

## Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi (Kars Digor Anadolu Lisesi Örneği)

**Fatma ÇELİK KAYAPINAR\***, **Recep AYDEMİR\*\***

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur / TÜRKİYE,

\*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

\*\* Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

### Özet

Bu araştırmanın amacı Kars ili Digor ilçesi Digor Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlık düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın evrenini Digor Anadolu Lise'sinde öğrenim gören 455 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin sınavlarının olması, okulda bulunmamaları, araştırmaya katılmak istememeleri gibi sebeplerden dolayı örneklemimiz 182'si bayan ve 135'i erkek toplam 317 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilere bazı demografik özellikleri ile beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını belirlemek için 36 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.0 for Windows programında Frekans Analizleri yapılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların beslenme bilgileri ile ilgili soruların yer aldığı ilk 14 sorunun 13 tanesine %50'den fazlası evet yanıtını vererek doğru cevap vermeleri kısmen de olsa beslenme konusunda eğitim dönemlerinde bilgi aldıklarını düşündürmektedir. Bazı besin öğelerinin eksikliğinde ne gibi sonuçlar ortaya çıkar soruları ile bu besin gruplarının hangi besinlerde bulunacağına ilişkin sorulara verdiği doğru cevap oranı %50'nin altında kaldığından besin öğelerinin eksikliğinde neler olduğu ve hangi besinler neler içerir ile ilgili almış oldukları bilgilerin kalıcı olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgular ışığında öğrencilerinin günlük hayatta beslenme alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı, bunun olabilmesi için besinlerin günlük yaşamdaki işlevleri ve içerikleri ile ilgili somut bilgilendirmelere ihtiyaçları olduğu söylenebilir.

**Anahtar Sözcükler:** lise, öğrenci, beslenme

## **A Survey of Eating Habits and the Nutrition Knowledge of High School Students (Kars Digor Anatolian High School)**

**Fatma ÇELİK KAYAPINAR\* , Recep AYDEMİR\*\***

Mehmet Akif Ersoy University, Burdur /TURKEY

\* School of Physical Education and Sports

\*\* Institute of Educational Sciences, Physical Education and Sports Teaching Department

### **Abstract**

Main purpose of this survey is to determine the standards of the students who are attending Digor Anatolian High School in Kars, Digor on the subject of their nutrition knowledge and the eating habit. Research population would consist of 455 students of this school, but during our survey on the grounds that some of the students had exams, some were not at school, some didn't want to take part in our survey, we were able to complete the research with 182 female, 135 male; totally 317 volunteer students. They were applied an inquiry with 36 questions in order to define their eating habits and their nutrition knowledges in connection with demographic features. According to obtained data we performed a frequency analysis using SPSS 16.0 for Windows program. More than fifty percent of the students giving the answer "yes" for the first fourteen questions of thirteen we can say that, partially, they are informed about nutrition. Contrary to this conclusion, because students' answers to those questions "What results can be seen in a lack of certain nutrients" and "which nutrients can be found in food groups" remain below %50 mean that they don't have adequate information for this subject. In the light of these findings we can conclude that eating habit of the students is not satisfying for their daily life. Accordingly, they must exert much more efforts for this subject.

**Key Words:** high school, student, nutrition

## Giriş

Her canlı için kaçınılmaz olan, doğumdan ölüme kadar olan süreçte, fizyolojik faaliyetlerin normal olarak yürütülmesini sağlamaktır. Bireyin yaşamını sağlıklı ve kaliteli bir şekilde sürdürülebilmesinde, yeterli ve dengeli beslenmenin de önemli bir yer tutmakta olduğu görülmektedir. Ülkemiz hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerin sağlık sorunlarına sahiptir. Halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye, kır-kent ayrımına göre farklılık göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli nedenlerinden biri beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir. Dolayısıyla sağlığın korunması ve geliştirilmesinde beslenme eğitiminin yeri ve önemi büyüktür ( Şanlıer, Konaklıoğlu, Güçer, 2009).

Beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Adölesanlarda en sık karşılaşılan riskli davranışlardan biri sağlıksız beslenmedir. Yetişkin çağda kötü beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olduğundan erken yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırılması kritik bir öneme sahiptir.( Astarlı, 2008)

Modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarında değişimle birlikte, çocukların yağları ve karbonhidratları fazla miktarda tüketmeleri ve fiziksel aktiviteden uzaklaşarak televizyon/bilgisayar oyunlarına yönelmeleri, başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşta görülmesine neden olmaktadır. İnsanlar, sağlıkla ilgili davranış örüntülerini çocukluk dönemlerinde kurmaya başladıkları için, çocukluk çağından itibaren sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, bireysel sağlığın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık risklerinin azaltılması konusunda büyük öneme sahiptir (Meydanlıoğlu ve Ergün, 2013)

Dünya giderek sağlıksız beslenmekte bu ise yaşam süresini kısaltmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Tedavi edici etkilerinin yanı sıra, koruyucu etkileri nedeniyle bebek ve çocuklarda dahil olmak üzere herkese önerilebilecek olan probiyotik ürünler hakkında, üretici firmalar başta olmak üzere, diyetisyenlerin ve beslenme uzmanlarının halkı bilinçlendirmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Adölesan dönemde yeterli ve dengeli besin alımı; büyüme-gelişme, uzun süreli sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi ve gelecekteki hastalık riskleri açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde hayatın diğer dönemlerine göre, vücudun enerji ve besin öğelerine duyduğu gereksinim çok daha fazladır. Bu nedenle özellikle çocukluk çağı ve adölesan çağı beslenmesi konusunda ailelere, öğretmenlere ve çocuklara gerekli eğitimin verilmesi gerekmektedir.(Balkış, 2011) Bu bağlamda yapmış olduğumuz bu çalışma lise öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

### Araştırma Grubu

Araştırmaya Kars Milli Eğitim Müdürlüğünden resmi izin alınarak Digor Anadolu lisesinde Öğrenim gören 317 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya Katılan Öğrenciler lise İçerisinden Rastgele Seçim Yöntemi İle Belirlenmiştir. Bunun yanında sadece gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiş ve hiçbir öğrenci araştırmaya katılması için zorlanmamıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama amacıyla öğrencilerin kendi beyanlarıyla bazı demografik bilgilerini ve beslenme bilgi-alışkanlıklarını tespit etmeyi amaçlayan sorulardan oluşan anket kullanılmıştır. Anket uygulaması öğrenciler ile yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurulmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.0 for Windows programı kullanılmıştır. Bu programda Frekans analizleri yapılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Öğrencilerin cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	F	%
Bayan	182	57,4
Erkek	135	42,6
Toplam	317	100

Araştırma ya katılan öğrencilerin %57,4'ü bayan, %42,6'sı da erkektir.

