



**BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İLKÖĞRETİM
İKİNCİ KADEMEDEKİ ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

Sercan KOBAL

Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ziya Gökalg CEYLAN**

Yüksek Lisans Tezi - 2017

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İLKÖĞRETİM
İKİNCİ KADEMEDEKİ ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

Sercan KOBAL

**Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ziya Gökarp CEYLAN**

ERZURUM

2017

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GIDA HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

**BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İLKÖĞRETİM İKİNCİ
KADEMEDEKİ ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

Sercan KOBAL

Tez Savunma Tarihi : 25.12.2017

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ziya Gökalp CEYLAN

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Gülşah ÇANAKÇI ADIGÜZEL

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Asya ÇETİNKAYA

Ziya Gökalp Ceylan
Gülşah Çanakçı Adigüzel
Asya Çetinkaya

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Duygu ARIKAN
Enstitü Müdürü

**Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM - 2017**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİ	3
2.1. Beslenme, Yeterli ve Dengeli Beslenme Kavramlarının Analizi	3
2.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	3
2.2. Besin ve Besin Grupları	4
2.2.1. Temel besin öğeleri.....	6
2.2.1.1. Karbonhidratlar	7
2.2.1.2. Protein	8
2.2.1.3. Yağ.....	9
2.2.1.4. Mineraller.....	10
2.2.1.5. Vitaminler	11
2.2.1.6. Su	13
2.3. Adolesan Dönemi ve Özellikleri.....	13
2.3.1. Adolesan Dönemi Beslenme Alışkanlıkları.....	14
2.4. Adolesan Çağı Öğrencilerinde Beslenme Başarı İlişkisi	16
3. MATERYAL VE METOT	19
3.1. Materyal	19
3.2. Metot	19
3.2.1. Verilerin Toplanması	19
3.3. Araştırma İle İlgili İzinler	21
3.4. İstatistiksel Analizler	21
4. BULGULAR	22
5. TARTIŞMA	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR	35

EK 1. ÖZGEÇMİŞ.....	42
EK 2. SAĞLIK BİLİMERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURUL ONAYI	43
EK 3. İLÇE MİLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ANKET İZİN ONAYI.....	45
EK 4. ANKET FORMU	46



TEŞEKKÜR

Çalışma konumun seçilmesinden sonuçlanmasına kadar olan bütün aşamalarda bilgilerini ve desteğini esirgemeyen, üstün özverisiyle çalışmanın sonuçlanması için her daim yanımda olan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Ziya Gökarp CEYLAN’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım sırasında her türlü destekleriyle yanımda olan Dede Korkut İşitme Engelliler Ortaokulunda Bilişim Teknolojileri öğretmenini olarak görev yapan arkadaşım Zafer ÖZMEN’e çok teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde sevgisini ve desteğini hep yanımda hissettiğim aileme sonsuz minnet ve teşekkür ediyorum.

Sercan KOBAL

ÖZET

Beslenme Alışkanlıklarının İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrencilerin Başarıları Üzerine Etkisi

Amaç: Bu araştırmanın amacı ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının başarıları üzerine etkisini belirlemektir.

Materyal ve Metot: Bu çalışmada, Erzurum ili Yakutiye ilçesi Şair Nef'i Ortaokulu'nda 2011-2012 eğitim öğretim yılında 6. 7. ve 8. sınıflarda eğitim gören, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilip, velileri tarafından gönüllü olarak yazılı izinleri alınmış 11 – 15 yaş aralığında 187 öğrenci kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak öğrencilerin yıl sonu başarı puanları ile SBS puanları kullanılmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak için sınıflarında anket uygulanmıştır. Anket verilerine göre öğrencilerin günlük aldıkları enerji miktarlarını belirlemek için 'besin değişim tabloları' referans alınarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin günlük alması gereken enerji miktarlarını belirlemek için de 'on yaş üzeri çocukların enerji gereksinimi' ölçeği kullanılarak hesaplanmıştır. Bu veriler karşılaştırılarak öğrencilerin beslenme alışkanlıkları enerji gereksinimi yönünden yeterli ve yetersiz olarak belirlenmiştir. Toplanan veriler SPSS istatistik programı yardımıyla ortalamalar arasındaki istatistiksel farklar t-testi ile hesaplanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya 110'u (%58.8) kız, 77'si (%41.2) ise erkek öğrenci olmak üzere toplam 187 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş sınırları 11 ve 15'tir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 141'i (%75.4) yetersiz beslenmekte olup SBS puanı ortalamaları 309.586 yıl sonu başarı puanı ortalamaları 70.65 dir. 46'sı (%32.6) ise yeterli beslenmekte olup SBS ortalamaları 314.308, yıl sonu başarı ortalamaları ise 71.91 dir. Enerji gereksinimi yönünden yeterli veya yetersiz beslenme yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde istatistiki fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin tükettikleri öğün sayılarına göre, günde 3 öğün tüketen öğrencilerin 2 ve 4 öğün tüketen öğrencilere göre yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde kısmi bir fark oluşturmuş fakat bu durum istatistiki olarak anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Bulunan sonuçlar, yeterli ve dengeli beslenmenin öğrenci başarısıyla istatistiksel olarak ilişkisinin olmadığı yönündedir.

Anahtar Kelimeler: Başarı, beslenme, öğrenci

ABSTRACT

The Effects of Eating Habits for Success in Secondary School Students

Aim: The aim of this study of students in secondary schools to determine the success of determining the effect on eating habits

Materials and Methods: In this study, Şair Nefi Secondary School 2011-2012 academic year the 6th, 7th and 8th grades students 11 - 15 years of ages 187 students were used with written permission of their family informed about the purpose of this search, the success of the student as the dependent variable of the study and points with SBS(Placement Test) scores were used. A questionnaire was applied to determine the nutritional habits of the students in the class. According to the survey data to determine the amount of energy they receive daily 'students nutritional statements of changes' were calculated by reference. To determine the amount of energy required to take daily among students 'energy needs of children over the age of ten' was calculated using scale. These data were determined by comparing students eating habits and lack of sufficient in terms of energy requirements. The statistical difference between average using the collected data were analyzed by t-test using SPSS statistical software.

Results: The study included 110 (58.8%) were female and 77 (41.2%) participated in a total of 187 students, including students and male. Students age 11 and 15. 141 students participated in the study (75.4%) is being under nourished year-end 309 586 SBS average score mean score of 70.65 dr. 46 (32.6%) had an average of 314 308 SBS is fed enough, the year-end average of 71.91 dr. Adequate nutrition for the year-end grade point average in terms of energy requirements, SBS notes and created a difference in part on the overall average but adequate or in adequate nutrition year-end grade point average in terms of energy requirements and there was no statistical difference on the SBS notes ($p>0.05$). According to the number of meals they consume students, 3 meals consuming students than students who consume 2 or 4 meals a year end grade point average day, the SBS notes and created a difference in part on the overall average, but there was no statistically significant in this case ($p>0.05$).

Conclusions: The results are adequate and balanced nutrition is the success of the students that there was no statistically significant relationship.

KeyWords: Achievement, nutrition, student

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
FAO	:Birleşmiş Milletler gıda Tarım Örgütü
SBS	:Seviye Belirleme Sınavı
UNİCEF	:Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu



ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 4.1. Öğrencilerin yıl sonu başarı puanlarının yüzdelik dağılımı	22
Şekil 4.2. Öğrencilerin SBS puanlarının yüzdelik dağılımı	23
Şekil 4.3. Öğrencilere ait yaş aralıklarının yüzdelik dağılımı	23
Şekil 4.4. Öğrencilerin okudukları sınıfların yüzdelik dağılımı	24
Şekil 4.5. Öğrencilerin günlük beslendikleri öğünlerinin yüzdelik dağılımı	25
Şekil 4.6. Öğrencilerin öğün atlamalarının yüzdelik dağılımı.....	27
Şekil 4.7. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin yüzdelik dağılımı	27
Şekil 4.8. Öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarını yüzdelik dağılımı.....	28
Şekil 4.9. Öğrencilerin öğle yemeği alışkanlıklarının yüzdelik dağılımı	29
Şekil 4.10. Öğrencilerin akşam yemeği alışkanlıklarının yüzdelik dağılımı.....	30
Şekil 4.11. Öğrencilerin günlük tükettikleri içeceklerin yüzdelik dağılımı	30

TABLÖLER DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1. Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye Olan Katkıları	5
Tablo 2.2. Besin Gruplarına Ait Bazı Besinlerin Bir Porsiyon Miktarları.....	5
Tablo 2.3. Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Günlük Alınması Gereken Besin Miktarları	3
Tablo 2.4. Ergenlik Çağındaki Öğrencilere Ortalama Ağırlıkları ile Günlük Protein Gereksinimleri.....	9
Tablo 2.5. Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Günlük Alınması Gereken Mineral Miktarları	11
Tablo 2.6. Adolesanların Yemek Yeme Davranışını Etkileyen Etmenler	15
Tablo 2.7. Milli Eğitim Bakanlığı'nın Uygulamış Olduğu Not Sistemi	16
Tablo 3.1. Kalori Hesaplama Formülü.....	20
Tablo 3.2. On Yaş Üzeri Çocukların Enerji Gereksinimleri Ölçeği	20
Tablo 3.3. Büyüme Gelişme Katsayısı Hesaplama Ölçeği (B. G. K.)	21
Tablo 4.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	22
Tablo 4.2. Öğrencilerin Beslenme Durumlarına Göre Dağılımı.....	24
Tablo 4.3. Enerji Gereksinimi Yönünden Yıl sonu Başarı Ortalaması ve SBS Dağılımı	25
Tablo 4.4. Öğrencilerin Tükettikleri Öğün Sayısı Yönünden Yıl sonu Başarı Ortalaması ve SBS Dağılımı	26
Tablo 4.5. Öğrencilerin Öğün Atlamalarına Göre Dağılımı	26
Tablo 4.6. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumlarının SBS Puanları ve Yıl sonu Başarı Puanlarına Göre Dağılımı	26
Tablo 4.7. Öğrencilerin Öğün Aralarında Besin Tüketmelerine Göre Dağılımı.....	28

Tablo 4.8. Öğrencilerin Kahvaltı Saati Düzenlerine Göre Dağılımı.....	28
Tablo 4.9. Öğrencilerin Düzenli Kahvaltı Yapma Durumlarının SBS Puanları ve Yıl Sonu Başarı Puanlarına Göre Dağılımı.....	29
Tablo 4.10. Öğrencilerin Öğle Yemeği Saati Düzenlerine Göre Dağılımı	29
Tablo 4.11. Öğrencilerin Akşam Yemeği Saati Düzenlerine Göre Dağılımı	30



1. GİRİŞ

Bireyin, ailenin ve toplumun temel amacı sağlıklı olmaktır. Sağlıklı olmanın simgesi ise fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden iyi bir durumda olmak ve bu durumu korumaktır. İnsan sağlığına; iklim, çevre ve kalıtım gibi birçok faktör etki etmektedir ve bunların başında da beslenme gelmektedir.^{1(s.4-6)}

Beslenme, insanların sağlıklı yaşama yanında üretkenlik içinde gerekli olan gıda maddelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır. İnsanlar tarafından ihtiyaç hissedilen gıda maddelerinin bireylerin sağlık ve üretkenlik için gereken miktarda alarak kullanılması ise ‘yeterli ve dengeli beslenme’ olarak ifade edilmektedir.^{2(s. 4-8)}

Ulusların sosyo-ekonomik gelişmelerinde yeterli ve dengeli beslenmenin önemi, bugün artık tüm dünya tarafından kabul edilmektedir. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), FAO (Birleşmiş Milletler Gıda Tarım Örgütü), UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) gibi uluslararası sağlıkla ilgili örgütler, bireyin yeterli ve dengeli beslenmesinin gebeliğin ilk günlerinden itibaren sağlanabilmesi için çalışmalar yapmaktadır.³

Özellikle çocukların beslenme durumları ve sağlığı toplumların gelişmişlik göstergesi olarak kabul edilmektedir. Erken yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu fiziksel gelişim geriliği yanında bazı beyin fonksiyonlarında bozukluklarda meydana gelmektedir. Özellikle beyin fonksiyonlarının bozukluğu daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, öğrenme yeteneklerinde azalmalar, bellek zayıflaması, bazı becerilerde azalma ve çevreye karşı daha ilgisiz davranışlar gösterme gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır.⁴

Öğrencilerin okullardaki akademik başarısını etkileyecek birçok faktör bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin derslere karşı ilgisiz,

dikkatsiz, yorgun olduğu, algılamada güçlük ve bunun sonucunda akademik başarısında düşüş olabileceği ifade edilmiştir.⁵

Bu araştırma; Erzurum ili, Yakutiye ilçesi Şair Nef'i Ortaokulu'nda eğitim gören ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ile akademik başarı ilişkisini belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.



