

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANKARA İLİ POLATLI İLÇESİNDE İLKÖĞRETİM 7.SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKİ BÜYÜME DURUMLARI VE BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Sibel DEREKÖY

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİM DALI

ANKARA

2006

Her Hakkı Saklıdır

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ANKARA İLİ POLATLI İLÇESİNDE İLKÖĞRETİM 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKİ BÜYÜME DURUMLARI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Sibel DEREKÖY

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

Danışman: Doç. Dr. F. Pınar ÇAKIROĞLU

Bu araştırma ; Ankara ili Polatlı ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı (MEB) 3 ilköğretim okulunda öğrenim gören 150 kız, 150 erkek toplam 300 öğrencinin beslenme alışkanlıkları ve fiziki büyüme durumlarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Araştırma sonucunda ;öğrencilerin %64.3' ünün günde üç öğün tükettikleri, % 8.7' sinin kahvaltıyı, %17.7' sinin öğle yemeğini, % 1.3' ünün akşam öğününü atladığı tespit edilmiştir. Sabah öğününde en çok tüketilen besinin peynir, içeceğin ise çay olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 57.3'ünün öğle yemeğini okul kantininden sağladıkları ve % 88.0' inin ara öğünlerde yiyecek- içecek tükettikleri belirlenmiştir. Ara öğünlerde en çok tüketilen yiyeceğin meyve (% 63.2), içeceğin ise çay olduğu (% 52.8) tespit edilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin % 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 gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin çeşitli besinleri tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde en çok tüketilen besinlerin; tahıl ve tahıl ürünleri grubundan ekmeğin (%93.5), et ve et ürünlerinden tavuk etinin (% 44.9), süt ürünlerinden yoğurdun (% 60.6), şeker ve yağlardan bitkisel sıvı yağın(% 55.1) ve şekerlemelerin (% 59.4),% 43.4 oranında kuru baklagillerin, % 88.6 oranında meyvelerin, % 72.0 oranında sebzelerin tükettikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin % 61.3' ünün fiziksel görünümünden memnun olduğu belirlenmiştir (kızlarda % 57.3, erkeklerde % 65.3).Fiziksel görünümünden memnun olamayan 59 öğrencinin %24.7'sini kız, %14.7' sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen öğrencinin oranı ise %19.0 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ değerleri NCHS referans değerlerine göre değerlendirildiğinde hem erkek hem kız öğrencilerin % 59.3'ünün normal, kız öğrencilerin % 35.4'ünün, erkek öğrencilerin %32.7'sinin zayıf olduğu belirlenmiştir.

2006, 74 sayfa

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Fiziki Büyüme, Beslenme Alışkanlıkları, Adölesan

ABSTRACT

Master Thesis

THE INVESTIGATION OF NUTRITIONAL HABITS AND PHYSICAL GROWHT OF 7th GRADE STUDENTS IN CITY OF ANKARA DISTRICT OF POLATLI

Sibel Dereköy

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

Supervisor: Assoc Prof. Dr. F. Pınar Çakıroğlu

This research was planned and carried out to determine nutrition habits and physical growth statuses of 150 girls and 150 boys, total 300 students attending to 3 elementary schools associated with the Ministry of National education in Polatlı district in the city of Ankara.

At the and of this research it was determined that 64.3 % of the students ate three meals a day, and that 8.7 % of them skipped the breakfast, 17.7 % of them skipped lunch, and 1.3 % skipped the dinner. In was determined that the food which was consumed the most during breskfast was cheese and that tea was the most consumed beverage during breakfast. It was determined that during lunch hour 57.3 % of the students ate from school canteen, and that 88.0 % of them consumed snacks between meals. It was determined that the most consumed food during meals was fruits (63.2 %) and the most consumed beverage was tea (52.8). It was established that 69.3 % of the students liked eating with others and careful about eating regularly when they were alone. When frequency of consumption by students of certain foods were examined the most consumed food were determined as follows: bread (93.5 %) from category ofcereal and grain products, chicken meat (44.9 %) from category of meat prducts, yogurt (60.6 %) from category of milk products, vegetable oil (55.1 %) and confectionery (59.4 %) from category of sugar and oils, leguminous seeds (43.4 %), fruits (88.6 %), and vegetables (72.0 %).

It was determined that 61.3 % of students (57.3 % of girls and 65.3 % of boys) were happy with their phsical appearance. It was also determined that of 59 students who were not happy with their phsical appearance 24.7 % were girl students and 14.7 % boy students, and that percentage of those students who did not comment on that matter was 19.0 %. When BMI values of the students were assessed on basis of the NCHS reference values it was determined that 59.3 % of both boy and girl students were within normal weight limits, and that 35.4 % of girl students and 32.7 % of the boy students were underweight.

2006, 74 pages

Key Words: Student, Nutrition Habits, Physical Growth, Adolescent

TEŞEKKÜR

Çalışmamı, her aşamasında bilgi, yardım, öneri ve tecrübelerini esirgemediği yönlendiren, hem akademik ortamda hem de beşeri ilişkilerde engin görüş ve fikirleriyle yetişmeme ve gelişmeme katkıda bulunan değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. F. Pınar ÇAKIROĞLU'na , çalışmalarım sırasında önemli katkıda bulunan ve yönlendiren Beslenme Bilimleri Bölümü Araştırma Görevlisi Sayın Aslı AYAR UÇAR' a, tüm yaşamım boyunca birçok fedakarlıklar göstererek beni destekleyen ailem ve arkadaşlarıma en içten ve derin duygularla teşekkür ederim

Sibel DEREKÖY

Ankara, Temmuz 2006

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜRLER	v
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. KAYNAK ÖZETLERİ	8
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	16
3.1 Araştırma bölgesinin ve yerinin belirlenmesi.....	16
3.2 Araştırma verilerinin toplanması	16
3.3 Anket formunun hazırlanması ve uygulanması	17
3.4 Verilerin değerlendirilmesi	17
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	19
4.1 Araştırmaya Alınan Öğrenci ve Ailesi Hakkında Genel Bilgiler	19
4.1.1 Öğrencilerin yaşları, ailedeki birey sayısı ve kardeş sayısı	19
4.1.2 Öğrencilerin annelerinin yaşları.....	20
4.1.3 Öğrencilerin babalarının yaşları	21
4.1.4 Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim ve meslek durumları.....	22
4.1.5 Öğrencilerin sağlık durumları	25
4.1.6 Öğrencilerin sağlık sorunlarının dağılımı.....	26
4.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	27
4.2.1 Öğrencilerin öğün sayıları.....	27
4.2.2 Öğrencilerin sabah öğününü atlama durumları	29
4.2.3 Öğrencilerin öğle öğününü atlama durumları	30
4.2.4 Öğrencilerin akşam öğününü atlama durumları	31
4.2.5 Öğrencilerin sabah öğününde tükettikleri besinler	32
4.2.6 Öğrencilerin öğle yemeklerinin sağladığı yerler	36
4.2.7 Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek-içecek tüketim durumları.....	37
4.2.8 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu, yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni.....	40

4.2.9. Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkında düşünceleri, öğrencilerin yemek yeme hızları.....	43
4.2.10 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları.....	45
4.3 Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları	50
4.3.1 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy ve kiloları hakkındaki değerlendirmeleri	50
4.3.2 Öğrencilerin beden kitle indeksleri (BKI)	53
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKLAR	59
EK 1 ANKET Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi....	65
EK 2 İZİN Ankara Valiliği.....	72
EK 3 İZİN Milli Eğitim Bakanlığı	73
ÖZGEÇMİŞ.....	74

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1.1	Adölesanların yaş ve cinsiyete göre adölesanların enerji gereksinimleri.....	4
Çizelge 1.2	Adölesanların yaş ve cinsiyete göre günlük ortalama protein gereksinimleri	5
Çizelge 1.3	Adölesanların vitamin ve mineral gereksinimleri	6
Çizelge 4.1	Öğrencilerin yaşları, ailedeki birey sayıları ve kardeş sayıları	20
Çizelge 4.2	Öğrencilerin annelerinin Yaşları	21
Çizelge 4.3	Öğrencilerin babalarının yaşları	22
Çizelge 4.4	Öğrenci ebeveynlerinin eğitim ve meslek durumları	24
Çizelge 4.5	Öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmama durumunun dağılımı	25
Çizelge 4.6	Öğrencilerin sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı	26
Çizelge 4.7	Öğrencilerin günlük öğün sayılarının cinsiyete göre dağılımı	27
Çizelge 4.8	Öğrencilerin sabah öğününü atlama sıklıkları	29
Çizelge 4.9	Öğrencilerin öğle öğününü atlama sıklıklarının cinsiyete göre dağılımı	30
Çizelge 4.10	Öğrencilerin akşam öğününü atlama sıklıkları	31
Çizelge 4.11	Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler.....	34
Çizelge 4.12	Öğrencilerin öğle yemeklerini nereden sağladıklarının cinsiyete göre dağılımı	36
Çizelge 4.13	Öğrencilerin ara öğünlerde gıda tüketim durumları.....	37
Çizelge 4.14	Ara öğünlerde tüketilen yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları	39
Çizelge 4.15	Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu,yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni	41

Çizelge 4.16	Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrenci için düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızları.....	43
Çizelge 4.17	Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları	47
Çizelge 4.18	Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy ve kilo değerlendirmeleri.....	51
Çizelge 4.19	Öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları	53
Çizelge 4.20	Öğrencilerin BKİ' lerinin NCHS'ye göre değerlendirilmesi.....	54

1.GİRİŞ

Çağımızda gelişmişliğin göstergesi yüksek nitelikli insan gücü olarak kabul edilmektedir. Yüksek nitelikli insan gücüne sahip olabilmek, sağlık şartlarının var olmasına, uygun olmasına, yaygınlığına ve devamlılığına bağlıdır. İnsan hayatının en önemli varlığı olan ve günümüzde boyutları oldukça genişleyen sağlığın korunması ve geliştirilmesi, doğru sağlıklı bilgi, tutum ve davranışlara bağlıdır (Güzey 1991).

İnsanın fiziksel yapısının, fizyolojik faaliyetlerinin okul, iş başarısı ve ruhsal yeteneklerinin normal ölçülerine uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelir (Yücecan vd. 1994).

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak besinleri besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Baysal 1999a).

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan bozuklukları tek bir yoldan çözmek olanaksızdır. Beslenme sorunlarının temel nedeni incelendiğinde toplumda, sosyal, kültürel, ekonomik yapıdan geleneklerden, eğitimden, çevre koşullarından etkilendiği gözlenir. Yetersiz beslenme sonucu oluşan bozuklukların önlenmesinde bireyin, toplumun beslenme konusunda bilgilendirilmesi büyük yer tutar. Dünya beslenme deklarasyonu'na uygun olarak kişisel refah, ulusal, sosyal ve ekonomik kalkınma için beslenme açısından sağlıklı ve güvenli gıdaya erişim gerekir (Anonim 1992). Beslenmenin doğru bir şekilde yapılabilmesi için eğitim gerekmektedir. Eğitim, “ bireyin davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla, kasıtlı olarak isteyerek ve kalıcı izli davranış değişikliği meydana getirme sürecidir” (Ertürk 1972). Başka bir tanımlamada ise eğitim; “öğretimle sağlanan bilginin önce tutuma, sonra davranışa

dönüşmesi sürecidir. Bu süreç planlama, organize etme, uygulama, tekrarlama, kontrol etme, düzeltme, yeniden uygulama , yeni durumu tekrarlama gibi birbirini izleyen” adımlardan oluşmaktadır (Merdol 1999).

Beslenme, büyüme ve gelişme sürecinin çok hızlı olduğu ergenlik döneminde daha da önem taşımaktadır. Ergenlik, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın gerçekleştiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir. Bu dönem fizyolojik büyümenin yanı sıra olgunluğun bütün özelliklerini içeren yaşam dilimidir ve ergenlik çağıının en önemli özellikleri; hızlı büyüme, fizyolojik, ruhsal ve sosyal yönden gelişme ve değişimdir (Yavuzer 1998). Büyüme ve gelişme , embriyo döneminden fiziksel olgunluğa kadar etki etmektedir. Normal büyüme ve gelişmeye aile çevresi, sosyo-ekonomik düzey, alışkanlık ve gelenekler ile beslenmenin de büyük bir etkisi vardır (Sagun 1987). Beslenmenin yeterli, dengeli ve vücut gereksinimlerine uygun olması önemlidir. Artan enerji, protein ve diğer besin öğeleri ihtiyacının yeterli ve dengeli bir biçimde alınmaması büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır ve durdurur. Ailenin ve toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bütün bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Aile ve toplumda hasta, güçsüz, özürlü sayısının artması üretimi azaltır ve verimliliği düşürür. Büyüme çağında alınan koruyucu önlemler bütün yaşam sürecinde etkili olabilecek yararlar sağlar (Anonim 2001). Ergenlik döneminde, hormonal dengenin değişmesiyle bedensel ve fizyolojik değişimler meydana gelir (Şener vd. 2001). Bu dönem iç tepkilerin uyanmasıyla kendini göstermeye başlar. Edindikleri değişim ve gelişim yetişkinlik çağını da etkiler (Köknel vd. 2000). Ergenlik döneminde ruh sağlığı, kişilik gelişimi açısından son derece önemlidir. Kişilik bu dönemde hızlı bir gelişme göstermektedir. Bireylerin ruh sağlığı onların kişilik gelişmelerinin tutarlılığına bağlıdır. Kişilik; bireyin bedensel özelliklerine, ana baba tutumlarına, soya çekime, toplumdaki mevcut değerlere göre şekillenir (Gökçe 1984).

Ülkemizde genel nüfusun yaklaşık % 16'sını büyüme-gelişme çağı olan 12-18 yaş grubu gençler oluşturmaktadır. Bu gelişme ve değişmeler, gencin düşüncelerini, çalışma durumunu, davranış ve alışkanlıklarını olumsuz şekilde etkileyebilir. Eğer çocuk önceden bu çağıdaki değişikliklere uygun biçimde hazırlanmışsa çocuklar ergenlik dönemine daha kolay uyum sağlar (Pekcan 1983).

Bu dönemde kendi başına hareket edebilme becerisi kazanan birey artık toplum içinde kendi başına girişimlerde bulunabilir. Başkalarıyla kendi tercihleri doğrultusunda etkileşimler kurabilir. Bu etkileşimler birçok yönden olduğu gibi beslenme yönünden de etkili olur. Oysa ki adölesanda besin ögesi ve enerji ihtiyacında değişiklikler olur. Bunların bilinmesi ve bunları karşılayacak besinlerin seçiminin doğru yapılması gereklidir .

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması gerekir. İnsanın yaşaması için 40' ı aşkın besin öğesine gereksinimi vardır. Bu besin öğeleri kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkilerine göre; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere 6 grupta toplanmıştır (Hayran 1996).

Çocuk belirli bir düzeyde sürekli olarak büyürken, biyolojik organizma aniden değişir, farklı büyüme örnekleri ve bireysel biyolojik gelişim adölesan döneminde aniden farklılaşır. Enerji gereksinimi büyümenin en hızlı olduğu dönemde aniden artar. Yaş ve cinsiyete göre ergenlerin enerji gereksinimi çizelge 1.1' de gösterilmiştir.

Çizelge 1.1 Adölesanların yaş ve cinsiyete göre enerji gereksinimleri (Williams and Worthington 1992)

CİNSİYET	YAŞ (yıl)	GEREKSİNİM(kkal /gün)
Erkek	11-14	2500
	15-18	3000
Kız	11-14	2200
	15-18	2200

Adölesan döneminde enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Karbonhidratların yağa kıyasla enerji yoğunluğu azdır, açlığı bastırma etkisi fazladır. Karbonhidrat açısından kompleks karbonhidratları tercih etmek önemlidir (Küçükkömürler 2002).

Diyetin posa içeriği yüksek olmalıdır. Bunun için sebze, meyve, kurubaklagil ve tam tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Düşük enerjili olmasının yanı sıra posalı besinlerin çiğneme süresi uzundur; mide boşalma hızı ise yavaştır. Bu nedenle daha az besin tüketilmesini sağlar. Ayrıca bağırsak motilitesini artırdığı için de dışkı hacmini artırır. Posa alımı için önerilen miktar çocuklar için 12-24 g/gün, genç ve yetişkinler için ise 25-35 g/gün' dür (Anonoums 1998). Diğer yaş dönemlerine göre adölesan döneminde proteine olan gereksinim konusunda bilimsel veriler oldukça azdır. Adölesanların protein gereksiniminin toplam enerji tüketiminin %12-15' i kadar olması önerilmektedir. Yaş ve cinsiyete göre günlük protein gereksinimi çizelge 1.2' de verilmiştir.

