



Araştırma

2023; 32(2): 229-236

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME OKURYAZARLIĞI VE OBEZİTE YAYGINLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ\***  
**EVALUATION OF NUTRITIONAL LITERACY AND OBESITY PREVALENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

Betül DİLSİZ<sup>1</sup>, Betül AKTAŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Organ Nakli Uygulama ve Araştırma Merkezi/İzmir

<sup>2</sup>İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı/İzmir

**ÖZ**

Bu araştırma lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığını ve obezite sıklığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türdeki bu çalışma Gaziantep İli Şahinbey İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir lisede Ekim 2019-Ocak 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, bahsi geçen lisede 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 658 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmemiş, evrenin tamamı örnekleme alınmıştır. Çalışma, araştırmaya katılmayı kabul eden 570 (katılım oranı %86.6) öğrenci ile tamamlanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 30.5'i 15 yaş aralığında olup, %29.6'sı 10. sınıfa devam etmekte ve %62'si kız öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin %90.2'si çekirdek aileye sahiptir. Öğrencilerin % 34'ünün annesi ilköğretim mezunu olup %82.1'nin annesi herhangi bir işte çalışmamaktadır. Babalarının %30'u lise mezunu olup %89.1'nin babası çalışmaktadır. Öğrencilerin %57.9'u ailelerinin gelirinin giderine eşit olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada öğrencilerin % 67'sinin normal vücut ağırlığında, % 2.4'ünün fazla kilolu ve %0.9' unun obez olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği toplam puan ortalaması 70.18±9.01'dir. Öğrencilerin beslenme okuryazarlığının orta düzeyin üzerinde olduğu ve beden kitle indeksi ile Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

**ABSTRACT**

This research was conducted to determine the nutritional literacy and obesity prevalence in high school students. This descriptive and relation ship-seeking study was conducted in a high school affiliated to Gaziantep Province Şahinbey District Directorate of National Education between October 2019 and January 2020. The population of the research consisted of 658 students studying at the mentioned high school in the 2019-2020 academic year. Sample selection was not made, the entire universe was sampled. The study was completed with 570 students (participation rate 86.6%) who agreed to participate in the research. Of the students participating in the study, 30.5% are in the age range of 15 years, 29.6% attend the 10th grade, and 62% are female. 90.2% have nuclear families. The mothers of 34% of the students are primary school graduates and the mothers of 82.1% do not work in any job. 30% of their fathers are high school graduates and 89.1% of them work. 57.9% of the students stated that their families' income is just enough to support their families. As a result, in this study, it was determined that 67% of the students were at normal body weight, 2.4% were over weight, and 0.9% was obese. Students' Adolescent Nutrition Literacy Scale total score average was 70.18±9.01 It was determined that the nutritional literacy of the students was above the medium level, and there was no statistically significant difference between the body mass index and the Adolescent Nutrition Literacy Scales core averages.

**Anahtar kelimeler:** Lise Öğrencisi, Beslenme, Okuryazarlık, Obezite, Okul Hemşiresi.

**Keywords:** High School Student, Nutrition, Literacy, Obesity, School Nurse.

\*Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığındaki birinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Makale Geliş Tarihi : 15.04.2022  
Makale Kabul Tarihi: 06.03.2023

**Sorumlu Yazar:** Doç. Dr. Betül AKTAŞ, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı/İzmir, betulaktas36@gmail.com, 0000-0002-5007-8186  
İş Tel: 0(232) 329 35 35/4723  
Msc. Betül DİLSİZ, btldlsz.01@hotmail.com, 0000-0003-1576-6562

