

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI KADEMELERDE ÖĞRENİM GÖREN
ADÖLESAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMİ KEMALOĞLU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. RAMAZAN ERDOĞAN

TEMMUZ 2025

BİTLİS

T.C
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI KADEMELERDE ÖĞRENİM GÖREN
ADÖLESAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMİ KEMALOĞLU
ORCID: 0009-0007-1514-038X

DANIŞMAN
DOÇ. DR. RAMAZAN ERDOĞAN

TEMMUZ 2025

BİTLİS

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI
ETİK BEYANI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hazırlamış olduğum “Farklı Kademelerde Öğrenim Gören Adölesan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması” başlıklı tezde 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 çalışmasında 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. / / 20.....

İmza

Sami KEMALOĞLU

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK BEYANI

“Farklı Kademelerde Öğrenim Gören Adölesan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması” başlıklı yüksek lisans tezi Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.
...../...../20.....

Tezi Hazırlayan

İmza

Sami KEMALOĞLU

Danışman

İmza

Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

İmza

Prof. Dr. Fatih HAZAR

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ONAY SAYFASI

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sami KEMALOĞLU tarafından hazırlanan “Farklı Kademelerde Öğrenim Gören Adölesan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması” adlı Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma /.../.../20. tarihinde yapılmış ve tezin oy birliği/ oy çokluğu ile kabul/ red edilmesine karar verilmiştir.

JÜRİ:

İMZA

Danışman: Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN

Bitlis Eren Üniversitesi

ÜYE: Dr. Öğr. Üyesi. Melih ÇALIŞIR

Bitlis Eren Üniversitesi

ÜYE: Doç. Dr. Mücahit SARIKAYA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararıyla jüri tarafından kabul edilmiş bu çalışmanın yüksek lisans tezi olarak kabulü onaylanmıştır.

.../.../20...

Prof. Dr. Mehmet Bakır ŞENGÜL

Enstitü Müdür. V.

T.C.

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**FARKLI KADEMELERDE ÖĞRENİM GÖREN ADÖLESAN ÖĞRENCİLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Sami KEMALOĞLU

Danışman: DOÇ. DR. Ramazan ERDOĞAN

Temmuz 2025

ÖZET

Bu çalışma, farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılı Bitlis ilinde ortaokul ve lise kademelerinde öğrenim gören 447 (204 erkek, 243 kadın) gönüllü öğrenci yer almıştır. Araştırmada veri toplama aracı öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu” ile beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik “Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin okul türü ve vücut ağırlığı değişkeni ile adölesanlar için beslenme ölçeği puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$), ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilere göre, 41-50 kg vücut ağırlığına sahip öğrencilerin diğer gruplarda yer alan öğrencilere göre adölesanlar için beslenme ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, boy, düzenli egzersiz yapma, anne-baba eğitim durumu, haftalık egzersiz yapma sıklığı, yaşadıkları yer ve gelir durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmada yer alan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre, 130-140 cm arasındaki boy uzunluklarına sahip öğrencilerin diğer gruplarda yer alan öğrencilere göre, ilçe merkezinde yaşayan öğrencilerin köy ve il merkezin de yaşayan öğrencilere göre, düzenli egzersiz yapmayan öğrencilerin diğer

gruPlarda yer alan öğrencilere göre ve haftalık 1-4 saat egzersiz yapan öğrencilerin diğerk gruPlarda yer alan öğrencilere göre adölesanlar için beslenme leği puan ortalamalarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin lise öğrencilerine ve erkek öğrencilerin ise kadın öğrencilere göre beslenme alışkanlıklarının daha iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıklarının yanı sıra sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için beslenme ile hareketli bir yaşamın önemini anlatacak etkinliklerin düzenlenmesi sağlıklı bir toplumun oluşturulması açısından katkı sağlayacağı kanısındaız.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme, ğrenci, Ortaokul, Lise.

Republic Of Türkiye
Bitlis Eren University Graduate School
Department Of Physical Education And Sports
COMPARİSON OF NUTRİTIONAL HABİTS OF ADOLESCENT STUDENTS
STUDYİNG AT DİFFERENT LEVELS

Master's Thesis

Sami KEMALOĞLU

Supervisor: Ass. Prof. Dr. Ramazan ERDOĞAN

July 2025

ABSTRACT

This study was conducted to comparatively examine the nutritional habits of adolescent individuals studying at different educational levels. The research group consisted of 447 voluntary students (204 male, 243 female) enrolled in middle and high schools in the province of Bitlis during the 2024–2025 academic year. In the study, data were collected using the “Personal Information Form” to determine the students’ demographic characteristics and the “Nutrition Habits Scale for Adolescents” to assess their nutritional habits. The data were analyzed using the SPSS statistical software package, and statistical significance was accepted at $p<0.05$.

According to the results of the study, a statistically significant difference was found between the type of school and body weight variables and the mean scores of the Nutrition Habits Scale for Adolescents ($p<0.05$). It was observed that students attending middle school had higher nutrition habit scores compared to those attending high school, and students with a body weight of 41–50 kg had higher scores than those in other weight groups. No significant difference was found between the Nutrition Habits Scale scores and the variables of gender, height, regular exercise, parental education level, frequency of weekly exercise, place of residence, and income level ($p>0.05$).

However, it was observed that male students had higher nutrition habit scores compared to female students; students with a height between 130–140 cm scored higher than those in other height groups; students living in district centers had higher scores than those living in villages and city centers; students who did not engage in regular exercise

had higher scores than those who did; and students who exercised 1–4 hours per week had higher scores than other groups. Additionally, among maternal education levels, students whose mothers were illiterate had higher scores than those whose mothers had primary, secondary, high school, or university education. Regarding paternal education, students whose fathers held a university degree had higher scores compared to those whose fathers had primary, secondary, or high school education.

In conclusion, it was found that the students in the study group had a moderate level of nutritional habits, with middle school students showing better habits than high school students, and male students showing better habits than female students. Based on these findings, it is believed that instilling healthy eating habits at an early age and organizing activities that emphasize the importance of both nutrition and an active lifestyle for maintaining a healthy life can contribute significantly to the development of a healthy society.

Keywords: Adolescent, Nutrition, Student, Middle School, High School.

TEŐEKKÖR

Bu tez çalışmasının gerçekleştirilmesinde bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden ve destek olan sayın danışman hocam Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN'a en içten teőekkÖrlerimi sunarım. Çalışmam süresince bana sağladığı yönlendirmeler, teşvik ve eleştiriler, bu tezin ortaya çıkmasında büyük rol oynamıştır.

Tez yazım sürecimin her aşamasında desteğini hissettirerek yanımda olan eşim ve kızıma, Hayatımın her safhasında daha iyiye ve daha doğruya ilerlemem gerektiğini bana aşılayan, desteklerini koşulsuz hissettiren sevgili aile üyelerim; annem, babam ve kardeşlerime sonsuz teőekkÖrlerimi sunarım...



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT	III
TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
ÇİZELGELER DİZİNİ	VIII
KISALTMALAR DİZİNİ	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Beslenme	3
2.2. Besin öğeleri	4
2.2.1.Karbonhidratlar	5
2.2.2. Proteinler	5
2.2.3.Yağlar.....	6
2.2.4.Vitaminler.....	7
2.2.5. Mineraller	8
2.2.6. Su	10
2.3. Adölesan Dönem.....	10
2.3.1. Erken Adölesan Dönem.....	11
2.3.2. Orta Adölesan Dönem	11
2.3.3. Geç Adölesan Dönemi.....	12
2.4. Adölesan dönemde beslenme	12
2.5. Adölesanlarda beslenme durumu	13
2.6. Adölesan dönemde besin ihtiyacı.....	14
2.7. Adölesan dönemde beslenme alışkanlıkları.....	15
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	17

3.1. Araştırma Modeli	17
3.2. Araştırma Grubu.....	17
3.3. Veri Toplama Araçları.....	17
3.4. Ölçek Alt Boyutları	18
3.5. Analiz	18
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	35
KAYNAKLAR	36
EKLER.....	39
EK-1: Veri Toplama Aracı/Araçları	39
EK-2: Gönüllü Onam Formu	42
EK-3: Çocuk Rıza Formu	43

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2.1. Bazı Vitaminlerin İşlevleri, Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.....	8
Çizelge 2.2. Bazı Minerallerin İşlevleri, Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.....	9
Çizelge 2.3. 15-18 Yaş Adölesanların Besin Gereksinimleri.....	9
Çizelge 3.1. Ölçeklere ilişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	18
Çizelge 4.1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri.....	19
Çizelge 4.2. Ölçek ve Alt Boyutları İlişkin Puan Ortalamaları.....	20
Çizelge 4.3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Analizleri.....	22
Çizelge 4.4. Okul türü Değişkenine Göre t Testi Analizleri.....	22
Çizelge 4.5. Öğrencilerin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri.....	23
Çizelge 4.6. Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Varyans Analizleri.....	24
Çizelge 4.7. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizleri.....	25
Çizelge 4.8. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizleri.....	26
Çizelge 4.9. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizleri.....	27
Çizelge 4.10. Öğrencilerin Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı Durumuna Göre Varyans Analizleri.....	28
Çizelge 4.11. Öğrencilerin Yaşadığı yer Durumuna Göre Varyans Analizleri	29
Çizelge 4.12. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Varyans Analizleri.....	29

KISALTMALAR DİZİNİ

WHO	:Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	:Statistical Packages For The Social Sciences
TÜİK	:Türk İstatistik Kurumu
TNSA	:Türkiye Nüfus Ve Sağlık Araştırması
BKİ	:Beden Kitle İndeks
MG	: Miligrams
μ G	: Mikrogram
MCR	: Mikrogram
RE	: Retinol Eşdeğer

1. GİRİŞ

Günümüzde özellikle bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerin yanı sıra dünya hızlı bir gelişim ve değişim süreci yaşanmaktadır. Bütün bu etkenler hem toplumların daha sosyal ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi hem de ekonomik ve sağlık açısından daha kaliteli bir hayat yönünde arayışlarını ve isteklerini arttırmaktadır. Teknoloji ve sağlık alanında sürekli değişen ve gelişmeler toplumların sağlık alanında bazı sorunların çözülmesinde yardımcı olsa dahi, özellikle gelişmiş ülkelerle birlikte dünya genelinde hareketsiz yaşam ve kötü beslenme alışkanlıkları sonucunda ortaya çıkan; kalp damar hastalıkları, obezite ve bunun yanı sıra birde yetersiz ve dengesiz beslenme gibi sorunlar neticesinde toplumun her kesiminde sağlık problemlerine sebep olmaktadır. (Aksungur ve Ark., 2011). Özellikle toplumun sağlık ve yaşam kalitesini etkileyen risk durumları erken yaşlardan itibaren başlayarak bireylerin yaşamları süresince devam etmektedir. (Erdoğan ve ark.). Bu bağlamda özellikle adölesan dönemde kazandırılacak sağlık açısından olumlu davranışlar hem bireylerin hem de toplumların daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından önem teşkil etmektedir. (Köseoğlu ve ark., 2017). Adölesan dönem bireyin çocukluktan sonra ile yetişkinlik öncesi (10-19 yaş) dönemini kapsayan ve aynı zamanda fiziksel, fizyolojik, psikolojik değişimlerin yaşandığı süreç olarak ifade edilmektedir. (Köseoğlu ve ark., 2017). Bir çocuk yetişkinlik dönemine kadar geçen sürede yaşamının büyük bir bölümünü okul veya eğitim sürecinde tamamlamaktadır. Bu bakımdan kişilerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik bakımdan büyük değişimler yaşadıkları bu süreç okul döneminde gerçekleşmektedir. Adölesanların yaşamları süresinde devam eden tutumlarının yanında alışkanlıklarının oluştuğu ve fiziksel açıdan gelişim hızına bağlı olarak da beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları önem kazanmaktadır. (Ceylan ve Turan, 2009).

Bu bakımdan özellikle erken yaşlardan kazandırılacak beslenme alışkanlıkları bireylerin ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinin yanı sıra sağlıklı toplumların oluşturulması açısından büyük önem teşkil etmektedir. Beslenme, bireyin büyümeyi devam ettirebilmesi, sağlığın korunmasının yanında sağlıklı bir yaşam için besin öğelerinin kullanılması olarak tanımlanmaktadır. (Devran ve Kızıltan, 2018). Özellikle bireyin erken yaşlardan itibaren kazanacağı yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra doğru beslenme alışkanlıkları çocukluk veya adölesan dönemde değil yetişkinlik döneminde de devam edecektir. Bu bakımdan özellikle bireylerin yeterli ve dengeli ve doğru beslenme alışkanlıklarını erken yaşlarda kazandırılması son derece önemlidir. Bu

araştırma da farklı kademelerde öğrenim gören adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme kavramı 18.yy'ın ortalarına kadar sıklıkla kullanılan bir kavram değildi. Fransız Kimyager Lavoisier modern beslenmenin temellerini atmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) canlıların sağlığına ve hayatlarının devam etmelerinde kilit rol oynadığı için 1948 yılında besinlerin sağlık üzerindeki etkilerinin ortaya çıkarılması için araştırmalar başlattı. (Çetin, 2023). İnsanların yaşamlarını sürdürmeleri için birçok gereksinimleri vardır ancak beslenme bu gereksinimlerin başında gelmektedir. (Yılmaz, 2021; Çelik, 2024). Beslenme, yaşamın devamı ve sağlığın korunması için besinlerin vücuda alınmasını gerektiren en temel ihtiyaçlardandır. (Yılmaz, 2021). Toplumun her ferdinin bedensel zihinsel ve psikososyal yönden sağlıklı ve mutlu olmasının temel öğelerinden biridir beslenme. (Kasımoğlu ve Baş, 2023). Beslenmenin amacı; bireyin özel durumu ve ihtiyaçlarına göre besin öğelerinin her birinden yeterli ve dengeli miktarda ve zamanında almasıdır. Günlük alınan bu besinlerin büyüme ve gelişmeyi desteklemesinin yanı sıra tüketilen enerji ile alınan enerji arasında da denge sağlanmalıdır. (Onurlubaş ve ark, 2015).

