

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLARI
BİYOLOJİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

LİSELERDE OBEZİTE VE SAĞLIKLI BESLENME KONULARINDA
ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hüseyin DALAN

ANKARA-2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLARI
BİYOLOJİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

LİSELERDE OBEZİTE VE SAĞLIKLI BESLENME KONULARINDA
ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hüseyin DALAN

Danışman

Prof. Dr. Kemal SOLAK

ANKARA-2010

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

..... ‘ın
..... başlıklı tezi
..... tarihinde, jürimiz tarafından.....
Ana Bilim / Ana Sanat Dalında Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi
olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan:

.....

Üye (Tez Danışmanı):

.....

Üye:

.....

Üye:

.....

Üye:

.....

ÖNSÖZ

Bu çalışmaya olumlu tepkileri ile yönlendiren olumsuz tepkileri ile bizi yanıltan çeviren farklı çevrelerden katkılar oldu. Hepsinden önemlisi her daim yanı başımda tez danışman hocam Prof. Dr. Kemal Solak, Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi Biyoloji bilim dalında sayın Doç. Dr. Lütfullah Türkmen, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Biyoloji Bilim Dalında Sayın Yard. Doç. Dr. Halil Aydın, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesinden Sayın Yard. Doç. Dr. Yasemin Ersoy Hanım'a teşekkürler ederim. Anket uygulaması konusunda Şevket Evliyagil Ticaret Meslek Lisesinde Levent Bilir'in özverili çalışmaları yanında anketör öğrencilerin bu çalışmaya gösterdikleri ilgi için de teşekkür borçluyum.

Hüseyin Dalan

ÖZET

LİSELERDE OBEZİTE VE SAĞLIKLI BESLENME KONULARINDA ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

DALAN, Hüseyin

Y.Lisans, Biyoloji Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kemal SOLAK

Haziran–2010, 89 sayfa

Bu araştırmanın amacı, sağlıklı beslenme ve obeziteye yönelik lise öğrencilerinin görüşlerinin ve tutumlarının değerlendirilmesi ve öğrencilerin görüşleri doğrultusunda tutum geliştirip geliştiremediklerinin incelenmesidir.

Çalışmanın evrenini Yenimahalle ilçesinde düz, anadolu ve meslek liselerinden 3.570 orta öğretim öğrencisi oluşturmuş, veriler Şubat – Mart 2010 döneminde toplanmıştır. Araştırmanın örneklemi 357 olarak hesaplanmıştır. Ancak katılım hızını düşürebilecek etkiler düşünülerek örnekleme alınan birey sayısı 350 olarak belirlenmiştir. Belirlenen sınıflardaki tüm öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır.

Lise öğrencilerinin % 70 oranında üzerlerinde zayıflama baskısı hissetmedikleri anlaşılmıştır. Lise öğrencilerinin yaklaşık % 51,7'si düzenli olarak üç öğün yemek yemediği belirlenmiştir. Abur cubur yeme, günde sadece tek büyük bir öğün yeme gibi sağlıklı beslenme davranışları ile bilgi düzeyleri kıyaslandığında önemli derecede farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca beslenme konusunda ekonomik sorunların çok ciddi düzeyde bir problem teşkil etmediği de sevindirici bir gelişme olarak kaydedilmiştir.

Sağlıklı beslenme konusunda eğitim almış kişiler ile almamış kişiler arasında tutum yönünden önemli düzeyde farklar tespit edilmiştir. Ancak lise öğrencileri gelişme ve büyüme çağına olduklarından öğrendikleri bu konuları yetişkinlik çağına daha fazla ihtiyaç duyacaklarından daha kalıcı bir eğitim ile ilgili öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT

THE EVALUATION OF STUDENTS' KNOWLEDGE LEVELS ON OBESITY AND HEALTHY NOURISHMENT IN HIGH SCHOOLS

DALAN, Hüseyin

Master, Teaching of Biological Science

Thesis Advisor: Prof. Dr. Kemal SOLAK

June–2010, 89 pages

The purpose of this research is to evaluate views and attitudes of high school students towards obesity and healthy nourishment. It is to analyze whether the students develop attitudes according to their views.

The research population constituted of 3,570 secondary education students from 3 high schools which Anatolian High School, Vocational school and Even high school in Yenimahalle District and the data was collected during the period: February – March 2010. The sampling of the research has been calculated as 357. However, when the effects that could have reduced the participation speed were considered, the number of sampling individuals were determined as 350. All students of specified classes were included within the scope of the research.

It has been understood that a ratio of %70 of high school students did not feel pressure on themselves to reduce weight. It has also been determined that approximately %51.7 of high school students did not regularly eat three meals a day. When behaviors of unhealthy nourishment like eating snacks or eating just one big meal a day was compared to knowledge levels, significant differences have been ascertained. Also, the fact that economical matters did not form critical problems regarding nutrition has been recorded as a pleasing improvement.

Significant differences in terms of attitude have been determined between people who had education on healthy nourishment and who did not. However, since high school students are in their age of growth and development and will need the knowledge they learned more in adulthood, suggestions regarding a more permanent education has also been presented.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi	3
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Çalışmanın Önemi	5
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6 Araştırmanın Varsayımları	6
1.7 Tanımlar	7
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
3. YÖNTEM	21
4. BULGULAR ve YORUM.....	24
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA	62
EK-1. ANKETLER	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Dünya Sağlık Örgüt Kriterleri.....	9
Tablo 2 Anne Eğitim	44
Tablo 3 Kardeş Sayısı.....	45
Tablo 4 Cinsiyet	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Kilomdan Memnunum	24
Şekil 2 Sağlıklı Beslenme Öğreniliyor	25
Şekil 3 Üzüntüde Fazla Yeniyor.....	26
Şekil 4 Sevinçte Fazla Yeniyor	27
Şekil 5 Arkadaşlar ile Fazla Yeniyor.....	27
Şekil 6 Obezite Endişesi Yok	28
Şekil 7 Sağlıklı Kilo Faydasına İnanılıyor	29
Şekil 8 Egzersiz Yapma İsteği.....	29
Şekil 9 Az Yeme İsteği.....	30
Şekil 10 Bazen Abartma	31
Şekil 11 Diyetle Vakit Bulamama	31
Şekil 12 Sağlıklı Beslenmeye Para Bulamama	32
Şekil 13 Kek, Cips, Kola Atıştırma	32
Şekil 14 Doktordan Etkilenme	33
Şekil 15 Dikkatli Beslenenlerden Etkilenme.....	34
Şekil 16 Doymadan Kalkma.....	34
Şekil 17 Önce Meyve Yeme	35
Şekil 18 Kilo Baskısı	36
Şekil 19 Düzenli Yemek.....	37
Şekil 20 Abur cubur yemek.....	38
Şekil 21 Eğitimli Ailede Doğal Yemek.....	39
Şekil 22 Yoğun Ailede Birlikte Yemek.....	39
Şekil 23 Bütçe ile Sağlıklı Beslenme	40
Şekil 24 Çalışan Anne Düzenli Yemek	41
Şekil 25 Doğal ve Yöresel Yemekler Sağlıklı Beslenmemi.....	42
Şekil 26 Sağlıklı Beslenme.....	42
Şekil 27 Sosyo-ekonomik Düzey	43
Şekil 28 Fazla Uyku	48
Şekil 29 Light Beslenme	48
Şekil 30 Gece Yememe	49
Şekil 31 Önce Meyve Yeme.....	50
Şekil 32 Bir Öğün Atlama	51
Şekil 33 Fazla Su İçme	52
Şekil 34 Kepekli Yeme.....	53
Şekil 35 Proteini Fazla Tüketme	53
Şekil 36 İştah Kesici Kullanma	54
Şekil 37 Beyaz Et Tüketme	55
Şekil 38 Zayıflama İlacı Kullanma.....	56
Şekil 39 Kahvaltı Yapmama.....	56

KISALTMALAR

- a. **BKİ**: Beden Kitle İndeksi
- b. **NHANES**: National Health and Nutrition Examination Surveys
- c. **P**: Önem Derecesi
- d. **VKİ**: Vücut Kitle İndeksi
- e. **WHO**: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Bu araştırmanın konusu, obezite ve sağlıklı beslenme konularında öğrencilerin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesidir. Obezite ve sağlıklı beslenme kavramlarının kapsamı, öğrencilerin bu konular hakkındaki bilgi birikimleri ve bilgi düzeyleri hakkında değerlendirme yapmak konunun içinde yer almaktadır.

Son yıllarda yapılan beslenme alışkanlıkları ve insan sağlığı ile ilgili çalışmalar bu iki konunun birbiri ile direk ilgili olduğunu göstermiştir. Beslenme bozukluklarının adeta insanlarda hastalık meydana getiren virüsler ya da bakteriler gibi insan sağlığını tehdit ettiği bilinen bir konu olarak günlük hayatta yerini almıştır. Ancak beslenme alışkanlıklarının da ki bozuklukların insan sağlığına etkileri uzun vadede ortaya çıktığından diğer sağlık bozucu faktörlere karşı alınan tedbirlerden çok daha farklı değerlendirilmektedir. Yeme alışkanlıklarının sağlık bozuculuğu sadece süreçten değil aynı zamanda lezzetten dolayı da ihmale uğramaktadır. Toplum sağlığını bozucu madde ve içecekler kapsamında ele alınan zararlı maddeler gibi aşırı tüketilmesi halinde normal besinler de benzer etkileri yapmaktadır. Bütün bu etkiler göz önünde tutulduğunda bu konunun bilinirlik düzeyinden uygulanırlık düzeyine çıkması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

En yaygın olan ve en çok bilinen beslenme bozukluğu obezitedir. Bunun yanında anoraksiya nevroza (iştah kaybı) ve bulima nevroza'dır. Bizim üzerinde duracağımız bu beslenme bozukluklarından obezite olacaktır.

Obezite halk arasında şişmanlık olarak da bilinir ve genel anlamda beslenme bozuklukları sonucu ortaya çıkan vücudun aşırı yağlanması şeklinde tanımlanır. Obezite hastalığının oluşumunda en temel iki etki vardır birincisi genetik diğeri ise çevresel faktörlerdir. Obezite alınan besinlerde ki enerji miktarının harcanan enerji

miktarından fazla olması ile ortaya çıkar. Harcanan enerji ise hem fiziksel aktivite hem de vücuttaki metabolik faaliyetler olmak üzere iki kalemde incelenmektedir. Obezite vücutta dolaşım, solunum, sindirim ve hormonal sistemleri etkileyen ve bu etki sonucu sistemlerin çalışmasını bozarak rahatsızlığa sebep olan bir hastalıktır

Anoraksiya nevroza ise aşırı çevre baskısıyla oluşan zayıflama isteği sonucunda çılgınca bir diyet yapma arzusudur. Bu şekilde diyetin vücut üzerinde uzun süren ve kalıcı etkiler bırakan hastalıklara yol açması söz konusudur.

Anoraksiya nevroza hastalığının belirtileri hızlı kilo kaybı kadınlarda adet periyodunda değişiklikler olarak ortaya çıkmaktadır.

Bulimiya nevroza aşırı yemek yemeyi takip eden, kusma, oruç tutma, lavman yaptırma, çok miktarda laksatif ve müshil kullanma, çok fazla egzersiz yapma gibi uygunsuz kilo kontrol metotlarının kullanımıyla karakterize, psikolojik bir bozukluktur Aşırı yeme hissini bastıramayan kişi kilo almayı önlemek için kendisini kusmaya zorlar veya aşırı egzersiz yapmayı dener bunların yeterli etkisini göremediği durumlarda sürekli idrara çıkabilmek için bazı ilaçların kontrolsüz kullanımına başlar.

Beslenme bozuklukları olarak tanımlanan bu üç rahatsızlığında insan sağlığı üzerinde oluşturdukları direkt etkilerden ziyade tetikledikleri diğer hastalıklar ile dolaylı etkileri çok daha fazladır. Gün geçtikçe toplumda oluşan alışveriş çılgınlıkları kontrolsüz yeme ve zayıf kalma isteğini de beraberinde getirmektedir. Birbirine zıt bu iki kavram insan sağlığını ne kadar tehdit ettiği ortaya çıkmaktadır. Bu tehdit unsurları ile mücadelenin temelinde ise eğitim vardır. Toplumda her yönü ile eğitilmiş bireyler kontrolsüzlük ve aşırılıklardan uzak kalarak çevrelerine de örnek olabilirler. Böylelikle ortaya çıkan toplumsal baskı ortadan kaldırılarak aşırılıklardan uzak bireye önem veren bir toplumun inşasında önemli rol üstlenebilirler.

Günümüzde kadın hakları konusunda alınan mesafeler bir tarafa hala kadına verilen değer bedensel kıstas üzerinden olmaktadır. Hâlbuki beslenme bozukluklarının meydana getirdiği rahatsızlıklar bütün toplumu ilgilendirmektedir. Ve bu rahatsızlıkların temel olarak ortaya çıkış nedenlerinden bir tanesi de genetikdir.

Yani kişinin kendi tercihi değildir. Bhsse konu zararların ve yararların ilköğretimden itibaren müfredata girmesi gerekir. Beslenme bozuklukları sonucu insan sağlığında meydana gelebilecek riskler konusunda ne derece bilgi sahibi oldukları ve bu risklerden korunma yollarını ile geliştirecekleri stratejilerin önemi bu araştırma ile vurgulanmak istenmiştir. Bu yüzden yetişen yeni nesil; obezite ve sağlıklı beslenme konularına karşı ne kadar bilinçlendirilebilirse bu da gerek ekonomik gerek psikolojik gerekse sosyal anlamda topluma pozitif katkılar sağlayacaktır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın ana problemi; "Obezite ve sağlıklı beslenme konuları ile ilgili öğrencilerin bilgi düzeyleri nedir?". Alt problemler ise aşağıda maddeler halinde listelenmiştir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin obezite ile bilgi düzeyleri yeterli midir?
2. Öğrencilerin, sağlıklı beslenememe sonucu ortaya çıkan obezite hakkında yeterli bilgi düzeyine sahipler mi?
3. Öğrenciler gelişen ve büyüyen ülkelerde obezitenin tetiklediği ekonomik tehditler ve bunlara karşı alınacak önlemleri biliyorlar mı?
4. Öğrenciler obezite sonucu ortaya çıkan sağlık sorunları ile nasıl mücadele edileceğini biliyorlar mı?
5. Araştırmaya katılan öğrenciler obezite sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının Türkiye boyutundan haberdar mı?
6. Gelişen ekonomi ve refah düzeyinin artması sonucu oluşan riskleri ve sağlıklı beslenme eğitimleri hakkında öğrencilerin bilgi düzeyi yeterli midir?

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; “Obezite ve sağlıklı beslenme konuları ile ilgili öğrencilerin bilgi düzeylerini ortaya çıkartmaktır.”

Alt Amaçlar

Bu araştırma ile öğrencilerin, obezite ve bunlar için alınan sağlık önlemleri ile ilgili yeterli bilgiye sahip olup olmadıkları hakkında bir değerlendirme çalışması amaçlanmaktadır. Gelişen ekonomi ile birlikte gündeme gelen, sağlık tedbirlerinin neler olduğu üzerinde durulması düşünülmektedir. Obezitenin tarihçesi, ne gibi uygulamaların yapıldığı ve bunlara karşı ne gibi koruyucu hekimlik önlemlerinin alındığı ve Türkiye’nin bu konuda ne konumda olduğunun araştırılması da çalışmanın amaçları arasındadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde özellikle gelişen ve gelişmekte olan ülkelerde tüketim çok artmıştır. Bunlardan besin tüketimi konumuzu oluşturmaktadır. Özellikle gençler tüketime dayalı toplumun ilk hedefidirler. Bir taraftan zincir şeklinde dünyamızı saran fast-food mağazaları bir taraftan da medya aracılığı ile baskılanan milimetrik vücut ölçülerin tutturulmaya çalışılması özellikle gençlerde büyük dengesizliklere yol açmaktadır. Adından da anlaşılacağı üzere hazır ürünleri en kısa zamanda yemeye hazır hale gelmesi şeklinde açıklanan fast-food aslında çok yüksek kaloriler içermektedir. Aynı zamanda hamur ve et gibi insanda hızlı kilo artışına neden olan ve insanda sürekli tüketimi tetikleyen besinlerden oluşmaktadır. Bu besinlerin sıhhi şartlarda üretimi, saklanması ve tüketimi ise ayrıca sağlığa etki eden diğer faktörlerdir. Bilinçli olmayan bireyler kalori ve günlük limitleri dikkate almaksızın tüketimde bulunulması sonucu ortaya çıkan sağlık sorunları ile mücadele her geçen gün daha bir önem kazanmaktadır. Avrupa’da ve ABD’de beslenme alışkanlıklarında

ki bozukluklar için özel bütçeler ayrılmaktadır. Obezite sonucu ortaya çıkan hastalıklar ise ayrı bir araştırma konusudur.

Bu çalışmada sağlıklı beslenme ve obezitenin ortaya çıkmasında eğitimin rolü araştırılmaktadır. Ortaya çıkan bu tabloya hangi noktalarda nasıl müdahaleler yapılması gerektiğine dair tespitler yapılmaktadır. Beslenme insanın hayatı sürdüğü müddetçe rehabilitesi ve eğitimi süren bir konudur. Bu konuda her yaş ve döneme hitap eden çalışmalar yapılmalıdır.

Bu çalışmada bakılmaya çalışılan dar aralık sağlıklı beslenme ve obezitenin lise seviyesindeki bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Öğrencilerin bilgi düzeylerinin değerlendirilerek bu konudaki eksikliklerin gösterilmesi önem arz etmektedir.

1.4 Çalışmanın Önemi

Sağlıklı beslenme ve obezite konularında lise öğrencilerinin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi çalışmasının önemi diğer çalışmaları tetiklemesi ve yapılacak yeni çalışmalara veri oluşturması açısından önemlidir. Ayrıca müfredatta bu kadar az yer tutan böyle hayati bir konuya ayrılması gereken hacim tekrar değerlendirilmesi için önemlidir.

Çalışma sadece sağlıklı beslenme ve obezite değil direk ya da dolaylı tüm konulara veri üretmesi açısından önemlidir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Ankara ilinde seçilmiş liselerde eğitim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Öğrencilerin bilgi düzeyleri, hazırlanan obezite ve sağlıklı beslenme ile ilgili ölçe testinden alacakları puanlar ile sınırlandırılmıştır.

- Yöntem olarak; bilgi düzey testi tutum testi ve literatür taraması ile sınırlandırılmıştır.

1.6 Araştırmanın Varsayımları

- Test uygulanması sırasında bütün öğrencilerin sorulara motive olarak doğru cevap vermeye odaklandıkları varsayılmıştır.
- Öğrencilerin çalışmaya yeteri kadar özverileri davrandıkları varsayılmıştır.
- Bilgi düzey testi süresince araştırmaya katılan öğrencilerin uygulama dışındaki koşullardan benzer şekilde etkilendikleri varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin benzer koşullara sahip olduğu varsayılmıştır.
- Öğrencilerin başarısını ölçmek için hazırlanan testin geçerliği için uzman kanısının yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Obezite: Vücutun %20 oranında yağlanması şeklinde tanımlanmıştır.

Sağlıklı Beslenme: İhtiyaç hissedilen kadar değil vücudun ihtiyaç duyduğu kalori miktarınca çeşitli besinler ile beslenebilme.

Fiziksel aktivite: Vücutun minimumda yapması gereken hareketlilik

Vücut Kitle İndeksi: Kilonun boyun karesine bölünerek elde edilen alan şeklinde tanımlanmıştır.

Prevalans: Prevalans hızı veya prevalans oranı, belirli bir nüfusta, belirli bir zaman dilimi içerisinde, çalışma kapsamında yer alan, belirli bir hastalık veya hastalıklara sahip kişilerin oranıdır.

Epidemiyoloji: Toplumdaki hastalık, kaza ve sağlıkla ilgili durumların dağılımını, görülme sıklıklarını ve bunları etkileyen belirteçleri inceleyen bir bilim dalıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde beslenmenin aslında faydalı ve sürekli olması gereken bir şey olmakla beraber dengesi bozulması halinde ortaya çıkan risklere karşı önlemlere ait bilgiler yer almaktadır.

Obezite vücuttaki yağ doku miktarının fazlalığı olarak tanımlanmaktadır (Kabalak, T 2004).

Obezite

Obeziteyi belirleyen, genetik, çevresel etkenler, sosyoekonomik durum, metabolik hastalıklar, ilaçlar gibi birçok faktör vardır. Genelde hastaların eğilimi, daha çok bu faktörleri sorumlu tutmak yönünde olsa da; Obezitenin en önemli nedeni, gereğinden fazla gıda alımıdır (Türkmen, E. 2008).

Hatalı beslenme davranışlarımızı etkiliyor. Huysuzluk, aşırı hareketlilik, öğrenme zorluğu, hatalı beslenme, sadece şişmanlatmakla kalmıyor, davranışlarımızı da değiştiriyor (Özbaşaran Dede, N. 2008).

Emekli polis Dan White 1978 yılında San Francisco'daki belediye binasına tırmanarak önce belediye başkanını daha sonra da ilk eşcinsel belediye meclis üyesini öldürmüştü. Ne var ki White işlediği çifte cinayete rağmen sadece yedi yıl ve sekiz aylık hapis cezası aldı. Bir uzmanın açıklamasına göre suçlunun bilinci yerinde değildi. Çünkü White, bol miktarda çerez ve şekerleme yiyerek ruhsal çöküntü içine girmiş ve bu durum da onu cinayet işlemeye teşvik etmişti. Bir suçlunun beslenme alışkanlığına dayanılarak savunulması Amerikan adalet sisteminde Çerez savunması olarak tarihe geçmiştir (Özbaşaran Dede, N. 2008).

Bir sağlık sorunu olarak obezite. Dünya Sağlık  rg t  de (WHO), 1997 yılında obezitenin küresel bir epidemi halini aldığını ve mutlaka tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalık olduğunu ilan etmiştir. WHO verilerine göre, dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve 1.6 milyar civarında da hafif şişman birey bulunmaktadır. 2015 yılında bu sayının, sırasıyla 700 milyon ve 2.3 milyara ulaşacağı düşünülmektedir.

Obezitenin  l  lebilirliği. Obezitenin derecesini belirlemek için beden kitle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. Buna göre Dünya Sağlık  rg t n n kabul ettiği kriterler Tablo 1 de görülmektedir (WHO, 1997).

