ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA İLİ ETİMESGUT İLÇESİ ŞEYH ŞAMİL İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE OBEZİTE DURUMU

Fatma İlknur EVRİM

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİM DALI

ANKARA
2010

Her hakkı saklıdır

TEZ ONAYI

Fatma İlknur EVRİM tarafından hazırlanan **"Ankara İli Etimesgut İlçesi Şeyh Şamil İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Durumu"** adlı tez çalışması 11.03.2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

Jüri Üyeleri :

Başkan : Prof. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU
Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Üye : Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU
Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Üye : Yard. Doç. Dr. Fulya SARPER
Gazi Üniversitesi Sanat Tasarım Fakültesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü

Yukarıdaki sonucu onaylarım

Prof. Dr. Orhan ATAKOL

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ANKARA İLİ ETİMESGUT İLÇESİ ŞEYH ŞAMİL İLKÖĞRETİM OKULU
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE
OBEZİTE DURUMU

Fatma İlknur EVRİM

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

Bu araştırma, Ankara İli Etimesgut İlçesi Şeyh Şamil İlköğretim Okulunun 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 209 kız, 216 erkek toplam 425 öğrencinin beslenme alışkanlıkları ve obezite durumlarını belirlemek amacı ile planlanmıştır.

Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin % 68.5'i üç öğün tüketirken, % 84.9'u öğün atlamaktadır. En fazla atlanan öğün % 47.3 oranı ile sabah kahvaltısıdır. Öğün atlayanlar "canım istemiyor ve vaktim yok" nedenlerini belirtmişlerdir. Sabah kahvaltısında en çok tüketilen yiyecek peynir (% 90.1), içecek ise çay (% 79.8) olarak bulunmuştur. Öğrenciler öğle yemeklerini % 64.4 oranı ile evde yemekte ve %85.9'u ara öğün tüketmektedir. Ara öğünlerde en çok yiyeceklerden simit (% 46.9), içeceklerden kola (% 45.9) tüketilmektedir. Ailelerinde yemekler ayrı kaplarda (% 91.5), masada (% 60.0) ve hep birlikte (%93.9) yenmektedir. Öğrencilerin sınav zamanı, hastayken, yorgunken ve üzüntülüyken iştahlarının azaldığı, sevinç, heyecan ve yolculukta arttığı bulunmuştur. Öğrencilerin çeşitli besinleri tüketim sıklıkları incelendiğinde her gün en fazla ekmek (% 94.8), peynir (% 84.7), meyve (% 66.1), domates (% 65.2), yoğurt (% 57.3) tüketildiği belirlenmiştir. Öğrencilerin hiçbiri düzenli spor yapmamaktadır. Öğrencilerin % 55.1'i fiziksel görünümlerinden memnunken, % 20.7'si kısa, % 14.4'ü uzun boylu olduğunu, % 21.2'si zayıf, % 19.5'i şişman olduğunu düşünmektedir. Ölçümler sonucunda ise % 19.3'ü çok zayıf-zayıf, % 51.1'i normal, % 29.7'si hafif şişman-şişman olarak belirlenmiştir.

Mart 2010, 74 sayfa

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlığı, çocukluk çağı şişmanlığı, çocuk beslenmesi

ABSTRACT

Master Thesis

ŞEYH ŞAMİL ELEMANTARY SCHOOL STUDENTS ' NUTRITION HABITS AND OBESITY CONDITIONS IN ETİMESGUT DISTRICT IN ANKARA PROVINCE.

Fatma İlknur EVRİM

Ankara University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Home Economics (Nutrition Sciences)

Supervisor: Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

This study was designed to identify the eating habits and obesity of 425 students (209 girls; 216 boys) attending grades 6., 7. and 8 in Şeyh Şamil Primary School in Etimesgut, Ankara.

The results revealed that while 68.5% of students consumed three meals a day, 84.9 % missed one meal. The most commonly missed meal was breakfast (47.3 %). The reasons for skipping meals was “I do not want to eat and I do not have time”. The most frequently consumed breakfast food was cheese (90.1 %) and beverage was tea (79.8 %). Most students ate lunch at home (64.4 %) and 85.9 % ate snacks between meals. The most common food between meals was “simit” (bread with sesame seeds) (46.9 %), and the most common drink was Coke (45.9 %). At home, they mostly ate from separate dishes (91.5 %), at the table (60.0 %) and with the whole family (93.9%). Students had less appetite during exam times and when ill, tired or upset, and the had more appetite when happy, excited and travelling. The consumption frequency of foods among these childre were as follows: bread (94.8 %), cheese (84.7 %), fruit (66.1 %), tomatoes (65. 2%), yoghurt (57.3 %). None of the students were regular exercisers. While 55.1 % were happy with their physical appearance, 20.7 % thought they were too short, 14.4 % thought they were too tall, 21.2 % thought they were too underweight, and 19.5 % thought they were overweight. As a result of measurements, on the other hand, 19.3 % were found to be underweight-thin, 51.1 % were found to be normal, and 29.7 % were chubby-overweight.

March 2010, 74 pages

Key Words: Nutrition habits, childhood obesity, child nutrition

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bilgi, yardım, öneri ve tecrübelerini esirgemeden bana destek olan değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU'na, (Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü) araştırmaya katılan tüm öğrencilere, verilerin toplanmasında yardımcı olan öğrenmenlere, çalışmalarımda bana anlayış gösteren okul müdürüme, desteğini her zaman hissettiğim değerli eşim ve canım aileme en içten ve derin duygularla teşekkür ederim.

Fatma İlknur EVRİM
Ankara, Mart 2010

İÇİNDEKİLER

ÖZET i

ABSTRACT.....ii

TEŞEKKÜR..... iii

ÇİZELGELER DİZİNİ vi

1. GİRİŞ 1

2. KAYNAK ÖZETLERİ 6

3. MATERYAL VE YÖNTEM 13

3.1 Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi 13

3.2 Araştırma Yöntemi ve Örneklemin Belirlenmesi 13

3.3 Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması 13

3.4 Verilerin Değerlendirilmesi 14

4. BULGULAR VE TARTIŞMA 15

4.1 Öğrenci ve Ailesi Hakkında Genel Bilgiler 15

4.1.1 Öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı 15

4.1.2 Öğrencilerin ebeveynlerinin yaşları 16

4.1.3 Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumları 16

4.1.4 Öğrencilerin ebeveynlerinin meslek durumları 18

4.1.5 Öğrencilerin kardeş sayıları ve ailedeki birey sayıları 20

4.1.6 Öğrencilerin sağlık sorunları ve nedenlerinin dağılımı 20

4.1.7 Öğrencilerin spor yapma ve boş zamanlarını değerlendirme durumları …22

4.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları 22

4.2.1 Öğrencilerin günlük öğün sayıları 23

4.2.2 Öğrencilerin öğün atlama durumları 24

4.2.3 Öğrencilerin öğün atlama nedenleri 26

4.2.4 Öğrencilerin sabah öğünlerinde tükettikleri yiyecek ve içecekler 28

4.2.5 Öğrencilerin öğle yemeklerini sağladığı yerler 31

4.2.6 Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları 32

4.2.7 Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek-içecekler 33

4.2.8 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu, yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni 35

4.2.9 Öğrencilerin iştahlarında oluşan değişiklikler ……...37
4.2.10 Aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkında düşünceleri, öğrencilerin yemek yeme hızları ……... 39
4.2.11 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları …….. 40
4.3 Öğrencilerin Obezite Durumları ……... 46
4.3.1 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı hakkındaki değerlendirmeleri …… 46
4.3.2 Öğrencilerin beden kütle indeksleri (BKI) ……48
5. SONUÇ VE ÖNERİLER ……...52
KAYNAKLAR ……... 56
EKLER…… 60
EK 1 Anket Formu ……... 61
EK 2 WHO 2007 BKİ Referans Değerleri …….. 66
ÖZGEÇMİŞ ……... 74

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1 Öğrencilerin yaşları ……. 15
Çizelge 4.2 Öğrencilerin ebeveynlerin yaşları ……16
Çizelge 4.3 Öğrencilerin ebeveynlerinin öğrenim durumları ……. 17
Çizelge 4.4 Öğrenci ebeveynlerinin meslek durumları ……19
Çizelge 4.5 Öğrencilerin kardeş sayıları ve ailedeki birey sayıları ……. 20
Çizelge 4.6 Öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmama ve sağlık sorunları durumu ……..21
Çizelge 4.7 Öğrencilerin boş zamanları değerlendirme durumları ……..22
Çizelge 4.8 Öğrencilerin günlük öğün sayıları …… 23
Çizelge 4.9 Öğrencilerin öğün atlama durumunun dağılımı ……24
Çizelge 4.10 Öğün atlayan öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılımı ……...25
Çizelge 4.11 Öğrencilerin öğün atlama nedenleri ……27
Çizelge 4.12 Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler ……30
Çizelge 4.13 Öğrencilerin öğle yemeklerini sağladıkları yerler ……..31
Çizelge 4.14 Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları ……...32
Çizelge 4.15 Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek-içecekler ……. 33
Çizelge 4.16 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu, yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni ……36
Çizelge 4.17 Öğrencilerin iştahlarına etki eden durumlara göre dağılımı ……...37
Çizelge 4.18 Aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkındaki düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızlarına göre dağılımı ..……39
Çizelge 4.19 Öğrencilerin bazı besin tüketim sıklıkları …….. 41
Çizelge 4.20 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile ilgili düşünceleri …….46
Çizelge 4.21 Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ'leri …….. 48
Çizelge 4.22 Öğrencilerin BKİ'lerin WHO (2007) değerlendirilmesi …… 49
Çizelge 4.23 Öğrencilerin fiziki durumları hakkındaki görüşlerinin, ölçülen değerleri ile karşılaştırılması ……...50

1. GİRİŞ

Okul, bireyin en üst düzeyde psikolojik, biyolojik ve kültürel değişimini sağlayan sistemlerin başında gelir. Okul çağı olarak adlandırılan grup ilköğretim ve lise eğitimi gören 6-18 yaş arası çocukları kapsamaktadır. İlköğretimdeki çocuklar 6-14 yaş grubundadır. Bu yaş grubunun üstündekiler de okula devam etmelerine karşın 12 yaşından başlayarak "Adölesan" olarak adlandırılan fiziksel ve psikolojik olarak farklılıkların oluştuğu bir sürece girerler ve bu grubun beslenme özellikleri farklıdır (Heald ve Jacobson 1993).

Bu yaş grubundaki çocuklar büyüme süreci içinde olduklarından besin gereksinimleri yetişkinlerden farklıdır. Bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme çocuğun hem fiziksel gelişimini hem de öğrenme yeteneğini olumsuz etkiler. Okul çağı çocuklarının verimli öğretim yapabilmeleri için sağlıklı koşullar içinde olmaları gerekir. Dengeli ve yeterli beslenen çocuk kolayca güçlenir, hastalıklara karşı direnç kazanır, zeka gelişimini olumlu bir biçimde tamamlar, sosyal uyum ve formal eğitim yönünden başarılı olur (Başsoy 2000).

Okul dönemi çocuğun toplumsal yaşama ilk kez bilinçli olarak girdiği bir zaman dilimidir. Çocuklar zamanlarının çoğunu okulda geçirdikleri için aile kontrolünden uzaklaşır ve okul şartlarının gerektirdiği programa alışırlar. Okulda öğretmenlerinin, arkadaşlarının, çevredeki diğer insanların, televizyonun, kitaplardan öğrendiklerinin etkisinde kalırlar. Her konuda daha fazla bağımsızlık ve kendi tercihlerini yapmak için mücadele ederler. Okul öncesi çağda çocuğun yeme alışkanlıkları ailenin beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Önceden edinilmiş yanlış alışkanlıklar bu dönemde zor değişir, hatta çocuk okulda beslenme konusunda kontrolsüz olduğu için yanlış alışkanlıkları daha da pekişebilir ve yeni yanlış alışkanlıklar kazanabilir. Edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları yetişkinlikte ortaya çıkabilecek hipertansiyon, kalp hastalıkları, şişmanlık, diyabet gibi hastalıklar için risk faktörüdür (Korkmaz vd. 1996).

Okul çağı çocuklarında görülen önemli yanlış beslenme alışkanlıkları öğünlerin atlanması (özellikle erken saatte okula giden çocuk ve adölesanlarda kahvaltının

atlanması), ara öğünlerde veya ana öğün olarak abur cubur atıştırmalıkların (meşrubat, bisküvi, çikolata, şekerleme vb.) tercih edilmesidir. Türkiye'de okul çağı çocuklarında devlet okuluna gidenlerde öğün atlama, özel okula gidenlerde ise okullarda çıkan yemekleri beğenmeme ya da besleyici olmayan gıdaların tüketimi genel beslenmeyi olumsuz etkileyen faktörlerdir (Süoğlu 2004). Bu şekilde yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu çocuklarda şişmanlık, zayıflık, raşitizm, anemi, iyot yetersizliği, diş çürükleri gibi sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Okul öncesi ve okul çağındaki çocuğa uygun beslenme programlarının uygulanmaması, besinlerle alınan enerjinin yüksek olması, boş kalori kaynaklarını tüketmeye özendirici çevresel etmenlerin olması, hareketsizlik, hızlı yaşam temposu nedeniyle doğup zamanla büyüyen bir endüstri ve yaşam tarzı haline gelen fast-food türü yiyeceklerin tüketimi okul çağı çocuklarını, adölesanları ve yetişkinleri şişmanlığa iten büyük nedenlerden biridir. Fast-food türü yiyeceklerin özelliği sahip oldukları yüksek enerjinin % 40-50'sinin yağdan geliyor olmasıdır. Bu yağın büyük bir kısmı da doymuş yağlardan oluşmaktadır. Bu tür yiyeceklerin besin değeri, içerdikleri yüksek enerji kadar fazla değildir. Okul çağındaki şişmanlık çocuk için hem sağlık hem de psiko-sosyal açıdan problemler yaratabilir. Bu yaşlardaki şişmanlığın yetişkinlik döneminde pek çok hastalık için risk oluşturması da kaçınılmazdır (Yiğit 2006).

Hızlı büyüme periyodu ile beraber düşük kalitede ve düzensiz besin alımı protein-enerji malnutrisyonu (PEM) ve mikro besin öğeleri eksikliği ile de sonuçlanabilir (Yiğit 2006).

Adölesan dönemde gereğinden fazla alınan enerji şişmanlığa neden olurken, fazla enerji kısıtlaması da anoreksia veya bulimia nervosa gibi hastalıklara neden olabilir (Bekar 2006). Adölesan dönemde büyüme sırasında kan hacminin hızla artması demir gereksinimini artırır. Özellikle genç kızlarda, menstürasyonun etkisi ve dengesiz beslenme alışkanlığına bağlı olarak demir yetersizliği anemisi önemli bir sağlık sorunu oluşturur. Anemik durumda kanın oksijen taşıma yeteneği azalacağından baş dönmesi, yorgunluk, iştahsızlık, kısa nefes alıp verme, bağışıklık sisteminde yetersizlik ve tırnaklarda incelme görülebilir (Baysal 2004).

İyot eksikliğinin büyüme, gelişme ve beyin fonksiyonları üzerine olan olumsuz sonuçları iyot yetersizliği hastalıkları olarak tanımlanmaktadır. Bir toplumda, 6-12 yaş grubu okul çocuklarında guatr oranı, bu toplumdaki iyot eksikliğinin güvenilir bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. İyottan fakir bölgelerde yapılan çalışmalarda, okul çağı çocuklarının okul başarılarının ve IQ seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır (Başsoy 2000).

Diş çürükleri, okul çağında sağlık eğitimi ile önlenebilecek sağlık sorunları arasında yer almaktadır (Yaramış vd. 2005). Çürük diş, ağız ve diş eti hastalıkları, septisemi, aritmi gibi başta kalp ve böbrekler olmak üzere pek çok organda hastalıklara yol açabilmektedir. Gastrit, ülser, kolit ve dispepsi gibi bazı hastalıklar, ağız mukozasında aft, stomatit gibi lezyonlar tarzındaki bulguların başlangıç aşamasında tanınması ve giderilmesi ileri düzeye ilerlemeden önlenmesi açısından önem taşımaktadır (Ayrancı 2005).

Çocukluk çağlarında alınan kalsiyum miktarı kemik ve diş gelişimi için büyük önem taşımaktadır. Okul çağı çocuklarında süt ve süt ürünlerinden ve de koyu yeşil yapraklı sebzelerden alınan kalsiyum genellikle günlük gereksinimi karşılasa da adölesan çağa yaklaşıldığında kalsiyum gereksinimleri her zaman karşılanamayabilir (Süoğlu 2004).

Okul çağı ve adölesan dönemi beslenmesinde amaç, normal büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde bireylerin beklenen büyüme ve gelişmeleri sağlanmakta, hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır. Bununla birlikte, kemik gelişimi, bilişsel yetenek ve okul performansındaki artış ve ileri yaşlarda görülen bazı hastalıkların önlenmesinde çocuklukta kazanılan beslenme alışkanlıklarının önemi bilinmektedir (Demirezen ve Coşansu 2005).

Okul çağı çocuklarında görülen yanlış beslenme alışkanlıkları besin gereksinimlerinin bilinmemesi, öğünlerin atlanması ve besin alımındaki dengesizlik, okul yemeklerinin sevilmemesi, annelerin çalışıyor olması, aile yaşamının düzensizliği gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

Gelişmiş ülkelerde ve gelişmekte olan ülkelerin bir bölümünde özellikle okul çağında yapılan beslenme hataları sonucu obezite, hiperkolesterolemi ve erişkin yaşta artmış ateroskleroz, tip II diyabet riski tehdit oluşturmaktadır (Süoğlu 2004).

Özellikle obezite çocuklukta yaşamın ilk yılı, 5-6 yaş arası ve adölesan döneminde artış göstermektedir. Obez çocukların 1/3'ü, obez adolesanların ise % 80'i erişkin yaşa ulaştıklarında da obez kalmaktadırlar. Diğer yandan erişkin yaşlarda görülen obezite vakalarının % 30 kadarında başlangıcın çocukluk çağlarına dayandığı bilinmektedir. Düşük ya da iri doğum ağırlıklı bebeklerin çocukluk ve erişkin dönemde obez olma riskleri yüksektir (Cinaz ve Bideci 2003).

Çocuk ve adolesanlarda aşırı ağırlıklı olma ve obezite prevalansı bütün dünyada artış göstermektedir. Birleşik Devletler'de 6-17 yaş arasında aşırı ağırlıklı olma prevalansının giderek arttığı bildirilmektedir (Troiano vd. 1995). Türkiye'de ise yapılan çeşitli araştırmalara göre çocuklarda obezite prevalansının % 1.9 ile % 30.7 arasında değiştiği bildirilmektedir (Karakaş vd. 2002, Özçırpıcı vd. 2004).

Çoecuklardaki aşırı kilo riskinin gençlik ve erişkinlik obezitesine neden olma riski düşünüldüğünde obezitenin önlenmesi ile ilgili stratejilerin ilk adımının çocukluk döneminde atılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Çocukluk obezitesi ile ilgili ilk ortam aile ortamıdır. Ailenin obez olma durumu, soso-ekonomik durumu, ailenin eğitim seviyesi, aile tipi, ailenin yeme tercihleri, evdeki yemek çeşitleri, yeme şekli, ayrıca televizyon önünde geçen zaman ve o anda yenen yiyeceklerde obezitenin oluşup oluşmamasında etkili bir role sahip olan duygusal çevre etkenlerindendir. Çocuğun yardıma ihtiyacı olduğu an bile bireylerinin de ihtiyacı olduğuna rastlanmaktadır. Bu nedenle, ailenin yeme ve egzersiz alışkanlıklarında belirli değişiklikler yapmak, çocuğun da davranışlarının değişmesine katkıda bulunmaktadır (Parlak ve Çetinkaya 2001).

Erişkin mortalite ve morbiditesini arttıran çocukluk çağı obezitesi öncelikle erken döneminde tanınmalı, önlenmeli, çocukların okullardaki mevcut beslenme şekilleri ile

egzersiz alışkanlıkları ve bunların düzeltilmesi konusundaki bilgilendirme çalışmalarına ağırlık verilmelidir.

Bu çalışma; ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, obezite durumlarının belirlenmesi, öğrencilere, ebeveynlerine ve okul yönetimine önerilerde bulunulması amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

2. KAYNAK ÖZETLERİ

Aslan (2003), Ankara'da bir Anadolu lisesinde lise 1 ve 2. sınıflarından seçilen 288 öğrencinin şişmanlık ve zayıflık sıklığını araştırmıştır. Sonuçta, öğrencilerin % 92.4'ünün düzenli akşam yemeği yediği, % 60.8'inin düzenli kahvaltı ettiği, % 92.4'ünde öğün arasında atıştırma alışkanlığı olduğu en çok tüketilen gıdaların bisküvi, çerez, çikolata ve cips olduğu bulunmuştur. BKİ değerlendirmelerine göre, öğrencilerin % 1.4'ünün şişman, % 6.8'inin zayıf oldukları belirlenmiştir. 14-15 yaşındakilerin % 5.4'ü zayıf, % 1.8'i şişmanken, 17-19 yaşındakilerde bu yüzdeler % 7.7 ve % 1.2'dir. Erkeklerin % 10.9'u, kızların % 2.8'i zayıftır. Erkeklerde şişmanlık sıklığı % 2.9'dur.