2. GENEL BİLGİ

2.1. Beslenme, Yeterli ve Dengeli Beslenme Kavramlarının Analizi

Beslenme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak, sağlıklı ve etkin olarak uzun süre yaşamak amacıyla ihtiyaç duyulan besin maddelerinin vücuda alınması ve kullanılmasıdır. Beslenme, insanlığın başlangıcından günümüze kadar üzerinde önemle durulan konuların başında gelmektedir.⁶

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde beslenmenin, hiyerarşinin birinci basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar arasında yer aldığı ifade edilmiştir.⁷

Büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşamak için besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınmasının önemli olduğu, Yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda yeterli büyüme ve gelişme sağlanmamaktadır. Ayrıca sağlığı da bozarak verimli çalışmayı düşürdüğü bildirilmiştir.⁸

2.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme vücudun gereksinim duyduğu besin maddelerinin yeterli miktarda alınması ve vücutta kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Besin öğeleri vücudun ihtiyaç duyduğu düzeyde alınmazsa “yetersiz beslenme” durumu oluşmakta, ihtiyaç duyulan düzeyden fazla besin alınırsa bu durum “dengesiz beslenme” olarak adlandırılmaktadır.⁹

Yetersiz beslenme nedeni ile beynin yapısal ve organik fonksiyonlarda bozukluk oluşmakta ve bu durum okulda yorgunluk, tembellik, dikkatsizlik ve diğer eğitsel uyarıları dinlememe gibi davranış bozukluklarına sebep olabilmektedir.¹⁰ Yeterli ve dengeli beslenen insanların sağlıklı, hareketli; zekâ gelişimlerinin iyi, beden kitle indekslerinin yaşlarına göre normal olduğu belirtilmiştir.¹¹

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji, protein, vitamin ve minerallerin kaynağı besinlerimizdir.^{1(s.4-6)}

2.2. Besin ve Besin Grupları

Yenebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak adlandırılmakta olup içerdiği besin öğelerinin tür ve miktar yönünden farklı olduğu ifade edilmektedir.¹²

Her besin, içerdiği öğeler açısından farklılık gösterir ancak bazı besinler, içeriklerinin benzerliklerinden dolayı birbirlerinin yerine geçebilirler. Beslenme bilimi ile ilgili çalışma yapan bilim adamları, besinleri sınıflandırmaya ve beslenme programı uygulamaya başlamışlardır ve böylece besin grupları, yeterli ve dengeli beslenmeye olanak sağlayacak diyetlerin planlanmasında ve değerlendirmesinde yol gösterici bir özellik taşımaktadır.¹³Günümüzde kullanılmakta olan besin sistemi 1992 yılında tanıtılmış olan ve altı besin grubunu içeren “Besin Rehber Piramidi”dir.¹⁴

Besin rehber piramidi, önemli olan beş grup içinde yer alan besinlerin porsiyon miktarlarına ilişkin kolay anlaşılabilir bir yol sunmakta ve porsiyon önerileri tahıl ve tahıl ürünleri, sebzeler, meyveler, süt ürünleri, protein bakımından zengin olan et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar olmak üzere sınıflandırılmış, besin piramidin en altında tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinler, en üstünde ise yağlar ve şekerler grubu besinler Tablo 2.1’ de yer almaktadır¹⁵

Besin gruplarının günlük tüketilmesi gereken porsiyon miktarlarını bilmek kadar, 1 porsiyon için hangi besinden ne kadar gerekli olduğunu bilmenin de önemli olduğu ifade edilmiş ve besin gruplarına ait bazı besinlerin 1 porsiyon miktarlarına ilişkin bilgiler Tablo 2.2’ de verilmiştir.

Tablo 2.1. Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye Olan Katkıları¹⁴

BESİN GRUPLARI	ÖNERİLEN MİKTARLAR	BESLENMEYE KATKISI
Tahıllar ve Tahıl Ürünleri (Ekmek, pilav, makarna vb.)	6 – 11 porsiyon /gün	Enerjinin (karbonhidratların), birçok B vitamini çeşidinin, demirin ve proteinin önemli bir miktarı bu grup aracılığıyla tedarik edilir. Saflaştırılmamış tahıl ve tahıl ürünleri için magnezyum ve posa da bu listeye dâhil edilebilir.
Sebzeler	3 – 5 porsiyon /gün	Sebzeler vitaminler ve mineraller açısından değerlidir. Ayrıca posa da içerirler.
Meyveler	2 – 4 porsiyon /gün	Meyveler, posa, vitaminler ve mineraller açısından önemlidir.
Süt ve Süt Ürünleri (Peynir, yoğurt, dondurma vb.)	2 – 3 porsiyon /gün	Süt ve süt ürünleri grubu kalsiyumun yaşamsal kaynağıdır. Ayrıca yüksek kaliteli protein, B ₂ , vitamin A, B ₆ ve B ₁₂ 'yi sağlama açısından da önemlidir. D vitamini ile güçlendirilmiş süt ve süt ürünleri için D vitaminini de bu listeye dâhil edilebilir.
Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	2 – 3 porsiyon /gün	Bu gruptaki besinler protein açısından değerlidir. Ayrıca niasin, B ₁ ve B ₂ vitaminleri, demir ve fosfor bakımından da önemli bir gruptur.
Yağlar ve Şekerler (Sıvı yağlar, tereyağı, margarin, mayonez, reçel, marmelat, şekerle tatlandırılmış meyve suları vb.)	İhtiyaca göre az miktarda kullanılır. (Miktar enerji ihtiyacı doğrultusunda değişir)	Sıvı yağların elzem yağ asitlerini sağlaması dışında, bu grup beslenmeye çok az katkıda bulunur.

Beslenme üzerine yapılan bilimsel araştırmalar insanın sağlıklı ve verimli olarak yaşamını sürdürebilmesi için kırıktan fazla türde besin ögesine gereksinim duyduğunu göstermektedir.¹⁷

Tablo 2.2. Besin Gruplarına Ait Bazı Besinlerin Bir Porsiyon Miktarları¹⁶

BESİN GRUBU	GRUPLARA AİT BAZI BESİNLER	1 PORSİYON MİKTARLARI
TAHİL ve TAHİL ÜRÜNLERİ GRUBU	Ekmek	1 orta dilim (25g)
	Piştirilmiş makarna, pirinç pilavı, bulgur pilavı vb.	3–5 yemek kaşığı (120g)
	Börek, poğaç vb.	1 orta dilim (30g un)
	İrmik ya da un helvası	3 yemek kaşığı
	Tahıl çorbası	1 çorba kâsesi
	Kraker	2 büyük boy
SEBZE GRUBU	Sebze yemeği	1 tabak (120g)
	Piştirilmiş bakla, fasulye vb.	½ su bardağı
	Yeşil yapraklı sebze (kıyılmış şekilde)	1 su bardağı
	Domates, kabak, patlıcan, patates vb.	1 orta boy (100g)
MEYVE GRUBU	Elma, kayısı, armut, greyfurt, muz vb.	1 orta boy
	Mandalina	2 adet
	Şeftali	½ adet
	Portakal	3 – 4 adet
	Çilek, kiraz, üzüm, böğürtlen, vişne vb.	½ su bardağı
	Kavun, karpuz vb.	1 orta dilim
	Kurutulmuş meyveler	¼ su bardağı
	Piştirilmiş veya konserve edilmiş meyveler (küçük küp şeklinde doğranmış)	½ su bardağı
SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU	Süt, yoğurt	1 su bardağı (220-240ml)
	Peynir	2 kibrit kutusu (60g)
	Muhallebi, sütlaç vb.	1 çorba kâsesi
	Dondurma	½ su bardağı
ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR	Yumurta	2 adet
	Piştirilmiş kuru baklagiller	½ su bardağı
	Et köfteleri	3 – 4 adet (60-90g)
	Parça kırmızı et, tavuk, balık	3 – 4 köfte büyüklüğü kadar (60-90g)
	Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, fıstık vb.)	2 yemek kaşığı
YAĞLAR ve ŞEKERLER GRUBU	Bu gruptaki besinler tek başlarına tüketilebildiği gibi diğer besinlerin yapılarında da mevcut olabilmektedir. Bu gruptan ve diğer gruplardan alınan yağ ve şeker miktarı göz önüne alınarak, yetişkin bir insanın günlük yağ tüketim miktarının 50 gramı, şeker tüketim miktarının ise 60 gramı geçmemesi önerilir.	

2.2.1. Temel besin öğeleri

Besin öğesi; insan vücuduna enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede etkin olan, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeler olarak adlandırılmakta ve bu besin öğeleri başlıca altı grup olarak toplanmaktadır.^{18(s.74-86)}

2.2.1.1. Karbonhidratlar

Canlı organizmaların besin maddelerinden birini, belki de en önemlisini oluşturan kimyasal bileşiklerdendir. Şekerler veya sakkaritler olarak da isimlendirilen bu bileşikler karbonun hidratlanmış şeklini ve bunların türevlerini kapsar. Karbonhidratların polihidroksi aldehit veya keton yapısındaki moleküllerinin en küçük birimine monosakkaritler adı verilmektedir.^{19(s.135-137)}

Doğada ve besinlerde yaygın bulunan mono sakkaritler genelde 6 karbon atomu içermesine rağmen 3,4 ve 5 karbon atomu içerenleri de vardır. Mono sakkaritler ince bağırsaklarda emilime uğramadan direkt kana geçebilmektedir. Beslenme açısından önem arz eden mono sakkaritler; glikoz, früktoz ve galaktozdur.^{20(s.4-14)}

İki monosakkaridin birleşmesi sonucu disakkaritler meydana gelmektedir. Bilinen disakkaritler içinde en önemlileri maltoz, laktoz ve sakkarozdur. Maltoz iki tane D-glukoz molekülünün glikozid bağıyla birleşmesi sonucu Laktoz ise D-Galaktoz ve D-glukoz birimlerinin beta 1-4 glikozid bağlarıyla birleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.^{20(s.4-14)}

Laktoz tabiatta yalnız sütte bulunur. Glikoz üzerinde serbest anomerik karbona sahip olduğundan indirgeyici bir şekerdir. Sakkaroz ise, her gün kullandığımız şeker pancarı ve kamıştan elde edilen şekerdir.^{19(s.135-137)}

Polisakkaritler, birçok monosakkaritlerin veya bunların bazı türevlerinin glikozid bağı ile bağlanarak meydana getirdikleri büyük moleküllü maddelerdir.^{19(s.135-137)}

Karbonhidratlar yağ ve proteinlere oranla öncelikli enerji kaynağı olarak kullanılırlar.²¹ Bedenin en kolay yakarak enerji sağladığı besin elementleri olduğu ifade edilmektedir.^{22(s.72-78)} Karbonhidratlar vücudumuzun enerji ihtiyacının önemli kısmını karşılamakla birlikte su ve elektrolit dengesinin korunmasını da sağlamaktadır.²³

Adolesanlarda günlük alınan enerjinin %55-70'i karbonhidratlardan sağlanması gerektiği ifade edilmektedir²⁴.

İnsan vücudunda glikojen olarak depo edilen karbonhidratların büyük miktarı kaslarda, bir kısmı da karaciğerde bulunmaktadır.^{22(s.72-78)} Vücutta glikojen tükendikten sonra kalori gereksinimi önce yağlardan sonra proteinden karşılanmaktadır. Vücutta fazla alınan karbonhidratlar glikojen deposunu doldurduktan sonra arta kalanlar yağa çevrilerek depolanmaktadır. Ergenlik çağındaki öğrencilerin günlük alması gereken besin miktarları Tablo 2.3' de verilmiştir.²⁵

Tablo 2.3. Ergenlik Çağındaki Öğrencilerde Günlük Alınması Gereken Besin Miktarları²⁶

BESİN ÖĞELERİ	KIZ		ERKEK	
	9 – 13	14 – 18	9 – 13	14 – 18
	YAŞ	YAŞ	YAŞ	YAŞ
ENERJİ (KCAL/GÜN)	2, 071	2, 368	2, 279	3, 152
KARBONHİDRAT (GR (GÜN))	130	130	130	130
LİF (GR/GÜN)	26	28	31	38
n – 6 YAĞ (GR/GÜN)	10	11	12	16
n – 3 YAĞ (GR/GÜN)	1, 0	1, 1	1, 2	1, 6
PROTEİN (GR/GÜN)	34	46	34	52

2.2.1.2. Protein

Protein bir enerji kaynağı değil yapı maddesidir.²⁷ Günlük büyüme, vücudun normal işlevinin devamlılığı ve tüm dokuların onarılmasında proteinlere ihtiyaç duyulur. Proteinin antikor üretiminde ve beden fonksiyonlarının gerçekleştirilmesinde etkin olan hormonlar ve enzimler için de gerekli olduğu vurgulanmıştır.^{28(s.102-106)}

Gelişim çağındaki çocuklar için protein dengesi önemlidir. Çocukların protein gereksinimi fazladır. Vücut büyüklüğüne oranlanırsa en yoğun protein yeni doğan çocuk için gereklidir. Büyümekte olanların protein gereksinimi vücuttan atılan proteine, büyüme için gereken protein miktarı da eklenerek bulunmaktadır. Büyümenin hızlı olduğu devrelerde protein gereksinimi artmaktadır.^{29(s.33-38)}

12–15 yaş erkekler için günlük ortalama 76 gr kızlar için ise 80 gr civarında olduğu, alınan protein miktarı kadar kalitesinin de önemli olduğu hayvansal proteinlerin sindirim ve biyoyararlanımının daha kolay olması nedeniyle mutlaka diyetlerde bulunması gerektiği yeteri kadar hayvansal protein alınmamasının protein eksikliği yanında vitamin B₁₂ ve D ile kalsiyum, demir ve çinko eksikliğine de sebep olacağı belirtilmiştir.³⁰ İyi bir protein seçiminde hayvansal ve bitkisel karışımın aynı oranda olması gerektiği bildirilmiştir^{29(s.33-38)} Ergenlik çağındaki öğrencilerin ortalama ağırlıkları ile günlük protein gereksinimleri Tablo 2.4’ de verilmiştir.