Çizelge 1.2 Adölesanların yaş ve cinsiyete göre günlük ortalama protein gereksinimleri (Williams and Worthington 1992)

CİNSİYET	YAŞ (yıl)	GEREKSİNİM (g/gün)
Erkek	12-14	45
	15-16	59
Kız	12-14	46
	15-16	44

Çocuk ve gençlerde protein miktarı kadar proteinin kalitesi de önemlidir. Toplam protein miktarının %50'si hayvansal kaynaklı olmalıdır. Hayvansal kaynaklı bu proteinin %70-80'i yağsız süt ve ürünlerinden, %20-30'u ise et, balık ve yumurtadan gelmelidir. Toplam proteinin diğer %50'lik kısmının %25'inin ise kuru baklagillerden gelmesi önerilmektedir (Liese *et al.* 2001).

Adölesan döneminde büyüme- gelişme ve artan enerji gereksinimine paralel olarak metabolizmanın düzenli çalışabilmesi için B grubu vitamine duyulan gereksinimde artış görülmektedir. A,D,E,K vitaminleri, C vitamini ve folik aside gereksinim yetişkinlerle aynı düzeydedir (Küçükkömürler 2002). Adölesan dönemde diğer besin öğelerinin gereksiniminin artışına paralel olarak kalsiyum ve çinko gibi kas ve iskelet sisteminde önemli olan minerallere de gereksinim artmaktadır. Adölesanların vitamin ve mineral gereksinimleri Çizelge 1.3' de gösterilmiştir (Williams and Worthington 1992).

Çizelge 1.3 Adölesanların yaş ve cinsiyete göre vitamin ve mineral gereksinimleri
(Williams and Worthington 1992)

VİTAMİN MİNERALLER	Erkek		Kız	
	11-14 yaş	15-18 yaş	11-14 yaş	15-18 yaş
VİTAMİNLER				
A vitamini (µg RE)	1000	1006	800	800
D vitamini (µg)	10	10	10	10
E vitamini (mg α TE)	10	10	8	8
K vitamini (µg)	45	65	55	60
C vitamini (mg)	50	60	50	60
Tiamin (mg)	1.3	1.5	1.1	1.1
Riboflavin (mg)	1.5	1.8	1.3	1.3
Niasin (mg NE)	17	20	15	15
B6 vitamini (mg)	1.7	2.0	1.4	1.5
Folik asit (µg)	150	200	180	180
B12 vitamini (µg)	2.0	2.0	2.0	2.0
MİNERALLER				
Kalsiyum (mg)	1200	1200	1200	1200
Fosfor (mg)	1200	1200	1200	1200
Magnezyum (mg)	270	400	280	300
Demir (mg)	12	12	15	15
Çinko (mg)	15	15	12	12
İyot (µg)	150	150	150	150
Selenyum (µg)	40	50	45	50

Adölesan dönemde en sık karşılaşılan yanlış beslenme alışkanlıkları arasında kahvaltıyı atlamak , fast-food besinleri fazla tüketmek sayılabilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için çocukların beslenme durumu ve besin tüketimi konusunda yeterli bilgiye sahip olması, beslenme eğitim programlarının uygulanması, besin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi için planlama yapılması ve malnutrisyon sonucu oluşan hastalıkların önlenmesi önemlidir (Droomers *et al.* 1995). Ayrıca ilkökul eğitimine devam eden çocuklarda sağlıklı bir diyetin uygulanması için okul kantininde doymuş yağ oranı, tuz ve şeker oranı yüksek cips, bisküvi, kola vb. besinler değil meyve, süt, ayran,peynirli- domatesli- marullu sandviç vb. besinlerin satılmasına özen göstermek ve bunu için okul- aile işbirliğinin sağlanması gerekir (Holden and Macdonald 2000, Lifshiz and Moses 2000).

Bu araştırma ile büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu ve çocukların ergenliğe girdiği bir dönem olan 7. sınıf öğrencilerinin büyüme durumlarının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

2. KAYNAK ÖZETLERİ

Bu konuda ülkemizde ve dünyada yapılmış olan bazı çalışmaları tarih ve alfabetik sırası ile verilmiştir.:

Bozkurt ve Baysal (1978) yapmış oldukları bir araştırmada , et ve türevlerinin tüketiminin gelişimi normal olan çocuklarda daha sık ve fazla tüketildiğini belirtmişlerdir.

Özarslan (1981) sanayi kesiminde çalışan 12-18 yaş arasındaki çırakların enerji harcamaları, beslenme ve sağlık sorunları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçüleri ve hemogloblin düzeylerini incelemiş; çırakların beslenme sorunlarının, gelir düzeyinin düşüklüğü, ailelerinden ayrı kalmaları, beslenme konusunda yeterli bilgilerinin olmayışı ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olduğunu belirtmiştir.

Pekcan (1983) 10-12 yaş grubundaki ilkokul çocuklarının beslenme ve sağlık durumlarını incelediği araştırmasında, yetersiz ve dengesiz beslenme ve buna bağlı olarak ortaya çıkan beslenme yetersizliği hastalıklarının varlığını tespit etmiştir.

Arslan ve Pekcan (1985) yüksek öğrenim gençleri üzerine yaptıkları çalışmada çay ve simidin ucuz olması nedeniyle ara öğünlerde çoğunlukla tüketildiğini, öğrencilerin ara öğünlerde sadece karınlarını doyurduklarını ve beslenmediklerini açıklamışlardır. Okul öncesi yapılan kahvaltı ve öğrencilerin okuldaki performanslarını ölçmek için yapılan araştırma sonucu, kahvaltı yaparak okula gelen öğrencilerin hafıza testlerinde daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Sakarya ve Ünver (1985) Ankara mediko sosyal merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumlarına yönelik yaptıkları çalışmada enerji tüketim düzeylerine göre öğrencilerin çoğunluğunun normal ağırlıkta olduklarını, zayıf öğrencilerin daha az, şişman öğrencilerin ve hafif şişmanların ise fazla enerji tükettiklerini belirlemişlerdir.

Güneyli (1986), çeşitli sosyo-ekonomik semtlerdeki 9-11 yaş arası 889 ilkokul çocuğunun beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı bir çalışmada, yenilen öğün sayısının sosyo- ekonomik düzeye paralel olarak arttığı çocukların sabah kahvaltısı yapmalarına rağmen öğle yemeğini düzensiz yedikleri saptamıştır.

Başoğlu ve Baysal (1987) yaptıkları çalışmada en düzensiz tüketilen öğünün sabah kahvaltısı yerine öğle öğünü olduğunu saptamışlardır. Verilen eğitim ile öğün atlamanın % 75.0' den % 34.1' e düştüğü belirlenmiştir.

İlçin vd. (1987), Diyarbakır' ın sosyo- ekonomik ve kültürel yönden farklı gelişim gösteren iki semtinde ilkokul çocuklarının besin tüketim düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile fiziksel gelişimlerini ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırmada, sosyo- kültürel yönden gelişmiş semtte bulunan okul çocuklarının günlük enerji, protein, demir, A ve C vitamini tüketim düzeylerinin ve bazı beslenme alışkanlıklarının, düşük sosyo- ekonomik düzeydeki çocuklardan önemli ölçüde yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Gaemmakami (1989), İran-Tebriz ilindeki 7-12 yaş grup çocukların %18.6'sının kahvaltı öğününü atladıklarını yaptığı bir çalışmayla belirlemiştir.

Alanyalı (1990) yetiştirme yurtlarındaki 13-18 yaş kız ve erkeklerin beslenme, büyüme ve gelişme durumlarını incelediği çalışmada; gençlerde genel özelliklerin yanı sıra büyüme, gelişme ve beslenme durumları, hemoglobin düzeyleri ve beslenme yetersizliğine bağlı klinik bulgular bulunup bulunmama durumları incelenmiştir. Araştırmada kızların % 4.5' inin erkeklerin ise % 15.4' ünün normal altı vücut ağırlığına sahip olduğu belirlenmiştir. Beslenme yetersizliğine bağlı klinik bulgulardan gençlerde en fazla konjektival solukluk, dişeti kanaması ve bacak deformiteleri belirlenmiştir. Ayrıca kızların % 40.5' i erkeklerin % 15.7' si anemiktir. Günlük enerji ve besin öğeleri alımında kız ve erkeklerde kalsiyum ve riboflavin alımı yönünden yetersizlik saptanmıştır. Kızlarda demir alımı da günlük önerilen miktarın altındadır. Gençlerin protein, A vitamini, tiamin, niasin, C vitamini, erkeklerin demir alımları günlük önerin miktarın üzerinde, enerji alımlarının ise yaklaşık olarak önerilen miktar kadar olduğu saptanmıştır.

Açkurt ve Wetherilt (1991)' in yaptığı çalışmada, Türkiye' nin üç coğrafik bölgesinde (Marmara, İç Anadolu, Doğu Anadolu' da il, ilçe ve köy okullarından) tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 1-17 yaş grubu 960 çocuğun antropometrik ölçümleri (ağırlık, Boy, kol çevresi, triseps deri kıvrım kalınlığı), Amerikan Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi (National Center For Health Statistics, NCHS) referans popülasyonuna göre değerlendirilmiş ve sosyo- ekonomik durumun büyüme-gelişme üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamına alınan çocukların ağırlık ve boy ölçümleri her yaş grubu için NCHS normlarına göre değerlendirildiğinde, erkek çocuklarının % 40.0- 63.0' ünün ağırlık, % 53.0- 72.02 sinin boy yönünden; kız çocuklarının % 20.0-63.0' ünün ağırlık, % 50.0-71.0' inin boy yönünden 50. persentilin altında olduğu belirtilmiştir. Kol çevresi ile deri altı yağlanmasının göstergesi olan triseps deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinin de referans değerlerin altında bulunduğu bildirilmiştir. Sosyo- ekonomik durumun Türk çocuklarının büyüme- gelişme büyük ölçüde etkilediği istatistiksel analizlerle gösterilmiştir.

Sağlam (1991) yaptığı çalışmada yeterli ve dengeli beslenmenin şartlarından birisi günlük diyetin üç öğün halinde tüketilmesi gerektiğini ve diyetin iki öğüne bölünmesi veya eşit aralıklarla alınması metabolizmayı aksatacağını belirtmiştir.

Ahsen (1994), beslenme öğrenimi gören ve görmeyen kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme durumunun tespiti üzerine yaptığı araştırmada; beslenme öğrenimi gören öğrencilerin % 59.9' unun ve görmeyen öğrencilerin % 65.1' inin günde üç öğün tükettikleri, beslenme öğrenimi gören ve görmeyen öğrencilerin sırasıyla % 62.6' sının ve % 59.6' sının kahvaltısı, % 36.1' ini ve % 45.9' unun öğlen öğününü, % 27.9' unun ve 19.2' sinin akşam öğününü atladıklarını; öğün atlayanların ise isteksizlikten dolayı öğünlerini atladıklarının belirlemiştir. Öğrencilerin sabah kahvaltılarını ve akşam yemeklerini evde, öğle yemeklerini okul kantininde tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin beslenmeyle ilgili bilgilerini; beslenme öğrenimi gören öğrencilerin % 84.4' ünün konuyla ilgili alınan derslerden, beslenme öğrenimi görmeyen öğrencilerin % 54.8' inin aileden aldıkları saptanmıştır.

Arslan (1994)'ın yaptığı çalışmada, öğrencilerin öğün atlama nedeni olarak %96.7'sinin yemek yemeyi unuttuğunu, canı istemediği veya boş verdikleri için öğün atladıklarını belirtmiştir.

Burghard *et al.*(1995) öğrencilerin öğle öğününü inceleyerek, bu öğünde pek çok besin öğesinin en azından 1/3' ünün alındığını ve besinlerle alınan enerjinin total yağ ve doymuş yağ oranının günlük önerilen miktarın üstünde, tuz miktarının ise NCR'nin önerdiğinden fazla, fakat kolesterolün önerilen miktarda olduğunu belirlemişlerdir.

Davaney *et al.* (1995) 3350 öğrencinin günlük besin alımını inceleyerek, pek çok öğrencinin günlük en azından 5 öğün ve hemen hemen hepsinin 3 öğün yediklerini saptamışlardır.

Gordon and Mc Kinney (1995), 1-12. sınıflara devam eden 3350 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada; okulun sabah ve öğlen beslenme programlarının öğrencilerin almaları gereken besin ihtiyaçlarını önemli düzeyde etkilediğini belirlemişlerdir. Öğle öğünü programına katılan öğrenciler katılmayanlara göre daha yüksek oranda süt, et, tahıl, sebze, yağ, tuz, Ca ve vitamin A almaktadırlar ve öneriler doğrultusunda kek, poğaç, alkolsüz içecekler ve meyve suları tüketmektedirler. Sabah öğününe katılanlar ise katılmayanlara göre süt ve meyve suyu, daha fazla Ca ve Mg, ayrıca günlük 3 öğünden fazla et, dolayısıyla daha yüksek oranda yağ ve tuz tüketmektedirler. Kahvaltı programına katılmayanların ise benzer oranda A vitamini ve mineral, fakat daha düşük oranda enerji aldıkları belirlenmiştir.

Brook and Teper (1997), Holon’da 14-18 yaş arası 141 lise öğrencisinin beslenme alışkanlıkları, vücut görüntüleri, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme davranışları üzerinde yaptıkları bir çalışmada; öğrencilerin gerçekte sadece %10.0’ unun fazla kilolu olmasına rağmen % 44.0’ ünün kendini obez hissettiğini, diğer % 54.3’ ünün daha zayıf olmayı istediğini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin obeziteyle ilgili tutumları incelendiğinde öğrencilerin % 31.0’ ini obeziteyi bir dezavantaj olarak önemseyiği gözlenmiştir. Öğrencilerin beslenme hakkındaki bilgilerin çoğunu medyadan elde ettiğı, sadece % 28.3’ ünün okuldaki eğitimden öğrendiğı belirlenmiştir. Çalışmada öğrencilerin yarısının çeşitli diyetler uyguladığı, beslenme bilgisi, obezitenin riskleri ve aşırı beslenmenin tehlikesi konularında son derece bilgisiz oldukları, birçoğunun obeziteye ve fazla kilolu insanlara karşı olumsuz tutumlar sergiledikleri ve öğrencilerin beslenme bilgilerinin kaynağının medya olduğı belirlenmiştir.

Garaluet *et al.* (1998), Güneydoğı İspanya, Murcia yöresinde, 6-9 yaş arasındaki 165 çocuğı dahil ettikleri araştırmada, meyve ve sebze grupları açısından öğünlerin önerilenden daha az ama et, süt ve tahıl grupları açısından yeterli olduğunu göstermişlerdir.

Lehingue (1999), Avusturya, Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti, Danimarka, Fransa, Polonya, İsveç ve İngiltere’ de çocuklarda şişmanlık prevalansını, ECOG projesi adı verilen ve bu Avrupa ülkelerinden araştırmacıların da katıldığı kapsamlı bir araştırma yaparak incelemiştir. Genel bilgi olarak deneklerin sosyal koşulları, diyet, egzersiz ve yaşam şekli öğrenilmiş ve deneklerin % 10.0’unun obez olduğu saptanmıştır.

Aytekin ve Bulduk (2000)’ un yaptıkları araştırmada öğrencilerin % 45.0’ i ile % 37.5’inin öğün aralarında yiyecek tüketme alışkanlığı olduğu , % 52.5’inin ve % 60.0’ ının bazen yiyecek tükettikleri, %2.5’inin ise öğün aralarında atıştırma alışkanlığının olmadığı saptanmıştır.

Eser vd. (2000), Konya’da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumlarını belirlemek için yaptıkları bir çalışmada; erkeklerin % 4.0’ ünün 1-2 öğün, %86’ sının 3 öğün, %10’ unun 4-5 öğün, kızların ise %16.4’ünün 1-2 öğün, % 79.5’ inin 3 öğün, % 4.1’inin 4-5 öğün yemek yediklerini belirlemişlerdir.