Gürbüz (2003) Elazığ'da iki ilköğretim okulunun 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve durumlarını saptamak için 572 öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. Çalışmadaki, öğrencilerin % 55.6'sı erkek, % 44.4'ü kız olup % 85.8'inin sosyo-ekonomik durumu kötüdür. Öğrencilerin düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yeme sıklıkları sırası ile; % 61.3, % 52.7 ve % 88.6'dır. Öğrencilerin % 12.3'ü kahvaltıyı, % 15.3'ü öğlen yemeğini hiç yememekte, % 74.8'i ise ara öğün yemektedirler. Ara öğünlerde en çok tüketilen besin maddeleri; simit, ekmek, kola, çikolata, gofret ve cipstir. Öğrencilerin % 51.8'i süt ve süt ürünlerini her gün, % 72.0'si sebze ve meyveyi her gün, % 61.4'ü şekeri her gün, % 38.1'i yumurtayı haftada 1 kez, % 73.7'si kuru baklagilleri iki haftada 1-2 kez ve % 70.4'ü eti ayda, 1-2 kez tüketmektedirler. Hiç et tüketmeyen öğrenci oranı % 8.5'tir. Öğrencilerin % 86.6'sı yemeklerini yer sofrasında, % 47.7'si ise ayrı tabaklardan yemektedirler. Öğrencilerin % 96.7'sinin BKİ 25'in altında, % 2.9'unun BKİ 25-30 arasında, % 0.4'ünün BKİ ise 30'un üzerinde olup, obezite prevalansı % 3.3'tür. Her iki cinsiyette öğrencilerin yaşları ile birlikte BKİ'leri de artmaktadır. Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti ve sosyo-ekonomik düzeyi ile BKİ arasında istatistiki olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Laza (2003), Romanya'da 10-14 yaş grubu 380 adölesan üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin yarısının düzensiz beslendiğini, % 3.0'ünün sebze diyeti yaptığını saptamıştır. Kız öğrencilerin % 30.0'undan fazlasının zayıflama isteği ve düzensiz

beslenme sonucunda iştah kaybına uğradığı ayrıca, % 60.0'ınında vitamin hapları aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 1/3'ünün sosyal statülerine bakılmaksızın üzgün, yalnız ve herhangi bir sebep olmaksızın ağladıkları gözlemlenmiştir. Yeterli yiyecek bulamayan bazı öğrencilerin yaşamın zorluklarla dolu olduğu ve bu nedenle yaşamaya değer bulmadıkları belirlenmiştir.

Mannai (2003), Arabian Gulf University-Bahrain lise 2. sınıfa devam eden 32 öğrencinin beslenme alışkanlıklarını sapmak üzere yaptığı araştırmada öğrencilerin ortalama ağırlığını 90.4 kg., boy, uzunluğunu, 1.60 cm. olarak belirlemiştir. Bu öğrencilerin % 96.0'sının ekmek ve tahıl ürünlerini tükettikleri, et ürünlerini % 57.0, süt ürünlerini ise % 52.0 oranında tükettikleri saptanmıştır. Meyve ve sebzeleri ise % 9.0 oranında tüketmektedirler. Öğrencilerin % 30.0'unun kahvaltı yapmadığı, % 70.0'inin öğün arasında atıştırma alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının posalı yiyecekler ve süt ürünlerinde standardın altında buna karşılık gazlı içecekler, işlenmiş gıdalar ve abur-cubur gıdalar yönüyle zengin olduğu gözlenmiştir.

Piroğlu (2003), çalışmaya katılan 456 kız ve erkek 11-16 yaş grubu adölesanların ağırlık, boy uzunluğu, beden kütle indekslerini sırasıyla 41.56±0.44 kg, 147.65±0.44 cm, 18.87±0.13 kg/m^2 olarak bulmuştur. BKİ standartlarına göre, 11-13 yaş grubu çocukların % 27.9'u zayıf, % 23.8'i şişman, 14-16 yaş grubu çocukların % 27.9'u zayıf, % 23.8'i şişman, 14-16 yaş grubu çocukların % 43.3'ü zayıf, % 22.9'u şişman bulunmuştur. Genel olarak çalışmaya katılan 11-16 yaş grubu adölesanlarda BKİ değerlendirmesine göre şişmanlık görülme durumu % 23.7 olarak saptanmıştır.

Demirezen ve Coşansu (2005), İstanbul ili Kağıthane ilçesinde 6, 7, 8. sınıfta öğrenim gören 638 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında; öğrencilerin % 99.8'inin beslenme alışkanlıkları yönünden farklı derecelerde riskli olduğunu bulmuşlardır. Öğrencilerin % 64.1'i orta, % 21.9'i yüksek ve % 14.1'i ise hafif riskli olarak belirlemişlerdir. Erkek öğrencilerin kızlara göre daha sık yağlı ve şekerli yiyecekler yediği, daha fazla kola, kahve içtiği ve daha sık fast-food türü yiyecekler tükettiğini belirtmişlerdir.

Şimşek vd. (2005), Ankara'da ilköğretim okulu ve lisede yapmış oldukları çalışmaya 1510 öğrenci katılmıştır. Tüm çocukların % 4.8'i obez olarak tespit edilmiş, obez öğrencilerin % 55.6'sını kız öğrenciler oluşturmuştur. Obezite sıklığı 6-12 yaş arasındaki çocuklarda % 4.4, 12-17 yaş arasındaki çocuklarda % 5.4 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin % 1.9'unun, kız öğrencilerin ise % 3.7'sinin ağırlık persentillerinin 97'nin üzerinde olduğu bulunmuştur. Obezite tanısı konan öğrencilerin % 90.3'ünde ailede obezite öyküsü, % 82.3'ünde ailede kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklar olduğu tespit edilmiştir. Anketlerin analizinde obez çocukların aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Alphan (2006), İstanbul ili Maltepe ilçesinde yaptığı çalışmaya ilçedeki tüm liselerin 9. sınıf öğrencilerini (14-16 yaş) (4261 öğrenci) almıştır. Bu öğrencilerin % 51.7'si kız, % 48.3'ü erkektir. Kızların ve erkeklerin boy ortalamaları sırasıyla 164.99±0.08 cm ve 166.01±0.08 cm'dir. 90 persentilin üzerindeki hafif şişman aralığında kızlar % 10.4 ve erkekler % 10.2 olarak bulunmuştur.5. persentilin altındaki zayıf kızların oranı % 21.1 ve erkeklerin oranı % 16.0'dır. Kızların erkeklere göre kahvaltıyı daha fazla atladıkları bulunmuştur. (% 63.3 ve % 52.6). Kızların (% 60.6) erkeklere (% 53.6) göre daha fazla oranda öğle yemeklerini okulda yedikleri belirlenmiştir. Fast-food tüketiminin her iki cinste eşit olduğu saptanmıştır (% 58.0).

Demir (2006) Adölesan kızların beslenme alışkanlıklarını ve beden algısını etkileyen etmenleri saptamak amacıyla İzmir'de 152 kız öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; öğrencilerin % 1.3'ünü çok zayıf, % 13.8'ini zayıf, % 72.4'ünü normal, % 12.5'ini şişman olarak saptamıştır. Kahvaltı, öğle ve akşam öğünlerini atlayan öğrencilerin oranı sırasıyla % 14.5, % 5.9 ve % 3.9 olarak bulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 63.2'si zayıflamak istediklerini, % 13.2'si ise şişmanlamak istediklerini belirtmişlerdir. Ağırlığından memnun olan öğrencilerin oranını % 23.6 olarak saptarken ağırlık kaybetmek isteyen öğrencilerin % 78.1'inin normal ağırlıkta olduğunu tespit etmiştir. Öğrenciler sahip olduklarından ortalama olarak 10 cm daha uzun olmayı ve ortalama 3.8 kg daha zayıf olmayı istediklerini belirtmişlerdir.

Dereköy (2006), Ankara ili Polatlı ilçesinde 300 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda; öğrencilerin % 64.3'ünün günde 3 öğün tükettiklerini, % 8.7'sinin kahvaltıyı, % 17.7'sinin öğle yemeğini, % 1.3'ünün akşam öğününü atladığı saptanmıştır. Sabah öğününde en çok tüketilen besinin peynir, içeceğin çay olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 57.3'ünün öğle yemeğini okul kantininden sağladıkları ve % 88.0'inin ara öğünlerde yiyecek-içecek tükettiklerini, ara öğünlerde en çok tüketilen yiyeceğin meyve (% 63.2), içeceğin ise çay olduğu (% 52.8) bulunmuştur. Öğrencilerin ailelerin % 82.3'ünün ayrı kaptan, % 48.7'sinin masada ve % 91.0'inin düzenli olarak birlikte yemek yedikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin % 69.3'ünün başkalarıyla yemekten hoşlandığı ve yalnız kaldığında da yemek düzenine özen gösterdiğini tespit etmiştir. Yine aynı araştırmada öğrencilerin % 61.3'ünün fiziksel görünümlerinden memnun olduğu belirlenmiştir (Kızlarda % 57.3, erkeklerde % 65.3). Fiziksel görünümünden memnun olmayan 59 öğrencinin % 24.7'sini kız, % 14.7'sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. BKI değerlerine göre, hem kız hem erkek öğrencilerin % 59.3'ünün normal, kız öğrencilerin % 35.4'ünün erkek öğrencilerin % 32.7'sinin zayıf olduğu bulunmuştur.

Dikmen (2006) Yaşları 11-15 arasında değişen, Keçiören ilçesinde bulunan üç ilköğretim okulunun 6. (% 35.3), 7. (% 32.6) ve 8. (% 32.0) sınıf öğrencilerinin bildirimlerine göre beslenme alışkanlıkları ve durumunu saptama amacı ile gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin, % 47.4'ünün günde üç, % 15.4'ünün iki öğün tükettiğini belirtmiştir. Kendi bildirimlerine göre çalışma grubunun % 52.8'i her gün sabah kahvaltısı, % 65.6'sı her gün öğle yemeği yemektedir. Sabah kahvaltısında en çok tüketilen içecek % 72 oranı ile çaydır. Araştırmaya katılanların % 48.03'ü ara öğün tüketmektedir. Araştırma grubunun ara öğünde en çok tükettiği besinler; simit, tost, poğaça (% 28.1) ve meyve (% 20.6)'dir. Ara öğünler de tüketilen içeceklerin başında % 41.2 oranı ile kola ve kolalı içecekler gelmektedir. Araştırma grubunu oluşturan kız öğrencilerin, % 25.3'ü her gün süt, % 65.2'si her gün peynir, % 3.2'si her gün kırmızı et tükettiğini, % 17.1'i hiç kırmızı et tüketmediklerini belirtmiştir. Araştırma grubunu oluşturan erkek öğrencilerin % 31.2'si her gün süt, % 69.4'ü her gün peynir, % 41.6'sı haftada 1-2 kez kırmızı et tükettiğini ifade etmiştir.

Gümüşler (2006) Çayeli'nde 1746 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; öğrencilerin % 2.7'sini zayıf, % 81.6'sını normal, % 11.8'ini fazla kilolu ve % 3.9'unu obez olarak bulmuştur. Beslenme alışkanlıklarına bakıldığında ise % 30.8'i süt ve süt ürünlerini, % 23.1'i et ve et ürünlerini, % 22.4'ü sebze ve meyveyi, % 15.7'si ekmek ve tahılı sıklıkla tükettiklerini gözlemlemiştir.

Sormaz (2006)'ın Kocaeli ili, İzmit ilçesinde öğrenim gören 360 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre; öğrencilerin % 51.9'unun günde üç öğün tükettikleri, % 20.3'ünün kahvaltıyı, % 18.6'sının öğle yemeğini, % 7.5'inin akşam öğününü atladığı bulunmuştur.

Yiğit (2006), Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden 350 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada BKI'lerine göre 11-12 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin hepsini normal, 11-13 yaş grubu erkek öğrencilerin % 61.7'sini normal, % 3.1'ini hafif şişman, % 1.5'ini aşırı şişman, kız öğrencilerin % 63,6'sını normal, % 4.5'ini hafif şişman % 1.3'ünü şişman, 13-14 yaş grubu erkek öğrencilerinin % 26.0'sını normal, % 3.1'ini hafif şişman, kız öğrencilerin % 27.9'unu normal olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin % 65.1'inin günde üç öğün yemek yedikleri ve gruplar arasındaki farkın önemli olduğu, % 66.6'sının bazen, % 22,8'inin her zaman öğün atladığı, en çok atlanılan öğünün öğle yemeği olduğu ve öğün atlama nedeninin başında öğrencinin canının istememesi geldiği bulunmuştur. Araştırıcı, öğün arasında her zaman yiyecek tüketenlerin oranını % 48.3, en çok yiyeceğin % 37.7 tüketilme oranı ile meyve olduğunu saptamıştır.

Gözü (2007)'de yapmış olduğu araştırmasında kilo fazlalığı prevalansını kız öğrencilerde % 16.9, erkek öğrencilerde % 12.7 saptarken, obezite prevalansını kız öğrencilerde % 4.4, erkek öğrencilerde % 4.3 olarak saptamıştır. Çalışmasında kilo fazlalığı ve obezite prevalansında her iki cinste yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır ($p>0.05$). Obezite prevalansının her iki cinste yaş grupları büyüdükçe anlamlı olarak azaldığı saptamıştır ($p<0.05$). Obez çocukların % 90.0, kilo fazlalığı olan çocukların % 96.0'sının anne mesleği ev hanımıdır. Anne eğitim düzeyi ve kardeş sayısı arasında negatif yönde korelasyon bulmuştur ($p<0.05$).

Ayvaz (2008), 8. sınıf 273 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; öğrencilerin % 61.5'inin günde üç öğün yemek yediğini belirlemiştir (E: % 68.1, K: % 51.8). Erkek öğrencilerin % 51.0'inin, kız öğrencilerin % 34.5'inin zayıflamak için bilinçli olarak az yedikleri saptanmıştır.

Küçükkasap (2008) Okul çağı çocuklarda beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeyinin değerlendirilmesi amacıyla yaptığı çalışmasında; çocukların, % 27.5'inde obezite belirlemiş, erkeklerde (% 42.9), kızlardan (% 11.8) daha yüksek olduğu bulmuştur. Çocukların % 29.9'unda kısa boyluluk belirlenmiş, kısa boyluluk durumu obez bireylerde (% 45.0), obez olmayan bireylere göre (% 20.4) daha yüksek bulunmuştur. Şu andaki vücut ağırlıkları ile doğum ağırlıkları arasında doğrusal yönde, istatistiksel açıdan önemli ilişki gösterilmiştir. Fast-food tüketim sıklığı, ailedeki birey sayısı ve kardeş sayısı ile kalsiyum alım miktarları arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan önemli ilişki bulunmuştur. Çocukların % 49.3'ünün öğün atladığı, sıklıkla (% 50.7) kahvaltı öğününün atlandığı, % 87'sinin ara öğün tüketme alışkanlığı olduğu % 34.7'sinin teneffüs aralarında hazır meyve suyu/gazlı içecekleri tercih ettikleri öğrenilmiştir.

Özdemir (2008) Ankara İli, Altındağ ilçesinde öğrenim gören 14-18 yaş grubu 326 kız öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; öğrencilerin kahvaltıyı, öğlen öğününü ve akşam öğününü her gün tüketme oranlarını sırasıyla % 49.7, % 68.1 ve %80.4 olarak saptamıştır. Öğrencilerin öğün aralarında en çok sırasıyla çikolata, şekerleme vb. (% 59.2), simit, poğaça (% 56.7) ve bisküvi, kraker, gofret (% 56.4) tükettiklerini belirlemiştir. Adölesansların % 50.6'sının mutlu olduklarında yemek yeme isteklerinin arttığını, % 59.2'sinin yorgun oldukları, % 58.9'unun ise depresif ve üzgün oldukları zaman yemek yeme isteklerinin azaldığını belirlemiştir. Adölesanların % 54.9'u kendisini normal % 24.8'i ise kilolu bulduklarını belirtmişlerdir.

Karaarslan (2009), Hatay ili Antakya ilçesinde yapmış olduğu çalışmada; 11-15 yaş grubunda yer alan 301 öğrenciden 6. sınıf öğrencilerinin % 11.4'ünü zayıf, % 21.9'unu şişman, 7. sınıf öğrencilerinin % 10.0'unu zayıf, % 26.0'sını şişman ve 8. sınıf öğrencilerinin % 7.3'ünü zayıf ve % 34.4'ünü şişman olarak tespit etmiştir.

Öğrencilerin % 36.9'unun günde 2 öğün, % 55.8'inin 3 öğün yemek yedikleri ve en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin fast-food yiyecekleri tüketme alışkanlıkları incelendiğinde; % 65.8'inin fast-food yiyecekleri tükettiği görülmüştür.

Kutlu ve Çivi (2009)'nin özel bir ilköğretim okulu öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmaya 7-14 yaş grubu % 49.0'u kız, % 51.0'i erkek toplam 357 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin % 87.1'inin her gün kahvaltı yaptığı, % 93.0'ünün öğle yemeğini, % 94.9'unun akşam yemeğini düzenli yediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 62.5'i süt ve yoğurdu, % 56.9'u peyniri, % 87.4'ü ekmeği, % 35.2'si reçel-balı, % 63.0'ü taze meyveyi her gün tükettikleri saptanmıştır. Tüm yaş gruplarında cinsiyetler arası BKİ ortalama değerlerinde fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). 7 ve 9 yaşındaki kız ve erkek öğrencilerde, 10 yaş erkek öğrencilerde, 11-12 yaş kız öğrencilerde zayıflık tespit edilememiş; 14 yaş kız öğrencilerde % 13.3 oranında zayıflık tespit edilmiştir. Fazla kiloluluk 7 yaş grubu erkek öğrencilerde % 33.3, obezite 10 yaş grubu erkek öğrencilerde % 20.0 ile en yüksek değerlerde bulunmuştur.

Sabbağ (2009) Ankara ili Keçiören ilçesinde 5 ve 6. sınıf 565 öğrenci ve beslenme eğitimi vererek, beslenme alışkanlıklarındaki değişimi incelemiştir. Eğitim öncesi öğrencilerin % 71.9'unun, eğitim sonrası % 83.5'inin günde üç öğün yemek yediği, eğitim öncesi % 27.6'sının, eğitimden sonra % 12.2'sinin öğün atladığı ve eğitimle birlikte kahvaltı yapma alışkanlığının yükseldiği belirlenmiştir. Eğitimin beslenme bilgi, tutum ve davranışlardan olumlu etki yaptığı sonucuna varılmıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma Ankara, ili, Etimesgut İlçesi Şeyh Şamil İlköğretim Okulu 6., 7. ve 8. sınıfa devam eden 209 kız, 216 erkek, toplam 425 öğrencinin beslenme alışkanlıkları ve obezite (şişmanlık) durumlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

3.1 Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi

Araştırma bölgesi olarak Ankara İli Etimesgut İlçesi Topçu Mahallesi'nde bulunan Şeyh Şamil İlköğretim Okulu seçilmiştir. Araştırmacının bu okulda görev yapması, çevreyi, aileleri ve öğrencileri yakından tanıması seçim için etkili olmuştur. Gerekli birimlerden izin alınarak çalışma yürütülmüştür.

3.2 Araştırma Yöntemi ve Örneklemin Belirlenmesi

Bu araştırmada; 2008-2009 eğitim ve öğretim yılında Ankara İli Etimesgut İlçesi Şeyh Şamil İlköğretim Okulu ikinci kademesinde öğrenim gören (6., 7., 8. sınıflar) 209 kız, 216 erkek, toplam 425 öğrenci araştırma örneklemini oluşturmuştur. Araştırma verileri anket formu kullanılarak toplanmıştır (Ek 1).

3.3 Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Anket formunda yer alan sorular konu ile ilgili kaynaklardan ve bu konuda daha önce yapılmış araştırma sorularından yararlanılarak hazırlanmıştır (Karaarslan 2009, Sormaz 2006, Dereköy 2006, Yiğit 2006).

Anket formu öğrencilerin kişisel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve obezite durumlarıyla ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Anket formunun planlanan program kapsamında, belirlenen sınıflarda, gerekli açıklamalar yapılıp öğrenciler tarafından doldurulması sağlanmıştır. Obezite

durumlarının belirlenmesi amacı ile öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmıştır. Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır.

Vücut Ağırlığı: Öğrencilerin formalarıyla taşınabilir elektronik baskül kullanılarak ağırlıkları tespit edilmiştir.

Boy Uzunluğu: Ayaklar yanyana, ayakta düz bir duvara baş arkası gelecek şekilde, esnemeyen mezur ile ölçülmüştür. Bu ölçümlerden yararlanarak aşağıdaki formülle Beden Kütle İndeksi hesaplanmıştır (Pekcan 2008).

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

Formülden elde edilen BKI değerleri;
<5. persentil çok zayıf
5-15. persentil zayıf
16-85. persentil normal
86-95. persentil şişman
≥95. persentil obez olarak sınıflandırılmıştır.

3.4 Verilerin Değerlendirilmesi

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre hesaplanan beden kütle indeksi (BKİ); cinsiyete ve yaş aralığına göre Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2007 yılı referans değerleri ile karşılaştırılarak gruplandırılmıştır (Ek 2).

Araştırmanın istatistiksel verileri SPSS Windows 13.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma verileri mutlak ve yüzde değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiştir. Elde edilen veriler cinsiyet ve sınıf değişkenleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular "öğrenci ve ailesi hakkında genel bilgiler", "öğrencilerin beslenme alışkanlıkları" ve "öğrencilerin obezite durumları" başlıkları altında verilmiştir.