Tablo 2.4. Ergenlik Çağındaki Öğrencilere Ortalama Ağırlıkları ile Günlük Protein Gereksinimleri^{1(s.4-6)}

Erkekler		Kızlar	
Ağırlık (kg)	Protein gereksinimi (Kilogram başına g)	Ağırlık (kg)	Protein gereksinimi (Kilogram başına g)
40.2	0.78	42.4	0.74
45.5	0.77	47	0.68
51.7	0.72	50.3	0.62
56.6	0.67	52.3	0.60

Vücuda yeterli protein alınmadığı durumlarda büyüme durur. Bundan dolayı vücut ağırlığında azalma başlar. Vücut direnci düştüğü için hastalıklara yakalanma ihtimali artar, iyileşme geç olur ve kan proteini olan hemoglobin yapılmadığı için kansızlık oluşur.³¹

2.2.1.3. Yağ

En iyi enerji kaynaklarından biri de yağlardır. Karbonhidrat ve proteinlere nazaran iki misli daha fazla kaloriye sahiptirler. Bir gram yağ 9 kalori enerji vermektedir.^{32(s.25-37)} Ancak yağların enerjiye dönüşümleri kompleks bir biyokimyasal süreç gerektirdiğinden karbonhidratlar kadar verimli enerji kaynağı olmadığı ifade edilmektedir.^{22(s.72-78)} Yağlar aynı zamanda yağda eriyen vitaminlerin emilimi ve taşınmasında önemli rol oynarlar. Vücut için gerekli olan ve vücutta yapılamayan

linoleik asidin vücuda alınmasında önem taşır.^{33(s.118-119)} Hayati öneme sahip bazı organlar için (kalp, akciğer, böbrek, beyin vb.) koruyucu yağ tabakası oluşturmaktadırlar.^{32(s.25-37)} Ancak bu işlevler için çok az miktarda (bazı uzmanlara göre günde bir-iki çorba kaşığı) yağ yeterlidir. Enerji alımının ancak %30-35'inin yağlardan sağlanması gerektiği önerilmekte ve yetişkin bir erkeğin vücut yağ oranının yaklaşık %15, kadının ise %25 olduğu ifade edilmektedir.³⁴

Yağlar iki gruba ayrılır;

1-Doymuş Yağlar: Doymuş yağ asitleri hidrojen atomu içermektedir.^{35(s.190-194)} Doymuş yağ asitleri oda sıcaklığında katıdır.^{33(s.118-119)} Genellikle hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Etteki yağ, yağlı süt ve süt ürünleri, hindistan cevizi yağı, doymuş yağ asitleri bakımından zengindir.³⁶ Aşırı doymuş yağ tüketiminin koroner kalp hastalıklarına neden olabileceği ifade edilmektedir.^{35(s.190-194)}

2-Doymamış Yağlar: Doymamış yağ asitlerinden olan vitamin F; linoleik, linolenik ve arşidonik asitler esansiyel yağ asitleri olarak ifade edilmektedir.³⁷ Linoleik asit vücutta sentezlenemeyen en önemli yağ asididir. Vücuda yeterince linoleik asit alındığında, bu yağ asidinden linolenik asit ve arşidonik asit sentezlenebilmektedir. Bu sentezlenmenin yapılabilmesi için B₆ vitamini ile pantotenik aside de ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.^{20(s.4-14)}

2.2.1.4. Mineraller

Vücutta az miktarda bulunan inorganik bileşiklerdir. Vücut işlevleri için genellikle vitaminlerle birlikte alınması gerekmektedir.³⁸ Vücutta yapılamayan ve yiyeceklerle alınmasının gerekli olduğu bildirilmiştir.³⁹ İnsan vücudunun yaklaşık %4-5'i minerallerden oluşmaktadır. Çok sayıda mineral madde vardır fakat bunlardan eser elementler olarak adlandırdığımız en önemlileri kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum, potasyum ve sodyum olduğu belirtilmiştir.²³

Her bir minarelin farklı etkisi olmasına karşın genel olarak vücutta büyüme, kas kasılması, kemik gelişimi, sinir iletimi ve vücut su dengesinin sağlanması gibi önemli görevler üstlenmekte olduğu ifade edilmiştir.^{32(s.25-37)} Mineraller, fiziksel performanstaki fizyolojik olayların önemli düzenleyicisidir. Bütün besinler gibi mineraller de sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vücutta görev alırlar. Vücuda çok fazla mineral alındığında öteki besinlerin bağırsakta emilmelerini ve/veya atılmalarını etkileyebilmektedirler.^{28(s.102-106)} Yeterli ve dengeli beslenen bir kişi farklı besinlerden yeterli miktarda mineralleri aldığı için yetersizlik bulguları görülmeyeceği belirtilmektedir.⁴⁰

Ergenlik döneminde mineral gereksinimi diğer dönemlere göre büyüme atağının yaşandığı dönemde iki kat artmaktadır. İskelet kitlesindeki artış kalsiyuma, kan hacmi, kas kitlesindeki artış, kızlarda menstruasyonun başlaması demire, kas ve kemik kitlesindeki artış ve besinsel kaynakların daha iyi kullanımı için çinko gereksinimini artırmakta olduğu ifade edilmiştir⁴¹ Ergenlik çağındaki öğrencilerde günlük alınması gereken mineral miktarları Tablo 2.5’ de verilmiştir.

Tablo 2.5. Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Günlük Alınması Gereken Mineral Miktarları²⁶

MİNERALLER	KIZ		ERKEK	
	9 – 13 YAŞ	14 – 18 YAŞ	9 – 13 YAŞ	14 – 18 YAŞ
KALSİYUM (MG/GÜN)	1.300	1.300	1.300	1.300
KROM (µg./GÜN)	21	24	25	35
BAKIR (µg./GÜN)	700	890	700	890
FLOR (MG/GÜN)	2	3	2	3
İYOT (µg./GÜN)	120	150	120	150
DEMİR (MG/GÜN)	8	15	8	11
MAGNEZYUM (MG/GÜN)	240	360	240	410
MANGANEZ (MG/GÜN)	1,6	1,6	1,9	2,2
MOLİBDEN (µg./GÜN)	34	43	34	43
FOSFOR (MG/GÜN)	1.250	1.250	1.250	1.250
SELENYUM (µg./GÜN)	40	55	40	55
ÇİNKO (MG/GÜN)	8	9	8	11

2.2.1.5. Vitaminler

Yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan, yiyeceklerin içerisinde doğal olarak bulunan organik bileşiklerdir. Vitaminler, esansiyel besin öğeleri olarak kabul edilmektedir.⁴² Vitaminler ve enzimler, vücuda enerji vermez ancak enerji elde edilmesinde görev yapar ve bu nedenle günlük gereksinimleri çok az miktardadır.⁴³ Bazı vitaminler protein, karbonhidrat ve yağların enerjiye dönüşümünde rol oynarlar. Bazıları ise demir ya da kalsiyum emilimi veya enfeksiyona direnç gibi fizyolojik işlevlere sahiptir.^{28(s.102-106)}

Vitaminlerin vücuttaki görevlerini şöyle sıralayabiliriz;²³

- Enerji oluşumuna yardımcıdır.
- Büyümeye yardım eder.
- Sağlıklı kuşak oluşumunda önemlidir.
- Hastalıklara karşı vücut direncini artırır.
- Sindirim ve sinir sistemlerinin çalışmasına yardımcıdır.

Vitaminler iki grup altında toplanmaktadır;

1-Yağda Eriyen (A, D, E, K)Vitaminler: Yağda eriyen vitaminler vücutta depolandığı için her gün tüketimine gerek yoktur. Uzun süre ihtiyaçtan fazla tüketildiğinde bedende birikerek zehirlenmelere neden olur ve vücuttan dışarı atılımları sırasında da karaciğer ve böbreklere aşırı yük binerek doku zedelenmesi oluşturabilmektedir.²²

2-Suda Eriyen Bazı Vitaminler: Suda çözünen vitaminler; askorbik asit, tiamin, riboflavin, niasin, piridoksin, kobalamin, patotenik asit, folik asit ve biotindir. Suda eriyen B grubu ve C vitaminleri vücutta depolanmadığı, fazlasının dışarı atıldığı için her gün alınması gerekmektedir.⁴⁴

2.2.1.6. Su

Vücutta en fazla bulunan kimyasal madde sudur. Birçok kimyasal reaksiyon için suya ihtiyaç vardır. Su, insan yaşamı için en önemli öğedir. İnsan besin olmadan aylarca canlılığını sürdürebilmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Yetişkin insan vücudunun %59'u sudur ve vücuttaki suyun ortalama %60'ının hücre dışında olduğu ifade edilmektedir.²³

Suyun en önemli görevleri arasında besinlerin hücreye taşınması, sindirim ve emilimi, artık ürünlerin vücuttan atılımı, enerji oluşumunda ortam oluşturma, vücut ısısının denetimi olarak sıralanabilmekte ayrıca vücudun şekil ve yapısını da kazandırmaktadır.^{35(s.190-194)}

İnsan, ihtiyaç duyduğu suyu yiyecek ve içeceklerden karşılamakta, suyun vücuttan atılımı ise solunumla, dışkıyla, idrarla ve deri yoluyla olmaktadır.⁴⁵

Öğrenciler açısından yağ, karbonhidrat, protein, mineral ve vitaminlerin yansıra suyun da önemi büyüktür. Su, vücut işlevlerinin devamlılığı için önemlidir. Dehidrasyon meydana geldiğinde zihinsel süreç yavaşlamakta ve dikkat eksikliği meydana gelmektedir. Bu durumu önlemek için öğrenme ile su arasındaki yakın ilişki öğrencilere anlatılmalı ve düzenli olarak su içmeleri öğütlenmelidir.⁴⁶

2.3. Adolesan Dönemi ve Özellikleri

Adolesan dönemi; çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu önemli dönemdir. Adolesan dönemde genel olarak kızlarda 10-13 yaşlarında, erkeklerde ise 11-15 yaşlarında puberte başlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ise adolesan dönemi 10-19 yaş grubunu olarak tanımlamaktadır.⁴⁷

Genellikle geçiş dönemi olarak kabul edilen adolesan dönemin, fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin tamamlandığı ve bu dönem homojen bir süreç

olmayıp kendi içinde fiziksel büyüme, cinsel gelişme aşamaları olan bir süreç olarak belirtilmiştir.⁴⁸

2.3.1. Adolesan Dönemi Beslenme Alışkanlıkları

Adolesan dönemde hızlı büyüme atağından dolayı gıda gereksinimi artışı olduğu belirtilmekte erkek adolesanların bu dönemdeki gereksinimlerinin çok fazla olduğu, kızlarda ise sadece laktasyon ve hamilelik dönemindekinden daha az olduğu ifade edilmektedir.⁴⁹

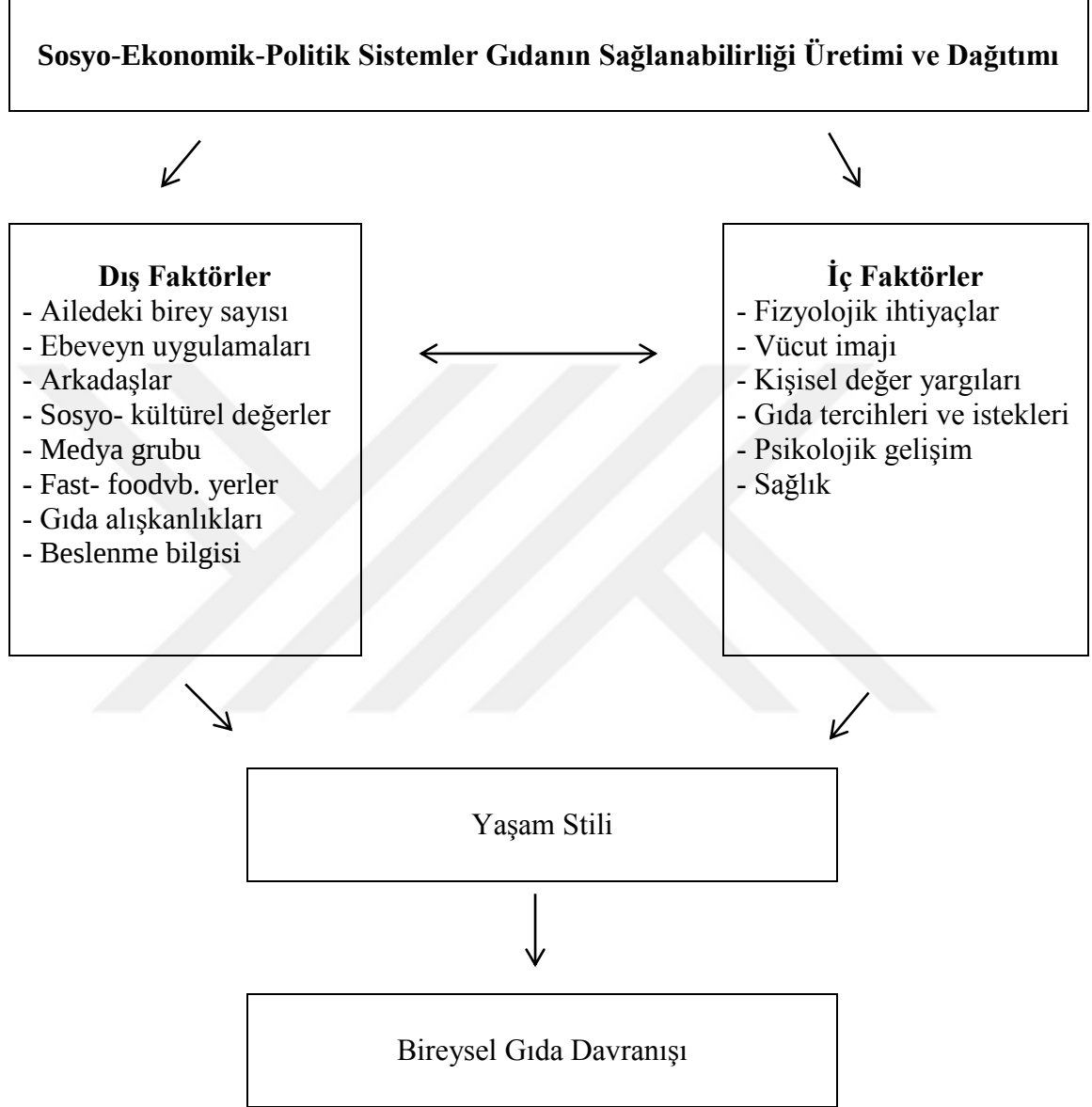
Bu dönemde cinsiyet, yaş, vücut ağırlığının yanı sıra fiziksel aktivitenin derecesine göre de enerji gereksinimi farklılık gösterir. Erkeklerde okul döneminde 2000 kalori olan günlük enerji gereksinimi, 11-14 yaşları arasında 2500, 15-18 yaşları arasında 2800 hatta 3000 kaloriye kadar yükseldiği yine okul döneminde 1800-2000 kalori/gün enerji gereksinimi olan kızların bu gereksinimi 11-18 yaşlarında 2200 kaloriye kadar yükseldiği belirtilmiştir.^{50(s.12-21)} Adolesanların fiziksel aktivitelerine bağlı olarak günlük enerji gereksinimlerinde farklılıklar olabilir. Bu dönemde artan enerji gereksiniminin ekmek, pilav, makarna gibi nişastalı karbonhidratlardan, meyvelerden ve kuru baklagillerden karşılanması önerilmektedir.^{50(s.12-21)}