Lytle and Gerlach (2001) yaptıkları çalışmada, araştırmacılara TEENS adı verdikleri (the ters esting for energy and nutrition at school) bir eğitim programı geliştirmişler ve bu programı 16 okulda 7. sınıfta okuyan 3800’ ün üzerinde öğrenciye uygulamışlardır. Sonuçta öğrencilerin gelecekteki kanser riskini azaltmada meyve- sebze ve düşük enerjili besinleri tüketmeyi tercih ettikleri saptanmıştır.

Alaçam (2002), özel ve devlet okullarında okuyan 12-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme ve fiziksel alışkanlıklarının incelenmesine yönelik olarak toplam 174 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmada; özel okul öğrencilerinin % 30.0’ unun, devlet okulu öğrencilerinin ise % 48.8’ inin öğün atladığını saptamıştır. Sabah kahvaltılarını atlayanların oranı; özel okul öğrencilerinde % 41.0, devlet okulu öğrencilerinde ise % 26.0; öğle yemeklerini atlayanların oranı, özel okul öğrencilerinde % 59.0, devlet okulu

öğrencilerinde % 74.0' dır. Öğrencilerin akşam yemeklerini atlamadıkları tesbit edilmiştir. Öğün atlama nedeni olarak ise; özel okul öğrencilerinin % 52.0' si, devlet okulu öğrencilerinin % 26.0' sı zaman yetersizliği, özel okul öğrencilerinin %48.0'i, devlet okulu öğrencilerinin % 74.0'ü isteksizlik olarak belirtmişlerdir. Çalışmada, özel okul öğrencilerinin % 32.0' si okuldaki verilen beslenme eğitimi yeterli bulurken, devlet okulundaki öğrencilerin % 41.' i verilen eğitimi yeterli bulduğunu belirtmiştir.

Çetinarslan (2002), lisedeki öğrencilerin yeme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik sosyo- ekonomik düzeyleri farklı iki lisedeki toplam 432 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada; öğrencilerin 5 25.0'ının genellikle yalnız yemeyi tercih ettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin % 22.0'ının az yemek yediği, % 17.0' sinin de fazla yemek yediği; % 0.4'ünün kilosunu korumak amacıyla ilaç kullandığı saptanmış, %0.9'unun gastroenterolojik bir rahatsızlığı olmamasına rağmen yemeklerden sonra kusma tepkisine rastlanması anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozayı çağrıştırdığı düşünülmüştür. Öğrencilerin % 32.4'ünün zayıflamayı, % 16.7' sinin kilo almayı istemesi beslenme bozuklukları ile ilgili bilgi eksikliği yada sorunların olduğunu göstermektedir. Sosyo- ekonomik düzeyleri farklı olan bu iki lisede öğrenim gören öğrencilerin ideal kilo/boy ilişkisi hakkında yeterli bilgi düzeyinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Önay (2002), öğrencilerin evlerinde uygulanan yemek servisini incelemiş; düşük sosyo- ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 77.8'inin ayrı kaplardan, %14.5'inin aynı kaptan yediklerini; orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 92.4'ünün ayrı kaplardan, % 5.9'unun aynı kaplardan, yüksek sosyo- ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 95.8'inin ayrı kaplardan, % 2.5'inin aynı kaplardan yemek yediğini belirlemiştir.

Yılmaz (2002), beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik toplam 570 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada ; öğrencilerin aylık gelir durumlarının yetersiz olduğu ve harçlıklarını beslenmelerine yeterli oranda ayırmadıklarını, öğrencilerin % 91.6' sının kilo vermek için diyet yapmadıklarını, öğrencilerin % 55.6' sının öğün atladıklarını, atlanan öğünün daha çok sabah kahvaltısı olduğunu, sabah kahvaltısını atlayan öğrencilerin % 30.7' sinin ekonomik durumu elverişsiz olduğu için sabah kahvaltısını atladığını, öğrencilerin % 53.9 ' unun sabah kahvaltısında çay

içtiklerini ve yumurta yediklerini, öğrencilerin % 74.4' ünün kahvaltı yapmadıkları için performanslarının azaldığını ve yorgunluk, halsizlik, açlık hissi, dikkatte azalma, göz kararması, baş dönmesi, çarpıntı ve titreme görüldüğünü bulmuştur. Öğrencilerin % 58.0' inin öğün dışında çay, % 14.0' ünün kolalı içecekleri tükettikleri belirtilmiştir.

Güler (2003)' in, ilköğretim II. kademe öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin %5' i günde beş öğün, % 76.5'inin üç öğün yemek yediği belirlemiştir.

Yabancı (2004) yaptığı araştırmada, 11-14 yaştaki kızların ağırlıklarının erkeklere göre daha fazla olduğunu belirlemiş, ancak bunun sadece 11 ($p<0.05$) ve 12 yaşta ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamıştır.

Yiğit (2006) yaptığı araştırmada 11-14 yaş kızların ağırlıklarını erkeklere göre daha fazla bulmuş, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığını belirlemiştir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma, Ankara ili Polatlı ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı üç ilköğretim okulunun yedinci sınıfına devam eden öğrencilerden, gönüllü olan (150 kız,150 erkek) 300 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

3.1 Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi

Araştırma bölgesi olarak Ankara İlinin Polatlı ilçesi seçilmiştir. Bu bölgenin seçiminde araştırmacının bu bölgeyi tanınması etkili olmuştur.

3.2 Araştırma Verilerinin Toplanması

Verilerin elde edilmesinde; Demografik bilgiler ve beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkaracak olan sorular yüz yüze görüşülerek “anket form”ları ile toplanmıştır. Fiziki büyüme durumlarının belirlenmesi amacı ile öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmıştır.

Vücut Ağırlığı; öğrencilerin çıplak ayaklı ve sadece formaları olmasına (hırka,süveter vb. fazla giysiler çıkartılarak) dikkat edilerek elle taşınabilir, banyo terazisi ile ölçülmüştür (Pekcan 1993).

Boy uzunluğu; ayaklar yan yana, ayakta düz bir duvara baş arkası, sırt, kalça ve ayak topuklarının arkası degecek şekilde esnemeyen mezür ile ölçülmüştür (Pekcan 1993.)

Bu iki ölçümden yararlanılarak;

Beden Kitle İndeksi hesaplanmıştır. **BKI = vücut ağırlığı(kg) / boy uzunluğu (m²)**

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 (Ahsen 1994, Akşit vd. 1997, Alphan vd. 2002, Boğaz 2003, Çetinarslan 2002).

Anket formları her bir öğrenci ile karşılıklı görüşme tekniği kullanılarak doldurulmuştur. Anket formunun öğrenciler tarafından doldurulması ortalama 30 dakika sürmüştür.

Anket formu; öğrencilere ilişkin genel bilgiler, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel görünümlerini belirleyen sorulardan oluşan bölümleri içermektedir.

3.4 Verilerin Değerlendirilmesi

Beden kitle indeksleri , NCHS ‘nin 1-74 yaş grubu bireylerde beden kitle indeksi referans değerleri ile kıyaslanmıştır. ≤15.persentil zayıf, 16.-85. persentile normal, ≥85.persentil şişman olarak gruplandırılmıştır (Pekcan. 2002).

Beslenme alışkanlıkları içinde kabul edilen “besin tüketim sıklıkları”nı belirlemede;

$T = 5T1 + 4T2 + 3T3 + 2T4 + T5$ formülünden yararlanılarak puanlama sistemi kullanılmıştır. Puanlamada her gün tüketilen yiyeceklerin frekansı 5, günaşırı tüketilenlerin 4, haftada bir iki kez tüketilenlerin 3, on beş günde bir tüketilenlerin 2, ayda bir tüketilenlerin 1 ile çarpılarak toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar (TP) bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından besinleri kıyaslayabilmek amacı ile her besin için bulunan toplam puanların bu besinlerin her gün tüketilmesi durumunda alacakları toplam puanların yüzde kaçını oluşturduğu hesaplanmıştır (%TP).

Veriler SPSS paket yazılımında değerlendirilmiştir. Verilerin dağılımları çizelgelerde sayı, yüzde değerleri verilerek gösterilmiş, gerekli verilerde ortalamalar verilmiş ve Sx^2  nemlilik analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular “öğrenci ve ailesi hakkında genel bilgiler” , “öğrencilerin beslenme alışkanlıkları” ve “öğrencilerin fiziki büyüme durumları” başlıkları altında verilmiştir.

4.1 Öğrenci ve Ailesi Hakkında Genel Bilgiler

Bu bölüm; “öğrencilerin yaşları, ailedeki birey sayısı,kardeş sayısı, ebeveynlerin yaşları, eğitim ve meslek durumlarına ilişkin konuları içermektedir.

4.1.1 Öğrencilerin yaşları, ailedeki birey sayısı ve kardeş sayısı

Çizelge 4.1’de kız ve erkek öğrencilerin yaş guruplarına göre dağılımı değerlendirilmiştir. Çizelgede görüleceği gibi kız öğrencilerin % 88.7’si, erkek öğrencilerin de % 80.0’i 13; kız öğrencilerin % 3.3’ ü 12, % 8’ i 14; erkek öğrencilerin de % 2.7’ si 12, % 16’ sı 14 yaşındadır. Araştırmaya katılan 300 öğrenciden sadece % 0.6’ sının 15-16 yaşlarında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalamaları 13.11 ± 0.43 yıldır.

Çizelge 4.1.’ de ailelerdeki birey sayılarının dağılımı incelendiği zaman, genel toplama göre ailelerin birey sayılarının en yüksek oranla 4 (%40.0) ve 5 (%34.3) olduğu görülmektedir. 6 kişilik aile oranı %14.0 olarak belirlenmiştir. 7 ve daha fazla bireye sahip olan ailelerle, 3 bireye sahip olan ailelerin oranı birbirine yakın bulunmuştur (%6.3, %5.3).

Öğrencilerin kardeş sayıları cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde; kız öğrencilerin % 38'inin, erkeklerin % 52'sinin 2 kardeş olduğu görülmektedir. 3 kardeş olan 55 kız öğrenci bulunurken bu rakam erkeklerde 42' dir. Kız öğrencilerin % 14' ü, erkek öğrencilerin ise % 18' i 4 kardeşdir. 5 kardeş ve daha üstü olan öğrenci sayısının toplamda 14 olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.1 Öğrencilerin yaşları, ailedeki birey sayıları ve kardeş sayısı

YAŞ	KIZ (n=150)		ERKEK(n=150)		TOPLAM (n=300)	
	S	%	S	%		%
12	5	3.3	4	2.7	9	3.0
13	133	88.7	120	80.0	253	84.3
14	12	8.0	24	16.0	36	12.0
15	-	-	1	7.0	1	0.3
16	-	-	1	7.0	1	0.3
BİREY SAYISI						
3	10	6.7	6	4.0	16	5.3
4	48	32.0	72	48.0	120	40.0
5	59	39.3	44	29.3	103	34.3
6	21	14.0	21	14.0	42	14.0
≥7	12	8.0	7	4.7	19	6.3
KARDEŞ SAYISI						
1	8	5.3	7	4.7	15	5.0
2	57	38.0	78	52.0	135	45.0
3	55	36.7	42	28.8	97	32.3
4	21	14.0	8	2.0	39	13.0
≥5	9	6.0	5	3.3	14	4.7

4.1.2.Öğrencilerin annelerinin yaşları

Çizelge 4.2' den annelerin yaşı değerlendirildiğinde; kız öğrencilerin annelerinin % 53.3' ünün 33-39 yaş grubunda, % 30.7'sinin 40-46 yaş grubunda, %10.0' unun ise 26-32 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin anne yaş gruplarına bakıldığında ise çok büyük farklar görülmemektedir. 33-39 yaş grubunda 72 (% 48.0),

40-46 yaş grubunda 49 (% 32.7), 26-32 yaş grubunda 20 (% 13.3) ve 47-53 yaş grubunda ise 9 (% 6) anne bulunmaktadır. Annelerin yaş ortalaması 38.35 ± 5.08 ’ dir.

Çizelge 4.2 Öğrencilerin annelerinin yaşları

Yaş Grupları (Yıl)	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
26-32	15	10.0	20	13.3	35	11.7
33-39	80	53.3	72	48.0	152	50.7
40-46	46	30.7	49	32.7	95	31.7
47-53	9	6.0	9	6.0	18	6.0
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0

4.1.3. Öğrencilerin babalarının yaşları

Çizelge 4.3’ den babaların yaşları incelendiği zaman; kız öğrencilerin babalarının % 50.3’ü 37-43 yaş grubundadır. Bunu % 29.3’ le 44-50 yaş grubu izlemektedir. 30-36 yaş grubunu %15.6 oranı ile 23 babanın oluşturduğu aynı çizelgeden görülmektedir. Geri kalan toplam 7 baba da 51 yaş ve üstünü oluşturmaktadır. Erkek öğrencilerin babalarının yaşları incelendiğinde; % 48.3’ le 37-43 yaş grubundakilerin çoğunlukta olduğu görülmektedir. 44-50 yaş grubunda bulunan 47 baba, 30-36 yaş grubunda ise 19 baba bunu izlemektedir. Geri kalan % 7.4’lük kısım ise 51 yaş ve üzeri babalardan oluşmaktadır. Babaların yaş ortalaması 41.94 ± 5.44 ’ dür.

Çizelge 4.3 Öğrencilerin babalarının yaşları

Yaş Grubu (Yıl)*	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%
30-36	23	15.6	19	12.8	42	12.2
37-43	74	50.3	72	48.3	146	49.3
44-50	43	29.3	47	31.5	90	30.4
51-57	6	4.1	10	6.7	16	5.4
≥58	1	0.7	1	0.7	2	0.6
TOPLAM	147	100.0	149	100.0	296	97.9

* 4 baba vefat etmiştir.

4.1.4 Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim ve meslek durumları

Kız ve erkek öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim ve meslek durumları Çizelge 4.4.'de verilmiştir.

Çizelge incelendiğinde anneleri ilkokul mezunu olan öğrenciler ilk sırada yer almaktadır. Bu durum cinsiyet dikkate alındığında da aynıdır (kız öğrencilerde %56.5, erkek öğrencilerde % 49.3). İkinci ve üçüncü sırada kız annelerinde lise (%19.3) ve ortaokul mezunları gelirken (%14.7); erkek öğrencilerde ortaokul (%20.0) ve lise mezunları (%16.7) yer almaktadır. Erkek öğrenci annelerinde, kız öğrenci annelerine göre okur- yazar (%14.0, %0.7) ve üniversite mezunu annelerinin oranının daha fazla (%8.0, %3.3.) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.4.' e göre kız ve erkek öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiği zaman; kız öğrencilerin babalarının % 36.7'si ilkokul mezunu iken, erkek öğrencilerin babalarında bu rakamın % 32.9 olduğu görülmektedir. Kızlarda lise mezunu babaların oranı % 32.7, erkeklerde ise % 26.8'dir. Orta okul mezunu babaların sayısı kız öğrencilerde 26 (% 17.7) iken erkek öğrencilerde 30 (%20.1)' dur. Üniversite mezunu babaların sayısı kız öğrencilerde 16 (% 10.9), erkek öğrencilerde 25 (% 16.8) olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin babalarının sadece 1 (% 0.7)' i okur yazar değilken,

erkek öğrencilerin babalarında okur yazar olmayan yoktur. Sadece okur yazar olan baba sayısı toplamda 7'dir.

Ebeveynlerin meslekleri Çizelge 4.4' den irdelendiğinde; öğrencilerin annelerinin büyük çoğunluğunun ev hanımı olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin annelerinin % 4.0' ü, erkek öğrencilerin annelerinin ise % 4.7 'si memur olup, serbest meslekle uğraşan toplam 5 (% 1.7) anne bulunmaktadır. Erkek öğrencilerde ise emekli anne sayısının 3 (% 2.0) olduğu görülmektedir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin babalarının meslekleri çizelge 4.4'de mutlak ve yüzde değerler halinde verilmiştir. Buna göre öğrencilerin babalarının meslek grupları irdelendiğinde; kız öğrencilerin babalarının % 34.7' si , erkek öğrencilerin babalarının % 28.2' sinin serbest meslekle uğraşmakta olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin babalarının % 19.0' u, erkek öğrencilerin babalarının % 20.8' i işçidir. Emekli olan kız ve erkek babaları toplamı 24 (% 8.1) iken, diğer meslek grupları ise genel toplamın % 23.3' ünü oluşturmaktadır.