İnsan yaşamı, anne karnında başlayan ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bireylerin büyüme, gelişme ve yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmeleri adına düzenli ve dengeli beslenmeye ihtiyaçları vardır. Beslenme; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve mineraller gibi temel besin öğelerini içeren gıdaların, vücutta işlevsel hale gelene kadar herhangi bir nitelik kaybı yaşamadan alınması, sindirilmesi ve kullanılması sürecini ifade eder (Anderson ve Spector, 2000).

Beslenme, özellikle hücresel düzeydeki yenilenme, protein üretimi, enerji yenilenmesi, doku onarımı ve sıvı-elektrolit dengesi gibi hayati süreçlerde önemli bir rol üstlenir. Bu etkiler, özellikle kas dokularında daha belirgin şekilde görülmektedir. Egzersiz yapan bireyler ve sporcular için özel olarak planlanan beslenme programları, egzersiz sonrası toparlanma sürecini destekleyebilir. Ayrıca, uygun beslenme stratejileri; metabolik, kardiyovasküler, solunumsal ve hormonal sistemlerin, egzersiz sonrası dinlenme düzeyine daha hızlı dönmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, beslenme; metabolizmanın yıkım (katabolik) sürecinden yapım (anabolik) sürecine geçişinde önemli bir rol oynar (Siler, 2000).

Genel anlamda beslenme; bireyin sağlıklı büyüyüp gelişmesi, yaşam kalitesinin korunması ve üretkenliğin sürdürülebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve

dengeli biçimde alınması sürecidir. Bilimsel çalışmalar, insan vücudunun sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için yaklaşık elli farklı besin ögesine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu öğelerin her birinin günlük gereksinim düzeyleri belirlenmiştir. Söz konusu öğelerin eksik veya fazla alınması durumunda büyüme ve gelişim sekteye uğrayabilir, dolayısıyla genel sağlık olumsuz etkilenebilir (La Forge, 2005).

2.2. Besin öğeleri

Beslenme için alınan maddeler "besin" olarak adlandırılır. Başka bir deyişle, besinler, hayvan ve bitki dokularının yenilebilir kısımlarını ifade eder. (Zengin, 2021). Beslenme açlığın giderilmesi ya da doyma eyleminin gerçekleştirilmesi değildir. (Kazak, 2024). Besinler, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjinin sağlanmasında, hücre yenilenmesinde ve doku onarımında kullanılır. (Zengin, 2021). Kalp, beyin, karaciğer gibi hayati organların hatta nefes alımının sürdürülmesi için vücuda alınan besin öğelerinin enerji teminindeki rolü kritiktir. (Kazak, 2024).

Besinler, çeşitli yapı taşlarına sahip olup, bu yapı taşlarına "besin öğeleri" denir. Ayrıca, organizma için gerekli olan 50'den fazla besin ögesi ya da bu öge benzeri işlevi olan kimyasal maddeler de bulunur. (Zengin, 2021).

Her bir besin ögesi, vücut için büyük bir öneme sahiptir. Bir veya birkaç besin ögesinin yeterli miktarda alınmaması, ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu da kişinin sağlık, sosyal ve ekonomik durumunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, her besin ögesinin yeterli alım miktarları, cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite düzeyi ve mevcut hastalık gibi faktörlere bağlı olarak değişir. (Zengin, 2021).

Besin öğeleri, günlük beslenmemizde fazla miktarda alınan makro besin öğeleri ve az miktarda alınan mikro besin öğeleri olarak iki ana gruba ayrılabilir. Makro besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler ve yağlar; mikro besin öğeleri ise vitaminler ve minerallerdir. Su da yaşam için gerekli olduğundan besin ögesi sınıfına dahil edilir. (Zengin, 2021).

Özetle, insanların gereksinim duyduğu bu besin öğeleri altı ana grupta toplanabilir: (Zengin, 2021).

1. Karbonhidratlar
2. Proteinler
3. Yağlar
4. Vitaminler
5. Mineraller
6. Su

2.2.1.Karbonhidratlar

Vücudun kullandığı enerjinin çok büyük bir bölümünü karşılamaktadırlar (Kazak, 2024). Gereksinimi oldukça önemli olan karbonhidratlar enerji kaynağı olarak günlük enerji ihtiyacının %45-65'ini oluşturmaktadır (Amet, 2023). Vücudun enerji ihtiyacını karşılar ve vücut faaliyetlerinin devamını sağlarlar (Çetin, 2023). Karbonhidratlar karbon, hidrojen ve oksijenden oluşan organik bileşiklerdir ve vücudun kullandığı birincil enerji kaynaklarıdır (Korkut, 2023). Su ve elektrolitleri tutma, sodyumun kanda emilimini sağlama gibi birçok görevi vardır (Çetin, 2023). Kas ve karaciğerde glikojen olarak depo edilirler. Karbonhidratları temelde iki gruba ayırabiliriz basit karbonhidratlar ve kompleks karbonhidratlar. Meyve şekeri olan fruktoz, süt şekeri olan laktoz ve küp şekeri olan sükroz basit karbonhidratlar grubunda, Tahıllar, kuru baklagiller ve kök sebzelerde Kompleks karbonhidrat grubu içerisinde yer alırlar (Amet, 2023). Ve lif içeriği açısından zengin olduğu için diyetle yer almalıdır. Lifin bağırsak hareketliliğini sağlama, obeziteden korunmada ve kan şekerini dengeleme gibi birçok koruyucu faydası bulunmaktadır. Lif alımı için önerilen miktar adolesanlar için 19-25 gram/gün olarak belirlenmiştir (Yaman ve Erenoğlu, 2019). 15-17 yaş aralığındaki kız ve erkek adolesan bireylerin karbonhidrat gereksinimi 130 gramdır. 15-17 yaş aralığındaki kız ve erkek adolesan bireylerin karbonhidrat referans alımı %45-60 (Çetin, 2023). Yüksek miktarda şeker ve karbonhidrat barındıran ambalajlı hazır besinler tüketmek stresi de arttırabilmektedir (Korkut, 2023).

2.2.2. Proteinler

Proteinler hücre ve dokuların temel yapıtaşlarıdır (Yaman ve Erenoğlu, 2019). Büyüme, gelişme ve hücre yenilenmesinde yapıtaşı oldukları için önemli besin öğeleridirler (Amet, 2023). Kas gelişimi ve hücre onarımını sağlarlar. Protein gereksinimi özellikle çocuklar ve adolesanlar, ağır iş sınıfında çalışan işçiler, gebelik ve emzirme dönemindeki kadınlarda artış göstermektedir. Büyüme için en fazla ihtiyaç duyulduğu dönem kızlarda 11-14 yaş ve erkeklerde 15-18 yaş arasında protein ihtiyacı daha fazladır (Yaman ve Erenoğlu, 2019). Yıkılan hücrelerin yenilenmesi için varlıkları elzemdir. Hücreler sürekli değişmekte ve belli oranda protein dışarı atılmaktadırlar. Protein deposu yoktur. Sadece kısa süreli ihtiyaçları giderecek oranda saklanır (Çetin, 2023). Ayrıca proteinler fiziksel aktivitelerden sonra glikojen deposu tükendiğinde kullanılabilen enerjiye dönüşebilirler. Proteinlerin temel bileşenlerinde amino asitler bulunmaktadır ve insan vücudundaki proteinlerde 20 farklı amino asit olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları, esansiyel amino asitlerdir ve dışarıdan takviye ile elde edilmelidir, diğerleri ise vücut tarafından sentezlenebilen esansiyel olmayan amino asitlerdir. Ayrıca proteinler

içeriğinde karbonhidrat veya yağları barındırabilirler. Amino asitler, metabolizmayı düzenlemede, hormonların ve enzimlerin üretimlerinde gereklidirler (Korkut, 2023). Proteinler günlük enerji gereksiniminin %10 ile 30'unu oluşturmalarıdır. Hayvansal gıdalardan alınan proteinler çinko, demir, kalsiyum, B vitamin, potasyum ve magnezyum barındırırlar. Vücudun ihtiyaç duyduğu Proteinin yarısı süt, yumurta, et, gibi yüksek besin değerine sahip hayvansal kaynaklardan alınmalıdır. Hayvansal gıdalar arasında besin değeri en kaliteli olan protein kaynağı yumurtadır. Çocukluk çağında haftada 4-5 yumurta alınmalı ve 2 öğün balık çeşidi tüketimi olmalıdır. Bitkisel kaynaklı besinlerinde yapılarında protein kaynağı bulunmaktadır ancak bitkisel proteinlerin biyolojik değeri, hayvansal proteinlere oranla oldukça düşük kalmaktadır. Önemli bitkisel kaynaklı proteinler arasında fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler yer almaktadır. (Amet, 2023).

2.2.3.Yağlar

Vücutta biriken yağ dokusu, gereğinden fazla alınan karbonhidrat, protein ve yağların metabolizma yoluyla yağa dönüştürülerek depolanması sonucunda oluşur (Yaman ve Erenoğlu, 2019). Yağlar, besin öğeleri arasında gram başına en yüksek enerjiyi sağlayan bileşenlerdir. Kimyasal olarak, bir gliserol molekülüne bağlı üç yağ asidinden meydana gelirler (Çetin, 2023). Enerji üretiminde karbonhidratlardan sonra ikinci sırada gelen temel kaynak olarak kabul edilirler (Amet, 2023). Aynı zamanda, insan beslenmesinde temel makro besin öğelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Korkut, 2023).

Yağlar, genellikle doymuş ve doymamış olmak üzere iki ana gruba ayrılır. Doymuş yağ asitleri, kimyasal yapılarında çift bağ içermeyen yağ asitleridir. Doymamış yağlar ise, yapılarında bir ya da birden fazla çift bağ bulunduran yağ asitlerinden oluşur. Tekli doymamış yağ asitleri bir çift bağ içerirken; çoklu doymamış yağ asitleri (örneğin Omega 3, Omega 6, Omega 9) birden fazla çift bağ içerir ve bu bağların sayısı ve konumlarına göre adlandırılırlar. Omega-3 yağ asitleri özellikle iltihaplanmayı azaltıcı etkileriyle, kalp damar sağlığının korunmasında ve beyin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Balık, avokado, fındık, zeytinyağı ve ayçiçeği yağı gibi kaynaklar doymamış yağlar açısından zengindir. Öte yandan, et, tereyağı, krema ve peynir gibi hayvansal kaynaklar genellikle doymuş yağ içeriği yüksek gıdalar arasında yer alır.

Bununla birlikte, endüstriyel trans yağlar da özellikle işlenmiş ve kızartılmış gıdalarda yaygın olarak bulunur. Turtalar, kurabiyeler, bisküviler ve paketlenmiş sıvı yağlar bu tür yağların başlıca kaynaklarıdır. Aşırı yağ tüketiminin, özellikle de trans ve doymuş yağların fazla alımının, karaciğer sağlığını olumsuz etkileyebileceği ve çeşitli hastalıklara zemin hazırlayabileceği bilinmektedir (Amet, 2023).

Vücut bazı yağ asitlerini sentezleyemediği için, bu esansiyel yağ asitlerinin dışarıdan, özellikle balık ve balık yağı gibi kaynaklardan yeterli miktarda alınması gerekmektedir. Yağların spor performansına olan etkisi tam olarak netlik kazanmamış olsa da genel sağlık açısından yeterli yağ alımı büyük önem taşımaktadır (Korkut, 2023).

Adölesan dönemdeki (15–17 yaş) bireylerin günlük enerji ihtiyaçlarının yaklaşık %20 ila %35'inin yağlardan karşılanması önerilmektedir. Sinir sistemi dokusunun yaklaşık %50–60'ını oluşturan lipitler, özellikle hücre zarları ve miyelin kılıfının yapısında yer aldıkları için, nörolojik gelişim ve retina sağlığı açısından yeterli yağ tüketimi bu yaş grubunda kritik rol oynar (Amet, 2023).

Bu dönemde gençler arasında yaygın olan fast-food ve abur-cubur tarzı beslenme alışkanlıkları, doymuş ve trans yağlar bakımından oldukça zengindir. Özellikle Amerika'da yapılan araştırmalar, fast-food tüketiminin günlük beslenme düzeninin bir parçası haline geldiğini ve obezite oranlarında artışa yol açtığını ortaya koymaktadır. ABD'deki genç bireylerin yaklaşık üçte birinin haftada en az iki kez fast-food tükettiği bildirilmektedir. Bu tür gıdaların yüksek kalori ve trans yağ içeriği, adölesanlarda artan obezite oranlarının önemli nedenleri arasında gösterilmektedir (Yaman ve Erenoğlu, 2019)

2.2.4.Vitaminler

Vitaminler, vücudun işleyişi için gerekli olan organik bileşiklerdir ve yaşamın sürdürülebilmesi için büyük öneme sahiptir. (Zengin, 2021). Vitaminler enerji vermezler ancak sağlığı korumak için alınması gereken bileşenlerdir. (Korkut, 2023). Bu bileşiklerin vücuttaki etkisi, biyokimyasal reaksiyonların düzenlenmesi ile ilgilidir. Bazı vitaminler, enzimlerin koenzim olarak işlev görürken, diğerleri hormon benzeri etkiler gösterir. (Zengin, 2021). Vitaminler genellikle vücut tarafından üretilemez, bu yüzden dışarıdan ya besinler yoluyla ya da takviye şeklinde alınmaları gerekmektedir. (Korkut, 2023). Vitaminler, suda çözünebilen ve yağda çözünebilen olmak üzere iki ana grupta sınıflandırılabilir. Suda çözünebilenler arasında B grubu vitaminleri ve C vitamini bulunurken, yağda çözünebilenler A, D, E ve K vitaminleridir. Vitaminler, ışık, sıcaklık, asidik ve bazik ortamlar gibi faktörlerden etkilenebilir ve kayba uğrayabilirler. Bu nedenle, besinlerdeki vitamin kaybını en aza indirerek tüketmek, sağlık açısından son derece önemlidir. (Zengin, 2021).