Adolesanların beslenmesi konusunda yapılan araştırmalar önerilen miktarlar bakımından A vitamini, tiamin, demir ve kalsiyum tüketiminin az olduğu buna karşılık yağ, şeker, protein ve sodyum tüketiminin fazla olduğunu göstermektedir⁵¹

Adolesan dönemindeki bireyler sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmektedirler.⁴⁷ Bu dönem içerisinde yer alan gençlerin yeme alışkanlıkları birden artar. Bağımsızlığını kazanan adolesan, kendine yemek hazırlama, daha hızlı yeme, dışarıda daha çok besin tüketme alışkanlığı kazanır. Adolesan dönemde öğün atlama fazlalaşmaktadır. Kız çocuklarının erkek çocuklara nazaran öğün atlaması daha fazladır. Kızların zayıflama ve incelme eğiliminde olmaları bu durumun temel nedeni olarak

bildirilmiştir.^{18(s.74-86)} Adolesanların yemek yeme davranışını etkileyen etmenler Tablo 2.6’ da verilmiştir.

Tablo 2.6. Adolesanların Yemek Yeme Davranışını Etkileyen Etmenler⁵¹



Ergenlik döneminde meydana gelen yanlış beslenme alışkanlıkları;

Sabah kahvaltısı yapılmadan okula gidilmesi, okul kantininde veya dışarıda satılan sağlıksız yiyecek, içeceklerin besin değerinin düşük olması ve çocukların öğlen öğünlerini bu besinlerden karşılaması yanlış uygulanan beslenme alışkanlıkları olduğu belirtilmektedir.⁵²⁻⁵⁴

2.4. Adolesan Çağı Öğrencilerinde Beslenme Başarı İlişkisi

Eğitimde başarı; öğrencilerin proje ve ders içi performansları, öğrenim yılı içerisinde girmiş oldukları sınavlardan aldıkları puanlar “akademik başarı” olarak ifade edilmektedir.⁵³

Akademik başarının ölçütü olarak Milli Eğitim Bakanlığı’nın uygulamış olduğu not sistemi Tablo 2.7’ de verilmiştir.

Tablo 2.7. Milli Eğitim Bakanlığı’nın Uygulamış Olduğu Not Sistemi

NOT	ORTALAMA	DERECE
1	0<45	Zayıf
2	45<55	Geçer
3	55<70	Orta
4	70<85	İyi
5	85≤100	Pekiyi

Öğrencilerin derslerdeki başarısını etkileyecek birçok etken bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerde dikkatsizlik, yorgunluk, algılamada güçlük gibi faktörler görülebilir ve öğrencilerin başarısı olumsuz yönde etkilenebilir. Yeterli ve dengeli beslenen öğrencilerde ise bu durumun öğrencinin başarısını olumlu yönde etkileyebileceği bildirilmiştir.⁵

Yetersiz beslenme ve özellikle bazı besin öğelerinin (iyot, demir, çinko, B vitaminleri, çoklu doymamış yağ asitleri) gerektiği kadar alınmaması durumunda bilişsel gelişimin olumsuz yönde etkileneceği ifade edilmektedir.⁵⁵

İyot Yetersizliği Hastalıkları, adolesan dönem beslenme bozukluklarının neden olduğu hastalıklar konusu bağlamında da yer verildiği üzere, iyot eksikliğine bağlı olarak triod hormonlarının yetersiz üretimde bulunmalarından kaynaklanan büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirlenmiş olan hastalıkları ifade etmek adına kullanılmaktadır. Bu bağlamda söz konusu edilen etkiler, adolesan dönem okul çağı çocuklarının beslenmelerinin iyotla desteklenmesi doğrultusunda bertaraf

edilebilmektedir.⁵⁶ Adolesan dönemdeki okul çağı çocuklarının iyot yetersizliği ile bilişsel gelişim ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik araştırmalara bakıldığında; iyot yetersizliği görülen adolesan dönem okul çağı çocuklarının IQ puanlarının, bölgesel farklılıklar içermekle birlikte, diğer çocuklara nazaran ortalama %13,5 oranında farklılık gösterdiği görülmektedir. Aynı zamanda, bu çocukların akademik başarı düzeylerinin de, diğer çocuklara göre daha düşük düzeyde gerçekleştiği belirlenmiştir.^{57(s.138-146)}

Demir eksikliği anemisi, yine dünya genelinde en sık görülen bir halk sorunu olarak değerlendirilmektedir. Ülkemizde de çok yaygın olarak görülen demir eksikliği anemisinin, adolesan dönem okul çocuklarında görülme oranı ise, bölgesel farklılıklar içermekle birlikte, %30 oranında görülmektedir.^{57(s.138-146)} Adolesan dönemde demir eksikliği anemisi; uyuşukluğa, alınganlığa, sinirli ve öfkeli olmaya, duyarsızlığa ve kayıtsızlığa, yorgunluk ve bitkinliğe, dikkat toplayamamaya, tebeşir ve kıl gibi besin olmayan şeyleri yeme isteği duymaya, dikkatsizliğe ve IQ puanında azalmaya neden olabilmektedir. Ancak adolesan dönem okul çağı çocuklarında görülen demir eksikliği anemisi, bebeklik döneminde görülen demir eksikliği anemisi gibi tedavisi güç olan bir durum olmadığından, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ile giderilebilmekte ve tedavi edilebilmektedir.^{58(s.38-42)}

Çinko eksikliği de, yine iyot eksikliği ve demir eksikliğine bağlı anemide olduğu gibi adolesan dönem okul çağı çocuklarının bilişsel gelişimleri ve akademik başarı düzeyleri üzerinde direkt etkili olan bir besin ögesi olarak değerlendirilmektedir. Zira çinko, merkezi sinir sisteminin gelişimi ve fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi için önem ifade etmektedir.^{58(s.38-42)}

B vitaminleri (folik asit, B₁₂ ve B₆), adolesan dönem okul çağı çocuklarının bilişsel gelişimleri üzerinde direkt belirleyicidir. Örneğin; folik asit yetersizliği,

adolesan dönem okul çağı çocuklarında demir yetersizliğinden sonra en sık görülen anemi nedeni olarak değerlendirilmektedir. Demir eksikliği anemisi durumunda adolesan dönem okul çağı çocuklarında görülen yorgunluk ve güçsüzlük hissi, konsantrasyon yeteneğinde azalma, huzursuzluk, sıklıkla baş ağrısına maruz kalma vb. gibi sorunlar, folik asit yetersizliği durumunda da görülebilmektedir.^{58(s.38-42)}

Balık yağı da, çoklu doymamış yağ asitleri açısından zengin besin öğeleri arasında yer almaktadır. Ancak adolesan dönem okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları içerisinde yer alan fast-food tarzı beslenmenin ise, düşük miktarda çoklu doymamış yağ asitleri içermesi, özellikle merkezi sinir sisteminin bütünlüğünün korunmasında sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir.⁵⁹ Bu doğrultuda beslenmelerinde çoklu doymamış yağ asitleri yer verilmeyen adolesan dönem okul çağı çocuklarının, motivasyon bozukluklarına maruz kaldıkları, problem çözme yeteneklerinde düşüş yaşandığı ve öğrenmeye yönelik olarak sürekli endişe duydukları belirlenmiştir. Aynı şekilde adolesan dönem okul çağı çocuklarının beslenmesinde çoklu doymamış yağ asitlerine yeteri kadar yer verilmesi; dikkat eksikliği bozukluğuna, öğrenme bozukluğu ve otizme de olumlu etkiler sağlayabilmektedir.^{58(s.38-42)}

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Materyal

Bu araştırmada Erzurum ili Yakutiye ilçesi şair Nef'i Ortaokulu'nda 2011-2012 eğitim ğretim yılında 6. 7. ve 8. sınıflarda eğitim gören, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilip, velileri tarafından gönüllü olarak yazılı izinleri alınmış 11 – 15 yaş aralığında 187 ğrenci kullanılmıştır.

3.2. Metot

Bu araştırmada materyal olarak seçilen öğrencilere ilişkin bilgilerini, beslenme durumlarını ve günlük almış oldukları enerji miktarlarını belirlemek için anket uygulanmış olup, belirlenen sonuçların ğrencilerin SBS puanları ve yıl sonu başarı puanlarıyla karşılaştırılması yapılmıştır. SBS ilköğretim 6, 7 ve 8'inci sınıflarında; Türkçe, Matematik, Sosyal Bilgiler, Fen Bilimleri, İngilizce, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinden yıl sonunda yapılan merkezi sistem sınavıdır. Yıl sonu başarı notu ise ders notları toplamının haftalık ders saatleri toplamına bölümüdür. Okul başarısını etkileyen ders dışı faktörler (ğrenci başına düşen ğretmen sayısı, ğretmen niteliği, okulun fiziksel şartları, okulun imknları vb.) bu araştırmada yer almamıştır.

3.2.1. Verilerin Toplanması

Araştırmaya Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra başlandı. Anketler sınıf ortamında gerekli bilgiler aktarıldıktan sonra öğrenciler tarafından doldurulmuştur.

Anket Formu: Çalışmamız ğrencilerin beslenme durumlarını belirlemek için seviyelerine uygun olarak hazırlanmıştır (Ek 4).

Hazırlanan anket formu iki farklı bölümden oluşmaktadır.

a) Öğrencilere ilişkin bilgileri ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bölüm: Bu bölümde öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, kaçınıcı sınıfta eğitim gördükleri, boy ve kilo bilgileri, günde kaç öğün yemek yedikleri, öğün atlamaları, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında ne tür besin tükettikleri, yemek saati düzenlerini, günlük ortalama tükettikleri içecek (çay, su, kola kahve vs.) miktarları sorgulanmıştır.

b) Öğrencilerin günlük almış oldukları enerji miktarlarını belirlemek için günlük besin tüketimlerinin sorgulandığı bölüm: Bu bölümde öğrencilerin günlük almış oldukları enerji miktarlarını belirlemek için günlük öğünlerde tükettikleri besinler saptanmış olup, Baysal'ın^{60(s.22-30)} 'besin değişim tabloları' ölçü alınarak gram cinsinden besin öğelerine (karbonhidrat, protein ve yağ) dönüştürülmüştür. Elde edilen veriler kalori hesaplama formülü kullanılarak öğrencilerin günlük almış oldukları enerji miktarları belirlenmiştir. Kalori hesaplama formülü Tablo 3.1' de verilmiştir.

Tablo 3.1. Kalori Hesaplama Formülü^{60(s.22-30)}

Besin Öğeleri	Gram	Kalori
Protein	1 gr	4 kcal
Karbonhidrat	1 gr	4 kcal
Yağ	1 gr	9 kcal

Öğrencilerin günlük alması gereken enerji miktarlarını belirlemek için Köksal'ın^{61(s.58-67)} 'on yaş üzeri çocukların enerji gereksinimleri ölçeği' kullanılmış ve Tablo 3.2' de verilmiştir.

Tablo 3.2. On Yaş Üzeri Çocukların Enerji Gereksinimleri Ölçeği^{61(s.58-67)}

Cinsiyet	B.M.H. (Bazal metabolizma hızı)	Matematiksel İşlem	F.A.K. (Fiziksel aktivite katsayısı)	+	B.G.K. (Büyüme gelişme katsayısı)
Erkek	(17.5*Ağırlık + 651 k.cal)	*	1.65	+	B.G.K.
Kız	(12.5*Ağırlık + 746 k.cal)	*	1.53	+	B.G.K.

Tablo 3.3. Büyüme Gelişme Katsayısı Hesaplama Ölçeği (B. G. K.)^{61(s.58-67)}

Yaş Aralığı	Kalori	Matematiksel İşlem	Ağırlık
10-14	1.9	*	Kg
15	0.95	*	Kg
16-18	0.5	*	Kg

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük almış oldukları enerji miktarları ile günlük alması gereken enerji miktarları karşılaştırılarak enerji gereksinimleri yönünden yeterli ve yetersiz diye belirlenmiştir.

3.3. Araştırma İle İlgili İzinler

Araştırma için Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu(Ek 2) ve Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır(Ek 3).