Çizelge 4.4 Öğrenci ebeveynlerinin eğitim ve meslek durumları

EĞİTİM DUR.	ANNE(n=300)				BABA (n=296)*			
	Kız		Erkek		Kız		Erkek	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Okur yazar değil	7	4.8	3	2.0	1	0.7	-	-
Okur yazar	1	0.7	6	4.0	2	1.4	5	3.4
İlkokul mezunu	83	56.5	74	49.3	54	36.7	49	32.9
Ortaokul mezunu	22	14.7	30	20.0	26	17.7	30	20.1
Lise mezunu	29	19.3	25	16.7	48	32.7	40	26.8
Üniversite mezunu	5	3.3	12	8.0	16	10.9	25	16.8
MESLEK DURUMLARI								
Ev hanımı	140	93.3	139	92.7	-	-	-	-
Emekli	-	-	3	2.0	9	6.1	15	10.1
S . Meslek	4	2.7	1	0.7	51	34.7	42	28.2
İşçi	-	-	-	-	28	19.0	31	20.8
Memur	6	4.0	7	4.7	14	14	17	11.4
Uzman M.**	-	-	-	-	6	6	14	9.4
Diğer ***	-	-	-	-	39	26.5	30	20.1
Toplam	150	100.0	150	100.0	147	100.0	149	100.0

* Babası ölen öğrenciler bu tabloya dahil edilmemiştir.

**Uzman meslek grupları: doktor, sanatçı, kameraman, bilgisayar tasarımcı

*** Diğer meslek grupları: Şoför, aşçı, kasiyer, kapıcı, çiftçi, işsiz

4.1.5 Öğrencilerin sağlık durumları

Sağlık; kişinin doğuştan getirdiği kalıtsal özellikleri ile fizik, biyolojik, sosyal çevre koşullarının ve temel sağlık konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının bir bileşkesidir (Egemen 1984). 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 artırır (Baysal ve Merdol 1994).

Öğrencilere herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı ve sağlık sorunu var ise bunun ne olduğu sorulmuştur. Alınan yanıtlar Çizelge 4.5 ve 4.6’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.5 Öğrencilerin sağlık sorunlarının olup olmama durumunun dağılımı

Sağlık Sorunu	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yok	118	78.7	127	84.7	245	81.7
Var	32	21.3	23	16.0	55	18.3
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X²: 1.803 SD: 1 p> 0.05

Çizelge 4.5.’den de görüldüğü gibi 118 kız ve 127 erkek öğrencinin herhangi bir sağlık sorunu olmadığı, geri kalan toplam 55 öğrencinin ise çeşitli sağlık sorunlarının olduğunu belirtmişlerdir. 300 öğrencinin 245’ inin ciddi sağlık problemlerinin olmaması sevindiricidir. Öğrencilerin sağlık sorunu olma durumu cinsiyete göre değişmemektedir (p> 0.05).

4.1.6 Öğrencilerin sağlık sorunlarının dağılımı

Sağlık sorunu olduğunu belirten öğrencilerin hastalıkları Çizelge 4.6’ da olduğu gibidir.

Çizelge 4.6 Öğrencilerin sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı

Sağlık Sorunları	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
KBB	6		11		17	
Göz	19		9		28	
Kemik-Eklem	4		2		6	
Sindirim Sistemi	1		-		1	
Guatr	1		-		1	
Kalp	1		1		1	
Toplam	32	100.0	23	100.0	55	100.0

Öğrencilerin sağlık sorunlarını Çizelge 4.6’den incelediğimiz zaman; %12.7 oranı ile kız, %6.0 oranı ile erkek öğrencilerin gözleriyle ilgili rahatsızlıklarının olduğu görülmektedir. Bunu takiben de kulak-burun-boğaz hastalıkları gelmektedir ki bu oran kızlarda %4.0, erkeklerde ise %7.3’dür. Araştırmanın kış mevsiminde yapıldığı göz önünde bulundurulursa KBB hastalıklarının sıklığının dikkat çekici olmadığı anlaşılmaktadır. Kemik ve eklem hastalıkları bulunan öğrenci sayısı ise kızlarda 4, erkeklerde 2’dir. Sindirim sistemi, guatr ve kalp hastalıklarının kızlarda ki oranı toplamda %2.1’dir. Erkeklerde ise sindirim sistemi ve guatr hastalıkları görülmezken 1 öğrencide kalp rahatsızlığı olduğu görülmektedir.

4.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Bu bölümde, öğrencilerin günde kaç öğün yemek yedikleri, atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri, sabah öğününde ve ara öğünlerde yenilen besinler, okul kantininden ve evden yemek için alınan besinler, evde yemeklerin nasıl sunulduğu, yemek yeme düzenleri, yemek yeme alışkanlıkları, aile ve arkadaşların öğrencinin yemek yemesine ilişkin düşünceleri, öğrencilerin yemek yeme hızları ve yiyecekleri tüketim sıklıklarını ortaya koyan bulgular ve tartışmaları yer almıştır.

4.2.1 Öğrencilerin öğün sayıları

Adölesan döneminde besin ögesi gereksinimleri fiziksel olgunlukla artmaya başlar. Çocuğun olgunluk durumuna göre beslenme durumu değişir. Besin ögesi gereksinimi büyüme hızına bağlı olarak artar ve çocukların günlük almaları gereken enerjinin de dengeli bir şekilde alınması için en az üç öğün beslenmeleri gerekir (Eser vd. 2000).

Araştırmaya alınan öğrencilerin günlük öğün sayıları cinsiyet değişkeni dikkate alınarak Çizelge 4.7’ de verilmiştir.

Çizelge 4.7 Öğrencilerin Günlük Öğün Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Öğün Sayısı	Kız		Erkek		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
1	2	1.3	1	0.7	3	1.0
2	41	27.3	25	16.7	66	22.0
3	89	59.3	104	69.3	193	64.3
≥4	18	12.0	20	13.3	38	12.7
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X²: 8. 406 SD: 4 p> 0.05

Çizelge incelendiğinde; kız öğrencilerin %59.3'ünün, erkek öğrencilerin de %69.3'ünün günde 3 öğün yemek yediği görülmektedir. 300 öğrenciyi kapsayan bu araştırmada toplam 193 öğrencinin 3 öğün yemesi sevindiricidir. Günde iki öğün yiyen öğrenci oranı ise % 22.0 olarak belirlenmiştir (kızlarda %27.3, erkeklerde %16.7). Dört ve daha fazla öğün tükettiğini söyleyen kızlar %12.0, erkekler %13.3 oranındadır. Günde bir öğün tüketen 3 öğrenciye rastlanmıştır (kız 2, erkek 1). Yapılan istatistiksel analizler sonucu cinsiyete göre öğrencilerin günlük ana öğün dağılımları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak önemsiz olduğu bulunmuştur ($p > 0.05$).

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür (Eser vd. 2000). Çocukların ise büyüdükçe daha çok öğün atladığı saptanmıştır (Nu *et al* 1996). Öğün atlama alışkanlık haline dönüştürüldüğünde, kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (Sağlam ve Yürükçü 1996, Kızıltan 2000).

Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumlarını belirlemek için yapılan bir çalışmada erkeklerin % 4'ünün 1-2 öğün, %86' sının 3 öğün, %10' unun 4-5 öğün, kızların ise %16.4'ünün 1-2 öğün, %79.5' inin 3 öğün, % 4.1'inin 4-5 öğün yemek yedikleri belirtilmiştir (Eser vd. 2000).

Güler (2003)' in ilköğretim II. kademe öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin % 5' inin günde beş öğün, % 76.5'inin üç öğün yemek yediği belirlenmiştir.

4.2.2 Öğrencilerin sabah öğününü atlama durumları

Günün en önemli öğününü oluşturan sabah kahvaltısı, özellikle adölesan çağıdaki çocukların büyüme ve gelişmelerinde önemli derecede etkilidir. Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun, çalışma gücüne alışması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler de özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Okulda ve işte başarı düşer (Anonim 2004). Çizelge 4.8’ de öğrencilerin sabah öğününü atlama sıklıkları verilmiştir.

Çizelge 4.8 Öğrencilerin sabah öğününü atlama sıklıkları

Sabah Öğününü Atlama	Kız		Erkek		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Her zaman	19	12.7	7	4.7	26	8.7
Haftada 1-2	14	9.3	27	18.0	41	13.7
Seyrek	13	8.7	11	7.3	24	8.0
Öğün Atlamam	104	69.3	105	70.0	209	69.7
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X²: 9.832 SD: 9 p> 0.05

Çizelge 4.8’ e bakıldığı zaman sabah öğününü atlamam diyen kız öğrencilerin oranı %69.3, erkek öğrencilerin oranı ise %70.0’dır. Sabah öğününü her zaman atlayan 26 öğrenciden 19’ u kız, 7 tanesi erkektir. “Haftada 1-2 atlarım” diyen 14 kız öğrenci, 27 erkek öğrenci bulunurken; seyrek atlayan 13 kız, 11 erkek öğrencinin olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analizler sonucu erkek ve kız öğrenciler arasında sabah öğünü atlama durumları arasındaki fark önemsiz bulunmuştur (p> 0.05).

Güneyli (1986) farklı sosyo-ekonomik semtlerdeki 9-11 yaş arası 889 ilkokul çocuğunun beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı çalışmada, yenilen öğün sayısının sosyo- ekonomik düzeye paralel olarak arttığı, çocukların sabah kahvaltısı yapmalarına rağmen öğle yemeğini düzensiz yedikleri saptanmıştır

Yiğit (2006) 6.7.8. sınıflara devam eden öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin % 68.9'unun (kızlarda %67.5, erkeklerde %69.9) sabah kahvaltısını atlamadığı belirlenmiştir ki bu bizim bulgularımızla benzerdir.

4.2.3 Öğrencilerin öğle öğününü atlama durumları

Öğrencilere öğle öğününü atlayıp atlamadıkları sorulmuş, alınan yanıtlar Çizelge 4.9' da gösterilmiştir.

Çizelge 4.9 Öğrencilerin öğle öğününü atlama sıklıkları

Öğle Öğününü Atlama	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Her zaman	28	18.7	25	16.7	53	17.7
Haftada 1-2	36	24.0	28	18.7	64	21.3
Seyrek	42	28.0	53	35.3	95	31.7
Öğün Atlamam	44	29.3	44	29.3	88	29.3
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X²: 2.443 SD: 3 p> 0.05

Çizelge 4.9. incelendiğinde öğle öğününü hem kız hem erkek öğrenciler tarafından en yüksek oranla “seyrek ” olarak atlandığı görülmektedir (kızlar %28.0, erkekler %35.3). Bunu “haftada 1-2” (kızlar %24.0, erkekler %18.7) ve “her zaman” atlayanlar izlemektedir (kızlar % 18.7, erkekler % 16.7). İstatistiksel analiz sonucunda cinsiyete göre öğle öğününü atlama sıklığı arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Yapılan çeşitli araştırmalarda da öğrencilerin öğle öğünlerini, sabah ve akşam öğünlerine göre daha fazla atladıkları belirlenmiştir (Güneyli 1986, Şimşek 1991, Yiğit 2006).

4.2.4 Öğrencilerin akşam öğününü atlama durumları

Akşam öğünü ailenin bir araya toplandığı, herkesin yeme ihtiyacını gidermesinin yanı sıra aile bireyleriyle iletişimin sağlandığı, günün yorumlarının yapıldığı, sosyalleşmenin sağlandığı önemli bir öğündür. Öğrencilerin bu öğünü atlama sıklıkları Çizelge 4.10’ da gösterilmiştir.

Çizelge 4.10. Öğrencilerin akşam öğününü atlama sıklıkları

Akşam Öğününü Atlama	Kız		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Her zaman	3	2.0	1	0.7	4	1.3
Haftada 1-2	5	3.3	4	2.7	9	3.0
Seyrek	14	9.3	10	6.7	24	8.0
Öğün Atlamam	128	85.3	135	90.0	263	87.7
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X^2 : 1.964 SD: 3 $p> 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 87.7 gibi büyük bir çoğunluğunun akşam öğününü atlamadığı görülmektedir (kız %85.3, erkek %90.0). Atlama sıklığı ise % 8.0 oranı ile “seyrek”, % 3.0 ile “haftada 1-2”, % 1.3 ile ise “her zaman” olarak saptanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda da cinsiyetler arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$).

Yapılan araştırmada çeşitli sıklıklarla öğün atlayan öğrencilere öğün atlama nedenleri sorulmuş ve alternatif olarak; vakit olmuyor, canım istemiyor, hazırlayan olmuyor, maddi nedenler, zayıflamak için, alışkanlığım yok, seçenekleri sunulmuştur. Öğrenciler ilk sırada “canı istemediği” için öğün atladıkları cevabını vermişlerdir. Bunu takiben de “vakit bulamadıkları” için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Yiğit (2006) yaptığı çalışma sonucunda da öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin başında “canı istememe” ve “vakit bulamama” ilk iki sırayı almaktadır.

4.2.5 Öğrencilerin sabah öğününde tükettikleri besinler

Çizelge 4.1’ de araştırma kapsamına alınan kız ve erkek öğrencilerin sabah öğünündeki yiyecek içeceklerin tüketim sıklıklarının dağılımını göstermektedir.

Çizelge 4.11 incelendiğinde yüzde tüketim puanı en yüksek besinin peynir (83.3) olduğu görülmektedir. Peynirden sonra besinleri yüzde tüketim sıklığı puanına göre şöyle sıralanabiliriz; siyah zeytin 68.2, yumurta 60.0, reçel 54.5, şokella 52.6, sucuk-sosis 50.1, bal 47.0, tereyağı 44.8, yeşil zeytin 41.6, tahin-pekmez 28.4, margarin 28.2 puandır.

İçeceklerin yüzde tüketim puanları ise sırasıyla şoyledir. ay 78.8, süt 52.9, meyve suyu 47.4, bitki ayı 15.0 puan olduğu görülmektedir.

Bebeklik, ocukluk ve ergenlik ağı beden yapısının hızlı büyüdüğü dönemlerdir. Büyüme tüm organlar için söz konusu olmakla birlikte iskeletin büyümesinde kalsiyumun özel bir yeri vardır (Baysal vd. 2002). 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 zcdr. Yemeklerle birlikte içilen çayın besinlerle alınan demirin emilimini engellediği ve anemiye neden olabileceği göz önünde bulundurulursa, öğrenciler öğünlerde çay yerine bitki ayı, meyve suyu ve süt iimine yönlendirilmelidir.