Çizelge 2.1. Bazı Vitaminlerin İşlevleri, Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri

Vitaminler	Vücuttaki İşlevi	Önemli Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
<i>Yağda Çözünen Vitaminler</i>			
A vitamini	Büyüme, gelişme, üreme ve göz sağlığı için gereklidir.	Balık, karaciğer, süt, yumurta sarısı, koyu yeşil sebzeler, havuç	Göz kuruması, gece körlüğü, deri kuruluğu, enfeksiyonlara duyarlılık
D vitamini	Kemik ve diş gelişimine katkı sağlar.	Güneş ışığı, yumurta sarısı, balık yağı	Raşitizm, kemik kaybı, osteomalazi, osteoporoz
E vitamini	Antioksidan etkisi ile kas sağlığı açısından önemlidir.	Yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler	Kas krampları, anemi, nörolojik sorunlar, güçsüzlük
K vitamini	Kanın pıhtılaşmasını düzenler.	Koyu yeşil yapraklı sebzeler	Kanama
Suda Eriyen Vitaminler			
B1 (Tiamin)	Enerji metabolizmasında önemli rol oynar.	Tam tahıllar, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler	Beriberi, kas zayıflığı, sindirim bozuklukları
B2 (Riboflavin)	Enerji metabolizmasını destekler.	Et, süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller	Dudak ve ağız kenarında yaralar, deri problemleri, ışığa duyarlılık
B6	Aminoasit, karbonhidrat ve yağ metabolizması için gereklidir. Ayrıca sinir sistemi sağlığında rol oynar.	Et, organ etleri, balık, yeşil sebzeler, tam tahıllar, kuru meyve	Çatlaklar, anemi, dermatit, bulantı, büyüme geriliği
B12 (Kobalamin)	Merkezi sinir sistemi sağlığı ve kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkilidir.	Tüm hayvansal besinler	Persiniyöz anemi, yorgunluk, depresyon, unutkanlık
Niasin	Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında yer alır.	Böbrek, karaciğer, tavuk eti, sığır eti, yağlı tohumlar	Pellegra (ishal, deri döküntüsü, sinir sistemi bozuklukları)
Folik Asit	Nükleik asit yapımında ve bazı aminoasitlerin dönüşümünde görev alır.	Karaciğer, organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler	Megaloblastik anemi, nöral tüp defekti, kalp hastalıkları
C vitamini	Kalp damar sağlığı, bağ dokusu oluşumu ve antioksidan etki sağlar.	Turunçgiller, yeşil biber, lahan, çilek, domates	Skorbüt, anemi, bağışıklık sisteminin zayıflaması, diş eti kanamaları

2.2.5. Mineraller

Yetişkin bir insanın vücudu, yaklaşık olarak %4-5 oranında minerallerden oluşur. Vücudun yarıya yakın kısmı kalsiyumdan, çeyreği ise fosfordan oluşurken, magnezyum, klor, sodyum ve kükürt gibi mineraller de makro mineraller olarak sınıflandırılır. Diğer mineraller, vücutta daha az miktarda bulunmaları nedeniyle iz elementler olarak adlandırılır. (Zengin, 2021).

Mineraller, vücutta az miktarda bulunmalarına rağmen hayati öneme sahip olup, vücudun yapı taşı işlevi görürler. Yetersizlikleri ciddi sağlık problemlerine yol açabileceği için, dengeli bir beslenme ile hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklı besinlerin çeşitlendirilmesi, alınacak mineral çeşitliliği açısından önemlidir. (Zengin, 2021).

Çizelge 2.2. Bazı Minerallerin İşlevleri, Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri

Mineraller	Vücuttaki İşlevi	Önemli Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
Kalsiyum	Kemik ve diş sağlığının korunmasında önemli rol oynar.	Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler	Çocuklarda büyüme geriliği, raşitizm; yetişkinlerde kemik kaybı, tetani, sinir ileti bozukluğu, kanın pıhtılaşmaması
Fosfor	Kemik ve dişlerin oluşumunda görev alır.	Hayvansal besinler (et, yumurta, süt), tahıllar	Kemik yapısı ve diş bozukluğu, büyüme geriliği, tetani, sinir sistemi bozuklukları
Demir	Hemoglobin yapısında bulunur ve oksijen taşınmasında önemli rol oynar.	Kırmızı et, tavuk, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler	Demir yetersizliği anemisi, yorgunluk, bağışıklık sistemi bozukluğu
Çinko	Bağışıklık sistemini destekler, hormon ve enzim yapısında yer alır.	Yumurta, et, karaciğer, deniz ürünleri, tam tahıllar	Bağışıklık sistemi bozukluğu, büyüme geriliği, tat duyusu kaybı, yara iyileşmesinde gecikme
Magnezyum	Kemik ve diş yapımında gereklidir, birçok enzimin çalışmasında görev alır.	Tahıllar, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt	Büyüme geriliği, nörolojik bozukluklar, bulantı, kardiyovasküler sorunlar
Flor	Kemik ve diş yapısında bulunur.	Kılçıkları ile birlikte yenilebilen deniz balıkları, çay, florlu su	Dişlerde çürüme, kemik yapısında bozulmalar
İyot	Tiroid hormonları T3 ve T4'ün yapısında yer alır.	İyotlu tuz, deniz ürünleri	Endemik guatr, hipotroidizm, zekâ geriliği, kretinizm, büyüme geriliği

Çizelge 2.3. 15-18 Yaş Adölesanların Besin Gereksinimleri

Besin Ögesi	Kız Adölesan (15-18 Yaş)	Erkek Adölesan (15-18 Yaş)
Çinko	12 mg	15 mg
Kalsiyum	1200 mg	1200 mg
Vitamin A	1000 µg RE	1000 µg RE
Vitamin D	10 µg	10 µg
Vitamin C	60 mg	60 mg
Folik Asit	180 mcg	200 mcg
Demir	15 mg	12 mg

Bu çizelge, 15-18 yaş arasındaki kız ve erkek adölesan bireylerin vitamin ve mineral gereksinimlerini gösteriyor. (Çetin, 2023).

2.2.6. Su

Su, yaşam için oksijenden sonra en önemli bileşiktir. (Zengin, 2021). İnsan vücudunun %60'ı sudur. Susuz kalmak hayati risk taşır (Köseoğlu ve Tayfur, 2017). İnsan vücudu, yemek yememeye haftalarca dayanabilirken, susuzluğa sadece birkaç gün dayanabilir. Yetişkin bir insan vücudunda yaklaşık %50-70 oranında su bulunur. Ancak bu su oranı, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve fiziksel aktivite gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Erkeklerdeki su oranı (yaklaşık %60) kadınlardan (yaklaşık %50) daha yüksektir. Ayrıca, vücuttaki kas oranı arttıkça su oranı da artar. Yaş ilerledikçe kas miktarının azalması nedeniyle vücuttaki su miktarı da düşer. (Zengin, 2021). Vücudumuzdaki zararlı maddelerin atılması, vücut ısısının denetimi, besinlerin emilimi ve sindirimi, eklemlerin kayganlığının sağlanmasında suyun rolü çok önemlidir (Köseoğlu ve Tayfur, 2017). Vücuttaki tüm kimyasal reaksiyonlar su varlığında gerçekleşir, bu nedenle su hayat için vazgeçilmezdir. (Zengin, 2021). Vücuttaki su kaybı "dehidratasyon" olarak adlandırılır ve vücudun su kaybının %10'a ulaşması hayati tehlike yaratabilir. %20 su kaybı ise ölümle sonuçlanabilir. (Çetin, 2023).

Bu nedenle, günlük kaybedilen su miktarı kadar su alınması gerektiği vurgulanmalıdır. Günlük enerji alımının her 1 kalorisi için 1 gram su alınması gereklidir. Bebeklerde bu oran 1,5 gram/kalori/gün olmalıdır. Ortalama bir yetişkin için günlük su ihtiyacı 2-2,5 litre arasında değişmektedir. Ancak aşırı fiziksel aktivite, ishal, tuzlu besinler, ateşli hastalıklar veya sıcak hava gibi durumlar vücuttan daha fazla su kaybına yol açacağından, bu tür durumlarda su tüketimi arttırılmalıdır. (Zengin, 2021). Günlük su ihtiyacını karşılamak için renksiz ve kokusuz saf suyun tercih edilmesi önerilir. Ayrıca ayran, süt, taze meyve ve sebze suları da su içeriği ve besin öğeleri açısından faydalıdır. Bu içecekler, su ve mineral kaybını önlemeye yardımcı olur. (Zengin, 2021).

2.3. Adölesan Dönem

Adölesan" terimi, kökenini Latince'de "büyümek" ya da "olgunlaşmak" anlamına gelen *adolescere* kelimesinden almaktadır. Bu dönem, bireyin çocukluk evresinden çıkarak genç yetişkinliğe geçiş sürecini ifade eder. Adölesanlık; biyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla çok yönlü bir gelişim sürecini kapsar ve ergenlik başlangıcından itibaren hızlı büyüme, fiziksel olgunlaşma ve çeşitli davranışsal değişimlerle karakterizedir (Kurubaş, 2023).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), adölesanlık dönemini 10 ila 19 yaş arası olarak tanımlamaktadır (Çelik, 2024). Bu yaş aralığında bireyler hem fiziksel hem de cinsel olarak önemli bir olgunlaşma sürecinden geçer (Gürer, 2023). Bununla birlikte, bu dönemde yalnızca fiziksel değil; fizyolojik, bilişsel ve psikolojik açıdan da köklü dönüşümler yaşanır. Bu değişimler, bireylerin besin ögesi gereksinimlerinde artışa ve beslenme davranışlarında belirgin farklılıklara neden olur (Çetin, 2023).

Adölesanlık, cinsiyete bağlı olarak farklı yaşlarda başlama eğilimindedir. Kız çocuklarında genellikle 12–13 yaşlarında başlarken, erkek çocuklarında bu süreç 14–15 yaşlarında kendini göstermeye başlar (TÜİK, 2018). Adölesan dönem, gelişimin evrelerine göre üç alt başlıkta incelenebilir: erken adölesan (11–14 yaş), orta adölesan (15–17 yaş) ve geç adölesan (18–21 yaş) dönemleri (Altay ve ark., 2018).

Dünya genelinde adölesan bireyler, toplam nüfusun yaklaşık %20'sini oluşturmaktadır ve bu grubun %85'i gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır (Arıkan ve ark., 2013). Türkiye özelinde ise, Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2018 yılı verilerine göre ülke nüfusunun %15,6'sı adölesan yaş grubundadır (TÜİK, 2018).

2.3.1. Erken Adölesan Dönem

Adölesan döneminde fiziksel ve davranışsal gelişim oldukça hızlı ve belirgindir. Bu süreçte kız çocukları genellikle erkek akranlarına göre büyüme ve cinsel olgunlaşma evresine daha erken girerler. Fiziksel gelişimin erken başlaması erkeklerde özgüven artışı gibi olumlu psikolojik etkiler doğurabilirken, kızlarda bu durum kaygı bozuklukları, yeme davranışında bozulmalar ve depresif semptomlar gibi çeşitli ruhsal sorunlarla ilişkilendirilebilir (Altay ve ark., 2018).

Bu dönemde sosyal ilişkilerin önemi de artar. Özellikle arkadaşlık bağları, bireyin kimlik gelişiminde etkili olur. Gençler, çoğunlukla aynı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık kurmayı tercih ederler. İlgi alanları, giyim tercihleri ve sosyal tutumları büyük ölçüde bu arkadaş çevresinden etkilenebilir. Arkadaş grubuna ait olma isteği, bireyin davranışlarını ve seçimlerini yönlendiren önemli bir faktör haline gelir (Altay ve ark., 2018).

2.3.2. Orta Adölesan Dönem

Adölesan dönemi, bireyin kişilik yapısının şekillenmeye başladığı ve benlik algısının güç kazandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte özerklik duygusu belirgin şekilde artar ve birey, bağımsız bir kimlik oluşturma arzusuyla hareket eder. Aileden ayrışma çabası yoğunlaşır; genç, özellikle ebeveynlerinden farklı düşünmekte ısrar ederek

kendi kararlarını alma yönünde istek gösterir. Bu dönemde arkadaş çevresinin etkisi daha baskın hale gelir ve bireyin kendisiyle ilgili algısı, çevresindeki akranların görüşleri doğrultusunda şekillenebilir (Altay ve ark., 2018).

Aynı zamanda karşı cinse yönelik ilgi artış gösterir; bu ilgi, duygusal gelişimin doğal bir parçası olarak kabul edilir. Bununla birlikte, adölesan bireylerde zaman zaman gerçeklikten uzak bir güç ve dokunulmazlık hissi gelişebilir. Bu durum, gençlerin riskli davranışlara (hızlı araç kullanma, madde denemeleri, korunmasız cinsel ilişkiler gibi) daha açık hale gelmesine neden olabilir. Bu tür davranışlar, genellikle olumsuz sonuçlar düşünülmeden alınan anlık kararların sonucudur (Altay ve ark., 2018).

2.3.3. Geç Adölesan Dönemi

Adölesan dönemde birey, sosyal çevresine karşı artan bir duyarlılıkla kendini bir gruba ait hissetme eğilimindedir. Bu aidiyet duygusu, bireyin sanatsal etkinliklere yönelmesini, kendini ifade etme yolları aramasını ve yaratıcılığını keşfetmesini teşvik edebilir. Kimlik oluşum sürecinin başladığı bu dönemde, bireyin benliğini tanıma ve kendine özgü değerler geliştirme çabası, aile bireyleriyle çatışmalara yol açabilir. Özellikle ebeveynlerle yaşanan fikir ayrılıkları ve bağımsızlık arayışları, bu çatışmaların temelini oluşturur (Altay ve ark., 2018).