3.4. İstatistiksel Analizler

Anket formunda elde edilen sonuçlar günlük enerji gereksinim yönünden yeterli ve yetersiz olarak iki kategoride gruplandırılmıştır. Bu gruplar faktör alınarak yıl sonu başarı puanı ortalamaları ve SBS (Seviye Belirleme Sınavı) yönünden t-testi SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences 20.0) paket program kullanılarak hesaplanmıştır. İstatistiksel güven sınırı $p<0.05$ olarak kullanılmıştır. İstatistiksel olarak önemsiz bulunan veriler frekanslarına göre gruplandırılarak sonuçlar ifade edilmiştir.

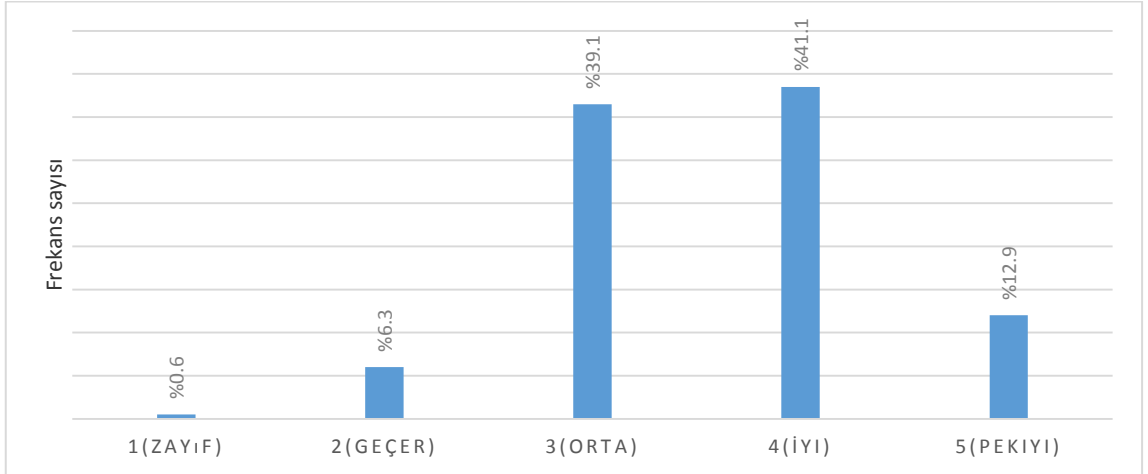
4. BULGULAR

Araştırmaya 110'u kız (%58.8) ve 77'si erkek (%41.2) olmak üzere toplam 187 öğrenci katılmıştır (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

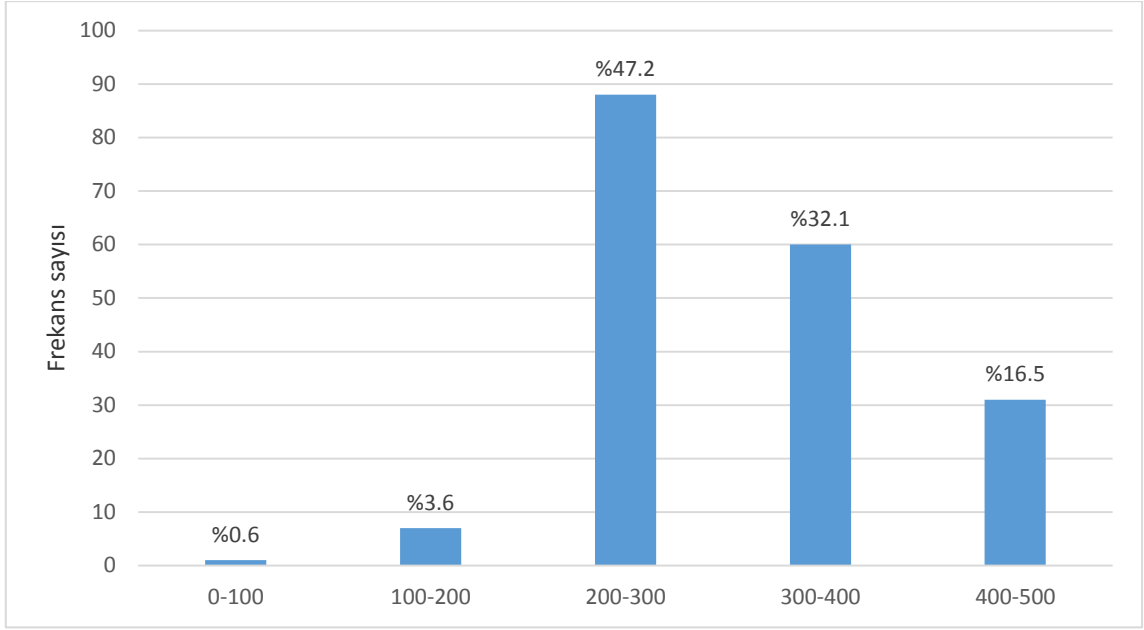
Cinsiyet	Frekans Sayısı	Dağılım Oranı (%)
Kız	110	58.8
Erkek	77	41.2
Toplam	187	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin yıl sonu başarı puanları (dönem sonu ağırlıklı ortalama) 1'i (%0.6) 0-45 (Zayıf) arasında, 12'si (%6.3) 45-55 (Geçer) arasında, 73'ü (%39.1) 55-70 (Orta) arasında, 77'si (%41.1) 70- 85 (İyi) arasında, 24'nün (%12.9) ise 85-100 (Pekiyi) arasındadır (Şekil 4.1).



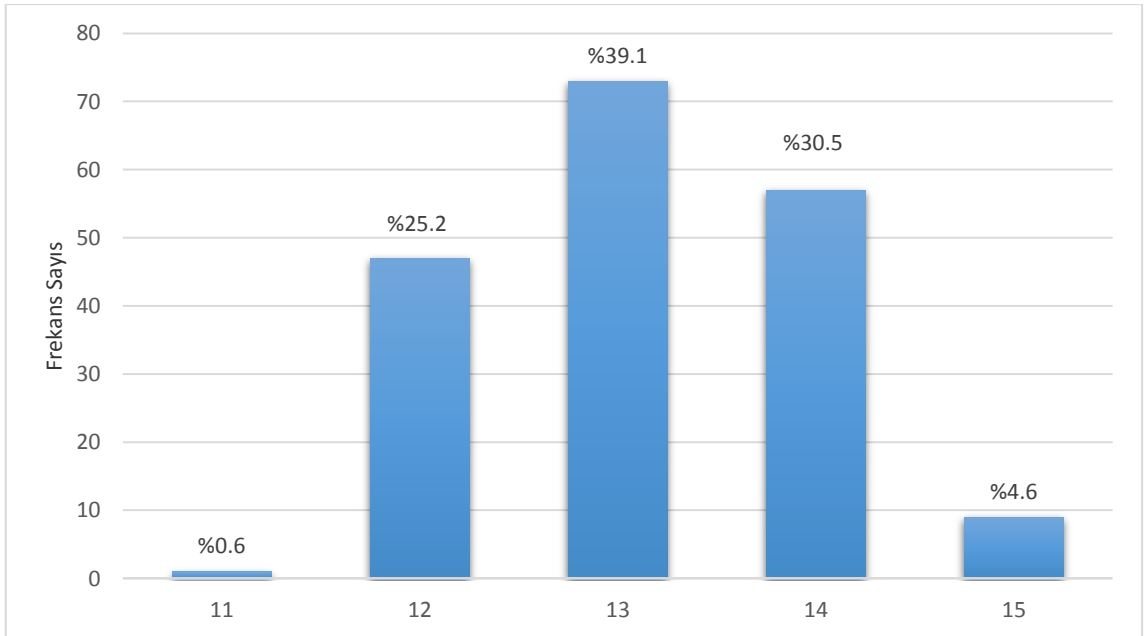
Şekil 4.1. Öğrencilerin yıl sonu başarı puanlarının yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 1'i (%0.6) 0-100 arasında, 7'si (%3.6) 100-200 arasında, 88'i (%47.2) 300-400 arasında, 60'ı (%32.1) 300-400 arasında, 31'i (%16.5) ise 400-500 arasında SBS'den (Seviye Belirleme Sınavı) puanlar almışlardır (Şekil 4.2).



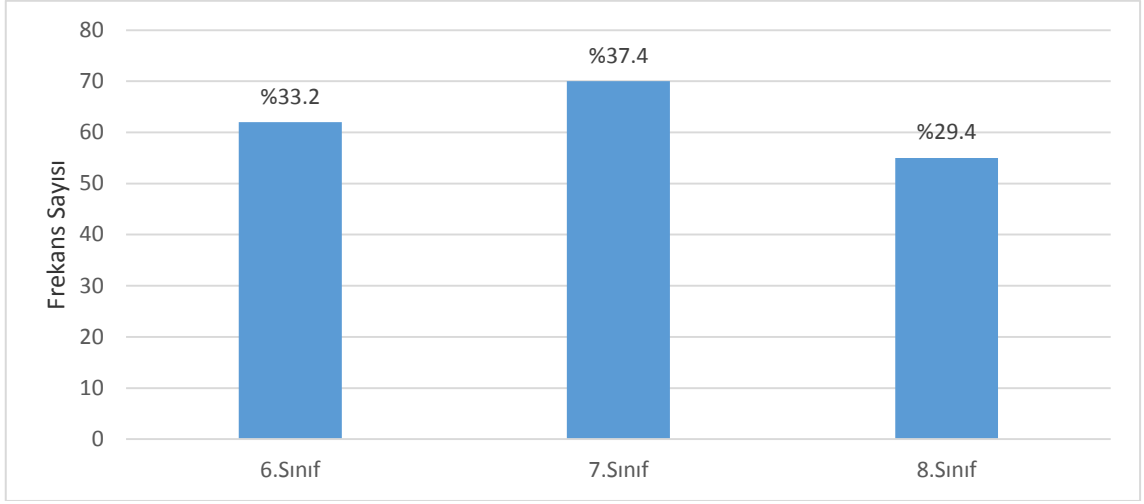
Şekil 4.2. Öğrencilerin SBS puanlarının yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarının 11-15 arasında değişmekte olduğu belirlenmiştir (Şekil 4.3).



Şekil 4.3. Öğrencilere ait yaş aralıklarının yüzdelik dağılımı

Öğrencilerin 55'i (%29,4) 8. sınıfta, 70'i (%37,4) 7. sınıfta, 62'si (%33,2) 6. sınıfta okumaktadır (Şekil 4.4).



Şekil 4.4. Öğrencilerin okudukları sınıfların yüzdeler dağılımı

Öğrencilerin alması gereken günlük enerji miktarları yaklaşık olarak 1758.36 kalori ile 3197 kalori arasında değişmekte olup, ortalama 2221.83 kaloridir. Öğrencilerin almış olduğu günlük enerji miktarları yaklaşık olarak 990 kalori ile 3069 kalori arasında değişmekte olup, ortalama 1846 kaloridir. Bu verilere bakıldığında öğrencilerin enerji gereksinimi yönünden 141'i (%75.4) yetersiz, 46'sı (%24.6) yeterli beslenmektedir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Öğrencilerin Beslenme Durumlarına Göre Dağılımı

Beslenme Durumu	Frekans sayısı	Yüzde (%)
Yeterli	46	24.6
Yetersiz	141	75.4

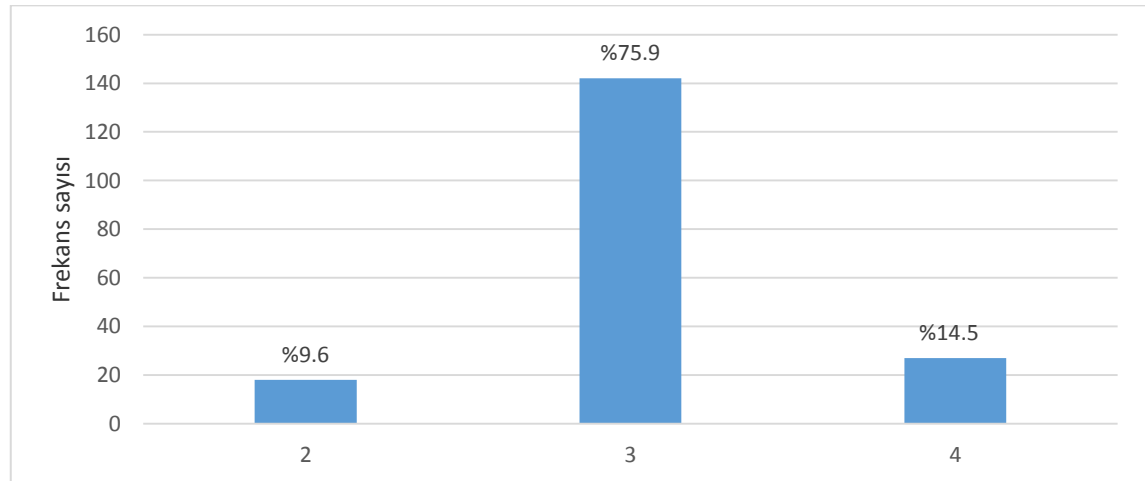
Araştırmaya katılan öğrencilerin 141'i (%75.4) yetersiz beslenmekte olup SBS puanı ortalamaları 309.586, yıl sonu başarı puanı ortalamaları 70.65 dir. 47'si (%32.6) ise yeterli beslenmekte olup SBS ortalamaları 314.308, yıl sonu başarı ortalamaları ise 71.91 dir. Enerji gereksinimi yönünden yeterli beslenme yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde sayısal olarak büyük bulunmuş fakat enerji gereksinimi yönünden

yeterli veya yetersiz beslenme yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde istatistiki fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Enerji Gereksinimi Yönünden Yıl sonu Başarı Not Ortalama ve SBS Dağılımı

		n	Ortalama	En Küçük	En Büyük
Yıl sonu Başarı Not Ortalama	Enerji Gereksinimi Yönünden Yeterli	46	71,91±10,64	47,32	92,08
	Enerji Gereksinimi Yönünden Yeterli	141	70,64±12,33	43,92	96,30
	Genel Ortalama	187	70,95±11,92	43,92	96,30
SBS (Seviye Belirleme Sınavı)	Enerji Gereksinimi Yönünden Yeterli	46	314,31±68,20	192,61	478,49
	Enerji Gereksinimi Yönünden Yeterli	139	311,72±74,80	139,41	468,22
	Genel Ortalama	185	312,36±73,04	139,41	478,49

Çalışmaya katılan öğrencilerin 18'i (%9.6) günde 2 öğün, 142'si (%75.9) günde 3 öğün, 27'si (%14.5) günde 4 öğün beslenmektedir (Şekil 4.5).