Çizelge 4.11.Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler

YİYECEKLER	Cinsiyet	Her gün		Günaşırı		Haftada 1		15 günde 1		Seyrek		Tüketmez		TP	YTP
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Peynir	K	101	48.8	9	39.1	12	63.2	1	33.3	17	68.0	10	43.5	596	79.47
	E	106	51.2	14	60.9	7	36.8	2	66.7	8	32.0	13	56.5	619	82.53
	Toplam	207	100.0	23	100.0	19	100.0	3	100.0	25	100.0	23	100.0	1215	83.33
S.zeytin	K	73	48.0	15	34.1	10	62.5	2	40.0	17	56.7	33	62.3	476	63.46
	E	79	52.0	29	65.9	6	37.5	3	60.0	13	43.3	20	37.7	548	73.06
	Toplam	152	100.0	44	100.0	16	100.0	5	100.0	30	100.0	53	100.0	1024	68.26
Y.zeytin	K	36	46.8	12	46.2	10	52.6	5	38.5	30	68.2	57	47.1	298	39.73
	E	41	53.2	14	53.8	9	47.4	8	61.5	14	31.8	64	52.9	318	42.4
	Toplam	77	100.0	26	100.0	19	100.0	13	100.0	44	100.0	121	100.0	616	41.06
Margarin	K	17	47.2	8	38.1	11	39.3	9	45.0	25	71.4	80	50.0	193	25.73
	E	19	52.8	13	61.9	17	60.7	11	55.0	10	28.6	80	50.0	230	30.66
	Toplam	36	100.0	21	100.0	28	100.0	20	100.0	35	100.0	160	100.0	423	28.2
Tereyağı	K	32	39.5	14	56.0	11	35.5	9	60.0	23	52.3	61	58.7	290	38.6
	E	49	60.5	11	44.0	20	64.5	6	40.0	21	47.7	43	41.3	382	50.9
	Toplam	81	100.0	25	100.0	31	100.0	15	100.0	44	100.0	104	100.0	672	44.8
Bal	K	36	45.5	9	39.1	21	48.8	6	35.3	32	62.7	46	53.5	323	43.0
	E	44	55.0	14	60.9	22	51.2	11	64.7	19	37.3	40	46.5	383	51.0
	Toplam	80	100.0	23	100.0	43	100.0	17	100.0	51	100.0	86	100.0	706	47.0
Reçel	K	51	48.1	7	28.0	20	54.1	8	44.4	25	61.0	39	53.4	384	51.2
	E	55	51.9	18	72.0	17	45.9	10	55.6	16	39.0	34	46.6	434	57.8
	Toplam	106	100.0	25	100.0	37	100.0	18	100.0	41	100.0	73	100.0	818	54.5
Tahin –pekmez	K	18	47.4	6	47.1	12	44.4	3	25.0	39	61.9	70	49.0	195	26.0
	E	20	52.6	9	52.9	15	55.6	9	75.0	24	38.1	73	51.0	223	29.7
	Toplam	38	100.0	17	100.0	27	100.0	12	100.0	63	100.0	143	100.0	426	28.4

Çizelge 4.11.Sabah öğününde tüketilen yiyecek ve içecekler (devamı)

YİYECEKLER	Cinsiyet	Her gün		Günaşırı		Haftada 1		15 günde 1		Seyrek		Tüketmez		TP	YTP
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Şokella	K	49	55.7	13	41.9	20	44.4	9	52.9	31	55.4	28	44.4	406	54.1
	E	39	44.3	18	58.1	25	55.6	8	47.1	25	44.6	35	55.6	383	51.0
	Toplam	88	100.0	31	100.0	45	100.0	17	100.0	56	100.0	63	100.0	789	52.6
Yumurta	K	34	42.0	24	47.1	41	59.4	9	42.9	24	57.1	18	50.0	431	57.4
	E	47	58.0	27	52.9	28	40.6	12	57.1	18	42.9	18	50.0	469	62.5
	Toplam	81	100.0	51	100.0	69	100.0	21	100.0	42	100.0	36	100.0	900	60.0
Sucuk-sosis	K	18	32.7	21	48.8	33	52.4	17	65.4	36	56.3	25	51.0	343	45.73
	E	37	67.3	22	51.2	30	47.6	9	34.6	28	43.8	24	49.0	409	54.53
	Toplam	55	100.0	43	100.0	63	100.0	26	100.0	64	100.0	49	100.0	752	50.13
Süt	K	44	50.6	19	46.3	20	51.3	8	57.1	27	54.0	32	46.4	399	53.20
	E	43	49.4	22	53.7	19	48.7	6	42.9	23	46.0	67	53.6	395	52.67
	Toplam	87	100.0	41	100.0	39	100.0	14	100.0	50	100.0	69	100.0	794	52.93
Çay	K	93	46.3	11	44.0	9	56.3	3	100.0	14	60.9	20	62.5	556	74.13
	E	108	53.7	14	56.0	7	43.8	0	0	9	39.1	12	37.5	626	83.47
	Toplam	201	100.0	25	100.0	16	100.0	3	100.0	23	100.0	32	100.0	1182	78.80
Meyve suyu	K	29	42.0	22	62.9	21	43.8	5	38.5	32	57.1	41	51.9	338	45.07
	E	40	58.0	13	37.1	27	56.3	8	61.5	24	42.9	38	48.1	373	49.73
	Toplam	69	100.0	35	100.0	48	100.0	13	100.0	56	100.0	79	100.0	711	47.40
Bitki çayı	K	10	50.0	2	33.3	3	18.8	3	30.0	18	54.5	114	53.0	91	12.13
	E	10	50.0	4	66.7	13	81.3	7	70.0	15	45.5	101	47.0	134	17.87
	Toplam	20	100.0	6	100.0	16	100.0	10	100.0	33	100.0	215	100.0	225	15.00

4.2.6. Öğrencilerin öğle yemeklerinin sağladığı yerler

Okul dönemindeki çocukların genelde okulun öğle programında yer almaları, düşük gelirli çocuklara bedava veya ucuz yemek verilmesi, okul programında yer almayan çocukların ise evden yemek getirmeleri önerilmektedir. Yapılan araştırmalar evden getirilen besinlerin okul besinlerinden daha düşük değerli ve çeşit açısından kısıtlı olduğunu göstermektedir (Anonim 1998).

Burghard *et al.* (1995) öğrencilerin öğle öğününü inceleyerek, bu öğünde pek çok besin ögesinin en azından 1/3' ünün alındığını ve besinlerle alınan enerjinin total yağ ve doymuş yağ oranının günlük önerilen miktarın üstünde, tuz miktarının ise NCR'nin önerdiğinden fazla, fakat kolesterolün önerilen miktarda olduğunu belirlemişlerdir.

Gordon and Mc Kinney (1995), yaptıkları araştırmada, okulun öğle öğün programına katılan öğrencilerin katılmayanlara göre daha yüksek oranda süt, et, tahıl, sebze, yağ, tuz, Ca ve Vitamin A aldıklarını ve sabah öğününe katılanların ise katılmayanlara göre süt ve meyve suyu, daha fazla Ca ve Mg aldıklarını tespit etmişlerdir.

Çizelge 4.12' de öğrencilerin öğle öğününü nereden yedikleri ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Çizelge 4.12 Öğrencilerin öğle yemeklerini sağladıkları yer

Öğle yemeklerini sağladıkları yerler	Kız		Erkek		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Okul Kantini	90	60.0	82	54.7	172	57.3
Ev	3	2.0	4	2.7	7	2.3
Dışarı	2	1.3	19	12.7	21	7.0
Yemem	4	2.7	2	1.3	6	2.0
Okul Kantini- ev	49	32.7	40	26.7	89	29.7
Ev -dışarı	2	1.3	3	2.0	5	1.7
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

X²: 16.05 SD: 5 p> 0.05

Çizelge 4.12’ den öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğle yemeklerini kantinden sağladığı görülmektedir. Öğrencilerin % 57.3’ ü, (kız öğrencilerin % 60’ ı, erkek öğrencilerin ise %54.7’ si) öğle yemeklerini kantinden sağlamaktadır. Bunu hem kantin hem de evden sağladığını söyleyen kız (% 32.7) ve erkek (%26.7) öğrenciler izlemektedir. Dışarıdan öğle yemeği sağlayan kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin sayısı arasındaki fark oldukça fazladır. Öğle yemeği yemeyen öğrenci sayısının 6 oluğu saptanmıştır (kız %2.7, erkek % 1.3). Yapılan istatistiksel analiz sonucunda öğrencilerin öğle yemeğini sağladığı yerlerin dağılımında cinsiyetler arası fark önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$).

4.2.7 Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek-içecek tüketim durumları

Ara öğünlerde tüketilen yiyeceklerin türü ve miktarı önemlidir. Ara öğünlerin ana öğün yerine geçmesi yada ana öğündeki besin tüketimini olumsuz yönde etkileyecek ve iyi beslenme alışkanlıklarının gelişmesini engelleyecek şekilde olmaması önem taşımaktadır (Ünal 2000).

Öğrencilere ara öğünlerde yiyecek-içecek tüketip tüketmedikleri ve tüketiyorsa bunların ne olduğu sorulmuştur. Alınan yanıtların dağılımı Çizelge 4.13 ve 4.14’ de gösterilmiştir.

Çizelge 4.13 Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek-içecek tüketim durumları

Ara öğünlerde yiyecek-içecek tüketim durumları	Kız		Erkek		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Tüketirim	136	90.7	128	85.3	264	88.0
Tüketmem	14	3.3	22	14.7	36	12.0
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0

$X^2: 2.020$ SD:1 $p > 0.05$

Çizelge 4.13’de görülebileceği gibi öğrencilerin % 88.0’ i (kız %90.7, erkek %85.3) ara öğünlerde yiyecek ve içecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Ara öğünlerde yiyecek içecek tüketmeyen öğrencilerin sayısı ise oldukça az olup % 12.0 oranındadır. Erkek ve kız öğrenciler arasında ara öğünlerde gıda tüketim durumları açısından farklılıklar önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$).

Eser vd. (2000) yaptıkları çalışmada tüm adölesanların sadece % 9.2’sinin öğün arasında yiyecek tüketmediği saptanmıştır.

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 öğelerinin teşvik edilmesi , çocukların hem şişmanlıktan korunmalarında hem de sağlıklı büyüme ve gelişmelerinde yardımcı olmaktadır (Aktaş 2001).

Çizelge 4.14’ de ara öğünlerde tüketilen yiyecek ve içeceklerin ne sıklıkla tüketildiği verilmiştir.

Çizelge 4.14. Ara öğünlerde tüketilen yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları

Yiyecekler	Cinsiyet	Her Gün		Günaşırı		Haftada 1		15 Günde 1		Seyrek		Tüketmez		Tp	Ytp
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Simit	K	28	37.3	35	53.8	15	42.9	2	50	31	64.6	39	53.4	360	48
	E	47	62.7	30	46.2	20	57.1	2	50	17	35.4	34	46.6	436	58.1
	Toplam	73	100	75	100	65	100	35	100	4	100	4	100	934	62.2
Gözleme	K	3	20	3	33.3	13	41.9	24	54.5	43	57.3	66	44	157	20.9
	E	4	80	69	66.7	18	58.1	20	45.5	32	42.7	70	51.5	422	56.2
	Toplam	5	100	9	100	31	100	44	100	75	100	136	100	317	21.1
Poğaç	K	20	45.5	23	48.9	29	51.8	7	41.2	27	61.4	44	47.8	320	42.6
	E	24	54.5	24	51.1	27	48.2	10	58.8	17	38.6	48	52.2	334	44.5
	Toplam	44	100	47	100	56	100	17	100	44	100	92	100	654	43.6
Tost	K	4	23.5	12	44.4	25	55.6	15	53.6	28	56	66	49.6	201	26.8
	E	13	76.5	15	55.6	20	44.4	13	46.4	22	44	67	50.4	233	31.0
	Toplam	17	100	27	100	45	100	28	100	50	100	133	100	434	28.9
Cips	K	45	54.2	21	40.4	22	52.4	4	36.4	25	61	33	46.5	408	54.4
	E	38	45.8	31	59.6	20	47.6	7	63.6	16	39	38	53.5	404	53.8
	Toplam	83	100	52	100	42	100	11	100	41	100	71	100	812	54.1
Bisküvi	K	28	50.9	30	63.8	15	41.7	9	56.3	28	57.1	40	41.2	351	46.8
	E	27	49.1	17	36.2	21	58.3	7	43.8	21	42.9	57	58.8	301	40.1
	Toplam	55	100	47	100	36	100	16	100	49	100	97	100	652	43.4
Çikolata-Gofret	K	45	57	22	42.3	13	46.4	11	68.8	28	60.9	31	39.2	402	53.6
	E	34	43	30	57.7	15	43.6	5	31.3	18	39.1	48	60.8	363	48.4
	Toplam	97	100	52	100	28	100	16	100	46	100	79	100	855	57
Meyve	K	80	56.3	15	41.7	7	38.9	5	71.4	14	53.8	29	40.8	505	67.3
	E	62	43.7	21	58.3	11	61.1	2	28.6	12	46.2	42	59.2	443	59.0
	Toplam	142	100	36	100	18	100	7	100	26	100	71	100	948	63.2
Kek-Pasta	K	16	43.3	14	40	35	54.7	16	64	29	53.7	40	43.5	302	40.2
	E	14	46.7	21	60	29	45.3	9	36	25	46.3	52	56.5	284	37.8
	Toplam	30	100	35	100	64	100	25	100	54	100	92	100	586	39.0
Kurutemiş	K	18	46.2	10	38.5	25	53.2	16	66.7	35	57.4	46	44.7	272	36.2
	E	21	53.8	16	61.5	22	46.8	8	33.3	26	42.6	57	55.3	277	36.9
	Toplam	39	100	26	100	47	100	24	100	61	100	103	100	549	36.6
Çay	K	62	48.8	12	50	2	25	2	50	15	51.7	57	52.8	383	51.0
	E	65	51.2	12	50	6	75	2	50	14	48.3	51	47.2	409	54.5
	Toplam	127	100	24	100	8	100	4	100	29	100	108	100	792	52.8
Kola	K	31	40.8	24	48	28	58.3	7	63.6	27	62.8	33	46.5	376	50.1
	E	45	59.2	26	52	20	41.7	4	36.4	16	37.2	38	53.5	413	55.0
	Toplam	76	100	50	100	48	100	11	100	43	100	71	100	789	52.6
Ayran	K	19	31.7	21	45.7	22	55	8	61.5	32	68.1	48	51.1	293	39.0
	E	41	68.3	25	54.3	18	45	5	38.5	15	31.9	46	48.9	384	51.2
	Toplam	60	100	46	100	40	100	13	100	47	100	94	100	677	45.1
Bitki Çayı	K	4	50	4	57.1	5	50	1	6.7	38	51.4	98	52.7	91	12.1
	E	4	50	3	42.9	5	50	14	93.3	36	48.6	88	47.3	111	14.8
	Toplam	8	100	7	100	10	100	15	100	74	100	186	100	202	13.4
Gazoz	K	12	27.3	13	52	17	47.2	11	47.8	33	58.9	64	55.2	218	29.0
	E	32	72.7	12	48	19	52.8	12	52.2	23	41.1	52	48.8	312	41.6
	Toplam	44	100	25	100	36	100	23	100	56	100	116	100	530	35.3
Süt	K	35	51.5	17	54.8	18	60.8	9	64.3	24	44.4	47	45.6	339	45.2
	E	33	48.5	14	45.2	12	40	5	35.7	30	55.6	56	54.4	297	39.6
	Toplam	68	100	31	100	30	100	14	100	54	100	103	100	636	42.4

Öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecek ve içecek sıkları yüzde tüketim puanı üzerinden değerlendirildiğinde, öğrencilerin 63.2'sin meyveyi diğer yiyeceklere göre daha yüksek oranda tükettikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerin %56.3' ü, erkek öğrencilerin ise % 43.7'si öğün aralarında her gün meyve tükettiklerini belirtmişlerdir. Meyvenin tüketim açısından birinci sırayı alması öğrenciler adına sevindiricidir. Çünkü meyveler vitamin, mineral madde ve posa bakımından zengindir. Yiyecek olarak ikinci sırayı simit tüketimi almaktadır ki yüzde tüketim puanı 62.2'dir. En sık tüketilen yiyecekler arasında 3. sırada çikolata ve gofret bulunmaktadır (57 puan). Geri kalan yiyeceklerin tüketim sıklıkları YTP sıralaması ise şöyledir: Cips 54.1, poğaça 43.6 , bisküvi 43.6, kek- pasta 39.0, kuruyemiş 36.6, tost 28.9, gözleme 21.1 şeklinde sıralanmaktadır.

İçeceklerin YTP'na göre sıralanması ise şu şekildedir; çay 52.8, kola 52.6, ayran 45.1, süt 42.4, gazoz 35.3, bitki çayı 13.4 puandır.

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

Ailenin yemek alışkanlığına ilişkin sorulan bazı sorulara verilen cevaplar Çizelge 4.15' de verilmiştir.

Çizelge 4.15 Öğrencilerin ailelerinde yemeklerin sunumu,yemek servisinin yapıldığı yer, akşam yemeği düzeni

Ailelerde yemek servisi	Kız		Erkek		Toplam		İstatistik
	S	%	S	%	S	%	
Yemeklerin sunumu							
Ayrı kaptan	117	78.0	130	86.7	247	82.3	X ² : 3.873 SD:1 p>0.05
Aynı kaptan	33	22.0	20	13.3	53	17.7	
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100	
Yemeklerini yedikleri yer							
Yer sofrasında	76	50.7	64	42.7	140	46.7	X ² :11.486 SD:2 p>0.05
Masada	62	41.3	84	56.0	146	48.7	
Bazen masada, bazen yerde	12	8.0	2	1.3	14	4.7	
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0	
Akşam Yemeği Düzeni							
Düzenli Olarak Birlikte	137	91.3	136	90.7	273	91.0	X ² : 0.0.4 SD:1 p>0.05
Tek Başına Düzensiz	13	8.7	14	9.3	27	9.0	
Toplam	150	100.0	150	100.0	300	100.0	

Yemeklerin tek kaptan yenmesi gibi uygulamalar sağlıklı beslenme anlayışına uygun olmasa da ülkemizde tek kaptan yemek yeme alışkanlığı halen devam etmektedir. Özellikle kırsal alanda daha yaygın olduğu görülmektedir (Akan 2005).