**Tablo 2.** Anne öğrenim durumları

Anne öğrenim durumu	N	%
İlkokul	181	57,1
Ortaokul	38	12,0
Lise	10	3,2
Diğer	88	27,8
Toplam	317	100

Öğrencilerin anne öğrenim durumlarına bakıldığında %57,1'inin ilkokul, %12,0'ının ortaokul, %3,2'sinin lise ve %27,8'inin ise diğer sikkı işaretlediğini görmekteyiz.

**Tablo 3.** Baba öğrenim durumları

Baba öğrenim durumu	N	%
İlkokul	197	62,1
Ortaokul	61	19,2
Lise	21	6,6
Üniversite	10	3,2
Diğer	28	8,8
Toplam	317	100

Baba öğrenim durumları incelendiğinde %62,1'i ilkokul, %19,2'si ortaokul, %6,6'sı lise, %3,2'sinin ise üniversite mezunu olduğu anlaşılırken %8,8'i için ise bunların dışında (okumamış) şıkkı işaretlemiştir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Beden Kitle indeksleri

Nitelik	F	%
Zayıf	135	42,6
Standart Kilolu	170	53,6
Hafif Kilolu	9	2,8
Şişman	3	0,9
Obez	0	0

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendi beyanlarına göre verdikleri boy ve kilo ölçülerinden hesaplanarak beden kitle indeksleri incelendiğinde %43,6'sı zayıf, %53,6'sı standart kilolu, %2,8'si hafif kilolu, %0,9'unu ise şişman vücut yapısına sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 5.** Öğrencilere ait bazı demografik özellikler

Veri	n	Minumum değer	Maximum değer	Ortalama değer	Standart sapma
Yaşlar	317	12	21	15,52	±1,38
Boylar	317	140cm	200cm	163,86cm	±9,22cm
Kilo	317	30kg	95kg	52,07kg	±9,45
Anne Boyları	317	140cm	185cm	162,97cm	±7,79cm
Baba Boyları	317	147cm	195cm	173,54cm	±7,37cm
Anne Yaşları	317	28	71	41,14	±6,59
Baba Yaşları	317	30	73	46,43	±6,93
Beden kitle İndeksi	317	13,02	32,87	19,32	±2,6

Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı demografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların ortalama yaşları 15,52±1,38 yıl, boylarının ortalaması 163,86±9,22 cm, kilolarının ortalaması 52,07±9,45 kg, annelerinin boylarının ortalaması 162,97±7,79 cm, baba boylarının ortalaması 173,54±7,37 cm, anne yaşlarının ortalaması 41,14±5,59 yıl ve baba yaşlarının ortalaması 46,43±6,93 yıl'dır. Öğrencilerin beden kitle indekslerinin ortalamalarına bakıldığında 19,32±2,6 olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 6.** Öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgilere verdikleri cevaplar

	Cevaplar	f	%
Sabahları kahvaltı yapıyor musunuz?	Evet	272	85,2
	Hayır	45	14,2
Eğitim süresince beslenme konusunda bilgilendirildiniz mi	Evet	155	48,9
	Hayır	162	51,1
Eğitim süresinde bilgilendirilmiş iseniz bu bilgileri besin seçiminde kullanıyor musunuz	Evet	86	55,5
	Hayır	69	44,5
İnsan vücudunda karbonhidratlar ve yağın tamamı, proteinlerin yarısı, vücut suyunun ise %10 u kaybedilirse yaşam tehlikeye girer	Evet	216	68,1
	Hayır	101	31,9
Vücut ısısının denetimi elektrolitlerin taşınması, besinlerin sindirilmesi suyun görevleri arasındadır	Evet	220	69,4
	Hayır	97	30,6
insan vücudunda kalsiyum, potasyum, fosfor, klor iyon olarak bulunur	Evet	212	66,9
	Hayır	105	33,1
Mineraller vücut kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşıdır	Evet	239	75,4
	Hayır	78	24,6
Proteince zengin yiyecekler asit oluştururken, sebze ve meyveler baz oluşturur	Evet	168	53,0
	Hayır	149	47,0
Yemek tuzu klor ihtiyacını karşılar	Evet	238	75,1
	Hayır	79	24,9
Kandaki kalsiyum oranının düşmesi sinir ve kas çalışmasının bozulmasına neden olur	Evet	233	73,5
	Hayır	84	26,5
Süt ve türevleri, pekmez, susam, fındık ve kurutulmuş meyveler kalsiyum kaynağıdır	Evet	216	68,1
	Hayır	101	31,9
Organ etleri, balık, yumurta ve süt fosfor kaynağıdır	Evet	197	62,1
	Hayır	120	37,9
Kolesterol ihtiyacı sadece hayvansal gıdalardan sağlanır	Evet	145	45,7
	Hayır	172	54,3
Glikoz ve sakkaroz meyvelerde bulunur	Evet	210	66,2
	Hayır	107	33,8
Selüloz polisakkarittir	Evet	211	66,6
	Hayır	106	33,4
Protein en fazla soya, beyaz peynir, mercimek, kuru fasulye, ette bulunur	Evet	233	73,5
	Hayır	84	26,5
Balıkta A,E,D,B2,B6,B12 vitaminleri bulunur	Evet	237	74,8
	Hayır	80	25,2