## GİRİŞ

Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanan adolesan (ergen) dönem, insan hayatında fiziksel ve ruhsal değişikliklerin en belirgin şekilde yaşandığı ve kişilerin bilinçlendiği evre olarak tanımlanmaktadır (1). Adolesan dönem; fiziksel ve biyolojik açıdan hızlı büyüme ve gelişme, bilişsel ve psikososyal açıdan ise olgunlaşmanın yaşandığı önemli bir süreçtir (2). Bu dönem bireyde sosyal, biyokimyasal, seksüel, duygusal, zihinsel olarak bilgi, beceri, davranış ve tutumların kazanıldığı buluş çağı ile başlar, bedensel büyümenin tamamlanmasıyla sona erer (3). Her birey için bu dönemin süresi kişiye özgüdür. Bu dönemde gençler arayış içindedir ve bağımsızlık dürtüsü ön plandadır. Dış görünüşlerini önemser ve karşı cins ile fazla ilgilidirler (4). Dünya genelinde önemli payı bulunan adolesanların, hızlı değişim gösterdikleri bu süreçte enerji ve besin öğelerine karşı gereksinimi artmaktadır. Dolayısıyla adolesanlar, farklı besin öğeleri ve beslenmeye yönelmektedir (5). Beslenme, insanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan maddeleri ve besin öğelerini alma durumudur. Adolesanların, sağlıklı, verimli, üretken ve kaliteli bireyler olarak hayatlarını idame ettirebilmesi için vücutlarının ihtiyacı olan besin maddelerini yeterli dengeli miktarda ve uygun zamanda alması sağlıklı beslenme davranışı kazanması gerekmektedir (6). Bireylerin, sağlığını koruması ve sürdürebilmesi açısından yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmak oldukça önemlidir (7). Bireyin, sağlıklı büyüme ve gelişme göstermesi, sağlam ve sağlıklı bir görünüş, verimli ve üretken çalışma ortamı, normal zihinsel gelişme, hasta olmayan bir yapıya sahip olmak için hayatında yeterli ve dengeli beslenmeyi ön planda tutması gerekmektedir. Besin öğeleri çok alındığında veya vücudun gereksinim düzeyinde alınmadığında yetersiz ve dengesiz beslenme ortaya çıkmaktadır. Beraberinde büyüme ve gelişmeyi engelleyecek veya sağlığı bozacak durumlar oluşabilmektedir (6). Dengesiz ve aşırı beslenme sonucunda ölümcül veya bazı sistemik hastalıkların meydana gelmesi kaçınılmaz bir olgudur. Özellikle adolesanlarda görülen hastalıklardan, obezite büyük bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Obezite, "vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile karakterize olan kronik bir hastalıktır" (8). Obeziteyi tanımlanırken vücutta fazla yağ birikmesinden dolayı pek çok etkilenen sistem olmasına rağmen, teşhis koymak için basit bir gözlem yeterli olabilir (9). Antropometrik ölçümler, bireylerin büyümesi ve gelişmesinde kullanılan, en pratik ve faydalı yöntemlerdendir. Yeterli ve dengeli beslenme durumunda antropometrik ölçümler (kemik, adale ve yağ dokusu ölçümü) ile beslenme takibi doğru orantılıdır (8). Antropometrik ölçümler sonucunda  $30,0 < BKİ$  olan bireyler obez olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda birçok endüstri ülkesinde obezite sıklığı arttığı ve beraberinde sağlık problemleri getirdiği için bu durum çoğu toplumda önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Gelişen teknoloji ve toplumsal yapının değişmesine ilişkin hızlı yaşantıya harmoni sağlayan adolesanların, fazla kilo veya obezite ile karşı karşıya kaldığı dönemdir. Bu dönemde obezitenin başlıca niteliklerinin bilinmesi ve buna ilişkin tedbirlerin alınmasıyla, bireylerin her açıdan sağlıklı olmaları sağlanmalıdır.

Ayrıca, teknolojinin getirdiği kolaylıkları kullanarak sağlıklı beslenme davranışı benimsetilmelidir (10). Sağlığın en temel belirleyicisi olan beslenme davranışını, yeterli, dengeli ve kaliteli beslenmeyi etkileyebileceği düşünülen etmenlerden biri beslenme okuryazarlığıdır (11). Beslenme okuryazarlığı, "insanların temel beslenme kararlarını alabilmeleri için gerekli olan beslenme bilgi ve tutumu alma, işleme ve anlama yeteneğine sahip olma derecesidir". Beslenme okuryazarlığı ile bireylerin besin elementi (ögesi), besin grupları ve beslenme ile alakalı değişik bilgileri anlayabilmeleri, eleştirel/kritik olarak yorumlayabilmeleri sağlanmaktadır (12). Kişilerin uygun beslenme kararları verme ve sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesinde beslenme okuryazarlığının önemli bir yeri olmasına karşın üzerinde yeteri kadar durulmayan bir konudur (13). Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada lise öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve obezite sıklığının belirlenmesi, sosyo-demografik ve bazı beslenme özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türdeki bu çalışma bir ilin İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir lisede Ekim 2019-Ocak 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini oluşturan lise, ilçedeki tüm liseler listelenerek kura yöntemiyle içinden seçilmiştir. Bahsi geçen lisede 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 658 öğrenci evreni oluşturmuştur. Evren örneklem kabul edildiği için örneklem seçimine gidilmemiş, evrenin tamamı örnekleme alınmıştır. Çalışma, araştırmaya katılmayı kabul eden 570 (katılım oranı %86.6) öğrenci ile tamamlanmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak, Tanıtıcı Bilgi Formu ve Adolesanlarda Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri; sınıf ortamında, araştırmacı gözetiminde ve yüz yüze toplanmıştır. Öğrenciler veri toplama araçlarını yaklaşık 15-20 dakika doldurmuştur.