Tablo 1 Dünya Sağlık  rg t Kriterleri

KATEGORİ	BKİ(kg/m ²)	Hastalık eşlik etmesi riski
Düşük kilolu	< 18.5	Düşük
Normal ağırlık	18.5-24.9	Genel ortalama
Kilo fazlalığı	>25	
Pre-obez	25-29.9	Az artmış
Obez sınıf 1	30-34,9	Orta artmış
Obez sınıf 2	35-39,9	Ciddi olarak artmış
Obez sınıf 3	>40	çok ciddi

(WHO, 1997)

Obezite enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizliğin bir sonucu olarak meydana gelmektedir . Obezitenin ortaya çıkmasında genetik, çevresel, sosyokültürel ve davranışsal faktörler rol oynamaktadır (WHO, 1997).

Obezitenin ABD ve Ülkemizdeki durumu. Diğer Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığı zaman Hollanda’da obezite prevalansının düşük olması ulaşımında bisikletin yaygın olarak kullanılmasıyla açıklanabilir (Gülcan, Özkan 2006).

Bazı obez bireyler aşırı miktarda yemek yemekte ve bunun nedenlerini; diyet bilgisinde eksiklik, genetik ve psikolojik nedenler oluşturmaktadır. Bununla beraber birçok obez birey ihtiyaçlarının sadece çok az üzerinde yemek yemektedir (Caterson ID. , Brom J 2001).

National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES)’ den alınan veriler yetişkin Amerikan popülasyonunda BKİ> 30 olanların 1976 -1980 yılları arasında %14,5, 1994-1998 arasında % 22,5 arttığını göstermiştir. Amerika’lı yetişkinlerin %50’sinden fazlası (≥ 20 yaş) 1994 ile 1998 arasında aşırı kiloluydu (BKİ>25). BKİ 25-30 arasında olanların sağlık riski mevcudiyeti nedeniyle medikal anlamlı obezite çok önemli bir sorun olarak artmaktadır (Onat, A. 2001).

Obezite kadınlar arasında daha yaygındır ve kötüdür, aynı zamanda kaygı verici bir durum ise çocuklarda olan artıştır. 60 milyon Amerikalı yetişkin aşırı kiloludur ve hem obezite hem de aşırı kilonun prevalansı artmaktadır. Erkeklerin % 59,3’ü, kadınların %46,6 sı veya toplam Amerikan nüfusunun % 54,4 ü BKİ>25 dir. Buna ek olarak erkeklerin % 19,9 u, kadınların ise % 24, 9 u ve erişkinlerin % 25,4 ü de obezdir (BKİ>30) (Onat, A. 2001).

Türkiye’de obezite prevalansı çalışmaları yapılmıştır ve bunların sonuçları çarpıcıdır. Bu çalışmalarda 30 yaşını geçen Türk erkeklerinin dörtte birinde (%25.2), kadınların da yarıya yakınında (%44.2) obezite olduğu tespit edilmiştir. Orta yaşlı (31-49 yaş) ve yaşlı (50 yaş ve üzeri) gruplarda ayrı ayrı ele alındığında, bu prevalansın erkeklerde anlamlı biçimde değişmediği (%24.8 ve 25.7), kadınlarda ise (sırasıyla %38 ve 50.2) önemli ölçüde arttığı gösterilmiştir. Obezite prevalansı zamanla yükselmiştir: 1990’da benzer yaşta erkeklerde %12.5 iken, şimdi iki kat sıklaşmıştır. Elli yaş ve üzerindeki kadınlarda prevalans %40’tan az iken %50’ye yükselmiştir. Türk erkekleri halen Avrupa’nın çeşitli bölgelerindeki orta yaşlı erkeklerde rastlanan %10 ila %15’lik obezite prevalansının iki katına ulaşmıştır.

Kadınlarımızda da, bu prevalans Avrupalı kadınlara göre iki kat sıktır (Onat, A. 2001).

Obezitenin ekonomik maliyetlere etkisi. Ekonomik maliyetler doğrudan ve dolaylı harcamalar olarak ikiye ayrılabilir. Doğrudan harcamalar hastalığın tanı ve tedavisi ile ilgili olan harcamalardır (hastanede yatma, evde bakım, ilaçlar, doktor muayeneleri). Dolaylı harcamalar ise erken ölüm ve hastalık nedeniyle çalışamayan insanlara verilen ücretleri yansıtan verim kaybını da içerir. Amerika’da obezitenin doğrudan maliyetinin 70 milyar dolar olduğu ve sağlık harcamalarının % 7’sini kapsadığı tahmin edilmektedir. 1999’da obezitenin direkt bakım maliyeti Amerika’da 102 milyar dolar, 2000 yılında bu değer 117 milyar dolara yükselmiştir. Fransa ve Avustralya’da sağlık harcamalarının %2’sini oluştururken, Hollanda’da % 4’ünü oluşturmaktadır. Türkiye’de maliyete ilişkin veriler yeterli değildir (Field, AE. 2003) (Leisha Bevoni, PA. 2003).

Sağlıklı beslenme

UNESCO, kötü beslenmeyi bir eğitim israfı olarak tarif etmektedir. Beslenme konusundaki araştırmalar, yetersiz beslenme kadar, aşırı beslenmenin de sağlığı ve yaşam süresini olumsuz yönde etkilediğini insanlar zenginleştikçe kronik beslenme yetersizliği durumundan, aşırı beslenme durumunda geçmekte bunun sonucunda daha önce o toplumlarda ender görülen hastalıkların sıklığında artış olmaktadır. Başka bir deyişle beslenme şekline göre sağlık sorunları şekil değiştirmektedir (Baysal, A. 1993).

Beslenme, beyin gelişimini ve çalışmasını da etkilemektedir. İnsan beyni anne karnında ve doğumdan sonraki ilk üç yılda gelişimini büyük ölçüde tamamlamaktadır. Bu dönemde, beslenmede yapılan hatalar, beyin yapısında ve çalışmasında bazı eksikliklere neden olmakta, bu da zihin yeteneklerini olumsuz etkilemektedir. Sinir ve onun kadar yardımcı hücrelerden oluşmakta, bunların, yine beyinde üretilen uyarı iletilicileriyle etkileşimleri sonucu öğrenme diğer zihni faaliyetler gerçekleşmektedir. Gerek hücrelerin oluşumu ve çalışması, gerekse uyarı iletilicilerinin yapımı; beyne, düzenli, gereken miktar ve kalitede enerji kaynağı

protein, vitamin ve minerallerin sağlanması ile mümkün olmaktadır. Bunların gereğinden az ya da çok olması, beynin çalışmasını dolayısıyla bireyin çalışmasını olumsuz yönden etkilemektedir (Baysal, A. 1993).

Yine, aşırı beslenme sonucu koroner kalp, şeker ve gut hastalıklarında, gelişmiş ülkelerle, petrol zengini ülkelerde aşırı ve hatalı beslenmeye paralel olarak artışlar gözlenmiştir. Bunun sonucu, özellikle, halkın sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi için yayınlar yapılmakta ve öneriler geliştirilmektedir (Baysal, A. 1993).

Yetersiz beslenmenin yol açtığı sağlık sorunları şöyle özetlenebilir

- Verimsizlik, tembellik, işe ve okula devamsızlık.
- Dikkat azalması, öğrenme güçlüğü ve iş kazaları
- Hastalıklara direncin azalması,
- Hastalıkların iyileşme süresinin uzaması,
- İlaç etkenliğinin azalması,
- Büyüme ve gelişme geriliği
- Gereğinden çok alınan besinlerdeki enerji, yağ, olarak birikerek, bedenin fiziksel uygunluğunu bozar. Bunun sonucunda organların çalışma düzeni bozulur (Baysal, A. 2004).

Aşağıda bazı beslenme alışkanlıklarının zemin hazırladığı (risk oluşturduğu) sağlık bozuklukları özetlenmiştir:

- Tuzlanmış, tütsülenmiş, yakılmış besinlerin fazla tüketimi, mide kanserleri,
- Nitrit ve nitratlarla muamele edilmiş besinlerin fazla tüketimi sindirim sistemi kanserleri.
- Küflü besinlerin tüketimi, karaciğer kanserleri ve sinir sisteminde bozukluklar.
- Taze sebzelerin yanlış pişirilmesi C vitamini yetersizliği,
- İyotlu tuzun kullanılmaması endemik guatr.

- Besinleri yıkamadan tüketme, uygunsuz, özellikle başka amaçlar için yapılmış ya da önceden kullanılmış plastik kaplarda, sırlı kaplarda besin saklama, kanser ve kurşun zehirlenmesi.
- Aşırı kirlenmiş deniz ve göllerden sağlanan besinlerin tüketimi, civa ve kurşun zehirlenmeleri (Baysal, A. 2004).

Sağlıklı beslenmede öğünler. Tüm bilgilerimize rağmen okul çağı çocukların maalesef doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları, çoğunlukla öğün atladıkları tespit edilmiştir. Özellikle de ana öğünler arasında büyük öneme sahip kahvaltının atlandığı veya hiç yapılmadığı bilinmektedir. Öğün atlamanın temel nedenleri arasında özellikle büyük şehirlerde, tam gün okula giden çocukların öğlen yemeklerini okul veya okul çevresinde yapmak zorunda kalışları, maalesef ailenin çocuğuna uygun beslenme alışkanlığı vermemesi gibi nedenler sayılabilir. Kahvaltıyı atlama nedenleri arasında ise; çocuğun geç yatması ve sabah geç kalkması, ebeveynin ilgisinin yetersizliği, kahvaltı alışkanlığının oluşturulmamış olması gibi nedenler sayılabilir (Taşdemir, Y.T. 2009).

En Önemli Öğün Kahvaltı olmakla beraber özellikle büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarda tüm ana ve ara öğünlerin büyük önemi vardır. Kötü beslenme alışkanlıkları arasında sayabileceğimiz en önemli sorun kahvaltının yapılmaması, atlanmasıdır. Kahvaltı, gün içersinde en uzun aradan sonra yenilen, mutlak yenilmesi gereken öğündür. Akşam yemeği ile sabah arasında 8-12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre sonunda vücudumuz enerji ve besin öğeleri ihtiyacını kendi depolarından normal metabolik süreçlerin tersine başka metabolik süreçlerle karşılamaya başlar. Bu normal koşullarda istenen bir süreç değildir. Örneğin uzun süreli açlıkta ağızdaki aseton kokusu bunun göstergelerindendir. Kahvaltının yapılmaması vücudun tüm organları için problem oluşturabilirken özellikle beyin en çok etkilenen organdır. Normal koşullarda beyinle kan arasında var olan dengenin bozulması söz konusu olabilir. Bunun çocukta hissedilmesi ancak; yorgunluk, uyku hali, baş ağrısı, dikkat azlığı, derslerine motive olamaması, problem çözme yeteneğinin bozulması gibi durumlarla gözlenebilir (Taşdemir, Y.T. 2009).

Sağlıklı beslenememe nedenleri. Ayrıca okul çağı çocuklarında kahvaltının yapılmaması okula olan devam durumunu bozarak, devamsızlıklarını arttırdığını gösteren birçok çalışma vardır. Bu çocuklarda aynı zamanda hastalıklara yakalanma riskinin de artmış olduğu belirtilmektedir. Ayrıca özellikle büyük okul çağı çocuklarında [lise öğrencileri] kahvaltı atlamanın bir nedeni olarak ise "kilo almama" isteğinin yattığı bilinmektedir. Bunun ise kesinlikle doğru olmayan bir bilgi olduğu bilinmektedir. Kahvaltının yapılmaması, vücudun yukarıda söylendiği gibi normal olmayan metabolik süreçlere yönelerek, var olan enerji depolarını ekonomik kullanmasına neden olmaktadır. Sonuçta metabolik düzenin değişmesi vücut ağırlığı denetimi sorunlarının çok yoğun olarak yaşanmasına neden olmaktadır (Taşdemir, Y.T. 2009).

Belki de günümüzde bu kadar yoğun kötü beslenme sorunlarıyla [şişmanlık gibi] karşılaşmamızın bir nedeni budur. Ancak unutulmamalıdır ki özellikle küçük yaşlarda çocuklarımıza vereceğimiz sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması yönünde doğru beslenme ve yemek pişirme alışkanlıkları çocuklarımızı olası yetişkinlikte görülebilecek kronik, dejeneratif hastalıklardan koruyabilecektir. Bunun sağlamanın temel yolu ise; çocuklarımıza küçük yaşlardan itibaren ailesinde ve özellikle de ilköğretim çağlarında doğru beslenme ve yemek yeme alışkanlıkları vermekten geçmektedir (Taşdemir, Y.T. 2009).

Beslenmede Dikkat Edilmesi Gerekenler. Enerji Gereksinimi: Çocuklarda yaşa, cinsiyete, vücut ağırlığına, yüzey alanına, fiziksel aktiviteye, ergenliğe göre enerji gereksinimini karşılamak için formüller geliştirilmiş. Ancak her çocuğun enerji gereksiniminin farklı olması sebebi ile bunu belirlemek zordur. Pratik olarak çocukta enerji alımı tüketimine eşit olmalı ve normal büyüme ve gelişmeyi sağlayacak düzeyde olmalıdır. Enerji üretiminin tam olarak karşılandığının tam olarak anlamak için çocuğun büyümesi takip edilmelidir. Uygun kalori alan çocuk kendi gelişim kanalında ilerler. Çocukta şişmanlama eğilimi varsa enerji alımı azaltılıp enerji tüketimini hızlandırmaya teşvik edilmelidir (Aksöz, E.B. 2006)

Protein Gereksinimi. 4 yaş ile erişkinlik dönemi arasında total vücut ağırlığının %18-19'unu proteinler oluşturur. Alınan proteinin yapısı, enerjinin ve diğer besinlerin yeterli alınması ve organizmanın beslenme durumudur (Aksöz, E.B. 2006).

Kompleks karbonhidratların (tahıllar ve bitkisel ürünlerin) alımı artırılmalıdır. Çünkü tahıl ve bitkisel kaynaklı ürünler hayvansal kaynaklı enerjinin yerini alırlar bu şekilde yağ alımını azaltırlar. Bu şekilde beslenme ile doymuş yağ ve kolesterolün alımı azalır, bu sırada alınan proteinin tipi de değişeceği için dikkatli olmalıyız. Çünkü bitkisel kaynaklı proteinler hayvansal olanlardan daha düşük kaliteli protein içerirler (Aksöz, E.B. 2006).

Okul çağında rafine şekerlerin azaltılması gerekir. Bu tip şekerler günlük yaşantımızda tatlılar, pastalar ve birçok içecekte katkı maddesi olarak bulunmakta yine birçok çocuk yiyeceğinde de bulunmaktadır. Bu yiyeceklerin çocuğun diyetinden tam olarak çıkartılması olanaksız görülmektedir. Tam olarak bu yiyecekler çıkartılması ise düşük kalori alımı büyüme geriliğine sebep olabilir. Total yağ miktarı enerjinin %30' unu oluşturacak şekilde azaltılmalı, doymuş yağlar ve kolesterol alımı azaltılmalıdır (Aksöz, E.B. 2006).

Bursa yetiştirme yurtlarında 18 yaşından küçük çocuklar üzerinde yapılan araştırmada % 66.7 oranında beslenme bozuklukları tespit edilmiştir. (İleriye, B. ve diğerleri 1978).

Özcan ise 1979 yılında okul öncesi çocukları eğitime tabi tutup gelişimlerini kontrol etmiş yemek yeme ve atık bırakma konusunda eğitime alınmayan çocuklar arasında yüksek oranda gelişmeler kaydedilmiştir (Özcan, T.F. 1979).

Kutluay Ankara Kız lisesinde 1979 yılında kahvaltı yapımını araştırmış Kahvaltı yapmayanların yapanlara göre daha halsiz olduğu belirtilmiştir (Kutluay, T. 1979).

Bozkurt ve Güneyli çocuklarda meydana gelen beslenme bozukluklarının annelerin bilgi yetersizliğinden ortaya çıktığını belirtmiştir (Bozkurt, N. , Güneyli, U 1979).

1981 yılında San Diego’ da Ev ekonomisi öğretmenlerinin beslenme bilgi puanlarının diğer öğretmenlere göre yüksek ancak kendi tutumlarında farklılık bulunmamıştır (Penner, K.P., Kolasa , K.M. 1981).

1983 yılında Kansas’ta öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada bilgi puanları üniversite de aldıkları ders kredisi ve o esnada ders vermelerine göre artış göstermiştir (Soliah, L.A.L.,ve diğerleri 1983).

Pekcan sağlıklı beslenmenin bir şekilde tetiklediği demir yetersizliği anemisinin okuldaki başarıyı düşürdüğü anemisi olmayan çocuklarda öğrenmenin daha aktif olduğunu saptamıştır (Pekcan, G. 1984).

1984 yılında beslenme eğitimi alan öğrenciler ile almayan öğrencileri Işıksoluğu karşılaştırmış ve beslenme eğitimi alan öğrencilerin daha iyi beslendiğini belirtmiştir (Işıksoluğu, K.M. 1984).

Güneyli ise sosyo ekonomik yükseliş ile öğün sayısını karşılaştırmış ve öğün sayısının sosyo ekonomik yükseliş ile doğru orantılı olarak arttığını belirtmiştir (Güneyli, U. 1984).

Şimşek ev ekonomisi beslenme dersi okuyan öğrenciler ile okumayan öğrencileri birbiri ile karşılaştırmıştır. Dersi okumayan öğrencilerin beslenme bilgi puanları ortalama iken okuyanların ise beklenen düzeyde olmadığı belirtilmiştir. (Şimşek, H. 1984).

Vançelik ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkeklerde önemli düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir Öğrencilerin sadece 1/3’ü yurttan kalmaktadır. Bu durum, ildeki resmi ve özel yurtların yatak kapasitesinin yetersizliği yanı sıra, bu yurtların da tamamının dolu olmaması nedeni

ile yurt olanaklarının ideal olmayışından kaynaklanabilir. Sigara içmeyenlerin beslenme alışkanlık puan ortalaması, içenlere göre önemli düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlık puan ortalaması ile yapmayanların ortalaması arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin % 60'ı günde 3-4 öğün tüketirken, % 36'sı 2 ve daha az öğün tüketmektedir. en fazla sabah öğününün atlandığı, en az ise akşam öğününün atlandığı belirtilmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin % 46.3'ünün öğün atlama nedenini unutma veya fırsat bulamama olarak değerlendirmiştir (Vançelik, S. ve diğerleri 2007).

Arslan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da kızların % 73'ünün beslenme alışkanlık düzeyinin kötü olduğu, erkeklerde bu oranın % 27 olduğu belirlenmiş olup cinsiyete göre beslenme alışkanlık düzeyi arasında önemli fark belirlenmiştir (Arslan P, ve diğerleri 1984).

Bazı çalışmalarda saptandığı gibi kız öğrencilerin yemek yeme alışkanlıklarının üzüntü veya yorgunluk durumundan daha fazla etkilenmesi, ayrıca estetik kaygı nedeni ile besin kısıtlamasına gidebilmeleri beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha düşük bulunmasında etkili olabilir (Açık, Y. ve diğerleri 2003).

Aytekin ve Bulduk bir eğitim programı uygulayıp bu programın sonuçlarını da kontrol grubu ile test ederek öğün atlama oranlarını tespit etmişler. Başlangıçta araştırma kapsamına alınan öğrencilerin eğitimden önce ve sonra kaç öğün yemek yediklerine bakıldığında, % 55.5'inin ve % 56.0'sının günde üç öğün tükettiğini, %35.0, % 34.5'inin iki öğün, % 6.5, %7.0'ının günde dört öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin öğün atlayıp atlamadıkları eğitimden önce ve sonra incelendiğinde eğitim verilen grupta sabah kahvaltısını % 28.0'i, %38'inin atlamadıkları, % 18.0'i, % 8.0'inin atladıkları belirlenmiştir. Yalnız el kitabı verilen grupta, sabah kahvaltısını % 40.0'ı, % 46.0'sının atlamadığını, %42.0'si % 38.0'inin ara sıra atladıkları saptanmıştır. Kitap+eğitim grubundaki öğrencilerin eğitimden önce ve sonra % 36.0'sının atlamadığını, % 18.0'i, % 16'sının atladıkları ifade edilmiştir. Kontrol grubundaki öğrenciler % 34.0'ü, % 38.0'inin sabah kahvaltısını

atlamadıkları % 38.0'i, % 34.0'ının ara sıra atladığı, % 28.0'inin her iki grupta atladıkları saptanmıştır. Öğrencilerin öğle yemeklerini atlama durumları eğitimden önce ve sonra incelendiğinde; Eğitim grubunda öğle yemeklerini %50.0, %52.0'sinin atlamadıkları, %16.0, %12.0'sinin atladığı belirlenmiştir. Yalnız el kitabı verilen grupta, %56.0'sı, %54.0'ünün öğlen öğününü atlamadığı saptanmıştır. Kitap+eğitim grubunda % 38.0'i, % 44.0'ünün atlamadığı, % 14.0, % 20.0'sinin atladığı belirlenmiştir. Kontrol grubunda % 50.0'si, % 46.0'sının atlamadığı % 16.0'sı, % 12.0'sinin atladığı bulunmuştur. Akşam öğününü atlama durumuna bakıldığında, eğitim grubunda % 96.0, % 98.0'inin, kitap grubunda eğitimden önce ve sonra % 98.0'inin, kitap+eğitim grubunda % 86.0'sı ve % 92.0'sinin, kontrol grubunda % 96.0 ve % 100'ünün bu öğünü atlamadıkları belirtilmiştir. . (Aytekin F, Bulduk S. ,2000).

Vançelik ve arkadaşlarının kıyaslamasına göre öğün atlama konusundaki önceki tespitler şöyledir. Aytekin ve arkadaşlarının, yaptığı çalışmada öğrencilerin % 55'inin 3 öğün ve % 35'inin 2 öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Şimşek'in çalışmasında, öğrencilerin % 70'i günde 3 öğün, %25'i 2 öğün yemek yemektedir. Karayormuk'un çalışmasında ise öğrencilerin % 52'si günde 3 öğün beslenirken, 2 öğün beslenenlerin oranı %36 olarak bulunmuştur. Şimşek ve Saygun öğrencilerde en sık atlanan öğünün kahvaltı olduğunu belirlemişlerdir. Işıksoluğu ve Karayormuk, en az atlanan öğünün akşam olduğunu belirlemiştir. Nnanyelugo ve Okeke'nin Nijerya'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada en fazla atlanan öğünün %73 oranıyla kahvaltı olduğu saptanmıştır. Çoğunlukla sabah kahvaltısının atlanması, kahvaltı hazırlamanın zorluğu ve okula geç kalma endişesinden kaynaklanabilir. Oysa güne istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve kan şekeri düzeyinin korunmasında sabah kahvaltısının çok önemli rolünün bulunduğu bildirilmektedir(Vançelik, S. ve diğerleri 2007).

