Pendik İlçesi Ertuğrul Gazi İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Durumları. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fulya Sarper).
57. Erten M. (2006) Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman : Prof. Dr. Işıl Şimşek).
58. Uzdil Z., Özenoğlu A., Ünal G. (2017) Lise Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Beslenme Alışkanlıkları, Antropometrik ve Demografik Özellikleriyle İlişkisi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 7(1):11-18.
59. Gümüşler A. (2006) Rize İli Çayeli İlçesindeki Lise Öğrencilerinde Obezite Sıklığı ve Beslenme Alışkanlıkları. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon, (Danışman:Prof. Dr. Gamze Çan).
60. Yağcı S. (2010) Van İlinde Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Cinsiyetlerinin Etkisi. Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Figen Dağlıoğlu).
61. Türkmenoğlu(Şimşek) G. (2007) 9-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Saime Küçükkömürler)

62. Gürel AN., Hisar F. (2018) Adölesanlarda Şekerli İçecek Tüketiminin Obezite İle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 5(3):177-191.
63. Demir NG. (2018) Adölesanlarda Uyku Alışkanlıkları ve Uyku Kalitesini Etkileyen Değişkenlerin Belirlenmesi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karabük, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülcan Şen).
64. RTÜK (2018) Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması Yayın No: 2018/1.
65. Özkan AR. (2018) Adölesanlarda Uyku Süresi ve Uyku Kalitesi ile Vücut Ağırlığı, Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Özge Küçükerdönmez).

9. EKLER

EK-1. ANKET FORMU

ADOLESANLARDA GENEL BESLENME DURUMU VE FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİ

I – DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1) Cinsiyet :

- a) Kadın b) Erkek

2) Yaşınız :

3) Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz

4) Annenizin eğitim durumu nedir ?

- a) Okur-yazar değil
b) İlkokul mezunu
c) Ortaokul mezunu
d) Lise mezunu
e) Yüksekokul ya da üniversite mezunu

5) Babanızın eğitim durumu nedir ?

- a) Okur-yazar değil
b) İlkokul mezunu
c) Ortaokul mezunu
d) Lise mezunu
e) Yüksekokul ya da üniversite mezunu

6) Meslek

Anne.....

Baba.....

II – SAĞLIK BİLGİLERİ

- 1) Ailede kronik bir hastalık var mı ?
 - a) Hayır b) Evet (Belirtiniz
- 2) Doktor tarafından teşhisi konulmuş bir hastalığınız var mı ?
 - a) Hayır b) Evet (Belirtiniz
- 3) Beslenme konularıyla ilgili bilgileri genellikle nereden alırsınız ?
 - a) Diyetisyen b) Doktor c) Televizyon
 - d) Dergi e) İnternet f) Radyo
 - g) Gazete i) Diğer
- 4) Herhangi bir beslenme programı uyguluyor musunuz ?
 - a) Evet b) Hayır
- 5) Beslenme programını nereden edindiniz ?
 - a) İnternet
 - b) Doktor
 - c) Diyetisyen
 - d) Arkadaş
 - e) Diğer (Belirtiniz.....)
- 6) Ne için beslenme programı kullanıyorsunuz ?
 - a) Sağlık
 - b) Zayıflama
 - c) Estetik
 - d) Diğer

III – BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- 1) Genellikle kaç öğün beslenirsiniz ? (.....ana öğünara öğün)
- 2) Ana öğün atlıyor musunuz ?
 - a) Evet b) Hayır
- 3) Cevabınız evet ise en sık atladığınız ana öğün hangisidir ?
 - a) Sabah b) Öğle c) Akşam

4) Ara öğün yapıyor musunuz ?

- a) Evet b) Hayır

5) Sabahları kahvaltı yapıyor musunuz ?

- a) Evet b) Hayır

6) Cevabınız hayır ise öğün atlama nedeniniz nedir ?

- a) İştahsızlık b) Vakit olmuyor c) Alışkanlığım yok
d) Zayıflamak için e) Hazırlanmadığı için f) Diğer.....

7) Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinler tercih ediyorsunuz?(tek seçenek işaretleyiniz)

- a) Çay, peynir, zeytin, yumurta vb. Besinler
b) Çay, poğaç, tost, simit vb. Besinler
c) Sadece içecek
d) Süt ile birlikte tahıl gevreği
e) Diğer.....

8) Öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- a) Evde
b) Lokantada
c) Fast food
d) Evden getiriyorum
e) Okul yemekhanesinde
f) Diğer.....

9) Aşağıdaki besinleri ne sıklıkla tüketirsiniz ?

	Her gün	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde 1	Daha seyrek	Hiç
Et ve ürünleri						
• Balık ve deniz ürünleri						
• Tavuk ve diğer kümes hayvanları						
• Kırmızı et						
• Sakatatlar						
Süt ve süt ürünleri						
• Tam yağlı						
• Yarım yağlı						
• Yağsız						
Yumurta ve yumurtalı ürünler						
Kuru baklagiller						
Tahıllar						
• Beyaz ekme						
• Esmer ekme						
• Pirinç-makarna						
• Bulgur						
• Unlu mamuller (tuzlu simit, poğaç, vb)						
• Unlu mamuller (tatlı kek, kurabiye, bisküvi, vb)						
Sebze						
• Yeşil yapraklı sebzeler						
• Kırmızı ve turuncu sebzeler						
• Nişastalı sebzeler (patates, yer elması,havuç..)						
• Diğer sebzeler						
Meyve						
• Turunçgiller						
• Diğerleri						
Kuru meyve						
Yağlı tohumlar (Fındık- fıstık- ceviz- badem- çekirdek vs)						
Tatlılar-şeker						
Zeytinyağı-fındık yağı						
Ayçiçeği-mısır özü yağı						
Tereyağı-margarin						
İçecekler						
• Gazlı içecekler (kola vb.)						
• Hazır meyve suları						
• Bitki çayları						

10) Kantinden ne sıklıkla aşağıdaki besinleri alırsın ?

