T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN BESLENME PROFİLİ İLE BUNUN ÜZERİNE ETKİLİ FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Seher AHRAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİZYOLOJİ ANABİLİM DALI

Danışman

Prof.Dr. Tufan KEÇECİ

KONYA-2017

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN BESLENME PROFİLİ İLE BUNUN ÜZERİNE ETKİLİ FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Seher AHRAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİZYOLOJİ ANABİLİM DALI

Danışman

Prof.Dr. Tufan KEÇECİ

KONYA-2017

ÖNSÖZ

Sağlıklı bireylerin ve toplumların varlıklarının sürdürülebilmesinde, ekonomik ve sosyal yönden gelişiminde, mutlu, huzur ve güven içerisinde yaşamını devam ettirebilmesinde en önemli unsur yeterli ve dengeli beslenmedir. Beslenme, hayatın ve canlılığın devamı, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ögelerinin vücuda alınması olarak tanımlanabilir.

Vücudumuzu meydana getiren hücrelerin sağlıklı bir şekilde yani denge ve düzen içerisinde işlevlerini gerçekleştirebilmeleri için; proteinler, vitaminler, karbonhidratlar, yağlar, mineraller gibi besin ögelerinin tamamından yeterince alınması gerekir. Çünkü tüm bu besin ögelerine vücudumuzun ihtiyacı vardır. Bu besin ögelerinden yeterince almamak; yalnızca protein ya da karbonhidrat almak gibi tek yönlü beslenme durumunda vücudumuzda bulunan organ ve sistemlerde ciddi fonksiyonel, yapısal ve zihinsel bozukluklar gelişebilir.

Gıda ihtiyacı ve tüketim alışkanlıkları toplumlara göre farklılık göstermektedir. Bunun en önemli nedenleri ise kişi başına düşen milli gelir, sosyokültürel ve sosyoekonomik durumdaki farklılıklardır. Bununla birlikte gıda ihtiyacı cinsiyet, yaş, ırk, eğitim ve gelir düzeyi, aktivite durumu, beslenme ve besinler hakkında edinilen bilgiler, öğrenmeler ve deneyimler ile ürünlerin kalitesi, fiyatı, üretimden tüketime kadar olan hijyen özellikleri gibi kompleks bir çok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir.

Ülke kalkınmasında gençlerin gereken yeri almaları önemlidir. Bu için gençlerin iyi gelişmiş ve sağlıklı bir bedene ve zihinsel yapıya sahip olmaları gerekir. Bu nedenle gençlerin yeterli ve dengeli beslenmeleri ile bunun sağlanması elzemdir. Sağlıklı beslenmenin gerçekleştirilmediği ya da gerçekleştirilemediği durumlarda yani sağlıksız beslenmede; fizyolojik, mental ve bilişsel gelişimde problemler, ruhsal ve davranışsal bozukluklar obezite gibi sağlık ve sosyal sorunların gelişmesine neden olabilmektedir. Gelişmiş ülkelerde olduğu kadar gelişmekte olan ülkelerin de en önemli sağlık sorunları arasında yer alan kronik hastalıkların temelinde de sağlıksız beslenme yatmaktadır. Bu nedenle erken yaşlarda beslenme alışkanlığının kazandırılması son derece önemlidir. Erken yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıklarının doğru ya da yanlış olması bireyin sağlığını hayatı boyunca

etkileyebilmektedir. Ülkemizde özellikle gençlerin sahip oldukları beslenme alışkanlıkları konusunda yapılan araştırmalar bununla ilgili ciddi sorunlar olduğunu göstermektedir.

Bu alanda yapılan bu çalışmalara destek olmak ve daha sonraki çalışmalara katkı sağlamak amacı ile kentsel bir bölgede yaşayan lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, besin ögelerinin besleyici özellikleri hakkındaki görüş ve tüketim sıklıklarını belirlemek amacı ile bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

"Lise Çağındaki Öğrencilerin Beslenme Profili İle Bunun Üzerine Etkili Faktörlerin Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışmasında; başta danışmanım Prof.Dr. Tufan KEÇECİ'ye, Selçuk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof.Dr. Zafer DURGUN'a, çalışmalarım boyunca her zaman destek veren ve katkıda bulunan Prof.Dr. Ercan KESKİN ve Prof.Dr. Nurcan DÖNMEZ'e, istatistikî analizlerde yardımını gördüğüm Prof.Dr. Aytekin GÜNLÜ ve Zehra GÜNLÜ'ye, tez çalışmam boyunca beni destekleyen kıymetli eşim Duran AHRAZ ve oğlum Mehmet Enes AHRAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Seher AHRAZ tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Fizyoloji (Vet) Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Ercan KESKİN

Danışman: Prof. Dr. Tufan KEÇECİ

Üye: Prof. Dr. Hüdai İPEK

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu.....tarih ve.....sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Ender ERDOĞAN

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR vi

1. GİRİŞ 1

1.1. Sağlıklı Beslenme 1

1.2. Beslenme Piramidi 4

1.2.1. Karbonhidratlar 5

1.2.2. Proteinler 6

1.2.3. Yağlar 6

1.2.4. Mineraller 7

1.2.4. Vitaminler 8

1.3. Beden Kitle İndeksi (BKİ) 8

1.4. Adölesan Dönemi ve Adölesanlarda Beslenme 8

1.5. Türkiye'de Besin Tüketim Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları 9

2. GEREÇ VE YÖNTEM 13

2.1. Örneklemin Belirlenmesi 13

2.2. Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması 13

2.3. Verilerin Değerlendirilmesi 13

3. **BULGULAR 15**

3.1 Katılımcıların Sosyo-ekonomik Özelliklerine ait Bulgular. 15

3.2. Katılımcıların Besin Tüketim Tercihleri ve Görüşleri 16

3.3. Elde Edilen Bulguların Birbirleriyle İlişkileri 21

4. TARTIŞMA 31

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 38

6. KAYNAKLAR 39

7. EKLER 42

8. ÖZGEÇMİŞ 47

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

A, D, E, K: A, D, E, K vitaminleri (Yağda eriyen vitaminler)

BESD-BİR: Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği

BKI: Beden Kitle İndeksi

C, B vit: C ve B vitamini

cm: Santimetre

Esansiyel a.: Esansiyel aminoasit

FABRI (Food and Agricultural Policy Research Institute)**:** Gıda ve Tarım Politikası Araştırma Enstitüsü (ABD), çift üniversiteli bir araştırma programı

FABRI-ISU 2012: 2012 Dünya Tarımsal Görünümü

FAO: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü

f: Frekans

g: Gram

Kg, kg: Kilogram

Ki kare, x^2: İstatiksel analiz yöntemi

$m^{2:}$ Metrekare

p<0,05: Anlamlılık düzeyi

SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)**:** Sosyal bilimler için istatistik programı

ss: Standart sapma

TBSA 2014: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2014

TUİK:Türkiye İstatistik Kurumu

UGBÇ 2003: Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu 2003

X: Aritmetik ortalama

WHO-DSÖ: World Health Organization- Dünya Sağlık Örgütü

%: Yüzde

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Lise Çağındaki Öğrencilerin Beslenme Profili İle Bunun Üzerine Etkili Faktörlerin Belirlenmesi

Seher AHRAZ

Fizyoloji Ana Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA 2017

Bu araştırma lise öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını ve beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Tanımlayıcı nitelikte olan araştırmaya Ankara'da (Yenimahalle ve Etimesgut) bulunan iki lisede öğrenim gören toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmada 26 soruluk anket formu kullanılmıştır. Bu anket ile öğrencilerin bazı demografik özellikleri, beslenme bilgi ve alışkanlıkları belirlenmiştir.

Verilerin analizinde Microsoft Excell ile birlikte SPSS 18.0 paket programından faydalanıldı.

Elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesinde ailelerin etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yeme alışkanlıklarının olmadığı gözlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Adölesan, besleme alışkanlıkları, lise öğrencisi

SUMMARY

T.C.
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Determination of High School Students's Feeding Profile and The Factors Affecting It

Seher AHRAZ

Department of Physiology

MASTER THESIS / KONYA 2017

This study was conducted to determine the eating habits of high school students and the factor affecting them.

The study was used a descriptive design. This research was conducted with total 300 high school students in Ankara (Yenimahalle And Etimesgut) Questionmaire from with 26 questions was applied in this research. Some demographic characteristics, nutrition knowledge and habits were determined with this questionnaire.

At the end of study data were analyzed by Microsoft Excell and SPSS 18.0 packet programme.

According the results, families were effective in regulating the eating habits of the students in this study. Futhermore, we determined that there is no regular eating habits.

Key words: Adolescent, nutritional behavior, high school students

1. GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme; hem toplumun hem de toplumu oluşturan fertlerin sağlıklı ve güçlü bir şekilde yaşamasında, ekonomik ve sosyal bakımdan gelişmesinde, refah seviyesinin artmasında, huzur ve güven içerisinde varlığını sürdürebilmesinde temel ve en önemli unsurlardan birisidir (UGBÇ 2003).

Ergenlik dönemi veya adölesan dönem olarak tanımlanan dönem, çocukluk döneminin bitip ve erişkinliğe geçilen, fiziksel, biyolojik, fizyolojik, psikolojik, duygusal birtakım hızlı değişikliklerin gerçekleştiği ve yaşandığı önemli bir zaman dilimidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bu dönemleri; 10-19 yaşlar arasını adölesan, 15-24 yaşlar arasını gençlik, 10-24 yaşlar arasını da genç insan dönemi olarak tanımlamaktadır. Adölesan dönem, sağlıkla ilgili bilgi, beceri, davranış ve tutum gelişiminin gerçekleştiği önemli bir yaşam dönemidir (Özmen ve ark 2007, Bassett ve ark 2008, Akman ve ark 2012). Adölesan 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 (Demirezen ve Coşansu 2005, Uğuz ve Bodur 2007, Akman ve ark 2012).

Çocukluk ve adölesan dönemler özellikle fiziksel, biyolojik, psikolojik, fizyolojik, sosyal bakımdan büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu dönemlerdir. Bu dönemlerde vücudun büyümesi, gelişmesi, yenilenmesi ve sağlıklı bir şekilde uzun süre çalışabilmesi enerji ile besin ögelerinin yeterli miktarlarda ve uygun şekillerde vücuda alınması ve kullanılması ile mümkündür (Baysal 2002).

Bütün bu bilgiler doğrultusunda bu araştırma, lise çağındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek ve beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1.1. Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı beslenme; beslenmenin hem yeterli hem de dengeli olduğu beslenme şeklidir. Vücudumuzda bulunan hücrelerin düzenli ve dengeli yani sağlıklı bir biçimde çalışabilmeleri için besin ögelerinin hepsinden yeterli miktarlarda alınması gerekir. Bu besin ögeleri yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve

minerallerdir. Vücudun bu besin maddelerinin hepsine ihtiyacı vardır. Dengeli ve yeterli beslenme ile vitamin, lif ve mineraller gibi önemli besin maddeleri de alınmış olur (Erdoğan 2013).

Yeterli ve dengeli beslenme; yaşa, cinsiyete ve mevcut fizyolojik duruma göre vücudun büyümesi, gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için ihtiyaç duyulan enerji ve besin ögelerinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması olarak ifade edilebilir.

Yetersiz beslenme; vücudun ihtiyacı olan besin ögelerinin yeterli miktarlarda alınmaması ya da alınamaması sonucu canlılığın devamı ve fizyolojik ihtiyaçları için yeterli enerjinin oluşmadığı ve dokuların gelişemediği beslenme şeklidir Beslenmenin yetersiz olması durumunda, fiziksel gelişmeyle birlikte beyin gelişimi ve buna bağlı olarak zekâ da olumsuz etkilenmektedir. Yetersiz beslenme durumuna sıklıkla büyüme çağındaki çocuklarda, gebelerde, emziren annelerde ve ağır işlerde çalışan kişilerde belirgin şekilde rastlanılmaktadır (Akşit 1991).