*Tanıtıcı Bilgi Formu:* Araştırmada kullanılan Tanıtıcı Bilgi Formu öğrencilerin sosyo-demografik ve beslenme ile ilgili bazı özelliklerine yönelik 17 soru içermektedir. Formun birinci bölümünde, öğrencilerin yaşını, sınıfını, cinsiyetini, anne ve baba birlikteliğini, aile tipini, anne ve babalarının eğitim durumunu, anne ve babalarının çalışma durumunu, ekonomik durumunu sorgulayan dokuz soru bulunmaktadır. İkinci bölümde ise öğrencilerin, boyunu, kilosunu, yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi alma durumlarını ve alınan bilginin kaynağını, fast-food tarzı yiyecek tüketme sıklığını ve nedenlerini, öğün atlama durumlarını, atlanılan öğünü ve öğün atlama nedenlerini içeren sekiz soru yer almaktadır.

*Adolesanlarda Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği:* Adolesan dönemindeki öğrencilerin beslenme okuryazarlığını belirlemeye yönelik 2012 yılında Bari tarafından geliştirilmiştir. Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sonay Türkmen ve ark. tarafından (2017) yapılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek 22 madde ve İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı, Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı ve Kritik Beslenme Okuryazarlığı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 7 maddeden oluşan İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı alt boyutu, ölçekteki 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyuttaki maddelerin puanlaması ters kodlama ile yapılmak-

tadır. Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı alt boyutu, 6 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur. Kritik Beslenme Okuryazarlığı alt boyutu, 9 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45' tir.

Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği'nden alınabilecek toplam en düşük puan 22, en yüksek puan 110'dur. Adölesanların aldığı puanın artması beslenme okuryazarlık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa değeri 0.80 olarak bildirilmiştir (14). Bu çalışma için Cronbach alfa değeri 0.77 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi IBM Statistical Package for the Social Sciences 23.0 versiyonu (Chicago/USA) kullanılarak yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken sayı, yüzdelik, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Yapılan kolmogorovsmirnov testi ve homojenite testi sonucuna göre verilerin değerlendirilmesinde student-t testi, tek yönlü varyans analizi ve ileri analiz için Tukey HSD testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistik anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  anlamlı kabul edilmiştir.

**Araştırmada etik kurallar:** Ölçeğin Türkiye için geçer-

**Tablo-I.** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler (N=570)	Sayı	%
<b>Yaş</b>		
14	157	27.5
15	174	30.5
16	130	22.8
17-18	109	19.2
<b>Sınıf</b>		
9. Sınıf	168	29.5
10. Sınıf	169	29.6
11. Sınıf	134	23.5
12. Sınıf	99	17.4
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	355	62.3
Erkek	215	37.7
<b>Aile Tipi</b>		
Çekirdek Aile	514	90.2
Geniş Aile	28	4.9
Parçalanmış/Tamamlanmamış Aile	28	4.9
<b>Annenin Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	27	4.7
Okuryazar	13	2.3
İlkokul mezunu	194	34.0
Ortaokul mezunu	118	20.7
Lise mezunu	136	23.9
Üniversite mezunu	82	14.4
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	9	1.6
Okuryazar	2	0.4
İlkokul mezunu	140	24.6
Ortaokul mezunu	102	17.8
Lise mezunu	171	30.0
Üniversite mezunu	146	25.6
<b>Annenin Çalışma Durumu</b>		
Çalışmıyor / Emekli	468	82.1
Çalışıyor	102	17.9
<b>Babanın Çalışma Durumu</b>		
Çalışmıyor / Emekli	62	10.9
Çalışıyor	508	89.1
<b>Gelir Durumu</b>		
Gelir giderden az	102	17.9
Gelir gidere eşit	330	57.9
Gelir giderden çok	138	24.2

lilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan yazarlardan ölçek kullanım izni, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (Tarih: 22.08.2019, Oturum: 2019/10, Sayı:04) Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve okul yönetimi için kurum izni, öğrenci velisinden yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı ve konusu bilgi verilmiş, gönüllü olanların çalışmaya katılması sağlanarak onamları alınmıştır.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin %30.5'i 15 yaş aralığında olup, %29.6'sı 10. sınıfa devam etmekte ve %62'si kız öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin %90.2'si çekirdek aileye sahiptir. Öğrencilerin %34'ünün annesi ilkököl mezunu olup %82.1'nin annesi herhangi bir işte çalışmamaktadır. Babalarının %30'u lise mezunu olup %89.1'nin babası çalışmaktadır. Öğrencilerin %57.9'u ailelerinin gelirinin giderine eşit olduğunu ifade etmiştir (Tablo I).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %67'sinin normal vücut ağırlığında olup, fazla kilolu sıklığı %21.4 ve obezite sıklığı %0.9'dur. Öğrencilerin %71.9' u yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi aldığını ve bilgi alanların %28.8'i bilgiyi sağlık personellerinden (hemşire, doktor, diyetisyen vb.) aldıklarını ifade etmiştir. Öğrencile-