Tokgöz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, öğrencilerin % 50.2'si sıkıntılı oldukları zamanlarda her zamankinden az yediklerini belirtmişlerdir (Tokgöz, P. Ve diğerleri 1995).

Bazı kişiler sıkıntılı olduklarında daha fazla besin tüketirken, bazıları da tam ters yönde davranış gösterebilmektedirler (Arslan, P.1994).

Tokuç ve arkadaşlarının araştırmasına göre öğrencilerin çoğu (%80,5) okula gitmeden önce her sabah kahvaltı ettiğini, yaklaşık yarısı da (%45,9) her gün 5 porsiyon ya da daha fazla miktarda meyve sebze tükettiği belirtilmiştir. Ancak çalışmaya katılan çocukların çoğunluğunun sağlıklı olmadığı bilinen çikolata-gofret vb. tatlı gıdaları (%58,3) ve kola vb. gazlı içecekleri (%40,7) sık tükettiği belirlenmiştir. Cips vb. gıdaların ve tatlı gıdaların tüketiminde her iki cinsiyet arasında farklılık gözlenmezken, fast-food ve gazlı içeceklerin erkekler tarafından daha sık tüketildiği sonucuna varılmıştır (Tokuç, B. ve Diğerleri 2009).

Tokuç ve arkadaşlarının yaptığı çalışmasının devamında çocukların büyük çoğunluğu (%84,9) marka etiketlerinin yarıdan fazlasını doğru olarak tanımlamıştır. Marka etiketlerini doğru olarak tanıma ortancası 16 (min: 5–maks:20)'dir. Marka etiketlerini tanıma kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermemiştir. Reklâm etiketlerini tanıma oranlarının yüksekliği cips ve benzeri gıdaların sık tüketimi ile, fast food tarzı gıdaların sık tüketimi, gazlı içeceklerin sık tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. Sağlıklı besinleri daha fazla tanımlayan çocukların reklâm etiketlerini tanıma oranları da yüksek bulunmuştur (Tokuç, B. ve Diğerleri 2009).

Ludwig ve Berkey Çocukların çoğunluğu sağlıklı olmadığı bilinen cips, çikolata-gofret vb. tatlı gıdaları, kola vb. gazlı içecekleri fast-food türü yiyecekleri sık tükettiğini (en az günde 1 kez) belirtmiştir ki daha önce yapılan kimi çalışmalar bu tür gıdaların şişmanlık ve obeziteye yol açtığını belirlemişlerdir (Ludwig DS, Peterson KE 2001. Berkey CS., 2000).

Turan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalara çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; %35,2'sinin bazen yağlı ve şekerli yiyecekleri tükettiği, %26,9'unun nadiren yiyeceklere tuz eklediği, %25,4'ünün sık sık günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tükettiği, %30,1'inin bazen dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yediği, %30,1'inin hiçbir zaman hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden

yemediği, %36,5'inin her zaman meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tükettiği saptanmıştır. Ayrıca yüksek riskli beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; yağlı ve şekerli yiyecekleri %15,9'unun, günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay gibi içecekleri %15,7'sinin, dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb.ni %15,0'ının, hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menüleri %8,8'inin her zaman tükettiği, %3,6'sının hiçbir zaman meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketmediği ve %12,0'sinin yiyeceklere tuz eklediği belirlenmiştir (Turan, T. Ve diğerleri 2009).

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırma verilerinin elde edildiği evren ve örneklem, veri toplama teknikleri, veri toplamada kullanılan araçlar, araçların geçerlikleri ve analizleri konusunda bilgi verilecektir.

Araştırma, mevcut bir durumun değerlendirilmesini ve yorumlanmasını içerdiği için betimsel bir çalışma olması planlanmıştır. Ancak gereği üzerine hazırlanan başarı testi haricinde survey ya da anket yöntemine de başvurulmuştur.

3.1 Araştırma Bölgesinin Seçimi

Araştırma bölgesi olarak Ankara ili seçilmiştir. Bunun nedeni üniversitenin ve araştırmacının Ankara’da olmasıdır.

Ankara’da Biyoloji dersi okuyan ve okumayan öğrencilerin karışık olarak bulunduğu okullar tercih edilmiştir. Ankara’nın merkezinde 3 büyük ilçeden sosyo-ekonomik düzey olarak hem düşük sosyo-ekonomik düzey hem orta sosyo-ekonomik düzey hem de yüksek sosyo-ekonomik düzeyi kapsayacak ilçe olarak Yenimahalle ilçesi seçilmiştir.

3.2 Örneklem Seçimi

Çalışmanın evrenini Yenimahalle ilçesinde 3 lisenin 3.570 orta öğretim öğrencisi oluşturmuş, veriler Şubat – Mart 2010 döneminde toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 357 olarak hesaplanmıştır. Ancak katılım hızını düşürebilecek etkiler düşünülerek örnekleme alınan birey sayısı 350 olarak

belirlenmiştir. Öğrencilerin 25'i (% 7.14) anket formunu eksik doldurduğu çalışma verileri 325 öğrenciden (% 91.36) toplanmıştır.

Araştırma, kesitsel tipte olup Yenimahalle ilçesindeki Okul tiplerinden Düz lise, Ticaret ve Meslek lisesi ve bir de Anadolu lisesi olmak üzere bu okul tiplerinden rastgele 3 okul seçilmiştir. Okullardaki tüm sınıflar dahil edilmiştir. Her okuldan alınacak örneklem sayısı hesaplanmış ve basit rastgele yöntemle okulun hangi sınıfının örnekleme dahil edileceği belirlenmiş, belirlenen sınıftaki tüm öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır.

3.3 Veri toplama teknikleri

Sağlıklı Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde tarafımdan geliştirilen on iki sorudan oluşan puanlama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde öğrencilerin zayıflama konusunda baskı hissedip hissetmedikleri, gün içerisinde düzenli yemek yiyip yemedikleri, annenin eğitimi ile doğal ve yöresel yemekleri bilip bilmemesi, babanın yoğun çalışması ile evde birlikte yemek yiyip yemedikleri, mutfığa ayrılan bütçenin doğal ve sağlıklı beslenme için yeterli olup olmadığı annenin çalışma ile mutfak arasındaki dengeyi nasıl kurduğu, doğal ve yöresel yemekler ile beslenmenin ne kadar sağlıklı olduğu, sağlıklı beslenme deyince ne anladıkları, sorulmuştur. Alınan cevaplar her biri kendi içerisinde değerlendirilmektedir.

Tercihler Tablosu adlı zayıflama metotları alt alta sıralanarak bu metotlardan en faydalı olandan faydasız olana doğru tercih yapması istenmiştir. Bu zayıflama metotlarından; Fazla uyku, Light ürünler ile beslenme, Gece bir şey yememe, yemekten önce meyve yeme, günde en az bir öğün atlama, çok fazla su içme, kepekli şeyler yeme, proteini fazla tüketme, iştah kesici kullanma, beyaz et tüketme, zayıflama ilaçları kullanma, sabah kahvaltısı yapmama sorulmuştur.

İkinci tercihler tablosunda ise kilo problemi olup olmadığı, aileden sağlıklı beslenme alışkanlıkları alıp almadığı, duygusal etki altında iken yeme

alışkanlıklarında değişiklik olup olmadığı arkadaş ortamlarında yemek alışkanlıklarında değişiklik olup olmadığı fazla kilodan endişe duyup duymadığı, egzersiz yapma konusunda istekli olup olmadıkları, daha az yeme konusunda istekli olup olmadıkları, sağlıklı bir diyet için vakit ayırma isteklerinin olup olmadığı, sağlıklı beslenme için bütçelerinin olup olmadığı sorulmuştur.

Öğrencilerin beslenme bilgilerinin değerlendirilmesinde kullanılan anket formu ise 27 sorudan oluşmaktadır. Ancak 25 soru üzerinden değerlendirme yapılarak Beslenme bilgi düzeyleri her doğru cevaba (4) Her yanlış cevaba (0) puan verilerek değerlendirilmiştir.

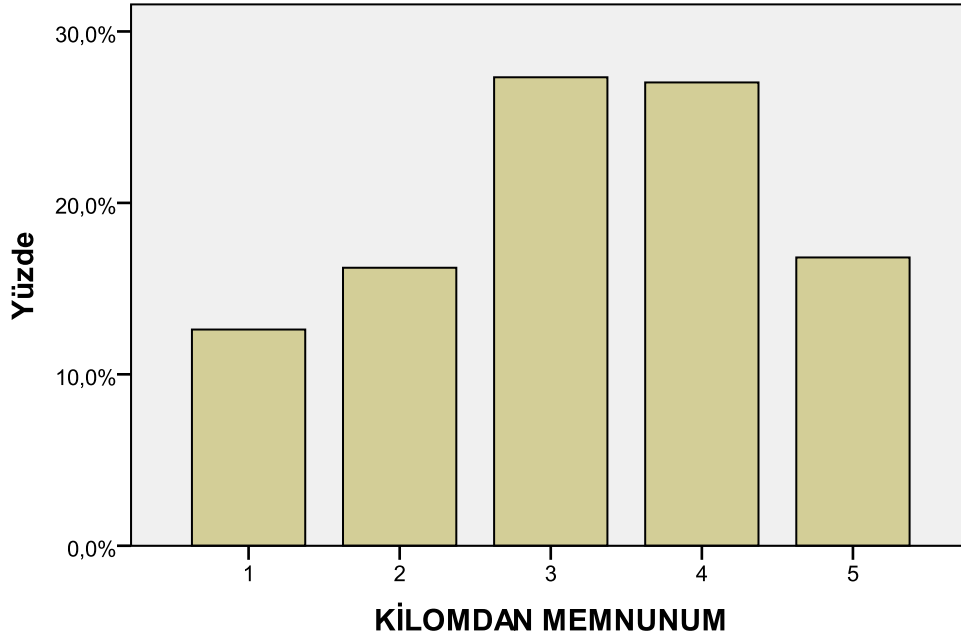
Türkiye’de ve dünyada konu ile ilgili yapılan çalışmalarla ilgili geniş bir literatür taraması yapılmıştır. Araştırma sonucunda ölçme aracı olarak, bilgi-başarı testi Tutum testi ve tercihler tablosu adı altında diyet konuları hakkında bilgi ve tercihleri yansıtan anket hazırlanmıştır. Başarı Testi çoktan seçmeli yaklaşık 25 sorudan oluşmaktadır. Testin güvenirlik ve geçerliğini tespit etmek amacı ile öğrenciler üzerinde ilk uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonrasında, testteki soruların madde analizi yapılmış elde edilen sonuçlara göre geçerliği yüksek olan sorular seçilmiş, diğer sorular elenmiştir. Belirlenen düzeyin aşağında olanlar gereken düzeltmelere gidilip test tekrar uygulanmıştır. İkinci uygulama sonunda, test sonuçları analiz edilerek önem düzeyi göz önüne alınmıştır. Çıkan sonuçlara göre değerlendirmeler yapılmıştır. Önem düzeyi %5 (0.05) olarak kabul edilmiştir.

3.4 Verilerin Analizi

Bilgi toplamak için kullanılan anket formu 68 sorudan oluşmaktadır. Öğrencilerin Beslenme ile ilgili Verilerin kodlanması ve istatistiksel analizleri bilgisayarda SPSS 18.0 paket programında yapılmıştır.

4. BULGULAR ve YORUM

Yapılan araştırmada farklı sonuçlar elde edildi. Sonuçlardan daha önce belirtilmiş olanlardan ziyade daha önce çokça üzerinde durulmayan konular belirtildi. şekillerde 1,2,3,4,5 şeklinde belirtilen seçenekler genellikle öğrencilerin soruya katılma düzeyine göre artış gösteren değerleri göstermektedir.

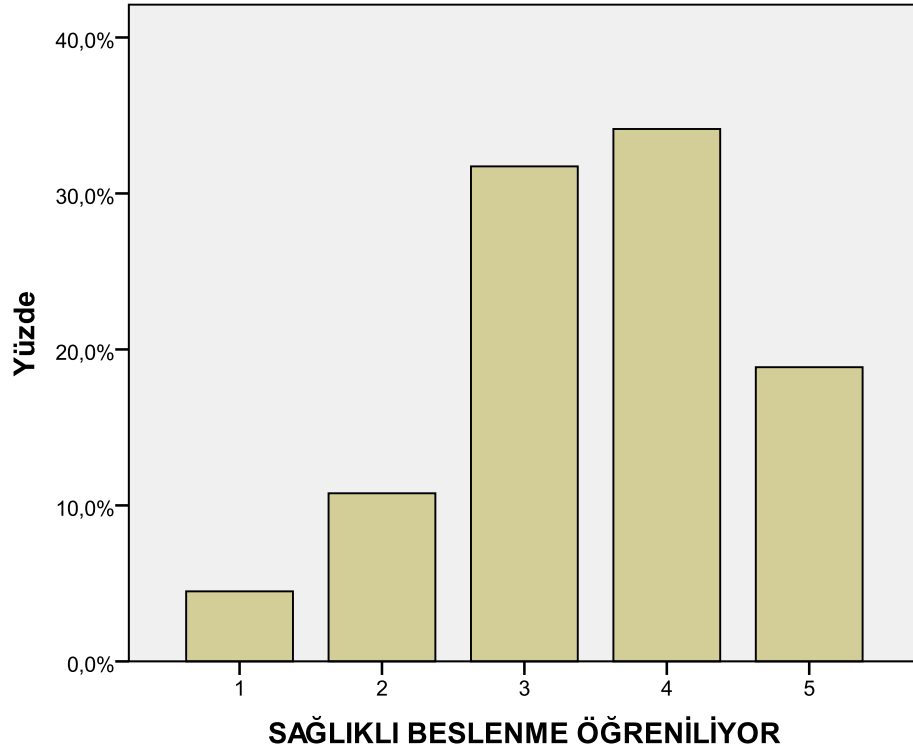


şekil 1 Kilomdan Memnunum

şekil 1 de ankete katılan lise öğrencilerinden kilosundan memnun olmayan oranı (1+2) %28,8 kısmen de olsa kilosundan bir şikayeti olmayan oranı ise geriye kalan % 77,2'lik bir dilimdir. Aslında tabloda da görüldüğü gibi lise öğrencilerinde ciddi bir kilo sorunu olmadığı gözleniyor.

Kilosundan hiç memnun olmayanların % 52,9'u geçer puan olan 60'ın altında kalırken geriye kalan % 47,1'lik kısım ise geçer puanın üzerinde not almıştır. Başarı

puanının altında kalanların % 29,2'si kilosundan memnun değil. Bununla birlikte başarı puanının altında kalanların geriye kalan % 70,8' de kilosundan memnunun cevabı vermiştir. Başarı puanının üstüne çıkanlarda ise % 27'si kilosundan memnun olmayıp geriye kalan %73'ü ise kilosundan memnuniyetini ifade etmiştir. Kilosundan çok memnun olanların ise % 52,3' ü başarı puanının altında kalmış % 47,7'si başarı puanının üstüne çıkmıştır. Kilosundan hiç memnun olmayanlarda da %52,9'u başarı puanının altında kalmış % 47,1'i başarı puanının üzerine çıkmıştır. Kilosundan kısmen memnun olanlardan başarı puanının altında klanların oranı % 48,1 başarı puanını geçenlerin oranı ise % 51,9'dur.

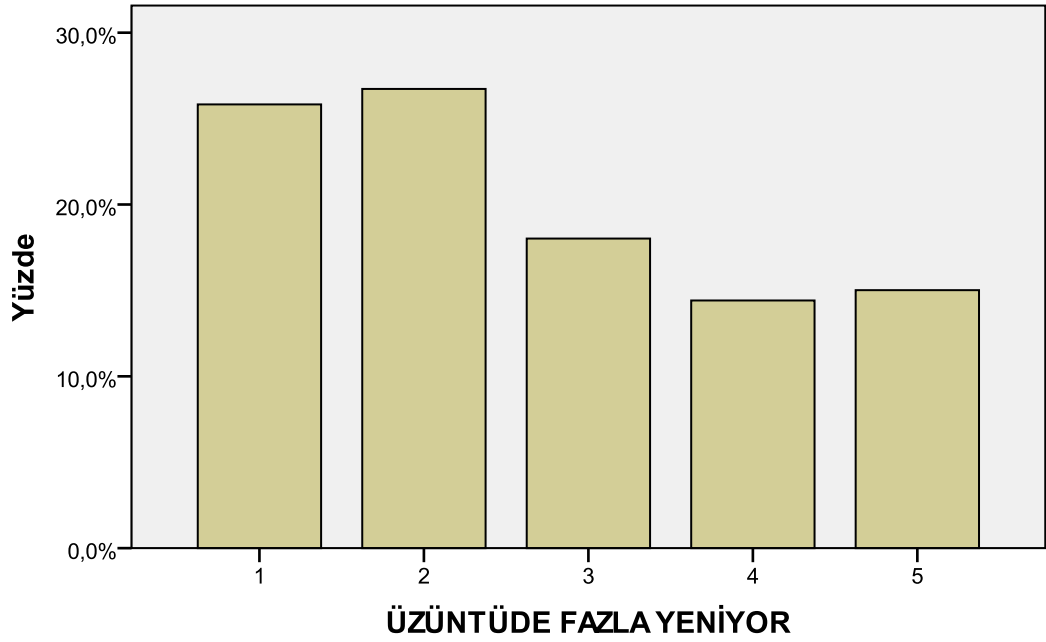


Şekil 2 Sağlıklı Beslenme Öğreniliyor

Şekil 2'de görüleceği üzere, ebeveynlerinden sağlıklı yeme alışkanlıkları öğrendiği fikrine katılmayan öğrencilerin oranı % 15,3 geriye kalan % 74,7'si ise ebeveynlerinden kısmen de olsa sağlıklı yeme alışkanlığı edindiğini fikrini katılıyor. Aslında evde yemek kültürü olan bir toplum olarak ailede sağlıklı yeme alışkanlıklarının daha da artırılması gerekir ancak mevcut tabloda hiç fena sayılmaz çünkü ne kadar öğrenildiği diğer sorularda da ortaya çıkmakla beraber gerek kilo

probleminin çok düşük olması gerek düzenli yemek yeme gibi davranışlara bakıldığında da tablo hiç de fena değil. Bununla birlikte geliştirilmesi ne ihtiyaç duyulan alanlar da yok değil. Örneğin abur-cubur kültürü bizim toplumumuzda da yerleşmeye başlaması önlem alınması gereken sorunlardan bir tanesidir.

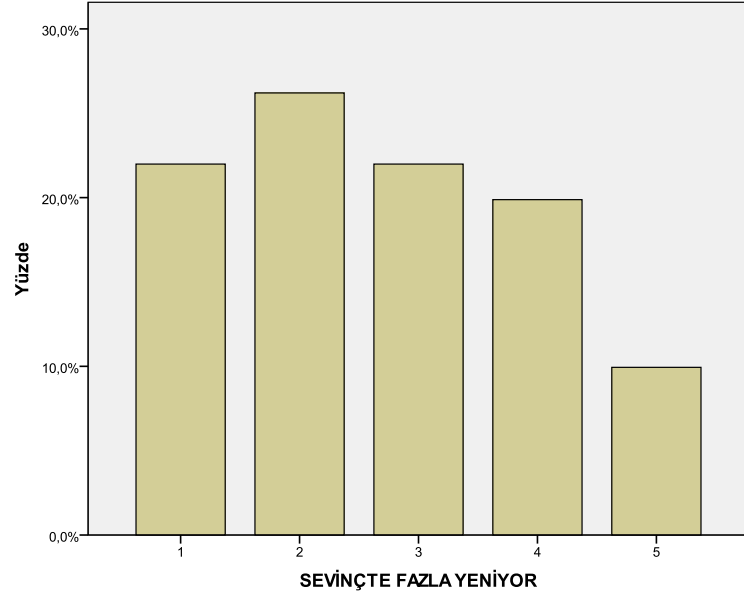
Ailemden sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğreniyorum fikrine kesinlikle katılmayan öğrencilerin % 66,7'si başarı puanının altında kalan öğrenciler.



Şekil 3 Üzüntüde Fazla Yeniyor

Şekil 3 de görüldüğü gibi duygusal anlamda üzülünce zaman bunu yemek yemesine yansıtmayan öğrencilerin oranı % 52,6'dır. Duygusal anlamda üzülünce zaman daha fazla yemek yiyorum diyen öğrenciler ise % 47,4'dür.

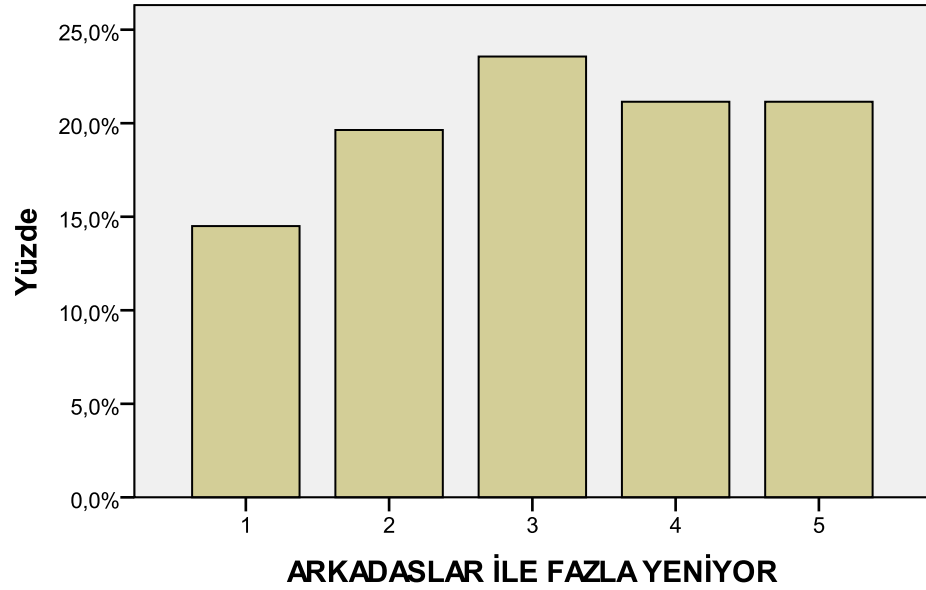
Üzülünce zaman daha fazla yiyorum fikrine katılmayan öğrencilerin % 60,3'ü kesinlikle katılmayan öğrencilerin ise % 55,9'u başarı puanının altında kalmış öğrencilerden oluşmaktadır.