Çizelge 4.15’de öğrencilerin ailelerindeki yemek sunumu incelendiğinde kız öğrencilerin %78.0’ inin, erkek öğrencilerin de % 86.7’ sinin ailelerinde ayrı kaplardan yemek yendiği görülmektedir. Öğrencilerin %17.7’ sinin ailesinde yemekler aynı kaptan yenmektedirler (kız % 22.0, erkek %13.3). Araştırma yapılan ilçenin kültürel özellikleri

ve ilçeye bağı köylerden gelen öğrencilerin de varlığı hala aynı kaptan yemek yeme alışkanlığının sürmesini açıklayabilir.

Önay (2002), öğrencilerin evlerinde uygulanan yemek servisini incelemiş; düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 77.8'inin, orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 92.4'ünün, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin % 95.8'inin ailelerinde ayrı kaplardan yemek yendiğini belirlemiştir.

Çizelge 4.15' de öğrencilerin ailelerinde yemeklerin nerede yenildiği sorulmuş, yer sofrasında ve masada yemek yiyen ailelerin sayısının birbirine yakın olduğu görülmüştür. Öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda ailelerin genel toplamda % 46.7' si yer sofrasında yemek yerken (kız % 50.7, erkek % 42.7), % 48.7'si masada yemek yemektirler (kız % 41.3, erkek % 56.0). Bazen yer sofrasında, bazen de masada yemek yenir cevabını veren öğrencilerin yazlık ve kışlık olarak yeme yeme alışkanlıklarının değiştiği kendileri tarafından söylenmiş olup, sadece % 4.7'lik kısmı oluşturmaktadırlar.

Öğrencilerin akşam yemeği düzenleri Çizelge 4.15.'de görülmektedir. Buna göre kız öğrencilerin % 91.3' ü , erkek öğrencilerin de %90.7' ı mutlaka düzenli olarak tüm aile bireyleriyle birlikte yenir cevabını vermiş “Herkes acıktığı zaman, tek başına ve düzensiz yer” cevabını veren 13 (%8.7) kız, 14 (%9.3) erkek öğrenci olduğu bulunmuştur.

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 aileleriyle birlikte zaman

geçirmenin önemini anlayabilmeleri için akşam yemeğinin çok önemli olduğu düşünülürse, çıkan sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun akşam yemeğini aileleriyle birlikte ve düzenli olarak yemeleri sevindirici bulunmuştur.

4.2.9 Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkında düşünceleri , öğrencilerin yemek yeme hızları

Çizelge 4.16'da Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkındaki düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızları irdelenmiştir.

Çizelge 4.16 Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrencinin beslenmesi hakkındaki düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızları

	Kız		Erkek		Toplam		İstatistik
	S	%	S	%	S	%	
Yemek Yeme Alışkanlığı							
Genelde yalnız yerim	20	13.3	18	12.0	38	12.7	X²: 0.17 SD:2 p>0.0.5
Başkalarıyla yemekten hoşlanırım,yalnız kaldığımda da yemek düzenime özen gösteririm	104	69.3	104	69.3	208	69.3	
Başkalarıyla yemekten hoşlanırım ancak yalnız kaldığımda yemem	26	17.3	28	18.7	54	18.0	
Aile ve çevrenin düşünceleri							
Az yediğinizi düşünürler	38	25.3	26	17.3	64	21.3	X²: 4.91 SD:4 p>0.0.5
Fazla yediğinizi düşünürler	24	16.0	28	18.7	52	17.3	
Kontrolsüz yediğinizi düşünürler	30	20.0	32	21.3	62	20.7	
Bu konuda düşünce belirtmezler	58	38.7	64	42.7	122	40.7	
Yemek Yeme Hızı							
Hızlı	9	6.0	25	16.7	34	11.3	X²: 17.61 SD:3 p>0.0.5
Yavaş	30	20.0	10	6.7	40	13.3	
Normal	98	65.3	101	67.3	199	66.3	
Fikrim yok	13	8.7	14	9.3	27	9.0	

Çizelge 4.16' dan, öğrencilerin % 69.3'ünün başkalarıyla yemekten hoşlandığını ve yalnız kaldıklarında da yemek düzenine özen gösterdikleri anlaşılmaktadır. Bu durum öğrencilerin beslenme konusunda düzenli yemek yeme davranışlarının geliştirilmesi açısından olumlu bulunmuştur.

Başkalarıyla yemekten hoşlanan ancak yalnız kaldığında yemediğini söyleyen kız öğrencilerin oranının % 17.3, erkek öğrencilerin oranının % 18.7 olduğu görülmektedir. Yalnız yemek yemekten hoşlandığını söyleyen öğrencilerin oranı %12.7'dir (kız %13.3, erkek % 12.0). Genelde öğrencilerin aile ve arkadaşları ile yemek yemeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bu bulgular ise yemeğin sadece beslenme ihtiyacı değil sosyal bir boyutu olduğunu söylenebilir.

Çizelge 4.16.' da 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 % 28.3 olup bu oran kız öğrencilerde % 29.3, erkek öğrencilerde % 27.3' tür. Kız öğrencilerin % 25.3'ü, erkek öğrencilerin ise %17.3'ü ailesi ve çevresinin kendisi için az yediği düşüncesinde olduğunu söylemişlerdir. “Bazen az bazen fazla (düzensiz ve kontrolsüz) yediğimi düşünüyorlar” cevabını veren öğrencilerin oranı % 28.3'dür (kız % 20.0, erkek % 21.3). “Fazla yediğimi düşünüyorlar” cevabını veren kız öğrencilerin oranı % 16.0, erkek öğrencilerin oranı ise % 18.7'dir. Bu konuda hiçbir düşünce belirtilmediğini söyleyen kız öğrencilerin oranı % 38.7, erkek öğrencilerin oranı ise % 40.7 olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.16' da öğrencilerin yemek yeme hızları incelendiğinde; kız öğrencilerin % 65.3' ünün, erkek öğrencilerin de % 67.3' ünün normal hızda yemek yediklerini söyledikleri görülmektedir. Yemeklerini yavaş yediğini belirten kız öğrencilerin oranı % 20.0, erkek öğrencilerin oranı ise % 6.7'dir. Hızlı yediğini söyleyen % 6.0 oranında kız, % 16.7 oranında erkek öğrenci bulunmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen öğrenci sayısı ise toplam da 27' dir (% 9.0).

Yapılan istatistiksel analizde öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, aile ve çevrenin öğrenci için düşünceleri ve öğrencilerin yemek yeme hızları değerlendirildiğinde cinsiyetler arasındaki farklılıklar önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

4.2.10 Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları

Besin tüketim sıklığı ile besin veya besin gruplarının tüketimi gün, hafta veya ayda sıklık ve miktar olarak saptanır. Besin tüketim sıklığı, 24 saatlik besin tüketim sıklığı ile birlikte kullanıldığında elde edilen bilgileri doğrular ve besin tüketim örüntüsü hakkında bilgi verir (Baysal vd. 2002).

Çizelge 4.17 öğrencilerin çeşitli besinleri tüketim sıklıkları, tüketim puanları ve yüzde tüketim puanlarını göstermektedir.

Çizelge 4.17 besin gruplarına göre incelendiğinde yüzde tüketim puanı sıralaması şu şekildedir. Tahıl ve tahıl ürünleri grubundan tüketim puanı en yüksek besinin ekmek olduğu görülmekte (93.5 puan); cinsiyet dikkate alındığında da yine en yüksek puanla ekmek ilk sırada yer almaktadır. Ekmekten sonra bu grupta bulunan besinlerin yüzde tüketim sıklığı puanına göre sıralaması şu şekildedir; Patates 62.8, makarna 55.6, kek-pasta 51.3, pirinç 48.4, sandviç 43.4, bulgur 39.5, hamburger 37.6, pizza 21.0 şeklinde sıralanmaktadır.

Et ve et ürünleri-kurubaklagil grubunun tüketim puanı sıralaması şu şekildedir. Tavuk 44.9, kurubaklagil 43.4, balık 43.0, kırmızı et 42.6, pastırma 22.0 ve sakatat 10.4 şeklinde sıralanmaktadır.

Diğer besinlerin YTP' na Çizelge 4.17' den bakıldığı zaman; süt ürünlerinden; yoğurt 60.6, şeker ve yağlardan; bitkisel sıvı yağ 55.1, zeytinyağı 38.3, şekerlemeler 59.4, meyve 88.6, sebze 72.0, kuru meyve 35.4 puan olduğu görülmektedir.

Çizelgeden de anlaşılacağı gibi öğrencilerin sıklıkla tükettiği besinlerin başında meyve ve sebze gelmesi sevindiricidir. Sebze ve meyveler vitamin, mineral ve posa bakımından zengin besinler olduklarından büyüme, gelişme ve hastalıklardan korunmak için adölesan çağda bol miktarda tüketilmelidir. Emilim kolaylığı ve damar sertliğini önlemesi açısından bitkisel sıvı yağ tüketiminin yanında zeytinyağı tüketimine ağırlık verilmelidir. Yine sıklıkla tüketilen besinler arasında balık ve kırmızı etten ön sıralarda hiçbir besin değeri olmayan şekerlemelerin yer alması düşündürücüdür.

Büyüme ve gelişmenin sağlanmasında en önemli mineral kalsiyumdur. Kalsiyum, kemik kitlesinin artmasına ve boyun uzamasına katkıda bulunmaktadır. Ergenlik döneminde yeterli miktarda alınmayan kalsiyum ileriki yaşlarda kemik erimesine neden olabilmektedir. Yoğurt tüketiminin de fazla olması bu anlamda sevindiricidir.

Yüzde tüketim puanı en son sırada yer alan besin sakatattır. Bu da öğrencilerin ileriki yaşlarda özellikle kolesterol ve kalp- damar hastalıklarına yakalanma risklerini azalmak bakımından yararlı olarak değerlendirilebilir.

Çizelge 4.17. Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları

Yiyecekler	Cinsiyet	Her Gün		Günaşırı		Haftada 1		15 Günde 1		Seyrek		Tüketmez		Tp	Ytp
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Ekmek	K	129	86.0	9	6.0	2	1.3	-	-	7	4.7	3	2.0	684	91.2
	E	137	91.3	4	2.7	1	0.7	1	0.7	3	2.0	4	2.7	709	94.5
	Toplam	266	88.7	13	4.3	3	1.0	1	0.3	10	3.3	7	2.3	1403	93.5
Pirinç	K	1	0.7	21	14.0	64	42.7	28	18.7	32	21.3	4	2.7	369	49.2
	E	6	4.0	13	8.7	63	42.0	25	16.7	36	24.0	7	4.7	357	47.6
	Toplam	7	2.3	34	11.3	127	42.3	53	17.7	68	22.7	11	3.7	726	48.4
Bulgur	K	3	2.0	7	4.7	38	25.3	41	27.3	55	36.7	6	14.0	294	39.2
	E	4	2.7	9	6.0	40	26.7	32	21.3	59	39.3	6	15.0	299	39.8
	Toplam	7	2.3	16	5.3	78	26.0	73	24.3	114	33.0	12	15.0	593	39.5
K.Baklagil	K	7	4.7	15	10.0	47	31.3	34	22.7	32	21.3	15	10.0	336	44.8
	E	1	0.7	17	11.3	46	30.7	34	22.7	36	24.0	16	10.7	315	42
	Toplam	8	2.7	32	10.7	93	31.0	68	22.7	68	22.7	1	10.0	651	43.4
Kek-Pasta	K	4	2.7	15	10.0	57	38.0	34	22.7	37	24.7	3	2.0	356	47.4
	E	13	8.7	18	12.0	67	44.7	25	16.7	26	17.3	1	0.7	414	55.2
	Toplam	17	5.7	33	11.0	124	41.3	59	19.7	63	21.0	4	1.3	770	51.3
Makarna	K	11	7.3	20	13.3	67	44.7	23	15.3	23	15.3	6	4.0	405	54
	E	11	7.3	28	18.7	65	43.3	25	16.7	18	12.0	3	2.0	430	57.3
	Toplam	22	7.3	48	16.0	132	44.0	48	16.0	41	13.7	9	3.0	835	55.6
Yoğurt	K	75	50.0	33	22.0	14	9.3	5	3.3	17	11.3	6	4.0	576	76.8
	E	76	50.7	30	20.0	21	14.0	2	1.3	11	7.3	10	6.7	578	77.0
	Toplam	151	50.3	3	21.0	35	11.7	7	2.3	28	9.3	16	5.3	914	60.9
Kırmızı Et	K	1	0.7	16	10.7	45	30.0	30	20.0	31	20.7	27	18.0	295	39.3
	E	6	4.0	16	10.7	57	38.0	23	15.3	34	22.7	14	9.3	345	46
	Toplam	7	2.3	32	10.7	102	34.0	53	17.7	65	21.7	41	13.7	640	42.6
Balık	K	1	0.7	5	3.3	81	54.0	23	15.3	22	14.7	18	12.0	336	44.8
	E	3	2.0	9	6.0	62	41.3	23	15.3	27	18.0	26	17.3	310	41.3
	Toplam	4	1.3	14	4.7	143	47.7	46	15.3	49	16.3	44	14.7	646	43

Çizelge 4.17. Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları (devamı)

Yiyecekler	Cinsiyet	Her Gün		Günaşırı		Haftada 1		15 Günde 1		Seyrek		Tüketmez		Tp	Ytp
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Tavuk	K	3	2.0	9	6.0	49	32.7	41	27.3	36	24.0	12	8.0	316	42.1
	E	6	4.0	16	10.7	60	40.0	28	18.7	28	18.7	12	8.0	358	47.7
	Toplam	9	3.0	25	8.3	109	36.3	69	23.0	64	21.3	24	8.0	674	44.9
Sebze	K	65	43.3	33	22.0	25	16.7	6	4.0	13	8.7	8	5.3	557	74.2
	E	47	31.3	43	28.7	29	19.3	11	7.3	7	4.7	13	8.7	523	69.7
	Toplam	112	37.7	76	25.3	54	18.0	17	5.7	20	6.7	21	7.0	1080	72
Meyve	K	115	76.7	14	9.3	7	4.7	3	2.0	7	4.7	4	2.7	665	88.6
	E	107	71.3	25	16.7	7	4.7	3	3.0	2	1.3	6	4.0	664	88.5
	Toplam	222	74.0	39	13.0	14	4.7	6	2.0	9	3.0	10	3.3	1329	88.6
B.Sıvı Yağ	K	57	38.0	12	8.0	15	10.0	6	4.0	24	16.0	36	24.0	414	55.2
	E	49	32.7	21	14.0	13	8.7	14	9.3	17	11.3	36	24.0	413	55.0
	Toplam	106	35.3	33	11.0	28	9.3	20	6.7	41	13.7	72	24.0	827	55.1
Zeytinyağı	K	25	16.7	16	10.7	18	12.0	9	6.0	21	14.0	61	40.7	282	37.6
	E	26	17.3	10	6.7	29	19.3	8	5.3	20	13.3	57	38.0	293	39.0
	Toplam	51	17.0	26	8.7	47	15.7	17	5.7	41	13.7	118	39.3	575	38.3
Kuru Meyve	K	18	12.0	7	4.7	20	13.3	12	8.0	40	26.7	53	35.3	242	32.2
	E	29	19.3	14	9.3	16	10.7	7	4.7	27	18.0	57	38.0	290	38.6
	Toplam	47	15.7	21	7.0	36	12.0	19	6.3	67	22.3	110	36.7	532	35.4
Sakatat	K	1	0.7	1	0.3	6	4.0	8	5.3	22	14.7	112	74.7	65	8.6
	E	1	0.7	5	3.3	10	6.7	6	4.0	24	16.0	104	69.3	91	12.1
	Toplam	2	0.7	6	2.3	16	5.3	14	4.7	46	15.3	216	72.0	156	10.4
Pastırma	K	2	1.3	3	2.0	6	4.0	11	7.3	51	34.0	77	51.3	113	15.0
	E	12	8.0	8	5.3	16	10.7	17	11.3	43	28.7	54	36.0	217	28.9
	Toplam	14	4.7	11	3.7	22	7.3	28	9.3	94	31.3	131	43.7	330	22

Çizelge 4.17. Öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları (devamı)

Yiyecekler	Cinsiyet	Her Gün		Günaşırı		Haftada 1		15 Günde 1		Seyrek		Tüketmez		Tp	Ytp
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Şekerlerme	K	43	28.7	19	12.7	27	18.0	12	8.0	24	16.0	25	16.7	420	56
	E	53	35.3	27	18.0	22	14.7	6	4.0	20	13.3	22	14.7	471	62.8
	Toplam	96	32.0	46	15.3	49	16.3	18	6.0	44	14.7	47	15.7	891	59.4
Patates	K	22	14.7	29	10.3	64	42.7	15	10.0	18	12.0	2	1.3	466	62.1
	E	22	14.7	40	26.7	55	36.7	13	8.7	15	10.0	5	3.3	476	63.4
	Toplam	44	14.7	69	23.0	119	39.7	28	9.3	33	11.0	7	2.3	942	62.8
Hamburger	K	8	5.3	11	7.3	19	12.7	18	12.0	55	36.7	39	26.0	232	30.9
	E	10	6.7	23	15.3	39	26.0	18	12.0	38	25.3	22	14.7	333	44.4
	Toplam	18	6.0	34	11.3	58	19.3	36	12.0	93	31.0	61	20.3	565	37.6
Pizza	K	1	0.7	4	2.7	12	8.0	12	8.0	55	36.7	66	44.0	136	18.1
	E	2	1.3	5	3.3	21	14.0	18	12.0	50	33.3	54	36.0	179	23.8
	Toplam	3	1.0	9	3.0	33	11.0	30	10.0	105	35.0	120	40.0	315	21
Sandviç	K	14	9.3	20	13.3	25	16.7	19	12.7	43	28.7	29	19.3	306	40.8
	E	15	10.0	25	16.7	33	22.0	21	14.0	29	19.3	27	18.0	345	46
	Toplam	29	9.7	45	15.0	58	19.3	40	13.3	72	24.0	56	18.7	651	43.4

4.3 Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları

Bu bölümde öğrencilerin fiziksel gelişimlerini, boy ve kilolarını nasıl değerlendirdiklerini ortaya koyan bulgular yer almaktadır.