Araştırmaya katılan öğrencilerin %85,2'si sabahları kahvaltı yapmaktadır. Öğrencilerin 48,9'u eğitim süresince beslenme konusunda bilgilendirilmiştir. Eğitim süresince bilgilendirilen öğrencilerin %55,5'i edindiği bilgileri besin seçiminde kullanmaktadır. Öğrencilerin %68,1'i "insan vücudunda karbonhidratlar ve yağın tamamı, proteinlerin yarısı, vücut suyunun ise %10 u kaybedilirse yaşamın tehlikeye gireceğini" düşünmektedir. Öğrencilerin %69,4'üne göre vücut ısısının denetimi, elektrolitlerin taşınması ve besinlerin sindirilmesi suyun görevleri arasındadır. Araştırmada "insan vücudunda kalsiyum, potasyum, fosfor ve klor'un iyon olarak" bulunduğunu düşünenler %66,9'dur. Öğrencilerin %75,4'ü minerallerin vücut, kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı olduğunu düşünmektedir. "Proteince zengin yiyecekler asit oluştururken, sebze ve meyveler baz oluşturacağını" düşünen öğrencilerin oranı %53'tür. Araştırmaya katılan öğrencilerin "Yemek tuzu klor ihtiyacını karşılar" sorusuna % 75,1'i evet yanıtını vermiştir. "Kandaki kalsiyum oranının

düşmesi sinir ve kas çalışmasının bozulmasına neden olur” bilgisine öğrencilerin %73,5’i evet yanıtı vermiştir. Öğrencilerin %68,1’i “süt ve türevleri, pekmez, susam, fındık ve kurutulmuş meyvelerin” kalsiyum kaynağı olduğunu düşünmektedir. Öğrencilerin %62,1 “Organ etleri, balık, yumurta ve süt fosfor kaynağıdır” bilgisine evet yanıtı verirken, %37,9’u hayır yanıtı vermiştir. Araştırmada” kolesterol ihtiyacı sadece hayvansal gıdalardan sağlanacağını” düşünenler %45,7 iken hayır diyenler %54,3’tür. . Öğrencilerin %66,8’si “glikoz ve sakkarozun meyvelerde bulunduğu” düşüncesine katılmaktadır. Öğrencilerin %66,6’sı selülozun polisakkarit bilgisine evet yanıtını verirken %33,4’ü hayır yanıtını vermiştir. Öğrencilerin proteinin en fazla soya, beyaz peynir, mercimek, kuru fasulye, ette bulunduğuna %73,5’i evet, %26,5’i hayır yanıtını vermiştir. “Balıkta A,E,D,B2,B6,B12 vitaminleri bulunur” bilgisine katılımcıların %74,8’si katılmaktadır.

**Tablo 7.** Öğrencilerin tüketilmesi gereken bazı besinlerin tüketim miktarları ile ilgili bilgi düzeyleri

Sorular	Cevaplar	f	%
Sizin yaşınızdaki bir kişinin günde ne kadar süt içmesi gerekir	1 bardak	112	35,3
	2 bardak	136	42,9
	3 bardak	32	10,1
	4 bardak	37	11,7
Siz ne kadar süt içiyorsunuz	1 bardak	173	54,6
	2 bardak	42	13,2
	3 bardak	13	4,1
	4 bardak	16	5,0
	İçmiyorum	73	23,0
Yaşınıza göre kg başına almanız gereken karbonhidrat miktarı ne kadardır	150-250gr	41	12,9
	20-30gr	93	29,3
	50-70gr	88	27,8
	100-125gr	60	18,9
	Bilmiyorum	35	11,0
Yaşınıza göre kg başına almanız gereken protein miktarı ne kadardır	3.05gr/kg	32	10,1
	2.0gr/kg	109	34,4
	0.75gr/kg	83	26,2
	0.125gr/kg	48	15,1
	Bilmiyorum	45	14,2
Günlük alınması gereken su miktarı ne kadardır	500 ml	61	19,2
	2200 ml	105	33,1
	1000 ml	98	30,9
	750 ml	37	12,3
	Bilmiyorum	16	5,0
Günlük almanız gereken kalori miktarı ne kadardır	500 kcal	101	31,9
	1000 kcal	70	22,1
	1500 kcal	66	20,8
	2000 kcal	35	11,0
	Bilmiyorum	45	14,2

Araştırmaya katılan öğrencilerin %35,3'ü günlük 1 bardak süt, %42,9'u 2 bardak, %10,1'i 3 bardak, %11,7'si ise 4 bardak süt içilmesi gerektiğini düşünmektedir ve %54,6'sı günde 1 bardak, %13,2'si 2 bardak, %4,1'i 3 bardak, %5,0'i 4 bardak süt içtiğini söylerken %23'ü ise hiç süt içmediğini belirtmektedir. “Yaşınıza göre kg başına alınması gereken karbonhidrat miktarı nedir” sorusuna öğrencilerin %12,9'u 150-250 gr, %29,3'ü 20-30 gr, %27,8'i 50-70 gr, %27,8'i 100-125 gr., iş cevap vermiş %11'i ise bilmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %10,1'i 3,05gr/kg, %34,4'ü 2,0gr/kg, %26,2'si 0,75gr/kg ve %15,1'i 0,125gr/kg proteinin kg başına alınması gereken miktar olduğunu düşünürken %14,2'si sorunun cevabını bilmemektedir.. Araştırmaya katılmış olan öğrencilerin %19,2'si 500 ml, %33,1'i 2200 ml, %30,9'u 1000 ml, %12,3'ü de 750 ml günlük su tüketilmesi gerektiğini düşünmekte ve %5,0'de bu sorunun cevabını bilmediğini belirtmektedir. Katılımcıların %31,9'u günlük 500 kcal, %22,1'i günlük 1000 kcal, %20,8'i günlük 1500 kcal, %11,0'i ise günlük 2000 kcal alınması gerektiğini düşünürken %14,2'si de soruya cevap vermeyerek bilmediğini belirtmiştir.

