

**ANKARA’DA FARKLI PROGRAMA SAHİP LİSELERDE ÖĞRENİM
GÖREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Saliha ATAY APAYDIN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

ANKARA – 2015

Saliha ATAY APAYDIN tarafından hazırlanan “Ankara’da Farklı Programa Sahip Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Gazi Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN

Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Başkan : Prof. Dr. F. Nur BARAN AKSAKAL

Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye : Doç. Dr. Mine Esin OCAKTAN

Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 22 / 06 / 2015

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Ufuk KOCA ÇALIŞKAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Saliha ATAY APAYDIN

ANKARA’DA FARKLI PROGRAMA SAHİP LİSELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

(Yüksek Lisans Tezi)

Saliha ATAY APAYDIN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Haziran 2015

ÖZET

Bu çalışmada, farklı programa sahip liselerde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ankara’da bulunan dört farklı lisenin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören 2090 öğrenci, örneklemini ise 420 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin % 21,4’ü genel lisede, % 30,3’ü özel lisede, % 23,3’ü Anadolu lisesinde ve % 25’i sağlık meslek lisesinde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 26,2’si dokuzuncu sınıf, % 28,6’sı onuncu sınıf, % 27,6’sı on birinci sınıf ve % 17,5’i on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Veriler anket yöntemi ile elde edilmiş ve ki-kare testi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda adölesanların % 62’sinin kız, % 38’inin erkek öğrenci olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere göre daha sağlıksız beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde son sınıf öğrencileri de ara sınıf öğrencilerine göre dengesiz beslenmektedir. Son olarak sağlık meslek lisesi öğrencileri, şaşırtıcı bir biçimde, diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha sağlıksız beslenme davranışı göstermiştir. Araştırmanın sonucu, okullarda beslenme derslerine ağırlık verilmesini ve adölesanların sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda etkin bir şekilde yönlendirilmelerini gerekli kılmaktadır.

Bilim Kodu : 1029.1

Anahtar Kelimeler : Adölesan, Beslenme Alışkanlıkları

Sayfa Adedi : 86

Danışman : Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN

COMPARISON OF NUTRITION HABITS OF THE STUDENTS WHO HAVE HIGH
SCHOOL STUDENTS IN DIFFERENT PROGRAMS IN ANKARA

(M. Sc. Thesis)

Saliha ATAY APAYDIN

GAZİ UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

June 2015

ABSTRACT

In this study, the nutritional habits of the students who study in high schools with different programs in Ankara were compared. The population of the research comprised 2090 students enrolled in the 9th, 10th, 11th and 12th grades of the four different high schools in Ankara. Of these students 420 made up the sample for the study. Of students 21,4% general high school, 30,3% private high school, 23,3% Anatolian high school, and 25% health vocational high school and also students to 26,2% ninth grade, 28,6% tenth grade, 27,6% eleventh grade and 17,5% twelfth grade are enrolled. The data were obtained by survey method, and were analyzed with Chi-square method. As a result of research established that of adolescents studied, 62% were girls and 38% were male students. In addition, it has been seen that they have more female students than males unhealthy eating habits. Similarly, according to Dec-graders senior class students have unbalanced and unhealthy eating habits. Finally, health vocational high school students has shown surprisingly unhealthy eating behavior than students in other school types. The result of study requires that weight should be given to nutrition lessons in the schools. In addition, adolescents should be directed in an effective manner about healthy eating habits.

Science Code : 1029.1

Key Words : Adolescents, Nutrition Habits

Page Number : 86

Advisor : Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN

TEŞEKKÜR

Bu çalışma farklı programlarda eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Kuşkusuz bu tür araştırmalar pek çok kişinin emeği geçerek hazırlanan çalışmalardır. Çalışmanın hazırlanması sırasında fikirleri, önerileri ve eleştirileriyle hiç kuşkusuz en büyük katkıyı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Mustafa Necmi İlhan'a; çalışmaya başladığım günden bu yana desteğini esirgemeyen Dr. Çiğdem Şimşek'e, Dr. Deniz Çakmak'a, Dr. Tali Özdemir'e, Dr. Sedat Gülay'a, eğitim uzmanı Mustafa Artunç'a, Araştırma Görevlisi Önder Aydemir'e ve yüksek lisans eğitimime katkı yapan Halk Sağlığı Anabilim Dalının tüm hocalarına teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Ayrıca çalışmalarımı tamamlamam konusundaki desteklerinden ötürü sevgili eşim Şükrü Apaydın'a, varlığıyla hayatıma anlam katan oğlum Orkun ve aramıza yeni katılarak hayatımızı renklendiren kızım Gökçe Bigem'e, bugünlere gelmemde büyük emekleri olan annem ve babama teşekkür ederim.

Saliha ATAY APAYDIN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1.Beslenme ve Temel Besin Öğeleri	3
2.1.1.Beslenme	3
2.1.2.Temel besin öğeleri	4
2.2.Adölesan Dönemi ve Adölesan Beslenmesi.....	8
2.2.1.Adölesan döneminin tanım ve özellikleri.....	8
2.2.2.Adölesan döneminde beslenme	9
3. GEREÇ VE YÖNTEM	11
4. BULGULAR	13
4.1. Yanıtlayıcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	13
4.2. Cinsiyete Dayalı Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi.....	16
4.3. Bulunulan Sınıfa Göre Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi	26
4.4. Okul Türüne Göre Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi	37
5. TARTIŞMA.....	49
5.1. Cinsiyete Dayalı Beslenme Alışkanlıkları	49
5.2. Bulunulan Sınıfa Göre Beslenme Alışkanlıkları.....	55
5.3. Okul Türüne Göre Beslenme Alışkanlıkları.....	58
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	63
KAYNAKLAR	67
EKLER	71
Ek – 1: Çalışmada Kullanılan Anket Formu	72
Ek – 2: Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Onay Yazısı.....	77
ÖZGEÇMİŞ	78

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Yanıtlayıcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	15
Çizelge 4.2. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu	16
Çizelge 4.3. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedeni	17
Çizelge 4.4. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler	18
Çizelge 4.5. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı	19
Çizelge 4.6. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek-İçecek Tüketimi	20
Çizelge 4.7. Cinsiyete Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu.....	21
Çizelge 4.8. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü .	22
Çizelge 4.9. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı	23
Çizelge 4.10. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı	24
Çizelge 4.11. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlığı	25
Çizelge 4.12. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları	25
Çizelge 4.13. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları	26
Çizelge 4.14. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu	27
Çizelge 4.15. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedeni.....	27
Çizelge 4.16. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler	28
Çizelge 4.17. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı	29
Çizelge 4.18. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek İçecek Tüketimi.....	30
Çizelge 4.19. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu	31
Çizelge 4.20. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlığıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü	32
Çizelge 4.21. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı	33
Çizelge 4.22. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı	34
Çizelge 4.23. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlığı .	35
Çizelge 4.24. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları	36
Çizelge 4.25. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları	36
Çizelge 4.26. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu.....	37
Çizelge 4.27. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenleri	38
Çizelge 4.28. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler.....	39
Çizelge 4.29. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı	40
Çizelge 4.30. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek İçecek Tüketimi	40
Çizelge 4.31. Okul Türüne Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu	41
Çizelge 4.32. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlığıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü	42
Çizelge 4.33. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı.....	43
Çizelge 4.34. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı	45
Çizelge 4.35. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri.....	46
Çizelge 4.36. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları.....	46
Çizelge 4.37. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları.....	47

1. GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Bir ülkenin ister sosyal isterse ekonomik açıdan gelişmişlik düzeyinin en önemli göstergelerinden biri, hiç kuşkusuz zihinsel ve bedensel açıdan güçlü ve sağlıklı bireylerin varlığıdır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlığın “insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” şeklinde tanımlandığı (Baysal, ve diğerleri., 2002) göz önüne alındığında, sağlıklı bireyler açısından beslenme, barınma, giyim, eğitim ve kültürel imkanlar son derece önemli etkenler olmaktadır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de birinci sıradaki fizyolojik ihtiyaçlar arasında en önemli yere sahip olan beslenme (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004), hem bir toplumun varlığını sürdürebilmesi hem de daha kaliteli bir yaşam için son derece önem arz eder.

Sağlıklı bir toplumun varlığı toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürüp sürmemesi, bu ise bireylerin çocukluk ve gençlik dönemindeki beslenme alışkanlıkları tarafından büyük ölçüde etkilenebilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının oluşması eğitim, gelir düzeyi, beslenmeye yönelik bilgi ve bilinç düzeyi, gelenek-görenekler, iklim, kent veya kırsal çevrede yaşama gibi çevresel koşullar tarafından etkilenmekte ve yönlendirilmektedir (Sürücüoğlu,1999; Yağmur, 1995). Bununla birlikte beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin rol oynayan iki faktörün aile ve okul olduğu rahatlıkla söylenebilir. Zira bireyler aile ortamından sonra en fazla sosyal ilişkilere okullarda girmekte, bu bakımdan beslenme alışkanlıklarının oluşup gelişmesinde kritik bir öneme sahip olabilmektedir.

Okul çağında bulunan çocukların beslenme alışkanlıkları bakımından son derece kritik olan dönem ise adölesan çağıdır. Zira bu dönem öğrencilerin fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Sağlık Bakanlığı, 2002). Adölesan çağı dönemde hızlı büyüme ve gelişmeye bağlı olarak gençlerin enerji ve besin ihtiyaçları artmakta, bu ihtiyaçlar karşılanmadığında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların bir bölümü yaşam şekline bağlı iken, diğer bir bölümü bilinçsizlik nedeniyle kazanılan yanlış alışkanlıklarla ilişkili olabilmektedir. Bu nedenlerle farklı programlarda öğrenim gören, farklı sosyo-kültürel ve ekonomik ortamlara sahip lise düzeyindeki gençlerin beslenme alışkanlıklarının tespit ve karşılaştırılması, konunun farklı bir yönüne ışık tutabilecektir. Bu amaçla

Çalışmanın konusu Ankara iline bağlı farklı ilçelerde eğitim gören lise ėrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışlarının saptanması ve karşılaştırılması olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve farklı eğitim programları uygulayan okullar arasında herhangi bir farklılığın mevcut olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede adölesan ağı çocuklarının sağlıklı beslenip beslenmedikleri, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel yapının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin olup olmadığı hakkında ipuçları elde edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın nemi

Değişik yaşı, farklı eğitim düzeyleri ve sosyo-kültürel açıdan farklı bireylerin besin gereksinmelerinin bilinmesi, bu yöndeki yanlış alışkanlık ve uygulamaların önlenmesi açısından önemli olurken, bazı yaşı gruplarında aşırı veya yetersiz beslenme sorunlarının önlenebilmesi açısından önemlidir. Buna bağlı olarak bu araştırma farklı programlarda öğrenim gören, farklı sosyo-kültürel ortamlara sahip lise düzeyindeki gençlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, bu çerçevede gençlerin bilerek veya bilmeyerek yanlış veya yetersiz beslenme alışkanlıklarına sahip olup olmadıklarının tespiti açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışma, gençlerin farklı kültürel, sosyal ve ekonomik imkanlara sahip olmalarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi açısından ayrıca önem ortaya koyacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme ve Temel Besin Öğeleri

2.1.1. Beslenme

Beslenme, bir insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşamını sürdürülebilmesi için gerekli besin öğelerini alıp vücudunda kullanması olarak tanımlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Anne karnındaki bebekten başlayıp yaşlılık dönemine kadar insan sağlığını etkileyen en temel ihtiyaçlardan olan beslenme, sadece fizyolojik değil bunun yanında psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçların karşılanması bakımından d ruh ve beden sağlığını doğrudan etkileyen bir süreçtir ve bu yönüyle 21. Yüzyıla damgasını vuran bilimsel çalışmalara konu olmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2002). Zira besin öğelerinin bir veya bir kaçını alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel bir gerçektir. Bu açıdan sağlıklı bir yaşam için bireylerin dengeli ve yeterli beslenmeleri kaçınılmaz bir gerekliliktir (Baysal, 1993; Sağlık Bakanlığı, 2002).

Yeterli beslenme, genellikle sağlıklı ve üretken olabilmek için organizmanın ihtiyaç duyduğu enerjinin sağlanması anlamına gelirken; dengeli beslenme, bütün besin öğelerinin beden ihtiyacı duyduğu kadar alınması anlamında ele alınmaktadır (Özdoğan, 1991; Sağlık Bakanlığı, 2002). Bu çerçevede yeterli ve dengeli beslenme deyimi, “vücudun gelişimi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve uygun şekilde kullanılması durumu” olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla ihtiyaç duyulan besinlerin yeterli miktarlarda alınmaması halinde yeterli enerji oluşmamakta ve vücut dokuları da yapılamamış olmaktadır. Bu durumda ise yetersiz beslenme durumunu oluşturur. Dengesiz beslenme ise bir kişinin gereğinden çok besin tüketmesi ve buna bağlı olarak vücutta yağ birikmesi; yeterli miktarda besin alınmasına rağmen uygun seçim yapılamaması veya yanlış pişirme yöntemleri nedeniyle bazı besin öğelerinin alınmaması durumlarında ortaya çıkmaktadır. Sonuçta yetersiz ve dengesiz beslenme insan sağlığını olumsuz etkilemektedir (Alaçam, 2002; Baysal, 1995; Sağlık Bakanlığı, 2002).

Yetersiz ve dengesiz beslenme beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus, raşitizm gibi birçok hastalığa doğrudan neden olduğu gibi, kızamık, boğmaca, verem, ishal gibi pek çok hastalığın yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli rol oynamaktadır (Baysal, 2002; Sağlık Bakanlığı, 2002).

Beslenmenin yetersiz ve/veya dengesiz olması, her yaş grubunda farklı sonuçlara neden olabilmektedir. Örneğin bebeklerin yeterli süre ve yeterli miktarda süt alamamaları ve uygun zamanda ek gıdalara başlanmaması durumunda gelişimlerinde bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Benzer şekilde adölesan dönemindeki çocuklar yeterli ve dengeli beslenmemeleri hem fiziksel hem de ruhsal gelişimlerini olumsuz etkilemektedir. Çocukluk çağındaki yetersiz ve dengesiz beslenme, beyin yapısı ve fonksiyonlarında bozukluklara neden olmakta, bu da daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, fiziksel gelişim gerilikleri¹, öğrenme yeteneklerinin azalması, okula karşı isteksizlik, yorgunluk, dikkat eksikliği gibi sorunlara neden olabilmektedir (Şimşek, 1991). Kısacası beslenme bir insanın tüm yaşamını etkileyen önemli bir konudur ve yaşlılık dönemi sağlık durumu, önceki dönemlerin beslenme durumu ile yakından ilişkilidir (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Sağlık Bakanlığı'na (2002) göre beslenme yetersizliği sorunlarının oluşmasına besin üretim ve dağılımındaki yetersizlik ve düzensizlikler, satın alma gücünün yetersizliği, eğitim eksikliği ve beslenme bilgisinin yetersizliği ve nihayet olumsuz çevre koşulları neden olmaktadır. Dolayısıyla değişik yaş grupları, farklı eğitim düzeyleri, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik açıdan farklı bireylerin besin gereksinimlerinin bilinmesi, bu yöndeki yanlış alışkanlık ve uygulamalar ile kimi yaş gruplarında aşırı veya yetersiz beslenme sorunlarının önlenmesi bakımından önemli olduğu rahatlıkla ifade edilebilecektir.

2.1.2. Temel besin öğeleri

Proteinler

Hücrelerin esas yapısını proteinler oluşturmakta, belirli hücrelerin birleşmesiyle vücut organları ve dokuları yapılmaktadır. Birçok hücre zaman içinde ölüp yerine yenileri

¹ Örneğin Japonya'da yapılan bir araştırmaya göre 12 yaş grubu çocuklarda ortalama boy ölçüsü 1900 yılında 134 cm iken, besin üretimi ve tüketimindeki artışla 1939 yılında 138 cm, İkinci Dünya Savaşı yıllarındaki beslenme yetersizlikleri nedeni ile 136 cm olarak ölçülmüş, 1950 yılı sonrasında ek besin verilmeye başlanmasını takiben 1960 yılında 142 cm'ye ulaştığı saptanmıştır (Baysal, 2002).

yapıldığına göre, proteinler, hücrelerin sürekliliği için son derece önem arz etmekte, böylece büyüme ve gelişme için en başta gelen besin ögesi olmaktadır. Bunun dışında proteinler, vücudun savunma sistemleri, vücut çalışmasını düzenleyen enzimler ve bazı hormonların da esas yapısını oluşturmakta, vücudun enerji kaynağını olarak da kullanılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Yağlar

İnsan vücudunun başlıca enerji kaynağı vücut yağıdır. Zira bir insan harcadığından daha fazla yediğinde vücudun yağ sıklığı artmakta, az yediğinde ise azalmaktadır. Bir başka ifade ile enerji kaynağı olmadığında vücuttaki yağ deposu kullanılmaktadır. En çok enerji veren besin ögesi olarak yağ, vitaminlerin bir bölümünün vücuda alınmasını sağlamakta, ayrıca vücudun düzenli çalışması için gerekli bazı hormonların yapımı için gerekli olmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Karbonhidratlar

Vücuda enerji veren temel besin öğelerinden bir diğeri de karbonhidratlardır. Çok kısa sürede enerji sağlama özelliği bulunan karbonhidratlar, insan vücudunda çok az miktarlarda glikojen olarak tutulmaktadır. Karbon, hidrojen ve oksijenden (CHO) oluşan organik bileşik olarak karbonhidratlar, dokulara sağlanan enerjinin sürekliliği açısından önemli olmaktadır (Paker, 1991; Sağlık Bakanlığı, 2002).

Mineraller

Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamını sürdürmesi en gerekli besin öğelerinden biri olan mineraller, vücutta sentezlenemeyip dışarıdan yiyeceklerle alınması gerekmektedir. En önemlileri kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, magnezyum, manganez, demir, bakır, iyot, çinko, flor, krom ve selenyumdur (Sağlık Bakanlığı, 2002; Üstdal ve Köker, 1991). Minerallerin yetersiz alınması durumunda kemik ve dişlerde bozukluk, raşitizm, baş dönmesi, yorgunluk, iştahsızlık, sindirim sistemi bozuklukları, anemi, solunum yetersizliği, vb. pek çok sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Vitaminler

Normal bir yaşam için son derece önemli olan bir başka besin ögesi de vitaminlerdir. Mineraller gibi vücutta yapılamayan ve dolayısıyla dışarıdan besin maddeleri aracılığıyla alınması gereken vitaminler, “daha önce bilinen besin öğelerinden farklı bir yapıda, normal bir büyüme ve hayatın sürdürülmesi için gerekli organik ürünlerdir” şeklinde tanımlanabilir (Baysal, 1999).

Fazla dayanıklı olmama gibi bir özelliğe sahip olan vitaminler, besinlerden alınan karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji elde edilmesine ve hücrelerin oluşmasında biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Kimi vitaminler kalsiyum ve fosfor gibi madenlerin kemik ve dişlere yerleşmesine yardımcı olurken, kimileri de bazı besin öğelerinin bozulmadan işlevini sürdürmesine ve zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca vitaminlerin bazıları yağda eriyip vücut dokusunda depolanabilirken (örneğin A, D, E ve K vitaminleri), bazıları da (C, B₁, B₂, B₆, B₁₂ vitaminleri, biotin, pantotenik asit ve kolin gibi) suda erimekte ve vücutta depolanamayıp idrarla atılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002; Üstdal ve Köker, 1991).

Su

Bilindiği gibi insan vücudunun büyük bir kısmı sudan oluşmaktadır. İşlevsel olarak insan vücudundaki en önemli besin ögesi sudur. Zira su, besinlerin sindirilmesi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşacak zararlı artıkların ve fazla ısıнын atılmasında gereklidir. Bebeklerin vücudundaki su sıklığı %78 düzeyinde iken, bu sıklık yetişkinlerde %59-60 ve yaşlılarda %40’tır. Vücuda alınan ve atılan su miktarı bir denge içerisinde olduğundan, yaşamın sürekliliği açısından günlük su tüketimi doğal olarak son derece önemlidir (Paker, 1991; Sağlık Bakanlığı, 2002).

Buraya kadar özetlenen besin öğelerinden herhangi birinin tek başına bir etkinliği yoktur. Bütün besin öğelerinin birlikte alınması halinde normal bir büyüme ve gelişim, sağlıklı ve güçlü bir hayatın sürdürülmesi söz konusudur. Çünkü yağ, karbonhidrat ve proteinlerin yapıtaşları mineraller ve vitaminlerin yardımıyla yakılıp enerjiye dönüşmektedir. Benzer

şekilde vücuttaki küçük besin parçalarının yine mineraller vitaminler yardımıyla birleşerek hücrelerin yapımı gerçekleşmektedir² (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Bununla birlikte tüm besin tüketme imkanı da yoktur. Bu nedenle besinler, besleyici değerleri yönünden dört grup altında ele alınabilmekte, her grupta yer alan besinler birbirleri yerini tutmaktadır. Dengeli ve yeterli beslenme açısından her gruptan besin bulunması ve ihtiyaçlara uygun olarak tüketilmeleri gerekmektedir. Bu besin grupları aşağıdaki gibi özetlenebilir (Sağlık Bakanlığı, 2002):

Birinci grup besin öğeleri süt ve süt ürünleridir. Kalsiyum açısından en iyi kaynak olan bu gruptaki süt, yoğurt, peynir, çökelek ve süt tatlıları, özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emziren kadınlar ile yaşlılar açısından önemlidir. Bu gruptaki yiyeceklerin bir veya birkaçının günde iki porsiyon tüketilmesi gerekmektedir.

İkinci grup besin öğeleri ise et, tavuk, balık, yumurta ve kuru fasulye, nohut ve mercimek gibi ürünlerden oluşmaktadır. Protein, B vitaminleri ve demirden zengin olan bu besinler aynı zamanda enerji kaynağıdır. Bu grupta yer alan besinlerden bir veya bir kaçından gençler, gebe ve emziren kadınlar günde üç porsiyon tüketmelidir.

Üçüncü grupta ise taze sebze ve meyveler yer alır. C vitamini ihtiyacını karşılayan bu besin gruba patates, karnabahar, kereviz, patlıcan, enginar, domates, salatalık, biber, yeşil yapraklı sebzeler, havuç ve her türlü meyve girmektedir. Her yaş grubunun buradaki besinlerden her gün 5-7 porsiyon alması, dengeli ve yeterli beslenme açısından önemlidir.

Nihayet dördüncü grup besinleri ise tahıl ve tahıllardan yapılan yiyecekler oluşturur. Temel enerji kaynağını oluşturan bu grupta ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, un ve irmikten yapılan tatlılar yer alır.