rin %31.8'i haftada iki veya üç kez fast-food tükettiğini ve fast-food tüketenlerin %52.6'sı sevdikleri için tükettiklerini belirtmiştir. Öğrencilerin %77'si öğün atladıklarını, öğün atlayanların %62.4'ü en fazla sabah kahvaltısını atladığını ve %44.4'ü iştahının olmadığı/canının istemediği için öğün atladığını ifade etmiştir (Tablo II). Öğrencilerin Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği toplam puan ortalaması 70.18±9.01 olup, ölçekten aldıkları en düşük puan 36 ve en yüksek puan 96'dır. Öğrencilerin, Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği İşlevsel Alt Boyutundan aldığı puan ortalaması 25.20±5.28, en düşük puan 7 ve en yüksek puan 35'dir.

Öğrencilerin aldığı Etkileşimli Alt Boyut puan ortalaması 18.01±4.79, en düşük puan 6 ve en yüksek puan 30'dur. Öğrencilerin Kritik Alt Boyuttaki puan ortalaması 26.97±3.76 olup, en düşük puan 14 ve en yüksek puan 38'dir (Tablo III).

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey HSD ileri analizine göre; farkın babası ilkokul mezunu ve üniversitesi mezunu olan öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin; yaş, cinsiyet, aile tipi, anne-

**Tablo-II.** Öğrencilerin Beslenme İle İlgili Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler (N=570)	Sayı	%
<b>Beden Kitle İndeksi</b>		
Zayıf (0-18.4)	61	10.7
Normal (18.5-24.9)	382	67.0
Fazla Kilolu (25.0-29.9)	122	21.4
Şişman (Obez) (30.0-34.9)	5	0.9
<b>Yeterli ve Dengeli Beslenme Konusunda Bilgi Alma durumu</b>		
Bilgi alan	410	71.9
Bilgi almayan	160	28.1
<b>Yeterli ve Dengeli Beslenme Konusunda Bilgi Alınan Kaynak (N=410)</b>		
Radyo-TV	117	28.5
Öğretmen	72	17.6
Sağlık personeli (doktor, hemşire vs.)	118	28.8
Konferans, seminer	41	10.0
Kitap, dergi	62	15.1
<b>Fast-Food (hamburger, tost, bisküvi vb.) Tarzı Yiyeceklerin Tüketilme Sıklığı</b>		
Hiç tüketmiyorum	13	2.3
Her gün tüketirim	123	21.6
Haftada 2-3 kez tüketirim	181	31.7
Haftada 1 kez tüketirim	131	23.0
Ayda 1 kez tüketirim	122	21.4
<b>Fast-Food Tarzı Yiyecekleri Tüketme Nedeni (N=557)</b>		
O saatlerde okulda olduğum için	141	25.3
Sevdiğim için	293	52.6
Evde hazır yemek olmadığı için	24	4.3
Evdeki yemeği beğenmediğim için	9	1.6
Daha ucuz olduğu için	4	0.7
Arkadaşlarla birlikte olmak için	50	9.0
Diğer	36	6.5
<b>Öğün atlama durumu</b>		
Öğün atlayan	439	77.0
Öğün atlamayan	131	33.0
<b>Atlanan Öğün (N=439)</b>		
Sabah kahvaltısı	274	62.4
Öğle yemeği	128	29.2
Akşam Yemeği	37	8.4
<b>Öğün atlama nedeni (N=439)</b>		
Sabah uyanamıyorum	50	11.4
Zamanım olmuyor	149	33.9
İştahım yok/canım istemiyor	195	44.4
Diğer	45	10.3

**Tablo-III.** Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puanlar İle Örneklem Grubunun Aldığı En Düşük ve En Yüksek Puanlar ve Puan Ortalamaları

Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği ve Alt Boyutları	Ölçekten ve Alt Boyutlardan Alınabilecek Minimum ve Maksimum Puanlar		Örneklem Grubunun Ölçekten ve Alt Boyutlardan Aldığı Minimum ve Maksimum Puanlar		Örneklem Grubunun Puan Ortalamaları
	Min Puan	Max Puan	Min Puan	Max Puan	
<b>Ölçek Toplam Puanı</b>	59	117	36	96	70.18±9.01
<b>İşlevsel Alt Boyutu</b>	15	44	7	35	25.20±5.28
<b>Etkileşimli Alt Boyutu</b>	9	42	6	30	18.01±4.79
<b>Kritik Alt Boyutu</b>	19	47	14	38	26.97±3.76

nin eğitim durumu, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu ve gelir durumu göre Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo IV).