**Tablo 8.** Öğrencilerin bazı besin maddelerinin içerikleri hakkındaki bilgi düzeyleri

Sorular	Cevaplar	f	%
Ette en çok hangi besin grubu bulunur	Protein	154	48,6
	Yağ	117	36,9
	Vitamin	25	7,9
	Mineral	14	4,4
	Bilmiyorum	7	2,2
Sütte en çok hangi besin grubu bulunur	Mineral	38	12,0
	Protein	87	27,4
	Vitamin	153	48,3
	Karbonhidrat	28	8,8
	Bilmiyorum	11	3,5
Tahıllarda en çok hangi besin grubu bulunur	Protein	70	22,1
	Mineral	72	22,7
	Karbonhidrat	135	42,6
	Yağ	20	6,3
	Bilmiyorum	20	6,3

Araştırmaya katılan öğrencilerin ette en çok hangi besin maddesi bulunur sorusuna %48,6'sı protein, %36,9'u yağ, %7,9'u vitamin, %4,4'ü mineral bulunduğunu düşünmekte ve %2,2'si de soruyu cevaplamayarak bilmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %12'si sütte en çok mineral bulunduğunu düşünürken, %27,4'ü protein bulunduğunu, %48,3'ü vitamin bulunduğunu, %8,8'i ise karbonhidrat bulunduğunu düşünmekte ve %3,5'i sorunun cevabını bilmemektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden %22,1'i tahıllarda en çok protein bulunduğunu, %22,7'si mineral bulunduğunu, %42,6'sı karbonhidrat bulunduğunu, %6,3'ü ise yağ bulunduğunu düşünmektedir. Katılımcılardan %6,3'ü ise sorunun cevabını bilmemektedir.



**Tablo 9.** Öğrencilerin bazı besinlerin eksikliğinin hangi hastalıklara sebep olduğu konusundaki bilgi düzeyleri

Sorular	Cevaplar	f	%
Karbonhidrat eksikliği hangi bozukluğa neden olur	Kabızlık oluşur	37	11,7
	Vücut direnci düşer	201	63,4
	Hastalıklar daha uzun sürer	42	13,2
	Hastalıklar daha ağır seyreder	15	4,7
	Bilmiyorum	22	6,9
Protein eksikliği hangi bozukluğa neden olur	Büyüme durur	72	22,7
	Vücut ağırlığı azalmaya başlar	61	19,2
	Hastalıklara yakalanma olasılığı artar	71	22,4
	Hepsi	99	31,2
	Bilmiyorum	14	4,4
Gece körlüğü, raşitizm ve beriberi hastalığı aşağıdakilerin hangisinin eksikliğinde ortaya çıkar	Mineral	41	12,9
	Protein	61	19,2
	Vitamin	143	45,1
	Karbonhidrat	43	13,6
	Bilmiyorum	29	9,1

Karbonhidrat eksikliğinde; öğrencilerin %11,7'si kabızlık oluşacağını, %63,4'ü vücut direncinin düşeceğini, %13,2'si hastalıkların daha uzun süreceğini, %4,7'si hastalıkların daha ağır seyredeceğini düşünmekte ve %6,9'u sorunun cevabını bilmemektedir. Protein eksikliğinde; katılımcıların %22,7'si büyümenin duracağını, %19,2'si vücut ağırlığının azalmaya başlayacağını, %22,4'ü hastalıklara yakalanma olasılığının artacağını, %31,2'si ise tüm bu sağlık problemlerinin meydana geleceğini düşünmekte iken %4,4 soruya cevap vermeyerek sorunun yanıtını bilmediğini belirtmiştir. Gece körlüğü, raşitizm ve beriberi hastalıklarının öğrencilerin %12,9'u mineral, %19,2'si protein, %45,1'i vitamin, %13,6'sı karbonhidrat eksikliğinden ortaya çıktığını düşünürken %9,1'i ise bilgilerinin olmadığını belirtmiştir.

**Tablo 10.** Öğrencilerin öğün durumları ve beslenme konusundaki diğer bilgileri

Sorular	Cevaplar	f	%
Kahvaltıda neler yiyorsunuz	Sadece bir bardak çay içiyorum	44	13,9
	Sadece bir bardak süt içiyorum	7	2,2
	Peynir, bal, tereyağı ile kahvaltı	75	23,7
	Atıştırıp çıkıyorum	146	46,1
	Kahvaltı yapmıyorum	45	14,2
Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz	1 öğün	27	8,5
	2 öğün	128	40,1
	3 öğün	128	40,1
	4 öğün	34	10,7
Öğlen yemek yiyebiliyor musunuz	Öğlen yemek yemiyorum	89	28,1
	Yemekhane de çıkan yemeği	34	10,7

	Okul kantininden atıştırıyorum	162	51,1
	Ekmek arası birşeyler yiyorum	32	10,1
Her gün meyve yiyor musunuz?	Yemiyorum	42	13,2
	Mevsime uygun olarak yiyorum	76	24,0
	Ara sıra yiyorum	14	44,2
	Aklıma gelirse yiyorum	59	18,6
Dengeli beslenme nedir	Her türlü gıdayı günlük almaktır	23	7,3
	Vücudun ihtiyacı olan gıdaları	233	73,5
	Günlük protein ihtiyacıdır	26	8,2
	Bilmiyorum	35	11,0
Eğitiminizin hangi aşamasında beslenme konusunda daha fazla bilgi aldınız	İlkokul	36	11,4
	Ortaokul	48	15,1
	Lise	71	22,4
	B ilgilendirilmedim	162	51,1
Beslenme bilgilerini en çok hangi kaynaktan alırsınız	Radyo	8	2,5
	Diyetisyen	26	8,2
	Doktor	131	41,3
	Dergi	9	2,8
	Gazete	9	2,8
	Kitap	15	4,7
	TV	82	25,9
	Diğer	37	11,7