Bir gruptaki yiyeceklerden çok fazla alıp, diğer gruplardakilerden çok az veya hiç tüketilmemesi, dengesiz beslenmenin göstergesidir. Günlük yiyecekler seçilirken, her grupta

² Küçük parçaların birleştirilerek yeni hücrelerin yapılmasına *anabolizma*; yağ, karbonhidrat ve protein yapıtaşlarının yakılarak enerji oluşma sürecine de *katabolizma* denilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2002).

yer alan besinlerden belirli miktarlarda alınması, dengesiz ve yetersiz beslenmenin önlenmesi açısından gerekli olmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

2.2. Adölesan Dönemi ve Adölesan Beslenmesi

2.2.1. Adölesan döneminin tanım ve özellikleri

Adölesan dönemi, sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik, biyokimyasal ve sosyal anlamda önemli değişikliklerle karakterize edilen, puberte çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi ya da bireyde hızlı ve sürekli bir gelişme evresinin gözlenebildiği bir dönem olarak ele alınabilmektedir (Demir, 2008; Sağlık Bakanlığı, 2002; WHO, 2005; Yavuzer, 2008).

10-24 yaş aralıklarını kapsayabilmekle birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization – WHO) 10-19 yaş aralığını “adölesan dönemi” olarak kabul etmekte; fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlere dayalı olarak adölesan dönemini üçe ayırmaktadır. Buna göre *erken adölesan dönemi* 10/13-14/15 yaş aralığını, *orta adölesan dönemi* 14/15-17 yaş aralığını ve *geç adölesan dönemi* değişken olmakla birlikte 17-21 yaş aralığını kapsamaktadır (WHO, 2005).

Dünya Sağlık Örgütünün verilerine göre adölesanlar toplam dünya nüfusunun % 20’sini oluştururken (WHO,2005), Türkiye’de de benzer bir durum gözlenmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre 2014 yılı sonu itibariyle adölesan nüfusu toplam nüfusun % 16,4’ünü oluşturmaktadır (TÜİK, 2015).

Adölesan çağı, çocuklukla yetişkinlik arasındaki bir geçiş dönemi olarak hızlı bir büyüme ve gelişme dönemidir ve önemli fiziksel ve psikolojik değişimlere konudur.

Bu dönemde boy ve vücut ağırlığındaki artma, kemiklerdeki büyüme ve olgunlaşma, kas dokusunun değişmesi gibi fiziksel değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin adölesanlar yetişkinlik dönemi boylarının % 15-25’ini, vücut ağırlıklarının yarısını ve toplam mineral içeriklerinin % 40’ını bu büyüme ve gelişme döneminde kazanmaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011; Demir, 2008; WHO; 2005; Yavuzer, 2008).

Bu fiziksel değişimlerin yanı sıra adölesanlar, aile baskısından kurtulma ve kimlik arayışı, farklı kişilik oluşturma ve bunu başta aile olmak üzere çevresine kabul ettirme çabaları, yetişkin tercihlerini benimseme ve uygulama çabası, arkadaşları tarafından kabul edilme

ihtiyacı gibi psikolojik değişimler de yaşamaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011; Demir, 2008; Derman, 2008; Ercan, 2005; Shi, Z., ve diğerleri., 2005; Story ve Resnick, 1986; Yannakoulia, 2004).

2.2.2. Adölesan döneminde beslenme

Adölesan döneminde meydana gelen değişmelere bağlı olarak besin ve enerji ihtiyacı artmakta, bu durum adölesan dönemde beslenme konusunu önemli hale getirmektedir. Zira bu adölesanların beslenme tarzı, sadece bu dönemdeki sağlığı etkilemekle kalmayıp, yetişkinlik dönemi temel kronik hastalıklar açısından da risk oluşturmaktadır (Demir, 2008; Yannakoulia, 2004).

Adölesan dönemi beslenmesini önemli kılan bir başka etken, diğer tüm yaş gruplarına göre adölesanların dengesiz ve sağlıksız beslenme sıralamasında ilk sırada yer almasıdır (Kohn, 2008; Köse, 2011). Adölesan beslenmesinin temel özellikleri arasında öğün atlama, ev dışında daha fazla yemek yeme, ayak üstü beslenme (fast-food), atıştırma, vejeteryan ve sıkı diyet programları uygulama şeklinde kendini göstermektedir. Bu çerçevede özellikle kızlarda kilo verme, erkeklerde daha fazla kas yapısına sahip olma ve kilo diyet uygulama, diyet hapları kullanma hem büyümeyi hem de sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Demir, 2008; Sağlık Bakanlığı, 2002). Bu beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak obezite, aşırı zayıflık, hipertansiyon, demir eksikliği anemisi, kalp hastalığı, diş çürükleri en önemli beslenme ve sağlık sorunları olmaktadır (Demir, 2008; Gökçay ve Garipağaoğlu, 2010; Köse, 2011). Soruna gelişmekte olan ülkeler açısından bakıldığında hayatın ilk yıllarındaki beslenme ve buna bağlı vitamin ve mineral yetersizliği gibi besin yetersizlikleri, şişmanlık ve bununla ilişkili diğer kronik hastalıklar, yetersiz veya sağlıksız yeme alışkanlıkları ve yaşam biçimleri temel sorunlar olmaktadır (Aksoydan ve Çakır, 2011).

Açıklanan gerekçelere bağlı olarak adölesan döneminde sağlıklı ve dengeli bir beslenme açısından aşağıda sıralanan önerilerde bulunmaktadır (Demir, 2008; Erkan, 2011):

- Yeterli ölçüde protein, vitamin, mineral ve lif alımı için farklı türden gıdaların tüketilmesi,
- Yüksek sıklıkta yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, tuz; düşük sıklıkta protein, vitamin, mineral ve lif içeren diyet dengesizliklerinden kaçınılması
- Yeterli ölçüde kalsiyum ve D vitamini alınması,

- Sağlıklı kiloyu devam ettirme, obezite ve yeme bozukluklarını önlemek için uygun ve yeterli miktarda enerji alımının sağlanması,
- Fiziksel aktiviteye dayalı yaşam stilinin geliştirilmesi,
- Kusma, aşırı laksatif veya diüretik kullanımından kaçınılması,
- Alkol kullanımından kaçınılması.

Adölesanların dengeli ve sağlıklı beslenmeleri için düzenli olarak her gün 2-3 porsiyon veya 500 gr süt ve süt ürünleri; 1-2 porsiyon ya da 150-200 gr et, yumurta ve kuru baklagiller; 3-4 porsiyon veya 500 gr sebze ve meyve; 2-3 porsiyon ekmek ve tahıl; nihayet 1 porsiyon ya da 100-120 gr şekerli ve yağlı besinler tüketmeleri gerekmektedir (Erefe, 1998; Ersoy, 2001; Gümüşler, 2006).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Kapsamı ve Kısıtları

Bu çalışmada Ankara ilinde farklı programlarda eğitim veren dört lisedeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında farklılıkların mevcut olup olmadığı incelenmektedir. Daha sağlıklı veri toplayabilmek ve daha sağlıklı testlerle sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek adına çalışma dört lise ile sınırlandırılmıştır.

Anket yapılan liseler seçilirken sosyo-ekonomik durum, beslenme konusuna yönelik bilgi ve bilinç düzeyi, kültürel farklılıklar ve öğrencilerin başarı durumları dikkate alınmıştır. Bu çerçevede özel ve devlet lisesi, sağlık meslek lisesi ve anadolu lisesi ayırımına gidilmiş, lise seçimleri buna göre yapılmıştır. Belirlenen liselerde her sınıf düzeyinde kura yöntemiyle birer sınıftan tüm öğrencilere anket uygulanmıştır.

Araştırmanın Metodolojisi

Bu bölümde araştırmanın evreni ve örneklemin belirlenmesi, veri toplama yöntemlerinin uygulanması, anket formunun hazırlanması ile veri analiz yöntemleri yer almaktadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemin Belirlenmesi

Tanımlayıcı bir çalışma olarak yapılan bu çalışmada Ankara ilinde yer alan Etimesgut Mustafa Kemal Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim gören 918; Yenimahalle Kaya Beyazıtöğlü Lisesinde öğrenim gören 1574; Atatürk Anadolu Lisesinde öğrenim gören 1350 ve Özel TED Ankara Koleji Vakfı Özel Lisesinde öğrenim gören 2090 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini her lisedeki 9., 10., 11. ve 12. sınıfları arasında kura çekilerek her sınıf düzeyinde birer sınıf seçilerek belirlenmiştir. Bu çerçevede Etimesgut Mustafa Kemal Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim gören 106; Yenimahalle Kaya Beyazıtöğlü Lisesinde öğrenim gören 90; Atatürk Anadolu Lisesinde öğrenim gören 98 ve Özel TED Ankara Koleji Vakfı Özel Lisesinde öğrenim gören 126 öğrenci olmak üzere, tüm liselerin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında eğitim gören toplam 420 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemlerinin Uygulanması

Araştırmanın kuramsal çerçevesi hazırlanırken, öncelikle kitap, makale ve internet siteleri kullanılarak belgesel kaynak derlemesine dayalı ikincil veriler ve anket yoluyla toplanan birincil verilerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik olan bilgiler ise anket yoluyla elde edilmiştir. Anket formunda hem öğrencilerin demografik özelliklerini hem de beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Hazırlanan formlar, Ankara'nın dört farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip bölümlerde yer alan, farklı alanlarda eğitim veren dört farklı lisenin öğrencilerine uygulanmıştır. Toplamda 420 adet anket formu dağıtılmış, 418 form toplanmış ve toplanmış olan bu formların 416 adeti veri girişine uygun bulunmuştur. Diğer iki anket ise veri girişi açısından geçersiz kabul edilmiştir.

Ölçüm Aracının (Anket Formunun) Hazırlanması

Araştırmada kullanılan anketin hazırlanmasında kitap, makale ve internet sitelerinden faydalanılmıştır. Bu çerçevede anket formu, kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının sorgulanması amacıyla üç ana bölümden oluşmuş ve 35 soru olarak hazırlanmıştır.

Veri Analiz Yöntemleri

Çalışmada SPSS paket programı kullanılmıştır. Öncelikle öğrencilerin profillerini yansıtan demografik bazı bilgilere yer verilmiştir. Sonra farklı türde eğitim veren liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile cinsiyetin, bulunulan sınıfın ve okul türünün öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde farklılıklara neden olup olmadığını belirlemek için Ki-Kare Testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan yanıtlayıcılara ilişkin bazı demografik özellikler ve temel değişken olan beslenme alışkanlıklarına yönelik analiz sonuçları ve bulgular, cinsiyet, bulunulan sınıf ve öğrenim görülen okul türüne göre ele alınmıştır.

4.1. Yanıtlayıcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin bilgiler Çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Aşağıdaki Çizelge incelendiğinde, yanıtlayıcıların % 62’sinin kız öğrenci, % 38’inin erkek öğrenci olduğu görülmektedir. Yanıtlayıcıların % 29,6’sı 15 yaşında, % 30,5’i 16 yaşında, % 29,1’i 17 yaşında, % 10,8’i ise 18 yaş ve üzerindedir.

Anketi yanıtlayan öğrencilerin ailelerinin eğitim durumuna bakıldığında ise öğrenci annelerinin % 0,7’sinin okur-yazar olmadığı, % 1,2’sinin yalnızca okur-yazar olduğu, %15,6’sının ilkokul mezunu olduğu, % 9,6’sının ortaokul mezunu olduğu, % 23,9’unun lise mezunu olduğu, % 49,5’inin ise yüksek öğrenim mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna bakıldığında ise okur-yazar olmayan baba olmadığı görülmüştür. Yanıtlayıcıların % 0,5’i babalarının yalnızca okur-yazar olduğunu belirtirken, %7,2’si ilkokul mezunu olduğunu, %7,5’i ortaokul mezunu olduğunu, % 22,8’i lise mezunu olduğunu ve % 62,0’ı ise yüksek öğrenim mezunu olduğunu belirtmiştir. Böylece araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin eğitim düzeyi ile bilgi ve bilinç düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Çizelgede yer alan anne ve babaların mesleklerine ilişkin veriler ise şöyledir: Annelerin % 48,3’ü ev hanımı, % 5’inin işçi, % 28,4’ü memur, % 6,7’si emekli, % 11,3’ü serbest meslek sahibidir. Yanıtlayıcılardan bir tanesi anne mesleği için diğer seçeneğini işaretlemiş ancak mesleğin ne olduğuna dair herhangi bir açıklamada bulunmamıştır. Babalar ile ilgili veriler incelendiğinde % 1’inin işsiz, % 11,3’ünün işçi, % 40,4’ünün memur, % 13’ünün emekli, % 33,2’sinin ise serbest meslek sahibi olduğu görülmüştür. Yanıtlayıcıların % 1,2’si baba mesleği için diğer seçeneğini işaretlemişlerdir. Bu yüzdelik dilimi oluşturan beş öğrenciden ikisi babalarının vefat ettiğini belirtmiş, diğer üçü ise babalarının mesleği ile ilgili ayrıntılı bilgi vermemişlerdir.

Yanıtlayıcıların % 16,3'ü ailenin tek çocuğu olduğunu, % 55,8'i bir kardeşinin olduğunu, % 20,4'ü iki kardeşinin olduğunu, % 7,2'si ise üç ve üzeri sayıda kardeşi olduğunu belirtmiştir.

Ankete cevap veren öğrencilerin % 89,9'u herhangi bir sağlık sorununun olmadığını belirtmiştir. % 9,1'i ise sağlık sorunu olduğunu belirten “evet” seçeneğini işaretlemiştir. Bu seçeneğe ilişkin öğrenciler tarafından yazılmış olan açıklamalar incelendiğinde genelinin, beslenme alışkanlığından etkilemeyen fiziksel bazı eksikliklerden kaynaklanan hastalık ya da engel olduğu (ortopedik engel, göz bozukluğu vb.) görülmüştür. Yalnızca üç tanesi “depresyon”, altı tanesi “diyabet” ve iki tanesi de “epilepsi” şeklinde açıklamada bulunmuştur.

Öğrencilerin, % 26,2'si dokuzuncu sınıf, % 28,6'sı onuncu sınıf, % 27,7'si on birinci sınıf, % 17,5'i ise on ikinci sınıfta okumaktadırlar. % 21,4'ü genel lise, % 30,3'ü özel lise, % 23,3'ü Anadolu lisesi, % 25,0'ı ise sağlık meslek lisesi öğrencisidir.

Çizelge 4.1. Yanıtlayıcılara İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Yanıtlayıcılara İlişkin Tanımlayıcı Değişkenler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	258	62
	Erkek	158	38
Yaş	15	123	29,6
	16	127	30,5
	17	121	29,1
	18 ve üzeri	45	10,8
Annenin Öğrenim Durumu	Okur-yazar değil	3	0,7
	Okur-yazar	5	1,2
	İlkokul	65	15,6
	Ortaokul	40	9,6
	Lise	97	23,3
	Yüksek öğrenim	206	49,5
Babanın Öğrenim Durumu	Okur-yazar değil	0	0
	Okur-yazar	2	0,5
	İlkokul	30	7,2
	Ortaokul	31	7,5
	Lise	95	22,8
	Yüksek öğrenim	258	62
Annenin Mesleği	Ev hanımı	201	48,3
	İşçi	21	5
	Memur	118	28,4
	Emekli	28	6,7
	Serbest meslek	47	11,3
	Diğer	1	0,2
Babanın Mesleği	İşsiz	4	1
	İşçi	47	11,3
	Memur	168	40,4
	Emekli	54	13
	Serbest meslek	138	33,2
	Diğer	5	1,2
Kardeş Sayısı	Kardeşim yok	68	16,3
	1	232	55,8
	2	85	20,4
	3 ve üzeri	31	7,5
Sağlık Sorunu	Evet	38	9,1
	Hayır	378	90,9
Sınıfı	9. sınıf	109	26,2
	10. sınıf	119	28,6
	11. sınıf	115	27,7
	12. sınıf	73	17,5
Öğrenim Görülen Lisenin Türü	Genel lise	89	21,4
	Özel lise	126	30,3
	Anadolu lisesi	97	23,3
	Sağlık meslek lisesi	104	25
TOPLAM		416	100

4.2. Cinsiyete Dayalı Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi

Anket uygulanan 416 öğrencinin 258'i kız ve 158'i de erkek öğrencidir. Öğün atlama konusunda kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Kız öğrencilerin % 21,7'si gün içerisinde öğün atladığını, % 19,4 öğün atlamadığını ve % 58,9'u da bazen öğün atladığını belirtmiştir. Erkek öğrencilerin ise % 19'u öğün atladığını, % 31,6'sı öğün atlamadığını ve % 49,4'ü de bazen öğün atladığını belirtmiştir.

Bu durumda “evet” diyen öğrenci sayısı, toplam öğrenci sayısının % 20,7'sini, “hayır” diyen öğrenci sayısı % 24,0'ını ve “bazen” diyen öğrenci sayısı da % 55,3'ünü oluşturmaktadır (Çizelge 4.2).

Sonuç olarak kız öğrencilerden 208, erkek öğrencilerden 108 olmak üzere toplamda 316 öğrencinin öğün atladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.2. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlar mısınız?								
Evet	56	21,7	30	19,0	86	20,7	8,099	0,01*
Hayır	50	19,4	50	31,6	100	24,0		
Bazen	152	58,9	78	49,4	230	55,3		
Toplam	258	100,0	158	100,0	416	100		
Atlanılan Öğün								
Kahvaltı	116	55,8	48	44,4	164	51,9	12,401	0,01*
Öğle Yemeği	66	31,7	47	43,5	113	35,8		
Akşam Yemeği	26	12,5	13	12,0	39	12,3		
Toplam	208	100	108	100	316	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.2'de gösterilen bir diğer bulgu, atlanılan öğünlerle ilgilidir. Buna göre 208 kız öğrencinin % 55,8'i kahvaltı, % 31,7'si öğle ve % 12,5'i de akşam yemeğini atladığını belirtmiştir. Öğün atlayan 108 erkek öğrencinin % 44,4'ü kahvaltı, % 43,5'i öğle ve % 12'si de akşam yemeğini atlamaktadır. Toplamda öğrencilerin yarısından fazlası (% 51,9) kahvaltı, yarısına yakın bir kısmı da (% 35,8) öğle yemeğini atladığını ifade etmiştir. Akşam yemeğini atlayan toplam öğrenci sıklığı % 12'3'tür.

Öğün atlayan 208 kız öğrencinin % 57,2'si “canım istemiyor” derken, % 37,5'i “vaktim olmuyor”, % 14,4'ü “zayıflamak istiyorum”, % 6,3'ü “hazırlayan yok” ve nihayet % 11,1'lik bir kısmı da “alışkanlığım yok” seçeneğini işaretlemiştir. Kız öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında “maddi imkansızlık” seçeneğini tercih etmedikleri gözlenmiştir.

Buna karşın öğün atlayan 108 erkek öğrencinin % 52,8'i canı istemediği için öğün atladığını belirtirken, % 38,9'u vakti olmadığı, % 10,2'si zayıflamak istediği, % 16,7'si alışkanlığı bulunmadığı, % 5,6'sı hazırlayan yokluğu ve nihayet % 1,9'u maddi imkansızlıktan dolayı öğün atladığını ifade etmiştir.

Toplamda öğrencilerin yarısından fazlası (% 55,7) “canı istemediği” ve % 38'i de “vakit bulamadığı” için öğün atladığını belirtmiştir. Zayıflamak isteyen ve alışkanlığım yok diyenlerin toplam içindeki sıklığı ise % 13'tür (Çizelge 4.3).

Çizelge 4.3. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedeni

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlama Nedeni								
Canım İstemiyor	119	57,2	57	52,8	176	55,7	4,053	0,04*
Zayıflamak istiyorum	30	14,4	11	10,2	41	13,0	2,401	0,12
Vaktim olmuyor	78	37,5	42	38,9	120	38,0	0,636	0,42
Hazırlayan yok	13	6,3	6	5,6	19	6,0	0,346	0,55
Maddi imkansızlık	0	0,0	2	1,9	2	0,6	3,282	0,07
Alışkanlığım yok	23	11,1	18	16,7	41	13,0	0,677	0,41
Diğer	0	0,0	5	4,6	5	1,6	8,264	0,04*

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Cinsiyete göre kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecek tercihleri Çizelge 4.4'te özetlenmiştir. Buna göre kız öğrencilerin kahvaltı tercihlerinde ilk dört sırada peynir (% 69,4), tost-sandviç-simit (% 59,7), zeytin (% 51,2) ve yumurta (% 50,8) yer almıştır. Bunları sırasıyla reçel (% 26,4), bal (% 24), sucuk-sosis (% 20,5), tereyağı (% 16,3), tahin-pekmez (% 10,5) ve bisküvi (% 7,8) takip etmiştir. Erkek öğrencilerin kahvaltı tercihlerinde de benzer bir eğilim gözlenmekle birlikte sıralamada değişiklik görülmüştür. Buna göre erkek öğrencilerde peynir (% 69,6), yumurta (% 62,7), zeytin (% 53,2), tost-sandviç-simit (% 50,6) şeklinde bir tercih sırası ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilere göre dikkat çeken farklılık bal ve tereyağında ortaya çıkmıştır. Kahvaltıda bal tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 44,3 iken tereyağı tüketenlerin sıklığı % 25,9 olarak gözlenmiştir. Yine erkek öğrencilerin kızlara göre

sucuk-sosis (% 34,8) ve tahin-pekmez (% 17,7) tüketiminde de farklı oldukları saptanmıştır. Toplam öğrenci açısından ele alındığında da benzer bir eğilim gözlenmiş, ilk dört sıradaki yiyecek tercihlerinin peynir, tost-sandviç-simit, yumurta ve zeytin olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.4. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Kahvaltıda Tüketilen Yiyecekler								
Peynir	179	69,4	110	69,6	289	69,5	0,003	0,95
Zeytin	132	51,2	84	53,2	216	51,9	0,157	0,69
Yumurta	131	50,8	99	62,7	230	55,3	5,597	0,01*
Tereyağı	42	16,3	41	25,9	83	20,0	5,738	0,01*
Bal	62	24,0	70	44,3	132	31,7	18,591	0,01*
Reçel	68	26,4	40	25,3	108	26,0	0,055	0,81
Tahin-Pekmez	27	10,5	28	17,7	55	13,2	4,497	0,03*
Tost-sandviç-simit	154	59,7	80	50,6	234	56,3	3,266	0,07
Bisküvi	20	7,8	9	5,7	29	7,0	0,639	0,42
Sucuk-sosis	53	20,5	55	34,8	108	26,0	10,377	0,01*
Kahvaltıda Tüketilen İçecekler								
Çay	169	65,5	98	62,0	267	64,2	0,516	0,47
Kahve	28	10,9	17	10,8	45	10,8	0,001	0,97
Süt	88	34,1	69	43,7	157	37,7	3,813	0,05
Meyve suyu	64	24,8	47	29,7	111	26,7	1,223	0,26
Diğer	11	4,3	4	2,5	15	3,6	0,846	0,35

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.4 kahvaltıda tüketilen içecekler bakımından ele alındığında çayı tercih eden kız öğrencilerin sıklığı % 65,5 iken erkeklerin sıklığı % 62 olarak ölçülmüştür. Hem kız hem de erkek öğrenciler açısından ikinci ve üçüncü sıradaki içecek tercihlerinin süt ve meyve suyu olması dikkat çekmektedir. Buna rağmen erkeklerin bu iki içeceği kız öğrencilere göre daha fazla tercih ettikleri görülmüş, kahvaltıda süt içen erkeklerin sıklığı % 43,7 iken kızların sıklığı % 34,1 olmuştur. Meyve suyu içen erkek öğrenci sıklığı % 29,7 ve kız öğrenci sıklığı da % 24,8'dir. Toplamda öğrencilerin % 64,2'si kahvaltıda çay, %37,7'si süt ve %26,7'si de meyve suyu içtiklerini belirtmişlerdir. Kahvaltıda kahve içen kız ve erkek öğrencilerin sıklıkları ise %10,1'dir.