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi alma ve durumuna göre ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin fast-food tarzı yiyecek tüketme sıklığına göre Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey ileri analizine göre; farkın fast-food tarzı yiyecekleri her gün tüketirim ve haftada 1 kez tüketirim diyen öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kitle indeksi, gün içinde öğün atlama durumu ile Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo V).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Son yıllarda genellikle epidemik haline gelen obezite, bireyin bütün hayatını etkilemesi açısından önemli bir halk sağlığı sorunu ve kronik bir durumdur. Tek bir sağlık problemi olarak meydana gelmeyen obezite; genetik, psikososyal ve vücut sistemi bozukluklarını içer-

mektedir. Tüm dünya genelinde özellikle de gelişmiş ülkelerde yaşam tarzının modernleşmesinin benimsemesi ile birlikte obezite prevalansı gittikçe artmaktadır. Türkiye Sağlık Araştırması verilerine göre ülkemizde 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1 olmuştur (15). Dünya genelinde 5-19 yaş arası 650 milyondan fazla çocuk ve ergen aşırı kilolu veya obezdir. Aşırı kilolu veya obez birey olmanın sonucu olarak yaklaşık 2,8 milyon insan yaşamını yitirmektedir (16). Bu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin beden kitlesi indeksine göre %67'sinin normal vücut ağırlığında, %10.7'sinin zayıf vücut ağırlığında, %21.4'unun ( $n=122$ ) fazla kilolu ve %0.9'unun ( $n=5$ ) obez olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde 14-18 yaşları arasında adölesanlar ile yapılan bir çalışmada %9.1'inin fazla kilolu ve %8.2'si obez olduğu belirlenmiştir (17). Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması'na göre (TBSA) 6-18 yaş grubunda erkeklerin %9.1'i ve kızların %7.3'ünün obez olduğu bildirilmiştir. Çocuk ve adölesanların genelinde ise obezite sıklığının %8.2 olarak belirlenmiştir (15). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TSNA) 2018 yılına göre 15-19 yaşlarındaki kadınların %27'sinin fazla kilolu ya da obez olduğu raporlanmıştır (18) Bu çalışmada literatüre göre obez oranı düşük çıkmış olsa da obezitenin bir önceki aşaması olan fazla kilolu oranı oldukça yüksektir.

İnsanoğlunun hayatını daha sağlıklı birey olarak idame

**Tablo- IV.** Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyodemografik Özellikler (N=570)	Sayı	Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği $\bar{X} \pm SS$	İstatistiksel Analiz ve Anlamlılık	İleri Analiz
<b>Yaş</b>				
14	157	69.79±8.88		
15	174	70.92±9.77	F=0.559	
16	130	69.92±9.28	p=0.642	
17-18	109	69.89±7.57		
<b>Cinsiyet</b>				
Kız	355	70.74±8.62	t=1.907	
Erkek	215	69.26±9.57	p=0.057	
<b>Aile Tipi</b>				
Çekirdek aile	514	70.28±9.10	F=0.309	
Geniş aile	28	69.50±8.71	p=0.735	
Parçalanmış/tamamlanmamış aile	28	69.11±7.84		
<b>Annenin Eğitim Durumu</b>				
Okuryazar değil+Okuryazar	40	69.10±8.36		
İlkokul mezunu	194	69.25±9.36	F=2.271	
Ortaokul mezunu	118	69.72±8.79	p=0.060	
Lise mezunu	136	70.85±8.97		
Üniversite mezunu	82	72.48±8.58		
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>				
Okuryazar değil+Okuryazar (1)*	11	65.91±7.55		
İlkokul mezunu (2)	410	68.79±9.20	F=3.326	5>2
Ortaokul mezunu (3)	102	69.93±9.67	p=0.010	p=0.012
Lise mezunu (4)	171	70.05±8.22		
Üniversite mezunu (5)	146	72.18±9.05		
<b>Annenin Çalışma Durumu</b>				
Çalışmıyor / Emekli	468	69.96±9.02	t=-1.251	
Çalışıyor	102	71.20±8.96	p=0.211	
<b>Babanın Çalışma Durumu</b>				
Çalışmıyor / Emekli	62	69.74±11.14	t=-0.409	
Çalışıyor	508	70.24±8.73	p=0.683	
<b>Gelir Durumu</b>				
Gelir giderden az	102	70.43±10.21	F= 0.096	
Gelir gidere eşit	330	70.22±8.45	p=0.909	
Gelir giderden çok	138	69.93±9.43		

\*Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını göstermek için numaralandırma yapılmıştır.