Dengesiz beslenme; bazı besin ögelerinin vücudun ihtiyacından fazla alınması durumudur. Fazla alınan bu besin ögeleri vücutta yağ olarak birikip sağlık için risk teşkil eder. Uygun besin seçiminin yapılamayışı, yanlış pişirme ya da hazırlama yönteminin uygulanması da besin ögelerinde kayıplara yol açarak vücudun ihtiyacını karşılayamaz hale gelir ve sağlığın bozabilir.

Sağlıklı ve dengeli olan bir beslenmede, günlük protein ihtiyacının %40-50'si hayvansal kaynaklı olmalıdır. Bu protein kaynaklarının içerisinde ise en önemli pay kırmızı ete aittir. Kırmızı et; yapısında insanların büyümesi, gelişmesi, yaşaması ve fizyolojik işlevlerini gerçekleştirebilmesi için gereken bütün aminoasitleri yeterli miktar ve oranda bulunduran önemli bir besindir (Gürlük ve Turan 2008, Erdoğan 2013). Genellikle kişi başına düşen et miktarı ile hayvansal protein tüketim miktarı ülkelerin gelişmişliğini ve yaşam standardının belirlenmesinde kullanılan önemli bir ölçüttür (Göğüş 1986, Yücel 2001).

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre; dünyada yıllık kişi başı kırmızı et tüketimi ortalama 41,2 kg'dır. Gelişmiş ülkelerde bu oran 82,1 kg'dır. Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'de bu miktar 108,9 kg'a kadar çıkmaktadır. Ülkemizde ortalama tüketim miktarı ise sadece 24,4-31,5 kg kadardır

(Çizelge 1.1, Çizelge 1.2). FAO'ya göre kırmızı et tüketiminin 2030 yılında gelişmekte olan ülkelerde 37 kg, sanayileşmiş ülkelerde ise 100 kg olabileceği tahmin edilmektedir (FAO 2010).

Gıdanın ulaşılabilir olması önemlidir. Bu durumu etkileyen en önemli husus ise gelir dağılımındaki adaletsizliktir. Minimum gıda harcaması yöntemiyle gerçekleştirilen yoksulluk araştırmalarına göre, ülkemizde bireylerin %8,4'ü yoksulluk sınırının altında bir gelire sahiptir. Gelir dağılımının en altında bulunan %20'lik kısmına inildikçe tahıla dayalı besin maddesi, yağ, şeker ile çay-kahve için yapılan harcamalarda artış; süt, peynir ve yumurta için yapılan harcamalarda fazla farklılaşma olmadığı; et, balık, meyve suyu ve şekerli ürünler için yapılan harcamalarda ise azalma olduğu kaydedilmektedir. (UGBÇ 2003).

Çizelge1.1. Seçilmiş Ülkelerin 2012 Yılı Kişi Başına Et Tüketimleri (Kg)

ÜLKELER	Sığır	Domuz	Piliç	Koyun	Toplam
A.B.D.	38,4	27,3	43,2	0,0	108,9
Arjantin	55,7	6,7	36,7	0,0	99,1
Avrupa Birliği	15,7	40,7	18,1	2,6	77,1
Avustralya	35,4	21,4	35,4	0,0	92,2
Brezilya	41,2	13,5	42,7	0,0	97,4
Çin	4,2	38,4	10,1	1,9	54,6
Endonezya	1,9	2,4	6,2	0,4	10,9
Filipinler	3,7	13,5	8,6	0,0	25,8
Güney Afrika	14,0	0,0	33,2	0,0	47,2
Güney Kore	11,5	31,6	15,6	0,0	58,7
Hindistan	1,7	0,0	2,3	0,0	4,0
Hong Kong	19,5	67,2	36,9	0,0	123,6
Japonya	9,7	19,7	16,2	0,0	45,5
Kanada	29,3	23,5	30,1	0,0	82,9
Meksika	16,0	15,3	30,5	0,0	61,9
Mısır	6,8	0,0	6,8	0,0	13,6
Paraguay	49,1	16,4	6,5	0,0	72,1
Rusya	17,6	21,5	22,9	0,0	62,1
Tayland	6,3	11,3	13,2	0,0	30,7
Tayvan	5,8	37,6	27,6	0,0	71,0
Türkiye	10,7	0,0	19,3	1,5	31,5
Ukrayna	8,5	16,6	19,0	0,0	44,2
Vietnam	3,1	21,8	7,3	0,0	32,2
Yeni Zelanda	28,0	11,1	30,1	0,0	69,2

Kaynak: FAPRI-ISU 2012, World Agricultural Outlook, Türkiye rakamları BESD-BİR ve TUİK

Çizelge1.2. Kişi Başına Düşen Milli Gelir Düzeyi ile Benzer Ülkelerde Et ve Tahıl Tüketimi

	Et Tüketimi (Kişi başına/Yıllık/Kg) 2007	Tahıl Tüketimi (Kişi başına/Yıllık/Kg) 2007	Kişi başına düşen milli gelir (ABD $) 2007
Brezilya	80,5	114,1	7197
Şili	77,9	143,7	9877
Macaristan	80,2	121,4	13713
Litvanya	77,6	149,3	11584
Malezya	49,0	160,2	7028
Meksika	63,3	172,4	9840
Polonya	76,6	150,3	11157
Romanya	63,2	180,6	7856
Rusya	60,9	152,5	9146
Türkiye	24,4	221,5	8865
Venezuela	43,1	169,3	8243

Kaynak: FAO ve Dünya Bankası verileri

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarıyla en fazla karşı karşıya olan gruplar içerisinde büyüme çağındaki çocuklar ve gençlerin olduğu görülmektedir. Öğrencilik döneminde alınan eğitim ve kültür seviyesi ile beslenme konusunda bilgi, fiziksel gelişim, kilo gibi sağlık ile ilgili etkenler, beslenme alışkanlıkları ve ürün alma tercihlerinin yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. (Arslan 1999, UGBÇ 2003).

1.2. Beslenme Piramidi

Beslenme piramitleri ülkelere göre farklılık gösterebilmektedir. Ülkemizde son yıllarda beslenme piramidinin yerini beslenme tabağı ya da dört yapraklı yonca almaya başlamıştır. Bunun yanı sıra halen kullanılmaya devam edilen beslenme piramidinde besinler beş ana grup halinde gösterilmektedir (Şekil 1). Piramit; taban kısmında sıklıkla tüketilmesi gereken karbonhidratlar yer almaktadır. Piramidin yukarısına doğru ise gittikçe tüketilmesi azalan gıdalar bulunmaktadır. Piramitte çoktan aza doğru sırasıyla karbonhidrat grubu besinler, mineral grubu besinler, protein grubu besinler, yağ ve şeker grubu besinler yer almaktadır. Beslenme piramidi doğru beslenme için besin seçiminde rehber olma niteliğindedir (Yazgünoğlu 2003).



Şekil 1.2.1. Beslenme Piramidi

1.2.1 Karbonhidratlar

Karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan organik bileşikler karbonhidrat olarak tanımlanmaktadır. Karbonhidratlar aktif aldehit veya keton grubuna sahip polialkollerin oluşturduğu maddelerdir. Karbonhidratlar hayvan ve insan bünyesinde glikojen, bitkilerin bünyesinde ise nişasta ve selüloz şeklinde bulunmaktadır. Yetişkin bir insanda günlük enerjinin %55-60'i karbonhidratlardan sağlanmaktadır (Baysal 2002). Besinlerle alınan karbonhadritlar 3 gruba ayrılabilir:

1. Monosakkaritler (glikoz, fruktoz, galaktoz)
2. Disakkaritler (sakkaroz, maltoz ve laktoz)
3. Polisakkaritler (Çınar ve ark 2004)

Sofra şekeri ve nişasta gibi bazı karbonhidratlar, dünyanın önemli bir bölümünde diyetin en önemli kısmını oluşturmaktadır. Karbonhidratlar vücudumuzda pek çok işlev gerçekleştirmektedir. Özellikle yoğun egzersiz sırasında en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Ayrıca; yağ ve protein metabolizmasını düzenlerler, sinir sisteminin de başlıca enerji kaynağıdırlar. Ayrıca kas ve karaciğer glikojeni de karbonhidratlardan sentezlenmektedir (Gürsoy ve ark 2001). Vücudumuzda en önemli karbonhidrat glikozdur. Aynı zamanda kan şekeri diye de

bilinen glikoz dokuların en önemli enerji kaynağıdır. Günde yaklaşık 300 g kadar alınan karbonhidratın önemli bir kısmında nişasta (~160 g) ve sakkaroz (~120 g) yer almaktadır. Bunların yanı sıra diyetle laktoz (~30 g), glukoz ve fruktoz (~10 g) da alınmaktadır. Besinlerin bitkisel olanlarında bolca selüloz, nişasta ve sakaroz; hayvansal olanlarında ise glikojen ile laktoz bulunmaktadır. Genel olarak beslenmede karbonhidrat kaynağı olarak; pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar yer almaktadır (Altınışık 2010).

1.2.2. Proteinler

Proteinler aminoasitlerin bir araya gelmesiyle oluşan büyük moleküllerdir. Hücrelerin yapı taşı olan proteinler aynı zamanda hücre fonksiyonlarında da yer almaktadır. Proteinlerin bünyesinde oksijen, hidrojen, karbon ve nitrojen bulunur. Günümüzde 22 tane aminoasit olduğu bilinmektedir. Bu aminoasitlerin 8 tanesi esansiyel aminoasittir. Protein ihtiyacı, hayvansal ve bitkisel olarak iki kaynaktan karşılanmaktadır. En iyi protein kaynağı hayvansal olanlardır ki bunlar başta kırmızı et olmak üzere balık, süt, yumurta ve beyaz et (kümes hayvanlarının eti) tir. Bitkisel kaynaklı proteinleri fazla içerenler ise baklagillerden başta mercimek olmak üzere fasulye, nohut olup diğerleri de fındık ve fıstıktır (Sayan 1999).

Proteinler büyüme, gelişme, vücut dokularının onarım ve korunması, yenilenmesi için hücrenin en önemli yapısal ögesidir. Hemoglobin, enzimler, antikorlar ve birçok hormon proteinlerden üretilebildiği gibi, enerji kaynağı olarak da kullanılabilirler (Gürsoy ve ark 2001). Sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında etkili olan bazı besin maddeleri de en çok bu grup içerisinde yer almaktadır. Protein grubu besinlerin alınması, özellikle protein ihtiyacının en fazla olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde çok önemlidir (Sayan 1999).

1.2.3. Yağlar

Yetişkin bir insan günde yaklaşık olarak diyet ile 60-150gr kadar yağ almaktadır. Bu miktarın %90'ından fazlasında triasilgliserol yer alırken geriye kalan kısım kolesterol esterleri, fosfolipidler ve serbest yağ asitlerinden oluşmaktadır (Champe ve Harvey 1997). Yağlar;

1. Hücre membranları ve sinir liflerinin oluşumunda yer alır,

2. Öncelikli enerji kaynağı olup dinlenme sırasındaki toplam enerjinin %70'ni sağlar,

3.Yaşamsal organların etraflarını sararak destekler ve korunmalarını sağlar,

4.Vücutta bulunan steroid yapıdaki hormonların üretimi için kolesterol kullanılır,

5. Deri altı yağ tabakası ile vücut ısısının korunmasına yardımcı olur.

Bütün bunların yanı sıra çok az miktarda tüketilmesi gereken yağlar vücudumuz için önemli olan A, D, E ve K vitaminlerini de taşınmasını sağlarlar. Tüm bu nedenlerle yağların diyette bulunması sağlığımız için oldukça önemlidir. Yağlar diyetle genellikle hayvansal kaynaklı olan katı yağlar yani tereyağı, kuyruk ve iç yağları şeklinde alınmaktadır. Bitkisel kaynaklı olanlar da diyette margarin, yemeklik yağlar katı yağlar; zeytinyağı, mısırözü ve ayçiçeği yağı da sıvı yağlar şeklinde yer almaktadırlar (Gürsoy ve ark 2001).