Şekil 4.5. Öğrencilerin günlük beslendikleri öğünlerinin yüzdelik dağılımı

Öğrencilerin tükettikleri öğün sayılarına göre, günde 3 öğün tüketen öğrencilerin 2 ve 4 öğün tüketen öğrencilere göre yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde kısmi bir fark oluşturmuş fakat istatistiki olarak fark bulunamamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Öğrencilerin Tükettikleri Öğün Sayısı Yönünden Yıl sonu Başarı Not Ortalama ve SBS Dağılımı

	Öğün Sayısı	n	Ortalama	En Küçük	En Büyük
	2	19	68.44±11.98	47,15	89.70
Yıl sonu Başarı	3	142	71.37±12.11	43,92	96.30
Puanı Ortalama	4	26	70.48±10.98	51.38	91.89
	Genel Ortalama	187	70,95±11.92	43.92	96.30
	2	18	300.13±70.77	192.61	455.84
SBS (Seviye	3	141	313.70±73.35	139.41	478.49
Belirleme Sınavı)	4	26	313.57±74.83	225.26	468.22
	Genel Ortalama	185	312.36±73.04	139.41	478.49

Öğrencilerin 114'ü (%60.9) öğün atlamakta, 73'ü (%39.1) ise öğün atlamamaktadır (Tablo 4.5).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Öğün Atlamalarına Göre Dağılımı

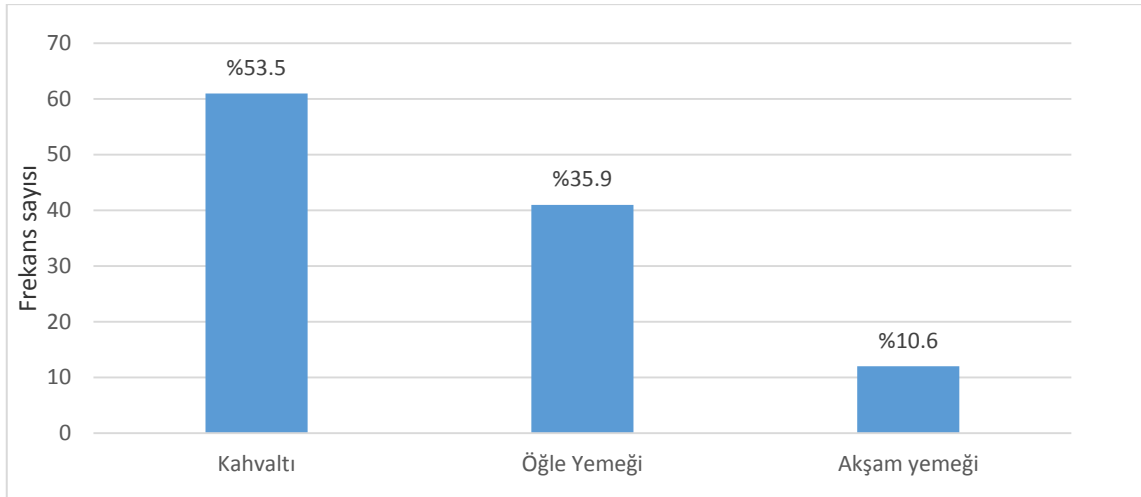
Öğün atlama	Frekans sayısı	Yüzde (%)
Evet	114	60.9
Hayır	73	39.1

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama durumlarının yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS puanlarına göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumlarının SBS Puanları Ve Yıl sonu Başarı Not Ortalamasına Göre Dağılımı

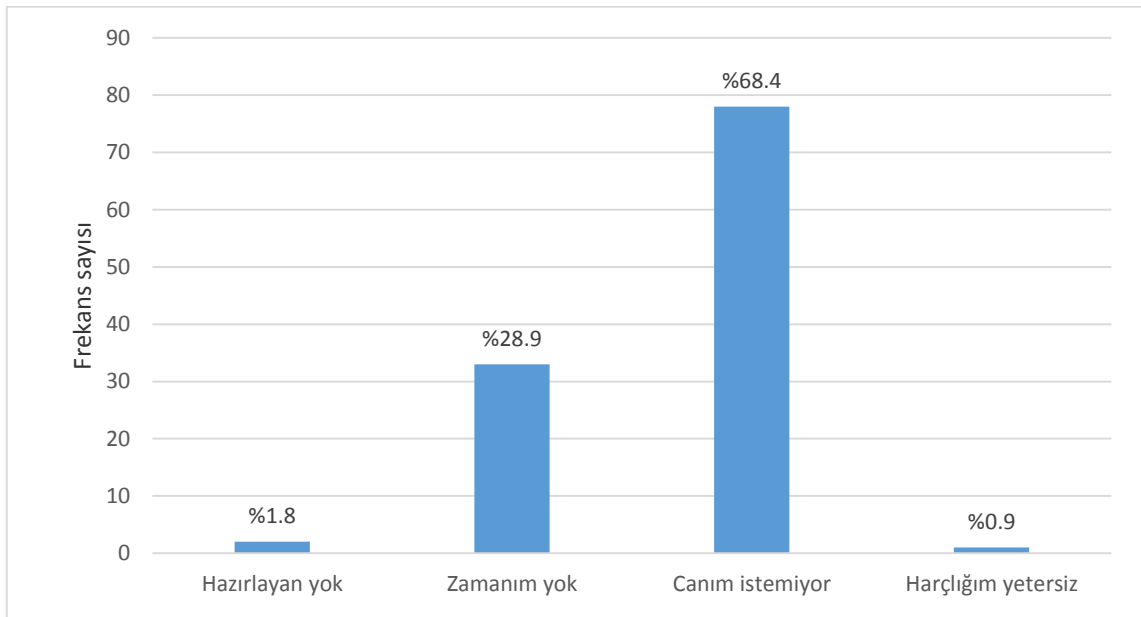
Öğün atlama	Frekans sayısı	SBS puanı (ortalama)	Yıl sonu başarı notu (ortalama)	Yüzde (%)
Evet	114	301.194	70.04	60.9
Hayır	73	316.865	71.5	39.1

Öğün atlayan 114 öğrencinin 61'i (%53.5) sabah kahvaltısını, 41'i (%35.9) öğle yemeğini, 12'si (%10.6) akşam yemeği öğünlerini atlamaktadırlar (Şekil 4.6).



Şekil 4.6. Öğrencilerin öğün atlamalarının yüzdelik dağılımı

Öğrencilerin 2'si (%1.8) hazırlayan olmadığından dolayı, 33'ü (%28.9) zamanın olmadığından, 78'i (%68.4) canının istemediğinden ve 1'i(%0.9) ise harçlığının yetersizliğinden dolayı öğün atlamaktadır (Şekil 4.7).



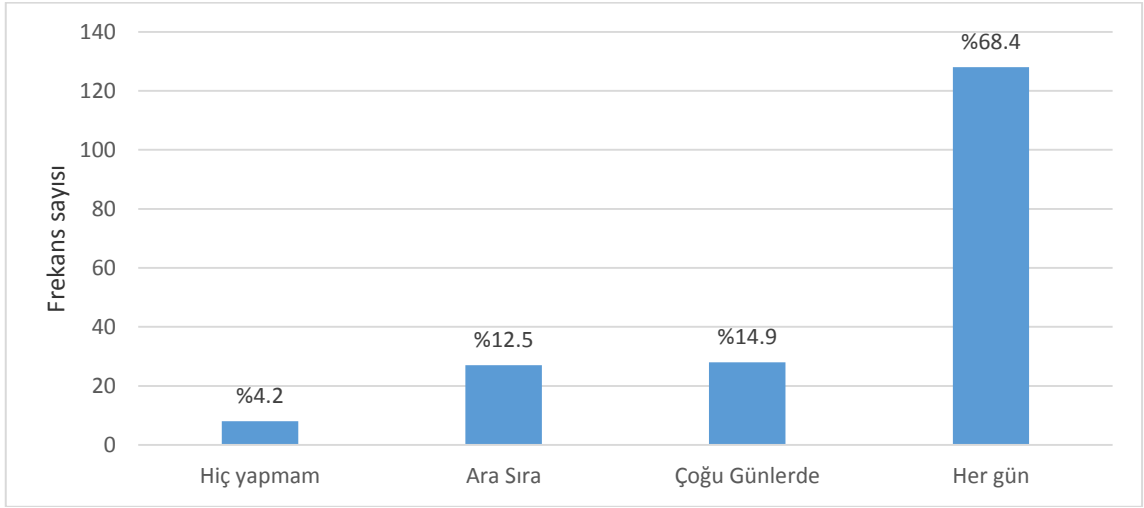
Şekil 4.7. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 160'ı (%85.5) öğün aralarında besin tüketmekte, 27'si (%14.5) öğün aralarında herhangi bir besin tüketmemektedir (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Öğrencilerin Öğün Aralarında Besin Tüketmelerine Göre Dağılımı

Öğün Aralarında Besin Tüketme	Frekans sayısı	%
Tüketiyor	160	85,5
Tüketmiyor	27	14,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin 8'i (%4.2) kahvaltısını hiç yapmaz, 27'i (%12.5) ara sıra, 28'i (%14.9) çoğu günlerde, 128'si (%68.4) her gün yapmaktadır (Şekil 4.8).



Şekil 4.8. Öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarını yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 128'i (%68.4) düzenli kahvaltı yapmaktadır, 59'un (%31.6) ise kahvaltı saatleri düzenli değildir (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Öğrencilerin Kahvaltı Saati Düzenlerine Göre Dağılımı

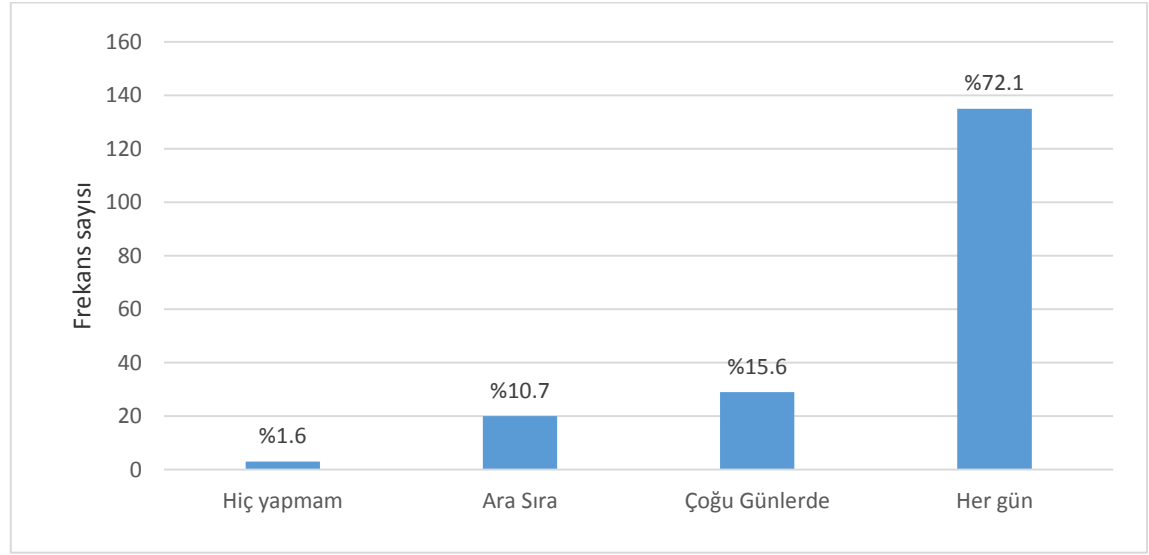
Kahvaltı Saati Düzeni	Frekans sayısı	Yüzde (%)
Evet	128	68.4
Hayır	59	31.6

Çalışmamızda düzenli olarak kahvaltı yapan öğrencilerin, düzenli olarak kahvaltı yapmayan öğrencilere göre yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS puanlarının dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Öğrencilerin Düzenli Kahvaltı Yapma Durumlarının SBS Puanlarına ve Yıl sonu Başarı Notlarına Göre Dağılımı

Kahvaltı düzeni	Frekans sayısı	SBS puanı (ortalama)	Yıl sonu başarı notu (ortalama)	Yüzde (%)
Evet	116	309.885	71.4	62.03
Hayır	71	312.157	70.08	37.07

Öğrencilerin 3'ü (%1.6) öğle yemeğini hiç tüketmez, 20'si (%10.7) ara sıra, 29'u (%15.6) çoğu günlerde, 135'i (%72.1) her gün tüketmektedir (Şekil 4.9).