**Tablo-V.** Öğrencilerin Beslenme Özelliklerine Göre Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Beslenme Özellikleri (N=570)	Sayı	Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği $\bar{X} \pm SS$	İstatistiksel Analiz ve Anlamlılık	İleri Analiz
<b>Beden Kitle İndeksi</b>				
Zayıf (0-18.4)	61	69.72±8.06	F=0.594	
Normal (18.5-24.9)	382	70.47±9.32	p= 0.553	
Fazla Kilolu (25.0-29.9) ve Şişman (Obez) (30.0-34.9) *	127	69.54±8.53		
<b>Yeterli ve Dengeli Beslenme Konusunda Bilgi Alma Durumu</b>				
Bilgi alan	410	71.48±8.92	t=5.629	
Bilgi almayan	160	66.87±8.42	<b>p&lt;0.001</b>	
<b>Fast-Food (hamburger, tost, bisküvi vb.) Tarzı Yiyecekleri Tüketme Sıklığı</b>				
Hiç tüketmiyorum (1)	13	70.15±11.11		
Her gün tüketirim (2)	123	68.93±8.85	F=2.591	<b>4&gt;2</b>
Haftada 2-3 kez tüketirim (3)	181	69.51±8.95	<b>p=0.036</b>	<b>p=0.028</b>
Haftada 1 kez tüketirim (4)	131	72.25±8.73		
Ayda 1 kez tüketirim (5)	122	70.22±9.11		
<b>Gün İçinde Öğün Atlama Durumu</b>				
Öğün atlayan	439	69.95±9.02	t=-1.147	
Öğün atlamayan	131	70.98±9.00	p=0.252	

\*İstatistik analiz yapılabilmesi için obez ve şişman öğrenciler birlikte alınmıştır.

\*\*Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını göstermek için numaralandırma yapılmıştır.

ettirebilmesi için sağlıklı yaşam biçimini benimsemesi (yeterli, dengeli, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının oluşması, alkol kullanımı ve sigara içme alışkanlığının önlenmesi) gerekmektedir. Bireylerin; sağlığını korunması, geliştirilmesi veya yaşam kalitesinin artırabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi en önemli etkenlerdendir (19). Bu çalışmada yaklaşık üç öğrenciden birinin (%31.8) haftada 2-3 kez fast-food tarzı yiyecek tükettiği ve öğrencilerin çoğunluğunun kahvaltı öğününü atladıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde Amerika'da yapılan bir çalışmada ergenlerin %35'inin sabah kahvaltısını atladıkları bildirilmiştir (20). Adölesan dönemdeki öğrencilerin çoğu sabah kahvaltısı yapmayıp ileriki zaman diliminde kantinden atıştırmaktadır. Hâlbuki kahvaltı öğününün atlanması adölesan dönemdeki öğrencilerin okul başarısını, büyüme gelişmesini veya aktivite enerjisini olumsuz etkilemektedir. Genç yetişkinler ile bu konu üzerine yapılan araştırmalarda, almış oldukları günlük enerjinin %40'unu dışarıdaki sağlıksız besin ürünlerinden karşıladıkları bildirilmiştir. Ayrıca özellikle öğle yemekleri kalori ve yağ oranı yüksek olan fast-food tarzı beslenme ile ayaküstü geçitirilmektedir (20, 21). Ayaküstü atıştırmalar veya ev dışından yemek yeme alışkanlıkları çoğunlukla zaman yokluğuna bağlanmaktadır (21). Bu çalışmada da zamanının olmadığından dolayı öğün atladığını belirten öğrenci oranı %33.9'dur. Bu çalışmada, öğrencilerin Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği toplam puanı 70.18±9.01, İşlevsel Alt Boyutu puan ortalaması 25.20±5.28, Etkileşimli Alt Boyut puan ortalaması 18.01±4.79 ve Kritik Alt Boyuttaki puan ortalaması 26.97±3.76 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek maksimum toplam puan 117'dir ve ölçekten alınan puan arttıkça beslenme okuryazarlığı artmaktadır. Buna göre öğrencilerin beslenme okuryazarlığının orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Uganda'da adölesanlarla yapılan bir çalışma sonucunda beslenme okuryazarlığının orta düzeyde olduğu bildirilmiştir