1.2.4. Mineraller

Kaliteli ve sağlıklı bir hayat için vazgeçilmez olan mineral maddelerden; demir, kalsiyum, iyot, bakır ve çinko ve genellikle sebze ve meyvelerle alınmaktadır. Mineraller; kan basıncı, kalp ritmi ile vücut ısısını dengeleme ve düzenlenme özelliklerine sahiptirler. Bunların yanı sıra mineraller kemik, diş ve cilt sağlığı ile hücre korunmasında da oldukça önemli ve gereklidirler. (Yiğitoğlu 2016).

Mineral maddeler vücuda yeterli miktarlarda alınmasına rağmen yetersizliklerinde önemli bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Yetersizlik durumları; vücudun ihtiyacı olan besinlerin yeterince alınmaması; beslenmenin yeterli ve dengeli olmamasında meydana gelmektedir. Bunların sonucunda da "yetersiz beslenme" meydana gelmektedir. Yetersiz beslenme durumunda ise vücudun ihtiyacı olan enerji üretilememekte ve vücut dokuları yapılanamamaktadır (Seçken ve Morgil 2000). Bunların yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenmenin zihinsel fonksiyonları da etkilediği bilinmekte olup Sağlık Bakanlığı verileri de bunu doğrulamaktadır. Söz konusu Bakanlığın verilerine göre yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerde okula devamsızlığın arttığı, dikkat sürelerinin ve algılamalarının azaldığı, öğrenme güçlüğü, davranış bozuklukları olduğu ve bunların sonucunda da okul başarısının düştüğü görülmektedir. (Demirezen ve Coşansu 2005, Öztürk ve ark 2015).

1.2.5. Vitaminler

Vücutta belirli bir miktarda sentezlenmeyen sentezlenseler dahi yeterli olamayan vitaminler; hem büyüme hem hücre yenilenmesi, onarılması hem de enerji üretimi için oldukça önemli, çok az miktarları bile hücre metabolizmasını uyaran organik bileşiklerdir. Vitaminler enerji içermemekle birlikte hücrenin ve dolayısıyla vücudun canlılığını devam ettirebilmesi gereken önemli birçok biyokimyasal olayların gerçekleşmesinde etkin olarak yer alırlar. Vitaminlerin çoğu organizma tarafından sentezlenmediği için besinlerle alınması gerekmektedir. Vitaminler genel özelliklerine göre yağda ve suda eriyen vitaminler şeklinde sınıflandırılırlar.

1. Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K grubu vitaminler)
2. Suda eriyen vitaminler (C ve B grubu vitaminler) (Samur 2008).

1.3. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Dünya genelinde obezite ile ilgili yapılan araştırmalarda antropometrik ölçüm olarak kullanılan, vücut ağırlığı ile boy ölçülerinden faydalanılarak geliştirilen "Beden Kitle İndeksi (BKI)"; verileri hızlı ve basitçe elde edilebilen, cinsiyet farklılığı gözetmeksizin herkeste kullanabilen, Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün de kabul ettiği oldukça yaygın kullanılan ve geçerli bir standart indeksdir (Ergün ve Erten 2004). Bireylerde şişmanlık seviyesinin tespit edilmesinde kullanılan en pratik metotlardan olan BKİ, vücut ağırlığının (kilonun) vücut yüzeyine (boy uzunluğunun karesine) bölünmesi (kg/m^2) sonucu bulunmaktadır. Yetişkinler için BKİ'nin 18.5–24.9 sınırlarında olması normal kilolu olarak değerlendirilirken, BKİ'nin 25'ten fazla olması fazla kilolu, 30'dan yüksek olması ise obezite olarak tanımlanmaktadır (Aslan ve ark. 2003, Mendeş ve ark. 2011).

1.4. Adölesan Dönemi ve Adölesanlarda Beslenme

Çocukluktan erişkinliğe geçişi de içerisine alan, büyümenin ve gelişmenin çok hızlı olduğu dönem "adölesan dönem" olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre 10-19 yaş aralığı adölesan, 15-24 yaş aralığı ise gençlik dönemi olarak betimlenmektedir. Ülkemizde nüfusun %29.1'inde adölesan döneminde olan bireyler yer almaktadır (Pekcan 2004, Demirezen ve Coşansu 2005).

Adölesanlar, bu dönemde sadece fiziksel olarak değil, ruhsal yönden de gelişimlerini gerçekleştirmektedirler. Bu dönemde dış görünüşleri çok önemli olan, ilgi alanları artan ve değişen gençlerin; kendilerini ispatlama, bağımsızlıklarını kazanma ve kabul görme, sosyalleşme ve yaşıtlarıyla daha fazla vakit geçirme isteğinin artması vakitlerinin büyük bir kısmını dışarıda geçirmeye yönlendirmektedir. Bu sosyolojik durumdaki değişiklik beslenme alışkanlıkları ve davranışların farklılaşmasına, dışarıda yemek yemeye, fast food beslenmeye yönelmeye, yanlış diyet uygulamalarına, öğünleri atlamalarına ve öğün düzensizliğine yol açmaktadır. Bu beslenme alışkanların edinilmesinde çoğunlukla aile, arkadaşlar, yazılı ve görsel medya gibi birçok faktör etkili olmaktadır (Süren ve Soysal 2002, Pekcan 2004, Demirezen ve Coşansu 2005, Kardaş ve Orbak 2002, Şanlıer ve ark 2009).

Adölesanların beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde en önemli etkenler; bireysel yeme tercihleri, ailenin beslenme şekli, anne ve babanın beslenme tercihi için rol model olması, medya, toplumsal kurallar ve kabullerdir (Neumark-Sztainer ve ark. 2005). Bununla birlikte beslenme alışkanlıklarında etkili olan kişisel faktörler ise özsaygı, öğün ve atıştırmalık örüntüsü, davranışlar, bilgiler, kilo kontrolü ve inançlardır. Beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan sosyal ve çevresel faktörler de öncelikle aile, sonra arkadaşlar ve bunların dışındaki diğer yakın çevredir. Tüm bunlara bakarak adölesanların beslenme davranışlarının hem fiziksel gelişimlerinin hem sağlıklarının hem de kişiliklerinin merkezini meydana getirdiği söylenebilir (Story ve ark. 2002).

Ülkemizde adölesan dönemde gözlenen beslenme bozukluklarına bağlı sık görülen sağlık sorunları obezite, zayıflık, anemi, basit guatr, diş çürükleri ve avitaminozlardır. Bunlardan başka yine beslenme bozukluğu olan adölesanların dikkat sürelerinde azalma, algılamalarında yavaşlama, öğrenme güçlüğü ve sonuç olarak da okul başarısında düşme görülmektedir (Oktar ve Şanlıer 1999, Demirezen ve Coşansu 2005).

Beslenme bozuklukların etyolojisinde; aile içi problemler, ailede beslenme bozukluklarının olması, düşük özsaygı, obezite, kilo ve yemek ile ilgili işler, ergenlik dönemi sorunları, sosyo-kültürel değerler, ailenin eğitim ve gelir düzeyi gibi birçok etken yer almaktadır. Beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarını anlamak için

adölesanların beslenme alışkanlıklarının ve bunların ekonomik, sosyo-demografik faktörlerle ilişkilerinin tespit edilmesi faydalı olmaktadır (Tanrıverdi ve ark 2011).

1.5. Türkiye'de Besin Tüketim Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları

Toplumun gıda talebi ve tüketim alışkanlıkları incelendiğinde bunun birçok faktörün etkisi altında olduğu gözlemlenmektedir. Bu faktörler arasında ürünlerin kalitesi ve ulaşılabilirliği, hijyen özellikleri, fiyatı, milli gelir dağılımı, tüketicinin eğitim düzeyi ve gelir seviyesi, yaş, eğitim ve aktivite durumu gibi bir çok kompleks seçenek sayılabilir (Cevger ve ark 2008).

Ülkeler vatandaşlarının yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik ulusal gıda planı, beslenme planı ile bunlarla ilgili stratejiler ve politikalar yapmaları gerekmektedir. Bunun için de kendi toplumuna ait beslenme, besin ihtiyacı, besin tüketimi ve sağlıkla ilgili kayıtlarının ve verilerinin olması önem arz etmektedir. Bu nedenle ülkede beslenme konusunda politikalar yapıcı ve karar verici ilgili kurumlara bu bilgilerin sağlanacağı bir ulusal bilgi sistemine gerek olmaktadır. Bundan dolayı toplumun ve kişilerin beslenme durumunun tespit edilmesi ve düzenli bir şekilde takip edilmesi önem taşımaktadır. Bu şekilde toplumun,

a) Beslenme durumunun belirlenmesi ve tanımlanması,
b) Nedenlerin belirlenmesi ve tespiti,
c) Nedenlere yönelik çözüm üretilmesi için fırsat sağlar.

Ülkelere her 5-10 yılda bir gıda tüketimi ile ilgili araştırmalar yapmaları önerilmektedir. Halen birçok ülke bu doğrultuda gıda tüketimine ve ev halkı gelir tespitine yönelik araştırmalar ile çeşitli sağlık (mortalite, morbidite) konusunda araştırmalar ayrıca tarımla ilgili istatistikleri gerçekleştirmektedir. Bununla birlikte sağlık alanında yapılan çalışmalarda antropometrik verilerle (boy ve ağırlık ölçülerek vb) obezite, büyüme ve gelişme, hastalıkların görülme sıklığı ve hastalık ölüm oranları, biyokimyasal göstergeler (kan basıncı, kolesterol seviyesi vb.) tespit edilebilmektedir (Pekcan 1999).

Ülkemiz beslenme durumu bakımından gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin sahip olduğu sorunların bir arada görüldüğü bir Çizelge çizmektedir. Ülkemizde beslenme durumu coğrafi bölgelere, sosyo-ekonomik yapıya ve yerleşim yerinin kentsel ya da kırsal oluşuna ve mevsimlere göre çok değişmektedir. Bu

değişikliklerin en önemli nedeni ise gelir dağılımındaki dengesizliktir. Gelir dağılımdaki bu dengesizlik beslenme problemlerinin türü ve görülme sıklığını etkilemektedir. Bununla birlikte beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmama, yanlış gıda tercihi ile besinlerin yanlış hazırlanması, uygun olmayan pişirme ve saklama şekli de beslenme sorunlarının daha da artmasına neden olmaktadır (Pekcan ve Marcheish 2001).

Ülkemizde beslenme alışkanlıkları gıda arzı ve gıda tüketimi kapsamında ele alınabilir. Toplumumuzda günlük enerji ihtiyacının ortalama %50-58'i tahıllardan ve ekmekten karşılanmaktadır. Yıllara göre besin tüketimine bakıldığında ekmek, taze sebze, meyve, et, süt ve yoğurt tüketiminde azalma olduğu; yumurta, kuru baklagiller ve şeker tüketiminde de artış olduğu görülebilir. Genel olarak tüketilen toplam yağ miktarında önemli değişiklik olmamakla birlikte sıvı bitkisel yağ tüketiminin katı yağa göre artmış olduğu söylenebilir. Toplumun bazı bölümlerinde gıda güvencesinin olmayışı ve hayvansal gıdaların oldukça az tüketilmesi nedeniyle hane halkında makro ve mikro besin maddelerinin eksik olduğu beslenme yetersizliği görülmektedir. Diğer taraftan FAO verilerine bakıldığında, ülkemizde kişi başına günlük enerji ihtiyacını karşılayacak gıda arzının olduğu görülmektedir (Pekcan ve ark 2006, Arslan ve ark. 2006).

Çizelge 1.3. Bazı ülkelerde et, süt ve yumurta tüketimi (kg/kişi/yıl)

Ülke	Et tüketimi	Süt tüketimi	Yumurta tüketimi
A.B.D	120,2	255,6	14,1
Almanya	88,1	264,0	12,2
Birleşik krallık	84,2	248,5	10,3
Fransa	86,7	246,6	14,3
Türkiye	25,3	143,0	9,4
Brezilya	85,3	136,9	8,0

(FAO 2013)

Ülkemizde beslenme durumu enerji ve besin ögeleri bakımından incelendiğinde, enerjiyi yetersiz miktarlarda alan aile oranının düşük olduğu görülmektedir. Türkiye genelinde, tüketimin ilk sırasında tahıl grubu besin maddeleri bulunmaktadır. İkinci sırada ise sebze tüketimi yer almaktadır. Türkiye genelinde, içerdikleri protein nedeniyle çok önemli gıdalar olan et ve et ürünlerinin tüketim oranının tüketilen tüm gıda grupları içerisinde yalnızca % 3 olduğu görülmektedir.