Ergenlik döneminin sonlarına gelindiğinde, bireyin cinsel kimliğini, mesleki yönelimini ve toplumsal rollerini yeterince tanımlayamamış olması durumunda kimlik karmaşası yaşanabilir. Bu durum, bireyin geleceğe dair belirsizlik duygusu taşımasına ve yönsüz lük hissine kapılmasına neden olabilir. Diğer yandan, bu dönemde bilişsel gelişimin büyük ölçüde tamamlanmasıyla birlikte, birey daha soyut düşünebilme kapasitesi kazanır. Bu bilişsel olgunlaşma, ahlaki değerlerin içselleştirilmesini kolaylaştırarak bireyin etik ve toplumsal sorumluluk anlayışının gelişmesine katkı sağlar (Altay ve ark., 2018).

2.4. Adölesan dönemde beslenme

Adölesan bireylerin büyüme ve gelişme süreci, onların gelecekte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Çetin, 2023). Bu dönemdeki hızlı fiziksel gelişim, enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin önemli ölçüde artmasına yol açar (Taşçene, 2019). Bu nedenle, günlük enerji alımı ile kalori dengesinin dikkatle planlanması gereklidir. Özellikle basit karbonhidratlar ve doymuş yağ açısından zengin olan işlenmiş gıdalardan kaçınılması önerilmektedir. Aksi takdirde, yetersiz ya da

dengelesiz beslenme obezite, kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz, cinsel gelişim gerilikleri ve bazı kanser türleri gibi kronik sağlık sorunlarının temelini oluşturabilir (Yaman ve Erenoğlu, 2019).

Adölesanların beslenme davranışları çoğunlukla çevresel etkilerle şekillenmekte ve bu durum, hazır gıda ve fast-food tüketiminin artmasına neden olmaktadır (Ateş, 2022). Türkiye'de yapılan bir sağlık davranışları araştırmasına göre, adölesan bireylerin yalnızca %50'si düzenli olarak kahvaltı yaparken, sebze ve meyve tüketim oranı %20 seviyesindedir. Bu veriler, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu süreçte, karbonhidrat, protein ve yağlardan alınan enerjinin dengeli oranlarda olması ve düzenli fiziksel aktivite ile desteklenmesi, hastalıkların önlenmesinde etkili bir yaklaşım sunar (Yaman ve Erenoğlu, 2019).

Genel anlamda, beslenme; bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi için gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde alınması sürecidir (Özgen Özkaya, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme, sadece besin alımının miktarıyla değil, bu besin öğelerinin vücudun ihtiyacına uygun zaman ve oranda alınarak etkin şekilde kullanılabilmesiyle mümkündür. Adölesan dönemdeki temel amaç; büyüme ve gelişimin doğal seyrinde devam etmesini sağlamak, bağışıklık sistemini güçlendirmek, okul başarısını artırmak ve ileri yaşlardaki sağlık sorunlarına karşı direnç kazandırmaktır.

Bu yaş grubunun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasında okulların rehberliği büyük önem taşımaktadır. Eğitim kurumları, öğrencilere doğru beslenme davranışlarını kazandırmada hem bilinçlendirici hem de yönlendirici bir rol üstlenmelidir (Demirezen, 2005).

2.5. Adölesanlarda beslenme durumu

Adölesan dönemi, bireyin beslenme davranışlarının şekillendiği ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının temellerinin atıldığı önemli bir gelişim evresidir. Bu süreçte edinilen beslenme alışkanlıkları, yalnızca gençlik dönemini değil, yetişkinlik dönemini de doğrudan etkilemektedir (Akman, 2010). Adölesanların beslenme durumları, genetik yatkınlık ve çevresel koşulların yanı sıra birçok faktörden etkilenmektedir. Yetersiz enerji ve besin alımı, psikososyal etkenler, beden algısına verilen önem, yeme bozukluklarına yatkınlık, aile yapısı ve bireyin özel koşulları bu faktörler arasında sayılabilir.

Bu dönemdeki beslenme durumu, bireyin vücut kompozisyonu üzerinde önemli değişikliklere neden olur. Ergenlik sürecinde bireyler; erişkin boy uzunluklarının yaklaşık %15'ine, vücut ağırlıklarının %50'sine ve kemik mineral yoğunluklarının %40'ına ulaşabilirler. Bu hızlı büyüme evresi, enerji ve besin ihtiyacını artırmakta; bu da iştahın zaman zaman artıp azalmasına neden olmaktadır. Bu süreçte yetersiz veya dengesiz beslenme; obezite, yeme bozuklukları, demir eksikliği, kalsiyum ve D vitamini yetersizliği gibi sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir (Yaman ve Erenoğlu, 2019).

Adölesanlıkta en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından biri olan obezite hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 yılı verilerine göre, 2–19 yaş arası çocuk ve gençlerin %16,9'u fazla kilolu ya da obezdir. Aynı dönemde, 20 yaş ve üzerindeki yetişkinlerde bu oran %34,9 olarak belirlenmiştir. Eğer bu eğilim devam ederse, 2030 yılına kadar dünyada 2,16 milyar fazla kilolu ve 1,12 milyar obez yetişkin bireyin olacağı tahmin edilmektedir.

Avrupa ülkeleri arasında çocukluk çağı obezitesinde en yüksek oranın Türkiye'de görüldüğü bildirilmektedir. Türkiye'deki 6–18 yaş arası çocuk ve gençlerde obezite prevalansı erkeklerde %9,1, kızlarda ise %7,3 olup, genel sıklık %8,2 düzeyindedir. Ancak bu konuda ulusal ölçekte veri sınırlı olup, mevcut bilgiler daha çok bölgesel ya da il bazlı çalışmalara dayanmaktadır (Yaman ve Erenoğlu, 2019).

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'nın (TNSA) 2013 verilerine göre, 15–49 yaş arası kadınların ortalama beden kitle indeksi (BKİ) 26,7 olarak belirlenmiş ve bu değer hafif şişman sınıfına denk gelmektedir. 2016 yılı itibarıyla kadınların %55'inin BKİ'si 25 kg/m²'nin üzerinde olup, %27'si obez kategorisindedir. Bu veriler, Türkiye'de yaşam tarzındaki hızlı değişimlerin ve özellikle adölesan dönemindeki sağlıksız beslenme alışkanlıklarının, obeziteyi giderek artan ve halk sağlığını tehdit eden bir sorun haline getirdiğini göstermektedir (Yaman ve Erenoğlu, 2019).

2.6. Adölesan dönemde besin ihtiyacı

Büyümenin temel kaynağı beslenmedir ve sağlıklı bir büyüme ile gelişme için tek bir besin ögesi yerine, çeşitli besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması gereklidir. Protein, karbonhidrat, vitamin ve minerallerin eksikliği, büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Adölesan dönemde, büyüme ve gelişme hızlandığı için besin öğelerinin ve enerji alımının artması gerekir. Bu dönemde, adölesanların günlük enerji

ihtiyaçlarını karşılamak için yaklaşık %12-14 oranında protein ve %50-60 oranında karbonhidrat almaları gerekmektedir (Güler ve Akın, 2015).

Artan enerji ihtiyaının karşılanabilmesi için adölesanların çeşitli besin öğelerine yönelik ihtiyaı artmaktadır. Bunlar şunlardır:

- Kas kütlesi ve kan hacmindeki artış nedeniyle demir ihtiyaı,
- Cinsiyet, fizyolojik yaş ve kemik gelişimi için kalsiyum ihtiyaı,
- İskelet gelişimi ve kalsiyum metabolizması için D vitamini gereksinimi,
- Büyüme, boy uzaması ve seksüel gelişim için inko,
- Yeni hücrelerin korunması ve bütünlüğü için A, C, E vitaminleri,
- Doku gelişiminin artması nedeniyle folik asit, B vitaminleri, çinko ve demir ihtiyaı artmaktadır (Güler ve Akın, 2015).

Besin gruplarına göre içerikler ise şu şekildedir:

- Et grubu (et, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar) protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B1, B6, B12 ve A vitamini içerir,
- Süt grubu (süt, yoğurt, peynir, kefir) protein, kalsiyum, fosfor, B2 ve B12 içerir,
- Ekmek ve tahıl grubu (ekmek, pilav, makarna, buğday, mısır, avdar) mineraller ve karbonhidrat sağlar,
- Sebze ve meyve grubu ise vitamin, mineral ve su içerir (Köseoğlu ve Tayfur, 2017).

Adölesanların günlük enerji ve besin gereksinimlerini karşılayabilmesi için süt grubu, et grubu ve sebzelerden 2-3 porsiyon, meyvelerden 2-4 porsiyon, ekmek ve tahıl grubundan ise 6-11 porsiyon almaları gerekmektedir. Ayrıca, katı/sıvı yağlar, şeker, bal gibi gıdaların tüketimi de sınırlanmalıdır (Güler ve Akın, 2015).

2.7. Adölesan dönemde beslenme alışkanlıkları

Adölesan bireyler dünya nüfusunun altıda birini oluştırmaktadırlar. Adölesan dönemde insan vücudunda fiziksel psikolojik ve hormonal birçok değişim yaşanmaktadır. Adölesanlarda sağlıklı beslenme (vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğeleri)

zamanında ve istenilen miktarda alınması oluşacak birçok hastalığın önüne geçmektedir ve bununla birlikte büyüme ve gelişmenin de daha kontrollü olmasını sağlamaktadır. (Yılmaz, 2021) Okul başarısının artmasında sağlıklı büyümesinde ve her açıdan sağlığını olumlu yönde gelişmesinde rol oynar. (Yıldırım ve ark., 2017). Bu dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları ileriki dönemleri ve hatta çocuklarını da etkilediği için adölesan dönemdeki beslenme alışkanlıkları büyük önem arz etmektedir. (Yılmaz, 2021). Adölesan bireyleri bu dönemde edinecekleri sağlıklı beslenme alışkanlığı hem kişisel sağlığı hem de sağlıklı bir yaşam sürmesi açısından son derece önemlidir. Özellikle bu dönemde edinilen beslenme alışkanlıklarının alışkanlık haline gelmesi ve ileriki dönemlerde de aynı şekilde beslenmelerin gerçekleştirilmesi açısından kritik bir dönemdir. (Erdoğan, 2023). Yaşamın ileriki dönemlerinde de devam edecek olan beslenme alışkanlıkları adölesan dönemde yerleşir ve bu dönemde kötü beslenme alışkanlıklarına daha sıklıkla rastlanılır. Bu dönemdeki kötü ve bozuk beslenme alışkanlıkları ileriki yıllarda birçok hastalığın temelini de oluşturmaktadır. (Erkan, 2011).

Beslenme sorunlarının bir kısmı, bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilişkilidir. Bu durumun önlenmesinde eğitim büyük bir öneme sahiptir. Yetersiz beslenme kadar, aşırı beslenme de sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve yaşam süresini kısaltmaktadır. Ortaöğretimde yapılan bazı araştırmalar, öğrencilerin düzenli kahvaltı yapmadan okula gittiklerini ve açlıklarını gidermek için okul kantinlerinden ve çevreden besin değeri düşük gıdalar tükettiklerini ortaya koymaktadır. Okul çağındaki çocuklarda yapılan beslenme hataları, yalnızca o dönemdeki sağlık ve verimliliği değil, ilerleyen yaşlardaki sağlık durumunu da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, okul çağındaki çocuklar, yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmeli ve gerekli beslenme koşulları sağlanmalıdır. Adölesan dönemde bireylerin fiziksel ve psikososyal gelişimlerine bakıldığında, fiziksel değişiklikler, bedensel imajla aşırı ilgilenme, aile ilişkilerinde bağılıkların azalması ve yaşlılarıyla daha fazla vakit geçirme eğilimi gözlemlenmektedir. Olumsuz bedensel imaj özellikle kızlarda daha yaygındır. Dengesiz beslenme ve yanlış diyet alışkanlıkları bu dönemde sıkça görülmektedir. Adölesanlar, genellikle dışarıda yemek yeme eğilimindedir ve hızlıca tüketilebilen gıdalar tercih etmektedirler. Türkiye’de adölesan döneminde en yaygın beslenme sorunları arasında kalsiyum ve D vitamini yetersizliği, demir eksikliği anemisi, iyot yetersizliği, obezite, yeme davranışı bozuklukları ve diş çürükleri bulunmaktadır (Taşçene, 2019).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, mevcut ya da geçmişte mevcut olan bir durumu olduğu gibi tasvir etmeyi hedefleyen araştırma yöntemlerindendir. (Karasar, 2005). Creswell'e (2014) göre tarama çalışmaları, evren genelindeki eğilimleri, algıları ve tutumları sayısal olarak tanımlamak için evrenden seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalardır ve bu sayede çeşitli çıkarımlar yapılabilir (Creswell, 2014). Bu çalışmada farklı kademelerde öğrenim gören adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşleri betimleneceği için tarama modeli tercih edilmiştir. Bu çalışmanın onayı Bitlis Eren üniversitesi sosyal ve beşeri bilimler etik kurulu tarafından verilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Bitlis ilinde ortaokul ve lise kademelerinde öğrenim gören 447 (204 erkek, 243 kadın) gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak ölçek tercih edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla iki bölümden oluşan bir araç kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 'Kişisel Bilgi Formu', ikinci bölümde ise beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için 'Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği' yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

“Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği”

Ölçek dörtlü likert tipi olup 44 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek formunun derecelemesi ve puan sınırları;

Derecelendirme:

1.00: Her Zaman:

2.00: Genellikle/Sıklıkla

3.00: Nadiren

4.00: Hiçbir Zaman

3.4. Ölçek Alt Boyutları

Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 44, en yüksek puan ise 176'dır. Yüksek puanlar, bireylerin beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları araştırmacılar tarafından yapılmış olup, alt boyutların Cronbach Alpha değerleri şu şekilde belirlenmiştir:

Beden İmajı Algısı alt boyutu: $\alpha = 0.91$

Dış Faktörler alt boyutu: $\alpha = 0.83$

Beslenme alt boyutu: $\alpha = 0.78$

Egzersiz alt boyutu: $\alpha = 0.74$

Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği: $\alpha = 0.84$ (Yılmaz, 2021).