Öğrencilerin öğle yemeği yeme alışkanlıklarına ilişkin bulgular Çizelge 4.5'te gösterilmiştir. Buna göre 258 kız öğrencinin %5,4'ü öğle yemeği yemediğini belirtirken, % 63,6'sı kantinde yediğini, % 26,4'ü evden getirdiğini, % 18,2'si dışarıda ve % 15,9'da evde yediğini belirtmiştir. 158 erkek öğrenciden % 4,4'ü öğle yemeği yemediğini ifade etmiş, kız öğrencilere benzer şekilde % 62,7'si kantinde yediğini söylemiştir. Öğle yemeğini dışarıda yiyen erkek öğrenci sıklığı kızlara göre daha fazla iken (% 27,2), evden getiren erkek öğrenci sıklığı beklenileceği gibi daha azdır (% 18,4). Sonuçta öğrencilerin çok büyük bir bölümü öğle yemeğini ya kantinden (% 63,2) ya da evden getirerek (% 23,3) yemektedir.

Çizelge 4.5. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı								
Yemem	14	5,4	7	4,4	21	5,0	0,203	0,65
Evde yerim	41	15,9	28	17,7	69	16,6	0,237	0,62
Evden getiririm	68	26,4	29	18,4	97	23,3	3,509	0,06
Dışarıda yerim	47	18,2	43	27,2	90	21,6	4,680	0,03*
Kantinde yerim	164	63,6	99	62,7	263	63,2	0,035	0,85

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Öğrencilerin ara öğün tüketimine yönelik davranışlarını özetleyen bulgular Çizelge 4.6'dan görülebilir. Buna göre tüm öğrencilerin yarısından fazlası (% 57,2) ara öğünde yiyecek-ışecek tükettiklerini, yarısına yakını (% 33,7) ise bazen ara öğün yediklerini ifade etmiştir. Ara öğün tüketiminde bulunmayan öğrenci sıklığı ise % 9,1 olmuştur. Ara öğün tüketen kız öğrencilerin sıklığı % 62 iken erkek öğrencilerin sıklığı % 49,4'tür. "Bazen" ara öğün tüketen kızların sıklığı % 30,2 ve erkeklerin sıklığı da % 39,2'dir (Çizelge 4.6).

Ara öğünde tüketilen yiyecek-ışecek sıklıkları ise şöyle ölçülmüştür. Toplamda ara öğün tüketen 378 öğrencinin şeker, ılıkolata, gofret, vb. yiyecekleri tüketme sıklığı % 46, bisküvi, kraker, kek, vb. yiyecekleri tüketme sıklığı ise % 43,1 şeklinde belirlenmiştir. Simit, poğaç, tost benzeri ürünlerin sıklığı % 32,5 ve meyve ile meyve suyu tüketim sıklığı da % 32,8'dir. Bunları kolalı ıecekler ile süt, yoğurt, ayran ve peynir gibi besinler takip etmektedir (Çizelge 4.6).

Çizelge 4.6. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek-İçecek Tüketimi

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Ara Öğün Tüketimi								
Evet	160	62,0	78	49,4	238	57,2	6,524	0,03*
Hayır	20	7,8	18	11,4	38	9,1		
Bazen	78	30,2	62	39,2	140	33,7		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Ara Öğünde Tüketilen Yiyecekler								
Simit, poğaça, tost, sandviç, börek, gözleme, hamburger, vb.	70	29,4	53	37,9	123	32,5	1,935	0,16
Bisküvi, kraker, kek, vb.	115	48,3	48	34,3	163	43,1	8,284	0,01*
Şeker, çikolata, gofret, vb.	115	48,3	59	42,1	174	46,0	2,106	0,14
Meyve, meyve suyu	91	38,2	33	23,6	124	32,8	9,692	0,01*
Kuruyemiş	57	23,9	23	16,4	80	21,2	3,583	0,05
Süt, yoğurt, ayran, peynir	41	17,2	11	7,9	52	13,8	7,144	0,01*
Kolalı içecekler, gazoz, vb.	35	14,7	22	15,7	57	15,1	0,011	0,91
Diğer	3	1,3	2	1,4	5	1,3	0,009	0,92

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.7, 416 öğrenciden sadece % 14,2'sinin (59 kişi) iştah değişikliği yaşamadığını, toplamda % 86'lık bir öğrenci kitlesinin (357 kişi) iştah değişikliği yaşadığını göstermektedir. Bu sıklık kız öğrencilerde 229 kişiyle % 88,7'lik bir sıklığa denk gelirken; erkek öğrencilerde 128 kişiyle % 81'dir. Kız öğrencilerin yüzde 39,9'u iştahının arttığını, yüzde 48,8'i de iştah azalışı yaşadığını ifade etmiştir. Erkeklerdeki iştah değişiklik sıklıkları kızlara göre daha düşük olmakla birlikte yine bu düzeylerdedir.

İştah değişikliğinin nedenlerine bakıldığında birinci ve ikinci sırada hastalık ve sınav yer alırken üçüncü sırayı üzgün olma durumu almaktadır. İştah değişikliği yaşayan tüm öğrencilerin % 35,9'u hastayken, % 28,6'sı sınav zamanında ve % 19,6'sı üzgünken iştah değişikliği yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kız öğrencilerde iştah değişikliğinin birinci nedeni hastalık (% 32,3), ikinci nedeni sınav (% 29,3) ve üçüncü nedeni üzgün olma (% 24) durumudur. Erkek öğrencilerde yine hastalık durumu % 42,2 ile birinci, sınav % 27,3 sıklığı ile ikinci sıradadır. Ancak erkek öğrencilerde kızlardan farklı olarak "sevinçli olma durumu" % 12,5 ile iştah değişikliğinin üçüncü nedeni olarak dikkat çekmektedir.

Tüm öğrencilerin % 74,3'ü (309 öğrenci) herhangi bir diyet uygulamadıklarını, % 25,7'si (107 öğrenci) ise diyet uyguladıklarını belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin % 29,1'i, erkek öğrencilerin % 20,3'ü diyet uygulamaktadır (Çizelge 4.7).

Çizelge 4.7. Cinsiyete Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
İştahınızda değişiklik olur mu?								
Artar	103	39,9	57	36,1	160	38,5	6,695	0,03*
Azalır	126	48,8	71	44,9	197	47,4		
Değişmez	29	11,2	30	19,0	59	14,2		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
İştah Değişikliğinin Nedenleri								
Sınav zamanları	67	29,3	35	27,3	102	28,6	18,078	0,01*
Hastayken	74	32,3	54	42,2	128	35,9		
Üzgünken	55	24,0	15	11,7	70	19,6		
Sevinçliyken	15	6,6	16	12,5	31	8,7		
Diğer	18	7,9	8	6,3	26	7,3		
Toplam	229	100	128	100	357	100		
Diyet uygulama								
Hayır	183	70,9	126	79,7	309	74,3	17,370	0,01*
Evet	75	29,1	32	20,3	107	25,7		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Diyet Uygulama Nedeni								
Kilo vermek için	67	89,3	18	56,3	85	79,4	17,370	0,01*
Sağlık nedeniyle	5	6,7	9	28,1	14	13,1		
Kilo almak için	3	4,0	5	15,6	8	7,5		
Toplam	75	100	32	100	107	100,0		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı

Diyet uygulayan 75 kız öğrencinin % 89,3'ü kilo vermek, yüzde 6,7'si sağlık nedeniyle ve yüzde 4'ü de kilo almak için diyet uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Erkek öğrencilerin 35'i diyet uyguladığını, bunların % 56,3'ü "kilo vermek", % 28,1'i "sağlık nedeniyle" ve % 15,6'sı da "kilo almak" gerekçelerini belirtmişlerdir

Öğrencilerin yeme alışkanlığı ile ilgili yakın çevre görüşleriyle ilgili olarak, tüm öğrencilerin yüzde 33,9'u yakın çevrelerinin bazen az bazen de çok yemek yediklerini, yüzde 20'si az yediklerini ve yüzde 18,3'ü de çok yediklerini düşündüklerini belirtmişlerdir. Yakın çevrelerinin az yemek yediğini düşündüklerini söyleyen kız öğrenci sıklığı % 18,6 iken erkek öğrenci sıklığı % 22,2'dir. Yakın çevresinin çok yediğini söyleyen kız öğrenci sıklığı %17,4 ve erkek öğrenci sıklığı yüzde 19,6'dır (Çizelge 4.8).

Çizelge 4.8. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Yakın Çevre görüşü								
Az yediğimi düşünüyorlar	48	18,6	35	22,2	83	20,0	10,500	0,03*
Çok yediğimi düşünüyorlar	45	17,4	31	19,6	76	18,3		
Bazen az, bazen çok yediğimi düşünüyorlar	102	39,5	39	24,7	141	33,9		
Düşünce belirtmiyorlar	55	21,3	48	30,4	103	24,8		
Diğer	8	3,1	5	3,2	13	3,1		
Toplam	258	100	158	100,0	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Cinsiyete göre öğrencilerin tükettikleri bazı besin maddelerine ilişkin bulgular Çizelge 4.9'dan görülebilir. Buna göre tüm öğrencilerin yüzde 90'ından fazlası her gün veya haftada bir iki kez süt ve süt ürünü tükettiklerini belirtmiş, erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla bu ürünleri tercih ettikleri görülmüştür. Her gün süt ve süt ürünü tüketen kız öğrenci sıklığı % 63,2 ve erkek öğrenci sıklığı % 70,3'tür. Kız öğrencilerin yüzde 29,8'i haftada bir iki kez süt ve süt ürünü tercih ederken, erkeklerde bu sıklık % 19,6'dır. Bu ürünleri hiç tüketmeyen öğrenci sayısı toplamda sadece % 1'dir ve erkeklerden 1, kızlardan 3 öğrenci bu ürünleri hiç tüketmediğini ifade etmiştir.

Kız ve erkek öğrencilerin et ve et ürünleri tüketimine bakıldığında, erkeklerin bu ürünleri daha fazla tercih ettikleri göze çarpmaktadır. Her gün et tüketen erkek öğrenci sıklığı % 37,3, haftada bir iki kez tüketen erkek öğrenci sıklığı % 53,2'dir. Her hafta et ve et ürünü tüketen erkek öğrencilerin toplam sıklığı bu durumda % 90'ı aşmaktadır. Buna karşın kız öğrencilerde her gün et tüketim sıklığı % 25, haftada bir iki kez tüketim sıklığı ise % 61 civarındadır. Toplamda bu ürünleri tüketen kız öğrenci sıklığı % 85 dolayındadır. Bu ürünleri hiç tüketmeyen kız ve erkek öğrenci sıklığı % 0,5 gibi yok denecek düzeydedir (Çizelge 4.9).

Çizelge 4.9. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Süt ve süt ürünleri								
Her gün	163	63,2	111	70,3	274	65,9	8,333	0,08
Haftada 1-2 kez	77	29,8	31	19,6	108	26,0		
Ayda 1-2 kez	9	3,5	12	7,6	21	5,0		
Hiç tüketmem	3	1,2	1	0,6	4	1,0		
Diğer	6	2,3	3	1,9	9	2,2		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Et ve et ürünleri								
Her gün	65	25,2	59	37,3	124	29,8	8,620	0,07
Haftada 1-2 kez	157	60,9	84	53,2	241	57,9		
Ayda 1-2 kez	25	9,7	8	5,1	33	7,9		
Hiç tüketmem	1	0,4	1	0,6	2	0,5		
Diğer	10	3,9	6	3,8	16	3,8		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Kuru baklagiller								
Her gün	25	9,7	17	10,8	42	10,1	1,098	0,89
Haftada 1-2 kez	172	66,7	107	67,7	279	67,1		
Ayda 1-2 kez	49	19,0	29	18,4	78	18,8		
Hiç tüketmem	5	1,9	3	1,9	8	1,9		
Diğer	7	2,7	2	1,3	9	2,2		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Yeşil sebze ve meyveler								
Her gün	140	54,3	59	37,3	199	47,8	15,515	0,01*
Haftada 1-2 kez	97	37,6	73	46,2	170	40,9		
Ayda 1-2 kez	16	6,2	15	9,5	31	7,5		
Hiç tüketmem	2	0,8	4	2,5	6	1,4		
Diğer	3	1,2	7	4,4	10	2,4		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Pilav, makarna vb. ürünler								
Her gün	58	22,5	36	22,8	94	22,6	7,214	0,12
Haftada 1-2 kez	157	60,9	105	66,5	262	63,0		
Ayda 1-2 kez	30	11,6	9	5,7	39	9,4		
Hiç tüketmem	4	1,6	0	0,0	4	1,0		
Diğer	9	3,5	8	5,1	17	4,1		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Fast-food ürünleri								
Her gün	43	16,7	24	15,2	67	16,1	1,655	0,79
Haftada 1-2 kez	93	36,0	65	41,1	158	38,0		
Ayda 1-2 kez	101	39,1	56	35,4	157	37,7		
Hiç tüketmem	13	5,0	9	5,7	22	5,3		
Diğer	8	3,1	4	2,5	12	2,9		
Toplam	258	100	158	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Kuru baklagiller tüketim sıklığına bakıldığında tüm öğrencilerin yüzde 67,1'i haftada bir iki kez, yüzde 18,8'i da ayda bir iki kez tükettiklerini ifade etmiş, her gün tüketen öğrenci sıklığı % 10 civarında olmuştur. Benzer bir eğilim kız ve erkek öğrenci ayırımında da görülmüş, kız öğrencilerin % 66,7'si haftada bir iki kez, % 19'u ayda bir iki kez ve yüzde 9,7'si de her

gün bu ürünlerden tükettiğini ifade etmiştir. Erkek öğrencilerin ise % 67,7'si haftada bir iki kez, % 18,4'ü ayda bir iki kez ve % 10,8'i de her gün bu ürünleri tükettiklerini söylemişlerdir.

Öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını özetleyen Çizelge 4.10'a bakıldığında 416 öğrenciden 166'sının spor yapmadığı, 133 öğrencinin düzenli olarak ve 167 öğrencinin de bazen spor yaptığı saptanmıştır. Spor yapmayan kız öğrenci sıklığı yüzde 34,9 düzeyinde iken bu sıklık erkeklerde daha azdır ve % 16,5'tir.

Çizelge 4.10. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Düzenli olarak spor yapma								
Evet	50	19,4	83	52,5	133	32,0	50,911	0,01*
Hayır	90	34,9	26	16,5	116	27,9		
Bazen	118	45,7	49	31,0	167	40,1		
Toplam	258	100,0	158	100,0	416	100		
Yapılan Spor Türleri								
Basketbol	18	10,7	55	41,7	73	24,3	52,467	0,01*
Voleybol	54	32,1	17	12,9	71	23,7	7,161	0,01*
Futbol	7	4,2	74	56,1	81	27,0	121,662	0,01*
Aerobik	17	10,1	5	3,8	22	7,3	2,294	0,13
Yürüyüş-koşma	105	62,5	50	37,9	155	51,7	3,435	0,06
Diğer	31	18,5	25	18,9	56	18,7	1,219	0,26

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Düzenli olarak ve bazen spor yapan 300 öğrencinin en fazla yürüyüş-koşmayı (% 51,7), en az da aerobik yapmayı tercih ettikleri (% 7,3) görülmüştür. Kız-erke öğrenci ayırımına bakıldığında kız öğrencilerin en fazla yürüyüş-koşma (% 62,5) ve voleybolu (%32,1); erken öğrencilerin ise en fazla futbol (% 56,1) ve basketbolu (% 41,7) tercih ettikleri Çizelge 4.10'dan görülebilir.

Öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarına bakıldığında, erkeklerin en fazla bilgisayar oyunları (% 65,2), arkadaş ortamları (% 61,4) ve TV izleme (% 55,1); kızların ise en fazla arkadaş ortamı (% 58,1), TV izleme (% 55) ve kitap okuma (% 47,7) tercihleri dikkat çekmektedir. Kız öğrenciler erkeklere göre daha fazla kitap okumakta buna karşın çok daha az bilgisayar oyununu tercih etmektedir (Çizelge 4.11).

Çizelge 4.11. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlığı

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetleri								
TV izlerim	142	55,0	87	55,1	229	55,0	0,000	0,99
Bilgisayar oynarım	63	24,4	103	65,2	166	39,9	67,925	0,01*
Kitap okurum	123	47,7	51	32,3	174	41,8	9,546	0,01*
Arkadaşlarla vakit geçiririm	150	58,1	97	61,4	247	59,4	0,430	0,51
Diğer	30	11,6	13	8,2	43	10,3	1,222	0,26

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Kız ve erkek öğrenciler boy ve kilo algıları Çizelge 4.12’de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin yarısından fazlası (% 52, 6) yaşlıtlarına göre normal olduğunu düşünürken, % 24,8’i yaşlıtlarından uzun ve % 22,6’sı yaşlıtlarından kısa olduğunu ifade etmiştir. Normal olduğunu belirten kız öğrenci sıklığı % 57,4 iken, erkek öğrenci sıklığı % 44,9’dur.

Öğrencilerin kilo ile ilgili düşünceleri de benzer şekildedir. 416 öğrencinin % 57,2’si ne kilolu ne de zayıf olduğunu düşünürken, bu sıklık kız ve erkek öğrencilerde eşit düzeydedir. Kilolu olduğunu düşünen kız öğrencilerin (% 26,4) erkeklerden (% 18,4) daha fazla, buna karşın zayıf olduğunu düşünen erkeklerin kızlardan daha fazla olduğu yine Çizelge 4.12’den rahatlıkla görülmektedir.

Çizelge 4.12. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy ile ilgili düşünceler								
Yaşıtlarıma göre uzunum	48	18,6	55	34,8	103	24,8	13,887	0,01*
Yaşıtlarıma göre kısayım	62	24,0	32	20,3	94	22,6		
Yaşıtlarıma göre normalim	148	57,4	71	44,9	219	52,6		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Kilo ile ilgili düşünceler								
Yaşıtlarıma göre kiloluyum	68	26,4	29	18,4	97	23,3	6,249	0,04*
Yaşıtlarıma göre zayıfım	42	16,3	39	24,7	81	19,5		
Yaşıtlarıma göre normalim	148	57,4	90	57,0	238	57,2		
Toplam	258	100	158	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı

Çizelge 4.13’e bakıldığında öğrencilerin cinsiyete göre boy ve kilo dağılımları görülebilir. Buna göre kız öğrencilerin yarısından fazlası (% 53,5) 1,60-1,70 cm aralığında yer alırken, 1,70 cm ve daha uzun boylu kız öğrencilerin sıklığı % 15,9’dur. Buna karşın erkek

öğrencilerin dörtte üçüne yakın bir sıklığı (% 74,1) 1,70 cm ve üzerinde iken 1,60-1,70 arasında % 22,2 sıklığında öğrenci bulunmuştur.

Çizelge 4.13. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları

	Kız		Erkek		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy Aralıkları								
1,40-1,50 cm arası	9	3,5	3	1,9	12	2,9	146,819	0,01*
1,51-1,60 cm arası	70	27,1	3	1,9	73	17,5		
1,61-1,70 cm arası	138	53,5	35	22,2	173	41,6		
1,71 cm ve üzeri	41	15,9	117	74,1	158	38,0		
Toplam	258	100	158	100	416	100		
Kilo Aralıkları								
40-50 kg arası	77	29,8	4	2,5	81	19,5	121,204	0,01*
51-60 kg arası	125	48,4	42	26,6	167	40,1		
61-70 kg arası	47	18,2	57	36,1	104	25,0		
71 kg ve üzeri	9	3,5	55	34,8	64	15,4		
Toplam	258	100	158	100	416	100		

Öğrencilerin kilo durumları değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin yarısına yakını (% 48,9) 51-60 kg arasında iken, 40-50 kg arasında bulunan kız öğrenci sıklığı % 29,8 ve 71 kg ve üzeri öğrencinin de yalnızca % 3,5 sıklığında olduğu gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin kilo dağılımlarının kızlara göre daha homojen bir yapıda ve ortalama % 30'lar civarında olduğu, 40-50 kg arasında ise sadece % 2,5'luk bir öğrenci yer aldığı görülmektedir (Çizelge 4.13).

4.3. Bulunulan Sınıfa Göre Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi

Anket uygulanan 416 lise öğrencisinin 109'u dokuzuncu, 119'u onuncu, 115'i on birinci ve 73'ü on ikinci sınıf öğrencisidir.

Tüm öğrencilerin sadece % 24'ü öğün atlamadığını buna karşılık % 86'sının bazen veya her zaman öğün atladığı tespit edilmiştir. 9. sınıfta öğün atlama sıklığı % 70,6, 10. sınıfta % 79,8, 11. sınıfta % 76 ve nihayet 12. sınıfta % 78,3 olarak ölçülmüştür (Çizelge 4.14).

Öğün atlayan tüm öğrencilerin yarısından fazlası (% 51,9) kahvaltıyı atlarken, üçte biri (% 35,8) öğle yemeğini ve % 12,3 sıklığı da akşam yemeğini atlamaktadır. Burada kahvaltı atlama sıklığının % 61,'le en fazla son sınıf öğrencilerde olması ve bunları da % 52,9'la 11. sınıf öğrencilerinin takip etmesi dikkat çekmektedir (Çizelge 4.14).

Çizelge 4.14. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlar mısınız?												
Evet	23	21,1	23	19,3	30	26,1	10	13,7	86	20,7	4,407	0,62
Hayır	32	29,4	24	20,2	28	24,3	16	21,9	100	24,0		
Bazen	54	49,5	72	60,5	57	49,6	47	64,4	230	55,3		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Atlanılan Öğün												
Kahvaltı	38	49,4	45	47,4	46	52,9	35	61,4	164	51,9	7,229	0,61
Öğle Yemeği	26	33,8	38	40,0	31	35,6	18	31,6	113	35,8		
Akşam Yemeği	13	16,9	12	12,6	10	11,5	4	7,0	39	12,3		
Toplam	77	100	95	100	87	100	57	100	316	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Not: Yüzdelere Kolon Yüzdesidir.

Çizelge 4.15. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedeni

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlama Nedeni												
Canım istemiyor	47	61,0	58	61,1	46	52,9	25	43,9	176	55,7	4,24	0,23
Zayıflamak istiyorum	9	11,7	15	15,8	12	13,8	5	8,8	41	13,0	2,11	0,54
Vaktim olmuyor	26	33,8	34	35,8	33	37,9	27	47,4	120	38,0	3,69	0,29
Hazırlayan yok	4	5,2	4	4,2	5	5,7	6	10,5	19	6,0	2,84	0,41
Maddi imkansızlık	0	0,0	0	0,0	1	1,1	1	1,8	2	0,6	2,67	0,44
Alışkanlığım yok	14	18,2	13	13,7	10	11,5	4	7,0	41	13,0	3,00	0,39
Diğer	1	1,3	2	2,1	2	1,7	0	0,0	5	1,6	1,47	0,68

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Tüm sınıflarda öğün atlama nedeni olarak “canım istemiyor” ve “vaktim olmuyor” cevapları başı çekmektedir. “Canım istemiyor” cevabına ilişkin sıklık 9. ve 10. sınıf öğrencilerinde % 61, 11. sınıflarda % 52,9 ve 12. sınıflarda % 43,9’dur. “Vaktim olmuyor” cevabı ise son sınıf öğrencilerinde % 47,4 iken diğer sınıflarda % 30-40 aralığındadır. Tüm sınıflarda zayıflamak için öğün atlama sıklığı ile “alışkanlığım yok” sıklıkları ortalama % 13’tür (Çizelge 4.15).

Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecek ve içeceklerle bakıldığında cinsiyete dayalı ayırımdakine benzer bir durum ortaya çıkmış, öğrencilerin en fazla tercih ettikleri besin ürünleri sırasıyla peynir, tost-simit-sandviç, zeytin ve yumurta olmuştur. Tüm sınıflarda

peynirin tüketilme sıklığı % 70'lerdedir ve en fazla 10. sınıf öğrencilerinin tercih ettiği görülmüştür. Bu sınıfta peynirin tüketilme sıklığı % 75,6'dır. Buna karşılık 10. ve 11. sınıf öğrencilerinde tost-sandviç-simit tercih sıklığı %50'ler düzeyinde iken bu sıklık 9. ve 12. sınıf öğrencilerinde yüzde 60'ları aşmaktadır (Çizelge 4.16).

Kahvaltıda tüketilen içecek sıklıklarına bakıldığında ise % 69,9 ile çayın 12. sınıflarda, % 39,4 ile meyve suyunun 10. sınıflarda, % 47,7 ile sütün 9. sınıflarda ve nihayet % 19,2 ile kahvenin yine 12. sınıflarda birinci sırada tercih edildiği dikkat çekmektedir (Çizelge 4.16).

Çizelge 4.16. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Kahvaltıda Tüketilen Yiyecekler												
Peynir	76	69,7	90	75,6	76	66,1	47	64,4	289	69,5	3,64	0,30
Zeytin	54	49,5	74	62,2	50	43,5	38	52,1	216	51,9	8,55	0,03*
Yumurta	64	58,7	74	62,2	61	53	31	42,5	230	55,3	7,90	0,04*
Tereyağı	29	26,6	27	22,7	19	16,5	8	11,0	83	20,0	8,12	0,04*
Bal	43	39,4	40	33,6	29	25,2	20	27,4	132	31,7	6,08	0,10
Reçel	42	38,5	24	20,2	24	20,9	18	24,7	108	26,0	12,65	0,01*
Tahin-Pekmez	18	16,5	14	11,8	12	10,4	11	15,1	55	13,2	2,24	0,52
Tost-sandviç-simit	68	62,4	59	49,6	61	53	46	63,0	234	56,3	5,66	0,13
Bisküvi	5	4,6	4	3,4	12	10,4	8	11,0	29	7,0	7,26	0,06
Sucuk-sosis	32	29,4	31	26,1	32	27,8	13	17,8	108	26,0	3,39	0,33
Kahvaltıda Tüketilen İçecekler												
Çay	66	60,6	78	66,5	72	62,6	51	69,9	267	64,2	1,87	0,60
Kahve	8	7,3	9	7,6	14	12,2	14	19,2	45	10,8	8,18	0,04*
0Süt	52	47,7	46	38,7	37	32,2	22	30,1	157	37,7	7,96	0,04*
Meyve suyu	32	29,4	35	39,4	29	25,2	15	20,5	111	26,7	2,38	0,49
Diğer	5	4,6	5	4,2	4	3,5	1	1,4	15	3,6	1,48	0,68

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Bulunulan sınıfa göre öğrencilerin öğle yemeği yeme alışkanlıklarına ilişkin bulgular Çizelge 4.17'den izlenebilir.

Tüm öğrencilerin çok düşük bir kısmı (% 5) öğle yemeğini yemediğini ifade ederken % 60-70'i kantinde yediğini belirtmiş, evden getirdiğini dile getiren öğrencilerin sıklığı ortalama % 23 civarında gerçekleşmiştir. Öğle yemeğini dışarıda yediğini söyleyen 12. sınıf öğrencileri % 28,8'lik bir sıklık ile bu seçenekte başı çekmiştir. Buna karşılık öğle yemeğini

evden getiren öğrencilerin % 31,2 ile 9. sınıf öğrencilerinin olması dikkat çekmiştir (Çizelge 4.17).

Çizelge 4.17. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı												
Yemem	2	1,8	10	8,4	6	5,2	3	4,1	21	5,0	5,28	0,15
Evde yerim	20	18,3	12	10,1	24	20,9	13	17,8	69	16,6	5,48	0,14
Evden getiririm	34	31,2	29	24,4	22	19,1	12	16,4	97	23,3	6,91	0,07
Dışarıda yerim	17	15,6	25	21	27	23,5	21	28,8	90	21,6	4,79	0,18
Kantinde yerim	70	64,2	71	59,7	79	68,7	43	58,9	263	63,2	2,76	0,43

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Bulunulan sınıfa göre öğrencilerin ara öğün yiyecek-içecek tüketimleri Çizelge 4.18’de özetlenmiştir.

9. sınıf öğrencilerinin % 94,5’i (103 kişi) ara öğünde yiyecek-içecek tükettiklerini belirtmiş, bunların % 47,6’sı bisküvi, kraker, kek, vb. yiyecekleri; % 46,6’sı şeker, çikolata, gofret, vb. yiyecekleri; % 32’si simit, poğaça, tost türü yiyecekleri ve % 30’u da meyve ve meyve suyunu tercih ettiklerini ifade etmiştir (Çizelge 4.18).

10. sınıf öğrencilerinin % 87’si (104 kişi) ara öğün tüketiminde bulunduklarını, bunların % 46’sı şeker, çikolata, gofret, vb., % 44’ü bisküvi, kraker, kek, vb., % 39’u da simit türü yiyecekleri tükettiklerini ifade etmişlerdir (Çizelge 4.18).

11. sınıf öğrencilerinin 105’i (% 91) ara öğünde tüketim yaparken, bunların en fazla tercih ettikleri şeker, çikolata, gofret, vb. (% 45,7) olmuştur. Bunu % 42,9 ile bisküvi, kraker, kek, vb, % 40 ile meyve ve meyve suyu takip etmektedir (Çizelge 4.18).

73 kişilik 12. sınıf öğrencilerinin 66’sı (% 90) ara öğün yediğini belirtmiş, bu sınıfta % 45,5 ile en fazla tercih edilen besinler şeker, çikolata, gofret, vb. olmuştur. Bunu % 34,8 ile bisküvi grubu takip ederken, üçüncü sırayı meyve ve meyve suyu almıştır (Çizelge 4.18).

Çizelge 4.18. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek İçecek Tüketimi

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Ara Öğün Tüketimi												
Evet	65	59,6	61	51,3	68	59,1	44	60,3	238	57,2	4,83	0,56
Hayır	6	5,5	15	12,6	10	8,7	7	9,6	38	9,1		
Bazen	38	34,9	43	36,1	37	32,2	22	30,1	140	33,7		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100,0		
Ara Öğünde Tüketilen Yiyecekler												
Simit, poğaça, tost, sandviç, börek, gözleme, hamburger, vb.	33	32,0	41	39,4	31	29,5	18	27,3	123	32,5	2,61	0,45
Bisküvi, kraker, kek vb.	49	47,6	46	44,2	45	42,9	23	34,8	163	43,1	3,34	0,34
Şeker, çikolata, gofret vb.	48	46,6	48	46,2	48	45,7	30	45,5	174	46,0	0,34	0,95
Meyve, meyve suyu	31	30,1	32	30,8	42	40,0	19	28,8	124	32,8	3,56	0,31
Kuruyemiş	17	16,5	20	19,2	29	27,6	14	21,2	80	21,2	4,03	0,25
Süt, yoğurt, ayran, peynir	14	13,6	14	13,5	14	13,3	10	15,2	52	13,8	0,19	0,98
Kolalı içecekler, gazoz, vb.	17	16,5	8	7,7	18	17,1	14	21,2	57	15,1	7,46	0,05
Diğer	2	1,9	0	0,0	2	1,9	1	1,5	5	1,3	2,11	0,54

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Bulunulan sınıfa göre iştah değişikliğine bakıldığında, öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 86) iştah değişikliği yaşadıklarını belirtmiş, bu değişikliğin ağırlıklı olarak iştah azalması yönünde olduğu tespit edilmiştir. 9. sınıflarda iştah azalma sıklığı % 51,4 sıklığında iken, iştah azalması % 52,1 ile en fazla 10. sınıfta görülmüştür. İştah azalma sıklığı 11. sınıflarda % 43,5 ve 12. sınıflarda % 39,7'dir (Çizelge 4.19).

İştah değişikliği yaşayan 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri iştah değişikliğinin birinci nedeni olarak hastalığı gösterirken (% 35-40 arası), 12. sınıf öğrencileri % 40'lık bir sıklıkla "sınav zamanlarını" birinci neden olarak belirtmiştir. Son sınıf öğrencileri için hastalık gerekçesi iştah değişikliğinde ikincil bir rol oynamaktadır (Çizelge 4.19).

Tüm öğrencilerin % 25'i (107 kişi) diyet uygularken, % 75'i diyet uygulamadığını ifade etmiştir. 9. sınıfta diyet uygulayan 18 öğrencinin % 61,1'i kilo vermek için, % 33,3'ü de sağlık nedeniyle diyet uyguladığını söylemiştir. Buna karşın 36 öğrencinin diyet yaptığı 10. sınıfta ise kilo vermek için diyet uygulayanların sıklığı yüzde 91,7'dir ve kilo vermek

amacıyla en fazla diyet yapılan sınıftır. 18 öğrencinin diyet uyguladığı 9. sınıf % 61,1 sıklığı ile kilo vermek için en az diyet yapılan sınıftır (Çizelge 4.19).

Çizelge 4.19. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
İştahınızda Değişiklik Olur mu?												
Artar	35	32,1	44	37,0	48	41,7	33	45,2	160	38,5	5,02	0,54
Azalıır	56	51,4	62	52,1	50	43,5	29	39,7	197	47,4		
Değişmez	18	16,5	13	10,9	17	14,8	11	15,1	59	14,2		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
İştah Değişikliğinin Nedenleri												
Sınav zamanları	29	31,9	25	23,6	23	23,5	25	40,3	102	28,6	25,23	0,04*
Hastayken	36	39,6	35	33,0	36	36,7	21	33,9	128	35,9		
Üzgünken	12	13,2	30	28,3	18	18,4	10	16,1	70	19,6		
Sevinçliyken	12	13,2	9	8,5	9	9,2	1	1,6	31	8,7		
Diğer	2	2,2	7	6,6	12	12,2	5	8,1	26	7,3		
Toplam	91	100	106	100	98	100	62	100	357	100		
Diyet Uygulama												
Hayır	91	83,5	83	69,7	84	73,0	51	69,9	309	74,3	19,89	0,01*
Evet	18	16,5	36	30,3	31	27,0	22	30,1	107	25,7		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Diyet Uygulama Nedeni												
Kilo vermek için	11	61,1	33	91,7	23	74,2	18	81,8	85	79,4	19,89	0,01*
Sağlık nedeniyle	6	33,3	3	8,3	3	9,7	2	9,1	14	13,1		
Kilo almak için	1	5,6	0	0,0	5	16,1	2	9,1	8	7,5		
Toplam	18	100	36	100	31	26,9	22	30,1	107	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.20'ye göre öğrenciler, yakın çevrelerinin kendileriyle ilgili olarak en fazla “bazen az bazen de çok yediklerini düşündüklerini” belirtmişlerdir. Yakın çevrelerinin çok yediklerini düşündükleri sınıf % 23,5 ile 11. sınıf başta yer alırken, az yediği en çok düşünülen sınıf % 27,4 ile lise son sınıflar olmuştur.

Çizelge 4.20. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlığıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Yakın Çevre görüşü												
Az yediğimi düşünüyorlar	20	18,3	22	18,5	21	18,3	20	27,4	83	20	10,98	0,53
Çok yediğimi düşünüyorlar	21	19,3	20	16,8	27	23,5	8	11	76	18,3		
Bazen az, bazen çok yediğimi düşünüyorlar	34	31,2	46	38,7	40	34,8	21	28,8	141	33,9		
Düşünce belirtmiyorlar	31	28,4	27	22,7	23	20	22	30,1	103	24,8		
Diğer	3	2,8	4	3,4	4	3,5	2	2,7	13	3,1		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Sınıflara göre öğrencilerin tükettikleri besin ürünleri incelendiğinde, süt ve süt ürünleri tüketiminin tüm sınıflarda oldukça yüksek olduğu görülür. Her gün veya hafta bir iki kez süt tüketen öğrenci sıklıkları tüm sınıflarda ortalama % 90'dır. Her gün veya haftada bir iki gün bu besin grubunu en az tüketen sınıf % 88 ile 10. sınıflardır. Diğer tüm sınıflarda haftalık ortalama süt tüketimi % 90'ın üzerindedir (Çizelge 4.21).

Her gün ve hafta bir iki kez et ve et ürünleri tüketimi açısından değerlendirildiğinde, 9. ve 12. sınıf öğrencileri % 89 ile birinci sırada yer almakta, genel olarak tüm sınıflarda et ve et ürünü tüketiminin bu frekansta oldukça yüksek olduğu gözlenmektedir (Çizelge 4.21).

Kuru baklagiller tüketimi açısından ele alındığında tüm sınıflarda her gün ve haftada bir iki kez bu ürün tüketiminin ortalama % 77 civarında olduğu, ancak yine 9. sınıf öğrencilerinin % 82'lik bir kuru baklagiller tüketimiyle başı çektiği görülür. Bu besin grubunu her gün ve haftada bir iki kez aralığında en az tüketen % 72'lik bir sıklıkla 12. sınıftır (Çizelge 4.21).

Çizelge 4.21. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Süt ve süt ürünleri												
Her gün	77	70,6	73	61,3	78	67,8	46	63	274	65,9	13,30	0,4
Haftada 1-2 kez	25	22,9	32	26,9	29	25,2	22	30,1	108	26,0		
Ayda 1-2 kez	5	4,6	6	5	8	7	2	2,7	21	5,0		
Hiç tüketmem	1	0,9	2	1,7	0	0	1	1,4	4	1,0		
Diğer	1	0,9	6	5	0	0	2	1,7	9	2,1		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100,0		
Et ve et ürünleri												
Her gün	26	23,9	42	35,3	32	27,8	24	32,9	124	29,8	15,51	0,21
Haftada 1-2 kez	71	65,1	63	52,9	66	57,4	41	56,2	241	57,9		
Ayda 1-2 kez	5	4,6	8	6,7	13	11,3	7	9,6	33	7,9		
Hiç tüketmem	2	1,8	0	0	0	0	0	0	2	0,5		
Diğer	5	4,6	6	5	4	3,5	1	1,4	16	3,8		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Kuru baklagiller												
Her gün	13	11,9	10	8,4	13	11,3	6	8,2	42	10,1	15,05	0,23
Haftada 1-2 kez	77	70,6	82	68,9	73	63,5	47	64,4	279	67,1		
Ayda 1-2 kez	18	16,5	17	14,3	26	22,6	17	23,3	78	18		
Hiç tüketmem	0	0	4	3,4	2	1,7	2	2,7	8	1,9		
Diğer	1	0,9	6	5	1	0,9	1	1,4	9	2,2		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Yeşil sebze ve meyveler												
Her gün	61	56	54	45,4	53	46,1	31	42,5	199	47,8	17,94	0,11
Haftada 1-2 kez	30	27,5	55	46,2	48	41,7	37	50,7	170	40,9		
Ayda 1-2 kez	12	11	6	5	11	9,6	2	2,7	31	7,5		
Hiç tüketmem	2	1,8	1	0,8	1	0,9	2	2,7	6	1,4		
Diğer	4	3,7	3	2,5	2	1,7	1	1,4	10	2,4		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Pilav, makarna vb.												
Her gün	22	20,2	26	21,8	29	25,2	17	23,3	94	22,6	11,14	0,51
Haftada 1-2 kez	72	66,1	71	59,7	69	60	50	68,5	262	63,0		
Ayda 1-2 kez	13	11,9	12	10,1	11	9,6	3	4,1	39	9,4		
Hiç tüketmem	0	0	2	1,7	2	1,7	0	0	4	1,0		
Diğer	2	1,8	8	6,7	4	3,5	3	4,1	17	4,1		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Fast-food ürünleri												
Her gün	12	11,0	11	9,2	30	26,1	14	19,2	67	16,1	33,00	0,01*
Haftada 1-2 kez	46	42,2	43	36,1	43	37,4	26	35,6	158	38,0		
Ayda 1-2 kez	47	43,1	56	47,1	29	25,2	25	34,2	157	37,7		
Hiç tüketmem	3	2,8	3	2,5	10	8,7	6	8,2	22	5,3		
Diğer	1	0,9	6	5,0	3	2,6	2	2,7	12	2,9		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Her gün ve haftada bir iki kez frekansında yeşil sebze ve meyvelerin en çok tüketimi son sınıf öğrencileri arasında olmuştur. 12. sınıf öğrencilerinin bu besin grubunu tüketim sıklığı

% 93'tür. Bunları % 92'lik sıklıkla 10. sınıf öğrencileri takip ederken, bu besin grubunun söz konusu frekansta en az tercih edilen sınıf % 83 ile dokuzuncu sınıftır (Çizelge 4.21).

Pilav, makarna, vb. besin maddeleri tüketiminde de yine her gün ve haftada 1-2 kez sıklığında son sınıf öğrencileri % 92 ile başı çekmekte, bunları % 86 ile dokuzuncu sınıf ve % 85 ile on birinci sınıf öğrencileri takip etmektedir (Çizelge 4.21).

Fast-food ürünleri açısından ele alınırsa, her gün ve haftada 1-2 kez sıklığında en fazla tüketimin % 63,5'lik bir sıklıkla 11. sınıf öğrencilerinin birinci sırada yer aldığı görülür. Diğer sınıfların fast-food tüketimi % 45-55 sıklıkları arasındadır. Burada ayda 1-2 kez seçeneğinin de % 37,7 gibi görece yüksek bir sıklıkta olması ve hiç tüketmeyen öğrencilerin % 5 gibi düşük bir düzeyde kalması dikkat çekmektedir (Çizelge 4.21).

Spor yapma alışkanlığının sınıflar arası karşılaştırmasının yapıldığı Çizelge 4.22'ye bakıldığında, son sınıf öğrencilerindeki spor yapmama sıklığı dikkat çekmektedir. 12. sınıf öğrencilerinin % 47,9'u spor yapmadığını belirtmiştir. Bu sıklığın en düşük olduğu sınıf % 18,5'luk sıklık ile 10. sınıftır. Tüm öğrencilerin % 72,1'i (300 kişi) düzenli olarak veya bazen spor yaptığını ifade etmiştir.

Çizelge 4.22. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Düzenli olarak spor yapma												
Evet	31	28,4	50	42	34	29,6	18	24,7	133	32,0	13,90	0,03*
Hayır	27	24,8	22	18,5	32	27,8	35	47,9	116	27,9		
Bazen	51	46,8	47	39,5	49	42,6	20	27,4	167	40,1		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Yapılan Spor Türleri												
Basketbol	26	31,7	27	27,8	14	16,9	6	15,8	73	24,3	11,85	0,01*
Voleybol	24	29,3	29	29,9	13	15,7	5	13,2	71	23,7	14,45	0,01*
Futbol	23	28,0	29	29,9	22	26,5	7	18,4	81	27,0	6,56	0,08
Aerobik	1	1,2	6	6,2	10	12,0	5	13,2	22	7,3	7,19	0,06
Yürüyüş-koşu	38	46,3	55	56,7	45	54,2	17	44,7	155	51,7	10,62	0,01*
Diğer	14	17,1	18	18,6	13	15,7	11	28,9	56	18,7	0,94	0,81

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Spor yaptığını söyleyen 300 öğrenciden 82'si lise bir, 97'si lise 2, 83'ü lise 3 ve 38'i son sınıf öğrencisidir. Tüm sınıflarda en fazla tercih edilen (% 45-57 aralığında) spor dalı “yürüyüş-koşma”, bunu ortalama % 27 sıklıkla “futbol”, ortalama % 24 sıklıkla “basketbol”

ve “voleybol” takip etmektedir. Burada dikkati çeken son sınıf öğrencilerinin “aerobik” dışındaki tüm spor branşlarında son sırada yer almasıdır (Çizelge 4.22).

Sınıflara göre öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlığı incelendiğinde, en fazla tercihin toplamda % 59,4'lük bir sıklıkla “arkadaşlarla vakit geçirme” yönünde kullanıldığı görülür. Arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi en fazla tercih eden % 67,1 ile son sınıf öğrencileri iken bu sıklık 11. sınıf öğrencilerinde % 54,8 ile en düşük seviyededir. Öğrencilerin boş zaman değerlendirme tercihinde ikinci sırayı % 55'lik bir sıklıkla TV seyretme alırken, en az tercih bilgisayar oyunları yönündedir. TV seyretme ve bilgisayarda oynama tercihi en fazla lise bir ve lise ikide görülmektedir. Son olarak kitap okuma tercihinin en fazla % 46,2 ve % 45,2'lik sıklıklarla 10 ve 12. sınıflarda olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.23).

Çizelge 4.23. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlığı

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetleri												
TV izlerim	66	60,6	77	64,7	52	45,2	34	46,6	229	55,0	12,43	0,01*
Bilgisayar oynarım	49	45	52	43,7	41	35,7	24	32,9	166	39,9	4,24	0,23
Kitap okurum	43	39,4	55	46,2	43	37,4	33	45,2	174	41,8	2,47	0,48
Arkadaşlarımla vakit geçiririm	64	58,7	71	59,7	63	54,8	49	67,1	247	59,4	2,85	0,41
Diğer	12	11	11	9,2	15	13	5	6,8	43	10,3	2,07	0,55

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.24'e göre tüm sınıflarda yer alan öğrenciler yaşlarına göre hem boy hem de kilo açısından normal olduklarını düşünmektedir. Bu şekilde düşünen öğrencilerin sıklığı tüm öğrencilerin yarısından fazladır. Bununla paralel olarak yaşlarına göre kısa ve kilolu olduğunu düşünen öğrencilerin sıklığı en düşük düzeydedir. Kısa boylu olduğunu düşünenler % 22,6 sıklıkta iken, yaşlarına göre zayıf olduğunu düşünenlerin sıklığı % 19,5'tir.