(11). Yeni Zelenda'da hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da sağlık ve beslenme okuryazarlığı puan ortalaması 56.7±13.2 olarak belirtilmiştir (22). Yapılan başka bir çalışmada, sağlıklı yeme indeksine göre katılımcıların puan ortalamasının geliştirilmesi gereken diyet kalitesi grubunda yer aldığı bildirilmiştir (23). Beslenme açısından sosyo-demografik özellikler önemli risk faktörü olarak görülmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin Adölesan Beslenme Okuryazarlığı, ölçeği puanlarının; yaş, cinsiyet, aile tipi, anne eğitim ve çalışma durumundan, babanın çalışma durumu ve gelir durumundan etkilenmediği belirlenmiştir. Fakat öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre puan ortalamalarının farklılaştığı ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin babası ilkökul mezunu olan öğrencilere göre beslenme okuryazarlığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma sonucuna benzer şekilde başka bir çalışmada, annesinin eğitim düzeyi üniversite mezunu olan bireylerin beslenme okuryazarlığı daha yüksek bulunmuştur (24). Başka bir çalışmada adölesan beslenme okuryazarlık düzeyinin annenin eğitim düzeyine, sağlık algısına, beden algısına, sağlıksız besin tüketim durumuna, medya algısına, bilgi edinme engellerine ve bazı bilgi kaynaklarına güven düzeyine göre değiştiği ifade edilmiştir (23). Ebeveynler ve çocukları ile birlikte yapılan bir çalışmada, ebeveyn beslenme okuryazarlığı ile çocukların beslenme kalitesi arasında zayıf bir ilişki olduğu bildirilmiştir (25). Ebeveynler ve ebeveynlerin eğitim düzeyine bağlı olarak adölesanların beslenme okuryazarlığının farklılaştığı görülmektedir. Bu çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan babaların çocuklarının beslenme okuryazarlığının daha iyi olması beslenmede anne faktörü kadar babanın da etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada yeterli ve dengeli beslenme konusunda daha önce bilgi alan öğrencilerin beslenme okuryazarlığı düzeyi yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi almayan öğrencilere göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Beslenme üzerine yapılan bir çalış-

mada eğitim öncesi öğrencilerin bilgi puan ortalamaları  $11.532 \pm 1.560$  iken eğitim sonrası bu değer  $13.337 \pm 0.882$ 'ye yükseldiği görülmüştür (26). Ülkemizde adölesan öğrenciler ile yapılan deneysel bir çalışmada ise kontrol gruplarına düzenli bir eğitim verilmediği için zamanla olan beslenme bilgilerinde azalma olduğu belirtilmiştir. Öğrencilere verilen beslenme eğitiminin etkili olduğu ve beslenme alışkanlıklarının değiştiği, eğitim öncesine göre eğitim sonrası elde edilen bilgi puanlarının anlamlı şekilde yükseldiği görülmüştür (27). Benzer şekilde bu çalışmada fast-food tarzı yiyecekleri haftada bir kez tüketen öğrencilerin beslenme okuryazarlığı her gün tüketenlere göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Bu durum beslenme okuryazarlığının olumlu sağlık davranışına dönüştüğüne işaret etmektedir. Öğrencilerin beden kitle indeksi ile Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ). Yapılan farklı bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı puanlarının beden kitle indekslerine göre değişiklik göstermediği bildirilmiştir (28). Başka bir çalışmada da, beden kitle indeksine göre beslenme alışkanlığı, davranışı ve bilgi puanlarında farklılığın olmadığı ifade edilmiştir (29). Bu durum, beden kitle indeksinin beslenme okuryazarlığı dışında bireyin diğer fizyolojik ve sosyo-kültürel özelliklerinden etkilendiğini düşündürmektedir.

Ülkemizde beslenme okuryazarlığına yönelik yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenme ile ilişkilendirildiği bu çalışmanın alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada öğrencilerin % 67'si normal vücut ağırlığında, %2.4'ü fazla kilolu ve %0.9'u obez olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beslenme okuryazarlığının orta düzeyin üzerinde olduğu ve beden kitle indeksine göre Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamalarının değişmediği saptanmıştır. Bu bağlamda;

Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, var olan sağlıksız beslenme davranışlarının değiştirilmesi için okul sağlığı hemşiresi ile birlikte sağlıklı beslenmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesi, Gelişim çağındaki adölesanların sağlıklı yetişkin olarak hayatlarına devam etmeleri için beslenme okuryazarlığını artırmaya ve farkındalık oluşturmaya yönelik hem adölesana hem de ailesine eğitim verilmesi, Sağlıklı okul beslenme programlarının yaygınlaştırılması ve adölesan dönemde gençlerin büyüme gelişme açısından izlenmesi için aile-okul iş birliğinin sağlanması önerilmektedir.