Fiziksel değişimler bireyin sosyal ve psikolojik uyumunu etkilediği gibi sosyal unsurlarda psikolojik ve bedende yer alan değişiklikleri etkiler; aynı şekilde psikolojik unsurların yanında sosyal ve fizyolojik değişimler de görünür. Fiziksel yönde ergenliğin başlangıcı ve sona ermesi bireylerde farklı olmakla beraber, bu çağlardaki önemli değişimler, ortalama istatistik normlarına uyacaktır.

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

Öğrencilere fiziksel görünümleri, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları hakkındaki düşünceleri sorulmuş ve cevaplar çizelge 4.18’ de verilmiştir.

Çizelge 4.18 Öğrencilerin fiziksel görünümlerinden memnun olup olmama durumları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile ilgili düşünceleri

	Kız (n=150)		Erkek (n=150)		Toplam (n=300)	
	S	%	S	%	S	%
Fiziksel görünüm						
Memnunum	86	57.3	98	65.3	184	61.3
Memnun değil	37	24.7	22	14.7	59	19.7
Fikrim yok	27	18.0	30	20.0	57	19.0
Boy hakkındaki Değerlendirme						
Uzunum	17	11.3	21	14.0	38	12.7
Kısayım	34	22.7	34	22.7	68	22.7
Normalim	81	54.0	89	59.3	170	56.7
Fikri yok	18	12.0	6	4.0	24	8.0
Kilo hakkındaki değerlendirme						
Kiloluyum	37	24.7	34	22.7	71	23.7
Zayıfım	19	12.7	29	19.3	48	16.0
Normal kilodayım	74	49.3	81	54.0	155	51.7
Fikri yok	20	13.3	6	4.0	26	8.7

Öğrencilerin % 61.3' ünün fiziksel görünümünden memnun olduğu görülmektedir. Bu oranını cinsiyetlere göre incelendiği zaman bu oran kız öğrencilerde %57.3, erkek öğrencilerde %65.3 olduğu görülmektedir. Fiziksel görünümünden memnun olamayan 37 kız (%24.7), 22 erkek (%14.7) öğrenci bulunmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen öğrencinin oranı ise %19.0'dır.

Ergenlik çağı büyüme hızının en hızlı olduğu dönemdir. Boy uzaması önce artarak yılda 7-9 cm'e kadar çıkar. Daha sonra ise ergenlik döneminin sonlarına doğru kemiklerdeki büyüme plaklarının giderek kapanmasıyla birlikte yavaşlar ve bir süre sonra tamamen durur. Böylece erişkin boyuna ulaşılmış 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'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 yaşlıtlarına 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.

Çizelge 4.18' de öğrencilerin boy uzunlukları ile ilgili düşünceleri görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğu kendilerinin boy uzunluğunu yaşlıtlarına göre normal bulmaktadır (kız öğrencilerin %54' ü, erkek öğrencilerin %59.3' ü). Yaşlıtlarına göre kısa olduğunu düşünen kız ve erkek öğrencilerin oranı eşit olup % 22.7'dir. boy uzunluğunu yaşlıtlarından fazla bulan öğrencilerin %11.3' ünü kız ,% 14' ünü ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikri olmayan öğrencilerin oranı %8 olup,cinsiyete göre dağılımına baktığımızda %12' si kız , % 4' ü erkektir.

Çizelge 4.18.'de öğrencilerin vücut ağırlıkları değerlendirmeleri de görülmektedir. Buna göre öğrencilerin % 51.7' si normal kiloda olduğunu düşünürken kilolu olduğunu düşünen öğrencilerin oranı %23.7' dir. Kendilerini zayıf olarak nitelendiren öğrencilerin oranı %16, bu konuda herhangi bir fikri olmayanların oranı % 8..7' dir.

Bu dönemde özellikle kızların fiziksel görünümlerine daha çok önem vermesi kilo almama isteğini de beraberinde getirir.

4.3.2 Öğrencilerin beden kitle indeksleri (BKI)

Şişmanlık yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boya göre ağırlığın arzu edilen düzeyin üzerine çıkmasıdır. Şişmanlığın tanısında değişik yöntemler kullanılır. Pratikte beden kitle indeksi (BKI) en çok başvurulan bir kriterdir.

BKI = Ağırlık / Boy m^2 formülü ile hesaplanır (Baysal vd. 2002).

Çizelge 4.19 Öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKI ortalamaları

	Kız (n=150)			Erkek (n=150)		
	$\bar{x} \pm sd$	Min.	Max.	$\bar{x} \pm sd$	Min.	Max.
Boy uzunluğu (cm)	155.68 $\pm$ 0.62	120.0	180.0	155.64 $\pm$ 0.70	135.0	195.0
Vücut ağırlığı (kg)	46.19 $\pm$ 0.66	31.0	74.0	47.11 $\pm$ 0.90	30.0	95.0
BKI (kg/m²)	19.06 $\pm$ 0.24	13.7	30.0	19.29 $\pm$ 0.26	13.8	27.6

Çizelge 4.19’ da görüldüğü gibi kız ve erkek öğrencilerin boy uzunlukları sırasıyla 155.68 $\pm$ 0.62 cm ve 155.64 $\pm$ 0.70 cm, vücut ağırlıkları 46.19 $\pm$ 0.66 kg, 47.11 $\pm$ 0.90 kg, BKI oranı 19.06 $\pm$ 0.24 kg/m², 19.29 $\pm$ 0.26 kg/m² olarak saptanmıştır.

Yabancı’nın (2004) yaptığı çalışmada, 11-14 yaşta kızların ağırlıklarının erkeklere göre daha fazla olduğu belirlenmiş, ancak bunun sadece 11 (p<0.05) ve 12 yaşta (p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır

Yiğit’in (2006) yaptığı çalışmada da yine 11-14 yaş kızların vücut ağırlıkları erkeklerden daha fazla bulunmuş ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.20’ de öğrencileri BKİ’ lerinin NCHS’ ye göre değerlendirilmesi görülmektedir.

Çizelge 4.20 Öğrencilerin BKİ’ lerinin NCHS’ye göre değerlendirilmesi

	≤5. per		6 - 15 per.		16 – 85 per.		86 - 95		≥ 95 per.	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Kız	10	6.7	43	28.7	89	59.3	7	4.7	1	0.7
Erkek	15	10.0	34	22.7	89	59.3	8	5.3	4	2.7
Toplam	25	8.3	77	25.7	178	59.3	15	5.0	5	1.7

X²: 3.91 SD: 4 p> 0.05

Hem erkek hem kız öğrencilerin aynı oranlarda (% 59.3) 16.- 85. persentil aralığında olduğu Çizelge 4.20’ de görülmektedir. 15. persentil ve aşağısında olan öğrencilerin oranı ise kızlarda % 35.4, erkeklerde %32.7 olarak belirlenmiştir. Bu gruptaki çocuklar “zayıf” olarak değerlendirilebilir ve bu oran kendini zayıf bulanlardan oldukça fazladır. Kendini şişman olarak değerlendiren çocukların oranı kızlarda % 24.7, erkeklerde % 22.7 iken gerçekte hafif şişman ve şişman olanların oranı (≥ 86. persentil) kızlarda % 5.4, erkeklerde % 8’ dir. Bu durum çocukların kilolarından memnun olmadıkları ve zayıflamak için yanlış yöntemler uygulayabilecekleri endişesini ortaya çıkarmaktadır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda öğrencilerin BKİ’ lerinin NCHS referans değerlerine göre değerlendirilmesi açısından cinsiyetler arası farklılıkların önemsiz olduğu bulunmuştur (p> 0.05).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ankara ili Polatlı ilçesinde öğrenim gören ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziki büyüme durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma Atatürk İlköğretim Okulu, Sevim Aras İlköğretim Okulu ve 13 Eylül İlköğretim Okullarında yapılmış, çalışmaya 150 kız, 150 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır.

Öğrencilerin % 84.3' ü 13 yaşında, %12.0' si 14 yaşında, % 3.0' ü 12 yaşında, % 0.6' sı 15-16 yaş grubundadır. Öğrencilerin % 40.0' ının ailedeki birey sayısı 4, kardeş sayıları ise % 45.0' ının 2' dir

Kız öğrencilerin % 57.3' ünün annesi, % 36.7'sinin babası ilkokul mezunu; erkek öğrencilerin % 49.3' ünün annesi, % 32.9' u ilkokul mezunudur. Kız öğrencilerin %93.3' ünü, erkek öğrencilerin de % 92.7' sinin annesi ev hanımı; erkek öğrencilerin % 28.2' sinin, kız öğrencilerin % 34.7' sinin babası serbest meslekle uğraşmaktadır.

Kız öğrencilerin % 78.7' sinin, erkek öğrencilerin % 84.7' sinin herhangi bir sağlık problemi yoktur. Sağlık problemi olan öğrencilerde daha çok göz , KBB, kemik ve eklem rahatsızlıkları görülmektedir.

Kız öğrencilerin % 59.3' ü günde üç öğün tüketirken, erkek öğrencilerin % 69.3' ü günde üç öğün tüketmektedir. Öğrencilerin % 8.7' sinin sabah öğününü, %17.7' si öğle yemeğini, % 1.3' ü akşam öğününü atlamaktadır. Sabah öğününde en çok tüketilen besin peynir, içecek ise çaydır. Öğrencilerin % 57.3'ünün öğle yemeğini okul kantininden sağlamak ve % 88.0' i ara öğünlerde yiyecek- içecek tüketmektedirler. Ara öğünlerde en çok tüketilen yiyecek meyve, içecek ise çaydır..

Öğrencilerin % 82.3'ünün ailelerinde yemekler ayrı kaptan, % 48.7' si masada ve % 91.0' inin düzenli olarak birlikte yenmektedir. Kız ve öğrencilerin % 69.3' ü başkalarıyla yemekten hoşlanmakta ve yalnız kaldığında da yemek düzenine özen göstermektedir.

Öğrencilerin en çok tükettikleri besinler; tahıl ve tahıl ürünleri grubundan ekmek (%93.5), et ve et ürünlerinden tavuk eti (% 44.9), % 43.4 oranında k.baklagilleri, süt ürünlerinden % 60.6 oranında yoğurdu, şeker ve yağlardan; bitkisel sıvı yağı % 55.1, şekerlemeleri % 59.4, meyveleri % 88.6, sebzeleri % 72.0 oranında tüketmektedirler.

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ' leri NCHS verilerindeki persentillere göre değerlendirilmiştir. Öğrencilerin % 59.3' u normal, 12-16 yaş grubu kız öğrencilerin % 35.4'i, erkek öğrencilerin %32.7' si zayıf, kendini şişman olarak değerlendiren çocukların oranı kızlarda % 24.7, erkeklerde % 22.7 iken gerçekte şişman olanların oranı kızlarda % 5.4, erkeklerde % 8.0 olarak belirlenmiştir.

Kız öğrencilerin % 57.3' ünün, erkek öğrencilerin % 65.3' ünün fiziksel görünümünden memnun olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel görünümünden memnun olamayan 59 öğrencinin %24.7'sini kız, %14.7' sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu konuda herhangi bir fikir belirtmeyen öğrencinin oranı ise %19.0 olarak belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

Okul öncesi çağda çocuğun yeme alışkanlıkları ailenin beslenme alışkanlıkları tarafından belirlenmektedir. Bununla birlikte, çocuğun okulda beslenme konusunda kontrolsüz olması, anne-babanın çalışması çocuğun hatalı beslenme alışkanlığı

edinmesini kolaylaştırır. Okul çağındaki çocuğun doğru ve dengeli beslenmesinde aile-okul işbirliği şarttır.

Okullarda sağlık ve beslenme eğitime önem verilmelidir. Öğrenciler doğru ve dengeli beslenme konusunda beslenme rehberliği ve eğitimi ile bilgilendirilmelidir. Ailenin, okul yönetimindeki kişilerin, öğretmenlerin ve kantin işletmecilerin beslenme eğitimi de yapılmalıdır. Yemekhanede çıkan yemeklerin besleyici değerleri kontrol edilmelidir. Okul kantinleri iyi denetlenmeli, okul dışında satıcıların açıkta yiyecek satmaları engellenmelidir.

Gençlere ara öğünlerde, taze sebze ve meyvenin eklenmesi, yağda kızartılmış besinlerden kaçınılması, kremalı ve sodalı içecekler yerine az yağlı süt ve ayranın tercih edilmesi önerilmektedir.

Gün içerisinde öğünler düzenli olarak 3 ana, 3 ara öğün şeklinde tüketilmelidir. Çocukların günde 3 ana öğün tüketmeleri, gün boyunca alınacak besinlerin öğünlere düzenli olarak dağıtılması ile sabah kahvaltısının önemi gibi konularda beslenme bilgisi verilmelidir.

Adölesanların büyümesinin izlenmesi, beslenme sağlık sorunlarının erken belirlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle öğretmenler antropometrik ölçümlerin alınması konusunda uzman kişilerce eğitilmeli ve öğretmenlerin bu ölçümleri belli aralıklarla yapmaları sağlanmalıdır. Bu ölçüler kayıt altına alınarak öğrenci dosyalarında saklanmalıdır.

Beslenme kadar, düzenli ve bilinçli yapılan aktivitelerin çocuk ve adölesan sağlığı açısından çok önemli olduğu anlatılmalı, televizyon, bilgisayar oynama gibi sedanter aktivitelerin azaltılması sağlanmalıdır.