4.1 Öğrenci ve Ailesi Hakkında Genel Bilgiler

Bu bölüm; öğrencilerin yaşları, öğrencilerin ebeveynlerinin yaşları, eğitim durumları, meslek durumları, öğrencilerin kardeş sayıları ve ailedeki birey sayıları, öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmama spor yapıp yapmama ve boş zamanlarını değerlendirme durumlarına ilişkin konuları içermektedir.

4.1.1 Öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı

Çizelge 4.1'de çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı verilmiştir.

Çizelge 4.1 Öğrencilerin yaşları

Yaş (yıl)	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
12	67	32.1	61	28.2	128	30.1
13	72	34.4	74	34.3	146	34.4
14	64	30.6	67	31.0	131	30.8
15	6	2.9	10	4.6	16	3.8
16	-	-	4	1.9	4	0.9
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0

Çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin en yüksek oranı % 34.4 ile 13 yaş grubudur. 16 yaşında kız öğrenci bulunmazken, % 1.9'unun 16 yaş olduğu tespit edilmiştir.

4.1.2 Öğrencilerin ebeveynlerinin yaşları

Çizelge 4.2'de araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının yaşlarının dağılımı verilmiştir.

Çizelge 4.2 Öğrencilerin ebeveynlerin yaşları

Yaş Grupları (yıl)	Kız*		Erkek**		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Anne Yaşı						
25-33	53	25.5	63	29.1	116	27.3
34-42	121	58.1	114	52.7	235	55.4
43-51	31	14.9	35	16.2	66	15.5
51'den yukarı	3	1.4	4	1.8	7	1.6
Toplam	208	100.0	216	100.0	424	100.0
Baba Yaşı						
29-37	55	26.6	53	24.8	108	25.6
38-46	119	57.7	129	60.5	248	58.7
47-55	30	14.5	27	12.6	57	13.5
56'dan yukarı	2	0.9	4	1.8	6	1.4
Toplam	206	100.0	213	100.0	419	100.0

* Kız öğrencilerin bir tanesinin annesi, üç tanesinin babası vefat etmiştir.
** Erkek öğrencilerin üç tanesinin babası vefat etmiştir.

Çizelge 4.2'de görüldüğü gibi kız ve erkek öğrencilerde % 58.1 ve % 52.7 oranları ile anne yaşı 34-42 yaş grubu aralığında, baba yaşı % 57.7 ve % 60.5 oranları ile 38-46 yaş grubu aralığında bulunmuştur.

4.1.3 Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumları

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumları incelenmiş ve sonuçlar çizelge 4.3'de verilmiştir.

Çizelge 4.4 Öğrenci ebeveynlerinin meslek durumları

Meslek*	Anne						Baba					
	Kız*		Erkek		Toplam		Kız		Erkek**		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
İşsiz	-	-	-	-	-	-	4	1.9	4	1.8	8	1.9
Ev hanımı	190	91.3	195	90.3	385	90.8	-	-	-	-	-	-
Serbest meslek	10	4.8	15	6.9	25	5.9	123	59.7	130	61.0	253	60.3
Memur	7	3.3	5	2.3	12	2.8	43	20.9	37	17.3	80	19.0
Emekli	1	0.5	1	0.5	2	0.4	17	8.2	12	5.6	29	6.9
İşçi	-	-	-	-	-	-	17	8.2	27	12.6	44	10.5
Çiftçi	-	-	-	-	-	-	2	0.9	3	1.4	5	1.2
Toplam	208	100.0	216	100.0	424	100.0	206	100.0	213	100.0	419	100.0

* Anne ve babası vefat eden öğrenciler bu tabloya dahil edilmemiştir.

Çizelge 4.3'den de görüldüğü gibi çalışmaya katılan öğrencilerin % 7.5'inin annesi, % 1.2'sinin babası okuma yazma bilmemektedir. Araştırmadaki yüksekokul mezunu anneler % 1.2 iken babalar % 10.7'dir.

Çalışma Ankara'da yapılmış olmasına rağmen % 7.5 oranında okuma yazma bilinmiyor olması bu bölgenin yoğun göç almasının bir sonucu olabilir. Aynı çizelgeden ilk ve ortaokul mezunu annelerin oranının % 70.4, babaların oranının ise % 58.6 olduğu görülmektedir. Yine aynı çizelgeden lise mezunu babaların oranının annelerin yaklaşık 2 katı olduğu izlenebilir.

4.1.4 Öğrencilerin ebeveynlerinin meslek durumları

Çizelge 4.4'de çalışmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının meslek durumları verilmiştir.

Çizelge 4.4'de görülebileceği gibi araştırmaya alınan öğrencilerin annelerinin % 90.8'i ev hanımıdır. Bu oranı % 5.9 ile serbest meslek, % 2.8 ile memur, % 0.4 ile emekli olan anneler izlemektedir. Araştırmadaki işsiz babaların oranı % 1.9 bulunmuştur. Serbest meslek ile uğraşan babalar % 60.3'tür. % 19.0 araştırmadaki memur olan babaların oranıdır. Bu oranı % 10.5 ile işçi, % 6.9 ile emekli ve son olarak da % 1.2 ile çiftçi grubu izlemektedir.

Çizelge 4.4 Öğrenci ebeveynlerinin meslek durumları

Meslek*	Anne						Baba					
	Kız*		Erkek		Toplam		Kız		Erkek**		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
İşsiz	-	-	-	-	-	-	4	1.9	4	1.8	8	1.9
Ev hanımı	190	91.3	195	90.3	385	90.8	-	-	-	-	-	-
Serbest meslek	10	4.8	15	6.9	25	5.9	123	59.7	130	61.0	253	60.3
Memur	7	3.3	5	2.3	12	2.8	43	20.9	37	17.3	80	19.0
Emekli	1	0.5	1	0.5	2	0.4	17	8.2	12	5.6	29	6.9
İşçi	-	-	-	-	-	-	17	8.2	27	12.6	44	10.5
Çiftçi	-	-	-	-	-	-	2	0.9	3	1.4	5	1.2
Toplam	208	100.0	216	100.0	424	100.0	206	100.0	213	100.0	419	100.0

* Anne ve babası vefat eden öğrenciler bu tabloya dahil edilmemiştir.

4.1.5 Öğrencilerin kardeş sayıları ve ailedeki birey sayıları

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı ve ailedeki birey sayıları çizelge 4.5'de verilmiştir.

Çizelge 4.5 Öğrencilerin kardeş sayıları ve ailedeki birey sayıları

Kardeş Sayısı	**Kız**		**Erkek**		**Genel Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Kardeşi yok	11	5.2	7	3.2	18	4.2
1-2 kardeş	134	64.1	147	68.0	281	66.1
3-4 kardeş	54	25.8	52	24.0	106	24.9
5-6 kardeş	6	2.9	8	3.7	14	3.3
7-8 kardeş	4	1.9	2	0.9	6	1.4
Ailedeki Birey Sayısı						
2-4 kişi	75	35.8	84	38.8	158	37.4
5-7 kişi	125	59.8	114	52.7	239	56.2
8-11 kişi	7	3.3	16	7.4	23	5.4
12-16 kişi	2	0.9	2	0.9	4	0.9
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları cinsiyetlere göre verilmek istenirse, kız öğrencilerin % 5.2'si, erkek öğrencilerin % 3.2'si tek çocuktur. 1-2 kardeş olanların yüzdesi kızlarda % 64.1, erkeklerde % 68.0'dir. 3-4 kardeş olanlar ise kızlarda % 25.8, erkeklerde % 24.0'tür. Daha fazla kardeş olanların oranları kızlarda % 4.8, erkeklerde % 4.6'dır. Ailedeki birey sayılarının dağılımı incelendiği zaman genel toplama göre, 2-4 kişi yaşayanların oranı % 37.4, 5-7 kişi olanların % 56.2, daha kalabalık yaşayan aileler ise % 6.3'tür. Ailelerdeki birey sayısının 5 ve daha fazla olmasının bu bölgeye göç eden ailelerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.1.6 Öğrencilerin sağlık sorunları ve nedenlerinin dağılımı

Ailenin ve toplumun mutlu olarak yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bütün bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı kişi çalışma gücüne sahiptir, aileye ve topluma ekonomik yönden katkıda bulunur. Aile ve toplumda hasta,

güçsüz, özürlü sayısının artması, üretimi azaltır, verimliliği düşürür ve sağlık harcamalarını arttırır (Baysal 2004).

Öğrencilere herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı ve sağlık sorunu var ise bunun ne olduğu sorulmuştur. Alınan yanıtlar çizelge 4.6'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.6 Öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmama ve sağlık sorunları durumu

Sağlık sorunu olup olmama	**Kız**		**Erkek**		**Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Var	24	12.4	20	9.3	46	10.8
Yok	183	87.6	196	90.7	379	89.2
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 1.114$ SD = 1 p>0.05					
Sağlık Sorunları						
Fiziki kusur	4	1.9	2	0.9	6	1.4
Göz	8	2.8	3	1.4	11	2.6
Sinüzit	4	1.9	2	0.9	6	1.4
Gastrit	1	0.5	-	-	1	0.2
Böbrek	4	1.9	1	0.5	5	1.2
Kulak	-	-	1	0.5	1	0.2
Şeker	-	-	1	0.5	1	0.2
Guatr	-	-	1	0.5	1	0.2
Lösemi	-	-	1	0.5	1	0.2
Romatizma	2	1.0	-	-	2	0.5
Bronşit	1	0.5	1	0.5	2	0.5
Sarılık	-	-	1	0.5	1	0.2
Kalp	1	0.5	3	1.4	4	0.9
Konuşma bozukluğu	-	-	1	0.5	1	0.2
Astım	1	0.5	2	0.9	3	0.7
Toplam	26	12.4	20	9.3	46	10.8

Çizelge 4.6'da görüldüğü gibi 183 kız ve 196 erkek öğrenci herhangi bir sağlık sorunu olmadığını, geri kalan toplam 46 öğrenci ise çeşitli sağlık sorunlarının olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 4.6 incelendiği zaman % 2.6 dilimi ile toplamda 11 öğrenci göz problemi olduğunu belirtmiştir. Bunu % 1.4 oranı ile fiziki kusur ve sinüzit problemleri izlemektedir. Böbrek hastası öğrencilerin oranı % 1.2'dir. Kalp hastalarının oranı % 0.9, astım hastalarının oranı ise % 0.7'dir.

Dereköy (2006), 300 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada çalışmaya benzer şekilde en fazla sağlık sorunu olarak % 28 olanı ile göz problemlerini belirlemiştir.
Göz sorunlarının giderilmesi özellikle öğrencilerin akademik başarısını etkilemesi açısından önemlidir.

4.1.7 Öğrencilerin spor yapma ve boş zamanlarını değerlendirme durumları

Öğrencilere düzenli spor yapıp yapmadıkları sorulmuş ve 425 öğrenciden hiçbirinin düzenli spor yapmadığı bulunmuştur. Her yaş grubunda olduğu gibi özellikle çocukluk çağında spor yapılması, bu alışkanlığın kazandırılması sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenme kadar önemlidir.

Çizelge 4.7 Öğrencilerin boş zamanları değerlendirme durumları

Boş zaman aktiviteleri	**Kız**		**Erkek**		**Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Televizyon izlerim	102	48.8	100	46.3	202	47.5
Arkadaşlarla vakit geçiririm	67	32.1	70	32.4	137	32.2
Bilgisayarla vakit geçiririm	8	3.8	6	2.8	14	3.3
Kitap okurum	20	9.6	16	7.4	36	8.5
Dışarıda oynarım	12	5.7	24	11.1	36	8.5
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0

Çizelge 4.7'de görüldüğü gibi; kız ve erkek öğrencilerin sırasıyla % 48.8'i, % 46.3'ü, televizyon izlerim, % 32.1'i, % 32.4'ünün arkadaşlarıyla vakit geçirdikleri, % 9.6'sı, % 7.4'ünün kitap okuduğu, % 5.7'si, % 11.1'inin ise dışarıda oynarım cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

4.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Günlük gereksinimi karşılayabilmek ve metabolizmanın düzenli çalışmasını sağlayabilmek için enerji ve besin ögelerinin düzenli ve dengeli olarak alınması gerekir. Bunun sağlanabilmesinde en önemli olan iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olmasıdır. Bu bölümde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir.

4.2.1 Öğrencilerin günlük öğün sayıları

En sağlıklı beslenme programı gün içerisinde 3 ana ve 2 ara öğün şeklinde dağılımı ile mümkündür (Karaarslan 2009).

Öğrencilerin günlük öğün sayıları sorgulanmış ve sonuçlar çizelge 4.8'de verilmiştir.

Çizelge 4.8 Öğrencilerin günlük öğün sayıları

Cinsiyet	**1 Öğün**		**2 Öğün**		**3 Öğün**		**4 Öğün ve fazlası**		**Genel Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Kız	2	1.0	49	23.4	146	69.9	12	5.7	209	100.0
Erkek	1	0.5	43	19.9	145	67.1	27	12.5	216	100.0
	$x^2 = 6.384$ SD = 3 p>0.05									
Sınıflar										
6. sınıf	2	1.3	23	15.2	111	73.5	15	9.9	151	100.0
7. sınıf	1	0.6	43	27.0	103	64.8	12	7.5	159	100.0
8. sınıf	-	-	26	22.6	77	67.0	12	10.4	115	100.0
Toplam	3	0.7	92	21.6	291	68.5	39	9.2	425	100.0
	$x^2 = 8.371$ SD = 3 p>0.05									

Çizelge, değişkenlere göre incelendiğinde; kız öğrencilerin % 1.0'inin 1 öğün, % 23.4'ünün 2 öğün, % 69.9'unun 3 öğün, % 5.7'sinin ise 4 öğün, yediği belirlenirken, bu oran erkeklerde sırası ile % 0.5, % 19.9, % 67.1 ve % 12.5 olarak saptanmıştır ($p>0.05$).

Sınıf değişkeni dikkate alındığında ise tüm sınıflarda en yüksek oranda 3 öğün yemek yiyenlerin olduğu belirlenmiştir (6. sınıf % 73.5, 7. sınıf % 64.8, 8. sınıf % 67.0).

Genel toplam üzerinden çizelgeyi incelediğimizde 3 öğün yiyenlerin oranının % 68.5 olduğu görülürken, tavsiye edildiği gibi 3 öğün + ara öğün tüketenlerin oranı % 9.2'dir. İyi bir alışkanlık olmayan öğün sayısının az yiyenlerin oranı ise % 22.3 bulunmuştur. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda cinsiyetler ve sınıflar ile günlük öğün sayıları arasında ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çalışma bulgularına benzer şekilde yapılan çoğu araştırmada 3 öğün yemek yiyenlerin oranı yüksek bulunmuştur (Dereköy 2006, Yiğit 2006, Karaarslan 2009, Sormaz 2006, Dikmen 2006).

4.2.2 Öğrencilerin öğün atlama durumları

Çizelge 4.9 Öğrencilerin öğün atlama durumunun dağılımı

Cinsiyet	**Atlarım**		**Atlamam**		**Bazen atlarım**		**Genel Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Kız	44	21.1	31	14.8	134	64.1	209	100.0
Erkek	38	17.6	33	15.3	145	67.1	216	100.0
	$x^2 = 0.820$		SD = 2		p>0.05			
Sınıflar								
6. sınıf	28	18.5	23	15.2	100	66.2	151	100.0
7. sınıf	23	14.5	29	18.2	107	67.3	159	100.0
8. sınıf	31	27.0	12	10.5	72	62.6	115	100.0
Toplam	82	19.3	64	15.1	279	65.6	425	100.0
	$x^2 = 8.404$		SD = 4		p>0.05			

Çizelge 4.9'da görülebileceği gibi öğrencilerin öğün atlama durumu cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız öğrencilerin % 64.1'inin, erkek öğrencilerin ise % 67.1'inin bazen öğün atladıkları tespit edilmiştir. Atlamam diyen kız öğrencilerin oranı % 14.8 iken erkek öğrencilerin oranı % 15.3'tür. Yapılan araştırmada öğün atlarım diyen kız öğrencilerin oranı % 21.1 erkek öğrencilerin oranı ise % 17.6 olarak saptanmıştır. Sınıf değişkeni dikkate alındığında öğün atlayanların ve bazen öğün atlayanların oranı en yüksek % 89.6 ile 8. sınıftakilerdedir. Bu % 81.8 oranı ile 7. sınıflar, % 84.7 oranı ile 6. sınıflar izlemektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda cinsiyetler ve sınıflar ile öğün atlama durumları arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

"Öğün atlarım/bazen atlarım" diyen 361 öğrenciye atladıkları öğünler sorulmuş, verdikleri cevapların dağılımı çizelge 4.9'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.10 Öğün atlayan öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılımı

Cinsiyet	Sabah		Öğle		Akşam		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Kız	102	57.3	42	23.6	34	19.1	178	100.0
Erkek	100	54.6	60	32.8	23	12.6	183	100.0
	$x^2 = 3.420$ SD = 2 p>0.05							
Sınıflar								
6. sınıf	67	52.3	44	34.4	17	13.3	128	100.0
7. sınıf	65	50.0	46	35.4	19	14.6	130	100.0
8. sınıf	70	68.0	12	11.7	21	20.3	103	100.0
Toplam	202	47.3	102	40.0	57	12.7	361	100.0
	$x^2 = 2.781$ SD = 2 p>0.05							

Çizelge 4.10 incelendiğinde en çok atlanan öğünün sabah öğünü olduğu belirlenmiştir (kız öğrencilerin % 57.3, erkek öğrencilerin % 54.6). Öğle öğününü atlayan kız öğrenciler % 23.6, erkek öğrenciler ise % 32.8'dir.

Sınıflara göre inceleme yapıldığında 6., 7. ve 8. sınıfların yüksek oranda sabah kahvaltısını atladıkları görülmektedir (% 52.3, % 50.0, % 68.0). 8. sınıflarda ise ikinci sırada akşam öğününün atlanması gelmektedir (p>0.05).

Çizelge 4.10'da kız öğrencilerin % 80.9'u, erkek öğrencilerin % 87.4'ü akşam öğününü atlamamaktadır.

Akşam öğününü tüm ailenin bir araya geldiği bir öğün olduğu ve araştırmaya alınan öğrencilerin yaşları gereği akşam saatinde evde bulunmaları gerekliliği düşünüldüğünde, beklenen bir sonuçtur. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda cinsiyetler ve sınıflar ile atlanan öğünler arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur (p>0.05).

Bizim bulgularımıza benzer şekilde yapılan çoğu çalışmada en az atlanan öğünün akşam öğünü olduğu bulunmuştur (Özdemir 2008, Kutlu 2009, Aslan 2002).

4.2.3 Öğrencilerin öğün atlama nedenleri

Öğrencilere öğün atlama nedenleri sorulduğunda; evet ya da bazen atlarım cevabını veren 425 öğrenciden 361 öğrenci öğün atlama nedenlerini aşağıdaki çizelge 4.11'de gösterildiği gibi vermiştir.

Çizelge 4.11 Öğrencilerin öğün atlama nedenleri

Cinsiyet	Atlamam		Canım istemiyor		Zayıflamak isityorum		Vaktim olmuyor		Hazırlayan yok		Maddi nedenlerden dolayı		Alışkanlığım yok		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Kız	31	14.8	109	52.1	19	9.1	41	19.6	2	0.9	2	0.9	5	5.0	209	100.0
Erkek	33	15.3	93	44.0	13	6.0	56	25.9	3	1.4	5	1.4	9	4.2	216	100.0
	$x^2 = 7.163$						SD = 6				p>0.05					
Sınıflar																
6. sınıf	23	15.2	76	50.3	11	7.3	34	22.5	-	-	2	1.3	5	3.3	151	100.0
7. sınıf	29	18.2	67	42.1	14	8.8	35	22.0	3	1.8	4	2.5	7	4.4	159	100.0
8. sınıf	12	10.5	61	53.0	7	6.0	28	1.7	2	1.7	1	0.9	2	1.7	115	100.0
Toplam	64	15.1	204	48.0	32	7.5	97	22.8	5	1.2	7	1.6	14	3.3	425	100.0
	$x^2 = 9.806$						SD = 6				p>0.05					

Hem kız, hem erkek öğrencilerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde; ilk üç sırayı canı istemediği için (K: % 52.1, E: % 44.0), vakti olmadığı için (K: % 19.6, E: % 25.9) ve zayıflamak için (K: % 9.1, E: % 6.0) nedenleri almaktadır. Sınıflar dikkate alındığında da aynı nedenlerin aynı sırayı izlediği saptanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda cinsiyetler ve sınıflar arasındaki farklılık önemli bulunmamıştır ($p>0.05$)

Benzer araştırmalarda da bu bulguları destekleyici sonuçlar bulunmuştur.

Yiğit (2006) yaptığı araştırmada benzer şekilde kız ve erkek öğrenciler sırası ile canı istemediği için, vakit bulamadığı için ve zayıflamak istediği için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Karaarslan (2009) yaptığı çalışmasında öğrencilerin öğün atlama nedenlerini sorguladığında en sık rastlanan cevap iştahsızlık olmuştur. Vakitsizlik, alışkanlığının olmaması ve zayıflama isteği gibi nedenlerle de öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

4.2.4 Öğrencilerin sabah öğünlerinde tükettikleri yiyecek ve içecekler

Öğünlerin düzenli olarak yenmesi kadar, yenilen besinlerin seçimi de önemlidir. Öğünlerde ve öğün aralarında besleyici ve çeşitli besinlere yer vermek beslenmede dengenin sağlanmasına neden olur.