Şekil 4 Sevinçte Fazla Yeniyor

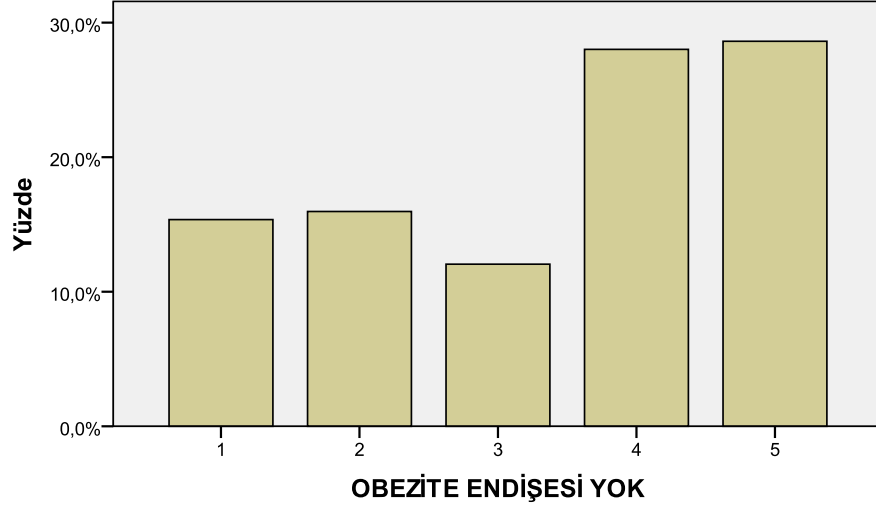
Şekil 4’ de sevindiği zaman kendini tutamayıp daha fazla yiyorum diyen öğrenciler % 51,8 sevindiğim zaman da abartmıyorum diyen öğrencilerin oranı ise % 48,2 olduğu görülmektedir.

Sevindiğimde daha fazla yiyorum diyen öğrencilerin % 60’ı başarı puanının altında kalan öğrenciler.



Şekil 5 Arkadaşlar ile Fazla Yeniyor

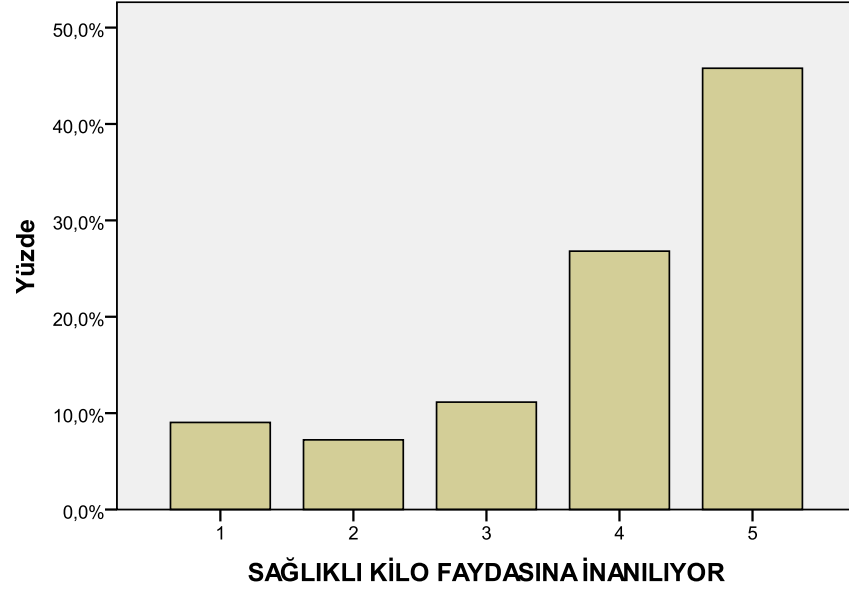
Arkadaşlar ile birlikte olduğunda daha fazla yiyorum fikrine katılanların oranı ise % 65,9. Arkadaşlarım ile olsam da tavrım değişmez diyenlerin oranı ise % 34,1 olduğu şekil 5’ de görülmektedir.



Şekil 6 Obezite Endişesi Yok

Şekil 6’ da obez olmaktan çekinen öğrencilerin oranı % 31,3. Kısım de olsa obez olmaktan endişe duyuyorum diyenlerin oranı ise % 68,7 olduğu görülmektedir.

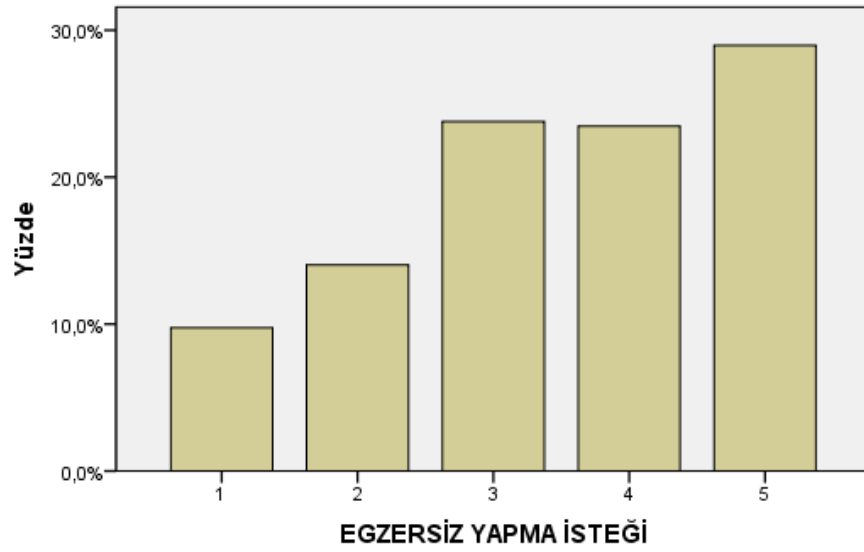
Obez olmak gibi bir endişem yok diyen öğrencilerin %78,6’sı başarı puanının altında kalan öğrenciler sadece % 21,4’ü başarı puanını geçen öğrencilerden oluşmakta.



Şekil 7 Sağlıklı Kilo Faydasına İnanılıyor

Sağlıklı kilonun kendisini rahatlatacağını ifade edenlerin oranı da % 83,7. Sağlıklı kilo nerede ise katılımcıların büyük çoğunluğunun bir isteği.

Sağlıklı kilonun kendisine faydasına inanmayanların %78,9'u başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmakta.



Şekil 8 Egzersiz Yapma İsteği

Şekil 8 de görüldüğü gibi daha fazla egzersiz yapmaya çok istekli olanların oranı ise % 76,2. Böyle bir isteğinin olmadığını ifade edenlerin oranı ise sadece %23,8'de.kalmıştır.

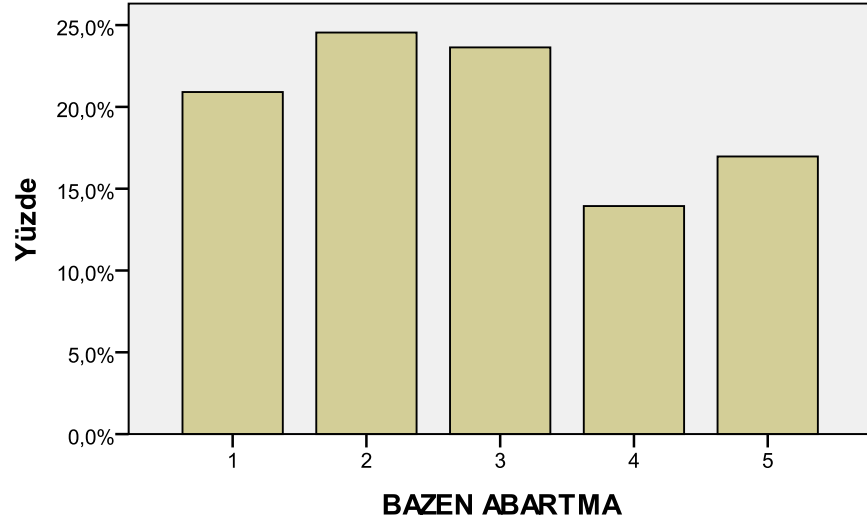
Egzersiz yapma konusunda istekli olan öğrencilerin % 59'u başarı puanını geçen öğrencilerden oluşurken egzersiz yapma konusunda isteksiz öğrencilerin % 61,5'i başarı puanının altında kalan öğrenciler



Şekil 9 Az Yeme İsteği

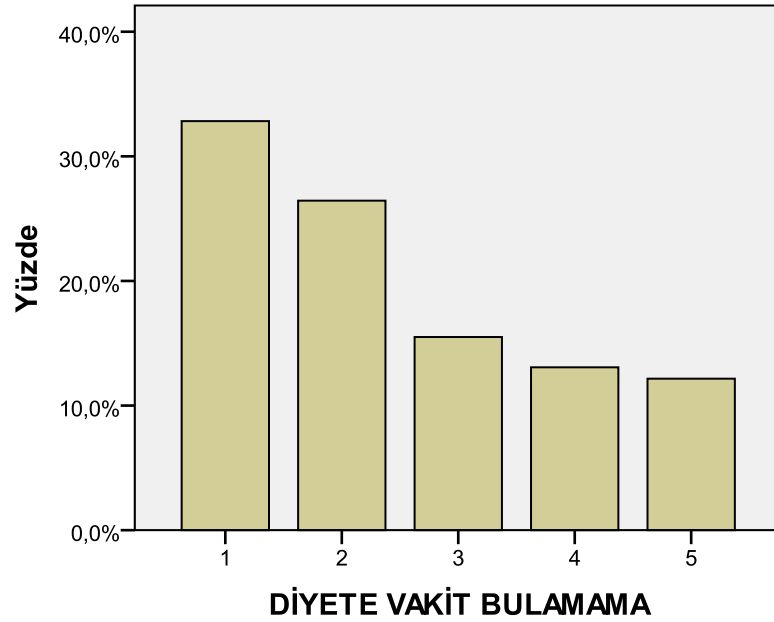
Daha az yemeye istekliyim diyen öğrencilerin oranı % 52,5. Daha az yeme gibi bir isteği olmayan öğrencilerin oranı da % 47,5.

Az yeme isteği konusuna kısmen katılanların başarı puan dağılımı ise % 50 % 50 yani eşit.



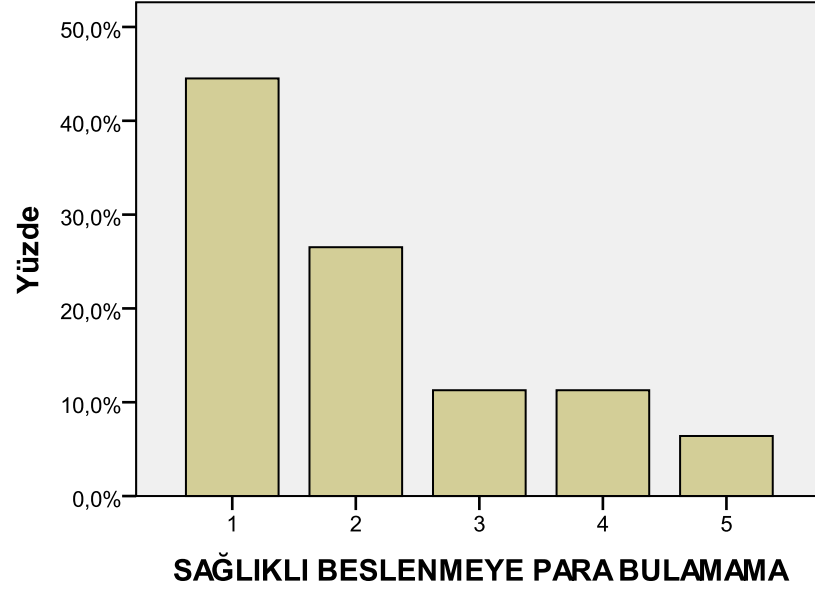
Şekil 10 Bazen Abartma

Şekil 10 da görüldüğü gibi bazen abartıyorum diyen öğrencilerin oranı % 54,5, arada da olsa abartmam diyenlerin oranı % 45,5'dir.



Şekil 11 Diyetle Vakit Bulamama

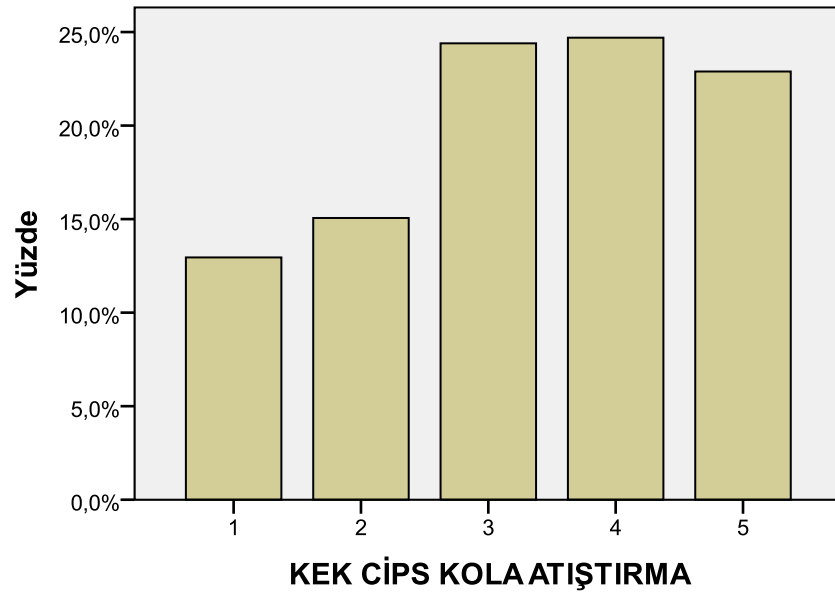
Sağlıklı bir diyet için fazla meşgulüm diyenlerin oranı % 41,7, sağlıklı bir diyet vakit sorunu ileri sürmeyenlerin oranı ise % 59,3'dür.



Şekil 12 Sağlıklı Beslenmeye Para Bulamama

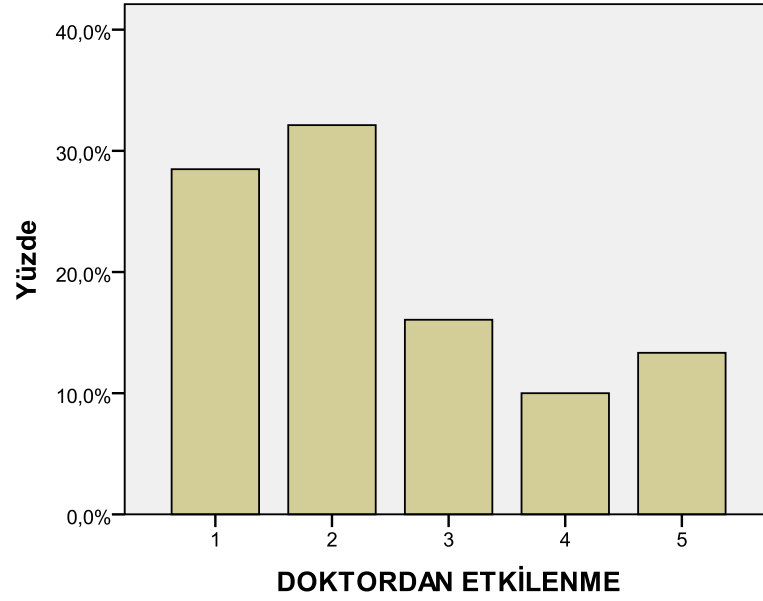
Sağlıklı yemek yiyecek kadar param yok diyenlerin oranı % 29, sağlıklı beslenme için para sorunun yok diyenlerin oranı ise % 71'dir.

Sağlıklı beslenmeye para bulamayacakları fikrine katılanların % 67,7'ü başarı puanının altında kalmakta. Başarılı olanlar ise % 32,3



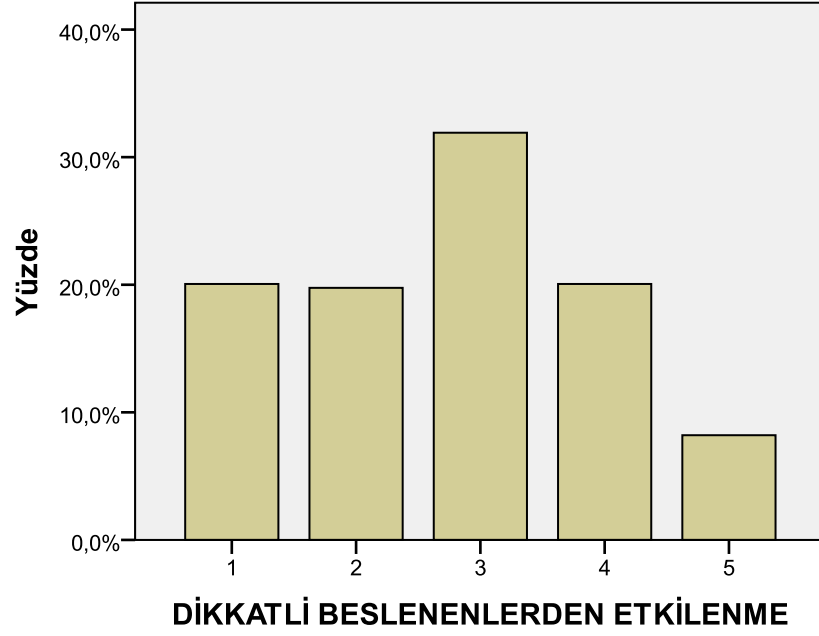
Şekil 13 Kek, Cips, Kola Atıştırma

Atıftırdıklarım arasında kekler, cipsler ve kolalar var diyenlerin oranı % 72'yi bulurken, bu tarz beslenmeye uzak durduğunu ifade eden öğrencilerin oranı ise % 28'dir.



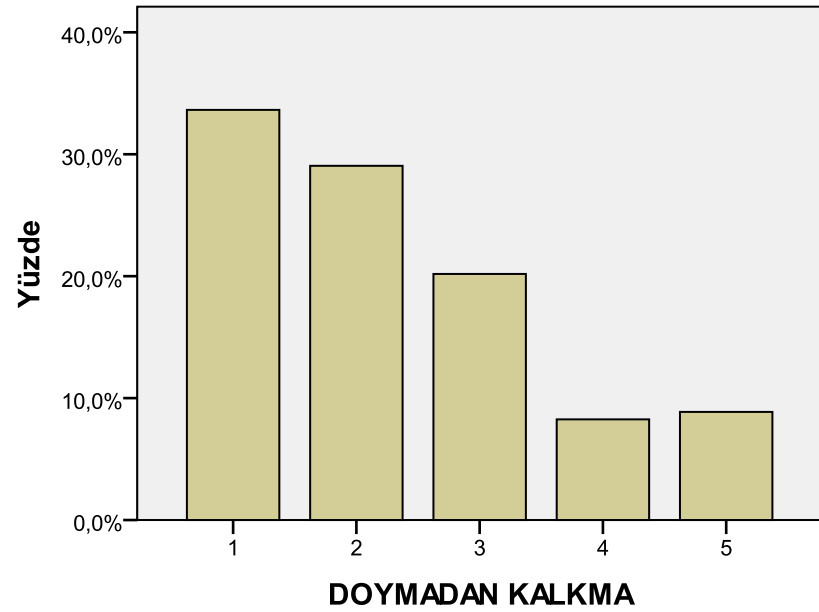
Şekil 14 Doktordan Etkilenme

Bir doktora gidince sağlıklı beslenme konusunda kararlar alıyor ancak uygulayamıyorum diyen öğrencilerin oranı % 39,4, böyle bir etkileşime girmiyorum diyen öğrencilerin oranı ise % 60,6'dır.



Şekil 15 Dikkatli Beslenenlerden Etkilenme

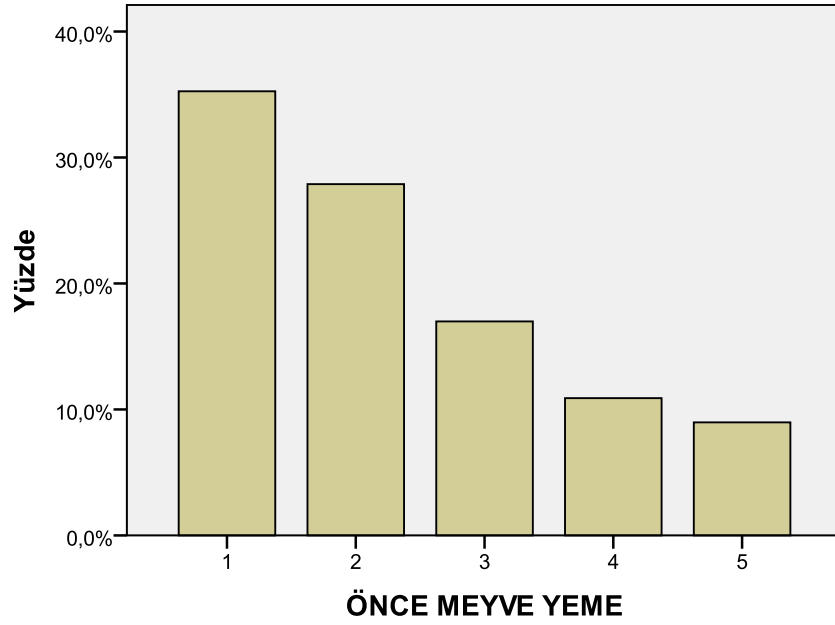
Sağlıklı beslenmeye dikkat eden kişiler ile görüşünce etkilenip dikkat ediyorum diyen öğrencilerin oranı % 60,2, etkilenmiyorum diyenlerin oranı ise % 39,8'dir.