Çizelge 4.24. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy İle İlgili Düşünceler												
Yaşıtlarıma göre uzunum	20	28,3	29	24,4	37	32,2	17	23,3	103	24,8	12,45	0,05
Yaşıtlarıma göre kısayım	26	23,9	36	30,3	19	16,5	13	17,8	94	22,6		
Yaşıtlarıma göre normalim	63	57,8	54	45,4	59	51,3	43	58,9	219	52,6		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
Kilo İle İlgili Düşünceler												
Yaşıtlarıma göre kiloluyum	19	17,4	32	26,9	28	24,3	18	24,7	97	23,3	3,84	0,69
Yaşıtlarıma göre zayıfım	22	20,2	20	16,8	23	20	16	21,9	81	19,5		
Yaşıtlarıma göre normalim	68	62,4	67	56,3	64	55,7	39	53,4	238	57,2		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Öğrencilerin boy dağılımları ele alındığında tüm sınıflarda yer alan öğrencilerin yüzde 40'ından fazlasının 1,61-1,70 cm aralığında ve % 38'inin 1,71 cm ve üzerinde olduğu görülmektedir. Tüm sınıfların boy ortalamaları incelendiğinde 1,61 cm ve daha yukarı boy uzunluğuna sahip öğrencilerin % 85,2 gibi bir sıklıkla en fazla 11. sınıf öğrencilerinde olduğu dikkat çekmiştir (Çizelge 4.25). Çizelgeye göre tüm sınıflarda yer alan öğrencilerin % 40'ı 51-60 kg arasındadır. Bu kilo aralığındaki en fazla öğrenci 51 kişi ile (% 44,3) 11. sınıfta yer almaktadır (Çizelge 4.25).

Çizelge 4.25. Bulunulan Sınıfa Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları

	9. sınıf		10. sınıf		11. sınıf		12. sınıf		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy Aralıkları												
1,40-1,50 cm arası	3	2,8	3	2,5	4	3,5	2	2,7	12	2,9	7,53	0,58
1,51-1,60 cm arası	26	23,9	20	16,8	13	11,3	14	19,2	73	17,5		
1,61-1,70 cm arası	44	40,4	51	42,9	47	40,9	31	42,5	173	41,6		
1,71 cm ve üzeri	36	33,0	45	37,8	51	44,3	26	35,6	158	38,0		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		
40-50 kg arası	31	28,4	19	16,0	22	19,1	9	12,3	81	19,5	17,89	0,03*
51-60 kg arası	39	35,8	46	38,7	51	44,3	31	42,5	167	40,1		
61-70 kg arası	31	28,4	31	26,1	21	18,3	21	28,8	104	25,0		
71 kg ve üzeri	8	7,3	23	19,3	21	18,3	12	16,4	64	15,4		
Toplam	109	100	119	100	115	100	73	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

4.4. Okul Türüne Göre Beslenme Farklılıklarının Ölçülmesi

Anket uygulanan dört liseden genel lisede 89, özel lisede 126, Anadolu lisesinde 97 ve sağlık meslek lisesinde 104 öğrenci bulunmaktadır. Tüm okul türlerindeki toplam öğrencilerin ortalama % 20'si öğün atladığını, % 55'i bazen öğün atladığını ve % 24'ü de öğün atlamadığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte Çizelge 4.26'da özetlenen ayrıntılar incelendiğinde en az öğün atlayan öğrenciler Anadolu (% 69,1) ve sağlık meslek lisesinde (% 74) yer alırken, en fazla öğün atlayan öğrencilerin genel lise öğrencileri olduğu görülür.

En fazla öğün atlayan genel lise öğrencilerinin (73 kişi) yarısından fazlası (% 53,4) kahvaltıyı ve % 35,6'sı da öğle yemeğini atladığını ifade etmişlerdir. Sağlık meslek lisesi genel olarak bakıldığında en az öğün atlanan liselerden biri olmasına rağmen, bu okulda öğün atlayan öğrencilerin % 66,2'si kahvaltıyı atladığını belirtmiştir (Çizelge 26).

Çizelge 4.26. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlar mısınız?												
Evet	22	24,7	34	27,0	12	12,4	18	17,3	86	20,7	9,91	0,12
Hayır	16	18,0	27	21,4	30	30,9	27	26,0	100	24,0		
Bazen	51	57,3	65	51,6	55	56,7	59	56,7	230	55,3		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Atlanılan Öğün												
Kahvaltı	39	53,4	47	47,5	27	40,3	51	66,2	164	51,9	16,08	0,06
Öğle Yemeği	26	35,6	40	40,4	28	41,8	19	24,7	113	35,8		
Akşam Yemeği	8	11,0	12	12,1	12	17,9	7	9,1	39	12,3		
Toplam	73	100	99	100	67	100	77	100	316	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Farklı liselerdeki öğrencilerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde % 55,7'lik bir sıklıkla yine “canım istemiyor” seçeneğinin işaretlendiği görülür. Bu seçeneği % 38 sıklığıyla “vaktim olmuyor” seçeneği takip etmektedir. Canı istemediği için öğün atlayan öğrencilerin en fazla Anadolu lisesinde olduğu (% 64,2), buna karşılık bu seçeneği en az seçen öğrencilerin de sağlık meslek lisesinde bulunduğu göze çarpar. Öğün atlayan sağlık meslek lisesi öğrencilerinin % 45,5'i vakit bulamadığı için öğün atladığını ifade etmiştir (Çizelge 4.27).

Çizelge 4.27. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenleri

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğün Atlama Nedeni												
Canım istemiyor	40	54,8	53	53,5	43	64,2	40	51,9	176	55,7	1,05	0,78
Zayıflamak istiyorum	9	12,3	17	17,2	7	10,4	8	10,4	41	13,0	3,19	0,36
Vaktim olmuyor	23	31,5	39	39,4	23	34,3	35	45,5	120	38,0	3,08	0,37
Hazırlayan yok	7	9,6	6	6,1	1	1,5	5	6,5	19	6,0	5,03	0,17
Maddi imkansızlık	1	1,4	1	1,0	0	0,0	0	0,0	2	0,6	1,20	0,57
Alışkanlığım yok	14	19,2	8	8,1	12	17,9	7	9,1	41	13,0	7,03	0,07
Diğer	2	2,7	1	1,0	0	0,0	2	2,6	5	1,6	2,63	0,45

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Okul türlerine göre öğrencilerin kahvaltıda tükettiği yiyecek ve içecekler Çizelge 27’de gösterilmiştir. Buna göre genel lise öğrencileri kahvaltıda en fazla sırasıyla peynir (% 77,5), zeytin (%61,8), yumurta (% 59,6) ve tost-sandviç-simit türü (% 55,1) besinleri tercih ederken; özel lise öğrencilerinin kahvaltı tercihlerinin başında tost-sandviç-simit gelmekte (% 68,3), bunu peynir (% 66,7), yumurta (% 53,2) ve zeytin (% 43,7) takip etmektedir.

Anadolu lisesi öğrencilerine bakıldığında yine birinci sırayı peynir alırken (% 71,1), sıralama yumurta (% 59,8), zeytin (% 53,6) ve tost-sandviç-simit (% 44,3) şeklinde devam etmektedir. Tost-sandviç-simit türü besinlerin en az tercih edildiği okulun Anadolu lisesi olduğu görülmüştür (Çizelge 4.28).

Son olarak sağlık meslek lisesi öğrencilerinin kahvaltı tercihlerinde de peynir % 64,4 sıklıkla birinci sırada yer alırken, tost-sandviç-simit % 53,8’lik sıklıkla ikinci sıradadır. Bu okul öğrencilerinin % 51,9’u zeytin ve yarısı da kahvaltıda yumurtayı en fazla tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Çizelge 4.28).

Tüm okul türlerinde kahvaltıda en fazla tercih edilen içeceklerin başında % 64’lük bir ortalamayla çay gelmektedir. Bununla birlikte okul türleri içinde çayı en fazla tercih eden okullar sıralamasında özel lise en sonda yer almaktadır. Zira diğer okullarda çay sıklığı yüzde 60’ların üzerinde iken özel okulda bu sıklık % 56’dır. Bunun dışında kahvaltıda süt tercihi en fazla özel okul öğrencileri (% 56,3) tarafından yapılmaktadır (Çizelge 4.28).

Çizelge 4.28. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettiği Yiyecek ve İçecekler

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Kahvaltıda Tüketilen Yiyecekler												
Peynir	69	77,5	84	66,7	69	71,1	67	64,4	289	69,5	4,57	0,20
Zeytin	55	61,8	55	43,7	52	53,6	54	51,9	216	51,9	7,04	0,07
Yumurta	53	59,6	67	53,2	58	59,8	52	50,0	230	55,3	2,85	0,41
Tereyağı	22	24,7	20	15,9	22	22,7	19	18,3	83	20,0	3,22	0,36
Bal	27	30,3	43	34,1	42	43,3	20	19,2	132	31,7	8,91	0,01*
Reçel	28	31,5	24	19,0	27	27,8	29	27,9	108	26,0	4,91	0,17
Tahin-Pekmez	17	19,1	8	6,3	15	15,5	15	14,4	55	13,2	8,42	0,03*
Tost-sandviç-simit	49	55,1	86	68,3	43	44,3	56	53,8	234	56,3	13,27	0,01*
Bisküvi	7	7,9	11	8,7	8	8,2	3	2,9	29	7,0	3,63	0,30
Sucuk-sosis	31	34,8	26	20,6	24	24,7	27	26,0	108	26,0	5,58	0,13
Kahvaltıda Tüketilen İçecekler												
Çay	56	62,9	71	56,3	67	69,1	73	70,2	267	64,2	6,07	0,10
Kahve	5	5,6	24	19,0	7	7,2	9	8,7	45	10,8	13,15	0,01*
Süt	23	25,8	71	56,3	37	38,1	26	25,0	157	37,7	31,12	0,01*
Meyve suyu	27	30,3	40	31,7	21	21,6	23	22,1	111	26,7	4,62	0,20
Diğer	8	9,0	4	3,2	0	0,0	3	2,9	15	3,6	11,27	0,01*

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Farklı programlara sahip lise türlerinde okuyan öğrencilerin % 95'i öğle yemeği yediğini ifade etmiştir. Öğle yemeğini kantinde yemeyi tercih eden öğrenci sıklığı özel lisede % 88,9 iken Anadolu lisesinde % 73,2, sağlık meslek lisesinde % 46,2 ve genel lisede % 36'dır. Öğle yemeğini dışarda yemeyi tercih eden en fazla öğrenci % 44,9 ile genel lisede yer alırken, evden getirmeyi tercih edenlerin en fazla % 49 ile sağlık meslek lisesi öğrencilerinin olduğu görülmüştür (Çizelge 4.29).

Çizelge 4.29. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı												
Yemem	4	4,5	5	4,0	7	7,2	5	4,8	21	5,0	1,33	0,72
Evde yerim	24	27,0	24	19,0	6	6,2	15	14,4	69	16,6	15,42	0,01*
Evden getiririm	11	12,4	7	5,6	28	28,9	51	49,0	97	23,3	68,36	0,01*
Dışarıda yerim	40	44,9	26	20,6	4	4,1	20	19,2	90	21,6	46,49	0,01*
Kantinde yerim	32	36,0	112	88,9	71	73,2	48	46,2	263	63,2	81,34	0,01*

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Farklı okul türlerindeki ara öğün tüketim alışkanlıkları Çizelge 4.30’da özetlenmektedir. Buna göre tüm öğrencilerin yarısından fazlası ara öğün tüketimi yapmakta, bunlar içinde % 63,5’lik sıklıkla en fazla sağlık meslek lisesi ve % 51,7 ile en az genel lisede ara öğün tüketimi yaptığı görülmektedir. Tüm liselerde “bazen” ara öğün tükettiğini söyleyen öğrenci sıklığı ortalama % 33,7 iken, hiç ara öğün tüketmeyen öğrenci sıklığı tüm öğrencilerde % 9,1’dir. Ara öğünde yiyecek-içecek tüketmeyen en az öğrenci % 5,2 ve % 5,6 sıklıklarıyla Anadolu lisesi ve özel lisede bulunmaktadır.

Çizelge 4.30. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Ara Öğün Yiyecek İçecek Tüketimi

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Ara Öğün Tüketimi												
Evet	46	51,7	69	54,8	57	58,8	66	63,5	238	57,2	16,35	0,01*
Hayır	10	11,2	7	5,6	5	5,2	16	15,4	38	9,1		
Bazen	33	37,1	50	39,7	35	36,1	22	21,2	140	33,7		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100,0		
Ara Öğünde Tüketilen Yiyecekler												
Simit, poğaç, tost, gözleme, hamburger	37	46,8	27	22,7	30	32,6	29	33,0	123	32,5	14,40	0,01*
Bisküvi, kraker, kek	23	29,1	44	37,0	50	54,3	46	52,3	163	43,1	14,94	0,01*
Şeker, çikolata, gofret	24	30,4	70	58,8	43	46,7	37	42,0	174	46,0	19,76	0,01*
Meyve, meyve suyu	13	16,5	45	37,8	42	45,7	24	27,3	124	32,8	22,62	0,01*
Kuruyemiş	7	8,9	44	37,0	24	26,1	5	5,7	80	21,2	4320	0,01*
Süt, yoğurt, ayran, peynir	6	7,6	20	16,8	17	18,5	9	10,2	52	13,8	7,57	0,05
Kolalı içecekler	12	15,2	13	10,9	15	16,3	17	19,3	57	15,1	2,09	0,55
Diğer	0	0,0	4	3,4	0	0,0	1	1,1	5	1,3	6,44	0,09

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Öğrencilerin ara öğünde tükettikleri yiyeceklere bakıldığında genel lise öğrencilerinin en fazla simit-poğaça-tost-hamburger türü besinleri (% 46,9) ve en az süt ve süt ürünlerini (% 7,6) tükettikleri görülür. Özel lise öğrencileri ise ara öğünde en çok şeker, çikolata, gofret türü yiyecekleri (% 58,8) tercih ederken; anadolu lisesi ve meslek lisesi öğrencileri en fazla tercihi bisküvi, kraker, kek türü yiyecekler lehindedir (Çizelge 4.30).

Öğrencilerin iştah durumlarının özetlendiği Çizelge 4.31'e göre iştah değişikliğinin en fazla yaşandığı okul türü % 90,7 ile Anadolu lisesi iken, en az yaşanan okul türü % 80,2 ile özel lisedir. Tüm okul türlerinde iştah değişikliği ağırlıklı olarak azalma yönündedir ve en çok genel lise öğrencileri (% 53,9) ile meslek lisesi öğrencileri (% 50) bu yönde görüş belirtmişlerdir.

Çizelge 4.31. Okul Türüne Göre Öğrencilerin İştah Değişikliği ve Diyet Durumu

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
İştahınızda Değişiklik Olur mu?												
Artar	27	30,3	47	37,3	45	46,4	41	39,4	160	38,5	11,32	0,07
Azalır	48	53,9	54	42,9	43	44,3	52	50,0	197	47,4		
Değişmez	14	15,7	25	19,8	9	9,3	11	10,6	59	14,2		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
İştah Değişikliğinin Nedenleri												
Sınav zamanları	14	18,7	17	16,8	41	46,6	30	32,3	102	28,6	49,58	0,01*
Hastayken	34	45,3	41	40,6	18	20,5	35	37,6	128	35,9		
Üzgünken	17	22,7	19	18,8	15	17,0	19	20,4	70	19,6		
Sevinçliyken	5	6,7	9	8,9	12	13,6	5	5,4	31	8,7		
Diğer	5	6,7	15	14,9	2	2,3	4	4,3	26	7,3		
Toplam	75	100	101	100	88	100	93	100	357	100		
Diyet Uygulama												
Hayır	67	75,3	89	70,6	77	79,4	76	73,1	309	74,3	12,04	0,21
Evet	22	24,7	37	29,4	20	20,6	28	26,9	107	25,7		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Diyet Uygulama Nedeni												
Kilo vermek için	20	10,1	26	27,7	18	20	21	24,7	85	79,4	12,04	0,21
Sağlık nedeniyle	1	5,5	9	2,5	1	2,6	3	2,7	14	13,1		
Kilo almak için	1	0,9	2	0	1	4,3	4	2,7	8	7,5		
Toplam	22	16,5	37	30,2	20	26,9	28	30,1	107	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

İştah değişikliği yaşayan genel ve özel lise öğrencilerinin % 40-45'i, meslek lisesi öğrencilerinin % 37,6'sı ve Anadolu lisesi öğrencilerinin de % 20'si "hastayken" iştah değişikliği yaşadıklarını ifade etmiştir. Anadolu lisesi öğrencilerinin % 46,6'sı ve meslek

lisesi öğrencilerinin % 32,3'ü sınav zamanlarında iştah değişikliği yaşamakta; genel ve özel lise öğrencilerinde sınav kaygısına bağlı iştah değişikliği % 17-18 düzeylerinde gerçekleşmektedir (Çizelge 4.31).

Yukarıdaki Çizelgeye göre tüm lise türlerindeki öğrencilerin % 74,3'ü diyet uygulamadığını belirtmiştir. En fazla diyet uygulanan okul % 29,4 ile özel lise olurken, en az diyet uygulayan okul % 20,6 ile Anadolu lisesidir. Diyet uygulama nedenlerine bakıldığında en fazla tercihin “kilo vermek” olduğu görülür. Bu amaçla diyet uyguladığını söyleyen en fazla öğrenci % 27,7 ile özel lisede, en az öğrenci ise % 10,1 ile genel lisede okumaktadır (Çizelge 4.31).

Yeme alışkanlıklarına ilişkin olarak Anadolu lisesi öğrencilerinin % 33,7'si, özel lise öğrencilerinin % 26,5'i yakın çevrelerinin kendilerinin az yemek yediklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Buna karşın meslek lisesi öğrencilerinin % 27,6'sı, genel ve özel lise öğrencilerinin % 25'i yakın çevreden kendilerine çok yemek yediklerinin söylendiğini ifade etmiştir (Çizelge 4.32).

Çizelge 4.32. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Yeme Alışkanlığıyla İlgili Yakın Çevre Görüşü

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Yakın Çevre görüşü												
Az yediğimi düşünüyorlar	17	20,5	22	26,5	28	33,7	16	19,3	83	20,0	20,35	0,06
Çok yediğimi düşünüyorlar	19	25	19	25,5	17	22,4	21	27,6	76	18,3		
Bazen az, bazen çok yediğimi düşünüyorlar	35	24,8	44	31,2	22	15,6	40	28,4	141	33,9		
Düşünce belirtmiyorlar	17	16,5	33	32	27	26,2	26	25,2	103	24,8		
Diğer	1	7,7	8	61,5	3	23,1	1	7,7	13	3,1		
Toplam	89	21,4	126	30,3	97	23,3	104	25	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Farklı liselerdeki öğrencilerin bazı besinleri tüketim alışkanlıkları Çizelge 4.33'te özetlenmektedir. Buna göre her gün düzenli olarak süt ve süt ürünleri tüketimi % 80,2 ile en fazla özel okulda ve % 51,9 ile en az sağlık meslek lisesindedir. Haftada 1-2 kez bu ürünleri tüketen öğrenci ise % 39,3 ile en fazla genel lisede ve % 15'lik bir sıklıkla en az özel okul ve Anadolu lisesindedir .

Çizelge 4.33. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Süt ve süt ürünleri												
Her gün	50	56,2	101	80,2	69	71,1	54	51,9	274	65,9	46,12	0,01*
Haftada 1-2 kez	35	39,3	19	15,1	15	15,5	39	37,5	108	26,0		
Ayda 1-2 kez	2	2,2	3	2,4	7	7,2	9	8,7	21	5,0		
Hiç tüketmem	2	2,2	0	0,0	1	1,0	1	1,0	4	1,0		
Diğer	0	0,0	3	2,4	5	5,2	1	1,0	9	2,2		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Et ve et ürünleri												
Her gün	10	11,2	65	51,6	36	37,1	13	12,5	124	29,8	79,00	0,01*
Haftada 1-2 kez	66	74,2	47	37,3	52	53,6	76	73,1	241	57,9		
Ayda 1-2 kez	10	11,2	4	3,2	6	6,2	13	12,5	33	7,9		
Hiç tüketmem	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,0	2	0,5		
Diğer	2	2,2	10	7,9	3	3,1	1	1,0	16	3,8		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Kuru baklagiller												
Her gün	8	9,0	12	9,5	11	11,3	11	10,6	42	10,1	17,82	0,21
Haftada 1-2 kez	58	65,2	80	63,5	66	68,0	75	72,1	279	67,1		
Ayda 1-2 kez	19	21,3	25	19,8	16	16,5	18	17,3	78	18,8		
Hiç tüketmem	4	4,5	2	1,6	2	2,1	0	0,0	8	1,9		
Diğer	0	0,0	7	5,6	2	2,1	0	0,0	9	2,2		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Yeşil sebze ve meyveler												
Her gün	33	37,1	66	52,4	43	44,3	57	54,8	199	47,8	16,83	0,15
Haftada 1-2 kez	48	53,9	42	33,3	41	42,3	39	37,5	170	40,9		
Ayda 1-2 kez	6	6,7	11	8,7	8	8,2	6	5,8	31	7,5		
Hiç tüketmem	2	2,2	2	1,6	1	1,0	1	1,0	6	1,4		
Diğer	0	0,0	5	4,0	4	4,1	1	1,0	10	2,4		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Pilav, makarna vb.												
Her gün	20	22,5	34	27,0	18	18,6	22	21,2	94	22,6	31,90	0,01*
Haftada 1-2 kez	58	65,2	68	54,0	64	66,0	72	69,2	262	63,0		
Ayda 1-2 kez	9	10,1	9	7,1	12	12,4	9	8,7	39	9,4		
Hiç tüketmem	2	2,2	1	0,8	0	0,0	1	1,0	4	1,0		
Diğer	0	0,0	14	11,1	3	3,1	0	0,0	17	4,1		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Fast-food ürünleri												
Her gün	15	16,9	12	9,5	11	11,3	29	27,9	67	16,1	24,23	0,01*
Haftada 1-2 kez	35	39,3	51	40,5	38	39,2	35	33,7	159	38,2		
Ayda 1-2 kez	33	37,1	48	38,1	40	41,2	35	33,7	156	37,5		
Hiç tüketmem	4	4,5	7	5,6	6	6,2	5	4,8	22	5,3		
Diğer	2	2,2	8	6,3	2	2,1	0	0,0	12	2,9		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Her gün düzenli olarak et ve et ürünü tüketen öğrenci % 51,6 ile yine özel lisede, en az öğrenci ise % 11,2 ile genel lisede bulunmaktadır. Haftada 1-2 kez bu ürünleri tüketen

öğrencinin % 74,2 ile en fazla genel lisede, % 37,3'lük bir sıklıkla en az özel lisede olduğu ölçülmüştür (Çizelge 4.33).

Kuru baklagiller tüketimi açısından öğrencilerin tercihleri büyük ölçüde haftada 1-2 kez frekansı yönündedir. Buna göre meslek lisesi öğrencilerinin % 72,1'i, Anadolu lisesi öğrencilerinin % 68'i, genel lise öğrencilerinin % 65'i ve özel lise öğrencilerinin % 63,5'i haftada 1-2 kez kuru baklagiller tüketmektedir (Çizelge 4.33).

Yeşil sebze ve meyve tüketimi açısından bakıldığında % 54,8'lik bir sıklıkla en çok meslek lisesi öğrencilerinin, % 37'lik bir sıklıkla da en az genel lise öğrencilerinin bu ürünleri düzenli olarak tüketmeleri söz konusudur. Buna karşılık genel lise öğrencileri yeşil sebze-meyve tüketimi bakımından haftada 1-2 kez frekansında % 53,9 ile birinci sırada yer almaktadır (Çizelge 4.33).