3.5. Analiz

Verilerin analizi SPSS istatistik yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Verilerin dağılım özelliklerini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veriler üzerinde grup karşılaştırmaları yapmak için Independent Samples t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir ($p < 0,05$).

Çizelge 3.1. Ölçeklere ilişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Ort±Ss	Çarpıklık	Basıklık
Dış faktörler	44,40±7,39	-,635	,630
Beslenme	23,19±4,05	-,168	1,02
Egzersiz	8,14±2,34	-,264	-,534
Beden imajı algısı	42,61±8,75	-,822	,119
Adölesanlar için beslenme	127,11±17,70	-,743	1,554

Çizelge 3.1'de sunulan veriler, kullanılan ölçeklerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerini içermektedir. Her iki ölçek açısından da bu değerlerin -2 ile +2 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu aralıkta yer alan çarpıklık ve basıklık değerleri, dağılımın normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz	Erkek	204	45,6
	Kadın	243	54,4
Okul türü	Ortaokul	219	49,0
	Lise	228	51,0
Vücut Ağırlığınız	30-40 kg	128	28,6
	41-50 kg	91	20,4
	51-60 kg	103	23,0
	61-70 kg	76	17,0
	71 kg ve üzeri	49	11,0
Boy	130-140 cm	49	11,0
	141-150 cm	88	19,7
	151-160 cm	86	19,2
	161-170 cm	118	26,4
	170 cm ve üzeri	106	23,7
Düzenli egzersiz yapma	Evet	83	18,6
	Hayır	140	31,3
	Kısmen	224	50,1
Anne Eğitim Durumunuz	Okur-Yazar Değil	73	16,3
	İlkokul	164	36,7
	Ortaokul	121	27,1
	Lise	66	14,8
	Lisans	23	5,1
Baba Eğitim Durumunuz	İlkokul	106	23,7
	Ortaokul	108	24,2
	Lise	150	33,6
	Lisans	83	18,6
Haftalık egzersiz yapma	1-4 saat	149	33,3
	5-8 saat	215	48,1
	9-12 saat	44	9,8
	13 ve üzeri saat	39	8,7
Yaşadığı yer	İl merkezi	50	11,2
	İlçe	323	72,3
	Köy	74	16,6
Gelir durumu	Düşük	66	14,8
	Orta	340	76,1
	Yüksek	41	9,2

Çizelge 4.1 değerlendirildiğinde öğrencilerin %54,4'ünün kadın %45,6'sının erkek olduğu, %51'inin lise, %49'unun ortaokul öğrencisi olduğu, %28,6'sının 30-40 kg %23'ünün 51-60 kg %20,4'ünün 41-50 kg %17'sinin 61-70 kg, %11'inin 71 kg ve üzeri

vücut ağırlığına sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %26,4'ünün 161-170 cm %23,7'sinin 170 cm ve üzeri, %19,7'sinin 141-150 cm %19,2'sinin 151-160 cm, %11'inin 130-140 cm boy uzunluğuna sahip olduğu ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadıkları görülmüştür. Öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde %36,7'sinin ilkökul %27,1'inin ortaokul %16,3'ünün okur-yazar değil %14,8'inin lise, %5,1'inin lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, baba eğitim durumu incelendiğinde %33,6'sının lise %24,2'sinin ortaokul %23,7'sinin ilkökul ve %18,6'sının lisans düzeyinde eğitim durumuna sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %48,1'inin 5-8 saat %33,3'ünün 1-4 saat %9,8'inin 9-12 saat %8,7'sinin 13 saat ve üzeri haftalık egzersiz yaptığı, %72,3'ünün ilçe %16,6'sının köy %11,2'sinin il merkezinde yaşadıkları, %76,1'inin orta %14,8'inin düşük %9,2'sinin yüksek gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.2. Ölçek ve alt boyutları kapsamında hesaplanan ortalama puanlar

Ölçekler	$\bar{X}$	ss
Yüzme ve atletizm gibi fiziksel aktivitelere katılma konusunda vücudundan ne sıklıkla utanırın?	2,85	1,01
Ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılmaktan kaçınırsın?	2,90	0,96
Ne sıklıkla diyet yaparsın?	3,34	0,87
Arkadaşların sana cips, tatlı, bisküvi vs. ikram ettiğinde ne sıklıkla bunları yemek zorunda hissedersin?	2,57	1,00
Öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi olumsuz duygular hissettiğinde ne sıklıkla kontrolsüz bir şekilde yiyecek yersin?	2,97	1,03
Televizyon izlerken ne sıklıkla yemek yersin?	2,53	0,93
Yiyeceklerin hayatını kontrol ettiğini ne sıklıkla hissedersin?	2,78	1,06
Televizyonda yiyecek reklamı çıktığında ne sıklıkla bir şeyler atıştırmak için mutfığa koşarsın?	2,94	1,02
Kilonla ilgili ne sıklıkla memnuniyetsizlik yaşarsın?	2,93	1,12
Televizyonda gördüğün mankenler gibi görünsen hayatının mükemmel olacağını ne sıklıkla düşünürsün?	3,04	1,12
Yiyecekleri düşünerek çok zaman harcadığını ne sıklıkla hissedersin?	3,22	0,92
Sınav ve testlere çalışırken cips, tatlı gibi yiyecekleri daha fazla atıştırdığını ne sıklıkla fark edersin?	2,98	1,01
Arkadaşlarla bir araya geldiğinizde yemek yemek ne sıklıkla önemlidir?	2,38	0,95
Canın sıkıldığında ne sıklıkla cips, çikolata v.s. atıştırırın?	2,53	0,96
Yemek yedikten sonra ne sıklıkla suçluluk duygusu hissedersin?	3,43	0,89
Televizyonda soğuk gazlı içecek reklamı gördüğünde ne sıklıkla buzdolabına gidip soğuk gazlı bir içecek ararsın?	3,06	1,04
Yemek yemeyi durduramayacağını ne sıklıkla hissedersin?	3,09	0,97
Televizyon programı ve reklamlar “zayıflık modadır” mesajını verdiğinde ne sıklıkla kendini rahatsız hissedersin?	3,25	1,05
Arkadaşlarıyla birlikteyken ne sıklıkla yiyeceklerini onların yediklerine göre seçersin?	2,90	1,00
Yeme alışkanlıklarını ne sıklıkla gizli tutarsın?	3,33	0,95
Yeme bozukluğun olabileceği konusunda ne sıklıkla endişe edersin?	3,08	1,05
Ne sıklıkla yağlı yiyecekler yersin?	2,39	0,83
İnsanlar kilon hakkında yorum yaptıklarında ne sıklıkla rahatsız olursun?	2,74	1,18
Fiziksel görünümünle ilgili ne sıklıkla kafanın içinden olumsuz mesajlar geçer?	2,82	1,07

Çizelge 4.2 Devamı. Ölçek ve alt boyutları kapsamında hesaplanan ortalama puanlar

Daha zayıf olmayı ne sıklıkla aklından geçirirsin?	3,08	1,09
Gün içinde ne sıklıkla salata yersin?	2,51	0,88
Yağlı yiyecekleri ne sıklıkla ayırt edebilirsin?	2,39	1,00
Gün içinde cips, şekerleme, bisküvi gibi atıştırma malzemeleri ne sıklıkla tüketirsin?	2,44	0,82
Gün içinde ne sıklıkla meyve yersin?	2,08	0,86
Yediğin yiyeceklerin içinde hangi vitaminlerin olduğunu ne sıklıkla bilirsin?	2,64	0,94
Kantin ya da restoranlardan ne sıklıkla hazır yiyecekler yersin?	2,53	0,80
Cips, dondurma, şekerleme, soğuk gazlı içecek gibi abur cuburları alıp yeme konusunda arkadaşlarından ne sıklıkla etkilenirsin?	2,81	0,97
Yiyecek seçimini ne sıklıkla lif içeriklerine göre yaparsın?	3,12	0,93
Gün içinde ne sıklıkla sebze yersin?	2,41	0,90
Yiyecek paketlerinin üzerindeki besin değerlerini ne sıklıkla okursun?	2,84	1,03
Yediğin yiyeceklerin içinde hangi minerallerin bulunduğunu ne sıklıkla bilirsin?	2,92	0,95
Ne sıklıkla soğuk gazlı içecek içersin?	2,50	0,84
Yediklerini ne sıklıkla karbonhidrat, yağ ve protein şeklinde besin gruplarına ayırabilirsin?	2,76	1,08
Spor salonu ya da evde ne sıklıkla egzersiz yaparsın?	2,70	0,96
Okulda ders programının dışında ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılırsın?	2,62	1,01
Fiziksel egzersizleri ne sıklıkla eğlenceli bir aktivite olarak görürsün?	2,15	1,01
Fazla kilolu olduğunu ne sıklıkla düşünürsün?	3,19	1,03
Daha zayıf olmayı ne sıklıkla istersin?	3,04	1,15
Karşı cinsle ilişkilerde ve popüler olmak için zayıf olmanın önemli bir faktör olduğunu ne sıklıkla düşünürsün?	3,04	1,06
Yemek aralarında ne sıklıkla atıştırırsın?	2,48	0,85
Beden İmajı Algısı	42,12	8,75
Dış Faktörler	44,10	7,39
Beslenme	23,14	4,05
Egzersiz	8,08	2,34
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	126,51	17,70

Çizelge 4.2 incelendiğinde öğrencilerin; “Yemek yedikten sonra ne sıklıkla suçluluk duygusu hissedersin?” ifadesinin $3,43 \pm 0,89$ madde ortalamasına sahip olduğu, “Yeme alışkanlıklarını ne sıklıkla gizli tutarsın?” ifadesinin $3,33 \pm 0,95$ madde ortalamasına sahip olduğu ve öğrencilerin genel olarak katıldıkları görülmüştür. Öğrencilerin; “Gün içinde ne sıklıkla meyve yersin?” ifadesinin $2,08 \pm 0,86$ madde ortalamasına sahip olduğu, “Fiziksel egzersizleri ne sıklıkla eğlenceli bir aktivite olarak görürsün?” ifadesinin $2,15 \pm 1,01$ madde ortalaması ile genel olarak düşük düzeyde katıldıkları görülmüştür. Araştırma grubunun ölçek alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde; beden imajı algısı alt boyutunda ortalama $42,12 \pm 8,75$, dış faktörler alt boyutunda $44,10 \pm 7,39$, beslenme alt boyutunda $23,14 \pm 4,05$ ve egzersiz alt boyutunda $8,08 \pm 2,34$ puan elde edildiği görülmüştür. Ölçeğin genel toplam puan ortalaması ise $126,51 \pm 17,70$ olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Cinsiyet		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Dış Faktörler	Erkek	44,86	7,23	1,393	0,16
	Kadın	43,46	7,48		
Beslenme	Erkek	23,40	4,33	,338	0,73
	Kadın	22,92	3,79		
Egzersiz	Erkek	7,83	2,38	,274	0,78
	Kadın	8,29	2,29		
Beden imajı algısı	Erkek	43,30	7,83	-4,434	0,00*
	Kadın	41,13	9,35		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Erkek	128,67	17,11	,258	0,79
	Kadın	124,95	18,02		

*p<0,05

Çizelge incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetine göre Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin beden imajı algısı alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Ancak dış faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıca, erkek öğrencilerin beden imajı algısı puanlarının kız öğrencilerin ben imajı algısı puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.4. Öğrencilerin okul türü değişkenine Göre t Testi Analizleri

		Okul türü		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Dış Faktörler	Ortaokul	45,16	6,96	3,007	0,00*
	Lise	43,07	7,67		
Beslenme	Ortaokul	22,33	4,14	-4,205	0,00*
	Lise	23,92	3,81		
Egzersiz	Ortaokul	7,55	2,23	-4,773	0,00*
	Lise	8,59	2,34		
Beden algısı imajı	Ortaokul	43,23	8,27	2,645	0,00*
	Lise	41,05	9,07		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Ortaokul	127,51	17,51	1,427	0,15
	Lise	125,34	17,84		

*p<0,05

Çizelgeye göre, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Özellikle, ortaokul öğrencilerinin puan ortalamaları, lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili ölçek üzerinde daha olumlu değerlendirmelere sahip olduğunu gösteriyor.