Şekil 16 Doymadan Kalkma

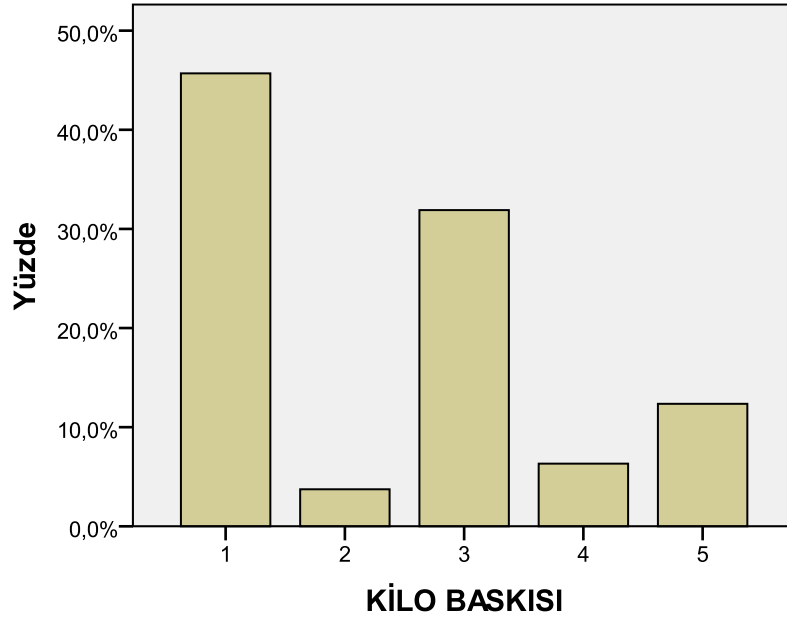
Mümkün olduğu kadar sofradan doymadan kalkıyorum diyen öğrencilerin oranı % 37,3 iken doyana kadar devam ettiğini ifade eden öğrencilerin oranı ise % 62,7'dir.

Mümkün olduğu kadar doymadan kalkarım fikrine kesinlikle katılanlardan başarı puanının altında kalanlar % 60,9. Başarı puanını geçenler % 39,1'dir.



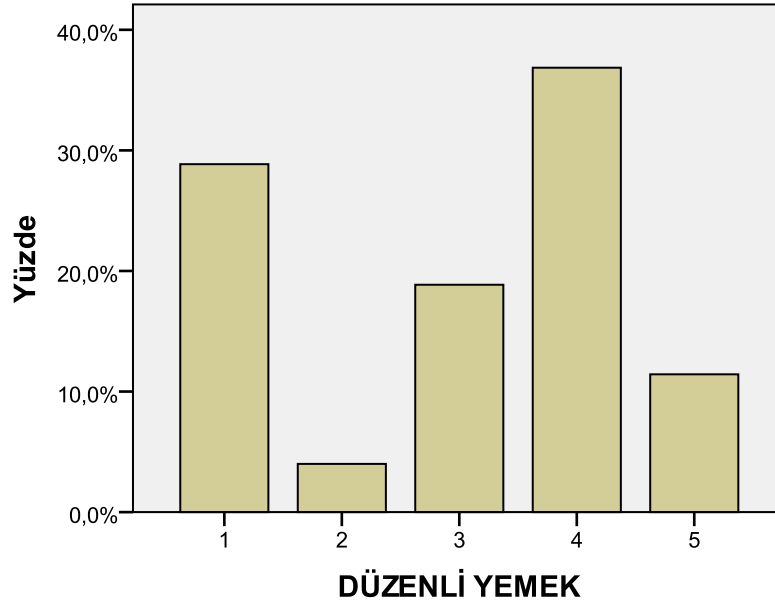
Şekil 17 Önce Meyve Yeme

Yemekten önce meyve yiyorum diyen öğrencilerin oranı ise %36,9, bu görüşe katılmayan öğrencilerin oranı ise % 63,1'dir.



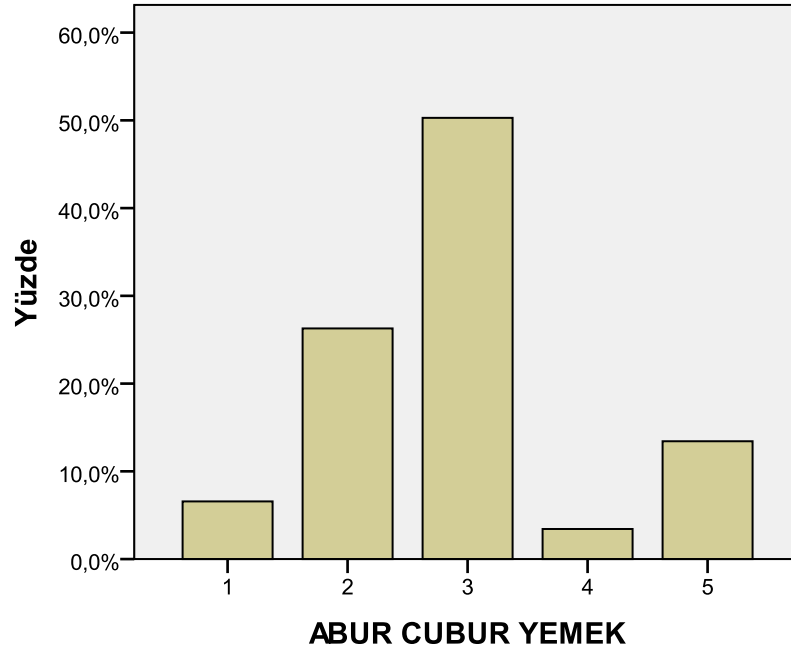
Şekil 18 Kilo Baskısı

Lise öğrencilerinde toplumun diğer katmanlarından farklı olarak pozitif ya da negatif kilo baskısı hiç hissetmeyenlerin oranı % 45,7 ile çok yüksek özellikle ilköğretim çağında zayıflıktan dolayı yapılan kilo baskısı lise sonrasında şişmanlıktan dolayı yapılmakta ancak lise çağında bu konu rafa kalkmış olsa gerek. Ailesi tarafından kilo baskısına maruz kalanların oranı sadece % 6,3'te kalırken kendi kendine baskı hissedenlerin oranı % 31,9 ile öğrencilerin bu konuda çevre baskısına gerek kalmadan kendilerinin yeterince duyarlı olduğunu göstermekte.



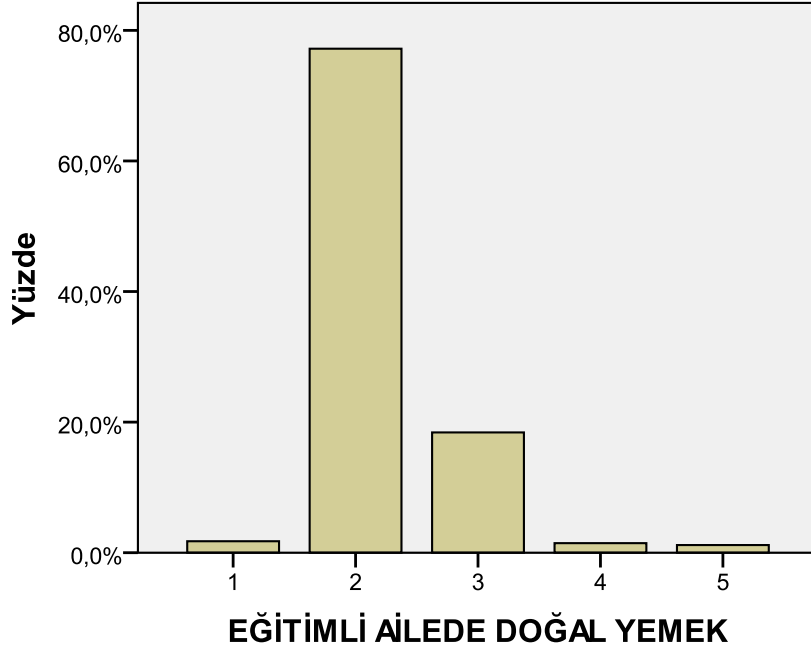
Şekil 19 Düzenli Yemek

Lise öğrencilerinin % 28,9 yemeğini düzensiz öğünler ile yiyor. % 4'ü günde tek büyük bir öğün ile yiyor. İki öğün yiyenlerin oranı % 18,9. Üç öğün yiyenlerin oranı ise % 36,9 ile en fazla tercih edilen öğün sayısını oluşturuyor. Günde dört ve daha çok yiyenlerin sayısı ise % 11,4. Görüldüğü üzere öğrencilerin % 51,7'si ya üç öğünden az ya da düzensiz öğünler ile besleniyor. Geriye kalan % 49,3'ü üç ya da daha fazla olmak üzere düzenli öğünler ile besleniyor. Yemek düzensizliği olan öğrencilerin bilgi testi anketi ile kıyaslaması da ilginç sonuçlar içeriyor. Günde tek büyük bir öğün ile beslendiğini söyleyen öğrencilerin tamamı bilgi anketinde konulan baraj puan olan 60'ın altında kalmışlardır. Yani bu yanlış tutum aynı zamanda bilgi eksikliği ile de birebir örtüşmekte. Bir diğer açıdan yemeğini düzenli üç öğün şeklinde yiyenler ise geçerli baraj puanında üzerine çıkarak başarılı puan olan 85 puanı geçmişlerdir. Ancak dört ve daha fazla öğün ile daha sağlıklı beslendiğini düşündüğümüz öğrenciler bilgi düzeyi olarak üç öğün ile beslenen öğrencilerden daha düşük puanlar almışlardır.



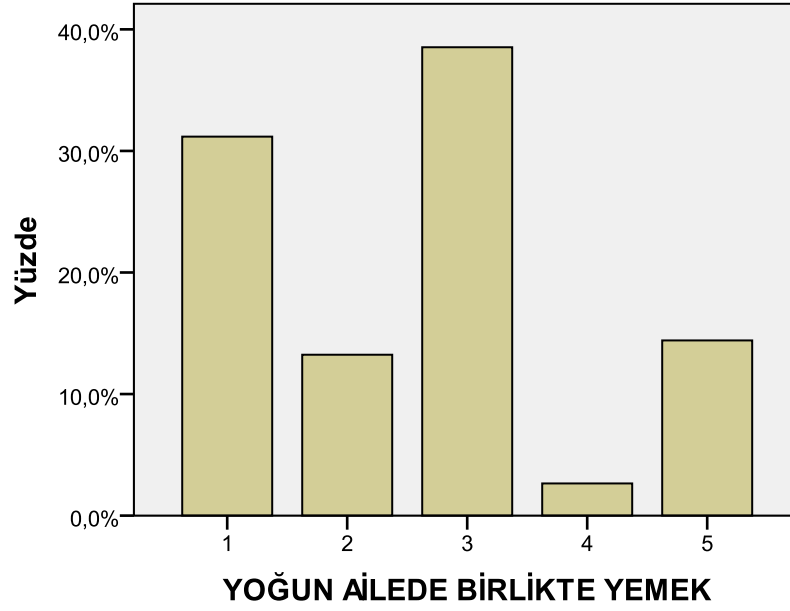
Şekil 20 Abur cubur yemek

Lise öğrencilerinin % 6,6'sı gün içerisinde sadece abur cubur tarzı beslenirken % 26,3'ü günde 3-4 kez abur cubur tarzı beslenmekte. % 50,3'ü ise günde sadece 1 kez abur cubur trafiğine yakalanırken % 3,4'ü ancak haftada bir abur cubur yediğini ifade etmiştir. %13,4'lük bir azınlık ise genelde abur cuburdan uzak durmayı tercih eden kesim. Görüldüğü gibi % 83 lük bir çoğunluk en az günde bir defa abur cubur trafiğine yakalandığını ifade etmektedir.



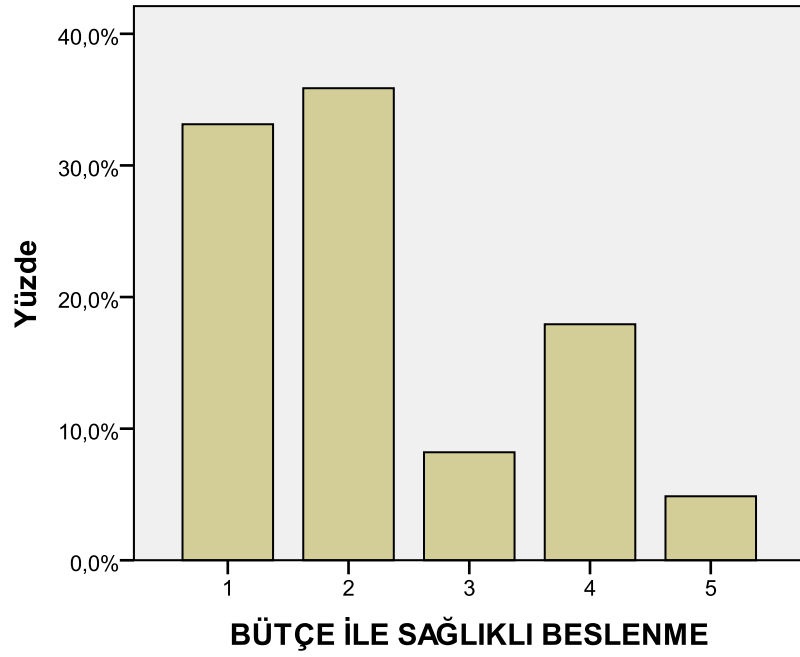
Şekil 21 Eğitimli Ailede Doğal Yemek

Eğitimli aileler % 79 oranında doğal yemekleri tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.



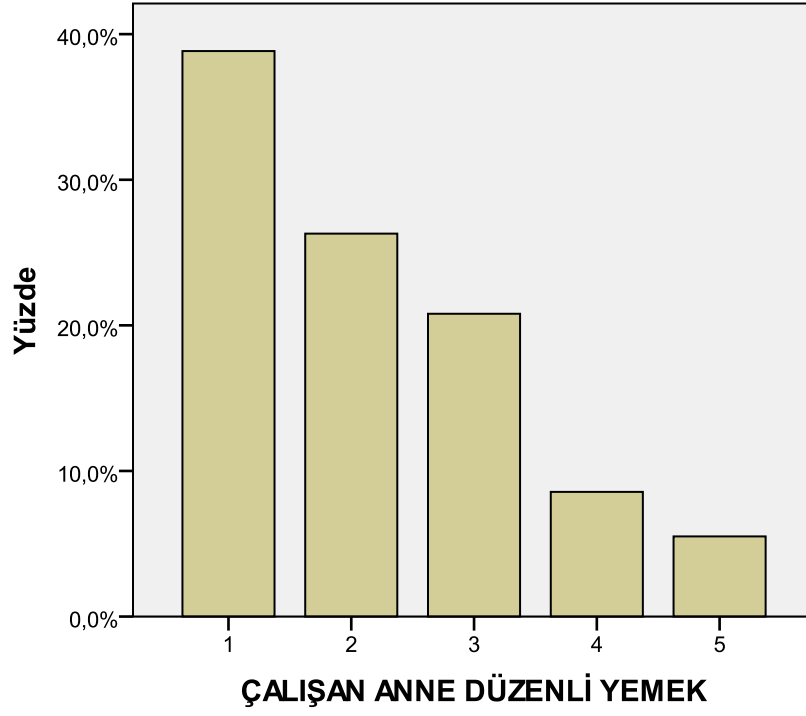
Şekil 22 Yoğun Ailede Birlikte Yemek

Lise öğrencilerinin % 14,4'ü babanın yoğun çalışmasında birlikte yemek yiyememektedir. Ancak bununla beraber % 13,3'ü yoğunluk olmasa da baba ile birlikte yemekten mahrum kalmaktadır.



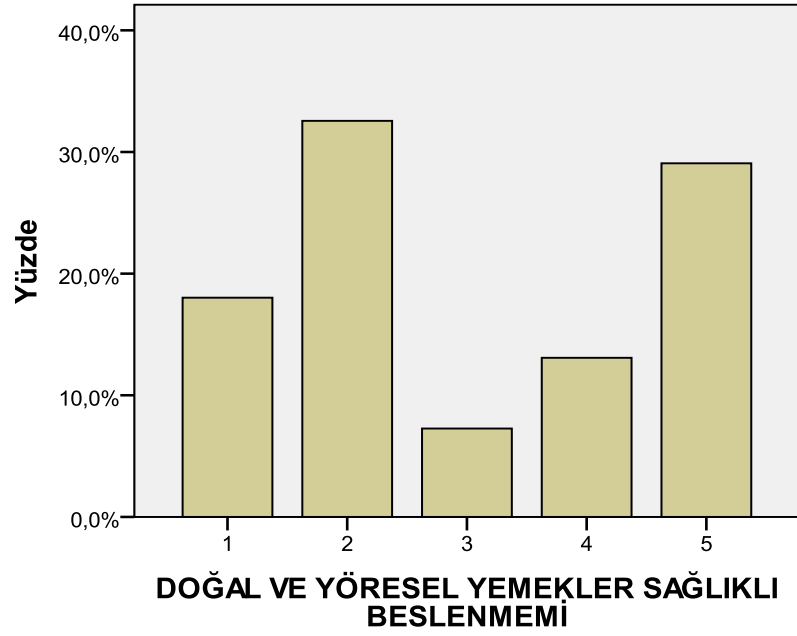
Şekil 23 Bütçe ile Sağlıklı Beslenme

Lise öğrencilerinin % 33,1'i yeterli bütçeye sahip olmakla beraber doğal ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi değiller. Bununla birlikte % 35,9'luk bir kesim de bütçesi yeterli olmakla beraber önem vermediği için doğal ve sağlıklı beslenemiyor. % 8,2'lik bir azınlık ise yeterli bütçeye sahip olamamakla beraber memleketlerinden getirdikleri doğal besinler ile beslenebiliyorlar. Lise öğrencilerinden sadece % 4,9'luk bir kesim maddi sorunlardan dolayı doğal ve sağlıklı beslenemediğini ifade etmiştir.



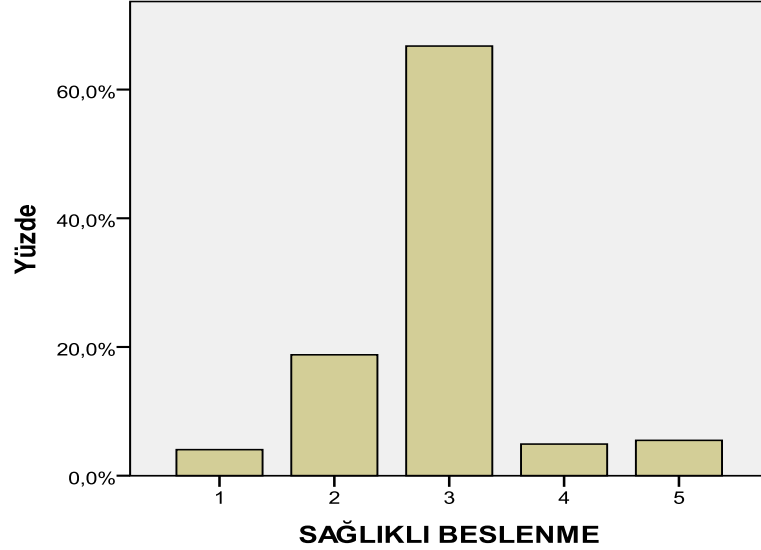
Şekil 24 Çalışan Anne Düzenli Yemek

Lise öğrencilerinden sadece % 5,5'lik kısmı annesi çalıştığı için evde düzenli bir yemek yiyemediğini ifade etmiştir. Onun dışında çalışan anneden dolayı evde yemek hazırlanmaması gibi bir sorun ifade edilmemiştir. Özellikle % 8,6'lık bir kesim ev işlerine destek olarak evde yemek çıkmasına katkı sağladıklarını ifade etmiştir.



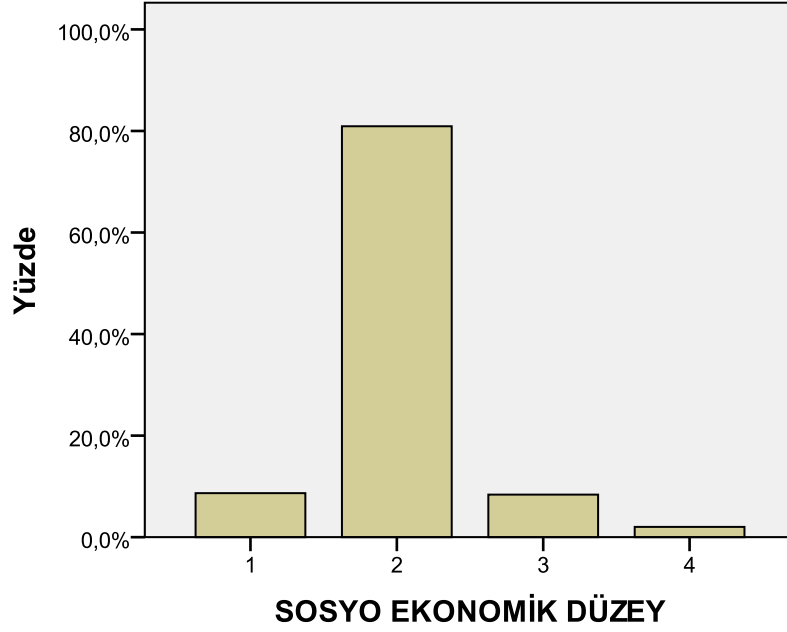
Şekil 25 Doğal ve Yöresel Yemekler Sağlıklı Beslenmemi

Lise öğrencilerinin % 57,8'i çeşitli nedenler ile doğal ve yöresel yemekleri tercih etmediklerini yada edemediklerini ifade etmişlerdir.



Şekil 26 Sağlıklı Beslenme

Lise öğrencilerinin % 66,8'i sağlıklı beslenmeyi çok çeşitli ancak dengeli beslenme olarak tanımlamıştır. Sağlıklı beslenmeyi bir diyeti takip olarak anlayanların oranı sadece % 4 ile sınırlı kalmaktadır. Kilo almamayı sağlıklı beslenme olarak tanımlayanlar ise %18,8'dir.