Tüketilme alışkanlığının en çok olduğu süt ürünleri de peynir çeşitleri ile yoğurttur. Ülkemizde protein kaynakları ve miktarı ile ilgili bir sorun olmamakla birlikte; protein kalitesi kavramında sorun olduğu görülmektedir. Bunun için hayvansal ve bitkisel kaynaklı proteinlerin tüketim miktarı düzenlenmelidir. Şöyle ki hayvansal kaynaklı olan protein miktarı arttırılırken buna paralel olarak bitkisel kaynaklı olanlarınki azaltılmalıdır. Bu sebeple toplumumuzda et, süt ve süt ürünleri ile yumurta tüketimi konusu tekrar ele alınmalıdır. Toplumda hayvansal besin maddelerinin az tüketilmesinin sonucu olarak vitamin ve mineral (demir, kalsiyum, çinko, riboflavin, B_{12} vitamini, folik asit, esansiyel a.a., vb.) yetersizlikleri görülmektedir. Kişi başına düşen toplam protein miktarı yeterli seviyede olmakla birlikte bunların çoğu bitkisel kaynaklı olan proteindir (Ungan ve Unsalan 2000, Pekcan 2009, UGBÇ 2003).

Bireylerde beslenme bilgisi ve alışkanlığının şekillenmesinde fiziksel gelişim, kilo, besin tüketimindeki alışkanlıklar, sağlık ile ilgili etkenler, öğrencilik yıllarında alınan eğitim, kültür ve gelir düzeyinin doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Cevger ve ark 2008).

Bu bilgilerin ışığında ve ülkemizde konu ile ilgili yapılan çalışmalara katkıda bulunabilmek amacıyla, bu çalışmada lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Örneklemin Belirlenmesi

Tanımlayıcı tipte planlanan araştırma; Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı farklı ilçelerde (Yenimahalle ve Etimesgut) yer alan iki devlet lisesinde örgün eğitim gören 14-18 yaşlarında toplam 300 öğrenciden faydalanılarak gerçekleştirildi. Araştırma bölgesi olarak Ankara'nın seçilmesinde araştırmacının bu bölgede ikamet etmesi ve bir eğitimci olarak orada çalışması etkili olmuştur. Araştırmaya başlamadan önce araştırma kapsamında yer alan liselerde araştırmayı gerçekleştirmek için ilk önce Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış olup sonrasında da ilgili okul yönetimleri bilgilendirilmiştir. Daha sonra bu liselerde (Atatürk Anadolu Lisesi ve Eryaman Anadolu Lisesi) tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen ve gönüllülük esasına dayalı olarak toplam 300 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır.

2.2. Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Araştırmada verilerin toplanmasında yüz yüze anket uygulamasından faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket formlarında yer alan sorular daha önce yapılmış sorulardan ve konuyla direkt olarak ilgili kaynaklardan faydalanılarak hazırlanmıştır. Öğrencilere sunulan ve veri toplama aracı olarak hazırlanan anket formu iki bölümden ve toplam 26 sorudan oluşmuştur. Veri aracı olarak kullanılan anket formunda gençlerin demografik özelliklerini, beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik sorular yer verilmiştir (EK B).

2.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde Microsoft Excell ile birlikte SPSS 18.0 paket programından faydalanıldı.

Elde edilen verilerden demografik özellikler (öğrencilerin kişisel ve ailevi özelliklerinin belirlenmesinde), gıda tercihleri ve diğer bulgular Çizelgelarda sayı, frekans (f) ve yüzde (%) olarak gösterilmiştir. Çalışmanın diğer bölümlerinde yer alan değişken özellikleri olarak; frekans (f), yüzde (%), ki kare, aritmetik ortalama (x) ve standart sapma (ss) kullanılmıştır. Farklılıkların anlamlılıkları $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmada çalışmaya katılan öğrencilerin beden kitle indeks (BKI)'lerinin hesaplanmasında aşağıdaki formülden faydalanılmıştır.

$$BKI = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu } (m^2)}$$

3. BULGULAR

Araştırmaya katılan katılımcıların ve ailelerine ait özellikler aşağıda Çizelgelar halinde sunulmuştur.

3.1. Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Özelliklerine Ait Bulgular

Çizelge 3.1.1. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ebeveyn eğitim durumlarına ait bulgular.

	Eğitim Durumu	f	%
Anne	ilköğretim	60	20,0
	ortaokul	40	13,3
	lise	95	31,7
	üniversite	105	35,0
	Toplam	300	100,0
Baba	ilköğretim	25	8,3
	ortaokul	29	9,7
	lise	83	27,7
	üniversite	163	54,3
	Toplam	300	100,0

Çizelge 3.1.2 Araştırma kapsamına alınan deneklerin ailelerin aylık gelir düzeyleri

Aile Gelir Düzeyi	f	%
1000 TL ve altı	14	4,7
1001-2000 TL	69	23,0
2001-3000	65	21,7
3000 ve üzeri	152	50,7
Toplam	300	100,0

Çizelge3.1.3. Araştırma kapsamına alınan ailelerin sahip oldukları çocuk sayıları

Ailedeki Çocuk Sayısı	f	%
1 çocuk	34	11,3
2 çocuk	158	52,7
3 cocuk	78	26,0
4 cocuk	24	8,0
5 ve üzeri	6	2,0
Toplam	300	100,0

Çizelge3.1.4. Araştırma kapsamına alınan deneklerin yaşlarına ait bulgular

Deneklerin Yaşları	f	%
14	33	11,0
15	63	21,0
16	37	12,3
17	151	50,3
18	16	5,3
Toplam	300	100,0

Çizelge 3.1.5. Araştırmaya katılan deneklerin boy ve kilo oranları

		f	%
Boy uzunlukları (cm)	150-164	65	21,7
	165-174	156	52,0
	175-184	62	20,7
	185 ve +	17	5,7
	Toplam	300	100,0
Kilo (Kg)	36-49 kg zayıf	31	10.3
	50-69 kg normal	219	73.0
	70 ve üzeri kilolu	50	16.7
	Toplam	300	100,0

3.2. Katılımcıların Besin Tüketimi Tercihleri ve Görüşleri

Çizelge.3.2.1. Beslenme tarzınızı neye göre geliştirdiniz?

Cinsiyet	Kız		Erkek		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Aile	149	56,02	117	43,98	266	100.00		
Beslenme kitapları	5	71,43	2	28,57	7	100.00	1,366	0,513
Yazılı ve Görsel medya	13	48,15	14	51,85	27	100.00		
Toplam	167	55,67	133	44,33	300	100.00		

Çizelge.3.2.2. Öğün atlıyor musunuz?

Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	122	73.1	45	26.9	167	100.00	0,323	0,570
Erkek	101	75.9	32	24.1	133	100.00		
Toplam	223	74.3	77	25.7	300	100.00		

Çizelge.3.2.3. Öğle yemeğini düzenli olarak yer misiniz?

Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	71	42.5	96	57.5	167	100.00	1.508	0.219
Erkek	66	49.6	67	50.4	133	100.00		
Toplam	137	45.7	163	54.3	300	100.00		

Çizelge.3.2.4. Genellikle atlanan öğün

Cinsiyet	Hiç atlamıyorum		Kahvaltı		Öğle yemeği		Akşam Yemeği		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	26	15.6	47	28.1	82	49.1	12	7.2	167	100.00	2,718	0,437
Erkek	17	12.8	36	27.1	75	56.4	5	3.8	133	100.00		
Toplam	43	14.3	83	27.7	157	52.3	17	5.7	300	100.00		

Çizelge.3.2.5. Sabah kahvaltısında tercih edilen besinler

Cinsiyet	Çay, peynir, zeytin, yumurta vb.		Çay, poaça, simit, vb. besinler		Sadece içecek		Süt ile birlikte tahıl gevreği		Diğer		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	90	53.9	37	22.2	9	5.4	19	11.4	12	7.2	167	100.00	7.134	0.129
Erkek	83	62.4	26	19.5	3	2.3	7	5.3	14	10.5	133	100.00		
Toplam	173	57.7	63	21.0	12	4.0	26	8.7	26	8.7	300	100.00		

Çizelge.3.2.6. Akşam yemeğinde tercih edilen besinler

Cinsiyet	Et türü (haşlama, sote, ızgara, vb)		Fast food türü		Sebze ağırlıklı yemekler		Hamur işleri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	74	44.3	10	6.0	74	44.3	9	5.4	167	100.00	24.596	0.000
Erkek	93	69.9	5	3.8	25	18.8	10	7.5	133	100.00		
Toplam	167	55.7	15	5.0	99	33.0	19	6.3	300	100.00		

Çizelge.3.2.7. Kırmızı etle ilgili görüş oluşturan nedenler

Cinsiyet	Doktorlar		Medya		Aile		Öğretmen		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	34	20.4	10	6.0	121	72.5	2	1.2	167	100.00	8.341	0.039
Erkek	20	15.0	21	15.8	90	67.7	2	1.5	133	100.00		
Toplam	54	18.0	31	10.3	211	70.3	4	1.3	300	100.00		

Çizelge.3.2.8. Türkiye'de kişi başı ortalama kırmızı et tüketimi tahmini

Cinsiyet	3-5 kg		8-10 kg		15-20 kg		30-60 kg		60-80 kg		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	18	10.8	31	18.6	52	31.1	44	26.3	22	13.2	167	100.00	3.915	0.418
Erkek	16	12.0	15	11.3	44	33.1	34	25.6	24	18	133	100.00		
Toplam	34	11.3	46	15.3	96	32.0	78	26.0	46	15.4	300	100.00		

Çizelge.3.2.9. Avrupa'da kişi başı ortalama kırmızı et tüketimi tahmini

Cinsiyet	3-5 kg		8-10 kg		15-20 kg		30-60 kg		60-80 kg		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	11	6.6	23	13.8	45	26.9	49	29.3	39	23.4	167	100.00	4.231	0.376
Erkek	7	5.3	12	9.6	31	23.3	40	30.1	43	32.3	133	100.00		
Toplam	18	6	35	11.7	76	25.3	89	29.7	82	27.3	300	100.00		

Çizelge.3.2.10. Farklı yaş kategorilerinde beslenme tarzınızı neye göre geliştirdiniz?