Şekil 4.9. Öğrencilerin öğle yemeği alışkanlıklarının yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 135'i (%72.1) öğle yemeğini düzenli yemektedir, 52'sinin (%27.9) ise öğle yemeği saatleri düzenli değildir (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Öğrencilerin Öğle Yemeği Saati Düzenlerine Göre Dağılımı

Öğle Yemeği Saati Düzeni	Frekans sayısı	Yüzde (%)
Evet	135	72.1
Hayır	52	27.9

Öğrencilerin 2'si (%1.2) akşam yemeğini hiç tüketmez, 8'i (%4.2) ara sıra, 12'si (%6.4) çoğu günlerde, 165'i (%88.2) her gün tüketmektedir (Şekil 4.10).



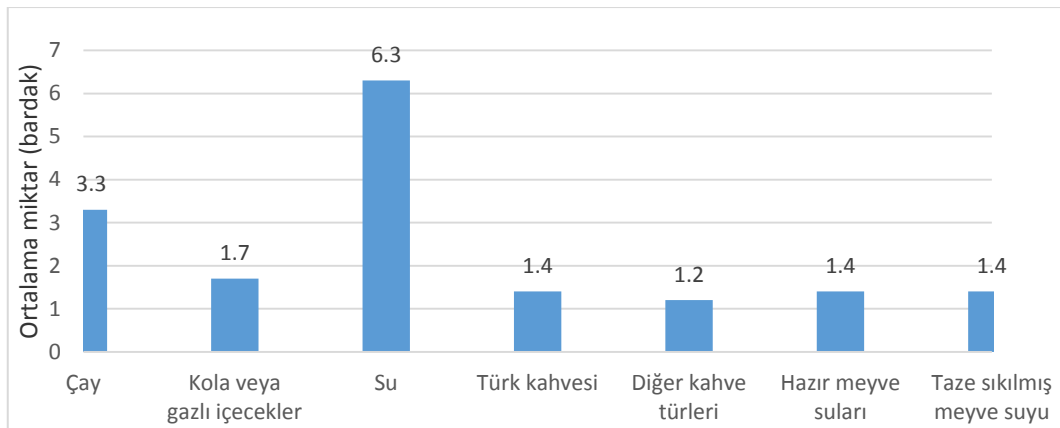
Şekil 4.10. Öğrencilerin akşam yemeği alışkanlıklarının yüzdelik dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin 165'i (%88.2) akşam yemeğini düzenli yemektedir, 22'sinin (%11.8) ise akşam yemeği saatleri düzenli değildir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Öğrencilerin Akşam Yemeği Saati Düzenlerine Göre Dağılımı

Akşam Yemeği Saati Düzeni	Frekans sayısı	Yüzde (%)
Evet	165	88.2
Hayır	22	11.8

Araştırmaya katılan öğrenciler günde ortalama 3.3 bardak çay, 1.7 bardak kola veya gazlı içecek, 6.3 bardak su, 1.4 fincan Türk kahvesi, 1.2 bardak diğer kahve türleri, 1.4 bardak hazır meyve suları ve 1.4 bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketmektedir (Şekil 4.11).



Şekil 4.11. Öğrencilerin günlük tükettikleri içeceklerin dağılımı

5. TARTIŞMA

Araştırmamıza katılan öğrencilerin sayıları cinsiyet bakımından dengeli bir dağılım göstermektedir. Benzer olarak Erten⁶²'in yapmış olduğu araştırmada cinsiyet açısından yaklaşık olarak yarı yarıya bir denge sağlandığı ifade edilmiştir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin çoğunluğu SBS' den 300 ile 400 arasında puan almışlardır. Benzer olarak Duman⁶³'in yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin SBS puanların ortalamasının 347 olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 11-15 arası değişmekte olup, öğrenci sayıları eğitim gördüğü sınıflara göre homojen bir dağılım göstermektedir. Benzer olarak Dikmen⁶⁴'in yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin yaşları 11-15 arasında değişmekte ve eğitim gördükleri sınıfları bakımından dengeli bir dağılım olduğu ifade edilmiştir.

Enerji gereksinimi yönünden yeterli beslenme yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu sayısal olarak yük oluşturmuş fakat enerji gereksinimi yönünden yeterli veya yetersiz beslenme yıl sonu başarı not ortalaması ve SBS notu üzerinde istatistiki fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Diremler⁵'in yapmış olduğu araştırmada, yeterli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerde dikkatsizlik, yorgunluk, algılamada güçlük gibi faktörler görülebileceği ve bunun sonucunda öğrencilerin başarısını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmiştir. Diremler⁵'in yapmış olduğu araştırmada, gün içerisinde 3 öğün tüketen öğrencilerin, 3 öğün altı ve üstü tüketen öğrencilere göre daha başarılı olduğu ifade edilmektedir. Erdaş⁶⁵'in yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin başarı durumları ile öğün tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Araştırmamızda gün içerisinde öğün atlamayan öğrencilerin yıl sonu başarı not ortalamaları ve SBS puanları öğün atlayan öğrencilere göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Benzer olarak Diremler⁵'in yapmış olduğu araştırmasında gün içerisinde öğünlerini düzenli tüketen öğrencilerin not ortalamalarının diğerk öğrencilere oranla yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerimizin büyük bir kısmının canlarının istemediğinden dolayı öğün atladıkları saptanmıştır. Benzer olarak Avan⁶⁶'in yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin çoğunluğunun canlarının istemediğinden dolayı öğün atladıklarını belirlendiğı belirtilmiştir.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun öğün aralarında besin tükettiğı saptanmıştır. Benzer olarak Bekar⁶⁷'in araştırmasında, ergenlerin öğün aralarında yiyecek/içecek tüketme durumları incelendiğinde; büyük bir kısmının yiyecek içecek tükettiğı ifade bulunmuştur.

Araştırmamızda öğrencilerin büyük bir bölümünün her gün kahvaltı yapmakta olduğu ve kahvaltı saatlerinin düzenli olduğu saptanmıştır. Bu araştırmadan farklı olarak Demireli⁶⁸'nin yapmış olduğu araştırmada, adolesanların büyük bir bölümünün öğün atladığı ve en çok atlanılan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızda kahvaltı öğünlerini düzenli tüketen öğrencilerin diğerk öğrencilere göre SBS puanları düşük, yıl sonu başarı not ortalamalarının ise yüksek olduğu saptanmış ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($p>0.05$). Baysal⁶⁹'in kahvaltı ve okul başarısı üzerine yaptığı çalışmada; kahvaltının beslenme yetersizliğı olan çocuklarda kahvaltı etmemelerinin okul başarısını daha da olumsuzlaştırdığı, beslenme durumu normal çocuklarda ise derslerde dikkat ve konsantrasyonu artırarak başarı düzeyini yükseltmekte olduğunu saptamıştır. Diremler⁵'in yaptığı araştırmada, sabah kahvaltısını düzenli olarak yapan öğrencilerin not ortalamalarının yüksek olduğu, kahvaltı yapmayan veya bazen yapan öğrencilerin ise daha düşük olduğu belirtilmiştir. Simeon⁷⁰'un 11-14 yaş aralığındaki 115 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, sabah

kahvaltısını düzenli olarak yapan öğrencilerin matematiksel işlemleri kavrayabilme yeteneklerinin, kahvaltı yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtilmiştir.

Araştırmamızda öğrencilerin çoğunluğunun her gün düzenli bir şekilde öğle yemeklerini yedikleri saptanmıştır. Bu araştırmadan farklı olarak Ahsen⁷¹'in araştırmasında öğrencilerin yarısından fazlasının öğle öğününü atladıkları ifade edilmiştir.

Bu araştırmada öğrencilerin tamamına yakını her gün düzenli bir şekilde akşam yemeklerini yedikleri saptanmıştır. Araştırmamıza benzer olarak Sağlam⁷²'in yapmış olduğu araştırmada en çok atlanan öğünün öğle ve sabah olduğu, akşam öğünün atlama oranının çok az olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günde en çok tükettikleri içeceğin su olduğu saptanmıştır. Bağcı⁷³'nin Ankara'da 8-14 yaş arasındaki 218 çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, çocukların kola tüketiminin diğer içeceklere oranla daha sık olduğu ve bu farkın istatistiksel yönden önemli olduğu ifade edilmiştir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada beslenme alışkanlıklarının okul başarısı yönünden sayısal olarak yük oluştursa da istatistikî olarak bir fark tespit edilmemiştir. Fakat bazı araştırmalarda çalışmamızın aksi yönünde tespitler belirtilmiştir. Bu nedenle bu tür araştırmaların daha uzun dönemli yapılarak başarı değerlerinin takibi yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Yetersiz beslenen öğrencilerin okul başarısını yakalasa bile bu başarıyı sürdürebilmek için sağlıklı olmak zorunda olduğu, yeterli ve dengeli beslenmenin ise bu zorunluluğun temel bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Çalışmamız neticesinde yapılacak öneriler arasında;

- Toplumun, bireylerin, öğrencilerin ve ailelerin beslenme konusunda daha bilinçli hale gelmelerinin gerektiği,
- Bunun için çeşitli planlama ve çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulduğu,
- Gerek okullarda ve gerekse aile içerisinde ebeveynlerin bu konuya itina göstermeleri ve öncelikle kendi beslenme alışkanlıklarını düzene sokmaları gerektiği,
- Okullarda eğitim müfredatlarında beslenme alışkanlıklarına yönelik bölümlerin eklenmesi ve uygulanma konusunda çeşitli maddelerin konulmasının gerekliliğinin gündeme gelmesi,
- ✓ Öncelikle gün içerisindeki öğünlerin belirlenmesi gerekmekte,
- ✓ Belirlenen öğünlere uyulması,
- ✓ Öğün arasında beslenme gerçekleştirilecek ise sağlıklı gıdalara yer verilmesi gerekli görülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. *Beslenme*, 9. Baskı. Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 2002: 4-6.
2. Baysal A. *Genel Beslenme*, 12. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Yayınevi, 2007: 4-8.
3. Güler A. İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2003.
4. Ürer M. Taşınabilir ve Taşınabilir Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örneklere Üzerine Bir Araştırma. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2005.
5. Diremler C. Antalya’da Bulunan Turizm ve Otelcilik Meslek Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Akademik Başarılarına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.
6. Bulduk S. *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*, 2. Baskı. Ankara, Detay Yayınları, 2005: 46-49
7. Dölekoğlu C, Yurdakul O. Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 2004, 8: 62-86.
8. Bulduk S, Yabancı N, Demircioğlu Y. *Özel Durumlarda Beslenme*, 1. Baskı. İstanbul, Yapa Yayınları, 2002: 69-75.
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesinde Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, 1. Baskı, 2002: 1-2.

10. Çelik E. Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Tutumlarının Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2006.
11. Sert Z, Kibaroglu Ö, Şenyüz G, Ünsal Ü. *Sağlık Bilgisi Ders Kitabı*, 1. Baskı. İstanbul, Milli Eğitim Basımevi, 2001: 23.
12. Baysal A. *Genel Beslenme*, 13. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Yayınları, 2010: 146-150.
13. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004: 24.
14. Önsüz MF, Zengin Z, Özkan M, Şahin H, Gedikoğlu S, Erseven S, Dişli H, Bektaş H. Evaluation of obesity and hyper tension in students of a primary school in Sakarya. *Sakarya Med J*, 2011, 1: 86-92.
15. Simeon DT. School feeding in Jamaica: a review of its evaluation. *Am J Clin Nutr*, 1998, 67: 790–794.
16. Yıldız E. *Diyabet ve Beslenme*, 1. Baskı. Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008: 12-14.
17. Baysal A. *Beslenme*, 3. Baskı. Ankara, Hatipoğlu Yayınevi, 1997: 9-14.
18. Arlı M, Şanlıer N, Küçükkömürler S, Yaman M. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, 1. Baskı. Ankara, Pagem Yayıncılık, 2002: 74-86.
19. Keha E, Küfrevioğlu İ. *Biyokimya*, 7. Baskı. İstanbul, Aktif Yayınevi, 2010: 135-137.
20. Atasever M. *Spor ve Beslenme*, 1. Baskı. Erzurum, M.E.B. yayınları, 2003: 4-14.
21. Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*, 6. Baskı. Ankara, Nobel Yayınları, 2006: 259.
22. Güneş Z. *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, 5. Baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık, 2011: 72-78.

23. Güçlü M. Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2006.
24. Ersoy G. Sporcu performansını arttırmaya yönelik beslenme uygulamaları. *Turk J Sports Med*, 1991, 26: 67-71.
25. Tuzlacı U, Toygar A, Baltas A. *Sağlıklı Zayıflama*, 6. Baskı. İstanbul, Remzi kitapevi, 2002: 23-28.
26. Erkan T. Ergenlerde beslenme. *Cerrahpaşa J of Med*, 2008, 63: 76-77.
27. Akgün N. Sporcu beslenmesinde proteinin rolü. *Turk J Sports Med*, 1984, 19: 23.
28. Üstdal M, Köker AH. *Sporcunun Performans Kılavuzu*, 1. Baskı. Ankara, GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayını, 1991: 102-106.
29. Egemen A, Köksal O, Pekcan G. *Okul Çağı Çocukların da Beslenmenin Önemi*, 1. Baskı. Ankara, Roche Bilimsel Yayınları, 1984: 33-38.
30. Kniskern MA, Johnston CS. Protein Dietary Reference Intakes maybe İnadequate for Vegetarians if Low Amounts of Animal Protein are Consumed. *Nutrition*, 2011, 27: 727-730.
31. Başoğlu S. Beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışlarına etkisi. *J Nutr Diet*, 1987, 27-32.
32. Peker HS. *Sporda Beslenme*, 5. baskı, Ankara, Gen Matbaacılık, 1996: 25-37.
33. Kılınç F, Göral M. *Spor Bilimleri Terminolojisi*. 1. Baskı. Isparta, Tuğra Ofset, 2000: 118-119.
34. Paker HS. Spor ve Beslenme. *Uluslararası Bilimsel Konsensüs Konferansı Sonuç Bildirgesi*, 1996.