Şekil 27 Sosyo-ekonomik Düzey

Lise öğrencilerinin % 80,9'u kendisini orta sosyo-ekonomik düzeyde tanımlamıştır. % 8,7'si alt sosyo-ekonomik düzeyde kendisini tanımlarken % 8,4'lük kesim ise üst sosyo-ekonomik düzey olarak tanımlamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 81'i ailesinin sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak beyan etmiş. Yani katılımcıların büyük çoğunluğu orta düzey. Bunun sonucu olarak verilen tüm cevaplarda orta sosyo ekonomik düzeyin ağırlığı hissedilmektedir. Bununla birlikte Kilo baskısı sorusuna hissettirmiyor olabilirler şeklinde cevap verenlerin %15,4'ü üst sosyo-ekonomik düzey %23,1'i alt sosyo ekonomik düzey % 61,5'i ise orta sosyo ekonomik düzey. Kesinlikle baskı hissediyorum diyenlerde Alt ve üst sosyo ekonomik düzey % 16,7 ile eşit oranda cevaplandırmıştır. Orta düzey ise % 61,7 ile yine çoğunluğu sağlamaktadır.

Alt Sosyo-ekonomik düzey grubu öğrenciler mutfığa ayrılan bütçe ile sağlıklı beslenmelerinin mümkün olmadığını ifade etmişlerdir. Ancak köylerinden getirdikleri doğal besinler ile beslendiklerini söyleyenlerin % 56,3'ü alt düzey %31,3'ü orta düzey % 12,5'i ise üst düzeydir. Aslında bu iki soruya birbirine paralel cevap vermek gerekirken hem üst sosyo-ekonomik düzeyde olup hem de mutfığa

yeterli bütçe ayırmamak mantıklı değil. Bununla birlikte alt düzey olanların en yüksek oranda çıkması tutarlılık seviyesinin yüksekliğini yansıtmaktadır.

Alt sosyo ekonomik düzey öğrenciler Akdeniz kültürü gibi bir diyeti sürekli takip etmeyi tercih edenler % 42,9 orta düzey % 50 olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2 Anne Eğitim

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	1	8	2.3	2.3	2.3
	2	156	44.6	45.6	48.0
	3	115	32.9	33.6	81.6
	4	52	14.9	15.2	96.8
	5	11	3.1	3.2	100.0
	Total	342	97.7	100.0	
Geçersiz	Sistem	8	2.3		
Total		350	100.0		

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin annelerinin % 81,6'sı lise veya daha düşük bir eğitim almış, % 15,2'si üniversite eğitimi almış, %3,2'si ise yüksek lisans doktora eğitimi almıştır.

Ailesi tarafından kilo baskısı hissedenlerin annelerinin eğitim durumuna bakıldığında % 35'i ilköğretim mezunu % 35 lise mezunu % 25'i ise üniversite mezunu annesi yüksek lisans ya da doktora eğitimi alan çocuklar arasında aile tarafından kilo baskısı olmadığı ifade edilmiş. Bununla birlikte kilo baskısını sadece aileden değil çevreden de hissedenlerin annelerinin eğitim durumuna bakıldığında tablo yine benzer şekilde ortaya çıkıyor kesinlikle baskı hissediyorum diyenlerin % 45,2'si ilköğretim mezunu % 31'i lise % 14,3'ü üniversite sadece % 9,5'i ise yüksek lisans doktoralı. Annenin eğitim düzeyi arttıkça kilo baskısı otomatik olarak aşağıya doğru düşmekte. Kendi kendime baskı hissediyorum diyenlerde de tablo buna yakın

% 43,9'u ilköğretim % 33,6'sı ise lise mezunu % 15,9'u üniversite mezunu yine sadece % 2,8'lik bölümü yüksek lisans ve doktoralı aileler. Katılımcıların anne eğitim profilleri de bu oranlara yakın seviyelerdedir.

Tablo 3 Kardeş Sayısı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
Geçerli	0	3	.9	1.0	1.0
	1	42	12.0	14.6	15.7
	2	147	42.0	51.2	66.9
	3	65	18.6	22.6	89.5
	4	24	6.9	8.4	97.9
	5	4	1.1	1.4	99.3
	6	2	.6	.7	100.0
	Total	287	82.0	100.0	
Geçersiz	Sistem	63	18.0		
Total		350	100.0		

Araştırmaya katılanların % 51.2' si iki kardeşli ailelerden oluşmaktadır.

Tablo 4 Cinsiyet

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
	1	148	42.3	46.4	46.4
	2	168	48.0	52.7	99.1
Geçerli	3	1	.3	.3	99.4
	4	2	.6	.6	100.0
	Total	319	91.1	100.0	
Geçersiz	Sistem	31	8.9		
Total		350	100.0		

Katılımcıların % 47'sini kızlar oluştururken % 53'ü erkeklerden oluşmaktadır.

CİNSİYET İLE TUTUMLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Kilonuzu değiştirmeye yönelik hiç baskı hissettiniz mi sorusuna hiç hissetmedim diye cevap verenlerin % 63,7'si erkek % 36,3'ü kız. Hissetmedim ancak hissettirmiyor olabilirler şeklinde cevap verenlerin % 58,3'ü erkek % 33,3'ü ise kız. Kilo baskısı hissetmemeye yönelik cevapların ağırlığı erkeklerde.

Ancak kilo baskısını kendi kendine hissedenlerin % 58'i kız % 42'si erkek kilo baskısını kesinlikle hissediyorum diyenlerin % 60,5'i kız % 34,2'si erkek.

Beslenme konusunda gerek fazla gerekse az yeme konusu çevre baskısından da etkilenmekte olduğu burada açıkça görülmektedir. Kız öğrenciler çevrelerinde hissettikleri bu baskı etkisi ile sağlıklı beslenme riskine daha açıktır.

Yemeğiniz düzenli öğünler şeklinde mi yersiniz sorusuna düzenli iki öğün şeklinde cevap verenlerin %58,3'ü kız % 41,7'si ise erkek öğrencilerden oluşmakta. Günde düzenli 3 öğün şeklinde ise oran bu sefer tam tersine dönüyor bu sefer % 60,5 erkek % 39,5'i ise kız.

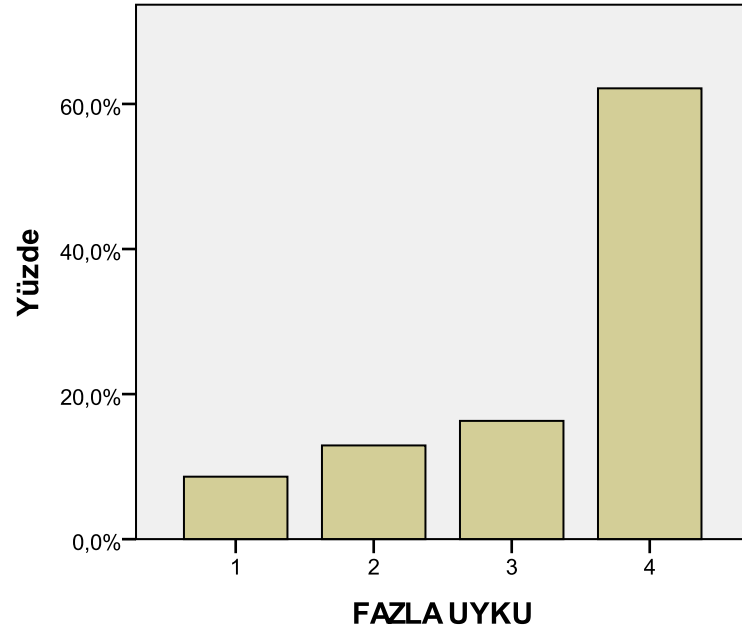
Burada da görüldüğü gibi kız öğrenciler düzenli de yese daha az yeme gayreti içerisinde.

Gün içerisinde abur-cubur tarzı yediğiniz olur mu sorusuna genelde abur-cubur yiyorum diyenlerin % 61,9'u kız % 38,1'i ise erkek. Günde sadece bir kez abur-cubur yiyenlerde % 55,6'sı erkek % 43,1'i ise kız. Haftada bir kez abur-cubur yiyenlerin ise % 66,7'si erkek % 33,3'ü ise kız.

Babanın yoğun çalıştığı ailelerde birlikte yemek yeme sorusuna babam yoğun çalışmaz diyenlerin % 67'si erkek % 30,9 u ise kız. Babam yoğun çalışmaz ancak yine de birlikte yemek yediğimiz nadir olur cevabını verenlerin % 50 'si kız diğer % 50'si ise erkek. Babam yoğun çalışır ancak sık sık bizi yemeğe götürür cevabını verenlerin % 77,8'i erkek sadece % 22,2 si kız.

Mutfağa ayrılan bütçenin doğal ve sağlıklı beslenme için yeterli olup olmadığı sorusuna bütçemiz yeterli olmasa da köyden getirdiğimiz doğal şeyler ile sağlıklı beslenebiliyoruz diyenlerin % 72,7'si erkek % 27,3'ü kız. Bütçemiz yeterli değil bu yüzden sağlıklı beslenemiyoruz cevabını verenlerde ise % 68,8'i erkek % 25'i kız. Normalde cinsiyet ile bütçenin bir ilgisi olmamakla beraber bütçenin yeterli olmadığı cevaplarını erkeklerin vermesi bu konunun erkeklerce daha rahat ifade edilmesinden de kaynaklanabilir.

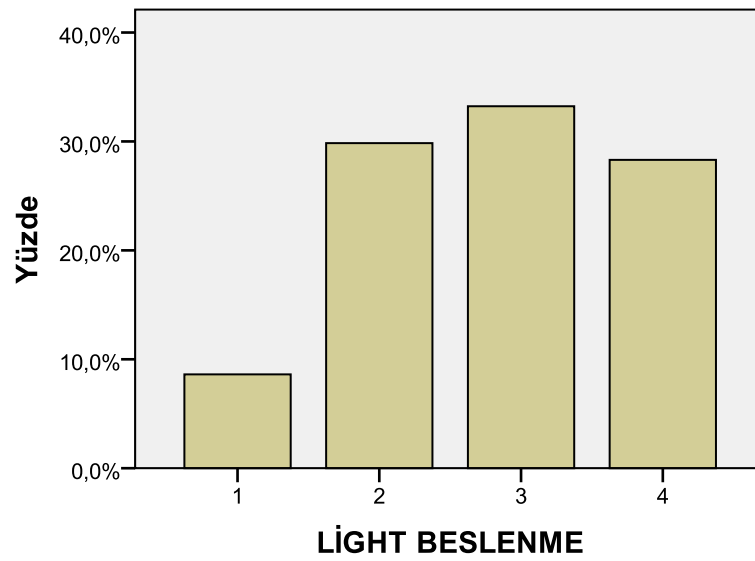
Sağlıklı beslenmenin tanımına kilo aldırması şeklinde cevaplayanların % 69,2'si erkek % 30,8'i ise kız. Yine Akdeniz kültürü gibi bir diyet ile sürekli dikkat edilmesi gerekir cevabını verenlerde de erkekler önde % 58,3'ü erkek % 41,7'si kız. Buradan yola çıkarak sağlıklı beslenmeyi kız öğrencilerin daha doğru anladığı kanaatine varabiliriz.



Şekil 28 Fazla Uyku

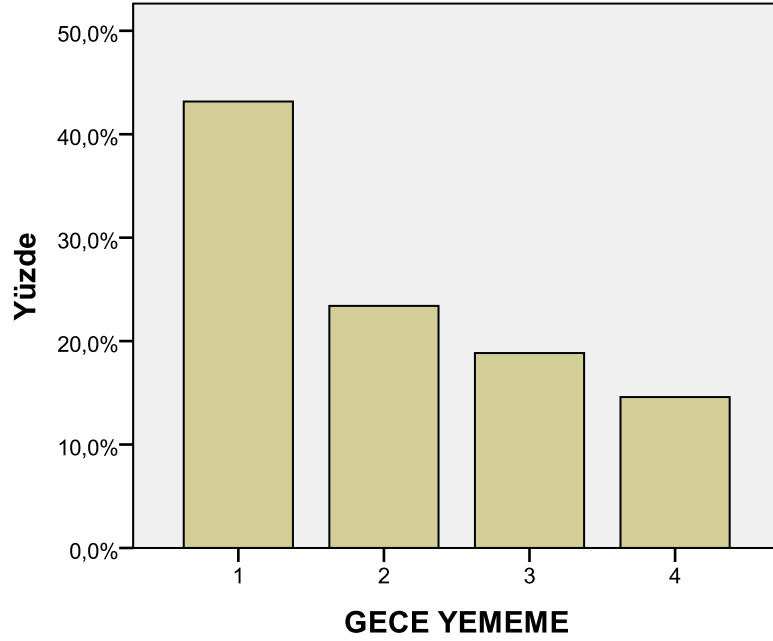
Araştırmaya katılanların % 78,5'i Fazla uykunun zayıflamaya bir faydası olmadığını düşünürken sadece % 21,5'i fazla uykunun zayıflamaya yardımcı olacağı kanaatini belirtmiştir.

Fazla uykunun zayıflamaya faydası olduğunu düşünen öğrencilerin % 83,3'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmakta.



Şekil 29 Light Beslenme

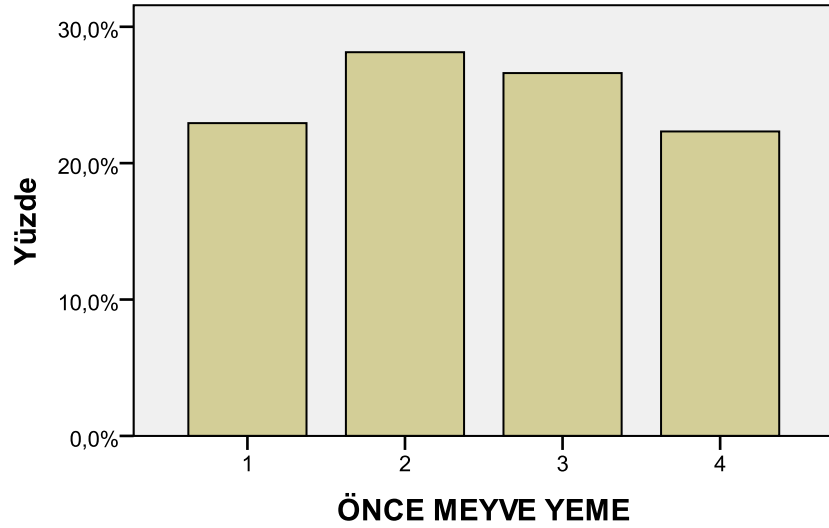
Araştırma da görüş belirten % 38,4'ü Light besinlerin zayıflamaya faydası olacağını % 33,2'si kişi az da olsa faydası olacağını % 28,3'ü ise light besinlerin zayıflamaya bir faydası olmayacağı kanaatini belirtmiştir.



Şekil 30 Gece Yememe

Gece yemek yememenin zayıflamaya faydası olacağını düşünenlerin oranı ise % 66,8'dir. Gece yemek yememeyi çok az faydalı bulanların oranı %18,8'dir. Bununla birlikte gece yemek yememenin zayıflamaya bir katkısı olacağını düşünmeyenlerde var bunun oranı da % 14,6'yı bulmaktadır.

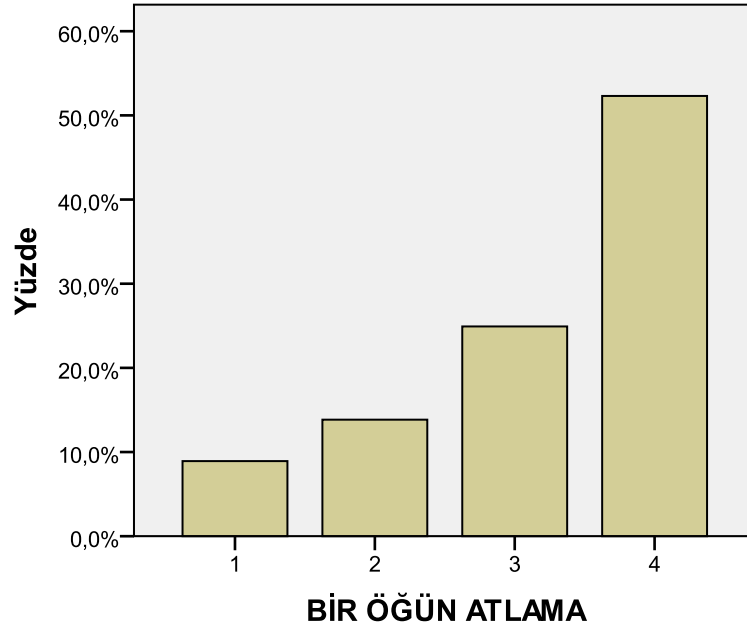
Gece yemek yememenin zayıflamaya faydası olmaz diyen öğrencilerin % 74,4'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmakta. Çok genel geçer bir kaide olan yatmadan önce yemek yenmemesi gerektiğini başarı puanının altında kalan öğrenciler daha az biliyorlar.



Şekil 31 Önce Meyve Yeme

Yemekten önce meyve yemenin zayıflamaya faydası olacağını düşünenlerin oranı ise % 51. Bunun çok az faydası olacağını düşünenlerin oranı ise % 26,6'yı bulmaktadır. Faydası olmayacağını düşünenler ise % 22,3'tür. Diğer bir açıdan bakıldığında ise yemekten önce meyve yemenin faydasına inananlar ile tam inanmayanların oranı birbirine çok yakın % 51'e % 49'dur.

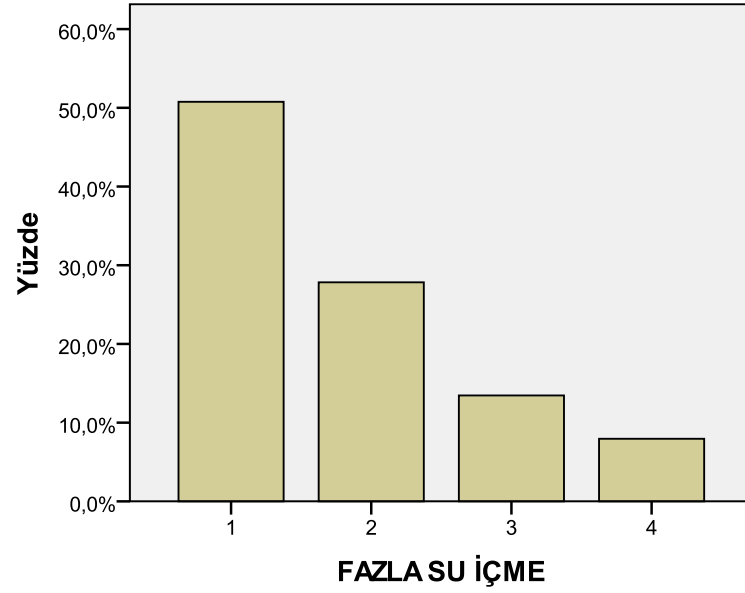
Yemekte ilk önce meyve yemenin zayıflamaya faydası olur mu? Sorusuna cevap veren öğrenciler arasında çok az farklılıklar var. Yani başarı puanının altında kalan öğrencilerde üstüne çıkan öğrencilerde bu soruya yakın oranlarda katılmışlar ya da katılmamışlar. Bu konu genel anlamda bilinmeyen konulardan olduğu sonucunu çıkarabiliriz.



Şekil 32 Bir Öğün Atlama

Bir öğün atlamayı zayıflamaya katkı sağlayacağını düşünenlerin oranı % 22,7'de kalırken bunun çok bir faydası olmayacağını düşünenlerin oranı ise % 77,2'yi bulmaktadır. Görüldüğü gibi lise öğrencileri sıkça karşılaşılan öğün atlayarak zayıflamaya çalışmanın yanlış olduğu konusunda gayet bilinçliler.

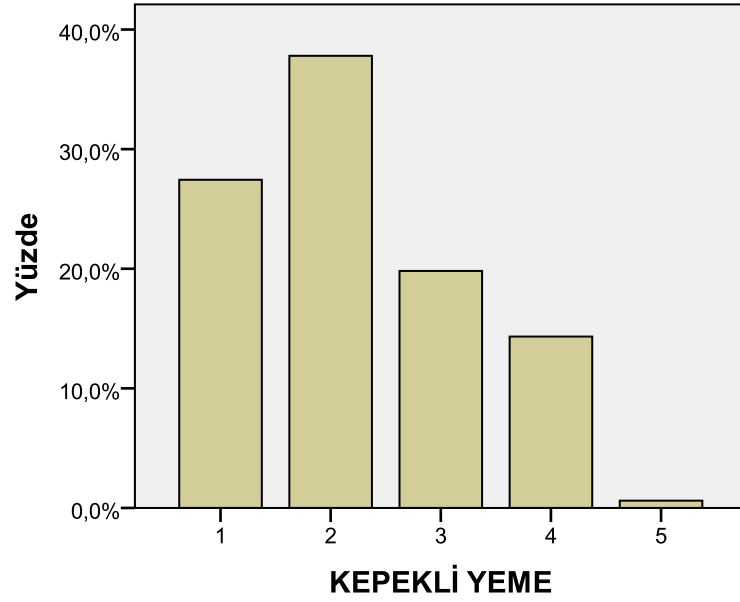
Bir öğün atlamanın zayıflamaya faydası olacağını düşünenlerin % 70'i başarı puanının altında kalan öğrencilerdir.



Şekil 33 Fazla Su İçme

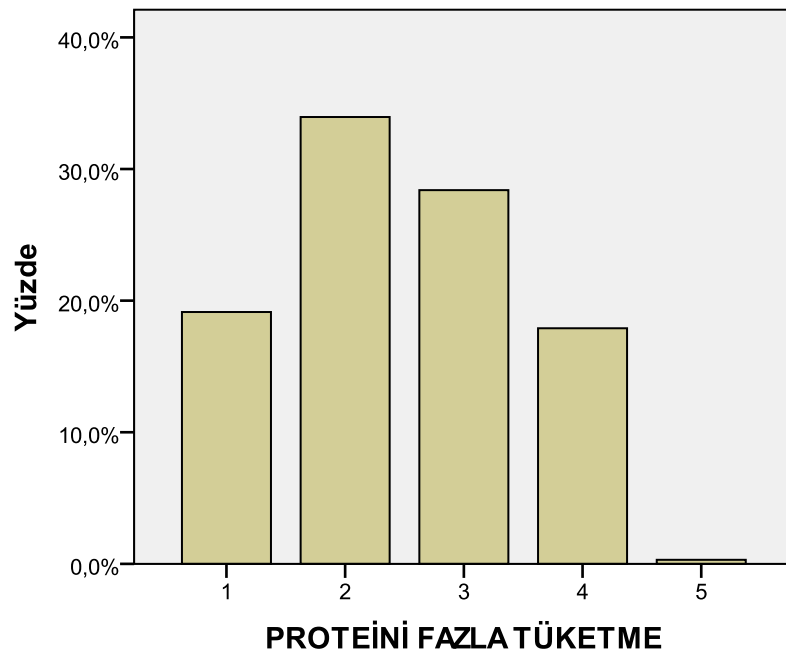
Fazla su içerek zayıflamaya çalışma ise en bilinen zayıflama yöntemlerinden olsa gerek ki bunu tamamen faydasız görenlerin oranı sadece % 8’de kalmaktadır.