	Yaş grupları													
	14 yaş		15 yaş		16 yaş		17 yaş		18 yaş		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Aile	27	10,15	54	20,30	36	13,53	135	50,76	14	5,26	266	100.00	6,815	0,557
Beslenme kitapları	1	14,29	3	42,86	0	0	3	42,86	0	0	7	100.00		
Yazılı ve Görsel medya	5	18,52	6	22,22	1	3,70	13	48,15	2	7,41	27	100.00		
Toplam	33	11,00	63	21,00	37	12,33	151	50,33	16	5,33	300	100.00		

3.3. Elde Edilen Bulguların Birbirleriyle İlişkileri

Çizelge.3.3.1. Boy ile beslenme tarzı belirleme arasındaki ilişki

	Deneklerin boy uzunlukları (cm)'na göre gruplar											
	150-164		165-174		175-184		185 +		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Aile	57	21,43	138	51,88	55	20,68	16	6,02	266	100,00		
Beslenme kitapları	3	42,86	3	42,86	1	14,29	0	0,00	7	100,00	2,567	0,861
Yazılı ve Görsel Medya	5	18,52	15	55,56	6	22,22	1	3,70	27	100,00		
Toplam	65	21,67	156	52,00	62	20,67	17	5,67	300	100,00		

Çizelge.3.3.2Kilo ile beslenme tarzı belirleme arasındaki ilişki

	Kilo (kg) grupları									
	36-49 kg zayıf		50-69 normal		70 ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Aile	28	10,53	191	71,80	47	17,67	266	100,00		
Beslenme kitapları	0	0,00	7	100,00	0	0,00	7	100,00	3,411	0,491
Yazılı ve Görsel Medya	3	11,11	21	77,78	3	11,11	27	100,00		
Toplam	31	10,33	219	73,00	50	16,67	300	100,00		

Çizelge.3.3.3. Anne eğitim durumu ile beslenme tarzı arasındaki ilişki

	Beslenme Tarzı									
	Aile		Beslenme kitapları		Yazılı ve Görsel Medya		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	59	98,33	1	1,67	0	0,00	60	100,00		
Ortaöğretim	32	80,00	0	0,00	8	20,00	40	100,00	17,18	0,009
Lise	79	83,16	3	3,16	13	13,68	95	100,00		
Üniversite	96	91,43	3	2,86	6	5,71	105	100,00		
Toplam	266	88,67	7	2,33	27	9,00	300	100,00		

Çizelge.3.3.4. Anne eğitim durumu ile düzenli yemek arasındaki ilişki

	Evet		Hayır		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	16	26,67	44	73,33	60	100,00		
Ortaöğretim	14	35,00	26	65,00	40	100,00	17,391	0,001
Lise	46	48,42	49	51,58	95	100,00		
Üniversite	61	58,10	44	41,90	105	100,00		
Toplam	137	45,67	163	54,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.5. Anne eğitim durumu ile akşam yemeği arasındaki ilişki

	Et		Fast food		Sebze		Hamur işleri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	25	41,67	5	8,33	25	41,67	5	8,33	60	100,00	10,276	0,329
Ortaöğretim	20	50,00	1	2,50	16	40,00	3	7,50	40	100,00		
Lise	56	58,95	5	5,26	27	28,42	7	7,37	95	100,00		
Üniversite	66	62,86	4	3,81	31	29,52	4	3,81	105	100,00		
Toplam	167	55,67	15	5,00	99	33,00	19	6,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.6. Anne eğitim durumu ile kırmızı ete aile olarak bakış arasındaki ilişki

	Faydalı		Zararlı		Azı faydalı		Her gün tüketilmeli		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	51	85,00	0	0,00	5	8,33	4	6,67	60	100,00	25.230	0.003
Ortaöğretim	24	60,00	2	5,00	10	25,00	4	10,00	40	100,00		
Lise	75	78,95	0	0,00	12	12,63	8	8,42	95	100,00		
Üniversite	90	85,71	0	0,00	7	6,67	8	7,62	105	100,00		
Toplam	240	80,00	2	0,67	34	11,33	24	8,00	300	100,00		

Çizelge.3.3.7. Anne eğitim durumu ile bireyin günlük kırmızı et tüketim miktarı arasındaki ilişki

	25 gr		50 gr		100 gr		100 gr ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	16	26,67	22	36,67	16	26,67	6	10,00	60	100,00	17.723	0.039
Ortaöğretim	19	47,50	9	22,50	7	17,50	5	12,50	40	100,00		
Lise	33	34,74	28	29,47	24	25,26	10	10,53	95	100,00		
Üniversite	24	22,86	27	25,71	29	27,62	25	23,81	105	100,00		
Toplam	92	30,67	86	28,67	76	25,33	46	15,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.8. Baba eğitim durumu ile öğün atlama arasındaki ilişki

	Evet		Hayır		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	22	88,00	3	12,00	25	100,00	7,713	0,052
Ortaöğretim	21	72,41	8	27,59	29	100,00		
Lise	68	81,93	15	18,07	83	100,00		
Üniversite	112	68,71	51	31,29	163	100,00		
Toplam	223	74,33	77	25,67	300	100,00		

Çizelge.3.3.9. Baba eğitim durumu ile düzenli öğle yemeği arasındaki ilişki

	Evet		Hayır		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	6	24,00	19	76,00	25	100,00	19,72	0,00
Ortaöğretim	11	37,93	18	62,07	29	100,00		
Lise	27	32,53	56	67,47	83	100,00		
Üniversite	93	57,06	70	42,94	163	100,00		
Toplam	137	45,67	163	54,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.10. Baba eğitim durumu ile akşam yemeği arasındaki ilişki

	Et		Fast-Food		Sebze		Hamur İşleri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	7	28,00	2	8,00	13	52,00	3	12,00	25	100,00	15,067	0,089
Ortaöğretim	16	55,17	2	6,90	9	31,03	2	6,90	29	100,00		
Lise	42	50,60	7	8,43	28	33,73	6	7,23	83	100,00		
Üniversite	102	62,58	4	2,45	49	30,06	8	4,91	163	100,00		
Toplam	167	55,67	15	5,00	99	33,00	19	6,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.11. Baba eğitim durumu ile bireyin günlük kırmızı et tüketim miktarı arasındaki ilişki

	25 gr		50 gr		100 gr		100 gr ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
İlköğretim	7	28,00	9	36,00	7	28,00	2	8,00	25	100,00	15.002	0.009
Ortaöğretim	12	41,38	6	20,69	7	24,14	4	13,79	29	100,00		
Lise	35	42,17	19	22,89	21	25,30	8	9,64	83	100,00		
Üniversite	38	23,31	52	31,90	41	25,15	32	19,63	163	100,00		
Toplam	92	30,67	86	28,67	76	25,33	46	15,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.12. Beden kitle indeksi ile beslenme tarzı belirleme arasındaki ilişki

	Kilo Grupları											
	Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Aile	53	19,92	202	75,94	8	3,01	3	1,13	266	100,00	3,27	0,774
Beslenme kitapları	2	28,57	5	71,43	0	0,00	0	0,00	7	100,00		
Yazılı ve Görsel Medya	3	11,11	24	88,89	0	0,00	0	0,00	27	100,00		
Toplam	58	19,33	231	77,00	8	2,67	3	1,00	300	100,00		

Çizelge.3.3.13. Beden kitle indeksi ile akşam yemeği arasındaki ilişki

	Et		Fast food		Sebze		Hamur işleri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Zayıf	33	56,90	5	8,62	16	27,59	4	6,90	58	100,00	4,893	0,844
Normal	127	54,98	9	3,90	80	34,63	15	6,49	231	100,00		
Kilolu	5	62,50	1	12,50	2	25,00	0	0,00	8	100,00		
Obez	2	66,67	0	0,00	1	33,33	0	0,00	3	100,00		
Toplam	167	55,67	15	5,00	99	33,00	19	6,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.14. Beden kitle indeksi ile anne eğitim durumu arasındaki ilişki

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Zayıf	9	15,52	4	6,90	18	31,03	27	46,55	58	100,00	8,129	0,521
Normal	48	20,78	34	14,72	73	31,60	76	32,90	231	100,00		
Kilolu	2	25,00	2	25,00	3	37,50	1	12,50	8	100,00		
Obez	1	33,33	0	0,00	1	33,33	1	33,33	3	100,00		
Toplam	60	20,00	40	13,33	95	31,67	105	35,00	300	100,00		

Çizelge.3.3.15. Beden kitle indeksi ile baba eğitim durumu arasındaki ilişki

	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Zayıf	5	8,62	4	6,90	17	29,31	32	55,17	58	100,00	4,103	0,905
Normal	19	8,23	24	10,39	63	27,27	125	54,11	231	100,00		
Kilolu	1	12,50	1	12,50	1	12,50	5	62,50	8	100,00		
Obez	0	0,00	0	0,00	2	66,67	1	33,33	3	100,00		
Toplam	25	8,33	29	9,67	83	27,67	163	54,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.16. Beden kitle indeksi ile birey olarak kırmızı et tüketimi arasındaki ilişki

	25gr		50gr		100gr		100gr ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Zayıf	17	29,31	17	29,31	16	27,59	8	13,79	58	100,00	7,815	0,553
Normal	71	30,74	66	28,57	59	25,54	35	15,15	231	100,00		
Kilolu	2	25,00	3	37,50	0	0,00	3	37,50	8	100,00		
Obez	2	66,67	0	0,00	1	33,33	0	0,00	3	100,00		
Toplam	92	30,67	86	28,67	76	25,33	46	15,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.17. Aile aylık gelir ile beslenme tarzı belirleme arasındaki ilişki

Aylık Gelir (TL)	Aile		Beslenme kitapları		Yazılı ve görsel medya		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
1000 ve altı	12	85,71	0	0,00	2	14,29	14	100,00	4,383	0,625
1001-2000	63	91,30	0	0,00	6	8,70	69	100,00		
2001-3000	58	89,23	1	1,54	6	9,23	65	100,00		
3001 ve üzeri	133	87,50	6	3,95	13	8,55	152	100,00		
Toplam	266	88,67	7	2,33	27	9,00	300	100,00		

Çizelge.3.3.18. Aile aylık gelir ile kırmızı et tüketimi arasındaki ilişki

Aylık Gelir (TL)	25 gr		50 gr		100 gr		100 gr ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
1000 ve altı	6	42,86	3	21,43	3	21,43	2	14,29	14	100,00	36,050	0,001
1001-2000	39	56,52	16	23,19	9	13,04	5	7,25	69	100,00		
2001-3000	11	16,92	25	38,46	20	30,77	9	13,85	65	100,00		
3001 ve üzeri	36	23,68	42	27,63	44	28,95	30	19,74	152	100,00		
Toplam	92	30,67	86	28,67	76	25,33	46	15,33	300	100,00		

Çizelge.3.3.19. Haftalık yumurta tüketimi

Cinsiyet	1-3 adet		4-6 adet		8-10 adet		10 ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
Kız	71	42.5	46	27.5	22	13.2	28	16.8	167	100.00	10.586	0.014
Erkek	34	25.6	41	30.8	29	21.8	29	21.8	133	100.00		
Toplam	105	35	87	29	51	17	57	19	300	100.00		

Çizelge.3.3.20. Aile aylık gelir ile haftalık yumurta tüketimi arasındaki ilişki

Aylık Gelir (TL)	1-3 adet		4-6 adet		8-10 adet		10 ve üzeri		Toplam			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	X^2	P
1000 ve altı	5	35,71	3	21,43	3	21,43	3	21,43	14	100,00	5.706	0,769
1001-2000	29	42,03	17	24,64	8	11,59	15	21,74	69	100,00		
2001-3000	22	33,85	17	26,15	12	18,46	14	21,54	65	100,00		
3001 ve üzeri	49	32,24	50	32,89	28	18,42	25	16,45	152	100,00		
Toplam	105	35,00	87	29,00	51	17,00	57	19,00	300	100,00		

4. TARTIŞMA

Beslenme, canlının sağlıklı şekilde büyümesi, gelişmesi, üremesi ve üretken olabilmesi için gerekli olan besin maddelerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Her canlının dolayısıyla da insanın temel fizyolojik ihtiyaçlarındandır. Ancak her toplumda, bireyleri doğrudan etkileyen, onların örnek aldığı sembollerin ve sosyo-kültürel yaşamların etki ettiği, bununla birlikte ruhsal değişimler doğrultusunda da değişen beslenme alışkanlıkları mevcuttur (Abdusselam and Kaferstein 1996, Baysal 997, Sayan 1999).

Adölesan dönemde gerçekleştirilen düzenli ve dengeli beslenme; hastalık risklerinin azaltılması, sağlıklı büyüme ve gelişme, doğru beslenme alışkanlıkların benimsenmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu dönemde birey yaşamının diğer dönemlerine göre, daha fazla enerji ve besin ögelerine ihtiyaç duyar (Balkış, 2011). Adölesanlarda sıklıkla karşılaşılan önemli problemlerden birisi sağlıksız beslenmedir. İleriki dönemlerde gelişen kötü beslenme alışkanlığının değiştirilmesi zorlaştığı için erken dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bireye kazandırılması önem arz etmektedir. Bu yüzden aile, öğretmen ve çocukların özellikle çocukluk ve adölesan çağı beslenmesi konusunda gerekli eğitim ve bilginin verilmesi önemlidir (Astarlı 2008, Çelik Kayapınar ve Aydemir 2014)

Ülkemizin beslenme sorunlarını ortaya koyan etkin, faydalı ve devamlılığın sağlandığı besin, beslenme plan ve politikalarının oluşturulabilmesi için, uygulanırlığı, takip edilebilirliği ve güncellenebilir güvenilir nitelikte araştırmaların yapılması oldukça önemlidir. Bu konuda yapılan araştırmaların ömür boyu birey sağlığının korunması, iyileştirilmesi, yaşam kalitesinin arttırılması ve bu yaşam şeklinin benimsenmesi için yol gösterici nitelikte olması gerekmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmada lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve bunlara etki eden faktörler ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistiklerin verildiği Çizelgelarda ebeveynlerin eğitim, aylık gelir durumları, ailedeki çocuk sayısı, katılımcıların yaşları, boy uzunlukları ve kiloları yer almaktadır (Çizelge 3.1.1, Çizelge 3.1.2, Çizelge 3.1.3, Çizelge 3.1.4, Çizelge 3.1.45).