Farklı liselerdeki tüm öğrencilerin büyük bir bölümü (% 63) pilav, makarna, vb. ürünlere yönelik olarak en fazla haftada 1-2 kez frekansını tercih etmiştir. Bu açıdan meslek lisesi öğrencilerinin % 69'u, Anadolu lisesi öğrencilerinin % 66'sı, genel lise öğrencilerinin % 65'i ve özel lise öğrencilerinin % 54'ü haftada 1-2 kez pilav, makarna türü besin ürünlerini tüketmektedir (Çizelge 4.33).

Tüm lise türlerindeki öğrencilerin % 38,2'si haftada ve % 37,5'i ayda 1-2 kez fast-food ürünü tükettiklerini, % 16'sı da düzenli olarak bu ürünleri tükettiğini ifade etmişlerdir. Fast-food türü yiyeceklerin düzenli olarak % 27,9 sıklığıyla en fazla tüketildiği okul meslek lisesi iken, % 9,5 sıklığıyla en az tüketildiği okul özel lisedir (Çizelge 4.33).

Okul türlerine göre spor yapma alışkanlığı değerlendirilirse, düzenli olarak spor yapma alışkanlığı % 39,7 ile en fazla özel lise birinci, genel lise öğrencileri ise % 34,8 ile ikinci sıradadır. Düzenli olarak en az spor yapan öğrencilerin % 23,1 ile meslek lisesinde olduğu görülmüştür (Çizelge 4.34).

Yapılan spor türlerine daha yakından bakıldığında, spor yapma sorusuna “evet” ve “bazen” diye yanıt veren tüm lise türlerindeki öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 51,7) “yürüyüş-koşma” dalını seçmişler, bu spor dalını % 59,4 ile en çok tercih edenler ise meslek lisesi öğrencileri olmuştur. Tüm okullarda bu spor dalını sırasıyla futbol, basketbol ve voleybol

takip etmiş, bu spor dallarının tamamının en fazla Anadolu lisesi öğrencileri tarafından tercih edildiği gözlenmiştir (Çizelge 4.34).

Çizelge 4.34. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Spor Yapma Alışkanlığı

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lis.		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Düzenli olarak spor yapma												
Evet	31	34,8	50	39,7	28	28,9	24	23,1	133	32,0	13,90	0,03*
Hayır	19	21,3	33	26,2	24	24,7	40	38,5	116	27,9		
Bazen	39	43,8	43	34,1	45	46,4	40	38,5	167	40,1		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Yapılan Spor Türleri												
Basketbol	15	21,4	12	12,9	31	42,5	15	23,4	73	24,3	20,26	0,01*
Voleybol	12	17,1	4	4,3	28	38,4	27	42,2	71	23,7	33,34	0,01*
Futbol	24	34,3	16	17,2	32	43,8	9	14,1	81	27,0	25,94	0,01*
Aerobik	6	8,6	8	8,6	2	2,7	6	9,4	22	7,3	2,72	0,43
Yürüyüş-koşma	29	41,4	49	52,7	39	53,4	38	59,4	155	51,7	1,36	0,71
Diğer	9	12,9	40	43,0	3	4,1	4	6,3	56	18,7	54,22	0,01*

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Öğrencilerin boş zaman tercihleri incelendiğinde tüm lise türlerindeki öğrencilerin en fazla ya arkadaşlarla vakit geçirme veya TV seyretme seçeneklerini tercih ettikleri görülmüştür. Boş vakitlerini en fazla arkadaşlarıyla değerlendiren öğrenciler % 70,6 ile özel lisede yer alırken, daha ziyade TV seyretmeyi en fazla tercih eden öğrenciler genel lise öğrencileri olmuştur. Bilgisayar oyunlarını en fazla tercih edenler % 46,1 ile yine genel lise öğrencileri olurken, kitap okuma sıklığının en yüksek olduğu okul % 49,5 ile Anadolu lisesidir (Çizelge 4.35).

Çizelge 4.35. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lise.		Toplam		χ^2	<i>p</i>
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetleri												
TV izlerim	53	59,6	60	47,6	55	56,7	61	58,7	229	55,0	4,19	0,24
Bilgisayar oynarım	41	46,1	50	39,7	44	45,4	31	29,8	166	39,9	7,04	0,07
Kitap okurum	33	37,1	52	41,3	48	49,5	41	39,4	174	41,8	3,42	0,33
Arkadaşlarımla vakit geçiririm	52	58,4	89	70,6	56	57,7	50	48,1	247	59,4	12,27	0,01*
Diğer	2	2,2	27	21,4	6	6,2	8	7,7	43	10,3	25,60	0,01*

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çizelge 4.36’da gösterilen boy ve kilo algılarına göre, tüm öğrencilerin yarısından fazlası hem boy hem de kiloları açısından yaşıtlarına göre normal olduklarını düşünmektedir. Boy ve kilo algılarına yönelik bu “normallik” düşüncesinin en fazla olduğu okul, % 60’ları geçen bir sıklıkla genel lise öğrencileridir.

Çizelge 4.36. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Algılama Durumları

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy İle İlgili Düşünceler												
Yaşıtlarıma göre uzunum	16	18,0	42	33,3	23	23,7	22	21,2	103	24,8	13,75	0,03*
Yaşıtlarıma göre kısayım	19	21,3	34	27,0	18	18,6	23	22,1	94	22,6		
Yaşıtlarıma göre normalim	54	60,7	50	39,7	56	57,7	59	56,7	219	52,6		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
Kilo İle İlgili Düşünceler												
Yaşıtlarıma göre kiloluyum	18	20,2	35	27,8	20	20,6	24	23,1	97	23,3	5,34	0,50
Yaşıtlarıma göre zayıfım	14	15,7	28	22,2	21	21,6	18	17,3	81	19,5		
Yaşıtlarıma göre normalim	57	64,0	63	50,0	56	57,7	62	59,6	238	57,2		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı.

Farklı lise türlerindeki öğrencilerin boy dağılımları ele alındığında tüm liselerdeki öğrencilerin % 41,6’sının 1,61-1,70 cm arasında yer aldığı, bunlar içinde de en yüksek sıklığın genel lisede olduğu görülmüştür. Genel lise öğrencilerinin % 47,2’sinin boyu 1,61

– 1,70 cm aralığındadır. Boyları 1,71 cm ve üzeri olan öğrencilerin genel sıklığı % 38 iken, bu frekansta yer alan öğrencilerin en çok özel lisede okudukları ölçülmüştür. 126 özel lise öğrencisinin neredeyse yarısı (% 49,2) 1,71 cm ve üzeri boylardadır (Çizelge 4.37).

Son olarak öğrencilerin kilo dağılımlarına bakıldığında tüm lise öğrencilerinin % 40,1'inin 51-60 kg frekansında yer aldığı görülür. Bu frekansta yer alan öğrenciler için en yüksek sıklıklar (% 45) Anadolu lisesi ile meslek lisesidir (Çizelge 4.37).

Çizelge 4.37. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Boy ve Kilo Dağılımları

	Genel Lise		Özel Lise		Anadolu Lisesi		Sağlık Meslek Lisesi		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Boy Aralıkları												
1,40-1,50 cm arası	4	4,5	1	0,8	0	0,0	7	6,7	12	2,9	33,87	0,01*
1,51-1,60 cm arası	16	18,0	15	11,9	12	12,4	30	28,8	73	17,5		
1,61-1,70 cm arası	42	47,2	48	38,1	43	44,3	40	38,5	173	41,6		
1,71 cm ve üzeri	27	30,3	62	49,2	42	43,3	27	26,0	158	38,0		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		
40-50 kg arası	20	22,5	19	15,1	15	15,5	27	26,0	81	19,5	15,42	0,08
51-60 kg arası	32	36,0	44	34,9	44	45,4	47	45,2	167	40,1		
61-70 kg arası	23	25,8	37	29,4	22	22,7	22	21,2	104	25,0		
71 kg ve üzeri	14	15,7	26	20,6	16	16,5	8	7,7	64	15,4		
Toplam	89	100	126	100	97	100	104	100	416	100		

* p < 0,05 düzeyinde anlamlı

5. TARTIŞMA

5.1. Cinsiyete Dayalı Beslenme Alışkanlıkları

Daha önce de belirtildiği gibi, beslenme alışkanlıkları bakımından bir insanın tüm hayatını etkileyecek en önemli dönem adölesan dönemidir. Ancak bu dönemde kız ve erkek adölesanlar farklı güdülerle farklı beslenme davranışı sergileyebilmektedir. Örneğin kızlar zayıflama, erkek de kilo alma amacı güdebilmektedir. Bu çerçevede adölesan çağı çocukların gösterdiği en tipik beslenme davranışlarından biri öğün atlama şeklinde görülmektedir (Demir, 2008).

258 kız ve 158 erkek öğrenci üzerinde yapılan bu çalışmada, öğün atlama konusunda kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışmada katılımcıların toplamda % 76'sının öğün atladığı; kız öğrencilerin toplam öğün atlama sıklığı % 80'ler düzeyinde iken, bu sıklığın erkeklerde % 68,4 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Kısacası adölesanların düzenli bir beslenme alışkanlığı sergilemediği, kızların erkeklere göre daha fazla öğün atladığı görülmüştür.

Öğrencilerin atladıkları öğün bakımından da kız ve erkekler arasında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Buna göre kız öğrencilerin erkeklere göre kahvaltıyı; buna karşın erkeklerin kızlara göre öğle yemeğini daha çok atladıkları gözlenmiştir. Kız öğrencilerde kahvaltıyı atlama sıklığı % 55,8 iken, erkeklerde aynı sıklık % 44'tür. Tüm öğrenciler dikkate alındığında kahvaltıyı atlama sıklığı % 51,9'dur. Katılımcıların en az atladığı öğün ise akşam yemeğidir (Çizelge 4.2).

Öğün atlama nedenleri incelendiğinde sadece “canım istemiyor” ve “diğer” (canım sıkıldığında) seçenekleri açısından kız ve erkekler arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Öğün atlayan kızların % 57,2'si, erkeklerin % 52,8'i canı istemediği için öğün atlamaktadır. Kız öğrenciler “diğer” seçeneğini işaretlemezler iken, sadece 5 erkek öğrenci bu seçeneği öğün atlama nedeni olarak göstermiştir. “Zayıflamak istiyorum”, “vaktim olmuyor” ve “alışkanlığım yok” gibi diğer seçeneklerde cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte vakti olmadığı için öğün atlama, nedenler arasında % 40'lık bir sıklıkla ikinci sırada gelmektedir. Bunun dışında zayıflamak için öğün atlayan kızların

sıklığı (% 14,4) erkeklerin sıklığından (% 10,2); alışkanlığı olmadığını ifade eden erkeklerin sıklığı (% 16,7) kızların sıklığından (% 11,1) daha büyüktür (Çizelge 4.3).

Çalışmada elde edilen bulgular literatürde ifade edilen düşünceleri destekler niteliktedir ve konuyla ilgili yapılan çalışmalarla benzer eğilimler göstermektedir.

Lisede okuyan 152 kız öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada Demir (2006), tüm öğrencilerin sadece % 14,5'inin kahvaltıyı atladığını; katılımcıların % 43,2'sinin canı istemediği, % 52,5'inin vakti olmadığı ve % 4,3'ünün de hazırlayan bulunmadığı için öğün atladıklarını bulmuştur. Bu bulgularla kıyaslandığında, çalışmamızda elde edilen sonuçların farklı olduğu görülür.

Karasu (2006) ile Türk, ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmalarda ise çalışmamızdakine benzer sonuçlar elde edilmiştir. Her iki çalışmada öğün atlama nedenleri arasında “canım istemiyor” ve “vaktim yok” seçenekleri ilk iki sırayı almış; Türk, ve diğerleri (2007) bu çalışmada olduğu gibi, kız öğrencilerin erkeklere göre “canım istemiyor” seçeneğini daha seçtikleri sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda ulaşılan bulgular Özmen, ve diğerleri (2007) tarafından elde edilen bulgulara göre ise oldukça yüksektir. Bu çalışmada kahvaltıyı atlayanların sıklığı yüzde 34'ler civarındadır. Dolayısıyla bu çalışmada ankete katılan öğrencilerin diğer çalışmalardakilere göre çok daha az kahvaltı yapma alışkanlığı olduğu söylenebilir.

Özdemir (2008), 326 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, tüm öğrencilerin sadece % 3,4'ünün öğün atlamadığını, her gün öğün atlayan öğrenci sıklığının % 28,8 ve bazen öğün atlayan öğrenci sıklığının % 67,8 olduğunu rapor etmektedir. Aynı çalışmada öğrencilerin % 40,6'sı kahvaltıyı, % 16,2'si öğle yemeğini ve % 8,6'sı da kahvaltıyı atlamaktadır. Öğün atlama nedenlerinin başında % 81,3 gibi oldukça yüksek bir sıklıkta “canım istemiyor” seçeneği gelirken, “vaktim olmuyor” seçeneği % 25,7 ile ikinci, “alışkanlığım yok” seçeneği de % 23,2 ile üçüncü ve nihayet “zayıflamak istiyorum” tercihi % 15,9 ile dördüncü sıradadır.

Bu çalışmadakine yakın sonuçlar elde edilen iki çalışma Köse (2011) ve Akman, ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. 711 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada Köse (2011)

öğrencilerin % 64,3'ünün; 224 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada ise Akman, ve diğerleri (2012) katılımcıların % 63,8'inin öğün atladığını bulmuşlardır. Ayrıca aynı çalışmada 134 kız öğrencinin % 70,2'sinin, 90 erkek öğrencinin % 56,4'ünün öğün atladığı gözlenmiş, kahvaltıyı atlayan öğrencilerin sıklığı % 50 olarak hesaplanmıştır (Akman, ve diğerleri, 2012).

Balkış (2011) tarafından 152 kız ve 97 erkek olmak üzere toplam 249 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada öğün atlama nedenleriyle ilgili genel eğilim açısından aynı sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmada öğün atlayan katılımcıların % 42,6'sı canı istemediği, % 27,7'si vakit bulamadığı, % 13,7'si alışkanlığı olmadığı ve % 10'u da zayıflamak için öğün atladığını ifade etmişlerdir. Burada da canı istemediği ve zayıflamak için öğün atlayan kız öğrenci sıklığı erkek öğrencilerden daha fazla iken, vakit bulamadığı ve alışkanlığı olmadığını belirten erkek öğrencilerin sıklığı kızlardan daha yüksek çıkmıştır.

Devran (2014) ise 506 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada öğün atlayan toplam öğrenci sıklığını % 84,4 olarak hesaplamış, bu sıklığı 184 erkek için % 78,8 ve 322 kız için % 87,6 bulmuştur. Çalışmamızdan farklı olarak aynı çalışmada en çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğu, kahvaltının ikinci sırada geldiği bulunmuştur.

Ildız (2014) tarafında 14-18 yaş grubu kız ve erkekler üzerinde yaptığı araştırmada kızların % 55,6'sı ve erkeklerin % 45,2'si öğün atlama nedeni olarak “canım istemiyor”, kızların % 28,9'u ve erkeklerin de % 37,5'i “vaktim olmuyor” göstermişlerdir. Aynı çalışmada 14-18 yaş grubu 166 kız öğrencinin % 47'si erkek öğrencilerin de % 64'ünün kahvaltıyı düzenli olarak yapmadıkları bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızda elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Aynı şekilde öğle yemeği konusunda ulaşılan sonuç da farklılık göstermektedir. Bu çalışmada öğle yemeğini atlayan erkek öğrenci sıklığı % 34 ve kız öğrenci sıklığı da % 35'tir. Dolayısıyla bu konuda da çalışmamızda elde edilen bulgular önemli ölçüde farklıdır.

Cinsiyete dayalı olarak öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecek-içecekler bakımından yumurta, tereyağı, bal, tahin-pekmez ve sucuk-sosis tüketimi açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş, erkeklerin bu yiyecekleri kızlara göre çok daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir. Dolayısıyla daha fazla enerji verdiği ve kilo yapabileceği düşünülen yiyecekler görece olarak kız öğrenciler tarafından daha az tüketilmektedir denilebilir. Öte yandan

kahvaltıda tüketilen peynir, zeytin, reçel, tost-sandviç-simit benzeri yiyecekler ile tercih edilen içecekler açısından cinsiyete dayalı anlamlı farklar olmadığı görülmüştür (Çizelge 4.4).

Öğrencilerin öğle yemeği yeme alışkanlığına bakıldığında sadece “dışarıda yerim” seçeneğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin % 27’si ve kız öğrencilerin % 18’i öğle yemeğini dışarıda yediklerini belirtmişlerdir. Hem kız hem de erkek öğrencilerin büyük bölümü (% 60’lar) öğle yemeğini kantinde yediklerini belirtmişlerdir (Çizelge 4.5). Bu sonucun çıkmasında okulların tam gün eğitim vermesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Ara öğün tüketimi açısından beslenme alışkanlıkları incelendiğinde kız ve erkeklerin anlamlı şekilde farklı davrandıkları görülmüştür. Tüm öğrencilerin % 57,2’si ara öğün tüketimine “evet” cevabı verirken, % 33,7’si “bazen” ve sadece % 9,1’i “hayır” cevabını vermiştir. Dolayısıyla katılımcıların % 90,9’u ara öğünde yiyecek-içecek tüketmektedir. Kız öğrencilerin % 62’si öğün atlama sorusuna “evet”, % 30,2’si “bazen” cevabını verirken, bu soruya erkek öğrencilerin % 49,4’ü “evet” ve % 39,2’si “bazen” ara öğünde yiyecek-içecek tükettiklerini söylemişlerdir (Çizelge 4.6).

Ara öğünde tüketilen yiyecek-içecekler arasında bisküvi-kraker, meyve-meyve suyu ile süt ve süt ürünleri tüketiminde kız ve erkekler arasında anlamlı farklar bulunmuş, kız öğrencilerin bu besinleri erkeklere göre daha fazla tükettikleri saptanmıştır. Şeker, çikolata ve gofret gibi ürünlerde istatistiksel olarak anlamlı fark olmamakla birlikte kız öğrencilerin bu ürünleri de erkeklere göre daha çok tercih ettikleri gözlenmiştir. Kız öğrencilerin daha fazla kahvaltı atladığı hatırlandığında bu sonucun normal olduğu söylenebilir. Öğrencilerin tümü açısından bakıldığında en fazla tercih edilen ara öğün yiyeceği % 46’lık bir sıklıkla şekerli besinler ilk sırada, bisküvi-kraker-kek türü yiyecekler % 43,1 sıklığıyla ikinci sırada ve meyve-meyve suyu ile simit-poğaça türü yiyecekler de % 32 ile dördüncü sırada gelmektedir (Çizelge 4.6).

Demir (2006) tarafından liseli kız öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların neredeyse tamamı (% 99,4) ara öğünde atıştırdıkları bulunmuş ve oldukça farklı bir sonuç elde edilmiştir. Bu çalışmaya konu olan öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 90) ara öğünde meyve-sebze tüketmeyi tercih etmekte, bunu hamur işi yiyecekler (% 76) ve çikolata-şeker

(% 73) takip etmektedir. Bu çalışmada ara öğünde kolalı içecek tercihlerine bakıldığında (% 47,4) bizim çalışmamızdakine göre (% 15,1) oldukça yüksek olduğu görülür.

Özdemir (2008) çalışmasında 326 öğrencinin % 98,5'inin ara öğünde yiyecek-içecek tükettiğini bulmuştur. Genel sıklık açısından benzetmekle birlikte, ara öğünde tüketilen yiyecek-içecekler açısından elde edilen bulgular çalışmamızdan farklılaşmaktadır. Zira bu çalışmada öğrencilerin ara öğünde en fazla tercih ettikleri yiyecekler çikolata-şekerleme (% 58,3), simit-poğaça (% 56,1), bisküvi-kraker-gofret (% 55,4) ve meyve (% 54,3) şeklinde sıralanmaktadır. Ara öğünde tüketilen içecekler açısından bakıldığında yine önemli farklılıklar görülür. Zira bu çalışmadaki katılımcıların % 74,4'ü ara öğünde kola-gazoz türü içecekleri tercih ederken, bizim çalışmamızda bu tür içeceklerin tercih edilme sıklığı sadece % 15,1'dir.

Çalışmada istatistiksel olarak anlamlı sonuçların bulunduğu bir diğer konu cinsiyete göre iştah değişikliği ve diyet durumu olmuştur. Kız öğrencilerin % 89'luk bir sıklıkla erkeklere göre daha fazla iştah değişikliği yaşadığı görülmüş, bu değişikliğin hem iştah azalması hem de iştah artışı yönünde yine kız öğrencilerde daha çok yaşandığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin neredeyse yarısına yakını (% 48,8) iştahlarının azaldığını ifade etmişlerdir. Kız öğrencilerin iştah değişikliği arasında en fazla sıklığı (% 32,3) ile hastalık, en az ağırlığı ise “sevinçli olma” durumu (% 6,6) almaktadır. Kız öğrencilerin yüzde 30'u, erkeklerin ise yüzde 20'si diyet uyguladığını belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin erkeklere göre çok daha fazla sıklıkta (% 89,3) kilo verme amacıyla diyet uygulaması dikkat çekicidir. Benzer şekilde erkek öğrencilerin de sağlıklı olma ve kilo alma amacıyla diyet uygulama sıklıklarının daha fazla olması yine göze çarpan bir durumdur (Çizelge 4.7). Bu bulgular öğün atlama ve ara öğün tüketimi konularında elde edilen sonuçlarla uyumludur ve kız öğrencilerin kilo alma kaygısı, erkek öğrencilerin kilo alma amacını destekler niteliktedir.

Çalışmamızda kız öğrencilere ilişkin elde edilen bulgular, yapılan bazı çalışmalardakine göre görece daha düşüktür. Örneğin Moore (1993) ve Demir (2006) adolesan kızların yarısının zayıflamak amacıyla diyet uyguladıklarını, hatta bu amaçla kusma, açlık diyeti, laksatif ve diüretik ilaçlar gibi yöntemlere başvurduklarını ifade etmektedir. Özdemir (2008) ise lisede okuyan 326 kız öğrencinin % 30'unun diyet uyguladığı sonucuna ulaşmış ve çalışmamıza benzer bir sonuç elde etmiştir.

Düzenli ve dengeli beslenme alışkanlıkları bakımından buraya kadar elde edilen bulgular, erkeklerin kız öğrencilere göre nispeten daha olumlu bir Çizelge çizdikleri söylenebilir. Nitekim bu durum öğrencilerin yakın çevre görüşlerinde de ortaya çıkmaktadır. Zira kız ve erkek öğrencilerin yeme alışkanlıklarına ilişkin yakın çevre görüşleri de anlamlı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin yakın çevrelerinde kız öğrencilerin “bazen az bazen çok yediğini” düşünenlerin sıklığı yüzde % 39,5 iken erkeklerde bu sıklık % 24,7’dir. Bununla birlikte elde edilen yakın çevre görüşlerine ilişkin bulgular erkek öğrencilerin de dengeli beslendikleri konusunda kesin bir düşünce ortaya koymamaktadır. Çünkü erkek öğrencilerin yakın çevrelerinde bu konuda görüş belirtmeyenlerin sıklığı % 30,4’tür (Çizelge 4.8).