Öğrencilerin %23,7'si sabah kahvaltıda peynir, bal ve tereyağı yerken, %46,1'i atıştırıp çıkmaktadır. Sadece bir bardak çay içiyorum diyenler %13,9,sadece bir bardak süt içiyorum diyenler %2,2 ve hiç kahvaltı yapmadığını söyleyenlerin oranı %14,2'dir."Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz" sorusuna %40,4'ü üç öğün yine %40,4'ü iki öğün,%10,7'si dört öğün ve %8,5'i de bir öğün yemek yiyorum cevabını vermiştir.Öğrencilerin %28,1'i öğlen yemeği yemezken, %10,7'si yemekhanede çıkan yemeği yemekte, %51,1'i okul kantininden atıştırmakta, %10,1'i ise ekmek arası bir şeyler yemektedir. Katılımcıların %13,2'si her gün, %24,0'ü mevsime uygun olarak , %44,2'si ise ara sıra ve %18,6'sı da aklıma gelirse meyve yediğini belirtmiştir. Katılımcıların %73,5 vücudun ihtiyacı olan besinleri yeterli düzeyde almanın dengeli beslenme olduğuna inanmaktadır, %7,3'ü her türlü gıdayı günlük olarak almak olduğunu düşünürken %8,2'si ise günlük protein ihtiyacı yanıtını vermiştir, %11'i ise dengeli beslenme nedir sorusuna bilmiyorum cevabını vermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %11,4'ü ilkokulda, %15,1'i ortaokulda, %22,4'ü lisede beslenme konusunda bilgi aldığını söylerken %51,1'i ise beslenme konusunda hiç eğitim almadığını belirtmiştir. Katılımcıların beslenme konusunda bilgi alma kaynaklarını radyo (%2,5), diyetisyen (%8,2), doktor (%41,3), dergi (%2,8), gazete (%2,8), kitap (%4,7), TV (%25,9) olarak işaretlerken %11,7'si ise diğer kaynaklardan yanıtını işaretlemiştir.

**Tablo 11.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kahvaltı Yapma alışkanlıklarının Beden Kitle indekslerine Etkisi

Kahvaltı Yapma Alışkanlığı			Beden Kitle İndeksi				Toplam
			Zayıf	Standart kilo	Hafif kilolu	Şişman	
evet	bayan	70	67	3	1	141	
	erkek	47	55	5	1	108	
	Toplam	117	122	8	2	249	
hayır	bayan	15	25	0	1	41	
	erkek	3	23	1	0	27	
	Toplam	18	48	1	1	68	

Araştırmamıza katılan öğrencilerden sabahları kahvaltı yaptığını söyleyen bayanların 70 tanesi zayıf, 67 tanesi standart kilolu, 3 tanesi hafif kilolu, 1 tanesi ise şişman vücut yapısına sahip iken, sabahları kahvaltı yapmadıklarını işaretleyen bayanların 15 tanesi zayıf, 25 tanesi standart ve 1 tanesi şişman vücut yapısına sahiptir. Erkek katılımcılardan kahvaltı yaptıklarını belirtenlerin 47 tanesi zayıf, 55 tanesi standart, 5 tanesi hafif kilolu, 2 tanesi şişman ve kahvaltı yapmadıklarını beyan eden erkek katılımcıların 3 tanesi zayıf, 23 tanesi standart ve 1 tanesi ise hafif kilolu vücut yapısına sahiptir.

**Tablo 12.** Kahvaltı yapma alışkanlığının ki-kare testi ile değerlendirilmesi

Kahvaltı yapma Alışkanlıkları		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
evet	Pearson Chi-Square	1,861 <sup>a</sup>	3	,602
	Likelihood Ratio	1,852	3	,604
	Linear-by-Linear Association	1,404	1	,236
	N of Valid Cases	249		
hayır	Pearson Chi-Square	7,520 <sup>b</sup>	3	,057
	Likelihood Ratio	8,686	3	,034

Linear-by-Linear Association	3,271	1,071
N of Valid Cases	68	

Kahvaltı yapma alışkanlıkları bakımından yapanlarla yapmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 13.** Eğitim Süresince Beslenme Bilgisi Alan veya Almayanların Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi Açısından Değerlendirilmesi

Eğitim Süresince Beslenme Konusunda Bilgilendirilme			Beden Kitle İndeksi				Toplam
			Zayıf	Standart kilo	hafif kilolu	Şişman	
evet	bayan	41	46	2	2	91	
	erkek	23	37	3	1	64	
	Toplam	64	83	5	3	155	
hayır	bayan	44	46	1		91	
	erkek	27	41	3		71	
	Toplam	71	87	4		162	

Katılımcıların eğitim süresince beslenme bilgisi aldığını söyleyen bayanların 41 tanesi zayıf, 46 tanesi standart, 2 tanesi hafif kilolu, 2 tanesi şişman ve bilgilendirilmediklerini belirtenlerin 44 tanesi zayıf, 46 tanesi standart ve 1 tanesi de hafif kilolu vücut yapısına sahiptir. Erkek katılımcılar beslenme konusunda bilgilendirilmelerine göre beden kitle indeksleri açısından incelendiğinde beslenme konusunda bilgilendirilenlerin 23 tanesi zayıf, 37 tanesi standart, 3 tanesi hafif kilolu, 1 tanesi şişman ve bilgilendirilmeyenlerin 27 tanesi zayıf, 41 tanesi standart ve 3 tanesi ise hafif kilolu vücut yapısına sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 14.** Eğitim Süresince Bilgilendirilme Durumunun Ki-kare testi ile Değerlendirilmesi

Eğitim Süresince Beslenme Konusunda Bilgilendirilme		Değer	df	Asymp. Sig. (2-sided)
evet	Pearson Chi-Square	1,927 <sup>a</sup>	3	,588
	Likelihood Ratio	1,923	3	,589
	Linear-by-Linear Association	,983	1	,321
	N of Valid Cases	155		
hayır	Pearson Chi-Square	2,933 <sup>b</sup>	2	,231
	Likelihood Ratio	2,969	2	,227
	Linear-by-Linear Association	2,456	1	,117
	N of Valid Cases	162		