Ayrıca “beslenme sağlığın temelidir” ilkesi doğrultusunda toplumdaki tüm bireylerin beslenme bilgi düzeyini yükseltici çalışmaların yapılması gerekir. Öncelikle toplumun eğitimi ve sağlığı gibi önemli konularda çalışan meslek gruplarındaki kişilerin beslenme bilgi düzeyleri belirlenmeli; daha sonra çeşitli projelerle toplumdaki diğer kesimlere de ulaşılmalıdır. Ülkemizde bu tip araştırmalar için çeşitli gruplara özgü beslenme bilgi soru bankası kurulmalı ve değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Açkurt, F. ve Wetherilt, H. 1991. Türk okul açğı çocuklarının büyüme gelişme durumlarının Amerikan normlarına göre değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20 (1): 21-34.
- Ahsen, Ü. 1994. Beslenme öğrenimi gören ve görmeyen kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme durumları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 189 s., Ankara.
- Akan, L. S. 2005. Safranbolu mutfak kültürü üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 143 s., Ankara.
- Akşit, S., Egemen,A., Kitapçioğlu, G., Kusin, N. ve Karagöl, Z. 1997. Üniversite öğrencilerinin fast-food ile beslenme alışkanlıkları. 5. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum (bildiri özeti kitabı), Isparta.
- 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, Ankara.
- Alaçam, H. 2002. Niğde ili devlet ve özel okullarında okuyan 12-15 yaş grubu öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans tezi (basılmamış). Niğde Üniversitesi. 65 s., Niğde.
- Alanyalı, M.1990. Yetiştirme yurtlarında kalan 13-18 yaş arası kız ve erkek grubun beslenme ve büyüme gelişme yönünden incelenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 69s., Ankara.
- Alphan, M. E., Keskin, Y. ve Tatlı, F. 2002. Özel okul ve devlet okullarında öğrenim gören adölesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 31 (1); 9-17.
- Anonymous. 1992. FAO/WHO. “Word Declaration And Plan Of Action For Nutrition 1992” International Conference On Nutrition Rome (ICN/92/2).
- Anonim. 1998. İran’ın çeşitli illerindeki çocukların beslenme şekli. Sağlık ve Tedavi Bakanlığı Dergisi. 67, 46-53.
- Anonim. 2006 Halk Sağlığı Eğitimi Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2006: 5 (2) Available From: URL (http://www.halksagligi.org/bulten/khb/khb_005_02-72.pdf)

Anonim. 2004. Okul Çocuklarının Beslenmesi. Available From:

URL(<http://www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay&id=1116&page=53>)

Arslan, P. ve Pekcan, G. 1985. Yurtta kalan yüksek öğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları, XIX Diyabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi, 4: 161 – 172.

Arslan, P. 1994. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 22(2), 195-208.

Aytekin, F. ve Bulduk, S. 2000. Üniversite Öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 148s.

Bacanlı, H. 2001. Gelişim ve Öğrenme. “Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Başoğlu, S. ve Baysal, A. 1987. Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 16,35-38.

Baysal, A. 1999. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, 496 s., Ankara.

Baysal, A. ve Merdol, T. K. 1994. Toplu beslenme yapılan kurumlar için yemek planlama kuralları ve yıllık yemek listeleri. Hatipoğlu Yayınları: 78, Kaynak Kitap Dizini:16, Özerler Matbaacılık, 105 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.

Boğaz, H. 2003. Tüketicilerin hızlı hazır (fast- food) yiyecek tercihleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (basılamamış). Ankara Üniversitesi, 71 s., Ankara.

Bozkurt, N. ve Baysal, A. 1978. Erken yaştaki yetersiz ve dengesiz beslenmenin davranış ve gelişim üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 7,(1), 12-21.

Brook , U. and Tepper, I. 1997. High school students’ attitudes and knowledge of food consumption and body image : implications for school based education, Patient Education and Counseling, 30 ; 283-288.

Burghard, J.A., Gordon, A.R and Praker, T.M. 1995. Meals offered in the national schoollunch program and the school breskfast program. American „journal of Clinical Nutrition. 61, 187-198.

- Çetinarslan, İ. 2002. Ankara şehir merkezinde bulunan ili lisedeki öğrencilerin yeme alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 65 s., Ankara.
- Davaney, B.L., Gordon, A.R. and Burghard, J. A. 1995. Dietary intakes of students. American Journal of Clinical Nutrition.1, 205-212.
- Droomers, M., Gross, R. and Schultin, K. W. 1995. High socio- economic class preschool children from Jakarta, Indonesia are taller and heavier than NCHS reference population. European Journal of Clinical Nutrition, 49(2),740-744.
- Egemen, A. 1984. Okul çocuklarında beslenmenin önemi. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme. Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, 11-19s., Ankara.
- Ertürk, S. 1972. Eğitimde Program Geliştirme. Yelken-tepe Yayınları. Ankara.
- Eser, Ş., Şahin, K. ve Demireli, O. 2000. Konya’da iki yetiştirme yurdunda barınan adolesanların beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29, (2), 25-33.
- Gaemmakami, A. 1989. İran- Tebriz İlinde 7-12 yaş grubu çocukların kahvaltı atlama durumları. Tebriz: Tıp Üniversitesi, Sağlık ve Beslenme Bilimleri Fakültesi.
- Garaluet, M., Perez-Llamas, P., Rueda, C. M. and Zamora, S.1998. Trends in the mediterranean diet in child from South –east Spain. Nutrition Research, 18(6), 979-988.
- Gordon, A. R. and Mc Kinney, P. 1995. Sources of nutrients in students’s diets. American Journal of Clinical Nutrition. 61, 232-240.
- Gökçe, B. 1984. Orta öğretim gençliğinin beklenti ve sorunları. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Güler, A. 2003. İlköğretim II. kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Güneyli, U. 1986. Ankara’nın farklı sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilkökul çocuklarının beslenme durumları konusunda bir araştırma II. Beslenme ve Diyet Dergisi. 15:31-45.
- Güzey, A. 1991. İlkokul öğrencilerinin yapılan uygulamalı beslenme eğitiminin çocukların ve bilgi aktarımı ile annelerin beslenme, sağlık konusundaki bilgi,

- tutum ve davranışları etkisi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hayran, A. 1996. 0-3 Yaş grubundaki çocukların beslenme ve sağlık durumunun, annelerin hamilelik süresindeki beslenme ve sağlık durumu ile ilişkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (basılmamış). İstanbul Üniversitesi, 83s., İstanbul.
- Holden, C. and Macdonald, A. 2000. Nutrition and child health. Edinburg Bailliere Tindal. 66-68 s. London, UK.
- İlçin, E., Tokgöz, P., Mete, Ö. ve Çelik, Y. 1987. Farklı sosyo- ekonomik düzeyde bulunan iki ilkokulda çocukların beslenme durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi. 16: 7-16.
- Kızıltan, G. 2000. Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29 (2); 34-41.
- Köknel, Ö., Özügür K. ve Aytar Bahadır, G. 2000. Psikoloji. Akdeniz Yayıncılık: 15s., İstanbul.
- Köksal, O. 1977. Türkiye’de beslenme. Türkiye 1974 Ulusal Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması, Unicef yayını, Aydın Matbaası, s. 347-348, Ankara.
- Küçükkömürler, S. 2002. Adölesan çağında beslenme. Anne ve Çocuk Beslenmesi, Pegema Yayıncılık, s. 177-194, Ankara.
- Lehingue, Y. 1999. The European Childhood Obesity Group (ECOG) Project: The European collaborative study on the prevalence of obesity in children. Am. J. Clin. Nutr. 70 (suppl); 166s-8s.
- Liese A.D., Horsch I. 2001. Inverse association of over weight and breast feeding. In J Obesity 25(11): 1644.
- Lifshiz, F. and Moses, N. 2000. Nutrition for the school child and adolescen tilin. Text book of Pediatric Nutrition. 78-80 s. New York.
- Lytle, L. ve Gerlach, S. 2001. Conducting nutrition education research in junior high schools: Approcaches and Challenges. Journal of Nutrition Education, Jan/ Feb. 1 (33): 49.
- Merdol, T. K. 1999. Diyet el kitabı, Beslenme Eğitimi. Hatipoğlu Yayınevi, 383 s., Ankara.

- Nu, C. T., MacLeod, P. and Barthelemy, J. 1996. effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. Food Quality and Preference, 7, 251-262.
- Önay, D. 2002. Ankara' da farklı sosyo- ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 245 s., Ankara.
- Özarslan, Ü. 1981. Sanayi kesiminde çalışan 12-18 arasındaki çırakların enerji harcamaları beslenme ve sağlık durumları üzerine bir araştırma. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Programı, Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pekcan, G. 1983. 10-12 yaş grubu ilkokul çocuklarının beslenme ve sağlık durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet dergisi. 17,59-66.
- Pekcan, G. 1993. Şişmanlık ve Saptama yöntemleri. Şişmanlık çeşitli hastalıklarla etkileşimi ve diyet tedavisinde bilimsel uygulamalar (derleyen: P. Arslan), Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4, 7- 37, Ankara.
- Pekcan, G., Karaoğlu, N., Yurttagül, M., Arslan, P., Eroğlu, G., Teziç, T., Köksal, G., Beyhan, Y. ve Bektaş, S. 1996. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Teşkilatlanma ve Destekleme Genel Müdürlüğü. Çiftçi Eğitimi ve Yayın Serisi.Yayın Seri No: 20.
- Pekcan, G., Baysal, A., Bozkurt, N., Besler, T., Aksoy, M., Merdol, T. K., Keçecioğlu, S. ve Mercanlıgil, S. M. 2002. Genel Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 14, Kaynak Kitap Dizini: 4. Baskı, Şahin Matbaası, 448 s., Ankara.
- Sagun, P. 1987. Farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki lise son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının ölçülmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sağlam, F. 1991. Hızlı hazır yemek sistemi (fast-food) üzerine bir çalışma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 20,187-197.
- Sağlam, F. ve Yürükçü, S. 1996. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25 (2);16-23.

- Sakarya, Ö. ve Ünver, B. 1985. Ankara Üniversitesi mediko-sosyal merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 14,51-62.
- Şanlıer, N. 2002. Besinler ve besin öğeleri. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. I. Baskı. Pegema Yayıncılık, 180 s., Ankara.
- Şener, B., Bilge, Z. Ç. ve Uçak, İ. 2001. Psikoloji. Milli Eğitim Basım Evi. İstanbul.
- Şimşek, H. 1991. Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (basılmamış). . Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, F. 2000. Ergenlerde yeme bozuklukları: anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza. *Katkı Pediatr Dergisi*, 21 (6); 884-894.
- WHO. 1997-1998. Report of a WHO Consultation on Obesity. Obesity Preventing and Managing, Geneva .
- Williams, S.R., Worthington - Roberts, B.S. 1992. Nutrition through the life cycle. Second Edition, Mosby Yearbook, USA.
- Yabancı, N. 2004. Okul çağı çocuklarında büyüme ve obezite durumunun saptanması, etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi. Doktora tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yavuzer , H. 1998. Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 278 s. İstanbul
- Yılmaz ,G. 2002. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Niğde Üniversitesi, 78 s., Niğde.
- Yiğit, Y. 2006. Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6,7,8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans (basılmamış). Gazi Üniversitesi, Ankara
- Yücecan, S., Pekcan, G., Açık, S., Baysan, M., Rakıcıoğlu, N., Oğuz, N., Karabudak, E., Nursal, B., Eroğlu, G. ve Akal, E. 1994. Ankara’ da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22 (2),179-194.

**EK 1 Ankara İli Polath İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin
Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi**

I - GENEL BİLGİLER

1. Anket No:

2. Adınız- Soyadınız

3. Doğum Tarihiniz (Gün-Ay-Yıl)

4. Cinsiyetiniz

() 1- kız

() 2- erkek

5. Annenizin Yaşı

6. Babanızın Yaşı

7. Annenizin Eğitim Durumu

1) Okur- yazar değil

2) Okur- yazar

3) İlkokul mezunu

4) Ortaokul mezunu

5) Lise mezunu

6) Yüksekokul mezunu

8. Babanızın Eğitim Durumu

1) okur- yazar değil

2) okur- yazar

3) ilkokul mezunu

4) ortaokul mezunu

5) lise mezunu

6) yüksekokul mezunu

9. Annenizin Mesleği.....

10. Babanızın Mesleği.....

EK 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları ve Beslenme Aışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

11. Kaç Kardeşsiniz?.....

12. Kendiniz Dahil Ailede Yaşayanların Sayısı.....

13. Herhangi Bir Sağlık Sorunuz Var Mı?

1) hayır

2) evet (açıklayınız)

II– BESLENME ALIŞKANLIKLARI

15. Günde Kaç Öğün Yersiniz?

1) 1 öğün

2) 2 öğün

3) 3 öğün

4) 4 öğün

5) 5 ve daha fazla

16. Genellikler Hangi Öğünleri Atlarsınız?

	Her zaman	Haftada 1-2	Seyrek	Öğün atlamam
Sabah				
Öğle				
Akşam				

17. Öğün Atlama Nedenleriniz Nelerdir?

1) vakit olmuyor

2) canım istemiyor

3) hazırlayan olmuyor

4) maddi nedenler

5) zayıflamak için

6) alışkanlığım yok

7) hastalık

EK 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

18. Sabah Öğününde En Çok Hangi Yiyecek Ve İçecekleri Tüketirsiniz?

	Her gün	Günaşırı	Haftada 1	15 günde 1	Seyrek	Tüketmez
Peynir						
S. zeytin						
Y. zeytin						
Margarin						
Tereyağı						
Bal						
Reçel						
Tahin pekmez						
Şokella						
Yumurta						
Sucuk,sosis						
Süt						
Çay						
Meyve suyu						
Bitki çayları						

19. Öğle Yemeklerinizi Nereden Sağlarsınız?

- 1) kantinden
- 2) evde yerim- evden getiririm
- 3) dışarıdan alırım
- 4) yemem

20. Ailenizde Yemeklerin Sunumu Nasıldır?

- 1) herkes ayrı kaptan yer
- 2) herkes aynı kaptan yer

EK 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencileri Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

21. Ailenizde Yemekler Nasıl Yenir?

- 1) yer sofrasında
- 2) masada

22. Ailenizde Akşam Yemeği Düzenine En Çok Uyanı Seçiniz

- 1) mutlaka düzenli olarak tüm aile bireyleriyle birlikte yenir
- 2) herkes açtığı zaman tek başına ve düzensiz olarak yer

23. Aşağıdakilerden Hangisi Sizin Yeme Alışkanlığınıza En Uygundur?

- 1) genelde yalnız yemeyi tercih ederim
- 2) başkalarıyla yemekten hoşlanırım ancak yalnız kaldığımda da yemek düzenine özen gösteririm
- 3) başkalarıyla yemekten hoşlanırım ancak yalnız kaldığımda yemekten kaçınırım

24. Aile Ve/Veya Arkadaşlarınız Sizin;

- 1) az yediğiniz düşüncesindeler
- 2) fazla yediğinizi düşünüyorlar
- 3) bazen az bazen fazla yediğiniz düşüncesindeler
- 4) bu konuda düşünce belirtmiyorlar
- 5) hiçbirisi

EK 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

25. Yemek Yeme Hızınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- 1) hızlı yerim
- 2) yavaş yerim
- 3) normal hızda yerim
- 4) fikrim yok

26. Ara Öğünlerde Yiyecek İçecek Tüketir Misiniz?

(cevabınız “evet” veya “bazen” ise 29. soruyu cevaplayınız.)

- 1) evet
- 2) hayır
- 3) bazen

27. Ara Öğünlerde Hangi Yiyecek Ve İçecekleri Tüketirsiniz?

	Her gün	Günaşırı	Haftada 1	15 günde 1	Seyrek
Simit					
Gözleme					
Poğaç					
Tost					
Cips					
Bisküvi					
Çikolata-Gofret					
Meyve					
Kek-Pasta					
Kuruyemiş					
Çay					
Kola					
Ayran					
Bitki Çayı					
Gazoz					
Süt					

EK 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

28. Aşağıda Belirtilen Yiyecekleri Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?

	Her gün	Günaşırı	Haftada 1	15 günde 1	Seyrek	Tüketmez
Ekmek						
Pirinç						
Bulgur						
Kurubaklagiller						
Kek-börek						
Makarna						
Yoğurt						
Kırmızı Et						
Balık						
Tavuk						
Sebze						
Meyve						
B.Sıvı Yağ						
Zeytinyağı						
Kuru Meyve						
Sakatat						
Pastırma						
Şekerleme						
Patates						
Hamburger						
Pizza						
Sandviç						

29. Genel Olarak Fiziksel Görünümünüzden Memnun Musunuz?

- 1) evet
- 2) hayır
- 3) fikrim yok

30. Boyunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- 1) yaşıtlarıma göre uzun
- 2) yaşıtlarıma göre kısa
- 3) yaşıtlarıma göre normal
- 4) fikrim yok

EK: 1 Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (devamı)

31. Kilonuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- 1) yaşıtlarıma göre kiloluyum
- 2) yaşıtlarıma göre zayıfım
- 3) yaşıtlarıma göre normal kilodayım
- 4) fikrim yok

BOY UZUNLUĞU :

VÜCUT AĞIRLIĞI :

EK 2 Ankara Valiliği

EK 3 Milli Eğitim Bakanlığı

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Sibel Dereköy

Doğum Yeri : Ankara

Doğum Tarihi : 04.11.1979

Medeni Hali : Bekar

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise : Ömer Seyfettin Lisesi, 1996

Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu, 2002

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi
(Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı (2003-2006)

Çalıştığı Kurum ve Yıl

Citibank A.Ş., 2005-