Cinsiyete göre bazı besinlerin tüketim sıklığına bakıldığında, sadece yeşil sebze ve meyve tüketimi konusunda kız ve erkekler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre kız öğrencilerin yarısından fazlası (% 54,3) her gün düzenli olarak bu besinleri tüketirken, erkeklerin yeşil sebze-meyve tüketimi daha azdır (% 37,3). Bu açıdan ele alındığında kız öğrencilerde yine kilo alma kaygısının ön planda olduğu söylenebilecektir. Öte yandan süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri gibi diğer besinlerde erkek ve kız öğrenciler arasında bir fark yoktur. Tüm öğrencilerin bu besin türlerini düzenli olarak her gün veya haftada bir iki kez tüketiyor olmaları, sağlıklı beslenme konusunda olumlu bir tabloyu yansıtmaktadır. Özellikle fast-food türü yiyeceklerin hem kız hem de erkek öğrenciler tarafından düzenli olarak her gün tüketim sıklıklarının göre düşük olması sevindirici bir durum sergilemektedir (Çizelge 4.9).

Düzenli olarak spor yapma ile basketbol, voleybol ve futbol branşlarında da kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Erkek öğrencilerde düzenli spor yapma alışkanlığı % 52,5 sıklığında iken, kız öğrencilerde bu sıklık sadece % 19,4 olarak belirlenmiştir. Düzenli olarak spor yapan erkekler % 56,1 sıklıkla en fazla futbolu tercih ederken, % 12,9 ile en az voleybolu seçmektedir. Buna karşın düzenli spor yapan kız öğrencilerin birinci tercihi % 32,1 ile voleybol, son tercihi ise beklenileceği gibi % 4,2 ile futboldur (Çizelge 4.10).

Kız ve erkek öğrenciler arasında boş zaman değerlendirme konusunda sadece bilgisayar oynama ve kitap okuma konusunda anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Buna göre erkeklerin büyük çoğunluğu (% 65,2) boş zamanlarını bilgisayar oyunları ile geçirirken, kız öğrencilerin sıklığı % 24,4’ü boş zamanlarını bilgisayar başında geçirmektedir. Buna karşın

kızların % 47,7'si boş zamanlarında kitap okurken, erkeklerin % 32,3'ü tercihini bu yönde kullanmaktadır. TV izleme ve arkadaş ortamları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında önemli ve anlamlı farklar yoktur. Ancak hem kız hem erkek öğrencilerin % 55'inin boş zaman tercihlerini TV izleme yönünde kullanmış olmaları dikkat çekicidir (Çizelge 4.11).

Kız ve erkek öğrencilerin boy ve kilo algıları konusunda da anlamlı şekilde farklı düşüncelere sahip oldukları görülmüştür. Kız öğrencilerin % 57,4'ü ve erkeklerin % 44,9'u normal boyda olduklarını düşünmektedir. Buna karşın uzun boylu olduğunu düşünen erkeklerin sıklığı (% 34,8) kızlara göre (% 18,6) daha fazladır. Kız ve erkek öğrencilerin yarısından fazlası (% 57) kilolarının normal olduğunu düşünmekle birlikte; kilolu olduğunu düşünen kız öğrenciler erkeklere göre ve zayıf olduğunu düşünen erkekler de kızlara göre daha fazladır (Çizelge 4.12). Dolayısıyla kızların kilo alma kaygısı, erkeklerin kilo alma amacı şeklindeki beslenme tercihlerinde ortaya çıkan temel eğilim, boy ve kilo algılarındaki farklılıklarda da kendini göstermekte ve desteklenmektedir denilebilir.

Cinsiyete göre boy ve kilo dağılımları da beklenileceği gibi anlamlı farklılıklara sahiptir. Kız öğrencilerin % 53,5'inin 1,61-1,70 cm aralığında, erkeklerin ise % 74,1'inin 1,71 cm ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Kilo dağılımlarına bakıldığında 51-60 kg frekansında yer alan kız öğrenci sıklığı % 48,4 iken, erkeklerin en fazla yoğunlaştığı frekans % 36,4 sıklığı ile 61-70 kg arası olmuştur (Çizelge 4.13). Sonuç olarak kız ve erkek öğrencilerin boy ve kilo dağılımları büyük ölçüde bu konudaki algılamalarıyla örtüşmektedir.

5.2. Bulunulan Sınıfa Göre Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmada öğrencilerin farklı sınıflarda dolayısıyla farklı yaş gruplarında bulunmasının beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediği de araştırılmıştır. Buna göre sınıf farklılıklarının, öğün atlama, atlanılan öğün ve öğün atlama nedenleri konusunda öğrenciler arasında anlamlı farklar yaratmadığı görülmüştür. Bununla birlikte özellikle 10. sınıf öğrencilerinin görece olarak daha fazla öğün atladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde atlanılan öğün konusunda da istatistiksel olarak anlamlı farklar olmamakla birlikte, öğrencilerin en fazla kahvaltıyı atladıkları ve bu öğünün de en çok son sınıf öğrencileri tarafından atlanıldığı tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde öğün atlama nedenlerinde de sınıflar arasında anlamlı bir fark yoktur. Fakat bu konuda da öğrencilerin en çok “canım istemiyor” seçeneğini tercih ettikleri görülmüştür. Canı istemediği için en fazla öğün atlayan öğrenciler 9. sınıfta yer alırken,

“vakit olmuyor” diyerek en çok öğün atlayan öğrencilerin son sınıfta okudukları dikkat çekmiştir (Çizelge 4.14 - 4.15).

Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecek ve içeceklere bakıldığında, bulunulan sınıfın zeytin, yumurta, tereyağı ve reçel ürünlerinde anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu görülmüştür. Buna göre kahvaltıda zeytin tüketimi % 62’lik sıklıkla en çok 10. sınıf öğrencileri tarafından tercih edilirken, bu ürünün % 43,5 sıklığıyla en az 11. sınıf öğrencileri tarafından tüketildiği gözlenmiştir. Buna karşın yumurta yine % 62’lik bir sıklıkla en çok 10. sınıf öğrencileri tarafından tüketilirken, en düşük sıklık (% 42,5) son sınıf öğrencilerine aittir. Kahvaltıda tereyağı ve reçel tüketiminde 9. sınıflar birinciliği alırken, 12. sınıf öğrencileri tereyağı tüketiminde ve 10 ve 11. sınıf öğrencileri de reçel tüketiminde son sırada yer almaktadır (Çizelge 4.16).

Farklı sınıflarda okuyan öğrenciler açısından en çarpıcı ve anlamlı farklılık kahvaltıda tüketilen kahve ve süt konusunda ortaya çıkmıştır. Çizelge 16’da gösterilen verilere göre öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe kahve tüketimi artarken, süt tüketiminde tersine bir eğilim ortaya çıkmış, sınıf düzeyi yükseldikçe süt tüketiminin azaldığı gözlenmiştir. Kahve tüketimi % 19,2 ile en çok son sınıf öğrencilerinde, % 7,3 ile en az lise birde okuyan öğrencilerde görülmüştür. Aksine süt tüketimine bakıldığında lise birinci sınıfta sıklık % 47,7 iken lise son sınıfta % 30’dur. Özellikle son sınıf öğrencilerinde kahve tüketiminin en çok olması, üniversite sınav kaygısının böyle bir sonuca yol açtığı ileri sürülebilir.

Bulunulan sınıfa göre öğle yemeği alışkanlığı bakımından sınıf farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur. Ancak burada öğrencilerin büyük bir bölümünün (% 95) öğle yemeği yediği ve tercihlerini ağırlıklı olarak (% 63) kantinden yana kullandıkları gözlenmiştir (Çizelge 4.17).

Öğrencilerin ara öğün tüketimi ve ara öğünde tüketilen yiyecek içecek açısından da farklı sınıflarda bulunma durumu, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır. Öğrencilerin ortalama % 57,2’si ara öğünde yiyecek-içecek tükettiği ve tercihlerin de ağırlıklı olarak bisküvi-kraker-kek ile şeker-çikolata-gofret türü yiyecekler lehinde olduğu gözlenmiştir (Çizelge 4.18).

Farklı sınıflarda okuyan öğrencilerin iştah değişikliği konusunda aralarında anlamlı bir fark olmadığı, buna karşın iştah değişikliğinin nedenleri konusunda istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 86'sı iştah değişikliği yaşadıklarını ifade etmişlerdir. İştah değişikliğinin nedenleri konusunda farklı sınıflardaki öğrencilerin öne çıkardığı nedenlerin anlamlı bir şekilde farklı olduğu gözlenmiştir. Buna göre son sınıf öğrencilerine göre iştah değişikliğinin en önemli nedeni % 40,3 ile sınav kaygısı iken lise birinci sınıflar hastalığı % 39,6'lık bir sıklıkla birinci sırada belirtmişlerdir. En çok üzgünken iştah değişikliği yaşayan en fazla öğrenci % 28,3 ile 10. sınıflar olurken, 9. sınıfların % 13,2'si sevinçliyen de iştahlarının değiştiğini belirtmişlerdir (Çizelge 4.19). Sonuç olarak özellikle son sınıflar üzerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısının burada da etkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Sınıf farklılıklarının anlamlı sonuçlar ortaya koyduğu bir diğer nokta, öğrencilerin diyet uygulaması konusu olmuştur. Buna göre en fazla diyet uygulayan sınıf % 30,3 ile 10. sınıflar olurken, ikinci sırada % 30,1 ile son sınıf öğrencileri ve son sırada ise % 16,5'lik bir sıklıkla lise birinci sınıf öğrencileri olmuştur. 10. sınıfta okuyan öğrencilerin % 91,7'si ve son sınıf öğrencilerinin de % 81,8'si zayıflamak için diyet uyguladığını ifade etmişlerdir. En az diyet uygulayan lise birinci sınıf öğrencileri ise sağlık nedeniyle diyet uygulayan öğrenciler olarak dikkat çekmektedir. Kilo almak için diyet uyguladığını belirten en fazla öğrenci ise % 16,1 ile 11. sınıf öğrencileri olmuştur (Çizelge 4.19).

Öğrencilerin yeme alışkanlıklarıyla ilgili olarak farklı sınıflarda bulunma, istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya koymamış, öğrencilerin yakın çevreleri ağırlıklı olarak öğrencilerin kimi zaman az kimi zaman çok yedikleri yönünde görüş belirtmişlerdir (Çizelge 4.20).

Farklı sınıflarda okuyan öğrencilerin bazı besinleri tüketme alışkanlığı konusunda sadece fast-food ürünleri tüketimi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiş, diğer ürünlerde sınıf farklılığı anlamlı herhangi bir fark yaratmamıştır. Buna göre düzenli olarak her gün bu ürünlerin tüketimi % 26,1 sıklığı ile 11. sınıfta gözlenirken, % 9,2'lik bir sıklıkla en az tüketilen sınıf 10. sınıf olmuştur. Fast-food türü yiyeceklerin haftada bir iki kez frekansında tüketimi ise % 42,2'lik bir sıklıkla en çok lise birinci sınıfta, ayda bir iki kez frekansında ise 10. sınıflarda olmasındır. Burada en dikkat çeken nokta, bu ürünleri hiç tüketmeyen öğrencilerin tüm sınıflarda % 5 gibi çok düşük sıklıklarda kalmasıdır (Çizelge 4.21).

Öğrencilerin düzenli olarak spor yapma alışkanlığıyla ilgili değişik sınıflarda bulunma anlamlı bir fark ortaya koymamıştır. Bununla birlikte düzenli olarak spor yapma alışkanlığının % 42’lik bir sıklıkla en fazla 10. sınıflarda ve % 24,7’lik bir sıklıkla en az son sınıflarda olması dikkat çekmektedir. Öğrencilerin yaptıkları spor dalları açısından ise basketbol, voleybol ve yürüyüş-koşma alanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre basketbol % 31,7’lik bir sıklıkla en çok 9. sınıflarca tercih edilirken, % 15,8 ile en az son sınıf öğrencileri tarafından tercih edilmiştir. Voleybol ise % 29’luk sıklıklarla en çok 9 ve 10. sınıflar ve %13,2 ile en az son sınıf öğrencileri tercih etmektedir. Tüm spor dalları içinde öğrencilerin en çok tercih ettiği alan yürüyüş-koşma seçeneğidir. Bu dalda % 56,7 ile 10. sınıflar birinci sırayı alırken, % 44,7’lik bir sıklıkla en düşük son sırada yer almaktadır. Dikkat edileceği gibi son sınıflar tüm spor dallarında son sırada yer almaktadır. Son sınıfların tüm spor dalları arasındaki tercihlerine bakıldığında ise birinci sırayı yürüyüş-koşma dalının alması göze çarpar (Çizelge 4.22).

Farklı sınıflarda okuyan öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarına bakıldığında sadece TV izleme konusunda anlamlı bir fark gözlenmiş; bilgisayar oynama, kitap okuma ve arkadaşlarla vakit geçirme gibi konularda anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Çizelge 4.23’den görülebileceği gibi, boş vakitlerinde TV izleme sıklığı % 64,7 ile en yüksek 10. sınıflarda iken ikinci sırada % 60,6 ile lise birinci sınıf öğrencileri gelmektedir. Diğer faaliyetlerde anlamlı bir fark olmamakla birlikte, arkadaşlarla vakit geçirme sıklığının % 67’lik bir sıklıkla en fazla son sınıflarda olması dikkat çekmektedir.

Bulunulan sınıfa göre öğrencilerin boy ve kilo algıları ile boy dağılımları konusunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken, sadece öğrencilerin kilo dağılımlarının anlamlı bir farklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre 51-60 kg frekansında yer alan en çok öğrenci % 44,3 ile 11. sınıfta, % 35,8’lik bir sıklıkla en az 9. sınıfta okumaktadır (Çizelge 4.24 -4.25).

5.3. Okul Türüne Göre Beslenme Alışkanlıkları

Okul türüne göre beslenme alışkanlıklarının farklı olup olmadığının tespiti, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu açıdan ele alındığında öğün atlama, atlanılan öğün ve öğün atlama nedenleri açısından okullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak “öğün atlar mısınız?” sorusuna “evet” cevabını veren katılımcıların % 27 ile en fazla özel lisede; kahvaltıyı atlayan en çok öğrencinin % 66,2 ile sağlık meslek

lisesinde bulunması bilhassa dikkat çekmektedir (Çizelge 4.26). Öğün atlama nedenleri de anlamlı bir farklılık ortaya koymamakla birlikte, Anadolu lisesi öğrencilerinin % 64,2’lik bir sıklıkla “canım istemiyor”, özel lise öğrencilerinin % 17,2’lik bir sıklıkla “zayıflamak istiyorum” ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinin “vaktim olmuyor” seçeneğiyle öğün atlamada birinci sırada olmaları göze çarpmaktadır (Çizelge 4.27).

Farklı liselerde okuyan öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecek-içecekler bakıldığında bal, tahin-pekmez ve tost-sandviç-simit ürünleri tüketiminde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre bal en fazla Anadolu lisesi (% 43,3) ile özel lisede (%34,1), en az sağlık meslek lisesinde (%19,2) tüketilmektedir. Dolayısıyla sosyo-ekonomik yapıdaki farklılığın bu besin türünün tüketiminde görece etkinliği göze çarpmaktadır ki, bu durum daha geleneksel ürün olarak kabul edilebilecek tahin-pekmez tüketiminde de söz konusudur. Zira sosyo-ekonomik yapının bariz bir şekilde farklı olduğu özel lisede bu ürün grubunun tüketilme sıklığı % 6,3 ile en düşük seviyededir. Buna karşın aynı okulda tost-sandviç-simit türü yiyeceklerin tüketilme sıklığı % 68,3 ile en yüksek düzeydedir (Çizelge 4.28). Sonuçta okulların sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarındaki farklılığın bu üç besin türünde kendini hissettirdiği görülmüştür.

Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri içeceklere bakıldığında aynı sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel farklılığın anlamlı bir şekilde kendini hissettirmesi söz konusudur. Zira içecekler bakımından kahve, süt ve diğer (su) seçeneklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Buna göre özel lise öğrencileri kahve tüketiminde % 19’luk ve süt tüketiminde de % 56,3’lük bir sıklıkla birinci sırada yer almaktadır. Kahve tüketiminin en az olduğu (% 5,6) lise genel lise iken, süt tüketiminin en az olduğu lise % 25 ile dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda daha bilgili olmaları söz konusu olan sağlık meslek lisesi olması oldukça dikkat çekicidir (Çizelge 4.28). Kuşkusuz burada ekonomik faktörlerin ön plana çıkması söz konusu olabilir.

Farklı liselerdeki öğrencilerin öğle yemeği yeme alışkanlıkları bakımından da anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Özel lise öğrencilerinin % 88,9’luk bir sıklığı öğle yemeğini kantinde, % 5,6’sı dışarıda yediklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç, okulun tam gün eğitim vermesi ve okul ücretlerine yemek ücretlerinin dahil olması nedeniyle normal bir sonuç olarak değerlendirilebilirse de burada ekonomik etkenlerin etkili olması kaçınılmazdır. Zira özel lisede okuyan öğrencilerin sadece % 5,6’sı öğle yemeğini evden getirirken, ekonomik

açından daha düşük gelir düzeyinde yer alan sağlık meslek lisesi öğrencilerinin yarısına yakını (%49) öğle yemeğini evden getirmektedir (Çizelge 4.29).

Ara öğün tüketimi açısından bakıldığında lise türlerinin farklı olması, istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Ara öğünde yiyecek-içecek tüketiminin % 63,5'lik bir sıklıkla en çok sağlık meslek lisesinde, % 51,7 ile en az genel lisede olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.30). Bu sonuç, kahvaltı atlayan en çok öğrencinin sağlık meslek lisesi olduğu yönündeki bulguyla da desteklenmektedir.

Ara öğünde tüketilen yiyecek-içeceklere bakıldığında ise simit-poğaça-tost-sandviç, bisküvi-kraker-kek, şekerli yiyecekler, meyve-meyve suyu ve kuruyemiş tüketiminde anlamlı farklar vardır. Buna göre ara öğünde simit-poğaça türü yiyecekler en çok genel lisede (% 46,8), bisküvi-kraker türü yiyecekler en fazla Anadolu lisesinde (% 54,3), şeker-çikolata-gofret türü yiyecekler en çok özel lisede (% 58,8), meyve-meyve suyu en çok yine Anadolu lisesinde (% 45,7) ve kuruyemişlerin de en çok özel lisede (% 37) tercih edildiği gözlenmiştir (Çizelge 4.30).

İştah değişikliği ve diyet yapma konusunda lise türleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, iştah değişikliğinin nedenlerine yönelik liselerde farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre tüm lise türlerinde ağırlıklı olarak iştahlarının azalma yönünde değiştiği belirtilmiş, ancak bu değişiklik konusunda farklı nedenlere vurgu yapılmıştır. Bu çerçevede iştah değişikliğinin sınav dönemlerinde ortaya çıktığına en fazla vurgu yapanlar Anadolu lisesi öğrencileri olurken (% 46,6), en az önem atfedenler özel lise öğrencileri olmuştur (% 16,8). Dolayısıyla özel lise öğrencilerinin büyük ölçüde sınav kaygısı taşımaması nedeniyle, lise türleri arasındaki farklılık bu konuda da kendini göstermektedir. Diyet uygulama konusunda okul türleri arasında istatistiksel bir fark yoktur. Buna rağmen % 29'luk bir sıklıkla en fazla diyet uygulayan öğrencinin özel lisede bulunması ve yine kilo vermek amacıyla diyet uygulayan öğrencilerin de % 27,7'lik bir sıklıkla aynı okulda olması dikkat çeken bir durumdur (Çizelge 4.31).

Okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık öğrencilerin tükettikleri besin türleri açısından ortaya çıkmıştır. Buna göre kuru baklagiller ve yeşil sebze-meyve dışındaki tüm besinlerin tüketimi okul türlerine göre değişmektedir.

Düzenli olarak her gün süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri ile pilav-makarna, vb. ürünlerin tüketiminde özel lise öğrencileri ön plandadır. Bu okulda her gün süt ve süt ürünleri tüketen öğrenci sıklığı % 80,2 iken, et ve et ürünü tüketenlerin sıklığı % 51,6, pilav-makarna türü besinleri tüketenlerin sıklığı % 27 ile birinci sırayı almaktadır. Aynı lise türünde söz konusu ürünlerin tüketimi haftada bir iki kez frekansında da hatırı sayılır sıklıklarda olduğu dikkat çekicidir. Her gün süt ve süt ürünleri tüketimi % 51,9, et ve et ürünleri tüketimi % 12,5 sıklıkları ile en düşük sağlık meslek lisesindedir. Sağlık meslek lisesi öğrencileri bu iki besin grubunu ancak haftada bir iki kez frekansında hatırı sayılır sıklıklarda tüketebilmektedir. Sağlık meslek lisesi öğrencileri ancak haftada bir iki kez frekansında ve sadece pilav-makarna türü ürünlerin tüketiminde % 69,2 sıklığı ile birinci sırada yer almaktadır. Kısacası sosyo-ekonomik yapının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi farklı besinlerin tüketiminde daha belirgin bir şekilde kendini göstermiştir (Çizelge 4.33).

Tüketilen besin grupları açısından en çarpıcı anlamlı farklılık fast-food türü yiyeceklerde ortaya çıkmıştır. Zira bu ürünleri her gün düzenli olarak en çok tüketen lise türü % 27,9'luk bir sıklıkla sağlık meslek lisesidir. Genel olarak bu tür yiyeceklerin dengeli ve sağlıklı beslenme üzerindeki olumsuz etkilerinin en iyi bu lisede okuyan öğrenciler tarafından bilinmesi gerektiği düşünüldüğünde, bu sonuç gerçekten çok düşündürücüdür. Ancak ekonomik olmaktan öte daha sosyolojik bir özelliğe işaret eden bu durum, ayrıca incelenme ve araştırmaya aday bir görünüm sergilemektedir.

Öğrencilerin spor yapma alışkanlıkları ve yapılan spor türleri de okul türlerine göre anlamlı farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu çerçevede düzenli spor yapma alışkanlığı % 39,7 ile en fazla özel lise öğrencilerinde gözlenirken, en az düzenli spor alışkanlığının % 23,1 ile meslek lisesi öğrencilerinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Basketbolu en çok tercih eden öğrenciler % 42,5 ile Anadolu lisesi, voleybolun en çok tercih edenler % 42,2 ile meslek lisesi, futbolun en çok tercih edenler % 43,8 ile yine Anadolu lisesindedir. Diğer seçeneğinde belirtilen yüzme, vücut geliştirme ve tenis gibi spor dalları ise % 43'lük bir sıklıkla en fazla özel lise öğrencilerinin tercih ettiği spor dalları olarak göze çarpmıştır (Çizelge 4.34).

Okul türlerindeki sosyal, ekonomik ve kültürel farklılıklar öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarında da kendini göstermiş, arkadaşlarla vakit geçirme ve diğer seçeneğinde belirtilen alış-veriş yapma, müzik dinleme konusunda anlamlı farklılıklar ortaya

koymuştur. Bu çerçevede özel lisede okuyan öğrencilerin her iki konuda da diğeri lise türlerinden farklı bir davranış sergilediğı gözlenmiştir. Bu okul öğrencilerinin % 70,6'sı boş vakitlerini arkadaşlarıyla geçirdiğini, % 21,4'ü alış-veriş yaptığını veya müzik dinlediğini ifade ederek birinci sırada yer almışlardır (Çizelge 4.35).