Fazla su içmenin zayıflamaya faydası olacağı genelde bilinen bir gerçek olduğundan olsa gerek fazla su içmeyi faydalı gören öğrencilerin başarı dağılımı da eşit oranda % 50’si başarılı % 50’si başarısız.



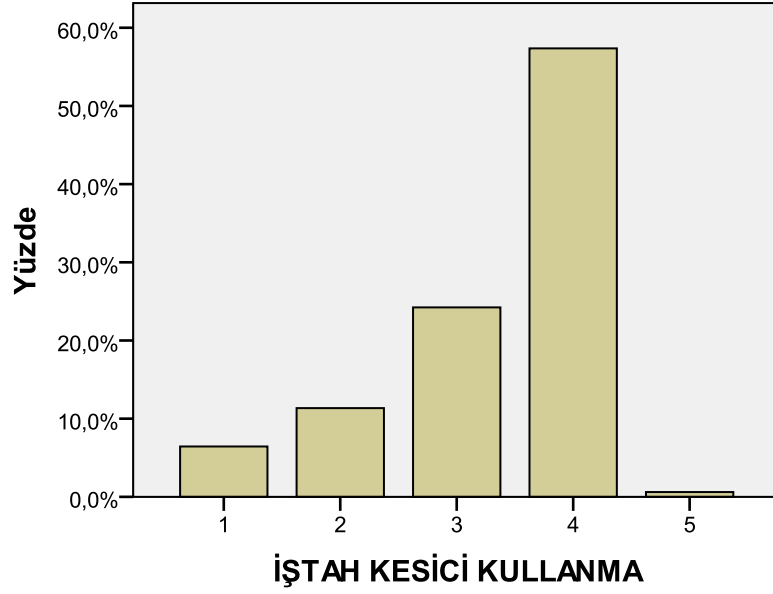
Şekil 34 Kepekli Yeme

Lise öğrencileri kepekli şeyler yiyerek zayıflamanın da zayıflamaya katkısı olacağını düşünmekte çünkü kepekli besinlerin zayıflamaya fayda sağlamayacağını düşünenler sadece % 14,3’de kalmaktadır.



Şekil 35 Proteinini Fazla Tüketme

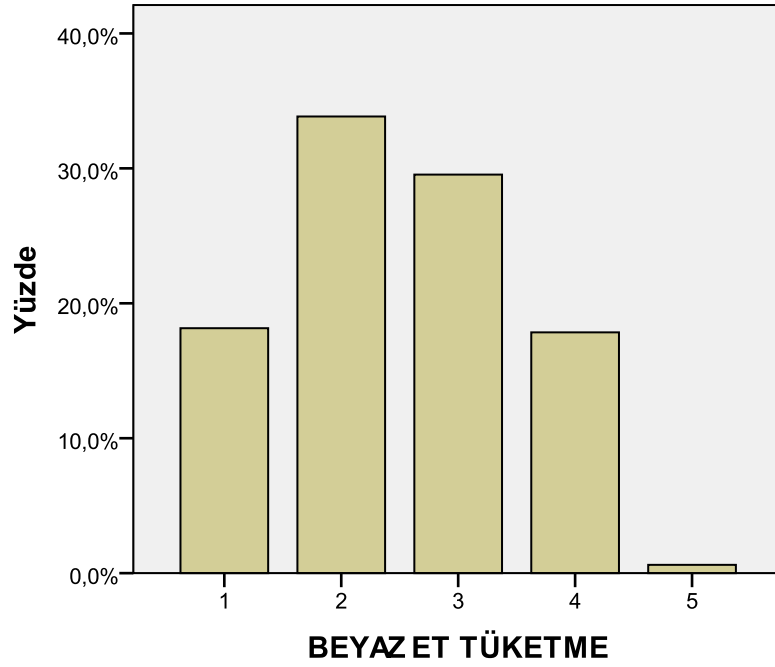
Proteinli besinler ile beslenerek zayıflamaya çalışmanın faydalı olduğunu düşünenler % 53,1, faydasının olmayacağını düşünenler % 46,3. Yeterince bilinmeyen bu konunun hem bilgi hem de bilinç düzeyinin geliştirilmeye ihtiyacı olduğu ortaya çıkmaktadır.



Şekil 36 İştah Kesici Kullanma

İştah kesicileri bir zayıflama reçetesi olarak düşünmeyenlerin oranı ise % 81,6. Gerçekten çok faydalı görenler ise sadece % 6,4. Buradan şu sonucu çıkarabiliriz öğrenciler iştah kesiciler ile zayıflamaya sıcak bakmıyorlar. Ya da faydasına inanmıyorlar.

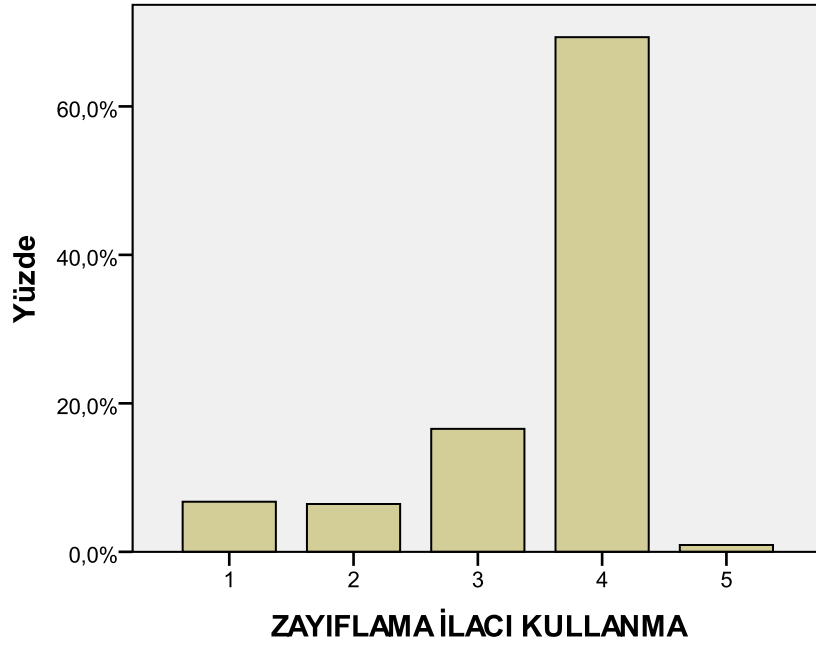
İştah kesiciler kullanılarak zayıflanabilir mi sorusuna olumlu cevap veren öğrencilerinde % 72,2'si başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmakta.



Şekil 37 Beyaz Et Tüketme

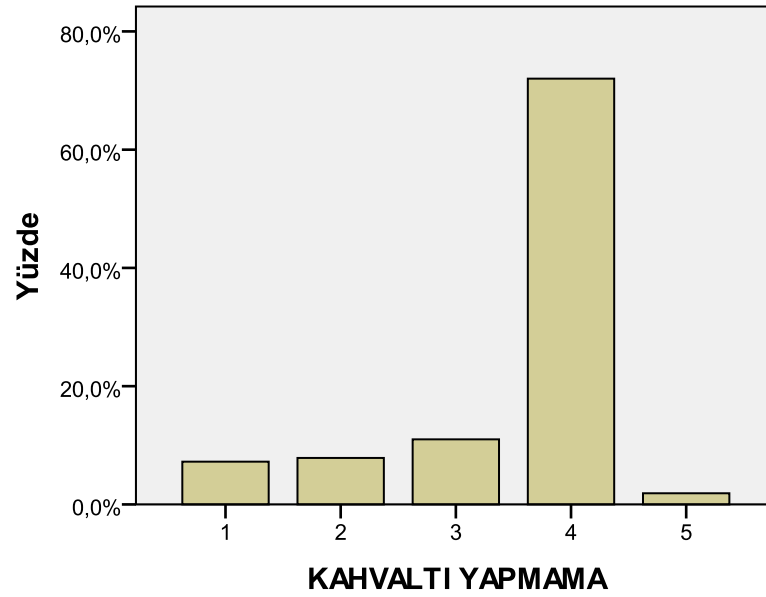
Lise öğrencilerinin beyaz et tüketmeye yaklaşımları ise yarı yarıya. Yaklaşık % 52'si faydalı görürken % 17,8'si hiç faydalı görmemekte. % 29,5'i ise çok az faydalı olacağını düşünmektedir.

Beyaz et tüketmenin faydasına inanmayan öğrencilerin % 70'i başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmaktadır..



Şekil 38 Zayıflama İlacı Kullanma

Zayıflama ilaçlarının zayıflamaya hiçbir faydası olmadığını düşünenlerin oranı ise % 69,3 az ya da çok faydası olabileceğini düşünenler ise % 29,7' dir.



Şekil 39 Kahvaltı Yapmama

Kahvaltı yapmadan zayıflayabileceğini düşünen % 7,2 olurken bunun hiç faydası olmadığını düşünenler ise bunun tam 10 katı yani % 72. Buna göre lise öğrencilerinin kahvaltının önemini genelde bildiğini söyleyebiliriz.

Kahvaltı yapmamanın zayıflamaya faydası olacağını düşünen öğrencilerin % 64,3'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşurken % 35,7'si başarı puanının üstüne çıkan öğrencilerden oluşmaktadır.

DAL İLE TUTUMLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Ankete katılan öğrenciler biyoloji ve sağlık bilgisi eğitimi alan matematik-fen (MF) dalı bu eğitimi almayan Türkçe- matematik (TM) ve Türkçe- sosyal (TS) olmak üzere 3 dalda ele alınmışlardır.

Abur cubur yeme konusunda yöneltilen sorulara genelde abur cubur yıyorum diyenlerin % 46,7'si TS dalında eğitim alan öğrenciler ilginç bir şekilde MF ve TM dalı öğrencileri eşit bir dağılım göstererek % 26,7'lik bir dilimi oluşturmaktadırlar. Haftada bir kez abur cubur yıyorum diyenlerin % 50'si MF % 50'si ise TM'ci bunların arasında hiç TS dalından öğrenci yok. TS dalı öğrencileri daha ziyade abur cuburu tercih ettikleri görülmektedir.

Günde 3-4 kez abur cubur yıyorum diyenler ise MF dalı sadece % 3,1 TM Dalı % 57,8 TS ise % 39,1. biyoloji eğitimi alanların genelde abur cubura yeltenmeyen grupta yer almaktadır.

Doğal ve yöresel yemeklerin bir sağlıklı beslenme şekli olup olmadığı sorusuna aşırı tüketildiğinde bu besinler de zararlı olur diyenlerin % 12,5'u MF dalı öğrencileri % 40,6 sı TM % 46,9'u ise TS dalı öğrencileridir.

Sağlıklı beslenme nedir sorusuna Akdeniz kültürü gibi hayatın bir parçası haline gelmiş bir diyeti sürekli takip etmek gerekir cevabını verenler arasında hiç MF öğrencisinin olmaması da dikkat çekici bir sonuç.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

SONUÇLAR

Araştırmada en dikkat çekici konular aşağıda belirtilmiştir.

Başarı puanının altında kalan öğrencilerin tutumlarında ortaya çıkan farklılıklar aldıkları eğitim ile direk alakalı olduğu gibi yemek kültürü fazlası ile aileden de alınan bir eğitim olduğundan ailelerin de bu konuya katkısı çok büyük orandadır.

Bilgi ve tutumlar karşılaştırıldığında bazı farklar çok bariz olarak ortaya çıkmaktadır.

Amerika'nın Columbia ve Cuny üniversitelerinin ortaklaşa yaptıkları araştırma sonucunda obezitenin özellikle Amerika'da, sigaradan daha tehlikeli bir duruma geldiğini ortaya çıktı. 1993-2008 tarihleri arasında 3 milyon 500 bin insan üzerinde yapılan araştırma sonucu elde edilen verilere göre, obezitenin günden güne daha tehlikeli durumlara geleceği ifade ediliyor. . ABD'de son zamanlarda obezite hatta sigardan daha tehlikeli olduğu ifade edilmiştir. Sigara ile ilgili yapılan araştırmalar yatırımlar sigara kullanımının % 15 oranında azaldığını obezitenin % 85 oranında arttığını göstermektedir (Haomiao Jia, PhD, Erica I. Lubetkin, MD, 2010).

Ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkeler de durum hiçte iç açıcı değildir. Çünkü gelişmiş ülkelerde belirlenen standartlar ve besinlerin içeriği neyin ne kadar tüketildiğinin bilinerek yapılmakta ancak ülkemizde bu standartlar da bilinmediğinden veya uygulanmadığından daha vahim tablolar ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın temel noktası sağlıklı beslenme ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan obezite ile ilgili bilgi düzeyinin değerlendirilmesi idi ancak bu arada bazı tutumları ve tutumların bilgi ile bağlantılarını da ölçme fırsatı bulmuş olduk.

Öğrenciler ebeveynlerinden sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğrendiklerini ifade etmişlerdir (% 74,7). Aslında araştırmanın en dikkat çekici hususlarından bir tanesi budur. Öğrencilerin ailelerinden aldıkları eğitimin çok yüksek oranda olması çok güzel olmakla beraber örgün eğitim tarafından desteklenerek daha bilimsel hale getirilmesi önemlidir.

Araştırmaya beslenme gibi herkesi ilgilendiren bir konu olduğu için sadece biyoloji ve sağlık dersi alan öğrenciler değil tüm öğrenciler dâhil edildi. Ancak görülen o ki biyoloji eğitimi alsın almasın bu konuda ciddi düzeyde bilgi eksiklikleri ve tutum sorunları vardır.

Lise öğrencilerinin kilo ile ilgili çok sorun yaşamadığı ve üzerlerinde zayıflama baskısı hissetmedikleri anlaşılmıştır. Lise öğrencileri başarı ayırımı yapılmadan yaklaşık % 70 oranında kilosundan memnuniyetini ifade etmiştir.

Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yemeyenlerin oranı % 51,7 Yani lise öğrencilerinin yarısından fazlası düzenli olarak üç öğün yemek yemiyor. Hatta bazı öğrenciler sadece günde tek büyük bir öğün yiyor ve bu öğrencilerin % 75'i başarı puanının altında kalan öğrenciler.

Abur cubur tabir edilen besleme kültürü de liselerde nerede ise yerleşmiş denecek oranlara gelmiştir. Günde en az bir olmak üzere öğrencilerin % 83 gibi bir çoğunluğu abur cubur yemek kültürüne kendini alıştırmış durumda olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sadece % 4,9'u bütçe yetersizliği sorununu ifade etmiştir. Bu her açıdan sevindirici bir sonuçtur. Birincisi ve en önemlisi ailelerin bu konuya yeterince önem verdikleri çocuklarında bu konuda duyarlı olduğu en azından sosyal destekler ile sağlıklı beslenmenin yolunu araştırdıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin annelerinin % 81,6' sı lise veya daha altı bir eğitim almış. % 15.2'si üniversite eğitimi almış %3,2' si ise yüksek lisans doktora eğitimi almış.

Ailesi tarafından kilo baskısı hissedenlerin annelerinin eğitim durumuna bakıldığında % 35'i ilköğretim mezunu % 35 lise mezunu % 25'i ise üniversite mezunu annesi yüksek lisans ya da doktora eğitimi alan çocuklar arasında aile tarafından kilo baskısı olmadığı ifade edilmiştir.

Biyoloji ve sağlık bilgisi eğitimi almış öğrenciler veya genel kültür ile başarı puanının üstüne çıkan öğrencilerin bu bilgi düzeyinin tutumlarına nasıl yansıdığı da çok açıkça görülmektedir.

Örneğin Abur cubur yeme konusunda yöneltilen sorulara genelde abur cubur yiyorum diyenlerin % 46,7'si TS dalında eğitim alan öğrenciler ilginç bir şekilde MF ve TM dalı öğrencileri eşit bir dağılım göstererek % 26,7'lik bir dilimi oluşturmaktadır. Haftada sadece bir kez abur cubur yiyorum diyenlerin % 50'si MF % 50'si ise TM'ci öğrencilerden oluşmakta. Bunların arasında hiç TS branşından öğrenci yok. TS branşı öğrencileri abur cuburu daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Günde 3-4 kez abur cubur yiyorum diyenler ise MF dalı sadece % 3,1 TM Dalı % 57,8 TS ise % 39,1. biyoloji eğitimi alanların genelde abur cubura yeltenmeyen grupta yer almaktadır.

Kahvaltı yapmamanın zayıflamaya faydası olacağını düşünen öğrencilerin % 64,3'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşurken % 35,7'si başarı puanının üstüne çıkan öğrencilerden oluşmaktadır.

Fazla uykunun zayıflamaya faydası olduğunu düşünen öğrencilerin % 83,3'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmaktadır.

Gece yemek yememenin zayıflamaya faydası olmaz diyen öğrencilerin % 74,4'ü başarı puanının altında kalan öğrencilerden oluşmakta. Çok genel bir kaide

olan gece yemek yenmemesi gerektiğini başarı puanının altında kalan öğrenciler daha az biliyorlar.

Bir öğün atlamanın zayıflamaya faydasının sorulduğu öğrencilerden başarı puanının altında kalan öğrenciler % 70 oranında faydalı görmüşlerdir.

Başarı puanının üzerine çıkan öğrencilerin tutumlarında da sağlıklı beslenme konusunda bariz bir fark gözükmemektedir. Bu noktada akla iki şey gelmektedir.

ÖNERİLER

Gerek müfredatın sağlıklı beslenme konusuna ayırdığı hacim gerek sağlık bilgisi dersinin genel bir ders olmaması bu konuda ki bilgi düzeyini ve tutum problemlerini ortaya çıkarmaktadır.

Ancak bununla beraber lise çağı gelişme çağı olduğundan bu yaşta hissedilmeyen bu problem sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi ile ilerde çok daha ciddi şekilde karşımıza çıkabilmektedir. Bu açıdan lise de verilecek eğitim de bu günlerine bakarak değil 30'lu yaşlardan sonrasını göz önünde bulundurularak verilmelidir.

Verilen eğitimin kalıcı olması ve özellikle beslenme gibi hayatın çok içinde bir konunun çok daha güncel yöntemler ile desteklenmesi haftanın belli günlerinde sağlıklı beslenme günleri ilan edilerek okullarda buna dönük uygulamaların yapılması. Okulun kendi organizasyonlarında aşırı kalorili ürünler tercih edilmemesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 2003; 13 (4): 74-80.
- Aksöz, E.B, Ankara Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Koordinatörlüğü Sempozyumu 2006
- Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1994; 22 (2): 195-208.
- Aytekin F, Bulduk S. Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi 2000; 148: 1-
- Baysal A. Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, İstanbul, 2004 : 4-6
- Baysal A. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Prof. Dr. Ayşe BAYSAL Aile ve Toplum Dergisi, Sayı:3, Cilt:1, Yıl:3, Eylül-Aralık 1993
- Berkey CS, Rockett HRH, Field AE, Gillman MW, Frazier AL, Camargo CA, Colditz GA. Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. Pediatrics. 2000;105(4): 56.
- Bozkurt, N. , Güneyli, U. , Ankara Etümesgut-Çubuk köylerinde yaşayan 0-36 ay çocukların beslenme ve gelişim Etkileşimleri, Beslenme ve diyet dergisi Birleştirilmiş özel sayı 8-9, 74, (1979-1980)
- Caterson ID., Brom J., “Pocket Picture Guide Obesity 1th edition”, 20-47 (2001).
- Field AE, Barnoya J, Colditz GA, “Handbook of Obesity Treatment 1th edition”, 2003
- Gülcan, E. ,Özkan, A. 2006 D.P.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü dergisi10. Sayı Mayıs 2006.
- Güneyli, U., Ankara’nın sosyo ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilkokul çocuklarının beslenme durumları konusunda bir araştırma, Beslenme ve diyet dergisi 13:35, (1984).
- Haomiao Jia, PhD, Erica I. Lubetkin, MD, MPH. Trends in Quality-Adjusted Life-Years Lost Contributed by Smoking and Obesity American Journal of Preventive Medicine Volume 38, Issue 2, Pages 138-144 (February 2010)
- Işıksoluğu, K.M. , Yüksek öğrenimde kız öğrencilerin beslenme durumuna beslenme eğitimi ve fakültede verilen öğle yemeğinden yararlanmanın etkileri. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi Ankara (1984).
- Işıksoluğu MK. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1986; 15: 55-70.
- İleriye, B. ,Dirican, M.R. ,Gülesen , Ö., Çilingir, Y.,Bursa Bakım ve Yetiştirme Yurtlarındaki Çocukların Beslenme Durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi, 7:33, (1978).
- Kabalak T., “Endokrinoloji El Kitabı 4. Basım”, Kabalak T, Yılmaz C, Tüzün M, İzmir, 759-780 (2004).

- Koçoğlu G, Sümer H, Özdemir L, Polat H. Spor bölümü öğrencilerinin beslenme durumları ve alışkanlıkları diğer öğrencilerden farklı mı? Sendrom 2001; 74-80.
- Kutluay, T., Ankara Kız Lisesinde 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlığı İle Sağlık Ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerine Bir Araştırma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Doçentlik Tezi Ankara (1979)
- Leisha Bevoni, PA-C, "MMSc. Management of Adult Obesity", Clinician Reviews ® Medscape.com(2003)
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SI. Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective observational analysis. The Lancet. 2001; 357(9255): 505-8.
- Nnanyelugo DO, Okeke EC. Food habits and nutrient intakes of Nigerian University students in traditional halls of residence. J Am Coll Nutr. 1987;6 (5):369-374.
- Onat A. "Türkiye'de Obezitenin Kardiyovasküler Hastalıklara Etkisi", Türk Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi, 31(5):279-289 (2003).
- Özbaşaran Dede, N. 2008 Nilgün Özbaşaran Dede Cumhuriyet Bilim Teknik 2008 21:4
- Özcan, T.F. , Beş-Altı yaş okulöncesi çağı çocukları için geliştirilen beslenme eğitim programının çocukların beslenme bilgilerine ve yemek yeme durumlarına etkisi, Hacettepe üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Bilim uzmanlığı Yayınlanmamış Tezi, Ankara (1979)
- Özpinar Karayormuk N. Afyon Kocatepe üniversitesi meslek yüksekokulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara,2002.
- Penner, K.P., Kolasa , K.M. , Secondary teachers nutrition Knowledge, Attitudes and practices. Paper presented at the annual meeting of the society for nutrition education, 14:5, San Diego (1981).
- Pekcan, G. İlkokul çocuklarında demir yetersizliği anemisi, Enfeksiyon ve okul başarısı arasındaki etkileşimler üzerinde bir araştırma , Beslenme ve diyet dergisi, 13:41 (1984).
- Saygun P. Farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki lise son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının ölçülmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara 1987.
- Soliah, L.A.L. , Nwell, G.K. , Vaden, A.G. , Dayton, A.d. , Establishing the need for nutrition education: II. Elementary Teachers nutritioan Knowledge. Attitudes and practices, J.Am. Dietet. A. 83, 447, (1983).
- Şimşek H. Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara 1991.
- Taşdemir, Y.T. , Çocuklarda Beslenme. Beslenme Diyetetik uzmanı Tavsiye Ediyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.(2009)
- Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1995; 24 (2): 229-238.