Çizelge 4.5. Öğrencilerin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Vücut Ağırlığı		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	30-40 kg (a)	44,96	6,83	2,729	0,29	-
	41-50 kg (b)	45,40	6,36			
	51-60 kg (c)	43,78	7,18			
	61-70kg (d)	42,78	8,09			
	71 kg ve üzeri (e)	42,10	9,18			
Beslenme	30-40 kg (a)	22,02	4,28	3,753	0,00*	a-b, a-c, a-d
	41-50 kg (b)	23,56	3,75			
	51-60 kg (c)	23,66	3,40			
	61-70kg (d)	23,82	4,37			
	71 kg ve üzeri (e)	23,14	4,26			
Egzersiz	30-40 kg (a)	7,53	2,30	3,228	0,01*	a-b
	41-50 kg (b)	8,50	2,00			
	51-60 kg (c)	8,32	2,31			
	61-70kg (d)	7,94	2,79			
	71 kg ve üzeri (e)	8,46	2,12			
Beden imajı algısı	30-40 kg (a)	44,88	6,87	10,964	0,00*	a-c, a-d, a-e, b-c, b-d, b-e
	41-50 kg (b)	44,23	7,01			
	51-60 kg (c)	40,33	9,18			
	61-70kg (d)	40,55	9,56			
	71 kg ve üzeri (e)	37,20	10,37			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	30-40 kg (a)	129,02	16,69	5,214	0,00*	a-e, b-e
	41-50 kg (b)	131,13	14,23			
	51-60 kg (c)	124,75	16,15			
	61-70kg (d)	123,98	19,11			
	71 kg ve üzeri (e)	119,02	23,21			

*p<0,05

Çizelge 4.5'in incelenmesinden elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin vücut ağırlığı ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin toplam puanı, beslenme, egzersiz ve beden imajı algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Ancak, dış faktörler alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Beslenme alt boyutunda, 61-70 kg aralığındaki öğrencilerin ($\bar{X} = 23,82$) puan ortalamaları, diğer ağırlık gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu grupta, 51-60 kg ($\bar{X} = 23,66$), 41-50 kg ($\bar{X} = 23,56$), 71 kg ve üzeri ($\bar{X} = 23,14$) ve 30-40 kg ($\bar{X} = 22,02$) gruplarına göre anlamlı farklar görülmüştür. Egzersiz alt boyutunda ise 41-50 kg ağırlığındaki öğrenciler ($\bar{X} = 8,50$), diğer tüm gruplardan daha yüksek bir puan ortalamasına sahip bulunmuş, özellikle 30-40 kg ($\bar{X} = 7,53$) grubuyla kıyaslandığında bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Beden imajı algısı alt boyutunda ise, 30-40 kg ağırlığındaki öğrenciler ($\bar{X} = 44,88$), diğer ağırlık gruplarına göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olmuşlardır. Diğer grupların puan ortalamaları şu şekildedir: 41-50 kg ($\bar{X} = 44,23$), 61-70 kg ($\bar{X} = 40,55$), 51-60 kg ($\bar{X} = 40,33$) ve 71 kg ve üzeri ($\bar{X} = 37,20$). Genel ölçek puanları açısından yapılan karşılaştırmalarda ise, 41-50 kg aralığındaki öğrencilerin ($\bar{X} = 131,13$) diğer gruplara göre daha yüksek bir puan

ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer grupların puan ortalamaları ise sırasıyla 30-40 kg ($\bar{X} = 129,02$), 51-60 kg ($\bar{X} = 124,75$), 61-70 kg ($\bar{X} = 123,98$) ve 71 kg ve üzeri ($\bar{X} = 119,02$) şeklinde sıralanmıştır.

Çizelge 4.6. Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Boy		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	130-140 cm (a)	45,57	7,62	0,826	0,50	-
	141-150 cm (b)	44,59	6,76			
	151-160 cm (c)	44,00	6,78			
	161-170 cm (d)	43,72	7,64			
	171 cm ve üzeri (e)	43,51	7,99			
Beslenme	130-140 cm (a)	22,14	5,18	4,102	0,00*	b-d, b-e
	141-150 cm (b)	21,98	3,67			
	151-160 cm (c)	23,26	3,11			
	161-170 cm (d)	23,61	3,93			
	171 cm ve üzeri (e)	23,94	4,32			
Egzersiz	130-140 cm (a)	7,91	2,49	5,838	0,00*	b-c, b-d, b-e
	141-150 cm (b)	7,17	2,17			
	151-160 cm (c)	8,80	2,01			
	161-170 cm (d)	8,26	2,35			
	171 cm ve üzeri (e)	8,14	2,45			
Beden imajı algısı	130-140 cm (a)	43,93	7,70	4,775	0,00*	b-d, b-e
	141-150 cm (b)	44,75	6,45			
	151-160 cm (c)	42,53	8,57			
	161-170 cm (d)	40,01	10,00			
	171 cm ve üzeri (e)	41,11	8,89			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	130-140 cm (a)	128,75	20,64	1,001	0,40	-
	141-150 cm (b)	128,23	14,09			
	151-160 cm (c)	127,68	15,85			
	161-170 cm (d)	124,46	18,45			
	171 cm ve üzeri (e)	125,38	19,42			

*p<0,05

Çizelge 4.6'nın incelenmesi sonucunda, öğrencilerin boy uzunluğu değişkeni ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin beslenme, egzersiz ve beden imajı algısı alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna karşın, ölçeğin toplam puanı ile dış faktörler alt boyutuna ilişkin ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Beslenme alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda; 171 cm ve üzerindeki boy grubundaki öğrencilerin ($\bar{X} = 23,94$), diğer gruplara 161–170 cm ($\bar{X} = 23,61$), 151–160 cm ($\bar{X} = 23,26$), 130–140 cm ($\bar{X} = 22,14$) ve 141–150 cm ($\bar{X} = 21,98$) kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F=4,102$, $p<0,05$]. Egzersiz alt boyutunda da boy uzunluğuna göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır [$F=5,838$, $p<0,05$]. Yapılan analizler, 151–160 cm boyundaki öğrencilerin ($\bar{X} = 8,80$), diğer gruplardan 161–170 cm ($\bar{X} = 8,26$), 171 cm ve üzeri ($\bar{X}$

=8,14), 130–140 cm ($\bar{X}$ =7,91) ve 141–150 cm ($\bar{X}$ =7,17) daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu göstermiştir. Beden imajı algısı alt boyutunda da boy uzunluğu değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F=4,775$, $p<0,05$]. Çoklu karşılaştırmalar sonucunda, 141–150 cm boyundaki öğrencilerin ($\bar{X}$ =44,75), 130–140 cm ($\bar{X}$ =43,93), 151–160 cm ($\bar{X}$ =42,53), 171 cm ve üzeri ($\bar{X}$ =41,11) ve 161–170 cm ($\bar{X}$ =40,01) boyundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.7. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizleri

		Düzenli Egzersiz Yapma Durumu		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	Evet (a)	45,15	7,34	2,393	0,09	-
	Hayır (b)	43,05	8,00			
	Kısmen (c)	44,36	6,96			
Beslenme	Evet (a)	21,53	4,50	15,818	0,00*	a-b, a-c, b-c
	Hayır (b)	24,50	3,95			
	Kısmen (c)	22,89	3,66			
Egzersiz	Evet (a)	5,96	2,23	84,015	0,00*	a-b, a-c, b-c
	Hayır (b)	9,54	1,96			
	Kısmen (c)	7,95	1,93			
Beden imajı algısı	Evet (a)	43,55	7,49	1,837	0,16	-
	Hayır (b)	41,23	10,26			
	Kısmen (c)	42,14	8,09			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Evet (a)	125,85	17,33	,072	0,93	-
	Hayır (b)	126,72	20,03			
	Kısmen (c)	126,62	17,70			

* $p<0,05$

Çizelge 4.7 incelendiğinde, öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin beslenme ve egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna karşın, ölçeğin toplam puanı ile beden imajı algısı ve dış faktörler alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Beslenme alt boyutunda gözlenen anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; düzenli olarak egzersiz yapmayan öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X}$ =24,50), kısmen egzersiz yapan ($\bar{X}$ =22,89) ve düzenli egzersiz yapan ($\bar{X}$ =21,53) öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır [$F=15,818$, $p<0,05$]. Egzersiz alt boyutunda ise düzenli egzersiz yapma durumu ile puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür [$F=84,015$, $p<0,05$]. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, düzenli egzersiz yapmayan öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X}$ =9,54); kısmen egzersiz yapan ($\bar{X}$ =7,95) ve düzenli olarak egzersiz yapan ($\bar{X}$ =5,96) öğrencilere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.8. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Anne Eğitim Durumu		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	Okur Yazar Değil (a)	44,19	7,69	,523	0,71	-
	İlkokul (b)	44,69	7,61			
	Ortaokul (c)	43,75	6,99			
	Lise (d)	43,34	6,46			
	Lisans (e)	43,60	9,47			
Beslenme	Okur Yazar Değil (a)	24,39	4,27	2,426	0,04*	a-c
	İlkokul (b)	23,02	4,00			
	Ortaokul (c)	22,58	3,87			
	Lise (d)	23,00	3,75			
	Lisans (e)	23,39	4,83			
Egzersiz	Okur Yazar Değil (a)	8,72	2,33	2,519	0,04*	a-d
	İlkokul (b)	8,06	2,40			
	Ortaokul (c)	8,09	2,20			
	Lise (d)	7,50	2,30			
	Lisans (e)	7,78	2,53			
Beden imaj algısı	Okur Yazar Değil (a)	42,38	8,97	1,624	0,16	-
	İlkokul (b)	43,10	8,42			
	Ortaokul (c)	40,81	8,88			
	Lise (d)	42,54	8,57			
	Lisans (e)	39,91	9,64			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Okur Yazar Değil (a)	128,68	17,99	1,459	0,21	-
	İlkokul (b)	128,22	17,69			
	Ortaokul (c)	124,12	17,00			
	Lise (d)	125,31	16,31			
	Lisans (e)	123,47	23,03			

*p<0,05

Çizelge 4.8 incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim durumu ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin beslenme ve egzersiz alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ancak, ölçeğin toplam puanı ile beden imajı algısı ve dış faktörler alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Beslenme alt boyutundaki anlamlı farklılık, yapılan analizler sonucunda okur-yazar olmayan ebeveynlere sahip öğrencilerin ($\bar{X}=24,39$), lisans ($\bar{X}=23,39$), ilkokul ($\bar{X}=23,02$), lise ($\bar{X}=23,00$) ve ortaokul ($\bar{X}=22,58$) eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu göstermiştir [$F=2,426$, $p<0,05$]. Egzersiz alt boyutunda da benzer şekilde anne eğitim durumu ile anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$F=2,519$, $p<0,05$]. Okur-yazar olmayan ebeveynlerin çocuklarının ($\bar{X}=8,72$) ortalamalarının; ortaokul ($\bar{X}=8,09$), ilkokul ($\bar{X}=8,06$), lisans ($\bar{X}=7,78$) ve lise ($\bar{X}=7,50$) eğitimine sahip ebeveynlerin çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Baba Eğitim Durumu		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	İlkokul (a)	44,50	7,89	0,248	0,86	-
	Ortaokul (b)	44,04	7,62			
	Lise (c)	43,74	6,90			
	Lisans (d)	44,30	7,41			
Beslenme	İlkokul (a)	23,18	4,12	1,111	0,34	-
	Ortaokul (b)	22,55	4,05			
	Lise (c)	23,46	3,90			
	Lisans (d)	23,27	4,20			
Egzersiz	İlkokul (a)	8,20	2,21	1,383	0,24	-
	Ortaokul (b)	7,77	2,36			
	Lise (c)	8,32	2,31			
	Lisans (d)	7,90	2,51			
Beden imajı algısı	İlkokul (a)	42,97	7,78	3,634	0,01*	a-c
	Ortaokul (b)	40,62	10,32			
	Lise (c)	41,36	8,40			
	Lisans (d)	44,36	7,84			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	İlkokul (a)	127,97	17,56	1,949	0,121	-
	Ortaokul (b)	123,70	20,14			
	Lise (c)	125,92	15,97			
	Lisans (d)	129,39	17,18			

*p<0,05

Çizelge 4.9'un incelenmesi sonucunda, öğrencilerin baba eğitim durumu ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin “beden imajı algısı” alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Buna karşılık, ölçeğin toplam puanı ile “dış faktörler”, “beslenme” ve “egzersiz” alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Ayrıca, öğrencilerin “beslenme” alt boyutu puanları ile baba eğitim durumu arasında da anlamlı bir farklılık saptanmıştır [$F(3, N) = 3.634, p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma analizine göre, lisans mezunu babalara sahip öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{X} = 44.36$), ilkokul ($\bar{X} = 42.97$), lise ($\bar{X} = 41.36$) ve ortaokul ($\bar{X} = 40.62$) mezunu babalara sahip öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, baba eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde etkilenebileceğini göstermektedir.

Çizelge 4.10. Öğrencilerin Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Haftalık Yapma Sıklığı $\bar{X}$	Egzersiz ss	F	p	Fark
Dış Faktörler	1-4 saat (a)	43,62	7,89	1,819	0,14	-
	5-8 saat (b)	43,95	6,65			
	9-12 saat (c)	46,52	5,88			
	13 saat ve üzeri (d)	44,00	7,39			
Beslenme	1-4 saat (a)	24,46	4,02	10,110	0,00*	a-b, a-d
	5-8 saat (b)	22,65	3,73			
	9-12 saat (c)	22,86	2,96			
	13 saat ve üzeri (d)	21,15	5,35			
Egzersiz	1-4 saat (a)	9,69	1,80	64,647	0,00*	a-b, a-c, a-d
	5-8 saat (b)	7,71	1,99			
	9-12 saat (c)	6,59	1,88			
	13 saat ve üzeri (d)	5,64	2,44			
Beden imajı algısı	1-4 saat (a)	42,07	9,28	0,151	0,92	-
	5-8 saat (b)	41,95	8,51			
	9-12 saat (c)	42,88	6,64			
	13 saat ve üzeri (d)	42,38	10,17			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	1-4 saat (a)	128,50	18,45	1,778	0,15-	-
	5-8 saat (b)	125,28	16,48			
	9-12 saat (c)	128,65	12,81			
	13 saat ve üzeri (d)	122,94	24,36			

*p<0,05

Çizelge 4.10 incelendiğinde, öğrencilerin haftalık egzersiz yapma sıklığı ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nin “beslenme” ve “egzersiz” alt boyut puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p < .05$). Ancak ölçeğin toplam puanı ile “dış faktörler” ve “beden imajı algısı” alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). “Beslenme” alt boyutunda elde edilen sonuçlara göre haftalık egzersiz süresi değişkeni gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yaratmaktadır [$F(3, N) = 10.110, p < .05$]. Yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde, haftalık 1–4 saat egzersiz yapan öğrencilerin ortalama puanı ($\bar{X} = 24.46$), 5–8 saat ($\bar{X} = 22.65$), 9–12 saat ($\bar{X} = 22.86$) ve 13 saat ve üzeri ($\bar{X} = 21.15$) egzersiz yapan gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, sınırlı süreli fiziksel aktivitenin daha olumlu beslenme tutumlarıyla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, “egzersiz” alt boyutunda da haftalık egzersiz süresi değişkenine bağlı olarak gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur [$F(3, N) = 64.647, p < .05$]. Analiz sonuçları, 1–4 saat egzersiz yapan öğrencilerin ortalama puanının ($\bar{X} = 9.69$), 5–8 saat ($\bar{X} = 7.71$), 9–12 saat ($\bar{X} = 6.59$) ve 13 saat ve üzeri ($\bar{X} = 5.64$) egzersiz yapan gruplara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, aşırı düzeyde egzersiz yapan öğrencilerin egzersize yönelik tutumlarının paradoksal biçimde daha düşük olabileceğini düşündürmektedir.