Katılımcılar arasında beslenme konusunda eğitim süresince bilgi alanlar ile almayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. ( $p > 0,05$ )

## Sonuç ve Öneriler

Ankete katılan grubun anne öğrenim durumları incelendiğinde, %57,1'inin ilköğretim mezunu ve %27,8 diğer(hiç okula gitmemiş), baba öğrenim durumlarına bakıldığında ise %62,1'inin ilköğretim mezunu ve %8,8 diğer(hiç okula gitmemiş) olduğu çıkmaktadır. Bu da demografik özelliklerle ilgili kısımdan anne ve baba beslenme bilgilerinin yetersiz olabileceği ve öğrencilerin ebeveynlerinden beslenme konusunda bilgilendirilmedikleri varsayılabilir. 1998 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmasında eğitim düzeyi bakımından hiç eğitime devam etmemiş kadınlar %46 ve erkeklerin oranı %23 ile Doğu Anadolu bölgesi olmuştur. Bizim verilerimizde de görüldüğü gibi bir iyileşme gözükse de verilerimiz bu sonuçları kanıtlar niteliktedir.

Digor Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin kendilerinin, anne ve babalarının boylarının ortalamalarına bakıldığında kendilerinin boylarının  $163,86 \pm 9,22$  yıl, annelerinin boylarının ortalaması  $162,97 \pm 7,79$  yıl, babalarının boylarının ortalaması  $173,54 \pm 7,37$  yıl olarak görülmektedir. Burada beslenme ile ilgili olarak herhangi bir şey söyleyemeyiz, ortalamalara bakılınca genetik faktörünün etkili olduğu söylenebilir.

Türkiye İstatik Kurumun 2012’de yapmış olduğu Türkiye Sağlık Araştırması 15 yaş ve üzeri Bede Kitle indekslerine göre bireylerin %34,8’i fazla kilolu, %44,2’si normal kilolu, %3,9’u ise düşük kiloludur. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Kitle İndeksleri ise incelendiğinde %43,6’sı zayıf, %53,6’sı standart kilolu, %2,8’si hafif kilolu, %0,9’unu ise şişman vücut yapısına sahip oldukları görülmektedir. Bizim elde ettiğimiz veriler incelendiğinde sadece 3 öğrencinin (%0,9)’unun şişman olduğu görülmektedir. Digor Anadolu Lisesi öğrencilerinin bu konuda Türkiye’de yapılan statiklere göre çok iyi durumda olduğu söylenebilir. Fakat %43,6’sının zayıf vücut yapısına sahip olduğu göz önünde tutulduğunda yetersiz beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %85,2’si sabahları kahvaltı yapmaktadır Öğrencilerin %23,7’si sabah kahvaltıda peynir, bal ve tereyağı yerken, %46,1’i atıştırıp çıkmaktadır. Sadece bir bardak çay içiyorum diyenler %13,9,sadece bir bardak süt içiyorum diyenler %2,2 ve hiç kahvaltı yapmadığını söyleyenlerin oranı %14,2’dir. D. ÖNAY’ın Sağlık yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin yarıdan fazlasının (%65.9) düzenli olarak kahvaltı yaptıkları görülürken, %34.1’inin düzenli olarak kahvaltı yapmadıkları belirlenmiştir. Öğrenciler her gün sabah kahvaltısında en fazla ekmek (%75.4), çay (%70.3), peynir (%44.1) ve domates-salatalık (%36.4) gibi besinleri tercih etmektedirler. Her iki çalışmada da öğrencilerin %50 den fazlasının kahvaltı yapma alışkanlığının olduğu Digor Anadolu Lisesi öğrencilerinin yüksekokul öğrencilerine göre kahvaltıya daha çok önem verdiği söylenebilir. Bu da lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ebeveynleriyle, yüksekokul öğrencilerin ise ailelerinden uzakta yaşamalarından kaynaklandığı söylenebilir. Her iki öğrenci grubu da kahvaltıda benzer besinlerden farklı miktarlarca aldıkları görülmektedir. Digor Anadolu lisesi öğrencilerinin %46,1’inin kahvaltıyı atıştırarak geçiştiriyor olması onların kahvaltı yapma alışkanlığının tam olarak yerleşmediğinin de göstergesidir.

Başlangıçta İlkokulda Hayat Bilgisi, Ortaokulda Fen Bilgisi ve Lisede Biyoloji gibi derslerde beslenme konusunda bilgilendirildiklerini düşünerek seçilen Digor Anadolu Lisesindeki öğrenciler “Eğitim süresince beslenme konusunda bilgilendirildiniz mi” sorusuna %48,9’u evet, %51,1’i ise hayır yanıtını vermişlerdir. Soruya evet yanıtını veren öğrencilerin %55,5’i beslenme bilgilerinin besin seçiminde kullandığını belirirken %44,5’i ise bilgilerinin besin seçiminde kullanmadığını belirtmişlerdir ve evet yanıtı veren öğrencilerden %11,4’ü ilkokulda, %15,1’i ortaokulda, %22,4’ü lisede beslenme konusunda bilgi aldığını vurgulamışlardır. Katılımcılar beslenme konusunda bilgi alma kaynaklarını radyo (%2,5), diyetisyen (%8,2), doktor (%41,3), dergi (%2,8), gazete (%2,8), kitap (%4,7), TV (%25,9) olarak işaretlerken %11,7’si ise diğer kaynaklardan bilgi aldığını belirtmişlerdir. Buradan öğrencilerin en çok beslenme konusunda bilgi aldıkları kaynakları doktor ve tv olduğunu söyleyebiliriz.