- Tokuç B, Berberoğlu U, Ekuklu G. Reklam ve Çocuklar: Çocukların Gıda Markalarını Tanıması, Beslenme Alışkanlıklarını ve Gıda Tercihlerini Etkiliyor mu?. TAF Prev Med Bull. 2009; 8(6): 459-464.
- Turan T, Ceylan SS, Çetinkaya B, Altundağ S. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obezite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. TAF Prev Med Bull. 2009; 8(1): 5-12.
- Türkmen, E. 2008 Dr. Efsun Türkmen, Fevzi Çakmak Diyabet Merkezi Tabibi bsm.gov.tr
- Vançelik S, Önal SG, AG, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TAF Prev Med Bull. 2007; 6(4): 242-248.
- Wadden TA, Stunkard AJ, The Guilford Press, P:12-13 (2003).
- WHO, 1997 WHO. "Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: report of a WHO Consultation on Obesity", Geneva. World Health Organization. (1997).

EK-1. ANKETLER

Bu anket sonucunda herhangi bir kişisel not değerlendirmesi yapılmayacaktır. Ancak başta kalp olmak üzere çok değişik hastalıkların asıl kaynağı olan beslenme sorunlarının çözümlerine ışık tutması açısından hayati önem taşımaktadır. Tutum bilgi ve tercihleriniz 3 kategoride değerlendirilecektir.

I.TUTUM ÖLÇEĞİ

OKUL: _____ **TARİH:** _____
SINIF: ____/ **Cinsiyet** ____/ **Yaş** ____/ **Kardeş sayısı** ____/
Anne Mesleği /...../ **Baba Mesleği** /...../

- 1) Kilonuzu değiştirmeye yönelik hiç baskı hissettiniz mi?
 - a. Hissetmedim
 - b. Hissetmedim ancak hissettirmiyor olabilirler
 - c. Kendi kendime hissediyorum
 - d. Ailem tarafından Hissediyorum
 - e. Kesinlikle hissediyorum
- 2) Yemeğinizi gün içerisinde düzenli öğünler olarak mı yersiniz?
 - a. Düzensiz öğünlerle yiyorum (her gün değil)
 - b. Genelde günde tek büyük bir öğün
 - c. Günde 2 öğün kadar
 - d. Günde 3 öğün kadar
 - e. Günde 4 veya daha fazla öğün
- 3) Gün içerisinde abur cubur tarzı yediğiniz olur mu?
 - a. Genelde günde sadece abur cubur yiyorum
 - b. Günde 3-4 kez
 - c. Bazen günde 1 kez
 - d. Haftada 1 kez
 - e. Genelde abur cubur yemem

- 4) Annem Üniversite eğitimi aldığından doğal ve yöresel yemekleri bilmiyor.
- a. Üniversite eğitimi aldı ancak doğal ve yöresel yemekleri bilmiyor
 - b. Üniversite Eğitimi almadı doğal ve yöresel yemekleri biliyor.
 - c. Üniversite eğitimi aldı ancak doğal ve yöresel yemekleri biliyor.
 - d. Üniversite eğitimi aldı bu yemekleri biliyor ancak biz tercih etmiyoruz.
 - e. Üniversite eğitimi aldı doğal ve yöresel yemekleri bilmiyor.
- 5) Babam çok yoğun çalıştığı için birlikte yemek yediğimiz çok nadir olur.
- a. Babam yoğun çalışmaz
 - b. Babam yoğun çalışmaz ancak yine de birlikte yemek yediğimiz nadir olur.
 - c. Babam yoğun çalışır ancak biz yine de babamın eve gelişini bekleyip yemeğe öyle otururuz.
 - d. Babam yoğun çalışır ancak bizi sık sık yemeğe götürür
 - e. Babam çok yoğun çalıştığı için birlikte yemek yediğimiz çok nadir olur.
- 6) Mutfağa ayırabildiğimiz bütçe doğal ve sağlıklı beslenme için yeterli olmuyor.
- a. Bütçemiz yeterli ancak doğal ve sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgi sahibi değiliz
 - b. Bütçemiz yeterli ancak ailem doğal ve sağlıklı beslenme konusuna o kadar önem vermiyor.
 - c. Bütçemiz yeterli değil ancak köyden getirdiğimiz doğal şeyler sağlıklı beslenmemiz için yeterli oluyor.
 - d. Bütçemiz yeterli değil ancak ailem doğal ve sağlıklı beslenme konusunda çok hassas olduğundan sağlıklı şeyler annemden vize alamaz.
 - e. Bütçemiz yeterli değil bu yüzden doğal ve sağlıklı beslenemiyoruz
- 7) Annemde çalışmak zorunda olduğu için düzenli olarak evde yemek hazırlanması pek mümkün olmuyor

- a. Annem çalışmak zorunda değil; isteği ile çalışıyor ve yemeği de hazırlıyor.
 - b. Annem çalışmıyor ancak diğer işlerden evde tam bir yemek düzeni kurulamıyor.
 - c. Annem çalışmak zorunda ancak şartları zorlayarak düzenli yemek hazırlamaya çok dikkat ediyor.
 - d. Annem çalışmak zorunda ancak diğer aile fertleri olarak bizde mutfığa destek oluyoruz.
 - e. Çalışmak zorunda olduğu için evde düzenli olarak yemek hazırlanamıyor
- 8) Sizce doğal ve yöresel yemekler ile beslenmek bir sağlıklı beslenme şeklimidir?
- a. Doğal ve yöresel yemekler de çok iştah açıcı olduğundan fazla tüketilmesi halinde zararlı hale gelebilir.
 - b. Doğal ve yöresel yemeklerin hepsi sağlıklı olmayabilir.
 - c. Doğal ve yöresel yemekler hazır gıda ve yapay ürünlerden iyidir ancak ucuz ve hızlı değil.
 - d. Doğal ve yöresel yemekler hazır gıdadan iyidir ancak bizde hiçbir zaman bu tatlardan vazgeçemiyoruz
 - e. Doğal ve yöresel yemekler her zaman için hazır gıdadan ve yapay ürünlerden iyidir
- 9) Sağlıklı beslenme deyince ne anlıyoruz?
- a. Akdeniz kültürü gibi hayatın bir parçası haline gelmiş bir diyeti takip etme
 - b. Günlük almamız gereken enerji miktarının üzerine çıkmayarak kilo almamayı
 - c. Çok çeşitli ancak dengeli beslenmeyi
 - d. Önemli olan dış görünüş olduğundan kilo aldırıyorsa her çeşit beslenme sağlıklı sayılabilir.
 - e. Yağlı yiyeceklerden uzak durmayı

10) Ailenin Sosyo-Ekonomik düzeyi

- a. Üst Sosyo-Ekonomik düzey
- b. Orta Sosyo-Ekonomik düzey
- c. Alt Sosyo-Ekonomik düzey

11) Ebeveynin eğitim durumu (*İlgili Yerlere “X” Koyunuz*)

Eğitim Durumu	ANNE	BABA
a) Okur yazar değil		
b) İlköğretim mezunu		
c) Lise mezunu		
d) Üniversite mezunu		
e) Yüksek lisans/Doktora		

12) Doğduğunuz yer ve Yaşadığınız yer? (*İlgili Yerlere “X” Koyunuz*)

Eğitim Durumu	DOĞDUĞUNUZ YER	YAŞADIĞINIZ YER
a) KÖY		
b) KASABA		
c) İLÇE MERKEZİ		
d) İL MERKEZİ		
e) BÜYÜKŞEHİR		

TERCİHLER TABLOSU I

Sizi en yakın gelen seçeneğin karşısına “ X ” işareti koyunuz

	A-Kesinlikle Katılmıyorum	B-Katılmıyorum	C-Kısmen Katılıyorum	D-Katılıyorum	E-Kesinlikle Katılıyorum
1-Mevcut kilomdan memnunum					
2-Ebeveynlerimden sağlıklı yeme alışkanlıkları öğreniyorum					
3-Duygusal anlamda üzüldüğüm zaman daha fazla yüksek kalorili yemek yiyorum					
4-Sevindiğim zaman daha fazla yemek yiyorum					
5-Arkadaşlarımla beraberken daha fazla yiyorum					
6-Fazla kilolu/obez olmak gibi bir endişemin olmadığını düşünüyorum					
7-Sağlıklı bir kilonun beni daha rahatlatacağını düşünüyorum					
8-Daha fazla egzersiz yapmaya çok istekliyim					
9-Daha az yemeye çok istekliyim					
10-Bazen abarttığımı farkındayım					
11-Sağlıklı bir diyet için fazla meşgulüm					
12-Sağlıklı yemek yiyecek kadar çok param yok					
13-Atıştırdıklarımın arasında kekler, cipsler, kolalar var					
14-Bir doktora gidince sağlıklı beslenme konusunda kararlar alıyor ancak uyamıyorum					
15-Sağlıklı beslenmeye dikkat eden kişiler ile görüşünce uzun bir süre ben de dikkat ediyorum					
16-Mümkün olduğu kadar sofradan doymadan kalkmaya gayret ediyorum					
17-Yemekten önce meyve yiyerek iştahımı yatıştırmaya çalışıyorum					

TERCİHLER TABLOSU II

Size en uygun ve kesin sonuç veren zayıflama yöntemlerine “A” ikinci derecede faydalı gördüklerinize “B” çok az faydası olanlara “C” faydasız gördüklerinize ise “D” şıklarını işaretleyiniz.

	A	B	C	D
1. Fazla uyuyarak				
2. Light ürünleri çokça tüketerek				
3. Gece bir şey yemeyerek				
4. Yemekten önce meyve yiyerek				
5. Günde en az bir öğün atlayarak				
6. Çok fazla su içerek				
7. Kepekli şeyler yiyerek				
8. Proteini fazla tüketerek				
9. İştah kesiciler kullanarak				
10. Beyaz et tüketerek				
11. Zayıflama ilaçları kullanarak				
12. Sabah kahvaltısı yapmayarak				

II.BİLGİ ÖLÇEĞİ

1. Yağ bakımından en zengin besinler hangileridir.
 - a. Tohumlar
 - b. Et
 - c. Süt
 - d. Yumurta
2. Kan şekerinizin düştüğünü hissettiğinizde ilk olarak aşağıdakilerden hangisini yemeniz gerekir.
 - a. Kuru üzüm
 - b. Et
 - c. Meyve
 - d. Sebze
3. Gripe karşı kış aylarında beslenmemizi nasıl ayarlamamız gerekir.
 - a. A vitaminli meyve ve sebzeler tüketilmeli.
 - b. Doymuş yağı yüksek yemekler tüketilmeli
 - c. C vitaminli meyve ve sebzeler tüketilmeli.
 - d. Etlı yemekler tüketilmeli.
4. Besinler vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılarlar. Aşağıdaki besinlerden hangisi enerji vermez.
 - a. Ekmek
 - b. Pirinç
 - c. Elma
 - d. Tuz
5. Vücudumuzun en çok miktarda alması gereken besin hangisidir.
 - a. Karbonhidratlar
 - b. Yağlar
 - c. Proteinler
 - d. Su
6. Tuzu Fazla tüketmenin ne gibi zararları olabilir.
 - a. Çok fazla enerji verir.
 - b. Kemiklerin yumuşamasına neden olur.
 - c. Karaciğerin yağlanmasına neden olur.
 - d. Görme bozukluklarına neden olur.
7. Karbonhidrat bakımından fakir besinler hangileridir.
 - a. Et
 - b. Pirinç
 - c. Bulgur
 - d. Ekmek
8. Kahvaltı günün ilk öğünü olması yönü ile kahvaltıda en çok neye dikkat edilmeli
 - a. Lezzetli olmasına
 - b. Çeşitli olmasına
 - c. Yüksek enerji içermesine
 - d. Bol vitaminli olmasına
9. Günlük öğünlerimizde nelere dikkat etmeliyiz

- a. Yüksek enerjili olmalarına
 - b. Besin çeşitliliğinin yüksek olmasına
 - c. Protein bakımından zengin olmalarına
 - d. Vitamin bakımından zengin olmalarına
10. Bazal metabolizmayı nasıl tanımlarız
- a. Çalışırken ihtiyaç duyulan enerji miktarı
 - b. Dinlenirken ihtiyaç duyulan enerji miktarı
 - c. Yediğimiz besinleri sindirirken ihtiyaç duyulan enerji miktarı
 - d. Spor yaparken ihtiyaç duyulan enerji miktarı
11. Kilo vermede dikkat edilecek en temel yöntem hangisidir
- a. Yediğimiz besinlerden aldığımız enerji miktarının günlük harcadığımız enerji miktarının altında olması.
 - b. Sadece protein alınarak karbonhidratlardan uzak durulması.
 - c. Ekmek makarna pirinç gibi yüksek enerjili besinlerden uzak durulması.
 - d. Yemeklerde iştah açıcı baharat limon gibi şeylerin kullanılmaması.
12. Direk kana karışabilen besin çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?
- a. Protein
 - b. Yağ
 - c. Glikoz
 - d. Nişasta
13. Protein içerikli besinlerin vücuttaki en önemli görevi hangisidir?
- a. Vücudun yapısında kullanılır.
 - b. Ette bulunduğundan yemeklere lezzet katar.
 - c. Enerji ihtiyacında kullanılır
 - d. Vücut ısısı için gereklidir
14. Yağın vücut için gerekli düzeyde alınmasının ne gibi faydası olur?
- a. Vücut ısısının korunmasında
 - b. Vücut ağırlığının artmasına
 - c. Suyun vücut da tutulmasında
 - d. Vücut kırılganlığının giderilmesinde
15. Dişlerde çürümeyi önleyen mineral hangisidir.
- a. Demir
 - b. Porselen
 - c. Amalgam
 - d. Flüorür
16. Aşağıdaki tabloya göre öğrencilerin besinlerden aldıkları enerji miktarı ile ilgili yapılan karşılaştırmalardan hangisi yanlıştır?

Derya : 100 gram ekmek arasına 100 gram kaşar peyniri koyup yiyor .
 Ahmet : 100 gram fındık yiyor.
 Ufuk : 500 gram fındık ve 50 gram ceviz yiyor.

Besin	100 gramının kilokalori cinsinden değeri
Ekmek	240
Kaşar peyniri	380
Fındık	680
Ceviz	652

- a. Derya, Ahmet'ten daha az enerji almıştır.
 b. Ahmet, Ufuk'tan daha fazla enerji almıştır.
 c. En çok enerjiyi Ufuk almıştır.
 d. Derya ufuktan daha az enerji almıştır.
17. Besin tüketimi ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?
 a. Temiz, taze ve doğal olmasına dikkat edilmelidir.
 b. Son kullanma tarihine bakılmalıdır.
 c. Gerekli kurumlardan alınan üretim iznine bakılmalıdır.
 d. Çokça tercih edilen besinler tüketilmelidir.
18. Aşağıdaki besinlerin görevleri hangisinde doğru verilmiştir?

	Yapıcı-onarıcı	Düzenleyici	Enerji verici
A	Vitamin	Protein	Karbonhidrat
B	Protein	Yağ	Vitamin
C	Vitamin	Yağ	Protein
D	Protein	Vitamin	Yağ

19. Beden-Kitle indeksi aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

	Zayıf	Normal	Şişman	Obez
a	30- >	25- 30	18.5- 25	<-18.5
b	<-18.5	18.5- 25	30- >	25- 30
c	<-18.5	18.5- 25	25- 30	30- >
d	18.5- 25	<-18.5	25- 30	30- >

20. Kanda kötü kolesterolün artmasına neden olan yağlara yağlar denir.

- a. Yağ Asidi
 b. Doymamış yağlar
 c. Doymuş yağlar
 d. Vitamin

21. Karaciğer kanserinin en önemli nedeni nedir?

- a. Alkol
 b. Aşırı Protein
 c. Vitamin
 d. Düzensiz beslenme

22. Kilosu 70kg boyu 180cm olan birinin Beden-Kitle indeksi aşağıdakilerden hangisidir?

- a. Zayıf
 b. Normal
 c. Şişman
 d. Obez

23. Kanda şekerin düşmesini sağlayan hormon'a ne ad verilir?

- a. Hipofiz.
 b. Glukagon
 c. İnsülin
 d. FSH

24. Yediğimiz besinlerin daha hızlı sindirebilmesi için aşağıdakilerden hangisine dikkat etmeliyiz?
- Yenilen besinin Sıcaklığına.
 - Yenilen besinin ağızdaki parçalanma miktarına.
 - Yemekten sonra spor yapılmasına.
 - Doyuncaya kadar yemeğin yenilmesine.
25. Marketlerde satılan paketlenmiş ürünleri alırken nelere dikkat edilmelidir?
- Uluslar arası gıda sertifikalarının alınmış olunmasına.
 - İçeriklerinde yapay maddelerin çokluğuna.
 - Yüksek kalori değerlerinin olmasına.
 - Doymamış yağ oranlarının doymuş yağ oranlarına göre düşük olmasına.
26. Aşağıdakilerden hangisi en şişmanlatıcı yağdır?
- Zeytinyağı
 - Ayçiçeği yağı
 - Tereyağı
 - Balık yağı
27. Düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL) Yani kötü kolesterol neden zararlıdır?
- LDL Kandaki kolesterol miktarını artırır
 - LDL Karaciğerde yağlanmaya neden olur
 - LDL karaciğerde ki kolesterol miktarını artırır
 - LDL karın bölgesinde yağ birikmesine neden olur.

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

BÖLÜM : İstatistik Bölümü
SAYI : B.B.08.4.MEM.4.06.00.06-312/12211
KONU : Araştırma izni
Hüseyin DALAN

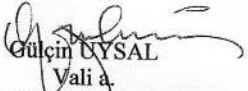
11.02/2010

YENİMAHALLE KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)

- İlgi: a) M.E.B. Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) MEB EARGED' in araştırma izinlerine ilişkin 11/04/2007 tarih ve 1950 sayılı yazısı.
c) 02/09/2009 tarih ve 74835 sayılı Valilik Onayı.
d) 05/11/2009 tarih ve 98610 sayılı Valilik Onayı.
e) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 07/01/2010 tarih ve 109 sayılı yazısı.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Hüseyin DALAN'ın "Sağlıklı beslenme ve obezite konularında bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi." konulu tez çalışması ile ilgili anketi, ek listedeki ilçeniz okullarında uygulama yapılması isteği Müdürlüğümüz Değerlendirme Komisyonunca uygun görülmüştür.

Mühürlü anket örnekleri (10 sayfa) araştırmacıya ulaştırılmış olup, uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi (a) yönerge çerçevesinde gönüllülük esasına göre uygulanmasını rica ederim.


Gülçin UYSAL
Vali a.
Müdür Yardımcısı

EKLER :
1-Okul Listesi (1 Sayfa)

10.02/2010 VHKİ :A. YILMAZ
10.02/2010 Şef :N. ÇELENK

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

BÖLÜM : İstatistik Bölümü
SAYI : B.B.08.4.MEM.4.06.00.06-312/12210
KONU : Araştırma İzni
Hüseyin DALAN

11./02/2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

- İlgi : a) MEB Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine
Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 07/01/2010 tarih ve 109 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Hüseyin DALAN'ın
"Sağlıklı beslenme ve obezite konularında bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi." konulu
tez ile ilgili çalışma yapma isteği Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve araştırmanın
yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Mühürlü anketler (10 sayfadan oluşan) ekte gönderilmiş olup, uygulama yapılacak
sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde iki örneğinin (CD/disket) Müdürlüğümüz
İstatistik Bölümüne gönderilmesini rica ederim.


Gulcin UYSAL
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER :
Anket (10 sayfa)

10/02/2010 VHKİ :A. YILMAZ
10/02/2010 Şef :N. ÇELENK

İl Milli Eğitim Müdürlüğü-Beşevler
İstatistik Bölümü
istatistiki06@meb.gov.tr
Bilgi için : Nermin ÇELENK

Tel : 223 75 22---212 66 40-200
Fax: 223 75 22



0530540 19561 14.01.2010

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SAYI : B.30.2.GÜN.0.44.72.00 / 109
KONU : İzin

ANKARA
07.01.2010

ANKARA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğüne

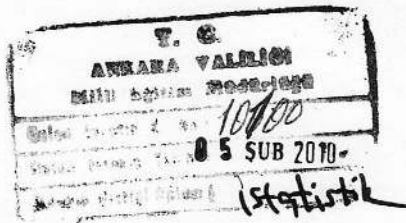
Enstitümüz Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Biyoloji Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hüseyin DALAN, Prof. Dr. Kemal SOLAK'ın danışmanlığında yürüttüğü "Sağlıklı Beslenme ve Obezite Konularında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi" isimli tezi ile ilgili olarak Ankara ili Yenimahalle İlçesinde bulunan en az 3 lisede anket uygulamak istemektedir.

İlgili öğrenciye müsaade edilmesi hususunda gereğini bilgilerinize saygılarımla arz/rica ederim.

W. Hüda
Prof. Dr. Nezahat GÜCLÜ
Enstitü Müdürü

EKLER:

- 1-Dilekçe
- 2-Ölçek



Adres : Gazi Üniversitesi Merkez Kampüs Girişi Milas Sokak No:15

Tel : 0.312.202 37 72

Faks : 0.312. 202 37 87

İnternet Adresi : www.egtbil.gazi.edu.tr

06500 Teknikokullar / ANKARA
E-Posta Adresi : egtbil@gazi.edu.tr