Çizelge 4.12'de araştırma kapsamına alınan kız ve erkek öğrencilerin sabah öğünündeki tükettikleri yiyecek ve içecekler gösterilmektedir.

Çizelge 4.12 Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler

Yiyecekler	Cinsiyet	Tüketiyor		Tüketmiyor		İstatistik
		S	%	S	%	
Peynir	Kız	195	93.3	14	6.7	$x^2 = 4.681$
	Erkek	188	87.0	28	13.0	SD = 1
	Toplam	383	90.1	42	9.9	p=0.031
Siyah Zeytin	Kız	159	76.1	50	23.9	$x^2 = 2.374$
	Erkek	161	74.5	55	25.5	SD = 1
	Toplam	320	75.3	105	24.7	p=0.305
Yeşil Zeytin	Kız	99	47.3	110	52.6	$x^2 = 1.741$
	Erkek	93	43.1	123	56.9	SD = 1
	Toplam	192	45.2	223	54.8	p=0.419
Margarin	Kız	19	9.1	190	90.9	$x^2 = 0.706$
	Erkek	25	11.6	191	88.4	SD = 1
	Toplam	44	10.4	381	89.6	p=0.401
Tereyağı	Kız	70	33.5	139	66.5	$x^2 = 2.697$
	Erkek	89	41.2	127	58.8	SD = 1
	Toplam	159	37.4	266	62.6	p=0.101
Bal	Kız	98	46.9	110	53.1	$x^2 = 0.298$
	Erkek	107	49.5	109	50.5	SD = 1
	Toplam	205	48.2	220	51.8	p=0.585
Reçel	Kız	132	63.2	77	36.8	$x^2 = 0.397$
	Erkek	130	60.2	86	39.8	SD = 1
	Toplam	262	61.6	163	38.4	p=0.529
Tahin Pekmez	Kız	31	14.8	178	85.2	$x^2 = 2.242$
	Erkek	44	20.4	172	79.6	SD = 1
	Toplam	75	17.6	350	82.4	p=0.134
Kahvaltılık Tahıl Ürünleri	Kız	59	28.2	150	71.8	$x^2 = 1.536$
	Erkek	67	31.0	149	69.0	SD = 1
	Toplam	126	29.6	299	70.4	p=0.464
Yumurta	Kız	175	83.7	34	16.3	$x^2 = 0.301$
	Erkek	185	85.6	31	14.4	SD = 1
	Toplam	360	84.7	65	15.3	p=0.583
Sucuk-Sosis	Kız	93	44.0	117	56.0	$x^2 = 8.943$
	Erkek	124	57.4	92	42.6	SD = 1
	Toplam	216	50.8	209	49.2	p=0.011
Poğaça ya da simit	Kız	61	29.2	148	70.8	$x^2 = 4.448$
	Erkek	84	38.9	132	61.1	SD = 1
	Toplam	145	34.1	280	65.9	p=0.035
Bisküvi	Kız	27	12.9	182	87.1	$x^2 = 1.182$
	Erkek	36	16.7	180	83.3	SD = 1
	Toplam	63	14.8	362	85.2	p=0.277
Sandviç	Kız	34	16.3	175	83.7	$x^2 = 2.076$
	Erkek	47	21.8	169	78.2	SD = 1
	Toplam	81	19.1	344	80.9	p=0.150

Çizelge 4.12 Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler (devam)

Yiyecekler	Cinsiyet	Tüketiyor		Tüketmiyor		İstatistik
		S	%	S	%	
Tost	Kız	127	60.8	82	39.2	$x^2 = 0.048$
	Erkek	129	59.7	87	40.3	SD = 1
	Toplam	256	60.2	169	39.8	p=0.826
Taze Meyve-Sebze	Kız	55	26.3	154	73.7	$x^2 = 0.304$
	Erkek	62	28.7	154	71.3	SD = 1
	Toplam	117	27.5	308	72.5	p=0.582
Süt	Kız	98	46.9	111	53.1	$x^2 = 0.794$
	Erkek	92	42.6	124	57.4	SD = 1
	Toplam	190	44.7	235	55.3	p=0.373
Çay	Kız	156	74.6	53	25.4	$x^2 = 6.688$
	Erkek	183	84.7	33	15.3	SD = 1
	Toplam	339	79.8	86	20.2	p=0.010
Meyve Suyu	Kız	82	39.2	127	60.8	$x^2 = 0.217$
	Erkek	80	37.0	136	63.0	SD = 1
	Toplam	162	38.1	263	61.9	p=0.641
Bitki Çayları	Kız	21	10.0	188	90.0	$x^2 = 4.266$
	Erkek	32	14.8	184	85.2	SD = 1
	Toplam	53	12.5	372	87.5	p=0.234

Çizelge 4.12 incelendiğinde öğrencilerin sabah öğününde % 90.1 oranı ile peynir tükettikleri görülmüştür. Peyniri sırası ile % 84.7'lik oranıyla yumurta, % 75.3 oranı ile siyah zeytin, % 61.6 oranı ile reçel, % 60.2 oranı ile tost, % 50.8 oranı ile sucuk-sosis izlemektedir. Kahvaltıda tüketilmesi önerilen sebze ve meyvelerin tüketilme oranı % 27.5'dir.

Çayın kahvaltıda en fazla tercih edilen içecek olduğu tespit edilmiştir (% 79.8). Bu oranı süt % 44.7 ile izlerken, meyve suyunu tercih edenler % 38.1'dir.

Yapılan khi kare analizi sonucunda cinsiyetler ile peynir, poğaça-simit, çay, sucuk-sosis, tüketilip tüketilmeme durumu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.01$).

Çizelgeden de görüldüğü gibi öğrencilerin sabah öğününde en çok tükettikleri besinlerin başında peynirin gelmesi öğrencilerin kemik gelişimi açısından olumludur. Bunun

yanında en çok tüketimi yapılan içeceğin çay olması ve özellikle sabah öğününde tercih edilmesi olumsuz bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Yemeklerle birlikte içilen çayın besinlerle alınan demirin emilimini engellediği ve anemiye neden olabileceği göz önünde bulundurulursa, öğrenciler öğünlerde çay yerine bitki çayı, meyve suyu ve süt içimine yönlendirilmelidir.

4.2.5 Öğrencilerin öğle yemeklerini sağladığı yerler

Çizelge 4.13'de öğrencilerin öğle yemeklerini nereden sağladıkları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Çizelge 4.13 Öğrencilerin öğle yemeklerini sağladıkları yerler

Cinsiyet	**Kantinden**		**Evde yerim**		**Yemem**		**Dışarıdan alırım**		**Genel Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Kız	53	25.4	136	65.1	24	8.6	2	1.0	209	100.0
Erkek	48	22.2	138	63.9	14	10.6	7	3.2	216	100.0
	$x^2 = 3.535$				SD = 3			p>0.05		
Sınıflar										
6. sınıf	46	30.5	90	59.6	8	7.9	3	2.0	151	100.0
7. sınıf	37	23.3	99	62.2	15	12.6	3	1.9	159	100.0
8. sınıf	18	15.7	85	73.9	13	7.8	3	2.6	115	100.0
Toplam	101	23.8	274	64.4	38	9.6	9	2.1	425	100.0
	$x^2 = 9.640$				SD = 4			p>0.05		

Çizelge 4.13 incelendiğinde; öğrencilerin % 64.5'i öğle yemeklerini evde yemektedir. Kantinde öğle yemeğini yiyen öğrencilerin oranı % 23.8'dir.Dışarıdan alan öğrencilerin oranı % 2.1, öğle yemeği yemeyen öğrenciler ise % 9.6'dır.

Çizelge 4.13 incelendiğinde; 8. sınıf öğrencilerin % 73.9'u öğle yemeklerini evde yemeği tercih etmektedir. 7. sınıf öğrencilerin % 62.2'si, 6. sınıf öğrencilerin % 59.6'sı evde yemeği tercih etmektedir. Bu oranları her 3 grupta da kantinden yiyen öğrenciler takip etmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda öğrencilerin öğle yemeğini sağladığı yerlerin dağılımı ile cinsiyetler ve sınıflar arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur (p>0.05).

Dereköy (2006) yaptığı araştırmasında öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğle yemeklerini kantinden sağladığını belirlemiştir (% 57.3). Bunu hem kantin hem de evden sağladığını söyleyen kız (% 32.7) ve erkek (% 26.7) öğrenciler izlemektedir.

4.2.6 Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları

Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketim durumları incelenmiş ve sonuçlar çizelge 4.14'de verilmiştir.

Çizelge 4.14 Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları

Cinsiyet	**Tüketirim**		**Tüketmem**		**Bazen tüketirim**		**Genel Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Kız	91	43.5	30	14.4	88	42.1	209	100.0
Erkek	88	40.7	30	13.9	98	45.4	216	100.0
	$x^2 = 0.473$		SD = 2		p>0.05			
Sınıflar								
6. sınıf	66	43.7	27	17.9	58	38.4	151	100.0
7. sınıf	66	41.5	14	8.8	79	49.7	159	100.0
8. sınıf	47	40.9	19	16.5	49	42.6	115	100.0
Toplam	179	42.1	60	14.1	186	43.8	425	100.0
	$x^2 = 7.609$		SD = 2		p>0.05			

Çizelge 4.14 incelendiğinde; araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 43.8'i bazen ara öğünlerde yiyecek ve içecek tükettiklerini bildirmiştir. Ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketen öğrenciler % 42.1'dir. Hiç tüketmeyen öğrencilerin oranı ise % 14.1 olarak saptanmıştır.

Değişkenler dikkate alınarak aynı çizelge incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerde ara öğün tüketen ve bazen tüketenlerin oranı tüketmeyenlerden daha yüksektir ve benzer olduğu görülmektedir (K: % 85.6, E: % 86.1). Erkek ve kız öğrenciler arasında ara öğünlerde gıda tüketim durumları açısından ilişki önemsiz bulunmuştur (p>0.05).

Sınıf değişkenine bakıldığında, ara öğün tüketen 7. sınıftaki öğrencilere göre (% 91.2), 6. ve 8. sınıftakilerin oranı daha düşük bulunmuştur (6. sınıf % 82.1, 8. sınıf % 83.5).

İstatistiksel analiz sonuunda ara öğün tüketimi ile sınıflar arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur ($p<0.05$).

Yapılan benzer araştırmalarda da ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketen öğrencilerin oranları yüksek bulunmuştur (Yiğit 2006, Dikmen 2006, Aslan 2002, Gürbüz 2003, Mannai 2003, Demir 2006).

Öğün arasında gelişigüzel besin alınması çocukların iştahının kesilmesine ve esas öğünü atlamalarına neden olabilmektedir. Öğün aralarında tüketilen yiyeceklerin genellikle yüksek enerjili fakat düşük besin değerine sahip yiyecekler olduğu belirtilmektedir. Ara öğünlerde süt, meyve gibi besin ögelerinin teşvik edilmesi, çocukların hem şişmanlıktan korunmalarında hem de sağlıklı büyüme ve gelişmelerinde yardımcı olmaktadır (Aktaş 2001).

4.2.7 Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek-içecekler

Öğrencilere ara öğünlerde hangi yiyecek-içeceği tükettikleri sorulmuştur. Alınan yanıtların dağılımı çizelge 4.15'de verilmiştir.

Çizelge 4.15 Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek-içecekler

Yiyecekler	Cinsiyet	Tüketiyor		Tüketmiyor		İstatistik
		S	%	S	%	
Simit	Kız	89	42.6	120	57.4	$x^2 = 8.207$
	Erkek	122	56.5	94	43.5	SD = 1
	Toplam	211	49.6	214	50.4	p=0.004
Gözleme	Kız	23	11.0	186	89.0	$x^2 = 13.246$
	Erkek	53	24.5	163	75.5	SD = 1
	Toplam	76	17.9	346	82.1	p=0.000
Poğaça	Kız	65	31.1	144	68.9	$x^2 = 10.941$
	Erkek	101	46.8	115	53.2	SD = 1
	Toplam	166	39.1	259	60.9	p=0.001
Tost	Kız	66	31.6	143	68.4	$x^2 = 3.859$
	Erkek	88	40.7	128	59.3	SD = 1
	Toplam	154	36.2	271	63.8	p=0.049
Cips	Kız	80	38.3	129	61.7	$x^2 = 1.207$
	Erkek	94	43.5	122	56.5	SD = 1
	Toplam	174	40.9	251	59.1	p=0.272

Çizelge 4.15 Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek-içecekler (devam)

Yiyecekler	Cinsiyet	Tüketiyor		Tüketmiyor		İstatistik
		S	%	S	%	
Bisküvi	Kız	57	27.3	152	72.7	$x^2 = 0.557$
	Erkek	66	30.6	150	69.4	SD = 1
	Toplam	123	28.9	302	71.7	p=0.456
Çikolata-Gofret	Kız	72	34.4	137	65.6	$x^2 = 0.301$
	Erkek	69	31.9	147	68.1	SD = 1
	Toplam	141	33.2	284	66.8	p = 0.583
Meyve	Kız	87	41.6	122	58.4	$x^2 = 4.286$
	Erkek	69	31.9	147	68.1	SD = 1
	Toplam	156	36.7	269	63.3	p = 0.038
Hamburger	Kız	16	7.7	193	92.3	$x^2 = 10.542$
	Erkek	39	18.1	177	81.9	SD = 1
	Toplam	55	12.9	370	87.1	p = 0.005
Kek-Pasta	Kız	72	34.4	137	65.6	$x^2 = 0.067$
	Erkek	77	35.6	139	64.4	SD = 1
	Toplam	149	35.1	276	64.9	p = 0.796
Kuruyemiş	Kız	32	15.3	177	84.7	$x^2 = 8.987$
	Erkek	58	26.9	158	73.1	SD = 1
	Toplam	90	21.2	335	78.8	p = 0.011
Sosisli Sandviç	Kız	20	9.6	189	90.4	$x^2 = 9.688$
	Erkek	44	20.4	172	79.6	SD = 1
	Toplam	64	15.1	361	84.9	p = 0.002
Çay	Kız	62	29.7	147	70.3	$x^2 = 9.974$
	Erkek	95	44.0	121	56.0	SD = 1
	Toplam	157	36.9	269	63.1	p = 0.007
Kola	Kız	79	37.8	130	62.2	$x^2 = 10.821$
	Erkek	116	53.7	100	46.3	SD = 1
	Toplam	195	45.9	230	54.1	p = 0.001
Ayran	Kız	68	32.5	141	67.5	$x^2 = 4.576$
	Erkek	92	44.6	124	57.4	SD = 1
	Toplam	160	37.6	265	62.4	p = 0.032
Bitki çayı	Kız	10	4.8	199	95.2	$x^2 = 2.174$
	Erkek	18	8.3	198	91.7	SD = 1
	Toplam	28	6.6	397	93.4	p = 0.140
Gazoz	Kız	44	21.1	165	78.9	$x^2 = 13.840$
	Erkek	81	37.5	135	62.5	SD = 1
	Toplam	125	29.4	300	70.6	p = 0.000
Süt	Kız	50	23.9	159	76.1	$x^2 = 1.496$
	Erkek	63	29.2	153	70.8	SD = 1
	Toplam	113	26.6	312	73.4	p = 0.221

Çizelge incelendiğinde en yüksek oranda tüketilen yiyeceğin simit (% 49.6) olduğu görülmektedir. Bunu sırası ile cips (% 40.9), poğaça (% 39.1) ve tost (% 36.2)

izlemektedir. İçeceklerden kola (% 45.9) ilk sırayı alırken, bunu % 36.9 oranı ile çay, % 37.6 oranı ile ayran izlemektedir.

Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında ise kızlar sadece çikolata-gofreti ve meyveyi erkeklere göre daha yüksek oranda tüketirken diğer tüm yiyecek ve içecek tüketimleri erkeklerin kızlara göre daha yüksek oranlardadır (çizelge 4.15).

Cinsiyete göre ara öğünlerde tüketilen yiyecek ve içecekler arasındaki ilişki simit, gözleme, poğaça, tost, meyve, hamburger, kuruyemiş, sosisli sandviç, çay, kola, ayran ve gazoz için önemli bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.01$).

Dikmen (2006) yaptığı araştırmasında ara öğünlerde en çok tüketilen besinlerin simit, tost, poğaça (% 28.1) ve meyve (% 20.6) olduğunu belirtmiştir. Ara öğünlerde tüketilen içeceklerin başında % 41.2 oranı ile kola ve gazlı içecekler gelmektedir.

Dereköy (2006) yaptığı araştırmada, öğrencilerin % 63.2'sinin meyveyi diğer yiyeceklere göre daha yüksek oranda tükettiklerini saptamıştır. Yiyecek olarak ikinci sırayı simit tüketimi almaktadır. En sık tüketilen yiyecekler arasında 3. sırada çikolata ve gofret bulunmaktadır. İçecekler grubunda ise en fazla çay, kola, ayran, süt, gazoz ve bitki çayları gelmektedir.

Özdemir (2008) yaptığı çalışmasında, öğrencilerin öğün aralarında en çok sırası ile çikolata, şekerleme vb (% 59.2), simit, poğaça (% 56.7) ve bisküvi, kraker, gofret (% 56.4) tükettiklerini belirlemiştir.

4.2.8 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu, yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni

Ailenin yemek alışkanlığına ilişkin sorulan sorulara verilen cevaplar çizelge 4.16'dadır.

Çizelge 4.16 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu, yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni

Ailelerde yemek servisi	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yemeklerin sunumu						
Herkese ayrı kapta sunulur	197	94.3	192	88.9	389	91.5
Herkese aynı kapta sunulur	12	5.7	22	10.2	34	8.0
Her ikisi de	-	-	2	0.9	2	0.5
	$x^2 = 4.891$		SD = 2		p>0.05	
Yemeklerin yenildiği yer						
Yer sofrası	70	33.5	92	42.6	162	38.1
Masa	135	64.6	120	55.6	255	60.0
Bazen masa, bazen yer sofrası	4	1.9	4	1.9	8	1.9
	$x^2 = 3.756$		SD = 2		p>0.05	
Akşam yemeği düzeni						
Düzenli olarak birlikte	197	94.3	202	93.5	399	93.9
Tek başına düzensiz	12	5.7	14	6.5	26	6.1
Toplam	206	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 0.988$		SD = 1		p>0.05	

Çizelge 4.16 incelendiğinde, öğrencilerin ailelerin % 91.5'inin ayrı kaptan yedikleri görülmüştür. Kız öğrencilerinde bu oran % 94.3, erkek öğrencilerde ise % 88.9'dur. Aynı kaptan yemek yiyen kız öğrencilerin ailelerinin oranı % 5.7, erkek öğrencilerin ailelerinin oranı ise % 10.2 tespit edilmiştir.

Ailelerinde yemeklerini yer sofrasında yiyen kız öğrencilerin oranı % 33.5, masada yiyenlerin oranı % 64.6, her ikisini de zaman zaman tercih edenlerin oranı ise % 1.9 olarak belirlenmiştir. Yer sofrasında yemek yiyen erkek öğrencilerin oranı % 42.6, masada yiyenlerin oranı % 55.6, her ikisini de tercih eden ailelerin oranı ise % 1.9 olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin akşam yemeği düzenleri yine aynı çizelgede görülmektedir. Buna göre kız öğrencilerin ailelerinin % 94.3'ü, erkek öğrencilerin ailelerinin de % 93.5'i mutlaka düzenli olarak tüm aile bireyleri ile birlikte yer cevabını verirken, "herkes acıktığı zaman tek başına ve düzensiz yer" cevabını veren kız öğrencilerin ailelerinin oranı % 5.7, erkek öğrencilerin ailelerinin oranı % 6.5 olarak belirlenmiştir.

Yapılan istatistiksel analizlerde kız ve erkek öğrenciler arasında ailede yemeklerin sunumu, yemek yenilen yer ve akşam yemeği düzeni açısından farklılıklar istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Genellikle tüm aile bireylerinin bir araya geldiği akşam yemeklerinde, ilköğretim çağı çocuklarının yemek yeme alışkanlığı kazanabilmeleri ve aileleri ile birlikte zaman geçirmenin önemini anlayabilmeleri açısından çıkan sonuçlardan öğrencilerin aileleri ile birlikte ve düzenli olarak yemeleri olumlu bir bulgudur.

4.2.9 Öğrencilerin iştahlarında oluşan değişiklikler

Öğrencilere hangi durumlarda iştahlarında değişiklik olduğu sorulmuş, çizelge 4.17'de yemek yemelerinde oluşan değişikliklerin dağılımı verilmiştir.