**Çıkar çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

#### KAYNAKLAR

- Yeşilfidan D, Adana F. Halk sağlığı hemşireliği bakışı açısından ergenlerde obezite. *Hemşirelik Bilimi Dergisi* 2019;2(2):38-44.
- Gölbaşı N. Adölesan dönem üreme sağlığı sorunları ve etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2004;8(1):100-108.
- Şen HN. Adölesanlarda Sağlığı Geliştirme Davranışlarının Stresle Başa Çıkma Ve Özyeterlik İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cum-

- huriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas 2020; ss. 29-61
- Hacıoğlu N. Adölesan (Ergen) Sağlığı, İçinde, Halk Sağlığı Hemşireliği, Erci, B. (editör) *Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri* 2016. 2.Baskı, Elazığ. ss122-136.
- Tayar M, Haşıl Korkmaz N. Beslenme Sağlıklı Yaşam Nobel Yayın Dağıtım. 2. Baskı, Ankara.2007; ss. 13-27
- Kaleli S, Kılıç N, Erdoğan M. ve ark. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017;2(2):12-18.
- Nacar G. Verilen Beslenme Eğitiminin Annelerin Beslenme Örüntüsü, Anne Sütü Ve Yenidoğan Bağırsak Mikrobiyotası Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya* 2020; ss. 43-59
- Erdoğan EG, Akın B. Lise öğrencilerinde beden kitle indeksi durumunun sosyodemografik ve beslenme özellikleri ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences* 2017;14(2):1571-1589.
- Turan R. Obez Adölesanlarda B12 Vitamin Eksikliğinin Serum Metilmalonik Asit Ve Homosistemin Düzeyleri İle İncelenmesi Ve Normal Kilolu Adölesanlarla Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2019; ss. 66
- Kurtar G. Adölesanların Yaşam Tutum Profilleri İle Adölesan Sorunlarını Tanıma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum 2011; ss. 29
- Bari NN. Nutrition Literacy Status Of Adolescent Students in Kampala District, Uganda. *Master Thesis, Osloand Akershus University College, Norveç* 2012; ss58
- Açıkkapı MA. Elazığ İl Merkezinde Beslenme Okuryazarlığı Düzeyinin Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Uzmanlık Tezi. Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi, Elazığ* 2020; ss. 20
- Güven A. Sağlık Okuryazarlığını Etkileyen Faktörler Ve Sağlık Okuryazarlığı İle Hasta Güvenliği İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2016; ss. 78
- Sonay Türkmen A, Kalkan İ, Filiz E. Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi* 2017;10:1-16.
- Türkiye Sağlık Araştırması, 2019. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>
- Ahirwar R, Mondal PR. Prevalence of obesity in India: A systematic review. *Diabetes Metab Syndr* 2019;13(1):318-321.
- Sert AB. Adölesanlarda Fazla Kilo Ve Obeziteyle İlişkili Faktörler Ve Kilo Kontrolü Uygulamaları. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2019; ss.69
- TNSA. 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması Temel Bulgular. Elma Teknik Basım Matbaacılık. Yayın No: NEE-HÜ.19.04. Ankara 2018
- Devran SB, Kızıltan G. Doğu Anadolu Bölgesinde

- yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2018;2(2):47-60.
20. Koç N. Edinsel Hipotiroidli Ergenlerin Beslenme Durumlarının, Antropometrik Ölçümlerinin, Kemik Mineral Yoğunluğunun Ve Bazı Biyokimyasal Bulgularının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2013; ss.47
  21. Balkış M. Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları Ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2011; ss. 63
  22. Mearns GJ, Chepulis L, Britnell S, et al. Health and Nutritional Literacy of New Zealand Nursing Students. The Journal of Nursing Education 2017;56(1):43-48.
  23. Ayer Ç. Çivril Yöresindeki Adölesanlar Da Beslenme Okuryazarlığının Mevcut Durumu Ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli 2018; ss. 39
  24. Sönmez S. Ortaöğretimde Sağlık Okuryazarlığı. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2015; ss.59
  25. Gibbs H, Kennett, A, Sullivan, D, Kerling, E, et al. Assessing the nutrition literacy of parents and its relationship with child diet quality. J Nutr Educ Behav 2016;48(7):505-509.
  26. Kaplan B. Nevşehir İli Özkonak Kasabasında Bulunan Cumhuriyet İlköğretim Okulu Öğrencilerine Verilen Beslenme Eğitiminin Etkinliğinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana 2011; ss.44
  27. Doğan L. Adölesanlarda Beslenme Eğitimi: Akdeniz Diyeti Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2017; ss.50
  28. Akcilek E. Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Okuryazarlığı Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017; ss.17
  29. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2009; 29(2):333-352.