35. Zorba E. *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, 1. Baskı. Ankara, GSGM Eğitim Dairesi Yayınları, 1999: 109-194.
36. Ersoy G. *Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi*, 3. Baskı. Ankara, Ata Ofset, 2001: 29.
37. Eseceli H, Değirmencioğlu A, Kahraman R. Omega Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı Yönünden Önemi. *Türkiye 9. Gıda Kongresi*, 2006, 24-29.
38. Günay M. *Egzersiz Fizyolojisi*, 2. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998: 235.
39. Paker HS. *Sporla Beslenme*. 3. Baskı. Ankara, Gen Matbaacılık, 1996: 25.
40. IOC Komisyonu, Futbol ve Beslenme, 1. Baskı, 1996: 1-10.
41. Kardaş F, Orbak Z. Adölesanda beslenme. *Sendrom Dergisi*, 2002, 88-96.
42. Konopka P. *Spor Beslenmesi*, 7. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 2000: 87.
44. Üstdal M. Köker A. *Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi*, 3. Baskı. Kayseri, Can Ofset, 1991: 58-64.
44. Ersoy G. *Spor ve Beslenme*. 4. Baskı. Ankara, MEB Basımevi, 1986: 13-36.
45. Paker S. Sporcu Beslenmesinde CHO ‘nun Yeri. *TC Başbakanlık GSGM Spor Şurası*, 1991, 8-12.
46. Keleş E, Çepni S. Beyin ve öğrenme. *TÜFED Yayınları*, 2006, 33-36.
47. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sted Dergisi*, 2005, 14: 174-178.
48. Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Derman O, Kanbur N. *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. 2.Baskı. Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yayınları, 2008: 69-74.
49. Yağcı R, Vural S, Aydoğdu M.A. Sağlıklı büyük çocuk beslenmesi. *Sendrom Dergisi*, 2000, 12: 66-75.

50. Gökçay G, Garipağaoğlu M. *Beslenmenin Epidemiyolojisi. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*, İstanbul, 1.Baskı. Saga Yayınları, 2002: 12-21.
51. Arlı M, Şanlıer N, Küçükömürler S, Yaman M. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. 4. Baskı. Ankara, Pegem Yayınevi, 2006: 136-148.
52. Günöz H. Çocuk ve adolesanlarda obezite. *Sendrom Dergisi*, 2001, 58-62.
53. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı, 2. Baskı, 2008: 24-30.
54. Ersoy R, Çakır B. Obezite. *Türk J Med*, 2007, 109-111.
55. Köksal E. Beslenme ve Bilişsel Gelişim. *Sağlık Bakanlığı Yayınları*, 2008, 20.
56. Özmen D, Çetinkaya A, Ergin Ç, Şen D, Erbay P. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TAF Prev Med Bull*, 2007, 98 – 105.
57. Baysal A, Arslan P. *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri ve Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*, 2. Baskı. İstanbul, Özgür Yayınları, 2004: 138-146.
58. Köksal G, Gökmen HÖ. *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite*. 3. Baskı. Ankara, T. C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008: 38-42.
59. Erkan T. Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 2011, 46: 49 – 53.
60. Baysal A, Pekcan G. *Diyet el kitabı*, 4. Baskı. Ankara, Hatiboglu Yayınevi, 2008: 22-30.
61. Köksal G, Gökmen ÖH. *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*, 4. Baskı. Ankara, Hatiboglu Yayınevi, 2000: 58-67.
62. Erten M. Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması.Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.

63. Duman E. İlköğretim 7.- 8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri İle Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2012.
64. Dikmen D. İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Televizyon Reklamları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.
65. Erdaş E. Kastamonu’da Bazı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıkları Ve Başarıları Üzerine Etkisinin Araştırılması. Fen Bilimleri Enstitüsü, Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, 2010.
66. Avan M. Mardin İli Kızıltepe İlçesindeki Merkez İlköğretim Okullarındaki okuyan 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2006.
67. Bekar G. Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulunda Öğrenim Gören Kız Adölesanların Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Durumları, Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örüntülerinin Tespiti. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.
68. Demireli O, Akman M, Çivi S. Konya ‘da farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip iki ilkokuldaki öğrencilerin beslenme durumu ve fiziksel gelişmelerinin etkileşimi üzerine bir araştırma. *J Nutr Diet*, 1988, 17: 47–57.
69. Baysal A. Kahvaltı ve okul başarısı. *J Nutr Diet*, 1999, 28: 1-9.

70. Simeon TD. School feeding in Jamaica: A review of its evaluation. *American J Clin Nutr*, 1998, 790-794.
71. Ahsen Ü. Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 1994.
72. Sağlam F. İlköğretim okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve beslenme durumları. *JSSR*, 2002: 2–20.
73. Bağcı T, Yardım M, Aslan D, Öztekin Z, Can İ. Ankara Yunus Emre Sağlık Ocağı bölgesinde 8-14 yaş çocukların, annelerinin ve kendi ifadelerine göre gıda tüketim sıklıklarının incelenmesi. *J Nutr Diet*, 1999: 15-20.

EKLER

EK 1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Sercan KOBAL
Doğum Tarihi:	01.01.1985
Doğum Yeri:	Erzurum
Medeni Hali:	Bekar
Uyruğu:	T. C.
Adres:	Şair Nefi Orta Okulu Yakutiye/Erzurum
Tel:	0533 276 63 94
E-mail:	kbbsrcn@gmail.com
Eğitim	
Lise	Dedeman Anadolu Turizm ve Otelcilik Meslek Lisesi (2003)
Lisans	Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/Beslenme Öğretmenliği (2004-2008)
Yüksek Lisans	Atatürk Üniv./Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı (2009-2017)
Doktora	-
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce:	-
Almanca:	-
Rusça:	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
İlgi Alanları ve Hobiler	
Fitness, Satranç oynamak.	

EK2. SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURUL ONAYI



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

03 MAY 2011

Servisi : Enstitü Müdürlüğü
Sayı : B.30.2.ATA.0.A1/00/00/ - 1264
Konu : Etik Kurul

VETERİNER GIDA HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Lisansüstü öğrencilerinden Sercan KOBAL' in Etik Kurul Bilimsel Araştırma ve Tez Başvuru Formları hakkında Enstitümüz Etik Kurulunun almış olduğu 27.04.2011 tarih ve "2011.2.1/15" numaralı kararı ektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Türkan PASİNLİOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurul Başkanı

EK: 1 Adet Karar

Dahili TLF : 0-442-231 4885-4886-4887-4891-4894-4895

HARİCİ TLF : 0 442 - 236 09 70

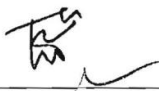
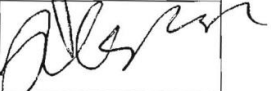
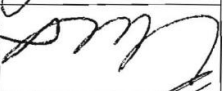
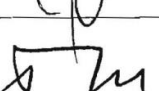
FAX : 0-442 - 236 09 69

E-mail: sagbilenst@atauni.edu.tr

Enstitüler Binası Kat : 1 25240 ERZURUM

“2011. 2.1/15 “SAĞLIK BİLİMLERİ ETİK KURUL KARARI 27.04.2011

2.1/ 15- Enstitümüz Veteriner Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sercan KOBAL’ ın “ **Beslenme Alışkanlıklarının İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrencilerin Başarıları Üzerine Etkisi**” tez konusu görüşüldü;
İlgilinin tez konusunun etik değerlere uygun olduğu mevcudun oybirliği ile,

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
Prof.Dr.Türkan PASİNLİOĞLU	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Başkanı	
Prof. Dr. Funda BAYINDIR	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. İsmail CEYLAN	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. Mustafa ATASEVER	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. Zekeriya AKTÜRK	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. H. İnci GÜL	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Doç. Dr. Hakan USLU	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Doç.Dr. Abdulkadir YILDIRIM	Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul Üyesi	
Yrd. Doç. Dr. İlhan ŞEN	Raportör	

EK3. İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ANKET İZİN ONAYI

YAKUTİYE KAYMAKAMLIĞI İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.4.25.2005.510/
Konu : Anket.

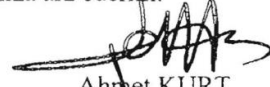
KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi: Şair Nef'i İlköğretim Okulu Müdürlüğü'nün 21.02.2011 tarih ve 67 sayılı yazısı.

İlgi yazı ekinde alınan İlçemiz Şair Nef'i İlköğretim Okulu Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni Sercan KOBAL'a ait dilekçe ile adı geçen okulumuzun ikinci kademesinde okuyan öğrencilere yönelik "Beslenme Alışkanlıklarının İlköğretim İkinci Kademesindeki Öğrencilerin Başarıları Üzerine Etkisi" konulu tez çalışmasına ait anket uygulamak istemektedir.

Adı geçen okulumuz ikinci kademesinde söz konusu anketin sınıf rehberlik saatlerinde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Olurlarınıza arz ederim.


Ahmet KURT
İlçe Millî Eğitim Müdürü

OLUR
...02.2011

Şenol ESMER
Kaymakam V.
Palandöken Kaymakamı

EKLER:

- 1- Yazı (2 sayfa).
- 2- Anket(10 Sayfa).



Kongre Cad. Kaymakamlık Binası Kat:4 Yakutiye/Erzurum
Ayrıntılı bilgi için irtibat : K.ERTAŞ Memur
Telefon : (0442) 240 00 07-08-09 Faks : (0442) 240 00 06
E-Posta : yakutiye25@meb.gov.tr

Web : <http://yakutiye-meb.gov.tr>

EK4. ANKET FORMU

Anket Formu

Bu Anket formu Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans programında hazırlanmakta olan "Beslenme alışkanlıklarının ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin başarıları üzerine etkisini" belirlemek ve bilimsel bir sonuca varmak üzere hazırlanmıştır. Verdiğiniz bilgiler kimseyle paylaşılmayacaktır. Velisi bulunduğunuz öğrencinin bu ankete katılmasını onaylıyorsanız, lütfen bu anket formunu doldursun. Başarıya ve doğruya ancak birlikte varabiliriz. Yardımlarınız için teşekkürler.

Velinin Adı Soyadı

İmza

1. Adı ve soyadı:

2. Cinsiyet: Kız () Erkek ()

3. Sınıfı:

4. Doğum Tarihi: (Gün- Ay- Yıl):

5. Ağırlık: Boy:

6. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

- a. 1 öğün
- b. 2 öğün
- c. 3 öğün
- d. 4 öğün

7. Öğün atlar mısınız?

- a. Evet
- b. Hayır

8. Öğün atlıyorsanız hangi öğünleri atlıyorsunuz?

- a. Kahvaltı
- b. Kahvaltı / Öğle
- c. Öğle
- d. Akşam

9. Öğün atlıyorsanız nedenlerini belirtiniz.

- a. Hazırlayan yok
- b. Zamanım yok
- c. Canım istemiyor
- d. Harçlığım yetersiz

10. Öğün aralarında her hangi bir besin tüketiyor musunuz?

- a. Evet
- b. Hayır

11. Cevabınız " Evet" ise ne tür besinler tüketiyorsunuz?

- a) Süt, yoğurt
- b) Ayran
- c) Hazır meyve suları
- d) Gofret, çikolata
- e) Kola ve gazlı içecekler
- f) Meyve
- g) Kuru meyve
- h) Cips
- i) Hamburger
- j) Kek pasta Bisküvi türleri

12. Yemek saatleriniz düzenli midir?

	Evet	Hayır
Kahvaltı		
Öğle yemeği		
Aksam yemeği		
Diğer		

13. Günlük beslenme alışkanlığınızı aşağıdaki çizelgede uygun gözlere "X" koyarak işaretleyiniz.

	Hiç yapmam	Ara-sıra	Çoğu günlerde	Her gün yaparım
Kahvaltı				
Öğle yemeği				
Aksam yemeği				
Öğün dışında				

14. Aşağıdaki içecekleri günde ortalama ne kadar içtiğiniz karşılıklarına yazınız.

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| a. Çay | çay bardağı |
| b. Kola ve gazlı içecekler | su bardağı |
| c. Su | su bardağı |
| d. Türk kahvesi | kupa |
| e. Diğer kahve türleri | kupa |
| f. Hazır meyve suyu | su bardağı |
| g. Taze sıkılmış meyve suyu | su bardağı |

Günlük Besin Tüketimi Formu

Tüketilen besinlerin miktar bildiriminde kullanılacak ölçüler

Tatlı Kaşığı	: Reçel-bal-pekmez, yağ, toz şeker için
Çay Bardağı	: Süt, çay vb. için
Su Bardağı	: Meyve suyu, yoğurt vb. için
Kepçe	: Çorba ve sulu yemekler
İnce-ortak-kalın dilim	: Ekmek, pasta ve börek için
Adet tane	: Yumurta(haşlama, kızartma), zeytin, küp şeker için
Sayı	: Dolma için
Küçük-orta-büyük boy	: Meyveler için
Kibrit kutusu büyüklüğü	: Peynir cinsi için
Cinsi adedi ile	: Bisküvi
Cinsi ve gram ölçüsü	: Çikolata
Köfte büyüklüğü kadar	: Et

Öğün	Menü	Tüketilen Besinlerin Miktarı(Yukarıdaki Ölçülere Göre)	Açıklamalar
SABAH			
SABAH ÖĞLEN ARASI			
ÖĞLEN			
ÖĞLEN AKŞAM ARASI			
AKŞAM			
AKŞAM YATMADAN ÖNCE			