Çizelge 4.17 Öğrencilerin iştahlarına etki eden durumlara göre dağılımı

Durumlar	**Kız**		**Erkek**		**Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Sınav Zamanları						
İştahı azalanlar	116	55.5	92	42.6	208	48.9
İştahı artanlar	23	11.0	33	15.3	56	13.2
İştahı değişmeyenler	70	33.5	91	42.1	161	37.9
	$x^2 = 7.181$		SD = 2		p<0.01	
Hastayken						
İştahı azalanlar	194	92.8	181	83.8	375	88.2
İştahı artanlar	5	2.4	18	8.3	23	5.4
İştahı değişmeyenler	10	4.8	17	7.9	26	6.4
	$x^2 = 11.148$		SD = 2		p<0.01	
Yorgunken						
İştahı azalanlar	113	54.1	88	40.7	201	47.3
İştahı artanlar	41	19.6	68	31.5	109	25.6
İştahı değişmeyenler	55	26.3	60	27.8	115	27.1
	$x^2 = 11.001$		SD = 2		p<0.01	
Yolculukta						
İştahı azalanlar	63	30.1	62	28.7	125	29.4
İştahı artanlar	75	35.9	86	39.8	161	37.9
İştahı değişmeyenler	71	34.0	68	31.5	139	32.7
	$x^2 = 1.674$		SD = 2		p>0.05	

Çizelge 4.17 Öğrencilerin iştahlarına etki eden durumlar (devam)

Durumlar	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Üzüntülü iken						
İştahı azalanlar	150	71.8	139	64.4	289	68.0
İştahı artanlar	18	8.6	21	9.7	39	9.2
İştahı değişmeyenler	41	19.6	56	25.9	97	22.8
	$x^2 = 2.855$		SD = 2		p>0.05	
Sevinçli iken						
İştahı azalanlar	14	6.7	33	15.3	47	11.1
İştahı artanlar	109	52.2	98	45.4	207	48.7
İştahı değişmeyenler	86	41.1	85	39.3	171	40.2
	$x^2 = 9.176$		SD = 2		p<0.05	
Heyecanlı iken						
İştahı azalanlar	53	25.4	40	18.5	93	21.9
İştahı artanlar	56	26.8	71	32.9	127	29.9
İştahı değişmeyenler	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 3.596$		SD = 2		p>0.05	

Çizelge 4.17 tüm durumlar dikkate alınarak incelendiğinde; öğrencilerin çoğunluğunun sayılan durumlarda iştahın arttığı veya azaldığı yönde etkilendiği görülmektedir.

Sınav zamanları, hastayken, yorgunken ve üzüntülüyken hem kız hem erkek öğrencilerde iştahın azaldığı, sevinçliyken, heyecanlı ve yolculukta arttığı belirlenmiştir.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; öğrencilerin iştah durumları ile cinsiyetler arasında sınav zamanları, hastayken, yorgunken, sevinçli iken ilişki önemli ($p<0.01$, $p<0.05$), yolculukta, üzüntülü ve heyecanlıyken ilişki önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Yiğit (2006) yaptığı çalışmasında; öğrencilerin % 28.3'ünün sınavdan etkilenerek iştahın azaldığını, % 9.7'sinin arttığını saptamış, hastalığın öğrencilerin % 85.7'sinde iştah azalmasına neden olduğu sonucuna varmıştır. Öğrencilerin % 32.3'ü yolculukta iştahın arttığını belirtmişlerdir.

4.2.10 Aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkında düşünceleri, öğrencilerin yemek yeme hızları

Çizelge 4.18'de aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkındaki düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızları irdelenmiştir.

Çizelge 4.18 Aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkındaki düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızlarına göre dağılımı

Aile ve Çevrenin Düşünceleri	**Kız**		**Erkek**		**Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Az yediğini düşünürler	56	26.8	42	19.4	98	23.1
Fazla yediğini düşünürler	27	12.9	40	18.5	67	15.8
Bazen az, bazen fazla yediğini düşünürler	59	28.2	49	22.7	108	25.4
Bu konuda düşüncelerini belirtmezler	67	32.1	85	39.4	152	35.7
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 7.467$		SD = 3		p>0.05	
Yemek Yeme Hızı						
Hızlı	15	7.2	30	13.9	45	10.6
Yavaş	43	20.6	20	9.3	63	14.8
Normal	127	60.8	134	62.0	261	61.4
Fikrim yok	24	11.5	32	14.8	56	13.2
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 14.616$		SD = 3		p<0.01	

Çizelge 4.18'de öğrencilerin aile ve arkadaşlarınız sizin beslenmeniz için ne düşünürler sorusuna verdikleri yanıtlar görülmektedir. Aile ve arkadaşlarının bu konuda herhangi bir düşünce belirtmediğini söyleyen öğrencilerin oranı % 35.7 olup, bu oran kız öğrencilerde % 32.1, erkek öğrencilerde % 39.4'tür. Kız öğrencilerin % 26.8'i, erkek öğrencilerin ise % 19.4'ü ailesi ve çevresinin kendisi için az yediği düşüncesinde olduğunu söylemişlerdir. "Bazen az, bazen fazla yediğimi düşünüyorlar" cevabını veren öğrencilerin oranı % 25.4'dür (kız % 28.2, erkek % 22.7). "Fazla yediğimi düşünüyorlar" cevabını veren kız öğrencilerin oranı % 12.9, erkek öğrencilerin oranı % 18.5 olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.18'de öğrencilerin yemek yeme hızları incelendiğinde; kız öğrencilerin % 60.8'inin, erkek öğrencilerin de % 62.0'sinin normal hızda yemek yediklerini söyledikleri görülmektedir. Yemeklerini yavaş yediğini belirten kız öğrencilerin oranı

% 20.6, erkek öğrencilerin oranı % 9.3'dür. Hızlı yediğini söyleyen % 7.2 oranında kız, % 13.9 oranında erkek öğrenci bulunmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen kız öğrencilerin oranı % 11.5, erkek öğrencilerin oranı ise % 14.8'dir. Yapılan istatistiksel analizde; aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkında düşünceleri ile cinsiyetler arasındaki ilişki önemsiz ($p>0.05$), öğrencilerin yemek yemek hızları ile sınıflar arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

4.2.11 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları

Çizelge 4.19'da öğrencilerin çeşitli besinleri tüketim sıklıkları gösterilmektedir.

Çizelge 4.19 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları

Yiyecekler	Cinsiyet	Hergün		Haftada 1-2 gün kez		15 günde 1 kez		Ayda bir kez		Tüketmem		Analiz
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt	Kız	70	33.5	88	42.1	17	8.1	11	5.3	23	11.0	$x^2 = 2.974$
	Erkek	57	26.4	98	45.4	23	10.6	11	5.1	27	12.5	SD = 4
	Toplam	127	29.9	186	43.8	40	9.4	22	5.2	50	11.8	p = 0.502
Ayran	Kız	42	20.1	111	53.1	28	13.4	18	8.6	10	4.8	$x^2 = 2.796$
	Erkek	52	24.1	103	47.7	36	16.7	14	6.5	11	5.1	SD = 4
	Toplam	94	22.1	214	50.4	64	15.1	32	7.5	21	4.9	p = 0.593
Peynir	Kız	181	86.6	18	8.6	5	2.4	1	0.5	4	1.9	$x^2 = 3.372$
	Erkek	179	82.9	21	9.7	4	1.9	1	0.5	4	1.9	SD = 4
	Toplam	360	84.7	39	9.2	9	2.1	5	1.2	12	2.8	p = 0.498
Yoğurt	Kız	127	60.8	67	32.1	3	1.4	5	2.4	7	3.3	$x^2 = 4.841$
	Erkek	116	54.0	76	35.3	10	4.7	6	2.8	7	3.3	SD = 4
	Toplam	243	57.3	143	33.7	13	3.7	11	2.6	14	3.3	p = 0.304
Kırmızı et	Kız	6	2.9	83	39.7	50	23.9	31	14.8	39	18.7	$x^2 = 15.472$
	Erkek	17	7.9	73	33.8	69	31.9	37	17.1	20	9.3	SD = 4
	Toplam	23	5.4	156	36.7	119	28.0	68	16.0	59	13.9	p = 0.004
Tavuk	Kız	10	4.8	91	43.5	71	34.0	24	11.5	13	6.2	$x^2 = 6.600$
	Erkek	19	8.8	84	38.9	76	35.2	31	14.4	6	2.8	SD = 4
	Toplam	29	6.8	175	41.2	147	34.6	55	12.9	19	4.5	p = 0.159
Balık	Kız	4	1.9	49	23.4	64	30.6	48	23	44	21.1	$x^2 = 9.367$
	Erkek	19	8.8	84	38.9	76	35.2	31	14.4	6	2.8	SD = 4
	Toplam	29	6.8	175	41.2	147	34.6	55	12.9	19	4.5	p = 0.053
Sakatat	Kız	4	1.9	15	7.2	19	9.1	18	8.7	153	73.1	$x^2 = 33.910$
	Erkek	13	6.0	37	17.1	37	17.1	30	13.9	99	45.8	SD = 4
	Toplam	17	4.0	52	12.3	56	13.2	48	11.3	252	59.2	p = 0.000
Yumurta	Kız	93	44.5	86	41.1	15	7.2	6	2.9	9	4.3	$x^2 = 0.622$
	Erkek	97	44.9	83	38.4	19	8.8	7	3.2	10	4.6	SD = 4
	Toplam	190	44.7	169	39.8	34	8.0	13	3.1	19	4.5	p = 0.961

Çizelge 4.19 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları (devam)

Yiyecekler	Cinsiyet	Hergün		Haftada 1-2 gün kez		15 günde 1 kez		Ayda bir kez		Tüketmem		Analiz
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Kurubaklagil, Nohut, Kuru Fasulye vb.	Kız	33	15.8	90	43.1	58	27.8	16	7.7	12	5.7	$x^2 = 0.482$
	Erkek	34	15.7	88	40.7	61	28.2	20	9.3	13	6.0	SD = 4
	Toplam	67	15.8	178	41.9	119	28.0	36	8.5	25	5.9	p = 0.975
Yağlı Tohumlar (Fındık, Fıstık)	Kız	38	18.2	82	39.2	50	23.9	26	12.4	13	6.2	$x^2 = 3.522$
	Erkek	33	15.3	75	34.7	61	28.2	26	12.0	21	9.7	SD = 4
	Toplam	71	16.7	157	36.9	111	26.1	52	12.2	34	8.0	p = 0.474
Yeşil Yapraklı Sebzeler	Kız	94	45.0	68	32.5	23	11.0	11	5.3	13	6.2	$x^2 = 10.760$
	Erkek	69	31.9	76	35.2	28	13.0	15	6.9	28	13.0	SD = 4
	Toplam	163	38.4	144	33.9	51	12.0	26	6.1	41	9.6	p = 0.029
Diğer Sebzeler	Kız	78	37.3	80	38.3	29	13.9	15	7.2	7	3.3	$x^2 = 4.853$
	Erkek	69	31.9	86	39.8	32	14.8	13	6.0	16	7.4	SD = 4
	Toplam	147	34.6	166	39.1	61	14.4	28	6.6	23	5.4	p = 0.434
Patates	Kız	64	30.6	107	51.2	31	14.8	6	2.9	1	0.5	$x^2 = 0.331$
	Erkek	67	31.0	106	49.1	36	16.7	6	2.8	1	0.5	SD = 4
	Toplam	131	30.8	213	50.1	67	15.8	12	2.8	2	0.5	p = 0.988
Domates	Kız	146	69.9	51	24.4	8	3.8	2	1.0	2	1.0	$x^2 = 6.706$
	Erkek	131	60.6	72	33.3	10	4.6	3	1.4	-	-	SD = 4
	Toplam	277	65.2	123	28.9	18	4.2	5	1.2	2	0.5	p = 0.152
Meyveler	Kız	157	75.1	40	19.1	7	3.3	5	2.4	-	-	$x^2 = 15.978$
	Erkek	124	57.4	70	32.4	11	5.1	9	4.2	2	0.9	SD = 4
	Toplam	281	66.1	110	25.9	18	4.2	14	3.3	2	0.5	p = 0.003
Ekmek	Kız	198	97.7	5	2.4	3	1.4	-	-	3	1.4	$x^2 = 1.899$
	Erkek	205	94.9	8	3.7	2	0.9	-	-	1	0.5	SD = 4
	Toplam	403	94.8	13	3.1	5	1.2	-	-	4	0.9	p = 0.594
Pide-Pizza vb.	Kız	6	2.9	46	22.0	61	29.2	55	26.3	41	19.6	$x^2 = 12.445$
	Erkek	21	9.7	51	23.6	67	31.0	47	21.8	29	13.4	SD = 4
	Toplam	27	6.4	97	22.8	128	30.1	102	24.0	70	16.5	p = 0.029

Çizelge 4.19 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları (devam)

Yiyecekler	Cinsiyet	Hergün		Haftada 1-2 gün kez		15 günde 1 kez		Ayda bir kez		Tüketmem		Analiz
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Pirinç Pilavı	Kız	23	11.0	105	50.2	61	29.2	14	6.7	6	2.9	$x^2 = 11.141$
	Erkek	42	19.4	94	43.5	71	32.9	7	3.2	2	0.9	SD = 4
	Toplam	65	15.3	199	46.8	132	31.1	21	4.9	8	1.9	p = 0.025
Bulgur Pilavı	Kız	10	4.8	85	40.7	66	31.6	28	13.4	20	9.6	$x^2 = 17.361$
	Erkek	34	15.7	73	33.8	69	31.9	30	13.9	10	4.6	SD = 4
	Toplam	44	10.4	158	37.2	135	31.8	58	13.6	30	7.1	p = 0.002
Mısır	Kız	20	9.6	57	27.3	69	33.0	44	21.1	19	9.1	$x^2 = 2.167$
	Erkek	23	10.6	71	32.9	63	29.2	43	19.9	16	7.4	SD = 4
	Toplam	43	10.1	128	30.1	132	31.1	87	20.5	35	8.2	p = 0.705
Makarna	Kız	27	12.9	111	53.1	58	27.8	9	4.3	4	1.9	$x^2 = 3.383$
	Erkek	39	18.1	116	53.7	47	21.8	10	4.6	4	1.9	SD = 4
	Toplam	66	15.5	227	53.4	105	24.7	19	4.5	8	1.9	p = 0.496
Bisküvi	Kız	74	35.4	88	42.1	30	14.4	9	4.3	8	3.8	$x^2 = 4.026$
	Erkek	64	29.6	91	42.1	33	15.3	18	8.3	10	4.6	SD = 4
	Toplam	138	32.5	179	42.1	63	14.8	27	6.4	18	4.2	p = 0.403
Çikolata-Gofret	Kız	79	37.8	83	39.7	26	12.4	10	4.8	11	5.3	$x^2 = 1.024$
	Erkek	86	39.8	87	40.3	27	12.5	7	3.2	9	4.2	SD = 4
	Toplam	165	38.8	170	40.0	53	12.5	17	4.0	20	4.7	p = 0.906
Reçel	Kız	103	49.3	44	21.1	23	11.0	13	6.2	26	12.4	$x^2 = 3.512$
	Erkek	100	46.3	61	28.2	22	10.2	9	4.2	24	11.1	SD = 4
	Toplam	203	47.8	105	24.7	45	10.6	22	5.2	50	11.8	p = 0.502
Bal	Kız	74	35.4	45	21.5	32	15.3	19	9.1	39	18.7	$x^2 = 4.924$
	Erkek	84	38.9	53	24.5	34	15.7	9	4.2	36	16.7	SD = 4
	Toplam	158	37.2	98	23.1	66	15.5	28	6.6	75	17.6	p = 0.295
Pekmez	Kız	37	17.7	40	19.1	38	18.2	26	12.4	68	32.5	$x^2 = 23.194$
	Erkek	62	28.7	60	27.8	40	18.5	9	4.2	45	20.8	SD = 4
	Toplam	99	23.3	100	23.5	78	18.4	35	8.2	113	26.6	p = 0.000

Çizelge 4.19 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları (devam)

Yiyecekler	Cinsiyet	Hergün		Haftada 1-2 gün kez		15 günde 1 kez		Ayda bir kez		Tüketmem		Analiz
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Pirinç Pilavı	Kız	23	11.0	105	50.2	61	29.2	14	6.7	6	2.9	$x^2 = 11.141$
	Erkek	42	19.4	94	43.5	71	32.9	7	3.2	2	0.9	SD = 4
	Toplam	65	15.3	199	46.8	132	31.1	21	4.9	8	1.9	p = 0.025
Bulgur Pilavı	Kız	10	4.8	85	40.7	66	31.6	28	13.4	20	9.6	$x^2 = 17.361$
	Erkek	34	15.7	73	33.8	69	31.9	30	13.9	10	4.6	SD = 4
	Toplam	44	10.4	158	37.2	135	31.8	58	13.6	30	7.1	p = 0.002
Mısır	Kız	20	9.6	57	27.3	69	33.0	44	21.1	19	9.1	$x^2 = 2.167$
	Erkek	23	10.6	71	32.9	63	29.2	43	19.9	16	7.4	SD = 4
	Toplam	43	10.1	128	30.1	132	31.1	87	20.5	35	8.2	p = 0.705
Makarna	Kız	27	12.9	111	53.1	58	27.8	9	4.3	4	1.9	$x^2 = 3.383$
	Erkek	39	18.1	116	53.7	47	21.8	10	4.6	4	1.9	SD = 4
	Toplam	66	15.5	227	53.4	105	24.7	19	4.5	8	1.9	p = 0.496
Bisküvi	Kız	74	35.4	88	42.1	30	14.4	9	4.3	8	3.8	$x^2 = 4.026$
	Erkek	64	29.6	91	42.1	33	15.3	18	8.3	10	4.6	SD = 4
	Toplam	138	32.5	179	42.1	63	14.8	27	6.4	18	4.2	p = 0.403
Çikolata-Gofret	Kız	79	37.8	83	39.7	26	12.4	10	4.8	11	5.3	$x^2 = 1.024$
	Erkek	86	39.8	87	40.3	27	12.5	7	3.2	9	4.2	SD = 4
	Toplam	165	38.8	170	40.0	53	12.5	17	4.0	20	4.7	p = 0.906
Reçel	Kız	103	49.3	44	21.1	23	11.0	13	6.2	26	12.4	$x^2 = 3.512$
	Erkek	100	46.3	61	28.2	22	10.2	9	4.2	24	11.1	SD = 4
	Toplam	203	47.8	105	24.7	45	10.6	22	5.2	50	11.8	p = 0.502
Bal	Kız	74	35.4	45	21.5	32	15.3	19	9.1	39	18.7	$x^2 = 4.924$
	Erkek	84	38.9	53	24.5	34	15.7	9	4.2	36	16.7	SD = 4
	Toplam	158	37.2	98	23.1	66	15.5	28	6.6	75	17.6	p = 0.295
Pekmez	Kız	37	17.7	40	19.1	38	18.2	26	12.4	68	32.5	$x^2 = 23.194$
	Erkek	62	28.7	60	27.8	40	18.5	9	4.2	45	20.8	SD = 4
	Toplam	99	23.3	100	23.5	78	18.4	35	8.2	113	26.6	p = 0.000

Çizelgenin incelenmesinden süt ve süt ürünleri grubundan hergün tüketilenler içinde ilk sırayı peynirin aldığı ve bunu yoğurdun izlediği görülmektedir (% 84.7, % 57.3).

Peynirin her gün tüketimi kızlarda % 86.6, erkeklerde % 82.9, yoğurdu her gün yemeği tercih eden kızların oranı % 60.8, erkeklerin oranı ise % 54.0'dür.

Et, yumurta, kuru baklagil grubundan; hergün tüketilen yumurta iken (% 44.7) kırmızı et, tavuk, balık ve kurubaklagil en fazla haftada 1-2 kez tüketilmektedir (sırası ile; % 36.7, % 41.2, % 41.2 ve % 41.9). Öğrencilerin % 59.2'si sakatatları hiç tüketmemektedir.

Yapılan analiz sonucunda cinsiyetler ile sadece kırmızı et, balık ve sakatatların tüketim sıklıkları arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$, $p<0.05$).

Yağlı tohumlar % 36.9 oranı ile haftada 1-2 kez tüketilmektedir. Bu oran kızlarda % 39.2, erkeklerde % 34.7 olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.19'dan görüldüğü gibi yeşil yapraklı sebzeler, domates, meyveler en yüksek oranlarla hergün tüketilmektedir (sırası ile; % 38.4, % 65.2, % 66.1). Diğer sebzeler % 39.1, patates % 50.1 oranı ile en fazla haftada 1-2 kez tüketilmektedir. Cinsiyetler ile yeşil yapraklı sebze ve meyve tüketim sıklıkları arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$, $p<0.05$).

Tahıl ve tahıl ürünleri grubunda % 94.8 oranı ile ekmek hergün tüketilmektedir. Hafta 1-2 kez tüketilenlerde sıralama % 53.4 ile makarna, % 46.8 ile pirinç pilavı, % 42.1 ile bisküvi, % 37.6 ile bulgur pilavı olarak belirlenmiştir. Yapılan khi kare analizi sonucunda pizza-pide, pirinç ve bulgur pilavı tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$, $p<0.05$).

Reçel ve bal tüketim sıklığı % 47.8 ve % 37.2 oranı ile hergün olarak belirlenmiştir. Çikolata-gofret, pekmez, hamur-sütlü ve meyveli tatlılar en fazla haftada 1-2 kez

tüketilmektedir. Pekmez tüketim sıklığı ile cinsiyetler arasındaki ilişki yapılan analiz sonucu önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Yine aynı çizelgeden, en fazla oranla çay ve meyve suyunun hergün, kalanın haftada bir, fast foodların 15 günde bir sıklıkla tüketildiği görülmektedir. Yalnızca cinsiyetler ile kola tüketim sıklığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

4.3 Öğrencilerin Obezite Durumları

4.3.1 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı hakkındaki değerlendirmeleri

Öğrencilere fiziksel görünümleri, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı hakkındaki düşünceleri sorulmuş cevaplar çizelge 4.20'de verilmiştir.