Ankete katılan öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde %35'inin üniversite, %31.7'sinin lise, %13.3'ünün ortaokul ve %20'sinin ise ilkokul mezunu olduğu gözlenirken, bu öğrencilerin babalarının ise %54.3'ü üniversite, %27.7'si lise, %9.7'si orta okul ve %8.3'ünün ise ilkokul mezunu olduğu görülmektedir (Çizelge 3.1.1).

Yine ankete katılan öğrencilerin aile aylık gelir durumuna bakıldığında eğitim düzeyi ile paralel olarak gelir düzeyinin de arttığı gözlendi. Nitekim %50.7'sinin aile aylık geliri 3001 TL ve üzeri, %21.7'sinin 2001-3000 TL arası %23'ünün 1001-2000 TL arası iken % 4.7'lik kısmın ise 1000 TL ve altı olduğu belirlendi (Çizelge 3.1.2).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin %52,7'si 2 çocuk, %11.3'ü tek çocuk, %26'sı 3 çocuk, %2 lik kısmın ise 5 ve üzeri çocuk sayısına sahip olduğu gözlendi (Çizelge 3.1.3).

Ankete katılan öğrencilerin yaş aralıkları 14 ile 18 arasında değişmekte iken katılımcıların %50.3'ü 17 yaşında iken %11'i 14 yaşlarındaydı (Çizelge 3.1.4). Yine öğrencilerin boy uzunluklarına bakıldığında %52'si 165-174 cm, %21.7'si 150-164cm, %5.7'si 185 ve üzeri cm.'ydi. Katılımcıların kiloları ölçüldüğünde %10.3'ü 36-49 kg, %73'ü 50-69 kg iken %16.7'si 70 ve üzeri kg ağırlıktaydı (Çizelge 3.1.5).

Bu alanda gerçekleştirilen bir araştırmada, çalışmaya katılan adölesanlardan %12.9'unun zayıf, %27.2'sinin de şişman, olduğu bildirilmektedir (Kayhan ve Şahin 2000). Başka bir çalışmada ise, 12-14 yaşları arasında yer alan adölesanların %24.8'i zayıf, %25.2'si şişman; 15-18 yaş grubundakilerin ise %26.4 zayıf ve %21.4'ü şişman olarak belirlenmiştir (Şanlıer ve Güler 2005). Aksoydan ve Çakır (2011)'ın gerçekleştirdikleri araştırma verilerine göre ise adölesan dönemdeki öğrencilerin %5.6'sı zayıf, %14.7'sini kilolu ve %4.1'inin de şişman olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların besin tüketimi tercihlerinin ve görüşlerinin yer aldığı Çizelge 3.2.1'de adölesanların beslenme tarzını gelişmesinde kız öğrencilerin %56.02'si, erkek öğrencilerin ise %43.98'i aileden; kızların %71.43'ü, erkeklerin %28.57'si beslenme kitaplarından etkilendiklerini söylerlerken, kızların %48.15'i, erkeklerin ise %1.85'i yazılı ve görsel medyanın rol oynadığını ifade etmektedirler. Buna karşın toplamda genel olarak beslenme tarzının gelişmesinde ailenin daha fazla etkin rol oynadığı

görülmekle beraber istatistiki açıdan önem belirlenmemiştir. Yine yaş grupları ile beslenme tarzının gelişmesine bakıldığında genel olarak yazılı ve görsel medyadan etki yaş artışına bağlı olarak yazılı ve görsel medyadan daha az etkilenilmektedir. Nitekim 14 yaş grubu adölesanlarda yazılı ve görsel medyadan etkilenme %18.52 iken 18 yaş grubundakilerde ise %7.41'di (Çizelge 3.2.10). Ayrıca beslenme tarzı ile kilo arasındaki ilişki incelendiğinde 70 ve üzeri kiloya sahip adölesanlarda yazılı ve görsel medyadan etkilenme % 11.11 iken, ailenin beslenme üzerindeki etkinliği bu bireylerde daha fazladır (Çizelge 3.3.2). Boy uzunluğu ile beslenme tarzı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise önem tespit edilmemekle birlikte en fazla aileden etkilenerek geliştirdikleri gözlenmektedir (Çizelge 3.3.1).

Adölesan dönemdeki gençlerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ve besin seçiminde psikososyal ve çevresel faktörler etkin rol oynamaktadır. Sosyodemografik farklılıklara bağlı olarak değişkenlik göstergede ebeveynlerin besin seçimleri, bu dönemdeki bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirleyen en önemli faktördür (Demierezen ve Coşansu 2005, Basset ve ark 2008, Pearson ve ark 2009, Akman ve ark 2012). Ailesi ile birlikte yaşayan ve onlarla birlikte yemek yiyen adölesanların psikososyal gelişimlerinin olumlu yönde etkilendiği ve diğer adölesanlara göre daha sağlıklı beslendiklerini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Nitekim adolesanların beslenme davranışları ile ailedeki beslenme alışkanlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Arcan ve ark 2007). Adölesanlarda beslenme davranışını etkileyen diğer bir faktör olarak da yaşıtlarından etkileşim olduğu da öne sürülmektedir (Akman ve ark. 2012). Bizim araştırmadan elde ettiğimiz bulgularda yukarıdaki görüşleri destekler niteliktedir. Türk ve arkadaşları (2007) öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili en fazla bilgi aldıkları ve beslenme alışkanlıklarını düzenledikleri kaynaklar olarak %39 ile yazılı basın ve %35.8 ile aile ve arkadaşlar olduğunu bildirmektedirler.

Sağlık için düzenli ve doğru beslenme temel unsurdur. Özellikle büyüme dönemindeki çocuklarda düzensiz yemek yemek, öğün atlamak, okul kantinlerinde fast food veya abur cubur tüketilmesine neden olmaktadır. Genel olarak atlanan öğüne bakıldığında sabah ve öğlenin fazla, akşamın ise daha az olduğu gözlenmektedir. Nitekim Turan ve arkadaşlarının (2009) yapmış oldukları araştırmada çalışmaya katılan öğrencilerin %30.7'sinin öğün atladığı tespit

edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerde öğün atlayanlar arasında birinci sırada %23,3'le kahvaltı yer alırken, %6,1 öğle yemeği ile %2,0 akşam yemeği onu takip etmektedir. Öğrencilerin %54,7'si mutlaka ara öğün tüketme ihtiyacı duymaktadır.

Aksoydan ve Çakır (2011)'ın adölesanlarda beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği araştırmalarında en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu gözlenirken kızlarda bu oranın arttığı belirlenmiştir. Yine lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada öğrencilerin %81'inin öğün atladığı belirlenirken bunlar içerisinde kızların daha fazla sayıda olduğu bildirilmektedir (Türk ve ark 2007). Sormaz (2006)'da lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada öğrencilerin kahvaltıyı atladığını bildirmektedir. Oysa güne başlamada etkili olan kahvaltı, fiziksel büyüme ve gelişmede etkili olduğu gibi akademik başarısında da oldukça etkindir (Kutlu ve Çivi 2009). Kahvaltının atlanmasının özellikle erkek adölesanlarda adipoz dokunun artmasına yol açtığı bildirilmektedir (Akman ve ar. 2012).

Yine Kayapınar ve Aydemir (2014)'in Digor Anadolu Lisesi öğrencilerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %51.1'inin öğün atladığını, en fazla atlanan öğünlerin ise %28.1 ile öğle yemeği, %14.2 ile kahvaltı olduğunu bildirmektedirler. Lise son sınıf öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin yalnızca düzenli kahvaltı yapanların oranı %60.7 iken, kızların erkeklere göre kahvaltıyı daha fazla atladığı bildirilmektedir (Önder ve ark. 2000). Ayrıca Alphan ve arkadaşları da (2002) gerçekleştirdikleri araştırmalarında, adölesan dönemdeki deneklerin %41.9'u sabah kahvaltısını, %18.9'u öğle yemeğini, %6.6'sı ise akşam yemeği öğününü atladığı belirlenmiştir. Bu çalışmalardan da anlaşılabileceği gibi adölesan döneminde gözlenen öğün atlama davranışı oldukça sık görülen bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır**.**

Özmen ve ark. (2007)'nin Manisa il merkezindeki 9 lisede yapmış oldukları çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerden %34'ünün kahvaltı alışkanlığının olmadığı, %38,3'ünün öğle yemeği yemediği ve %6,5'inin ise düzenli akşam yemeği yemedikleri belirlenmiştir. Bu veriler doğrultusunda araştırıcılar adölesanlarda sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve düzenli spor yapmaya teşvik edilen yaşam biçiminin desteklenmesine gereksinim olduğu sonucuna varmışlardır.

Bizim çalışmamızda da deneklerin %74.3'ü öğün atladıklarını ifade etmektedirler (Çizelge 3.2.2). En fazla atlanan öğün ise % 52.3 ile öğle yemeği olurken, en az akşam yemeği atlanmaktadır (%5.7) (Çizelge 3.2.4). Yine katılımcıların %54.32'ü düzenli öğle yemeği yemediklerini bildirmektedirler (Çizelge 3.2.3). Bu verilerde yukarıdaki çalışmaları destekler niteliktedir.

Bu alanda gerçekleştirilen bir çok çalışmalarda da katılımcıların fastfood ve benzeri atıştırmalık yiyecekleri, yağlı ve karbonhidrat içeriği yüksek besinleri çok fazla tüketerek, dengeli beslenmeye özen göstermedikleri bildirilmektedir (Howard and Reeves 2005; Sweeting and West 2005; Erkmen 2008, Şanlıer ve ark 2009). Oysa dengeli beslenmede öğün atlanmaması ve 3 öğününde düzenli tüketilmesi oldukça önemlidir. Öğün atlama alışkanlığı büyüme ve gelişmede problemlere yol açabileceği gibi okul başarısı üzerinde de olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte yetişme çağındaki bu gençlerde öğün atlama oldukça sık rastlanan bir davranış modeldir (Aksoydan ve Çakır 2011). Bu araştırmada anne eğitim durumu ile düzenli yemek tüketimi arasındaki ilişki incelendiğinde verilen cevaplarda eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak düzenli yemek alışkanlığının arttığı gözlenmektedir (üniversite mezunlarında %58.10 iken ilköğretim mezunlarında %26.67) ($p<0.001$). Yine baba eğitim durumunun artışına paralel olarak atlanan öğün arasında bir azalma söz konusudur (Üniversite mezunlarında %68.71, ilköğretim mezunlarında % 88). Fakat baba eğitim durumu artıkça düzenli öğlen yemeği ($p<0.05$) ve akşam yemeği yeme alışkanlığı da artmaktadır. Yine bu araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde ailenin eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin daha sağlıklı biçimde beslendikleri gözlenmiştir. Nitekim konu ile ilgili olarak yapılan diğer çalışmalarda da ailenin gelir durumunun artışına paralel olarak dengeli beslenmenin ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha fazla önemsendiği bildirilmektedir (Cihangiroğlu ve Deveci 2011, Aktaş ve ark. 2016).

Akman ve ark (2012) adolesanlarda sağlıklı beslenme durumunu araştırdıkları çalışmalarında anne eğitim düzeyindeki artışın beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu bildirmektedirler.