Çizelge 4.11. Öğrencilerin Yaşadığı yer Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Yaşadığı yer		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	İl merkezi (a)	44,18	7,41	2,379	0,09	-
	İlçe (b)	44,47	7,36			
	Köy (c)	42,40	7,37			
Beslenme	İl merkezi (a)	23,32	4,31	1,274	0,28	-
	İlçe (b)	23,27	3,99			
	Köy (c)	22,45	4,09			
Egzersiz	İl merkezi (a)	8,38	2,44	0,474	0,62	-
	İlçe (b)	8,08	2,32			
	Köy (c)	8,10	2,40			
Beden imajı algısı	İl merkezi (a)	40,18	8,47	3,035	0,04*	a-b
	İlçe (b)	42,74	8,64			
	Köy (c)	40,71	9,14			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	İl merkezi (a)	124,66	20,09	2,888	0,05	-
	İlçe (b)	127,71	17,22			
	Köy (c)	122,55	17,64			

*p<0,05

Çizelge 4.11'e göre, öğrencilerin yaşadıkları yerleşim birimi ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeğinin "beden imajı algısı" alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır [$F(2, N) = 3.035, p < .05$]. Diğer yandan, ölçeğin toplam puanı ile "beslenme", "egzersiz" ve "dış faktörler" alt boyutları açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > .05$). Yapılan çoklu karşılaştırma analizleri sonucunda, ilçe merkezinde yaşayan öğrencilerin beden imajı algısı puan ortalamasının ($\bar{X} = 42.74$), köyde ($\bar{X} = 40.71$) ve il merkezinde ($\bar{X} = 40.18$) yaşayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, ilçelerde yaşayan öğrencilerin beden imajı ile ilgili algılarının diğer yerleşim birimlerine kıyasla daha olumlu olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.12. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Varyans Analizleri

		Gelir Durumu		F	p	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Dış Faktörler	Düşük (a)	44,09	8,37	1,777	0,17	-
	Orta (b)	44,35	6,78			
	Yüksek (c)	42,04	10,03			
Beslenme	Düşük (a)	23,22	4,32	,834	0,43	-
	Orta (b)	23,22	3,84			
	Yüksek (c)	22,36	5,17			
Egzersiz	Düşük (a)	8,48	2,39	1,196	0,30	-
	Orta (b)	8,00	2,32			
	Yüksek (c)	8,14	2,43			
Beden imajı algısı	Düşük (a)	42,15	8,51	,078	0,92	-
	Orta (b)	42,17	8,72			
	Yüksek (c)	41,60	9,53			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Düşük (a)	126,87	18,22	0,940	0,39	-
	Orta (b)	126,88	16,62			
	Yüksek (c)	122,90	17,70			

*p<0,05

Çizelge 4.12 incelendiğinde, öğrencilerin gelir durumu ile Adölesanlar İçin Beslenme Aışkanlıkları Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir ($p > .05$)



5. TARTIŞMA

Günümüzde teknolojik gelişmeler, bireylerin yaşam biçimlerinde çeşitli değişikliklere yol açmakta; bu durum, özellikle sağlıklı yaşam davranışları ve beslenme alışkanlıklarında önemli değişimlere neden olmaktadır. Adölesan dönemi, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanması ve bu alışkanlıkları yaşam boyu sürdürebilmesi açısından kritik bir evredir. Bu araştırma, okul spor faaliyetlerine katılan adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda; cinsiyet değişkeni ile beden imajı algısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken ($p<0,05$), toplam beslenme ölçeği puanı ile dış faktörler, beslenme ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu gözlenmiştir. Okul türü değişkenine göre ise, adölesanlar için beslenme ölçeği ve alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Ortaokul öğrencileri, lise öğrencilerine göre daha yüksek beslenme alışkanlığı puanlarına sahiptir. Vücut ağırlığı değişkeni, ölçek toplam puanı ile beslenme, egzersiz ve beden imajı algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$); dış faktörler alt boyutunda ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). 41–50 kg ağırlığındaki öğrencilerin diğer gruplara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Boy uzunluğu açısından yapılan değerlendirmede, beslenme, egzersiz ve beden imajı algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş ($p<0,05$); ancak toplam ölçek puanı ile dış faktörler boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). 130–140 cm boyundaki öğrenciler diğer gruplara göre daha yüksek puan ortalamaları göstermiştir. Anne eğitim durumu ile beslenme ve egzersiz alt boyutları arasında anlamlı fark gözlenirken ($p<0,05$), ölçek toplamı, beden imajı ve dış faktörler alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Okur-yazar olmayan annelere sahip öğrencilerin puanlarının, diğer eğitim düzeylerine sahip ebeveynlerin çocuklarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Baba eğitim düzeyi açısından sadece beden imajı algısı alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$); diğer alt boyutlar ve toplam puan açısından fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bağlamda, lisans mezunu babalara sahip öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşanılan yer değişkeni ile beden imajı algısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiş ($p<0,05$), ancak ölçek toplamı ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). İlçe merkezinde yaşayan öğrenciler, köy ve il merkezindeki akranlarına göre daha yüksek

beden imajı algısı puanına sahiptir. Son olarak, gelir düzeyi değişkenine göre ölçek toplam puanı ve alt boyutlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, orta gelir grubundaki öğrencilerin, düşük ve yüksek gelir grubundakilere kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Demirezen ve Coşansu (2005) adölesan dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olmadığını, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre beslenme alışkanlıklarının daha iyi düzeyde olduğunu ve yaşla birlikte sağlıksız beslenme alışkanlıklarının arttığını ifade etmişlerdir Akman ve ark., (2012) adölesan öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerini belirledikleri çalışmada, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düşük olduğunu ve cinsiyet açısından besin öğelerinin tüketimi ile fiziksel aktiviteye katılım durumu arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirtmişlerdir Ayduğ ve Tokgözlü (2024) adölesan dönemdeki sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelediği çalışmada, orta düzey gelir durumuna sahip katılımcıların düşük düzeyde gelir durumuna sahip öğrencilere göre beslenme durumlarının daha iyi olduğu, yaş değişkeni ile beslenme alışkanlığı arasında anlamlı farklılığın bulunmadığını ve araştırma grubunda yer alan katılımcıların beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Erkan (2011) Ergenlerin beslenme durumlarını incelediği çalışmada özellikle ergenlik dönemindeki fiziksel değişimler vücudun besin gereksinimlerini değiştirdiğini ifade etmiştir. Kartal ve ark. (2019) Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisini inceledikleri çalışmada sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışı ile öğün düzeninin kadın katılımcılara göre erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu ayrıca adölesan bireylerin hem beslenme konusundaki bilgi düzeylerini hem de beslenme alışkanlıklarını aile eğitim durumlarının etkisinin olduğunu, yetersiz beslenme bilgi düzeyinin kötü beslenme uygulamalarına ile fiziksel aktivite düzeyini olumsuz yönde etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Uğur ve Örsal (2024) lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkisini belirledikleri çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ile beslenme davranış düzeylerinin düşük olduğunu, anne eğitim durumu okuryazar olmayan adölesanların beslenme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Erefe ve ark. (1986) adölesan dönemdeki kız öğrenci grubunun beslenme ve büyüme durumunu inceledikleri çalışmalarında sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde vücut ağırlığı ve boy

oranlarının da düşük olduğunu belirtmişlerdir. Kürklü ve Özel (2015) farklı sosyoekonomik düzeydeki ortaokul öğrencilerinin beslenme durumu ve obezite sıklığının incelendiği çalışmalarında yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan ailelerin çocuklarının hafif şişman olma ve obezite durumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bozkurt ve Tamer (2020) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerini inceledikleri çalışmasında katılımcıların anne ve baba eğitim durumu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğunu, baba eğitim durumu açısından üniversite mezunu olan bireylerin okuryazar, ilköğretim, ortaokul, lise eğitim durumuna sahip bireylere göre çevresel nedenler puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Alphan ve ark. (2002) özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adölesan dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılmasını yaptıkları çalışmada sosyoekonomik düzeyi düşük durumdaki öğrencilerin yetersiz ve dengesiz beslenme probleminin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumları ile Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği alt boyutlarından “beslenme” ve “egzersiz” alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık, ölçek toplam puanı ile “beden imajı algısı” ve “dış faktörler” alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Düzenli egzersiz yapmayan öğrencilerin, diğer gruplara kıyasla ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, öğrencilerin haftalık egzersiz yapma sıklığı ile “beslenme” ve “egzersiz” alt boyut puan ortalamaları arasında da anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p<0,05$). Ancak toplam puan, “dış faktörler” ve “beden imajı algısı” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Haftalık 1–4 saat egzersiz yapan öğrencilerin, diğer gruplara göre daha yüksek ölçek puan ortalamalarına sahip oldukları saptanmıştır.

Bu bulgular, literatürdeki çeşitli çalışmalarla da uyumludur. Menteş ve ark. (2008), adölesan dönemde obezite ve egzersize ilişkin yaptıkları çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık açısından değil; sosyalleşme, kötü alışkanlıklardan uzaklaşma ve hastalıklardan korunma açısından da olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Ayrıca, fiziksel etkinlik düzeyindeki azalmayla birlikte obezitenin adölesanlar için önemli bir sağlık problemi haline geldiğini vurgulamışlardır. Kübra ve ark. (2017) tarafından 12–14 yaş aralığındaki çocuklarla yürütülen çalışmada ise, orta düzeyde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin beslenme davranışlarının daha

olumlu olduğu, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça beslenme alışkanlıklarının da olumlu yönde geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Yabancı ve Pekcan (2010), adölesanlarda beslenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin vücut bileşimi ve kemik mineral yoğunluğu üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Konca ve ark. (2019) ise, 7–14 yaş grubu öğrencilerle yürüttükleri araştırmada, fiziksel aktivite seviyelerinin artırılmasına yönelik çalışmaların, sağlıklı beslenme programlarıyla birleştirilmesi durumunda, gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenebileceğini ifade etmişlerdir. Erdoğan ve Revan (2019) yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite düzeylerinin öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılık gösterdiğini ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Son olarak, Uzun ve ark. (2017), ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılımı ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarını inceledikleri çalışmalarında; adölesanların fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin birden çok faktörden etkilendiğini, özellikle sınıf düzeyi ve ikamet edilen yerin bu durumu etkilediğini, ayrıca spor yapma durumunun fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini artırdığını ortaya koymuşlardır

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin lise öğrencilerine ve erkek öğrencilerin ise kadın öğrencilere göre beslenme alışkanlıklarının daha iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili ölçek üzerinde daha olumlu değerlendirmelere sahip olduğunu, anne eğitim durumu okur-yazar olmayan ebeveynlere sahip öğrencilerin, lisans, ilkökul, lise ve ortaokul eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu, baba eğitim durumu lisans mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması, ilkökul, lise ve ortaokul mezunu babalara sahip öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu, bu sonuç, baba eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde etkilenebileceğini, Haftalık 1–4 saat egzersiz yapan öğrencilerin ortalama puanı, 5–8 saat, 9–12 saat ve 13 saat ve üzeri egzersiz yapan gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bu sonuç, sınırlı süreli fiziksel aktivitenin daha olumlu beslenme tutumlarıyla ilişkilendirilebileceğini ve ayrıca aşırı düzeyde egzersiz yapan öğrencilerin egzersize yönelik tutumlarının paradoksal biçimde daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, “egzersiz” alt boyutunda da haftalık egzersiz süresi değişkenine bağlı olarak gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. İlçe merkezinde yaşayan öğrencilerin beden imajı algısı puan ortalamasının, köyde ve il merkezinde yaşayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bu sonuç, ilçelerde yaşayan öğrencilerin beden imajı ile ilgili algılarının diğer yerleşim birimlerine kıyasla daha olumlu olduğunu göstermektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıklarının yanı sıra sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için beslenme ile hareketli bir yaşamın önemini anlatacak etkinliklerin düzenlenmesi,

Okullarda sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimlerin verilmesi sağlıklı bir toplumun oluşturulması açısından katkı sağlayacağı kanısındayız.

KAYNAKLAR

- Akman, M., Tüzün, S., Ünal, P. (2010). Adölesanlar da sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus* 22, 8(1), 24-29.
- Akman, M., Tüzün, S., ve Ünal, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 24-29.
- Aksungur, A. , Göktaş, B. , Önder, Ö. R. & Çankul, İ. (2011). Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 10 (1), 1-12.
- Alphan, M, E., Keskin, Y., Tatlı, F. (2002). Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adölesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(1): 9-17.
- Altay, M., Cabar, H, D., Altay, B. (2018). Adölesan döneminde beslenme ve okul sağlığı. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 173-180.
- Amet, F, V. (2023). *Türkiye ve bir Avrupa birliği ülkesinde bulunan çocuklara yönelik pazarlanan ultra işlenmiş gıdaların karbonhidrat ve yağ oranlarının karşılaştırılması* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Cerrahpaşa Üniversitesi.
- Ateş, A. (2022). *Alt yapı futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyinin ölçülmesi ve covid-19 döneminde değişen beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Ayduğ, D. (2024). Adölesan dönemdeki sporcuların beslenme alışkanlıklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 195-212.
- Bozkurt, T. M., & Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.
- Ceylan, S., Turan, T. (2009). Bir ilköğretim okulunda okul sağlığı hemşireliği uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 36-49.
- Creswell, JW ve Creswell, JD (2017). *Araştırma tasarımı: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Sage yayınları.
- Çelik, İ. (2024). *Adölesan dönem sporcuların beslenme alışkanlıkları ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin açıklanması*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Çetin, B. (2023). *Lise çağı adölesan bireylerin beslenme okuryazarlık düzeyleri ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *İstanbul Ü. Florence Nightingale HYO, Halk Sağlığı Hemşireliği, Sted*, 14(8), 174.
- Devran, B. S., & Kızıltan, G. (2018). Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 48-60.