Çizelge 4.20 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile ilgili düşünceleri

Fiziksel Görünüm	**Kız**		**Erkek**		**Toplam**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Memnunum	109	52.2	125	57.9	23.4	55.1
Memnun değilim	64	30.6	38	17.6	102	24.0
Fikrim yok	36	17.2	53	25.4	89	20.9
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 10.856$		SD = 2		$p<0.05$	
Boy Uzunluğu Hakkındaki Değerlendirme						
Uzunum	28	13.4	33	15.3	61	14.4
Kısayım	47	22.5	41	19.0	88	20.7
Normalim	134	64.1	142	65.7	276	64.9
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 0.936$		SD = 2		$p>0.05$	
Vücut Ağırlığı Hakkındaki Değerlendirme						
Kiloluyum	46	22.0	37	17.1	83	19.5
Zayıfım	40	19.1	50	23.1	90	21.2
Normalim	123	58.9	129	59.7	252	59.3
Toplam	209	100.0	216	100.0	425	100.0
	$x^2 = 2.115$		SD = 2		$p>0.05$	

Çizelge 4.20 incelendiğinde; öğrencilerin % 55.1'inin fiziksel görünümünden memnun olduğu görülmektedir. Bu oranı cinsiyetlere göre incelediğimizde kız öğrencilerin % 52.2, erkek öğrencilerde % 57.9 olduğu görülmektedir. Fiziksel görünümünden memnun olmayan kız öğrencilerin oranı % 30.6, erkek öğrencilerin oranı % 17.6'dır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen kız öğrenciler % 17.2, erkek öğrenciler ise % 25.4'dür. Cinsiyet ile fiziksel görünümden memnun olup olmama arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Ergenlik çağı büyüme hızının en hızlı olduğu dönemdir. Boy uzaması önce artarak yılda 7-9 cm'ye kadar çıkar. Daha sonra ise ergenlik döneminin sonlarına doğru kemiklerdeki büyüme plaklarının giderek kapanmasıyla birlikte yavaşlar ve bir süre sonra tamamlanır. Böylece erişkin boyuna ulaşmış olur. Ergenliğin başlamasından tamamlanmasına kadar geçen süreç içinde toplam boy uzaması kızlarda 20-25 erkeklerde 25-30 cm kadardır. Kızlarda boyca uzama atağı erkeklerden 2 yıl önce başlar ve boyca uzama hızı doruğuna da iki yıl önce erişilir. Ortalama olarak kızlar 14, erkekler 16 yaşında erişkin hayattaki boylarının % 96.0'sına ulaşmışlardır. Ergenlik dönemine normalden önce giren veya ergenliği çok hızlı ilerleyerek çabuk tamamlanan çocukların erişkin boyu beklenenden düşük kalır. Ergenliğe erken giren çocukların boyları o anda yaşıtlarına göre uzun olduğu için genellikle bu problem aile tarafından fark edilmez. Ancak bu çocukların kemik yaşı hızlı ilerlediği için büyüme erken sonlanır ve neticede erişkin boyu kısa kalır (Dereköy 2006).

Çizelge 4.20'de öğrencilerin boy uzunlukları ile ilgili düşünceleri görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğu kendilerinin boy uzunluğunu yaşıtlarına göre normal bulmaktadır. Oranlara baktığımızda kız öğrencilerin % 64.1'i erkek öğrencilerin % 65.7'si boylarının normal olduğunu söylemişlerdir. "Yaşıtlarıma göre kısayım" cevabını veren kız öğrenciler % 22.5, erkek öğrenciler % 19.0'dur. "Yaşıtlarıma göre uzunum" cevabını veren kız öğrencilerin oranı % 13.4, erkek öğrencilerin oranı ise % 15.3'dür.

Çizelge 4.20'de öğrencilerin vücut ağırlıkları değerlendirmeleri de görülmektedir. Buna göre öğrencilerin % 59.3'ü normal kiloda olduğunu düşünmektedir. Kız öğrencilerin % 58.9, erkek öğrencilerin % 59.7'si normal kiloda olduklarını belirtmişlerdir. Kendini

kilolu bulan kız öğrencilerin oranı % 22.0, erkek öğrencilerin oranı % 17.1'dir. Kendini zayıf olarak değerlendiren kız öğrencilerin oranı % 19.1, erkek öğrencilerin oranı % 23.1'dir.

Yapılan istatistiksel analizlerde kız ve erkek öğrenciler arasında fiziksel görünüm, uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlendirmeleri açısından farklılıklar istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

4.3.2 Öğrencilerin beden kütle indeksleri (BKI)

Şişmanlık yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boya göre ağırlığın arzu edilen düzeyin üzerine çıkmasıdır (Baysal vd. 2002).

Çizelge 4.21'de öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları verilmiştir.

Çizelge 4.21 Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ'leri

	Kız (n=209)			**Erkek (n=216)**		
	$\bar{x} \pm$ sd	**Min.**	**Max.**	**$\bar{x} \pm$ sd**	**Min.**	**Max.**
Boy Uzunluğu (cm)	154.69±7.65	134.00	173.0	156.09±9.62	130.0	183.00
Vücut Ağırlığı (kg)	48.02±11.75	28.70	117.20	47.66±11.56	27.40	95.00
BKI (kg/m^2)	19.90±3.66	13.65	41.50	19.37±3.23	14.14	30.74

Çizelge 4.21'de görüldüğü gibi kız ve erkek öğrencilerin ortalama boy uzunlukları sırası ile 154.69±7.65 cm ve 156.09±9.62 cm; vücut ağırlıkları 48.02±11.75 kg, 47.66±11.56 kg; BKI oranı 19.90±3.66 kg/m^2, 19.37±3.23 kg/m^2 olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.22'de öğrencileri BKİ'lerinin WHO referanslarına göre değerlendirilmesi görülmektedir.

Çizelge 4.22 Öğrencilerin BKI'lerin WHO (2007) değerlendirilmesi

Cinsiyet	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Obez		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Kız	12	5.8	25	11.9	109	52.1	47	22.5	16	7.7	209	100.0
Erkek	7	3.2	38	17.5	108	50.0	37	17.1	26	12.0	216	100.0
Toplam	19	4.5	63	14.8	217	51.0	84	19.8	42	9.9	425	100.0
	$x^2 = 7.461$				SD = 4				p>0.05			
Sınıflar												
6. sınıf	11	7.3	18	11.9	76	50.3	32	21.2	14	9.3	151	100.0
7. sınıf	5	3.1	28	17.6	80	50.3	35	22.0	11	6.9	159	100.0
8. sınıf	3	2.6	17	14.8	61	53.0	17	14.8	17	14.8	115	100.0
Toplam	19	4.5	63	14.8	217	51.1	84	19.8	42	9.9	425	100.0
	$x^2 = 12.276$				SD = 8				p>0.05			

Kız öğrencilerin % 52.1'i 16.-85. persentil aralığında, erkek öğrencilerin % 50.0'sinin aynı aralıkta olduğu çizelge 4.22'de görülmektedir.

15. persentil ve aşağısında olan kız öğrencilerin oranı % 17.7, erkeklerde % 20.7 olarak belirlenmiştir. Bu gruptaki çocuklar zayıf ve çok zayıf olarak değerlendirilmektedir. Kız öğrencilerin % 22.5'i erkek öğrencilerin % 17.1'i hafif şişman grubundadır. ≥95. persentil ve üzerinde olan kız öğrencilerin oranı % 7.7, erkek öğrencilerin oranı % 12.0 olarak saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda öğrencilerin BKI'leri ile cinsiyetler arası farklılıkların önemsiz olduğu bulunmuştur ($p>0.05$).

Çizelge 4.23'de öğrencilerin persentil değerleri ile fiziksel görünümleriyle ilgili görüşleri karşılaştırılmıştır.

Çizelge 4.23 Öğrencilerin fiziki durumları hakkındaki görüşlerinin, ölçülen değerleri ile karşılaştırılması

Fiziki Görünümümden memnunum	**< 5. per**		**5.-15. per**		**16.-85. per**		**86.-95. per**		**≥ 95. per**	
	S	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**	**S**	**%**
Evet	12	63.2	42	66.7	121	55.8	44	52.4	15	35.7
Hayır	3	15.8	8	12.7	50	23.0	23	27.4	18	42.9
Fikrim yok	4	21.1	13	20.6	46	21.2	17	20.2	9	21.4
	$x^2 = 15.378$ SD = 8 p>0.05									
Boy Uzunluğum										
Yaşıtlarımdan uzun	4	21.1	9	14.3	25	11.5	12	14.3	11	26.2
Yaşıtlarımdan kısa	6	31.6	17	27.0	49	22.6	9	10.7	7	16.7
Normal	9	47.3	37	58.7	143	65.9	63	75.0	24	57.1
	$x^2 = 15.952$ SD = 8 p<0.05									
Vücut Ağırlığım										
Yaşıtlarımdan kiloluyum	1	5.3	1	1.6	19	8.8	28	33.3	34	81.0
Yaşıtlarımdan zayıfım	13	68.4	33	52.4	40	18.4	3	3.6	1	2.4
Normal kilodayım	5	26.3	29	46.0	158	72.8	53	63.1	7	16.6
	$x^2 = 208.778$ SD = 8 p<0.01									
Toplam	19	100.0	63	100.0	217	100.0	84	100.0	42	100.0

Çizelgenin incelenmesinden de görülebileceği gibi çok zayıf ve zayıf olan öğrencilerin % 28.5'i, normal olanların % 23.0'ü, hafif şişman ve şişmanların % 70.3'ü fiziki görünümünden memnun değildir.

Boy uzunluğu yönünden çizelge incelendiğinde tüm percentil değerlerindekiler en yüksek oranda boy uzunluğu yönünden kendilerini "normal" bulmaktadır. Kendini yaşıtlarından uzun bulanlar en yüksek oranda hafif şişman ve şişman olanlar (% 40.5) iken yaşıtlarından kısa olduğunu söyleyenler ise çok zayıf ve zayıf grubunda olanlardır (% 58.6).

Yapılan istatistiki analiz sonucunda percentil değerleri ile boy uzunluğu görüşleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Öğrencilerin vücut ağırlıkları hakkındaki görüşlerine göre çizelge incelendiğinde çok zayıf ve zayıf olanların yüksek oranda kendilerini "zayıf" olarak değerlendirdiği (% 68.4, % 52.4), normal BKI değerlerine sahip olanların % 72.8 oranı ile kendilerini "normal kiloda" değerlendirdiği tespit edilmiştir. Hafif şişmanların % 63.1'i kendini "normal kiloda" görürken, % 33.3'ü "kilolu" olduğunu kabul ettikleri belirlenmiştir. Şişmanlar grubunda ise % 81.0'i kendini "kilolu" bulurken, % 16.6'sı "normal kiloda" olduğu görüşündedir.

Yapılan analiz sonucunda da algılanan vücut ağırlığı ve percentil değerleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Bu şekildeki yanlış algılamalar çocukların zayıflamak için veya normalim diye yanlış alışkanlıklar edinmelerine, bunları sürdürmelerine neden olabilir. Ergenlik çağında normal olan fiziki görünüm konusunda bilgilendirme yapmak, bunun korunması için doğru beslenme alışkanlıklarını öğretmek gereklidir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ankara ili Etimesgut ilçesi Şeyh Şamil İlköğretim Okulunda öğrenim gören 6., 7., 8. sınıfların beslenme alışkanlıkları ve obezite durumlarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmaya 209 kız öğrenci, 216 erkek öğrenci olmak üzere 425 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 151'i 6. sınıf, 159'u 7. sınıf, 115'i 8. sınıf öğrencisidir.

Öğrencilerin % 30.1'i 12 yaş, % 34.3'ü 13 yaş, % 30.8'i 14 yaş, % 3.8'i 15 yaş, % 0.9'u 16 yaşındadır. Öğrencilerin annelerinin yaşları % 55.4 oranı ile 34-42, babaların yaşları ise % 58.7 oranı ile 38-46 yaş grubundadır.

Kız öğrencilerin annelerinin % 53.1'i, erkek öğrencilerin annelerinin % 42.5'i ilkokul mezunudur. İlkokul mezunu olan kız öğrencilerin babaları % 32.5, erkek öğrencilerin babaları ise % 33.3'tür. Kız öğrencilerin % 91.3'ü erkek öğrencilerin % 90.3'ünün anneleri ev hanımıdır. Kız öğrencilerin % 59.7'si, erkek öğrencilerin,% 61.0'inin babaları serbest meslekle uğraşmaktadır. Öğrencilerin % 56.2'sinin ailedeki birey sayısı 5-7 kişi aralığındadır. Kardeş sayıları ise % 66.1'inin 1-2'dir.

Kız öğrencilerin % 87.6'sının, erkek öğrencilerin % 90.7'sinin herhangi bir sağlık problemi yoktur. Sağlık problemi olan öğrencilerde daha çok sırası ile fiziki kusur, göz bozukluğu, sinüzit, gastrit, böbrek ve KBB ile ilgili bulunmaktadır.

Kız öğrencilerin % 69.9'u günde üç öğün tüketirken, erkek öğrencilerin % 67.1'i günde üç öğün tüketmektedir. Öğrencilerin günlük öğün sayılarını sınıflar bazında incelendiğinde; 6. sınıfların % 73.5'i, 7. sınıfların % 64.8'i, 8. sınıfların % 67.0'si günde 3 öğün yemek tüketmektedirler. Öğünleri bazen atlarım, bazen atlamam diyen öğrencilerin oranı % 65.6'dır. Öğrencilerin % 47.3'ü sabah öğününü, % 40.0'ı öğle öğününü, % 12.7'si akşam öğününü atlamaktadır. Öğrencilerin % 48.0'i iştahsızlık sebebiyle öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Sabah öğününde en çok tüketilen besin peynir, içecek ise çaydır. Kız öğrencilerin % 65.1'i, erkek öğrencilerin % 63.9'u öğle yemeklerini evde yemektedirler.

Öğrencilerin % 42.1'i ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketmektedirler. Ara öğünlerde en çok tüketilen yiyecek % 49.6 oranı ile simit, içecek ise % 45.9 oranı ile koladır.

Öğrencilerin % 91.5'i ailelerinde yemekleri ayrı kaptan, % 60.0'ı masada ve % 93.9'u düzenli olarak akşam yemeğini birlikte yemektedirler. Öğrencilerin % 65.9'u başkalarıyla yemekten hoşlanmakta, yalnız kaldığında da yemek düzenine özen göstermektedir. Sevinçli olduklarında iştahları artan öğrenciler % 48.7'dir. Öğrencilerin % 25.4'ünün aile ve çevresi öğrencilerin bazen az bazen fazla yemek yediğini düşünmektedirler. Normal hızda yemek yiyen öğrencilerin oranı ise % 61.4'dür.

Öğrencilerin günlük olarak en çok tükettikleri besinler, ekmek % 94.8, peynir % 84.7, meyve % 66.1, domates % 65.2, yoğurt % 57.3, yeşil yapraklı sebzeler % 38.4 oranları ile her gün tüketilmektedir. Her gün tüketilen içecek ise % 78.4 oranı ile çaydır. Fast foodun tüketilmeme oranı ise % 52.2'dir.

Araştırmaya katılan öğrncilerin % 55.1'i fiziksel görünümlerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir (kız öğrenciler % 52.2, erkek öğrenciler % 57.9). Fiziksel görünümlerinden memnun olmayan kız öğrenciler % 30.6, erkek öğrenciler % 17.6'dır. Kendinin normal uzunlukta olduğunu düşünen kız öğrenciler % 64.1, erkek öğrenciler % 65.7'dir. % 59.3 oranında öğrenci ise kendilerini normal kiloda görmektedirler. Bu oran kız öğrencilerde % 58.9, erkek öğrenciler % 59.7'dir.

Öğrencilerin ortalama boy uzunlukları kızların 154.69±7.65 cm, erkeklerin 156.09±9.625 cm, vücut ağırlıkları kızların 48.02±11.75 kg, erkeklerin 47.66±11.56 kg olarak belirlenmiştir. Beden kütle indeksleri ise hem erkeklerin hem de kızların birbirine yakın bulunmuştur (Erkek: 19.37±3.23 kg/m^2, Kız: 19.90±3.66 kg/m^2). WHO (2007) referans değerlerine göre, öğrencilerin % 4.5'i aşırı zayıf, % 14.8'i zayıf, % 51.0'i normal % 19.8'i hafif şişman, % 9.9'u ise şişman olarak belirlenmiştir.

ÖNERİLER

- Sağlıklı olmanın en temel sebebi yeterli ve dengeli beslenmektir. Gençlere yeterli ve dengeli beslenmeleri için gerekli ortamlar oluşturulmalı ve gerekli bilgiler verilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme davranış ve alışkanlıklarının kazandırılmasında aile-okul-çevre işbirliği içinde çalışmalıdır.

- Öğrencilere sağlıklı tercihler yapabilmeleri için uygun beslenme bilgisi sağlanmalıdır. Okullardaki eğitim müfredatlarına temel beslenme konuları ile ilgili bilgiler verilmelidir.

- Fiziksel aktivitenin vücut ağırlığı ve sağlıkla ilgili yararlarının farkına varılması sağlanmalı, fiziksel aktiviteye teşvik edici ortamlar oluşturulmalı, bu konuda yerel yönetimler gerekli desteği vermelidir.

- Şişman öğrencilerin, beslenme ve fiziksel atkiviteye yönelik yaşam şekli değişiklikleri sağlanmalıdır.

- Öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerine katkıda bulunan yiyecek ve içecekleri tüketmeleri konusunda eğitim verilmeli, öğrencilerin sıklıkla bulundukları ortamlarda (okullarda) bu ürünlerin satışı desteklenmelidir. Kantinler sağlıklı ve hijyenik besinler satma konusunda denetlenmelidir.

- Öğrencilerin yeme davranış bozuklukları saptanmalı ve düzeltilmelidir. Bireye özgü düzenlemelerin yapılması önemlidir. Bu çalışmaların sağlık bakanlığına bağlı çalışanlar tarafından yürütülmeli, gerekli eğitim verilmelidir.

- Öğrencilerin beslenme konusundaki alışkanlıkları ve durumları yeterli ve dengeli değildir. Bu yetersizlik; eğitim ve sağlık hizmetleri içerisinde sunulacak olan doğru müdahale programları ile giderilmeye çalışılmalıdır.

- Gelecekteki kronik hastalıklarından korunma küçük çocuklarda obezite başlamasını önlemeye bağlıdır. Bu pediatri, aile hekimliği ve halk sağlığı uzmanlarının birincil hedefi olmalıdır. Aile-okul ve toplum elele vererek giderek bir halk sağlığı sorununa dönüşen obeziteye karşı savaşmalıdır. Çünkü unutulmamalı ki obezite önlenebilir ölüm nedenleri arasında sigaradan sonra ikinci sırada gelmektedir.

KAYNAKLAR

Aktaş, N. 2001. Konya il merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 9-11 yaş grubu öğrencilerin obezite prevalansı ve bunu etkileyen etmenler. Doktora tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 137 s., Ankara.

Al-Mannai, A. 2003. Dietary habits of obese Bahraini adölescents. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, 344 s., Antalya.

Alphan, E., Keskin, Y., Lüleci, E., Cekin, M., Taşdemir, M. ve Sun, H. 2006. İstanbul'un Maltepe ilçesi'deki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongre Kitabı, s. 299. Antalya.

Aslan, D., Attila, S., Subaşı, N. ve Doğan, B. G. 2003. Ankara İli'nde bir lisenin 1. ve 2. sınıf öğrencilerinde şişmanlık ve zayıflık sıklığı. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, 282 s., Antalya.

Ayrancı, Ü. 2005. Bir grup ilkokul öğrencisinde diş çürüğü saptama araştırması. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 14 (3), 50-54.

Ayvaz, G. 2008. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin diyet uygulamaları ve beslenme davranışları. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 130 s., Ankara.

Başsoy, G. 2000. Özel ilköğretim okullarının beslenme servisinin işleyişi ve öğrencilerin beslenme durumları üzerine bir araştırma. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, 114 s., Ankara.

Baysal, A. 2004. Beslenme. Hatiboğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, 10. Baskı, Şahin Matbaası, 520 s., Ankara.

Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol, T. K., Keçecioğlu ve Mercanlıgil, S. M. 2002. Genel beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 14, Kaynak Kitap Dizini, 4. baskı, Şahin Matbaası, 43 s., Ankara.

Bekar, G. 2006. Yatılı ve gündüzlü ilköğretim okulunda öğrenim gören kız adölesanların antropometrik ölçümleri, beslenme durumları, beslenme alışkanlıkları ve diyet örüntülerinin tespiti. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Gazi Üniversitesi, 188 s., Ankara.

Cinaz, P., Bideci, A. 2003. Obesite. H. Günöz, G. Öcal, N. Yordam, S. Kurtoğlu (ed.), Pediatrik Endokrinoloji, I. Basım, Pediatrik Endokrinoloji ve Oksoloji Derneği Yayınları 1, Kalkan Matbaacılık, s. 487-505.

Demir, B. D. 2006. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 85 s., Ankara.

Demirezen, E. ve Coşansu, G. 2005. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 14 (8); 174-178.

Dereköy, S. 2006. Ankara ili Polatlı ilçesinde ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin fiziki büyüme durumları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 74 s., Ankara.

Dikmen, D. ve Piyal, B. 2006. Üç ilköğretim okulu öğrencilerinin bildirimlerine göre beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları. V. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongre Kitabı, 259 s., Ankara.