Ankete katılan öğrencilerin beden kitle indeksleri ile beslenme tarzının belirlenmesi arasındaki ilişki incelendiğinde öğrencilerin genel olarak en fazla aileden etkilendiği gözlenmekle birlikte normal kilolu adölesanlarda bu oran %75.94

iken yine aynı grupta yazılı ve görsel medyadan etkilenme %88.89 olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.3.12). Çalışmaya katılan deneklerin anne ve baba eğitim durumu ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiki açıdan bir önem belirlenmemekle birlikte eğitim düzeyinin artışına paralel olarak kilolu ve obez oranında azalma olduğu gözlendi (Çizelge 3.3.14, Çizelge 3.3.15). Yine beden kitle indeksi ile tercih edilen akşam yemeği arasındaki ilişki incelendiğinde normal kilolu deneklerin akşam yemeklerinde hamur işlerini %6.49 oranında tüketirken sebze ağırlıklı yemek % 34.63, et tüketimi ise %54.98 olarak tespit edilmiştir (Çizelge 3.3.13). Beden kitle indeksi ile kırmızı et tüketimi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise en az et tüketiminin % 66.67 ile obez grubundakilerde olduğu gözlense de kilo artışı ile et tüketimi arasında bir ilişki belirlenmedi (Çizelge 3.3.16).

Aile aylık gelir durumu ile beslenme tarzının gelişmesi arasındaki ilişkinin incelendiği Çizelgeya bakıldığında (Çizelge3.3.17) beslenme tarzının geliştirilmesinde etki eden ana faktörün aile olduğu, gelir durumunun artışı ile doğru orantılı olarak yazılı ve görsel medyadan ve beslenme kitaplarından etkilenmenin arttığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sabah kahvaltısında tercih ettikleri besinlere bakıldığında kızların %53.9'u erkeklerin %62.4 'ü toplamda ise % 57.7 'si kahvaltı olarak çay, peynir, zeytin, yumurta, vb. klasik besinleri tercih etmektedirler. En azı ise sadece içecekle (%4.0) kahvaltıyı geçiştirmektedirler (Çizelge 3.2.5).

Çalışmaya katılan öğrencilerden kızların %42.5'i haftada 1-3 adet, %13.2'i 8-10 adet yumurta tükettiklerini söylerlerken, erkeklerin %30.8'i 4-6 adet, %21.8'i ise haftada 10 ve üzeri adet yumurta tükettiklerini bildirmektedirler (Çizelge 3.3.1**9)**. Yine hayvansal protein kaynağı olarak değerlendirilen yumurtanın aile haftalık tüketiminin incelendiği Çizelgeda (Çizelge 3.3.20) aile aylık geliri arasındaki ilişkiye bakıldığında gelir artışı ile yumurta tüketimi artmış görünse de gelir düzeyi ile arasında doğru bir orantı belirlenmedi. Bu sonuç da gelir düzeyindeki artışın bireyleri farklı hayvansal protein kaynaklarına yönlendirmesi olarak yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan deneklerden kızların akşam yemeğinde %44.3'ü, erkeklerin ise %69.9'u et ağırlıklı yemekleri tercih ettikleri belirlenmiştir. Bunun

yanı sıra toplamda en az oranla (%5.0) fastfood türü yiyecekler tercih edilmektedir (Çizelge 3.2.6).

Çalışmaya katılan deneklerin kırmızı et ile ilgili görüşlerinin oluşmasında %70.3 oranla aile etkili olmaktadır. Bunu %18.0 ile doktorlar, %10.3 ile medya izlerken, %1.3 ile en az oranda öğretmenler etkin olmaktadır (Çizelge 3.2.7).

Anne eğitim durumu ile baba eğitim durumunun kırmızı et tüketimine etkisine bakıldığında eğitim düzeyinin artmasının et tüketimini önemli düzeyde etkilediği gözlenmektedir (Üniversite mezunlarında (100 gr ve üzeri) annede %23.81 (Çizelge 3.3.7) iken babada %19.63 ($p<0.05$) (Çizelge3.3.6). Yine anne eğitim düzeyinin artışı ile doğru orantılı olarak kırmızı etin faydalı (%85.71) olduğu görüşü belirgin şekilde artmıştır ($p<0.05$)**.** Anne ve baba eğitim seviyeleri artışına paralel olarak da akşam yemeğinde tercih edilen besin türleri açısından et ağırlıklı beslenmenin arttığı (sırası ile %62.86, %62.58) belirlenmiştir (Çizelge 3.3.5, Çizelge 3.3.10). Ebeveyn eğitim durumunun artışına bağlı olarak et tüketimindeki artış, ebeveynlerin bilinçli olmasının yanı sıra, aile gelir düzeyindeki artmadan kaynaklanabilmektedir.

Aile aylık gelir durumu ile kırmızı et tüketim miktarı arasındaki ilişkinin belirlendiği Çizelgeda (Çizelge3.3.18) gelir durumundaki artış kırmızı et tüketimini önemli düzeyde etkilemektedir ($p<0.01$).

Öğrencilere Türkiye'de kişi başı ortalama yıllık kırmızı et tüketimi tahminleri sorulduğunda kızların %31.1'i, erkeklerin ise %33.1 ile en fazla 15-20 kg et cevabını verdiler (Çizelge 3.2.8). Aynı denekler Avrupa'da kişi başı yıllık kırmızı et tüketimi tahminlerinde ise kızların %29.3'ü, erkeklerin ise %30.1'i 30-60 kg et tüketim cevabını vermişlerdir (Çizelge 3.2.9).

Ülkemizde genel olarak bakıldığında kırmızı eti hiç tüketmeyenlerin oranı toplamda %20.2 iken bu oran erkeklerde %17.6, kadınlarda ise %23.2 olarak bildirilmektedir. Yaşadıkları yerlere bakıldığında şehirde yaşayanların %17.3'ü, kırsalda yaşayanların ise %28.9'u kırmızı eti tüketmemektedir (TBSA 2014).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme doğumdan ölüme kadar olan sürede canlıların yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirmesi için oldukça önemlidir. Yine bireyin sağlıklı yaşam sürdürmesinde yeterli ve dengeli beslenmenin önemliliği tüm dünya tarafından kabul edilen bir görüştür. Ancak bireylerin beslenme durumu, yaşadıkları bölgedeki beslenme alışkanlıklarına, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye, köy ve kent yaşamına göre farklılıklar göstermektedir. Dolaysıyla sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, beslenme konusunda bireylerin bilinçlenmesi ya da bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir.

Ulusal beslenme sorunlarının çözümüne yönelik etkili, faydalı ve devamlılık arz eden besin, beslenme plan ve politikalarının belirlenebilmesi, uygulanabilmesi, takip edilebilmesi ve güncellenebilmesi için güvenilir nitelikte araştırmaların yapılması önem arz etmektedir.

Bu araştırma sonunda elde edilen veriler doğrultusunda bu araştırmaları daha fazla geliştirmek için;

Öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının eğitim ve öğretimdeki başarıları üzerine etkisini ortaya koymaya yönelik araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Bu araştırmada gençlerin beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde en önemli etkenin aile olduğu, yine besin tercihlerinde ve dengeli beslenmede ebeveyn eğitim ve gelir düzeyinin etkili olduğu gözlenmektedir. Bu sonuçtan hareketle, ebeveynlerin eğitim durumlarının beslenme alışkanlıklarının gelişmesi üzerine etkisinden dolayı onların bilinçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

6. KAYNAKLAR

Abdüsselam M, Köferstein F (1996) Food beliefs and taboos. World Health. 49(2): 10-13.

Akman M, Tüzün S, Ünalan PC (2012) Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. Nobel Med. 8(1): 24-29.

Aksoydan E, Çakır N (2011) Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Derg. 53: 264-270.

Akşit MA (1991) Beslenmeye Giriş. AÜ Açık Öğr Fak Yayınları No:491/220, Eskişehir.

Aktaş Özakgül A, Atabek Aştı T, Ataç M, Mercan K (2016) Lise Son Sınıf Öğrencileri Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Sahipler mi? F.N. Hem. Derg. 24(1): 16-23.

Altınışık M (2010) Karbonhidrat Metabolizması Bozukluklarına Biyokimyasal Yaklaşım. ADÜ Tıp Fak Derg. 11(1) : 51 – 59.

Alphan ME, Keskin Y, Tatlı F (2002) Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adolesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Beslenme ve Diyet Derg. 31: 9-17

Arcan C, Neumark-Sztainer D, Hannan P (2007) Parental eating behaviours, home food environment and adolescent intakes of fruits, vegetables and dairy foods: Longitudinal findings from Project EAT. Public Health Nutr. 10; 1257-1265.

Arslan P, Mercanlıgil S, Özel HG, Akbulut GÇ, Dönmez N, Çiftçi H, Keleş İ, Onat A. (2006). TEKHARF 2003-2004 taraması katılımcılarının genel beslenme örüntüsü ve beslenme alışkanlıkları. Türk Kardiyol Dern Arş - Arch Turk Soc Cardiol 34(6):331-339.

Arslan P (1999) Türk Toplumunun Sağlık Durumu, Diyet ve Fiziksel Aktivite Örüntüsü. Seminar on Food Safety and Nutrition Policy: Developments in Safety Assessment and Nutrition Science". Working Document. 22-23 November 1999. Ankara.

Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E (2003) Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 25 (2): 55 – 62.

Astarlı Ö (2008). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme AlıÇkanlıklarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Balkış M (2011). Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği. S.Ü. Sosyal Bil. Enst. Yüksek Lisans tezi.

Bassett R, Chapman GE, Beagan BL(2008) Autonomy and control: The co- construction of adolescent food choice. Appetite 50: 325-332. 2

Baysal A (1997) Beslenme İlkeleri. Beslenme, Hatipoğlu yayınevi. Ankara: 9 19, i 05, 121- 139.

Baysal A (2002) Beslenme Hacettepe Üniversitesi Yayını s; 19-30 Ankara.

BESD-BİR (2013) Seçilmiş Ülkelerin 2012 Kişi Başına Et Tüketimleri. http://www.besd-bir.org/sektor_bilgileri.php

Cevger Y, Aral Y, Demir P, Sarıözkan S (2008) Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi intörn öğrencilerinde hayvansal ürünlerin tüketim durumu ve tüketici tercihleri. Ank. Ünv. Vet. Fak. Derg. 55, 189-194.

Champe PC, Harvey RA (1997) Biyokimya. Nobel Tıp Kitabevleri.

Cihangiroğlu Z, Deveci SE (2011) Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi, 16(2): 78-83.

Çelik Kayapınar F, Aydemir R (2014) Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi (Kars Digor Anadolu Lisesi Örneği). International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue on the Proceedings of the 1st ISSTR-SC Congress SI(2):21-38.

Çınar V, Bostancı Ö, Şahan H, Aytaç K (2004) Karbonhidratlar ve sporcularda kullanımı. Atatürk Ünv. BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg.

Demirezen E, Coşansu G (2005) Adolesan çağı öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sted. 14: 174-178.

Erdoğan N (2013) Hayvansal gıdaların tüketim düzeyi ve tüketici tercihlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Personeli örneği. AKÜ Sağlık Bil. Enst. Yüksek Lisans Tezi, Afyonşanlıer.

Ergün A, Erten SF (2004) Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi. Ankara Ünv. Tıp Fak Mec. 57: 2, 57-61.

Erkmen Z (2008) Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Tükettikleri Atıştırmalık Besinlerin Besin Ögesi Katkıları. G.Ü. Eğt Bil Enst. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

FAO/WHO Consultation (2010) WHO Technical Report series 880. Geneva. Erişim linki: www.fao.org/docrep/X0243E/x0243e00.htm [Erişim tarihi:26.08.2010].

FAO (2013) Birleşmiş Milletler Tarım ve Gıda Örgütü, Erişim linki: http://faostat3.fao.org/home/index.html≠DOWNLOAD (Erişim tarihi: 16.04.2013).

Gürsoy R, Aktaş Ö, Dane Ş (2001) Beslenme ve besinsel ergojenikler 1: Karbonhidrat, yağ ve proteinler. Atatürk Ünv. BESYO Derg.

Gürlük S, Turan Ö (2008) Dünya gıda krizi: nedenleri ve etkileri. Uludağ Ünv. Ziraat Fak. Derg. 9 (1):245-256.