Farklı lise türlerindeki öğrencilerin boy algıları ile boy dağılımları istatistiksel olarak anlamlı farklılıkları işaret ederken, kilo algıları ve kilo dağılımları konusunda anlamlı farklar ortaya çıkmamıştır. Buna göre % 60,7'lik bir sıklıkla en çok genel lise öğrencileri boylarının normal olduğunu düşünürken, % 39,7 ile en az özel lise öğrencileri yaşıtlarına göre normal boyda olduklarını ifade etmişlerdir. Yaşıtlarına göre uzun boylu olduğunu düşünen öğrenciler % 33 ile en çok özel lisede yer alırken, % 18'lik bir sıklıkla en az öğrenci genel lisede yer almıştır (Çizelge 4.36). Öğrencilerin boy dağılımlarını bakıldığında boyu 1,71 cm ve üzerinde bulunan en çok öğrencinin özel lisede, en az öğrencinin ise % 26 ile meslek lisesinde olduğu görülür. Boyu 1,61-1,70 cm arasındaki en fazla öğrenci % 47,2'lik bir sıklıkla genel lisede iken, bu frekanstaki en az öğrenci % 38,1 ile özel lisededir (Çizelge 4.37).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ankara’da farklı programa sahip liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak için yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Çalışmada elde edilen en temel bulgular, öğrencilerin genel olarak dengeli ve düzenli beslenme davranışı sergilemedikleri; beslenme alışkanlıkları üzerinde cinsiyet, bulunulan sınıf ile sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel farklılıkların önemli ölçüde belirleyici olduğudur.

Konu cinsiyet açısından ele alındığında kız öğrencilerin erkeklere göre daha sağlıksız beslenme ve daha az fiziksel aktiviteye sahip oldukları görülmüştür. Zira katılımcı kızların erkeklerden daha az öğün tükettiği ve kahvaltıyı erkeklerden daha fazla atladığı belirlenmiştir. Ayrıca kahvaltıda süt ve süt ürünleri ile zeytin, yumurta, bal, tereyağı gibi besinler erkekler tarafından daha çok tüketilmektedir. Benzer şekilde kızların erkeklere sıklıkla daha çok iştahsızlık sorunuyla karşı karşıya kaldıkları, daha fazla ara öğün tüketiminde bulundukları ve ara öğünde bisküvi, kraker, kek, şeker, çikolata, gofret, vb. besinleri tercih ettikleri gözlenmiştir. Bunları destekleyecek şekilde kız öğrencilerin erkeklere göre daha çok zayıflama amacına yönelik olarak diyet yaptıkları bir başka önemli bir bulgudur. Adölesanların günlük olarak tüketmesi gereken besinler açısından ele alındığında da durum farklı değildir. Her gün düzenli olarak alınması gereken besinlerden süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kuru baklagiller, pilav, makarna ve tahıl tüketimi erkeklere sıklıkla kızlarda daha düşüktür. Buna karşın kız öğrencilerin yeşil sebze ve meyve ile fast-food ürünlerinin tüketimi erkeklere sıklıkla daha fazladır. Tüm bu bulgular fiziksel aktivite sonuçları tarafından da desteklenmektedir. Zira kız öğrencilerin düzenli spor yapma alışkanlığı erkeklerin yarısı kadar bile değildir. Kısacası tüm bulgulara göre genel olarak kız öğrencilerdeki kilo alma kaygısı, beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Öğrenciler bulundukları sınıfa göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin genel olarak birbirine benzer beslenme davranışı sergiledikleri görülmüştür. Bununla birlikte özellikle 12. sınıf öğrencilerinin bazı davranış kalıpları, ayırt edici bir takım özellikler ortaya koymuştur. Örneğin bu sınıfta öğün atlama sıklığı % 80’lere ulaşmaktadır ve diğer sınıflara göre kahvaltı atlama sıklığı en yüksek bu sınıftadır. En çok son sınıf öğrencileri vakit bulamadığı için öğün

atladığını ifade ederken, tost-sandviç-simit türü besin tüketimi en fazla bu sınıfta görülmektedir. Bunlara paralel olarak % 60 gibi bir sıklıkla en fazla ara öğün tüketiminin görüldüğü sınıf son sınıftır ve öğrencilerin yarısına yakını ara öğünde bisküvi, kraker, kek, şeker, çikolata, gofret türü yiyecekleri tercih etmektedir. Ayrıca kola, gazoz türü içeceklerin en fazla tüketimi yine bu sınıf öğrencileri tarafından yapılmaktadır. Öte yandan sınav kaygısıyla en fazla iştah değişikliği yaşanan ve kilo verme amacıyla en fazla diyet yapılan yine bu sınıf öğrencileridir. Bunun dışında geç adölesan dönemde bulunan son sınıf öğrencileri, ihtiyaç duydukları süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, yeşil sebze ve meyvelerin düzenli tüketimi konusunda iç açıcı bir Çizelge ortaya koymazken, fast-food türü besinlerin en fazla tüketildiği sınıflardan birisidir. Nihayet son sınıf öğrencileri, düzenli spor yapma alışkanlığı bakımından da en kötü durumdadır. Sonuç olarak ara sınıflara göre 12. sınıf öğrencilerinin daha sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, böyle bir sonucun ortaya çıkmasında sınav kaygısının önemli rol oynadığını destekler mahiyettedir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları okul türlerine göre değerlendirildiğinde, tüm okullardaki genel eğilim düzensiz ve dengesiz beslenme yönünde olmakla birlikte, görece olarak en sağlıklı beslenme eğiliminin özel lise ve anadolu lisesinde, buna karşın en sağlıksız beslenme davranışının dikkat çekici bir şekilde sağlık meslek lisesinde olduğu gözlenmiştir.

Anadolu lisesi ve özel lise öğrencileri en az öğün atlama konusunda ilk iki sırayı paylaşırken, kahvaltıyı en az atlayan öğrenciler yine bu iki okul öğrencileri olmuştur. Anadolu lisesi öğrencileri kahvaltıda en çok sırasıyla peynir, yumurta, zeytin, tost-sandviç-simit ve balı tercih ederken, özel lise öğrencileri en çok tost-sandviç-simit ve peynir, yumurta zeytin ve bal ile kahvaltı yapmaktadır. Kahvaltıda tüketilen içecekler bakımından bu iki lise öğrencilerinin en fazla sütü tercih ediyor olması kayda değer bir bulgudur. Öğle yemeğini kantinde yediğini ifade eden en fazla öğrenci özel lise ve Anadolu lisesi öğrencileridir. Bir başka deyişle bu iki okul öğrencilerinin büyük çoğunluğu öğle yemeğini atlamamaktadır. Adölesanların günlük olarak tüketmeleri gereken besinler açısından bakıldığında süt ve süt ürünleri, et ve et ürünlerinin düzenli olarak en fazla tüketildiği okul birinci sırada özel lise iken, ikinci sırada Anadolu lisesidir. Benzer şekilde düzenli spor yapma alışkanlığının en fazla olduğu liselerin başında özel lise gelmektedir.

Sağlık meslek lisesine bakıldığında bu okuldaki öğrencilerin % 75’lik bir sıklığının öğün atladığı görülür. Öğün atlayan öğrencilerin % 66,2’sinin kahvaltıyı atlıyor olması ve kahvaltıda süt tercihinin en az bu okulda olması oldukça dikkat çekicidir. Ara öğün tüketiminin en fazla yapıldığı sağlık meslek lisesinde öğrenciler, bu öğünde en fazla yiyecek olarak bisküvi, kraker ve keki tüketirken, içecek olarak meyve suyu ve kolalı içecekleri tercih etmektedirler. Sağlık meslek lisesi, süt ve ürünleri ile et ve et ürünlerinin en az tüketildiği lise türlerinden biridir. Buna karşın düzenli olarak yeşil sebze ve meyve ile fast-food türü besinlerin en fazla tüketildiği okuldur. Nihayet görel olarak en düzensiz ve sağlıksız beslenme davranışını destekleyen bir diğer bulgu, düzenli spor yapma alışkanlığının en düşük olduğu okul, yine sağlık meslek lisesidir.

Sağlık meslek lisesinde böyle bir sonucun ortaya çıkmış olması şaşırtıcı ve dikkat çekici olmakla birlikte, buradaki öğrencilerin beslenme davranışlarında ekonomik etkenlerin rol oynadığı düşünülebilir. Kısaca söylemek gerekirse sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır.

Özellikle sağlık meslek lisesinin ortaya koyduğu sonuçlar, beslenme konusunda okullarda verilen bilgilendirme ve bilinçlendirme eğitimlerinin yeterli olmadığını akla getirmiştir. Bu nedenle okullarda beslenme eğitimine yönelik derslere ağırlık verilerek, öğrencilerin dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda yönlendirilmeleri gerekmektedir.

Kuşkusuz adölesanların beslenmelerine yönelik eğitim sadece okullara bırakılmamalı, bu konuda ailelerin ve öğretmenlerin de bilinçlendirilmesi ve onların da konuyla ilgili eğitim almaları yararlı olacaktır. Okullarda öğretmen, öğrenci ve velilere yönelik olarak belirli ve düzenli aralıklarla, konunun uzmanları tarafından seminerler verilmelidir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğle yemeğini okullarda yedikleri hatırlandığında, okullardaki yemekhane ve kantinlerin düzenlenmesi ve kontrolüne yönelik etkin adımlar atılmalıdır.

Modern toplumlarda önemli rol oynayan medya araçlarından adölesan beslenmesi konusuna önem vermesi ve özen göstermesi, bu konuda eğitici yayınlara ağırlık vermeleri sağlanmalıdır.

Kuşkusuz yapılması önerilen tüm düşünceler, belirli bir plan ve program çerçevesinde ele alınmalı, bu çerçevede sağlık bakanlığı, üniversitelerin halk sağlığı bölümleri gibi kurum ve kuruluşların ortaklaşa belirleyecekleri bir ulusal beslenme politikası belirlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akman, M., S. Tüzün ve P. C. Ünalın (2012). Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu, *Nobel Medicus*, C. 8, 1, 24-29.
- Aksoydan, E. ve N. Çakır (2011). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 264-270.
- Alaçam, H. (2002). *Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi.
- Balkış, M. (2011). *Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara.
- Baysal, A. (1995). *Genel Beslenme*, Hatipoğlu Yay., Ankara.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*, (8. Baskı), Hatipoğlu Yay., No: 93, Ankara.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*, (9. Baskı), Hatipoğlu Yay., Ankara.
- Baysal, A., U. Güneyli ve N. Bozkurt (2002). *Diyet El Kitabı*, Hatipoğlu Yay., No: 116, Ankara.
- Demir, B. D. (2006). “Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, H. (2008). Adölesan Beslenmesi, *Güncel Pediatri*, 6, 94-95.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim, içinde O. Ercan, M. Alikaşifoğlu ve G. Ercan (Ed.), *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı Sempozyum Dizisi II*, No: 63, İstanbul, 19-21.
- Devran, B. S. (2014). *Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Dölekoğlu, C. Ö. ve O. Yurdakul (2004). Adana İlinde Hanehalkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi ile Belirlenmesi, *Akdeniz Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 8, 62-86.
- Ercan, O. (2005). Adölesanın Psikososyal Gelişimi, içinde O. Ercan, M. Alikasıfoğlu ve G. Ercan (Ed.), *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı Sempozyum Dizisi*, No: 43, İstanbul, 17-21.
- Erefe, İ. (1998). *Halk Sağlığı Hemşireliği El Kitabı*, Vehbi Koç Vakfı Yay., No: 14, İstanbul.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde Beslenme, *Türk Pediatri Arşivi*, 46, 49-53.
- Ersoy, G. (2001). *Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi*, Ata Ofset, Ankara.
- Gökçay, G. ve M. Garipağaoğlu (2010). Sağlıklı Çocuğun Beslenmesi, içinde O. Neyzi ve T. Ertuğrul (Ed.), *Pediatri*, 4. Baskı, Cilt I, İstanbul, 211-232.
- Gümüşler, A. (2006). *Rize İli Çayeli İlçesindeki Lise Öğrencilerinde Obezite Sıklığı ve Beslenme Alışkanlıkları*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ildız, M. (2014). *14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Karasu, Ö. (2006). *Yatılı Olan ve Yatılı Olmayan Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgisi ve Durumlarının Değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kohn, M. R. (2008). "Nutrition", içinde Neinstein, L. S. (Ed.), **Adolescent Health Care A Practical Guide**, Fifth Ed., Lippincott Williams and Wilkins, 114-124.
- Köse, D. (2011). *Orta ve Geç Adölesanlarda Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle İndeksi ve Kan Basıncı Üzerindeki Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, N. (2008). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bulundukları Kilolarından Memnuniyet Durumlarının İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, B. (1991). *Amasya İli Merkez Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları*, Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Özmen, D., A. Ç. Çetinkaya, D. Ergin ve N. Şen (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlığı ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları, **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni**, 6 (2), 98-105.
- Paker, H. S. (1991). *Sporda Beslenme*, Gen Matbaacılık, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2002). *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi: Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Editörler (İ. Toprak, O. Bunsuz, Ş. Şentürk, B. Yüksel, H. Özer, B. Çakır, E. Bideci), 3. Baskı, Ankara.
- Shi, Z., N. Lien, B. N. Kumar ve G. Holmboe-Ottosen (2005). *Socio-demographic Differences in Food Habits and Preferences of School Adolescents in Jiangsu Province, China*, **European Journal of Clinical Nutrition**, 59, 1439-1448.
- Story, M. and M. D. Resnick (1986). Adolescents' Views on Food and Nutrition, **Journal of Nutrition Education**, 18, 188-192.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve Sağlığımız, **Standart**, 38 (448), 40-52.
- Şimşek, H. (1991). *Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TÜİK (2015). *İl, Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Nüfus 2007-2014*, Türkiye İstatistik Kurumu, Ankara, İnternet Adresi: www.tuik.gov.tr/PreIstatistikCizelge.do?istab_id=945, Son Erişim Tarihi 10.04.2015.
- Türk, M., Ş. T. Gürsoy ve I. Ergin (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, **Genel Tıp Dergisi**, 17 (2), 81-87.
- Üstdal, K. M. ve H. A. Köker (1991). *Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi*, Can Matbaacılık, Kayseri.
- WHO (2005). Nutrition in Adolescence Issues and Challenges for the Health Sector: Issues in Adolescent Health and Development, **WHO Discussion Papers on Adolescence**, World Health Organization, Geneva 27, Switzerland.
- Yağmur, C. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma, **II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi**, 12-14 Nisan, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Yannakoulia, M., D. Karayiannis, M. Terzdou, A. Kokkevi ve L. S. Sidossis (2004). *Nutrition-related Habits of Greek Adolescents*, **European Journal of Clinical Nutrition**, 58, 580-586.

Yavuzer, H. (2008). *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 31. Baskı, İstanbul.

EKLER

Ek – 1: Çalışmada Kullanılan Anket Formu

FARKLI PROGRAMSA SAHİP LİSELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI ANKETİ

Değerli öğrenciler; bu anket çalışması sağlığını etkileyen beslenme alışkanlıklarınızı değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtların gerçek beslenme alışkanlıklarınızı yansıtmaları, araştırmanın amacına ulaşabilmesi açısından önemlidir.

Zaman ayırdığınız ve bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Saliha ATAY APAYDIN

Gazi Üniversitesi Halk Sağlığı Yüksek Lisans

A. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız?

- a) 15 b) 16 c) 17 d) 18 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz?

- a) Kız b) Erkek

3. Annenizin eğitim durumu:

- a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar
c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu
e) Lise mezunu f) Yüksekokul-Üniversite mezunu

4. Babanızın eğitim durumu:

- a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar
c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu
e) Lise mezunu f) Yüksekokul-Üniversite mezunu

5. Annenizin mesleği:

- a) Ev hanımı b) İşçi
c) Memur d) Emekli
e) Serbest Meslek f) Diğer (lütfen yazınız.....)

Ek – 1 (Devam) Çalışmada Kullanılan Anket Formu

6. Babanızın mesleği:

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| a) İşsiz | b) İşçi |
| c) Memur | d) Emekli |
| e) Serbest Meslek | f) Diğer (lütfen yazınız.....) |

7. Kaç kardeşiniz var?

- | | |
|-----------------|---------------|
| a) Kardeşim yok | b) 1 |
| c) 2 | d) 3 ve üzeri |

8. Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?

- a) Evet. (Lütfen yazınız).....
b) Hayır.

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

9. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

- a) 1 öğün b) 2 öğün c) 3 öğün d) 4 öğün ve fazlası

10. Öğün atladığınız olur mu?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

11. Yukarıdaki soruya verdiğiniz cevap evet ya da bazen isen genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

- a) Sabah Kahvaltısı b) Öğle Yemeği c) Akşam Yemeği

12. Öğün atlıyorsanız atlamanızın sebebi nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| a) Canım istemiyor. | b) Zayıflamak istiyorum. |
| c) Vaktim olmuyor. | d) Hazırlayan yok. |
| e) Maddi imkânsızlık. | f) Alışkanlığım yok. |
| g) Diğer. (Lütfen yazınız)..... | |

13. Sabah kahvaltısında aşağıdakilerden hangisini ya da hangilerini tüketirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

- | | | | |
|------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| a) Peynir | b) Zeytin | c) Yumurta | d) Tereyağı |
| e) Bal | f) Reçel | g) Tahir pekmez | h) Tost-sandviç-simit |
| i) Bisküvi | j) Sucuk-sosis | | |

Ek – 1 (Devam) Çalışmada Kullanılan Anket Formu

14. Sabah kahvaltısında ne içersiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
- a) Çay b) Kahve c) Süt
d) Meyve Suyu e) Diğer (lütfen yazınız).....
15. Öğle yemeklerinizi nerede yersiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
- a) Yemem b) Evde c) Evden getiririm.
d) Dışarıda e) Kantinde
16. Ara öğünlerde yiyecek ve içecek tüketir misiniz? (Cevabınız hayır ise 18. Soruya geçiniz?)
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
17. Cevabınız evet /bazen ise ara öğünlerde genelde ne tür gıdalar tüketirsiniz?
- a) Simit, poğaç, sandviç, börek, tost, gözleme, hamburger vb.
b) Bisküvi, kraker, kek vb.
c) Şeker, çikolata, gofret vb.
d) Meyve, meyve suyu
e) Kuruyemişler
f) Süt, yoğurt, ayran, peynir
g) Kolalı içecekler, gazoz vb.
h) Diğer (lütfen yazınız).....
18. İştahınızda bazen değişiklikler olur mu?
- a) İştahım artar b) İştahım azalır c) İştahım değişmez
19. Aşağıdaki durumların hangisinde iştahınız değişir?
- a) Sınav zamanları b) Hastayken c) Üzgünken
d) Sevinçliyken e) Diğer (lütfen yazınız).....
20. Diyet uyguluyor musunuz?
- a) Hayır b) Evet, kilo vermek için
c) Evet, sağlık nedeniyle d) Evet, kilo almak için
21. Yemek yemenizle ilgili olarak aileniz ve arkadaşlarınızın düşüncesi nedir?
- a) Az yemek yediğimi düşünüyorlar.
b) Çok yemek yediğimi düşünüyorlar.
c) Kimi zaman az kimi zaman da fazla yediğimi düşünüyorlar.
d) Bu konuda düşünce belirtmiyorlar.
e) Diğer (lütfen yazınız).....)

Ek – 1 (Devam) Çalışmada Kullanılan Anket Formu

22. Süt ve süt ürünlerini ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

23. Et ve et ürünlerini ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

24. Kuru baklagilleri ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

25. Yeşil sebze ve meyveleri ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

26. Pilav, makarna vb ürünleri ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

27. Fast food ürünlerini ne sıklıkta tüketirsiniz?

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| a) Her gün | b) Haftada 1-2 gün |
| c) Ayda 1-2 kez | d) Hiç tüketmem |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | |

C. FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU

28. Düzenli olarak spor yapar mısınız?

- | | | |
|---------|----------|----------|
| a) Evet | b) Hayır | c. Bazen |
|---------|----------|----------|

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

- | | | |
|---------------------------------|------------------|-----------|
| a) Basketbol | b) Voleybol | c) Futbol |
| d) Aerobik | e) Yürüyüş/koşma | |
| e) Diğer (lütfen yazınız:.....) | | |

Ek – 1 (Devam) Çalışmada Kullanılan Anket Formu

30. Boş zamanlarınızda ne yaparsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- a) Televizyon izlerim.
- b) Bilgisayar oyunları oynarım.
- c) Kitap okurum.
- d) Arkadaşlarımla vakit geçiririm.
- e) Diğer (lütfen yazınız:.....)

31. Boyunuzla ilgili düşünceniz nedir?

- a) Yaşıtlarıma göre uzun boyluyum.
- b) Yaşıtlarıma göre kısa boyluyum.
- c) Yaşıtlarıma göre normal boyluyum.

32. Kilonuzla ilgili düşünceniz nedir?

- a) Yaşıtlarıma göre kiloluyum.
- b) Yaşıtlarıma göre zayıfım.
- c) Yaşıtlarıma göre normal kilodayım.

33. Boy uzunluğunuz kaç santimetredir?

- a) 1.40-1.50 cm arası
- b) 1.51-1.60 cm arası
- c) 1.61-1.70 cm arası
- d) 1.71 cm ve üzeri

34. Vücut ağırlığınız kaç kilogramdır?

- a) 40-50 kg arası
- b) 51-60 kg arası
- c) 61-70 kg arası
- d) 71 kg ve üzeri

35. Öğrenim gördüğünüz lise türü nedir?

- a) Genel Lise
- b) Özel Lise
- c) Anadolu Lisesi
- d) Sağlık Meslek Lisesi

Ek – 2: Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Onay Yazısı



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481/605.99/58122
Konu: Araştırma izni

06/01/2014

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) 22/12/2013 tarih ve 630 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Saliha ATAY APAYDIN'ın "Farklı programa sahip liselerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması" konulu tezi kapsamında çalışma yapma talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve araştırmanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Anket formlarının (5 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde iki örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne gönderilmesini arz ederim.

Müberra OĞUZ
Müdür a.
Şube Müdürü

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır

06/01/2014

Yaşar SUBAŞI
Şef

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9436-0f3c-377e-aa0e-cc28 kodu ile yapılabilir.

Konya yolu Başkent Öğretmen Evi arkası Beşevler ANKARA
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Emine KONUK
Tel: (0 312) 221 02 17/135

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ATAY APAYDIN, SALİHA
Uyruğu : TÜRKİYE CUMHURİYETİ
Doğum tarihi ve yeri : 1975 - SEYDİŞEHİR, KONYA
Medeni hali : EVLİ

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek Lisans	Halk Sağlığı	2015
Lisans	Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu	1997
Lise	Ereğli Lisesi	1992

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
1997-2000	Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi	Hemşire
2000-2003	Emrah Sağlık Ocağı Ankara	Hemşire
2003-	Ankara İl Sağlık Müdürlüğü	Hemşire

Yabancı Dil

İngilizce