Gözü, A. 2007. Mardin ili ilköğretim okullarında 6-15 yaş grubu öğrencilerde kilo fazlalığı ve obezite prevalansı. Tıp Araştırma Dergisi, 2007; 5 (1); 31-35, Diyarbakır.

Gümüşler, A. 2006. Rize İli Çayeli İlçesindeki lise öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme alışkanlıkları. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Karadeniz Teknik Üniversitesi, 84 s., Trabzon.

Gürbüz, Ş., Karaca, A., Şekerci, K., Doğan, H. ve Polat, S. A. 2003. Elazığ'daki iki ilköğretim okulunun 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin beden kütle indeksi. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, 306 s., Antalya.

Heald, F.P. and Jacobson, M.S., 1993. Nutrition of the school child and adolescent (Ed. R.M, Suskind, L., Suskind-Lewinter), Textbook of Pediatric Nutrition. Raven Press, NewYork.

Karaarslan, Ö. 2009. Hatay ili Antakya ilçesi Ayşe Fitnat İlköğretim Okulu ikinci kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgileri üzerine bir araştırma. Tezsiz yüksek lisans, dönem projesi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 73 s., Ankara.

Karakaş, S., Okyay, P., Önen, Ö., Ergin, F. A.ve Beşer, E. 2002. Aydın ili kentsel ve kırsal bölge ilköğretim okulları 7-14 yaş grubu öğrencilerin beden kitle indeksi. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Kongre Kitabı, Diyarbakır, s. 741-748.

Korkmaz, A., Çamur, S., Doğru, D. ve Öztürk, R. 1996. Okul çağındaki çocuğun beslenmesi. Katkı Pediatri Dergisi, 17 (1): 133-145.

Kutlu, R. ve Çivi, S. 2009. Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi 2009; 14 (1); 18-24.

Küçükkasap, T., Yıldız, S., Köksal, G. ve Özel, H. G. 2008. Okul çağı çocuklarda beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeyinin değerlendirilmesi. VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongre Kitabı, 270-271, Antalya.

Laza, V., Lotrean, L. M. and Tuhasu, O. 2003. Nutritional customs of children in grade schools. Romania. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, 253 s., Antalya.

Özçırpıcı, B., Şahinöz, S., Özgür, S. ve Bozkurt, A. İ. 2004. Gaziantep ilinde şişmanlık prevalansı. IX. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Özeti Kitabı, Ankara. S. 37.

Özdemir, N. 2008. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bulundukları kilolarından memnuniyet durumlarının incelenmesi. Gazi Üniversitesi, 100 s., Ankara.

Parlak, A. ve Çetinkaya, Ş. 2001. Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2; 5.

Pekcan, G. 2008. Beslenme durumunun saptanması. Diyet El Kitabı, Yenilenmiş 5. baskı. Hatipoğlu Yayınları: 116, Kaynak Dizisi: 36, 67-141.

Piroğlu, E., Samur, G., Ayyıldız, E. ve Tulum, Z. 2003. 11-16 yaş grubu adölesanların bazı antropometkir ölçümleri ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, 222 s., Antalya.

Sabbağ, Ç. 2009. İlköğretim 5. ve 6. sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme, bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Doktora tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, 223 s., Ankara.

Sormaz, Ü. 2006. İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 148 s., Ankara.

Süoğlu, Ö. D. 2004. Çocukluk çağında beslenme: okul çocuğunun beslenmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dergisi, 41, 157-164.

Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S. B., Adıyaman, P. ve Öcal, G. 2005. Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2005, 58; 163-166, Ankara.

Troiano, R. P., Flegal, K. M. and Kuczmarski, R. J. 1995. Overweight prevalence and trends for children and adolescents. The National Health and Nutrition Examination Surveys, 1963 to 1991. Arch Pediatr Adolesc Med. 149; 1085-1091.

Yabancı, N. 2004. Okul çağı çocuklarında büyüme ve obezite durumunun saptanması, etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi. Doktora tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 295 s., Ankara.

Yiğit, Y. S. 2006. Düzce ili İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 160 s., Ankara.

EKLER

EK 1 Anket Formu

EK 2 WHO 2007 BKI Referans Değerleri

EK 1: Anket Formu

ANKARA İLİ ETİMESGUT İLÇESİ ŞEYH ŞAMİL İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE OBEZİTE DURUMU ANKET SORULARI

A. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Adınız Soyadınız: …….
2. Yaşınız?

   a. 10-11 b. 12-13 b. 14-15 d. 16 ve üzeri

3. Cinsiyetiniz?

   a. Kız b. Erkek

4. Annenizin yaşı?:……..
5. Babanızın yaşı?: ……..
6. Annenizin eğitim durumu?

   a. Okur-yazar değil d. Ortaokul mezunu

   b. Okur-Yazar e. Lise mezunu

   c. İlkokul mezunu f. Yüksekokul mezunu

7. Babanızın eğitim durumu?

   a. Okur-yazar değil d. Ortaokul mezunu

   b. Okur-yazar e. Lise mezunu

   c. İlkokul mezunu f. Yüksekokul mezunu

8. Annenizin mesleği: ……
9. Babanızın mesleği: …….
10. Kaç kardeşsiniz? :……
11. Kendiniz dahil ailede yaşayanların sayısı:…….
12. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı ?

    a. Evet (Açıklayınız)……

    b. Hayır

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

13. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

a. 1 Öğün b. 2 Öğün c. 3 Öğün d. 4 Öğün ve fazlası

14. Öğün atladığınız olur mu ?

a. Evet b. Hayır c. Bazen

15. Cevabınız evet ya da bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz ?

Öğünler	Atlamıyor	Ara Sıra Atlıyor	Atlıyor
Sabah			
Öğle			
Akşam			

16. Cevabınız evet ya da bazen ise sebebi nedir?

a. Canım istemiyor b. Zayıflamak istiyorum

c. Vaktim olmuyor d. Hazırlayan yok

e. Maddi nedenlerden dolayı f. Alışkanlığım yok

g. Diğer (Açıklayınız)…….

17. Sabah kahvaltısında genellikle neler tüketirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1. Peynir		11. Sucuk-sosis	
2. Siyah zeytin		12. Poğaça ya da simit	
3. Yeşil zeytin		13. Bisküvi	
4. Margarin		14. Sandviç	
5. Tereyağı		15. Tost	
6. Bal		16. Taze meyve-sebze	
7. Reçel		17. Süt	
8. Tahin pekmez		18. Çay	
9. Kahvaltılık tahıl ürünleri		19. Meyve suyu	
10. Yumurta		20. Bitki çayları	

18. Öğle yemeklerinizi nereden sağlarsınız?

a. Kantinden c. Dışarıdan getiririm

b. Evde yerim d. Evden Getiririm

e. Yemem

19. Ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketir misiniz? (Cevabınız hayır ise 21. soruya geçiniz)

a. Evet b. Hayır c. Bazen

20. Ara öğünlerde hangi yiyecek ve içecekleri tüketirsiniz?

1. Simit		10. Kek pasta	
2. Gözleme		11. Kuru yemiş	
3. Poğaça		12. Çay	
4. Tost		13. Kola	
5. Cips		14. Ayran	
6. Bisküvi		15. Bitki çayı	
7. Çikolata, gofret		16. Gazoz	
8. Meyve		17. Süt	
9. Hamburger		18. Sosisli Sandviç	

21. Ailenizde yemeklerin sunumu nasıldır?

a. Herkes ayrı kaptan yer b. Herkes aynı kaptan yer.

22. Ailenizde yemekler nasıl yenir?

a. Yer sofrasında b. Masada

23. Ailenizde akşam yemeği düzenine en çok uyanı seçiniz.

a. Mutlaka düzenli olarak tüm aile bireyleriyle birlikte yenir.

b. Herkes acıktığı zaman tek başına ve düzensiz yer.

24. Aşağıdaki hangi durumlarda iştahınızda değişiklik olur?

	İştahım Azalır	İştahım Artar	İştahım Değişmez
1. Sınav zamanları			
2. Hastayken			
3. Yorgunken			
4. Yolculukta			
5. Üzüntülü iken			
6. Sevinçli iken			
7. Heyecanlıyken			
8. Diğer (Belirtiniz)……			

25. Aileniz ve/veya arkadaşlarınız, sizin;

a. Az yediğiniz düşüncesindeler b. Fazlasıyla yediğinizi düşünüyorlar

c. Bazen az, bazen fazla yediğiniz düşüncesindeler

d. Bu konuda düşünce belirtmiyorlar e. Hiçbirisi

26. Yemek yeme hızını nasıl değerlendiriyorsunuz?

a. Hızlı b. Yavaş c. Normal

27. Aşağıda belirtilen yiyecekleri ne sıklıkla tüketirsiniz ?

Besinler	**Tüketim Sıklığı**				
Süt ve Süt Ürünleri	**Hergün**	**Haftada 1-2 Gün**	**15 Günde Bir**	**Ayda Bir Kez**	**Tüketmem**
Süt					
Ayran					
Peynir					
Yoğurt					
Et, Yumurta, Kuru Bakliyat					
Kırmızı Et					
Tavuk					
Balık					
Sakatat (Ciğer, Böbrek vb.)					
Yumurta					
Kuru Baklagil Nohut, Kuru fasulye vb.)					
Yağlı Tohumlar (Fındık, fıstık)					
Sebze ve Meyveler					
Yeşil Yapraklı Sebzeler					
Diğer Sebzeler					
Patates					
Domates					
Meyveler					
Ekmek ve Diğer Tahıllar					
Ekmek					
Pide, Pizza vb.					
Pirinç Pilavı					
Bulgur Pilavı					
Mısır					
Makarna					
Bisküvi					
Şekerli Yiyecekler					
Çikolata, gofret					
Reçel					
Bal					
Pekmez					
Hamur Tatlıları					
Sütlü Tatlılar					
Meyveli Tatlılar					
Gazlı ve Diğer İçecekler					
Kola					
Meyve Suyu					
Çay					
Fast food türü yiyecekler					

28. Düzenli spor yapar mısınız?

a. Evet b. Hayır

29. Cevabınız evet ise hangi spor dalı/dallarını yapıyorsunuz?

a. Evet b. Hayır

b. Basketbol

c. Voleybol

d. Atletizm

e. Diğer (belirtiniz) ……

30. Boş zamanlarınızda ne ile meşgul olursunuz?

a. Televizyon izlerim

b. Dışarıda oyun oynarım

c. Arkadaşlarımla zaman geçiririm

d. Bilgisayar oynarım

e. Kitap okurum

f. Diğer (belirtiniz) ……

31. Genel olarak fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?

a. Evet b. Hayır c. Fikrim Yok

32. Boyunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

a. Yaşıtlarıma göre uzun

b. Yaşıtlarıma göre kısa

c. Yaşıtlarıma göre normal

33. Kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

a. Yaşıtlarıma göre kiloluyum

b. Yaşıtlarıma göre zayıfım

c. Yaşıtlarıma göre normal kilodayım

34. Boy uzunluğu : ..... cm

Vücut ağırlığı : ..... kg

BKİ : ..... kg/m^2

EK 2 WHO 2007 BKI REFERANS DEĞERLERİ

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
9: 4	112	-1.4780	16.2580	0.11985	12.9	13.4	13.7	14.5	15.1	16.3	17.7	18.7	20.5	21.4	23.3
9: 5	113	-1.4803	16.2999	0.12026	12.9	13.4	13.7	14.5	15.1	16.3	17.8	18.7	20.6	21.5	23.4
9: 6	114	-1.4823	16.3425	0.12067	12.9	13.4	13.7	14.6	15.1	16.3	17.8	18.8	20.7	21.6	23.5
9: 7	115	-1.4838	16.3858	0.12108	13.0	13.5	13.8	14.6	15.2	16.4	17.9	18.8	20.7	21.6	23.6
9: 8	116	-1.4850	16.4298	0.12148	13.0	13.5	13.8	14.6	15.2	16.4	17.9	18.9	20.8	21.7	23.7
9: 9	117	-1.4859	16.4746	0.12188	13.0	13.5	13.8	14.7	15.2	16.5	18.0	18.9	20.9	21.8	23.8
9:10	118	-1.4864	16.5200	0.12228	13.0	13.6	13.9	14.7	15.3	16.5	18.0	19.0	21.0	21.9	23.9
9:11	119	-1.4866	16.5663	0.12268	13.1	13.6	13.9	14.7	15.3	16.6	18.1	19.1	21.1	22.0	24.0
10: 0	120	-1.4864	16.6133	0.12307	13.1	13.6	13.9	14.8	15.4	16.6	18.2	19.1	21.1	22.1	24.1
10: 1	121	-1.4859	16.6612	0.12346	13.1	13.6	14.0	14.8	15.4	16.7	18.2	19.2	21.2	22.2	24.2
10: 2	122	-1.4851	16.7100	0.12384	13.1	13.7	14.0	14.9	15.4	16.7	18.3	19.3	21.3	22.2	24.3
10: 3	123	-1.4839	16.7595	0.12422	13.2	13.7	14.0	14.9	15.5	16.8	18.3	19.3	21.4	22.3	24.4
10: 4	124	-1.4825	16.8100	0.12460	13.2	13.7	14.1	14.9	15.5	16.8	18.4	19.4	21.5	22.4	24.6
10: 5	125	-1.4807	16.8614	0.12497	13.2	13.8	14.1	15.0	15.6	16.9	18.5	19.5	21.5	22.5	24.7
10: 6	126	-1.4787	16.9136	0.12534	13.3	13.8	14.1	15.0	15.6	16.9	18.5	19.5	21.6	22.6	24.8
10: 7	127	-1.4763	16.9667	0.12571	13.3	13.9	14.2	15.1	15.7	17.0	18.6	19.6	21.7	22.7	24.9
10: 8	128	-1.4737	17.0208	0.12607	13.3	13.9	14.2	15.1	15.7	17.0	18.6	19.7	21.8	22.8	25.0
10: 9	129	-1.4708	17.0757	0.12643	13.4	13.9	14.2	15.1	15.8	17.1	18.7	19.8	21.9	22.9	25.1
10:10	130	-1.4677	17.1316	0.12678	13.4	14.0	14.3	15.2	15.8	17.1	18.8	19.8	22.0	23.0	25.2
10:11	131	-1.4642	17.1883	0.12713	13.4	14.0	14.3	15.2	15.9	17.2	18.8	19.9	22.1	23.1	25.3
11: 0	132	-1.4606	17.2459	0.12748	13.5	14.0	14.4	15.3	15.9	17.2	18.9	20.0	22.2	23.2	25.4
11: 1	133	-1.4567	17.3044	0.12782	13.5	14.1	14.4	15.3	16.0	17.3	19.0	20.0	22.2	23.3	25.6
11: 2	134	-1.4526	17.3637	0.12816	13.6	14.1	14.4	15.4	16.0	17.4	19.0	20.1	22.3	23.4	25.7
11: 3	135	-1.4482	17.4238	0.12849	13.6	14.2	14.5	15.4	16.1	17.4	19.1	20.2	22.4	23.5	25.8

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
11: 4	136	-1.4436	17.4847	0.12882	13.6	14.2	14.5	15.5	16.1	17.5	19.2	20.3	22.5	23.6	25.9
11: 5	137	-1.4389	17.5464	0.12914	13.7	14.2	14.6	15.5	16.2	17.5	19.3	20.4	22.6	23.7	26.0
11: 6	138	-1.4339	17.6088	0.12946	13.7	14.3	14.6	15.6	16.2	17.6	19.3	20.4	22.7	23.8	26.1
11: 7	139	-1.4288	17.6719	0.12978	13.7	14.3	14.7	15.6	16.3	17.7	19.4	20.5	22.8	23.9	26.2
11: 8	140	-1.4235	17.7357	0.13009	13.8	14.4	14.7	15.7	16.3	17.7	19.5	20.6	22.9	24.0	26.4
11: 9	141	-1.4180	17.8001	0.13040	13.8	14.4	14.8	15.7	16.4	17.8	19.6	20.7	23.0	24.1	26.5
11:10	142	-1.4123	17.8651	0.13070	13.9	14.5	14.8	15.8	16.4	17.9	19.6	20.8	23.1	24.2	26.6
11:11	143	-1.4065	17.9306	0.13099	13.9	14.5	14.9	15.8	16.5	17.9	19.7	20.8	23.2	24.3	26.7
12: 0	144	-1.4006	17.9966	0.13129	14.0	14.6	14.9	15.9	16.6	18.0	19.8	20.9	23.3	24.4	26.8
12: 1	145	-1.3945	18.0630	0.13158	14.0	14.6	15.0	15.9	16.6	18.1	19.9	21.0	23.4	24.5	26.9
12: 2	146	-1.3883	18.1297	0.13186	14.0	14.7	15.0	16.0	16.7	18.1	19.9	21.1	23.5	24.6	27.0
12: 3	147	-1.3819	18.1967	0.13214	14.1	14.7	15.0	16.1	16.7	18.2	20.0	21.2	23.6	24.7	27.2
12: 4	148	-1.3755	18.2639	0.13241	14.1	14.7	15.1	16.1	16.8	18.3	20.1	21.3	23.7	24.8	27.3
12: 5	149	-1.3689	18.3312	0.13268	14.2	14.8	15.1	16.2	16.8	18.3	20.2	21.3	23.8	24.9	27.4
12: 6	150	-1.3621	18.3986	0.13295	14.2	14.8	15.2	16.2	16.9	18.4	20.2	21.4	23.9	25.0	27.5
12: 7	151	-1.3553	18.4660	0.13321	14.3	14.9	15.2	16.3	17.0	18.5	20.3	21.5	23.9	25.1	27.6
12: 8	152	-1.3483	18.5333	0.13347	14.3	14.9	15.3	16.3	17.0	18.5	20.4	21.6	24.0	25.2	27.7
12: 9	153	-1.3413	18.6006	0.13372	14.3	15.0	15.3	16.4	17.1	18.6	20.5	21.7	24.1	25.3	27.8
12:10	154	-1.3341	18.6677	0.13397	14.4	15.0	15.4	16.4	17.1	18.7	20.6	21.8	24.2	25.4	27.9
12:11	155	-1.3269	18.7346	0.13421	14.4	15.1	15.4	16.5	17.2	18.7	20.6	21.8	24.3	25.5	28.0
13: 0	156	-1.3195	18.8012	0.13445	14.5	15.1	15.5	16.5	17.3	18.8	20.7	21.9	24.4	25.6	28.1
13: 1	157	-1.3121	18.8675	0.13469	14.5	15.2	15.5	16.6	17.3	18.9	20.8	22.0	24.5	25.7	28.2
13: 2	158	-1.3046	18.9335	0.13492	14.6	15.2	15.6	16.7	17.4	18.9	20.9	22.1	24.6	25.8	28.4
13: 3	159	-1.2970	18.9991	0.13514	14.6	15.3	15.6	16.7	17.4	19.0	20.9	22.2	24.7	25.9	28.5

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
13: 4	160	-1.2894	19.0642	0.13537	14.6	15.3	15.7	16.8	17.5	19.1	21.0	22.3	24.8	26.0	28.6
13: 5	161	-1.2816	19.1289	0.13559	14.7	15.3	15.7	16.8	17.5	19.1	21.1	22.3	24.9	26.1	28.7
13: 6	162	-1.2739	19.1931	0.13580	14.7	15.4	15.8	16.9	17.6	19.2	21.2	22.4	25.0	26.1	28.8
13: 7	163	-1.2661	19.2567	0.13601	14.8	15.4	15.8	16.9	17.7	19.3	21.2	22.5	25.1	26.2	28.9
13: 8	164	-1.2583	19.3197	0.13622	14.8	15.5	15.9	17.0	17.7	19.3	21.3	22.6	25.1	26.3	28.9
13: 9	165	-1.2504	19.3820	0.13642	14.8	15.5	15.9	17.0	17.8	19.4	21.4	22.6	25.2	26.4	29.0
13:10	166	-1.2425	19.4437	0.13662	14.9	15.6	15.9	17.1	17.8	19.4	21.4	22.7	25.3	26.5	29.1
13:11	167	-1.2345	19.5045	0.13681	14.9	15.6	16.0	17.1	17.9	19.5	21.5	22.8	25.4	26.6	29.2
14: 0	168	-1.2266	19.5647	0.13700	15.0	15.6	16.0	17.2	17.9	19.6	21.6	22.9	25.5	26.7	29.3
14: 1	169	-1.2186	19.6240	0.13719	15.0	15.7	16.1	17.2	18.0	19.6	21.6	22.9	25.6	26.8	29.4
14: 2	170	-1.2107	19.6824	0.13738	15.0	15.7	16.1	17.3	18.0	19.7	21.7	23.0	25.6	26.8	29.5
14: 3	171	-1.2027	19.7400	0.13756	15.1	15.8	16.2	17.3	18.1	19.7	21.8	23.1	25.7	26.9	29.6
14: 4	172	-1.1947	19.7966	0.13774	15.1	15.8	16.2	17.4	18.1	19.8	21.8	23.2	25.8	27.0	29.7
14: 5	173	-1.1867	19.8523	0.13791	15.1	15.8	16.2	17.4	18.2	19.9	21.9	23.2	25.9	27.1	29.7
14: 6	174	-1.1788	19.9070	0.13808	15.2	15.9	16.3	17.4	18.2	19.9	22.0	23.3	25.9	27.1	29.8
14: 7	175	-1.1708	19.9607	0.13825	15.2	15.9	16.3	17.5	18.3	20.0	22.0	23.4	26.0	27.2	29.9
14: 8	176	-1.1629	20.0133	0.13841	15.2	15.9	16.4	17.5	18.3	20.0	22.1	23.4	26.1	27.3	30.0
14: 9	177	-1.1549	20.0648	0.13858	15.3	16.0	16.4	17.6	18.4	20.1	22.2	23.5	26.1	27.4	30.0
14:10	178	-1.1470	20.1152	0.13873	15.3	16.0	16.4	17.6	18.4	20.1	22.2	23.5	26.2	27.4	30.1
14:11	179	-1.1390	20.1644	0.13889	15.3	16.0	16.5	17.6	18.4	20.2	22.3	23.6	26.3	27.5	30.2
15: 0	180	-1.1311	20.2125	0.13904	15.3	16.1	16.5	17.7	18.5	20.2	22.3	23.7	26.3	27.6	30.2
15: 1	181	-1.1232	20.2595	0.13920	15.4	16.1	16.5	17.7	18.5	20.3	22.4	23.7	26.4	27.6	30.3
15: 2	182	-1.1153	20.3053	0.13934	15.4	16.1	16.6	17.8	18.6	20.3	22.4	23.8	26.5	27.7	30.4
15: 3	183	-1.1074	20.3499	0.13949	15.4	16.2	16.6	17.8	18.6	20.4	22.5	23.8	26.5	27.7	30.4