Göğüş AK (1986) Et teknolojisi. Ankara Üniv. Zir. Fak. Yayınları: 991, Ders Kitabı: 291.

Howard S, Reeves S (2005) The Snacking Habits of Adolescents: Is Snack Food Necessary to Meet Dietary Recommendations? Health Education J. 64:1:51.

Kardaş F, Orbak Z (2002) Adolesanda Beslenme. Sendrom Aylık Aktüel Tıp Derg. Kasım, 90-96.

Kayhan EŞ, Şahin TK (2000) Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Derg. 29: 25-33.

Kutlu R, Çivi S (2009) Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi. 14 (1): 18-24

Mendeş E, Mendeş B, Karacabey K (2011) Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 8:2. Erişim linki: http://www.insanbilimleri.com

Neumark-Sztainer D, Story M, Croll J, Perry C (2000) The family meals: Views of adolescents. J Nutr Educ. 32: 329-34.

Oktar I, Şanlıer N (1999) İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. Mesleki Eğitim Derg. 1 (2): 55-63.

Önder FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, Özben B, Atilla S, Oral SN (2000) Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnutrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, http://www.thb. hacettepe.edu.tr/2000/20001.shtml. (Son erişim tarihi: 22.06.2010).

Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD (2007) Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. Kor Hek. 6: 98-105.

Öztürk FÖ, Demir S, Şahin F (2015) Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Sağlıklı ve Dengeli Beslenmeye İlişkin Görüşleri İle Beslenme Alışkanlıkları. Int J Social Sci. Doi number:http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2662 Number: 32 , p. 387-398, Winter III.

Pearson N, MacFarlane A, Crawford D, Biddle SJH (2009) Family circumstance and adolescent dietary behaviours. Appetite 52: 668-674.

Pekcan, G. (1999). Hastalıklarda beslenme durumunun saptanması, Diyet El Kitabı. (Editör: Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol Kutluay, Türkan., Keçecioğlu, S. ve Mercangil, S, M.) Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Pekcan G (2004) Adölesan Döneminde Beslenme, Klinik Çocuk Forumu, 4:1, 38- 47.

Pekcan G, Marcheish R (ESNA-FAO) (2001). FAO Nutrition Country Profiles – Turkey, 2001. Erişim linki: www.fao.org/es/ESN/ncp/turmap.pdf

Pekcan G, Köksal E, Küçükerdönmez Ö, Özel H (2006). Household Food Wastage In Turkey. FAO Statistics Division Working Paper Series. No. ESS/ESSA/006e. (www.fao.org)

Pekcan G (2009) Türkiye'de Beslenme ve Sağlık Durumu. Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri, II. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu, 13-22,2009a, Ankara.

Sayan A (1999) Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Derg. 2,2.

Samur G (2008) Vitaminler, mineraller ve sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Seçken N, Morgil Fİ (2000). "Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beslenme Sorunları ve Ders Kitaplarında Beslenme Konusunun İncelenmesi". Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18: 123–127.

Sormaz Ü (2006) İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. A.Ü. Ev Ekonomisi ABD Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Süren O, Soysal A (2002) Okul Kantinleri ve Dengeli Beslenme, Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müd. Yayınları Yayın No: 2, Olcay Matbaası, İzmir

Story M, Neumark-Sztainer D, French S (2002) Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. JADA.102(3):540-551

Sweeting H, West P (2005) Dietary Habits and Children's Family Lives. Journal Human Nutrition Dietetics. 18, 93.

Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E (2009) Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2. 333-352

Şanlıer N, Güler A (2005) İlköğretimin ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. Beslenme ve Diyet Derg. 32: 31-38

Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G (2014) Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi Gaziantep Tıp Derg 2011;17(1):33-39.

TBSA (2014) Beslenme Durumu Ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No : 931 Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Yayın No : SB-SAG-2014/0

Turan T, Ceylan SS, Çetinkaya B, Altundağ S (2009) Meslek Lisesi Öğrencilerinin obesite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. TAF Prev. Med. Bull. 8(1): 5-12.

Türk M, Gürsoy ŞT, Ergin I (2007) Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Genel Tıp Derg. 17: 81-87.

Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı I. Aşama Çalışması Eki İle) (UGBÇ) (2003) Yayın No DPT: 2670 Erişim linki: http://ekutup.dpt.gov.tr/gida/ugbs/beslenme.pdf

Uğuz MA, Bodur S (2007) Konya il merkezinde ergenlik öncesi ve ergen çocuklarda aşırı ağırlık ve şişmanlık durumunun demografik özelliklerle ilişkisi. Genel Tıp Derg.17: 1-7.

Ungan S, Ünsalan R (2000) Türkiye'de Hane Halkı Tüketim Harcamaları Anketinin Analizi Günlük Gıda Alımı. 3. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 166, Ankara.

Yazgünoğlu Y (2003) Sağlıklı Beslenme. Erişim linki: http://bilheal.bilkent.edu.tr/aykonu/Ay2003/June03/sagliklibeslenme.html

Yiğitoğlu F (2016) Beslenme Piramidi. http://www.fatmayigitoglu.com/beslenme-piramidi.html

Yücel A (2001) Et ve su ürünleri teknolojisi. IV. Baskı. Uludağ Üniv. Zir. Fak. Ders Notları No: 47.

7. EKLER

EK A: Etik Kurul Onayı

EK B:Araştırmada Kullanılan Anket Formu

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
VETERİNER FAKÜLTESİ
ETİK KURUL (SÜVFEK) KARARLARI

Toplantı Tarihi	29.09.2014	Toplantı Sayısı	2014/09	Karar Sayısı	2014/55

S.Ü. Veteriner Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ercan KESKİN tarafından sunulan **"Lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili faktörlerin belirlenmesi"** başlıklı tez projesi başvurusu değerlendirilmiştir.

Bu araştırmada, Ankara ilinde lisede örgün eğitim gören 150 kız ve 150 erkek olmak üzere toplamda 300 öğrenciye toplam 24 sorulu anket uygulanacak olup, gençlerin demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmeye çalışılacağı ifade edilmektedir.

Başvuruda, Selçuk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Etik Kurul Yönergesi ilkelerine uyulduğuna, projenin araştırma etiği açısından **"uygun olduğuna"** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Nurcan DÖNMEZ Başkan	Prof. Dr. Uğur USLU Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Mutlu SEVİNÇ Üye	Doç. Dr. Mustafa GARİP Üye (Katılmadı)

Doç. Dr. Serdar İZMİRLİ Raportör Üye	Ayşegül KURTBEYOĞLU Konya Doğayı ve Hayvanları Koruma Derneği Üyesi	Salih Zeki ALPTEKİN Sivil Üye

EK B: Araştırmada kullanılan Anket Formu:

GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: a- Erkek b- Kadın

2. Yaşınız:……..

3. Boy uzunluğunuz:…….cm

4. Vücut ağırlığınız:…….kg

5. Eğitim durumunuz

a- İlkokul b- ortaöğretim c- lise d-üniversite

6. Anne ve babanızın eğitim durumu

	Anne	Baba
a-Okuryazar değil	( )	( )
b-Okuryazar		
c-İlkokul mezunu		
d-Ortaokul mezunu		
e-Lise mezunu		
f- Üniversite ve üzeri		

7. Ailenizin aylık gelir durumu

a-1000 TL ve altı b- 1000-2000 TL c- 2000-3000TL d- 3000TL ve üzeri

8. Ailenizdeki çocuk sayısı

a-1 b-2 c- 3 d- 4 e- 5 ve üzeri

9.Beslenme tarzını neye göre geliştirdiniz?

a- Aile b- Beslenme kitapları c- Yazılı ve görsel medya

10. Öğün atladığınız oluyor mu?

a-Evet b-Hayır

11. Genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

a-Kahvaltı b- Öğle yemeği c- Akşam yemeği

12. Öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz (en fazla 3 seçenek)

a- Zamanım yok

b- Alışkanlığım yok

c- Canım istemiyor/iştahsızım

d- Maddi imkansızlıklar sebebiyle

e- Diğer……..

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

a- Çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler

b- Çay, poğaça, tost, simit vb. besinler

c- Sadece içecek

d- Süt ile birlikte tahıl gevreği

e-Diğer…….

14. Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?

a-Evet b-Hayır

15. Cevabınız evet ise öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

a- Evde

b- Lokantada

c- Fast food

d-Evden getiriyorum

e- Okul yemekhanesi

f-Diğer……

16. Öğle yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz (tek seçenek işaretleyiniz)

a- Kırmızı et içeren yemekler

b- Tabldot türü (baklagiller: nohut, kuru fasulye, mercimek, bezelye vb.)

c- Fast food türü(hamburger,pizza, ekmek arası döner, ekmek arası köfte vb.)

d- Patates kızartması, sandviç vb.

e- Salata türü

17. Akşam yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz?

a- Et türü yemekler (haşlama, sote, ızgara, vb.)

b-Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit, vb.)

c- Sebze ağırlıklı yemekler

d- Hamur işleri

18. Kırmızı etle ilgili görüşünüzü oluşturan nedenler

a-Doktorlar

b-Medya

c- Aile

d- Öğretmenler

19. Kırmızı ete aile olarak bakış açınız;

a-Faydalı

b- Zararlı

c-Azı faydalı

d- Her gün yenilmeli

20. Kırmızı ete bakış açınız;

a-Faydalı

b- Zararlı

c-Azı faydalı

d- Her gün yenilmeli

21. Sizce Türkiye'de yıllık kişi başı ortalama kırmız et tüketimi kaç kg'dır?

a- 3-5 b- 8-10 c- 15-20 d- 30-40 e-60-80

22. Sizce Avrupa'da yıllık kişi başı kırmızı et tüketimi ne kadardır?(kg)

a- 3-5 b- 8-10 c- 15-20 d- 30-40 e-60-80

23. Birey olarak kırmız et tüketiminiz günlük ne kadardır?

a- 25 gr b- 50 gr c- 100 gr d- 100 gr ve üstü

24. Aile olarak ayda evinize giren kırmızı et miktarı ne kadardır?

a- 1-2 kg b- 3-5 kg c- 6-8 kg d- 10 kg ve üstü e-diğer

25- Aile bireylerinin sayısı

a-3 b-4 c-5 d- 6 ve üzeri

26. Haftada ortalama yumurta tüketimi

a- 1-3 b- 4-6 c- 8-10 d-10 ve üzeri

8. ÖZGEÇMİŞ

1965 yılında Kahramanmaraş'ta doğdu. İlk ve ortaokulu Kahramanmaraş'ta lise öğrenimini Kırşehir'de Sağlık meslek lisesi hemşirelik bölümünde tamamladı. Hemşire olarak Kastamonu ve Kahramanmaraş devlet hastanelerinde çalıştı. 1990-1993 yıllarında Sağlık Bakanlığı Ankara Gevher Nesibe Sağlık Eğitim Enstitüsü Tıbbi İstatistik ve Bilgisayar bölümünde öğrenim gördü. 1993 yılında Kahramanmaraş Sağlık Meslek Lisesi'ne meslek dersleri öğretmeni olarak atandı. Okulun Tıp Fakültesine dönüştürülmesi üzerine İl Sağlık Müdürlüğüne tayin oldu. 2001 yılında Ankara'da Mustafa Kemal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Sağlık Alanı öğretmeni olarak göreve başladı. Bu süreçte arkadaşıyla birlikte sağlık meslek liseleri alanlar ortak dersi olan "Hastalıklar Bilgisi Ders Kitabı"nı yazdı. Kitap Bakanlık tarafından devlet kitabı olarak basıldı ve okutuldu. 2006-2012 yıllarında Milli Eğitim Bakanlığı'nca gerçekleştirilen sağlıkla ilgili uluslararası ve ulusal projelerin hazırlanmalarında ve yürütülmelerinde uzman, proje/program sorumlusu ve koordinatör olarak görev yaptı, yurtdışı çalışmalarına katıldı. 2010 yılında Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Sağlık Eğitimi alanında lisans eğitimini tamamladı. 2012 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Halen görevine devam eden ve evli olan Seher Ahraz'ın yaşayan bir çocuğu vardır.