	Her gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Hiç
Cips				
Meşrubat (kola,gazoz,meyve suyu...)				
Çikolata				
Kek				
Bisküvi				
Renkli şeker,sakız				
Tost				
Simit				
Poğaç				
Patates kızartması				
Ayran				
Süt				

11) Günde ortalama kaç lt su tüketirsin ?lt

12) Yemeklerin tadına bakmadan tuz ilavesi yapar mısınız ?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

13) Şeker kullanıyor musunuz ?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

14) Dışarıda yemek yediğinizde genellikle hangi lokanta türünü tercih edersiniz ?

- a) Fast – Food
b) Ev yemekleri yapan lokantalar
c) Kebabçılar
d) Yöresel yemek yapan lokantalar
e) Diğer.....

15) Televizyon izlerken yemek yeme alışkanlığınız var mı ?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

16) Yatmadan önce ne tüketirsiniz ?

- a) Süt - yoğurt - kefir
b) Meyve
c) Kuruyemiş
d) Kek - bisküvi - çikolata - tatlı
e) Tost – Sandviç
f) Diğer.....
g) Tüketmem

IV – FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İLGİLİ BİLGİLER

1) Bilgisayar başında kaç saat zaman geçirirsin ?

- a) Günde 1 saat b) Günde 2 saat c) Günde 3 saat d) Günde 4 saat e) Günde 5 saat
f) Günde 6 saat ve daha fazla g) Hiç

2) Tv başında kaç saat zaman geçirirsin ?

- a) Günde 1 saat b) Günde 2 saat c) Günde 3 saat d) Günde 4 saat
e) Günde 5 saat ve daha fazla f) Hiç

3) Okula nasıl gidiyorsun ?

- a) Servisle b) Yürüyerek

4) Düzenli fiziksel aktivite yapıyor musun ?

- a) Evet b) Hayır

5) Düzenli fiziksel aktivite yapıyorsan ne sıklıkta yapıyorsun ?

- a) Haftada 1 saatten az
b) Haftada 1 saat
c) Haftada 2 saat
d) Haftada 3 saat ve daha fazla
e) Diğer

6) Herhangi bir sporla profesyonel olarak uğraşıyor musun ?

- a) Evet b) Hayır

7) Evet ise aşağıdakilerden hangisi ?

- a) Yüzme b) Basketbol c) Futbol d) Voleybol e) Diğer
.....

8) Günde kaç saat uyursunuz ?

- a) 4-5 saat
b) 6-7 saat
c) 8-9 saat
d) 10-12 saat

EK-2. KURUMDAN ALINAN İZİN



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 123

KONU: Etik Kurul İzni

29.11.2018

Sayın; Aslı Yaşatırık

Halic Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Prof. Dr. Filiz Açıktırık'ın danışmanlığında planladığımız "Adölesanlarda Beslenme Durumu, Fiziksel Aktivite Profili ve Etkili Olan Faktörlerin Belirlenmesi" isimli araştırmanız kurumumuzun 29.11.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkanı

EK Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İnrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr İnternet:www.halic.edu.tr

EK-3. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
ANAMUR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 45276359-300-E.7020810
Konu: Aşlı YAŞATÜRK' ün Anket İzin
Yazısı

08/04/2019

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi :Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 15/03/2019 tarih ve 694 sayılı yazısı.

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Aşlı YAŞATÜRK' ün Prof. Dr. Filiz ACKURT' un Danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığı "*Adölesanlarda Beslenme Durumu, Fiziksel Aktivite Profili ve Etikeli Olan Faktörlerin Belirlenmesi*" konulu tezine okutmanı Anamur Anadolu Lisesinde uygulamaya isteği müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

İlyas MERCAN
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
08.04.2019

Mehmet KURDOĞLU
Kaymakam

TK: İlgili yazı ve ekleri

Okullarda Eğitimde İstisnai Durumlar
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
M. KURDOĞLU

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İnceleme-Meslek
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İnceleme-Meslek
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İnceleme-Meslek

Anamur İlçe Milli Eğitim Müdürü
İlçe Milli Eğitim Müdürü
İlçe Milli Eğitim Müdürü

EK-4. GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Katılımcının Beyanı

Sayın Aslı YAŞATÜRK tarafından Anamur Anadolu Lisesi'nde tıbbi bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

GÖNÜLLÜ	İMZASI
ADI SOYADI	
TELEFON	
ADRES	
TARİH	

ARAŞTIRMACI	İMZASI
ADI SOYADI	Aslı YAŞATÜRK
TELEFON	0539 833 69 72
ADRES	Gülbahar Mah. Bildircin Sokak No: 29/9
TARİH	

10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Aslı YAŞATÜRK
Doğum Yeri ve Tarihi	MERSİN 25.02.1993
Medeni Hali	Bekar
Yabancı Dil	İngilizce
E-posta Adresi	dyt.asliyasaturk@gmail.com
Tel	0539 833 69 72

Eğitim ve Akademik Durumu

	Mezun Olduğu Kurumun Adı
Lise	Anamur Anadolu Lisesi 2011
Lisans	TC Haliç Üniversitesi 2015
Yüksek Lisans	TC Haliç Üniversitesi 2016-Devam

İş Tecrübesi

Görev

Özel Meditime Cerrahi Tıp Merkezi (2015-2016)
Özel Marmara Tıp Merkezi 2017-Devam