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
15: 4	184	-1.0996	20.3934	0.13963	15.4	16.2	16.6	17.8	18.6	20.4	22.5	23.9	26.6	27.8	30.5
15: 5	185	-1.0917	20.4357	0.13977	15.5	16.2	16.6	17.9	18.7	20.4	22.6	23.9	26.6	27.9	30.5
15: 6	186	-1.0838	20.4769	0.13991	15.5	16.2	16.7	17.9	18.7	20.5	22.6	24.0	26.7	27.9	30.6
15: 7	187	-1.0760	20.5170	0.14005	15.5	16.3	16.7	17.9	18.8	20.5	22.7	24.0	26.7	28.0	30.6
15: 8	188	-1.0681	20.5560	0.14018	15.5	16.3	16.7	18.0	18.8	20.6	22.7	24.1	26.8	28.0	30.7
15: 9	189	-1.0603	20.5938	0.14031	15.6	16.3	16.8	18.0	18.8	20.6	22.8	24.1	26.8	28.1	30.7
15:10	190	-1.0525	20.6306	0.14044	15.6	16.3	16.8	18.0	18.8	20.6	22.8	24.2	26.9	28.1	30.8
15:11	191	-1.0447	20.6663	0.14057	15.6	16.4	16.8	18.0	18.9	20.7	22.8	24.2	26.9	28.2	30.8
16: 0	192	-1.0368	20.7008	0.14070	15.6	16.4	16.8	18.1	18.9	20.7	22.9	24.2	27.0	28.2	30.9
16: 1	193	-1.0290	20.7344	0.14082	15.6	16.4	16.8	18.1	18.9	20.7	22.9	24.3	27.0	28.2	30.9
16: 2	194	-1.0212	20.7668	0.14094	15.7	16.4	16.9	18.1	19.0	20.8	23.0	24.3	27.1	28.3	31.0
16: 3	195	-1.0134	20.7982	0.14106	15.7	16.4	16.9	18.1	19.0	20.8	23.0	24.4	27.1	28.3	31.0
16: 4	196	-1.0055	20.8286	0.14118	15.7	16.5	16.9	18.2	19.0	20.8	23.0	24.4	27.1	28.4	31.0
16: 5	197	-0.9977	20.8580	0.14130	15.7	16.5	16.9	18.2	19.0	20.9	23.1	24.4	27.2	28.4	31.1
16: 6	198	-0.9898	20.8863	0.14142	15.7	16.5	16.9	18.2	19.1	20.9	23.1	24.5	27.2	28.4	31.1
16: 7	199	-0.9819	20.9137	0.14153	15.7	16.5	17.0	18.2	19.1	20.9	23.1	24.5	27.2	28.5	31.1
16: 8	200	-0.9740	20.9401	0.14164	15.7	16.5	17.0	18.3	19.1	20.9	23.1	24.5	27.3	28.5	31.2
16: 9	201	-0.9661	20.9656	0.14176	15.7	16.5	17.0	18.3	19.1	21.0	23.2	24.6	27.3	28.5	31.2
16:10	202	-0.9582	20.9901	0.14187	15.8	16.6	17.0	18.3	19.2	21.0	23.2	24.6	27.3	28.6	31.2
16:11	203	-0.9503	21.0138	0.14198	15.8	16.6	17.0	18.3	19.2	21.0	23.2	24.6	27.4	28.6	31.2
17: 0	204	-0.9423	21.0367	0.14208	15.8	16.6	17.0	18.3	19.2	21.0	23.3	24.7	27.4	28.6	31.3
17: 1	205	-0.9344	21.0587	0.14219	15.8	16.6	17.0	18.3	19.2	21.1	23.3	24.7	27.4	28.6	31.3
17: 2	206	-0.9264	21.0801	0.14230	15.8	16.6	17.1	18.4	19.2	21.1	23.3	24.7	27.4	28.7	31.3
17: 3	207	-0.9184	21.1007	0.14240	15.8	16.6	17.1	18.4	19.2	21.1	23.3	24.7	27.5	28.7	31.3

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
9: 4	**112**	-1.6753	16.1692	0.10214	13.2	13.7	13.9	14.7	15.1	16.2	17.4	18.2	19.7	20.4	21.9
9: 5	**113**	-1.6851	16.2009	0.10259	13.3	13.7	14.0	14.7	15.2	16.2	17.4	18.2	19.8	20.5	22.0
9: 6	**114**	-1.6944	16.2333	0.10303	13.3	13.7	14.0	14.7	15.2	16.2	17.5	18.3	19.8	20.5	22.1
9: 7	**115**	-1.7032	16.2665	0.10347	13.3	13.8	14.0	14.7	15.2	16.3	17.5	18.3	19.9	20.6	22.2
9: 8	**116**	-1.7116	16.3004	0.10391	13.3	13.8	14.0	14.8	15.3	16.3	17.6	18.4	20.0	20.7	22.3
9: 9	**117**	-1.7196	16.3351	0.10435	13.3	13.8	14.1	14.8	15.3	16.3	17.6	18.4	20.0	20.8	22.4
9:10	**118**	-1.7271	16.3704	0.10478	13.4	13.8	14.1	14.8	15.3	16.4	17.7	18.5	20.1	20.8	22.5
9:11	**119**	-1.7341	16.4065	0.10522	13.4	13.8	14.1	14.8	15.3	16.4	17.7	18.5	20.2	20.9	22.6
10: 0	**120**	-1.7407	16.4433	0.10566	13.4	13.9	14.1	14.9	15.4	16.4	17.7	18.6	20.2	21.0	22.7
10: 1	**121**	-1.7468	16.4807	0.10609	13.4	13.9	14.2	14.9	15.4	16.5	17.8	18.6	20.3	21.1	22.8
10: 2	**122**	-1.7525	16.5189	0.10652	13.4	13.9	14.2	14.9	15.4	16.5	17.8	18.7	20.4	21.1	22.9
10: 3	**123**	-1.7578	16.5578	0.10695	13.5	13.9	14.2	15.0	15.5	16.6	17.9	18.7	20.4	21.2	23.0
10: 4	**124**	-1.7626	16.5974	0.10738	13.5	14.0	14.2	15.0	15.5	16.6	17.9	18.8	20.5	21.3	23.1
10: 5	**125**	-1.7670	16.6376	0.10780	13.5	14.0	14.3	15.0	15.5	16.6	18.0	18.8	20.6	21.4	23.2
10: 6	**126**	-1.7710	16.6786	0.10823	13.5	14.0	14.3	15.1	15.6	16.7	18.0	18.9	20.7	21.5	23.3
10: 7	**127**	-1.7745	16.7203	0.10865	13.6	14.0	14.3	15.1	15.6	16.7	18.1	19.0	20.7	21.6	23.4
10: 8	**128**	-1.7777	16.7628	0.10906	13.6	14.1	14.3	15.1	15.6	16.8	18.1	19.0	20.8	21.6	23.5
10: 9	**129**	-1.7804	16.8059	0.10948	13.6	14.1	14.4	15.2	15.7	16.8	18.2	19.1	20.9	21.7	23.6
10:10	**130**	-1.7828	16.8497	0.10989	13.6	14.1	14.4	15.2	15.7	16.9	18.2	19.1	21.0	21.8	23.7
10:11	**131**	-1.7847	16.8941	0.11030	13.7	14.2	14.4	15.2	15.8	16.9	18.3	19.2	21.0	21.9	23.8
11: 0	**132**	-1.7862	16.9392	0.11070	13.7	14.2	14.5	15.3	15.8	16.9	18.4	19.3	21.1	22.0	23.9
11: 1	**133**	-1.7873	16.9850	0.11110	13.7	14.2	14.5	15.3	15.8	17.0	18.4	19.3	21.2	22.1	24.0
11: 2	**134**	-1.7881	17.0314	0.11150	13.8	14.3	14.5	15.3	15.9	17.0	18.5	19.4	21.3	22.2	24.1
11: 3	**135**	-1.7884	17.0784	0.11189	13.8	14.3	14.6	15.4	15.9	17.1	18.5	19.4	21.4	22.2	24.2

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
11: 4	136	-1.7884	17.1262	0.11228	13.8	14.3	14.6	15.4	16.0	17.1	18.6	19.5	21.4	22.3	24.4
11: 5	137	-1.7880	17.1746	0.11266	13.9	14.4	14.6	15.4	16.0	17.2	18.6	19.6	21.5	22.4	24.5
11: 6	138	-1.7873	17.2236	0.11304	13.9	14.4	14.7	15.5	16.0	17.2	18.7	19.6	21.6	22.5	24.6
11: 7	139	-1.7861	17.2734	0.11342	13.9	14.4	14.7	15.5	16.1	17.3	18.8	19.7	21.7	22.6	24.7
11: 8	140	-1.7846	17.3240	0.11379	13.9	14.5	14.7	15.6	16.1	17.3	18.8	19.8	21.8	22.7	24.8
11: 9	141	-1.7828	17.3752	0.11415	14.0	14.5	14.8	15.6	16.2	17.4	18.9	19.8	21.8	22.8	24.9
11:10	142	-1.7806	17.4272	0.11451	14.0	14.5	14.8	15.6	16.2	17.4	18.9	19.9	21.9	22.9	25.0
11:11	143	-1.7780	17.4799	0.11487	14.0	14.6	14.9	15.7	16.3	17.5	19.0	20.0	22.0	23.0	25.1
12: 0	144	-1.7751	17.5334	0.11522	14.1	14.6	14.9	15.7	16.3	17.5	19.1	20.1	22.1	23.1	25.2
12: 1	145	-1.7719	17.5877	0.11556	14.1	14.6	14.9	15.8	16.3	17.6	19.1	20.1	22.2	23.1	25.3
12: 2	146	-1.7684	17.6427	0.11590	14.2	14.7	15.0	15.8	16.4	17.6	19.2	20.2	22.3	23.2	25.4
12: 3	147	-1.7645	17.6985	0.11623	14.2	14.7	15.0	15.9	16.4	17.7	19.3	20.3	22.3	23.3	25.6
12: 4	148	-1.7604	17.7551	0.11656	14.2	14.8	15.1	15.9	16.5	17.8	19.3	20.3	22.4	23.4	25.7
12: 5	149	-1.7559	17.8124	0.11688	14.3	14.8	15.1	16.0	16.5	17.8	19.4	20.4	22.5	23.5	25.8
12: 6	150	-1.7511	17.8704	0.11720	14.3	14.8	15.1	16.0	16.6	17.9	19.5	20.5	22.6	23.6	25.9
12: 7	151	-1.7461	17.9292	0.11751	14.3	14.9	15.2	16.1	16.6	17.9	19.5	20.6	22.7	23.7	26.0
12: 8	152	-1.7408	17.9887	0.11781	14.4	14.9	15.2	16.1	16.7	18.0	19.6	20.6	22.8	23.8	26.1
12: 9	153	-1.7352	18.0488	0.11811	14.4	15.0	15.3	16.2	16.8	18.0	19.7	20.7	22.9	23.9	26.2
12:10	154	-1.7293	18.1096	0.11841	14.5	15.0	15.3	16.2	16.8	18.1	19.7	20.8	23.0	24.0	26.3
12:11	155	-1.7232	18.1710	0.11869	14.5	15.0	15.4	16.3	16.9	18.2	19.8	20.9	23.1	24.1	26.4
13: 0	156	-1.7168	18.2330	0.11898	14.5	15.1	15.4	16.3	16.9	18.2	19.9	20.9	23.1	24.2	26.5
13: 1	157	-1.7102	18.2955	0.11925	14.6	15.1	15.4	16.4	17.0	18.3	19.9	21.0	23.2	24.3	26.7
13: 2	158	-1.7033	18.3586	0.11952	14.6	15.2	15.5	16.4	17.0	18.4	20.0	21.1	23.3	24.4	26.8
13: 3	159	-1.6962	18.4221	0.11979	14.7	15.2	15.5	16.5	17.1	18.4	20.1	21.2	23.4	24.5	26.9

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
13: 4	160	-1.6888	18.4860	0.12005	14.7	15.3	15.6	16.5	17.1	18.5	20.2	21.3	23.5	24.6	27.0
13: 5	161	-1.6811	18.5502	0.12030	14.7	15.3	15.6	16.6	17.2	18.6	20.2	21.3	23.6	24.7	27.1
13: 6	162	-1.6732	18.6148	0.12055	14.8	15.4	15.7	16.6	17.2	18.6	20.3	21.4	23.7	24.8	27.2
13: 7	163	-1.6651	18.6795	0.12079	14.8	15.4	15.7	16.7	17.3	18.7	20.4	21.5	23.8	24.9	27.3
13: 8	164	-1.6568	18.7445	0.12102	14.9	15.5	15.8	16.7	17.4	18.7	20.5	21.6	23.9	24.9	27.4
13: 9	165	-1.6482	18.8095	0.12125	14.9	15.5	15.8	16.8	17.4	18.8	20.5	21.7	24.0	25.0	27.5
13:10	166	-1.6394	18.8746	0.12148	15.0	15.5	15.9	16.8	17.5	18.9	20.6	21.7	24.0	25.1	27.6
13:11	167	-1.6304	18.9398	0.12170	15.0	15.6	15.9	16.9	17.5	18.9	20.7	21.8	24.1	25.2	27.7
14: 0	168	-1.6211	19.0050	0.12191	15.1	15.6	16.0	16.9	17.6	19.0	20.8	21.9	24.2	25.3	27.8
14: 1	169	-1.6116	19.0701	0.12212	15.1	15.7	16.0	17.0	17.7	19.1	20.8	22.0	24.3	25.4	27.9
14: 2	170	-1.6020	19.1351	0.12233	15.1	15.7	16.1	17.0	17.7	19.1	20.9	22.0	24.4	25.5	28.0
14: 3	171	-1.5921	19.2000	0.12253	15.2	15.8	16.1	17.1	17.8	19.2	21.0	22.1	24.5	25.6	28.1
14: 4	172	-1.5821	19.2648	0.12272	15.2	15.8	16.2	17.2	17.8	19.3	21.1	22.2	24.6	25.7	28.2
14: 5	173	-1.5719	19.3294	0.12291	15.3	15.9	16.2	17.2	17.9	19.3	21.1	22.3	24.7	25.8	28.3
14: 6	174	-1.5615	19.3937	0.12310	15.3	15.9	16.3	17.3	17.9	19.4	21.2	22.4	24.7	25.8	28.3
14: 7	175	-1.5510	19.4578	0.12328	15.3	16.0	16.3	17.3	18.0	19.5	21.3	22.4	24.8	25.9	28.4
14: 8	176	-1.5403	19.5217	0.12346	15.4	16.0	16.4	17.4	18.1	19.5	21.3	22.5	24.9	26.0	28.5
14: 9	177	-1.5294	19.5853	0.12363	15.4	16.1	16.4	17.4	18.1	19.6	21.4	22.6	25.0	26.1	28.6
14:10	178	-1.5185	19.6486	0.12380	15.5	16.1	16.5	17.5	18.2	19.6	21.5	22.7	25.1	26.2	28.7
14:11	179	-1.5074	19.7117	0.12396	15.5	16.1	16.5	17.5	18.2	19.7	21.6	22.7	25.1	26.3	28.8
15: 0	180	-1.4961	19.7744	0.12412	15.6	16.2	16.5	17.6	18.3	19.8	21.6	22.8	25.2	26.4	28.9
15: 1	181	-1.4848	19.8367	0.12428	15.6	16.2	16.6	17.6	18.3	19.8	21.7	22.9	25.3	26.4	28.9
15: 2	182	-1.4733	19.8987	0.12443	15.6	16.3	16.6	17.7	18.4	19.9	21.8	23.0	25.4	26.5	29.0
15: 3	183	-1.4617	19.9603	0.12458	15.7	16.3	16.7	17.7	18.4	20.0	21.8	23.0	25.5	26.6	29.1

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)

Year: Month	Month	L	M	S	Percentiles (BMI in kg/m^2)										
					1st	3rd	5th	15th	25th	50th	75th	85th	95th	97th	99th
15: 4	**184**	-1.4500	20.0215	0.12473	15.7	16.4	16.7	17.8	18.5	20.0	21.9	23.1	25.5	26.7	29.2
15: 5	**185**	-1.4382	20.0823	0.12487	15.8	16.4	16.8	17.8	18.5	20.1	22.0	23.2	25.6	26.7	29.3
15: 6	**186**	-1.4263	20.1427	0.12501	15.8	16.4	16.8	17.9	18.6	20.1	22.0	23.2	25.7	26.8	29.3
15: 7	**187**	-1.4143	20.2026	0.12514	15.8	16.5	16.9	17.9	18.7	20.2	22.1	23.3	25.8	26.9	29.4
15: 8	**188**	-1.4022	20.2621	0.12528	15.9	16.5	16.9	18.0	18.7	20.3	22.2	23.4	25.8	27.0	29.5
15: 9	**189**	-1.3900	20.3211	0.12541	15.9	16.6	17.0	18.0	18.8	20.3	22.2	23.5	25.9	27.0	29.5
15:10	**190**	-1.3777	20.3796	0.12554	15.9	16.6	17.0	18.1	18.8	20.4	22.3	23.5	26.0	27.1	29.6
15:11	**191**	-1.3653	20.4376	0.12567	16.0	16.7	17.0	18.1	18.9	20.4	22.4	23.6	26.1	27.2	29.7
16: 0	**192**	-1.3529	20.4951	0.12579	16.0	16.7	17.1	18.2	18.9	20.5	22.4	23.7	26.1	27.3	29.7
16: 1	**193**	-1.3403	20.5521	0.12591	16.1	16.7	17.1	18.2	19.0	20.6	22.5	23.7	26.2	27.3	29.8
16: 2	**194**	-1.3277	20.6085	0.12603	16.1	16.8	17.2	18.3	19.0	20.6	22.6	23.8	26.3	27.4	29.9
16: 3	**195**	-1.3149	20.6644	0.12615	16.1	16.8	17.2	18.3	19.1	20.7	22.6	23.9	26.3	27.5	29.9
16: 4	**196**	-1.3021	20.7197	0.12627	16.2	16.8	17.2	18.4	19.1	20.7	22.7	23.9	26.4	27.5	30.0
16: 5	**197**	-1.2892	20.7745	0.12638	16.2	16.9	17.3	18.4	19.2	20.8	22.7	24.0	26.5	27.6	30.1
16: 6	**198**	-1.2762	20.8287	0.12650	16.2	16.9	17.3	18.5	19.2	20.8	22.8	24.0	26.5	27.7	30.1
16: 7	**199**	-1.2631	20.8824	0.12661	16.3	17.0	17.4	18.5	19.3	20.9	22.9	24.1	26.6	27.7	30.2
16: 8	**200**	-1.2499	20.9355	0.12672	16.3	17.0	17.4	18.5	19.3	20.9	22.9	24.2	26.7	27.8	30.2
16: 9	**201**	-1.2366	20.9881	0.12683	16.3	17.0	17.4	18.6	19.3	21.0	23.0	24.2	26.7	27.8	30.3
16:10	**202**	-1.2233	21.0400	0.12694	16.4	17.1	17.5	18.6	19.4	21.0	23.0	24.3	26.8	27.9	30.4
16:11	**203**	-1.2098	21.0914	0.12704	16.4	17.1	17.5	18.7	19.4	21.1	23.1	24.3	26.8	28.0	30.4
17: 0	**204**	-1.1962	21.1423	0.12715	16.4	17.1	17.5	18.7	19.5	21.1	23.1	24.4	26.9	28.0	30.5
17: 1	**205**	-1.1826	21.1925	0.12726	16.4	17.2	17.6	18.7	19.5	21.2	23.2	24.5	27.0	28.1	30.5
17: 2	**206**	-1.1688	21.2423	0.12736	16.5	17.2	17.6	18.8	19.6	21.2	23.3	24.5	27.0	28.1	30.6
17 3	**207**	-1.1550	21.2914	0.12746	16.5	17.2	17.6	18.8	19.6	21.3	23.3	24.6	27.1	28.2	30.6

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Fatma İlknur EVRİM
Doğum Yeri : Bursa
Doğum Tarihi : 14.05.1970
Medeni Hali : Evli
Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise : Ödemiş Lisesi-1987
Lisans : Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu-1991
Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri)Anabilim Dalı 2010

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl

Milli Eğitim Bakanlığı 1997-