- Erdoğan R. (2023). Lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-21.
- Erdoğan, B., & Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Erdoğan, R., Tel, M., Yıldırak, A., Nazlıcan, N., Çelik, O., Nazlı, V., & Nazlı, M. (2023). Lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-21.
- Erenoğlu Son, N. (2019). Beslenme obezite ve toplum sağlığı. Ç. Yaman ve N. Erenoğlu Son. *Fonksiyonel Gıdalar*, 114-144.
- Erefe, İ., Kocaman, G., Bayık, A., Bahar, Z., & Aydemir, G. (1986). Bir adölesan çağ kız öğrenci grubunun beslenme ve büyüme yönünden incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2(3), 1-19.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11), 49-53.
- Güler Ç, Akın L. (2015). *Halk sağlığı temel bilgiler (3. Basım)*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Gürer, M. (2023). *Adölesan bireylerde irrasyonel inanışlar ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt üniversitesi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Kasımoğlu N., Gürarslan Baş N. (2023). Aile desteği çocukların sağlıklı yeme öz yeterliliğini etkiler mi?. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi Huhemfad-Johufon*, 10(3),299-304.
- Kazak, Ö. (2024). *Pilates yapan 30 yaş üstü genç kadınlarda beslenme bilgi düzeylerinin saptanması, beslenme durumlarına beslenme eğitiminin etkisi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Munzur üniversitesi.
- Konca, E., Ermiş, E., Ermiş, A., & Erilli, N. A. (2019). 7-14 yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Social Sciences*, 14(1), 105-117.
- Korkut, E. (2023). *Adölesan futbolcuların beslenme davranışlarını etkileyen faktörler* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın üniversitesi.
- Köseoğlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları. *Nutrition and Issues in Adolescence Period. Güncel Pediatri*, 15(2), 44-57.
- Kurubaş, Kaynar, K. (2023). *Adölesan dönemde farklı beslenme eğitimi modellerinin şekerli içecek tüketimi, beden imajı ve yeme tutum davranışları üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Okan üniversitesi.
- Kübra, K. U. (2017). 12 – 14 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 40.

- Kürklü, N. S., & Özel, H. G. (2015). Farklı sosyoekonomik düzeydeki ortaokul öğrencilerinin beslenme durumu ve obezite sıklığının belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(2), 100-110.
- Menteş, E., Mentüş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Onurlubaş E., Doğan H, G., Demirkıran S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 61-69.
- Özgen, Özkaya, Ş. (2011). *Farklı sosyoekonomik düzeydeki ilköğretim 7. Sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının ve antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Hacettepe üniversitesi.
- Taşçene, K. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin sosyoekonomik özelliklerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Selçuklu üniversitesi.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2018). Obezite tanı ve tedavi kılavuzu. https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20190506163904-2019tbl_kilavuz5ccdc9e5d.pdf?a=1.
- Uğur, S., & Örsal, Ö. (2024). Tanımlayıcı bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 11(1), 28-34.
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., & Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.
- Yabancı, N., & Pekcan, G. (2010). Adölesanlarda beslenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin vücut bileşimi ve kemik mineral yoğunluğu üzerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(22), 9-20.
- Yıldırım, S., Uskun, E., & Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *The Journal of Pediatric Research*, 4(3), 149-155.
- Yılmaz, A. G. (2021). *Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği geçerlik güvenirliği* [Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zengin, H, P. (2021). *Kilis ili merkez aile sağlığı merkezlerinde çalışan sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları, sağlıklı beslenme durumları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi] Hasan Kalyoncu üniversitesi.

EKLER

EK-1: Veri Toplama Aracı/Araçları (anket, görüşme soruları, gözlem, ölçek, envanter, skala vb.) Ekleyiniz

Adölesanlar İçin Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği

1. Cinsiyet: () Erkek () Kadın
2. Yaşınız:
3. Kilonuz:
4. Boyunuz:
5. Okul Türü : () Ortaokul () Lise
6. Yaşadığınız Yer: () İl merkezi () İlçe merkezi () Köy
7. Gelir Durumunuz: () Düşük () Orta () İyi
8. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? : () Evet () Hayır () Kısmen
9. Anne Eğitim Durumu: () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite
- () Lisansüstü
10. Baba Eğitim Durumu: () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite
- () Lisansüstü
11. Haftalık Egzersiz Yapma Süreniz: () Hiç yapmıyorum () 1-4 Saat yapıyorum
- () 5-8 saat yapıyorum () 9-12 saat yapıyorum () 13 saat ve üzeri yapıyorum

SORULAR	HER ZAMAN	GENELLİKLE / SIKLIKLA	NADİREN	HİÇBİR ZAMAN
Yüzme ve atletizm gibi fiziksel aktivitelere katılma konusunda vücudundan ne sıklıkla utanırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılmaktan kaçınırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Ne sıklıkla diyet yaparsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Arkadaşların sana cips, tatlı, bisküvi vs. ikram ettiğinde ne sıklıkla bunları yemek zorunda hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi olumsuz duygular hissettiğinde ne sıklıkla kontrolsüz bir şekilde yiyecek yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Televizyon izlerken ne sıklıkla yemek yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yiyeceklerin hayatını kontrol ettiğini ne sıklıkla hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Televizyonda yiyecek reklamı çıktığında ne sıklıkla birşeyler atıştırmak için mutfağa koşarsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Kilonla ilgili ne sıklıkla memnuniyetsizlik yaşarsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Televizyonda gördüğün mankenler gibi görünsen hayatının mükemmel olacağını ne sıklıkla düşünürsün?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yiyecekleri düşünerek çok zaman harcadığını ne sıklıkla hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Sınav ve testlere çalışırken cips, tatlı gibi yiyecekleri daha fazla atıştırdığını ne sıklıkla fark edersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Arkadaşlarla bir araya geldiğinde yemek yemek ne sıklıkla önemlidir?	(1)	(2)	(3)	(4)
Canın sıkıldığında ne sıklıkla cips, çikolata v.s. atıştırırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yemek yedikten sonra ne sıklıkla suçluluk duygusu hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Televizyonda soğuk gazlı içecek reklamı gördüğünde ne sıklıkla buzdolabına gidip soğuk gazlı bir içecek ararsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yemek yemeyi durduramayacağını ne sıklıkla hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Televizyon programı ve reklamlar “zayıflık modadır” mesajını verdiğinde ne sıklıkla kendini rahatsız hissedersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Arkadaşlarının birlikteyken ne sıklıkla yiyeceklerini onların yediklerine göre seçersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yeme alışkanlıklarını ne sıklıkla gizli tutarsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yeme bozukluğun olabileceği konusunda ne sıklıkla endişe edersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Ne sıklıkla yağlı yiyecekler yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
İnsanlar kilon hakkında yorum yaptıklarında ne sıklıkla rahatsız olursun?	(1)	(2)	(3)	(4)
Fiziksel görünümünle ilgili ne sıklıkla kafanın içinden olumsuz mesajlar geçer?	(1)	(2)	(3)	(4)
Daha zayıf olmayı ne sıklıkla aklından geçirirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Gün içinde ne sıklıkla salata yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yağlı yiyecekleri ne sıklıkla ayırt edebilirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Gün içinde cips, şekerleme, bisküvi gibi atıştırmalıkları ne sıklıkla tüketirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Gün içinde ne sıklıkla meyve yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yediğin yiyeceklerin içinde hangi vitaminlerin olduğunu ne sıklıkla bilirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)

Kantin ya da restoranlardan ne sıklıkla hazır yiyecekler yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Cips, dondurma, şekerleme, soğuk gazlı içecek gibi abur cuburları alıp yeme konusunda arkadaşlarından ne sıklıkla etkilenirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yiyecek seçimini ne sıklıkla lif içeriklerine göre yaparsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Gün içinde ne sıklıkla sebze yersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yiyecek paketlerinin üzerindeki besin değerlerini ne sıklıkla okursun?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yediğin yiyeceklerin içinde hangi minerallerin bulunduğunu ne sıklıkla bilirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Ne sıklıkla soğuk gazlı içecek içersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yediklerini ne sıklıkla karbonhidrat, yağ ve protein şeklinde besin gruplarına ayırabilirsin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Spor salonu ya da evde ne sıklıkla egzersiz yaparsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Okulda ders programının dışında ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Fiziksel egzersizleri ne sıklıkla eğlenceli bir aktivite olarak görürsün?	(1)	(2)	(3)	(4)
Fazla kilolu olduğunu ne sıklıkla düşünürsün?	(1)	(2)	(3)	(4)
Daha zayıf olmayı ne sıklıkla istersin?	(1)	(2)	(3)	(4)
Fazla kilolu olmaktan ne sıklıkla korkarsın?	(1)	(2)	(3)	(4)
Karşı cinsle ilişkilerde ve popüler olmak için zayıf olmanın önemli bir faktör olduğunu ne sıklıkla düşünürsün?	(1)	(2)	(3)	(4)
Yemek aralarında ne sıklıkla atıştırırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-2: Gönüllü Onam Formu

Bu araştırma, Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü **Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN** ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Sami KEMALOĞLU** tarafından yürütülen bir çalışmadır. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Amacı Nedir? Araştırmanın amacı farklı kademelerde öğrenim gören adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden beklenen, anketi doldurmanızdır. Bu çalışmaya katılım ortalama olarak 10 dakika sürmektedir.

Bize Nasıl Yardımcı Olmanızı İsteyeceğiz? [Ankette karşınıza çıkan her soruyu size en uygun olan maddeyi işaretleyiniz.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Ankette, sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Sağladığınız veriler gönüllü katılım formlarında toplanan kimlik bilgileri ile eşleştirilmeyecektir.

Katılımınızla ilgili bilmeniz gerekenler: Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda çalışmayı uygulayan kişiye, çalışmadan çıkmak istediğinizi söylemek yeterli olacaktır. Çalışma sonunda, bu araştırma ile ilgili sorularınız cevaplanacaktır.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz: Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü **Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN** (E-posta: ramazan.erdogan@bitlis.edu.tr) Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Sami KEMALOĞLU** (E-posta: sami.kemaloglu@bitlis.edu.tr) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.

İsim Soyisim

Tarih

İmza

----/----/----

EK-3: Çocuk Rıza Formu (Çalışma evreni 0-18 yaş arası kişileri kapsıyorsa doldurunuz)

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN ÇOCUK RIZA FORMU

Sevgili Arkadaşım,

Benim adım Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN ve Sami KEMALOĞLU “Farklı kademelerde öğrenim gören adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmak” konusunda bir araştırma yapıyoruz. Bu çalışmada Adölesan dönemdeki farklı kademelerde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmaktır. Araştırma ile yeni bilgiler öğreneceğiz. Bu araştırmaya katılmanı öneriyoruz.

Araştırmayı Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN ve Sami KEMALOĞLU olarak ben yapıyoruz. Bu araştırmaya katılacak olursan Beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir anket uygulayacağız.

Bu araştırmanın sonuçları farklı kademelerde okuyan adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmaya yönelik bilgi ve araştırma sonucunda öneriler sunmamıza yardımcı olacaktır. Bu araştırmanın sonuçlarını başka arkadaşlarımıza da söyleyeceğiz, sonuçları bildireceğiz ama senin adını söylemeyeceğiz.

Bu araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce anne ve baban ile konuşup onlara danışmalısın. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Anne ve baban tamam deseler bile sen kabul etmeyebilirsin. Bu araştırmaya katılmak senin isteğine bağlı ve istemezsen katılmazsın. Bu nedenle hiç kimse sana kızmaz ya da küsmez. Önce katılmayı kabul etsen bile sonradan vazgeçebilirsin, bu tamamen sana bağlı. Kabul etmediğin durumda da doktorlar muayene ve diğer işlemlerde sana önceden olduğu gibi iyi davranır, önceye göre farklılık olmaz.

Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğin zaman bana sorabilirsin. Telefon numaram ve adresim bu kâğıtta yazıyor. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsan aşağıya lütfen adını ve soyadını yaz ve imzanı at. İmzaladıktan sonra sana ve ailene bu formun bir kopyası verilecektir.

Çocuğun adı, soyadı:

Çocuğun imzası:

Tarih:

Velisinin adı, soyadı:

Velisinin imzası:

Tarih:

Araştıracının adı, soyadı, ünvanı: Ramazan ERDOĞAN/Doç. Dr.

Adres :

Tel.

İmza:

Tarih:

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.12.2024-E.160453



**T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu**

Sayı :E-36056402-050.04-160453
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları
Etik Kurulu Kararı

26.12.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 24.11.2024 tarihli E.6648 sayılı dilekçeniz.

İlgide kayıtlı dilekçeniz gereği, "Farklı Kademelerde Öğrenim Gören Adölesan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması" adlı çalışmanız Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 2024/05-11 ve E.6591 sayılı kararıyla uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

**Doç. Dr. Metin IŞIK
Kurul Başkanı**

Dağıtım:
Sayın Doç. Dr. Ramazan ERDOĞAN
Sayın Sami KAMALOĞLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Araştırma Gözetmeni Doç. Dr. Metin IŞIK, Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı
İmza Tarihi: 26.12.2024
İmza Yeri: Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
İmza Adresi: Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

İmza Tarihi: 26.12.2024

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.