Ergenlerde sağlıklı beslenmede fiziksel büyüme ve gelişmelerdeki hızlı artış sebebiyle besin öğelerine gereksinimleri artmaktadır. Büyüme süreci enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarsa protein, mineraller ve vitaminler gerektirir. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için tüketilen besinlerin iyi ve kaliteli ve yeterli miktarda olması gerekir. Öğün atlanmamalı, besinler 3 ana ve 1-2 ara öğünde tüketilmelidir (Sağlık Bakanlığı, 2008). Digor Anadolu lisesindeki öğrenciler ”Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz” sorusuna %40,4’ü üç öğün yine %40,4’ü iki öğün,%10,7’si dört iyi %8,5’i de bir öğün yemek yiyorum cevabını vermiştir. Bu verilerden öğrencilerin %48,9’unun günde 3 ve 3’ün üzerinde öğünde beslendikleri ve %51,1’inin ise öğün atladıkları anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin en çok atladığı öğünler ise %28,1 ile öğle yemeği ve %14,2 ile kahvaltı olmuştur.

Öğrencilerin %69,4'ü “Vücut ısısının denetimi elektrolitlerin taşınması, besinlerin sindirilmesi suyun görevleri arasında” olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Yaşam için gerekli bir besin ögesi olan su; dışarıdan alınan besinlerin sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması ve metabolizmasında yer alır. Metabolizma sonucu oluşan atık ürünler yine su tarafından dışarıya atılır. Vücut ısısının denetimini sağlar ve elektrolit dengesini korur. (Şirinoğlu, 2008) Öğrencilerimizin de bu düşünceye katıldığını söyleyebiliriz.

Sağlık Bakanlığı (2008) yeterli ve dengeli beslenmeyi; vücudun büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması olarak tanımlamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin de %73,5 vücudun ihtiyacı olan besinlerin yeterli düzeyde alınmasını dengeli beslenme olduğunu işaretleyerek tanıma katılmış ve doğru cevabı vermiştir , %7,3'ü her türlü gıdayı günlük olarak almak olduğunu düşünürken %8,2'si ise günlük protein ihtiyacı yanıtını vermiştir, %11'i ise dengeli beslenme nedir sorusuna cevap vermeyerek bilmediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin insan vücudunda kalsiyum, potasyum, fosfor ve klor'un iyon olarak bulunduğunu, minerallerin vücudun kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı olduğunu, Yemek tuzunun klor ihtiyacını karşıladığını, Kandaki kalsiyum oranının düşmesi sinir ve kas çalışmasının bozulmasına neden olur, süt ve türevleri, pekmez, susam, fındık ve kurutulmuş meyvelerin kalsiyum kaynağı olduğu, glikoz ve sakkarozun meyvelerde bulunduğuna, balıkta A, E, D, B2, B6, B12 vitaminleri bulunur gibi bilgisi seviyelerinin ölçüldüğü sorulara her 10 öğrenciden yaklaşık 7'si evet cevabını vererek doğru yanıtı işaretlemiştir. Buradan da öğrencilerin beslenme konusunda bilgilerinin %100 itibarıyla yeterli olmasa da kısmen bilgi sahibi oldukları anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrenciler “Sizin yaşınızdaki bir kişinin günde ne kadar süt içmesi gerekir” sorusuna %35,3'ü 1 bardak, %42,9'u 2 bardak, %10,1'i 3bardak, %11,7'si 4 bardak yanıtını vermiştir. Süt tüketimi, prostat, barsak, rahim, mesane kanseri gibi sık görülen kanser türlerini önlemede etkilidir. Yapılan bir çalışma sonucunda, günde 2 bardak süt tüketen bireylerde barsak kanserlerine pek rastlanmadığı ortaya konulmuştur. Uzmanların yaptığı açıklamaya göre Süt içtikten sonra bir bardak civarında su içilmelidir. Çünkü ağızda kalan süt bekleyerek bakteri oluşumuna neden olmaktadır(Kayar, 2012). Öğrencilerden %42,9'u 2 bardak cevabını vererek bu yapılan çalışmadaki gibi düşündüğünü belirtmiştir. Ayrıca uzmanların süt içtikten sonra bakterilerden ağızının temizlenmesi için verdiği öneriye uymamız sağlığımız için önemlidir. “Siz ne kadar süt içiyorsunuz” sorusuna %13,2'si 2 bardak, % 4,1'i 3 bardak, %5'i 4 bardak yanıtlarını işaretleyerek yukarıdaki düşünceyi uygulamaya dönüştürmektedirler.%54,6'sı 1 bardak süt içtiğini işaretlerken %23'lük bir kısım ise hiç süt içmediğini belirtmiştir. Ankete katılan öğrencilerin yaklaşık olarak %77'lik kısmının en az 1 bardak süt tüketmesi sevindirici bir durum olarak görünse de Kars ve ilçelerinin Türkiye'de süt ve süt ürünleri açısından ilk sıralarda olmasından dolayı %23'lük kısmın süt içmiyor olması araştırılması gereken bir konu olarak düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ette en çok hangi besin maddesi bulunur sorusuna %48,6'sı protein, %36,9'u yağ, %7,9'u vitamin, %4,4'ü mineral bulunduğunu düşünmekte ve %2,2'si de soruyu cevaplamayarak bilmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %12'si sütte en çok

mineral bulunduğunu düşünürken, %27,4'ü protein bulunduğunu, %48,3'ü vitamin bulunduğunu, %8,8'i ise karbonhidrat bulunduğunu düşünmekte ve %3,5'i sorunun cevabını bilmemektedir. Büyüme için gerekli protein miktarı kızlarda 11-14 yaş arasında, erkeklerde 15-18 yaş arasında daha fazladır. Ergenlerin çoğu bu miktarı et, tavuk, yumurta ve sütli ürünler alarak karşılayabilir( Erkan, 2008). Öğrencilerin %48,6'sı ette en çok hangi besin grubu bulunur sorusuna doğru cevabı verirken büyük bir kısmı kendileri için bu denli önemli olan besin grubunun cevabını bilememiştir. Sütte en çok hangi besin grubunun bulunduğuna verilen doğru cevap ettekine göre daha aşağı seviyelerdedir. Öğrencilerin sadece %27,4'ü sütte en çok protein bulunduğunu bilmemiştir. Öğrencilerin proteinin en fazla soya, beyaz peynir, mercimek, kuru fasulye, ette bulunduğuna %73,5'i evet, yanıtını vererek doğru cevap vermiştir. Yalnız bu durum yukarıda ette protein bulunur sorusuyla incelendiğinde yaklaşık %24,9'luk öğrenci grubunun soya, beyaz peynir, mercimek ve kuru fasulyenin protein kaynağı olduğunu düşünürken, ette protein bulunmadığını düşündüğünü göstermektedir

Araştırmaya katılan öğrencilerden %22,1'i tahıllarda en çok protein bulunduğunu, %22,7'si mineral bulunduğunu, %42,6'sı karbonhidrat bulunduğunu, %6,3'ü ise yağ bulunduğunu düşünmektedir. Katılımcılardan %6,3'ü ise sorunu cevabını bilmemektedir. Karbonhidratlar en önemli enerji kaynağıdır. Meyve, sebze, tüm taneli tahıllar gibi karbonhidrattan zengin gıdalar aynı zamanda diyetdeki önemli lif kaynaklarıdır (Erkan, 2008). %42,6'sı tahılların karbonhidrat kaynağı olduğunu bilmemiştir. Fakat yine de %50'den fazla kısım tahıllarda en çok karbonhidrat olduğu konusunda çelişki yaşamaktadır. Karbonhidratlar enerji kaynağı olduğunu düşünerek eksikliğinde vücut direncinin düşeceğini düşünenlerin oranı %63,4'tür.

Su canlıların tüm metabolik olayları ile de doğrudan ilgilidir. Gıda maddelerinin ve atıklarının çözelti şeklinde dönüştürülmesi, bunların vücutta kullanılıp atılması suya bağlıdır. Oksijenin dokulara, dokulardan karbondioksitin akciğerlere taşınması kanın olağan akım hızı ile ilgili olup, bu da suyun varlığına bağlıdır. Kanın yaklaşık % 80 i, gelişen bir embriyonun % 90'ı sudur. Günlük içme suyu tüketimi yetişkin için 2 litre, çocuklar için 1 ve bebekler için ise 0, 75 litredir (Güler ve Çobanoğlu, 1997). Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun ergenlik döneminde bulunması suya olan ihtiyacı artırmasına rağmen öğrencilerin “günlük almanız gereken su miktarı ne kadardır” sorusuna sadece %33,1'i 2200 ml cevabını vererek doğru cevap vermiştir. Bu konunun önemi ergenlere anlatılmalı günlük su tüketimi artırılmalıdır.

Araştırmanın sonunda katılımcıların beslenme bilgileri ile ilgili soruların yer aldığı ilk 14 sorunun 13 tanesine öğrencilerin %50'den fazlası evet yanıtını vererek doğru cevap vermesi kısmen de olsa beslenme konusunda bilgi sahibi olduklarını söylenebilir Yalnız bazı besin öğelerinin eksikliğinde ne gibi sonuçlara neden olur soruları ile bu besin gruplarının hangi besinlerde bulunacağına ilişkin sorulara verdiği doğru cevaplar %50'nin altında kaldığından yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. Elde edilen bu bulgular ışığında öğrencilerinin günlük hayatta beslenme alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığını ve bunun için çok çaba sarf etmeleri gerekmektedir. Elde ettiğimiz çalışma sonuçlarını geliştirmek amacıyla şu önerilerde bulunabiliriz;

1. Bu yaptığımız çalışmanın daha sonra beslenme ile ilgili yapılacak çalışmalara yol gösteri olacağını inanıyoruz.



2.Digor Anadolu Lisesi öğrencilerinde beslenme bilgilerini etkileyen Sosyo-ekonomik ve yöresel beslenme alışkanlıklarını inceleyen araştırmalar yapılabilir.

3.Araştırmadan öğrencilerin beslenme bilgilerini daha çok radyo ve doktordan takip ettikleri anlaşılmaktadır. Öğrencilerin beslenme bilgilerinin geliştirilmesi ve uygulamaya yönelik beslenme uzmanı tarafından eğitim ve seminerler planlanmalıdır.

4. Ebeveynlerinin eğitim durumlarının düşük olmasından dolayı öğrencilere beslenme konusunda yeterli bilgi ve alışkanlığı kazandırmasının zor olduğu görülmektedir. Halk Eğitim ve Sosyal Destek Programlarıyla birlikte yürütülecek projelerle ebeveynlerin beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları sağlanmalıdır.

5.Öğrencilerin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının eğitim ve öğretim üzerine etkilerine yönelik çalışmalar yapılması uygun olabilir.

## KAYNAKLAR

Meydenlioğlu, A, Ergün A (2013). Hemşire Liderli “ Sağlık İçin Beslenme ve Fiziksel aktivite Programı” nın Çocukların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi, 16. Halk Sağlığı Kongresi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya

Kayar A (2012). Sütün Beslenmedeki Yeri ve Önemi, III. Süt ve Süt Hayvancılığı Öğrenci Kongresi, 21 Mayıs 2012, Aksaray.

Güler Ç, Çobanoğlu Z (1997). Su Kalitesi, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No: 43,Ankara

Önay D (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı:27, s.95-106

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (1999). Hacettepe Üniversitesi ve Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Balkış M (2011). Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü çocuk gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim dalı Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi.

Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi alışkanlıkları ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2, 333-352.

Sağlık Bakanlığı (2008). Eğitimciler için eğitim rehberi beslenme modülleri, Sağlık Bakanlığı Sağlık eğitimi Çevre Sağlığı Genel Müdürlüğü, Temel Kaynak Dizisi No: 43 yayın no:722, Ankara.

Astarlı Ö (2008). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Erkan T (2008). Ergenlerde Beslenme, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, ADOLESAN SAĞLIĞI II, Sempozyum Dizisi No:63 Mart 2008; s.73-77

Türkiye İstatik Kurumun Türkiye Sağlık Araştırması ( 2012). <http://www.tuik.gov.tr>.

Şirinoğlu V (2008). 10-14 Yaş grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.