

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI,
BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Murat Çelik

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1 yıl (6) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Murat

Soyadı : ÇELİK

Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Kütle İndeksleri ve Fiziksel Aktivitelerinin Değerlendirilmesi

İngilizce Adı : The Evaluation of Nutrition Habit, Body Mass Index and Physical Activities Among Students At Middle Schools

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Murat ÇELİK

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Murat ÇELİK tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Kütle İndeksleri ve Fiziksel Aktivitelerinin Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER

(Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, AHBV Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Sıdıka BULDUK

(Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gazi Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN

(Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, AHBV Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 03/09/2019

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Aileme

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgi birikiminden yararlandığım, ilk günden bu yana desteğini bir an olsun bile esirgemeyen, değerli bilgi ve önerileri ile bana yol gösteren, rehber olan, tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER'e çok teşekkür ederim.

Eğitim-öğrenim hayatım boyunca hep yanımda olan ve hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen canım aileme, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca her konuda bana yardımcı olan, yol gösteren, benim buralara gelmemde çok büyük emeği olan Sayın Prof. Dr. Sıdıka BULDUK hocama, eğitimimin bu aşamasına kadar yetişmemde emeği geçen tüm hocalarıma, çalışmaya katılarak anketlerin gönüllü cevaplanmasında değerli zamanlarını ayıran canım öğrencilerime çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca manevi desteğini benden esirgemeyen ve hep yanımda olan çok değerli sevgili eşim Nazan ÇELİK'e ve hayatımızın anlamı, moral kaynağımız biricik kızımız Zeynep ÇELİK'e çok teşekkür ederim

Araştırmanın ilgili alan yazına katkı sağlaması dileğiyle...

Murat ÇELİK

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI,
BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

Murat Çelik

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eylül 2019

ÖZ

Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Manisa ili Kula ilçesi 11-14 yaş ortaokul öğrencileri, örneklemini ise Manisa ili Kula ilçesi 4 Eylül Ahmet ve Sabahat Özmen Ortaokulunda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Uzman görüşü alınarak, daha önce yapılmış çalışmalar, konu ile ilgili daha önce hazırlanmış anketler incelenerek, üç bölümden oluşan anket formu oluşturulmuştur. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin kişisel ve demografik özelliklerini tespit etmeyi amaçlayan sorulara yer verilmiştir. Anketin ikinci bölümünde öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlayan sorulara ve besin tüketim sıklığı sorularına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise öğrencilerin fiziksel aktivitelerini tespit etmeyi amaçlayan çocuklar için fiziksel aktivite ölçeğine yer verilmiştir. Beden kütle indekslerini belirlemek için öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Çalışmaya katılan 306 öğrenciden elde edilen veriler, SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Science 20.0) istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi, t-testi, anova testi ve tukey testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi

olarak $p<0.05$ değeri anlamlı olarak kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %51.3'ünün kız, %48.7'sinin erkek olduğu görülmüştür. Beden Kütle İndeksleri dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %56.2'sinin normal kilolu, %19.3'ünün zayıf, %18.3'ünün fazla kilolu ve %6.2'sinin obez olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite puanlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %3.9'unun inaktif, %72.5'inin orta düzeyde aktif ve %23.5'inin aktif olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin tahıl grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin et grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı anlaşılmıştır. Öğrencilerin süt grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Öğrencilerin sebze grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin yağ ve şeker grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksleri düzenli olarak her yıl hesaplanarak beden kütle indeksleri normal düzeyde olmayan öğrenciler sağlık kuruluşlarına yönlendirilmelidir. Aileler, öğretmenler ve medya öğrencilerin sağlıklı beslenmesi için üzerine düşeni yerine getirmelidir. Öğrencilere düzenli öğün tüketimi alışkanlığı kazandırmalı ve öğün aralarında vücudun ihtiyacı kadar besin tüketilmesi sağlanarak sağlıksız gıdaların öğün aralarında tüketilmemesi konusunda öğrenciler bilgilendirilmelidir. Okullar ve belediye gibi kurumlar tüm çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik ilgi çekici aktiviteler sunabilmeli, okul ders saatleri dışında fiziksel aktivite alanları ve olanaklarından herkesin yararlanabilme fırsatı sağlanabilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler : Beslenme, Beden Kütle İndeksi, Fiziksel Aktivite

Sayfa Adedi : 113

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER

**THE EVALUATION OF NUTRITION HABIT, BODY MASS INDEX
AND PHYSICAL ACTIVITIES AMONG STUDENTS
AT MIDDLE SCHOOLS
(M.S. Thesis)**

Murat elik

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September 2019

ABSTRACT

This study aims to evaluate nutrition habits, body mass index physical activities of middle school students. The population includes 11-14 aged secondary school students in Kula, Manisa. 4 Eylül Ahmet Sabahat Ozmen secondary school students in the town of Kula make up the sample of research. A three-part survey form was applied consulting specialists and analyzing previous studies and surveys. In the first part of the survey, questions aim to determine demographic information and personal characteristics of the students. In the second part, questions about nutrition habits and eating frequency are presented. In the third part, a physical activity scale is used to determine physical activities of the children. Body mass index was calculated measuring students height and weight. The data collected from 306 students were analyzed via SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Science 20.0). Ki-kare test, t test, anova test and tukey test were used evaluate the relevance of categorical variables. In all statistical analysis, $p < 0.05$ value as materiality level was accepted expressively. As the %51,3 of the participants are female, %48,7 of them male. As fort the BMI, it is determined as %56,2 medium weighted, %19,3 slim, %18,3 overweighted and %6,2 obese ones. According to physical activity points, the students were observed as %3,9

inactive, %72,5 medium active and %23,5 active. This study shows a strong relation between the frequency of grain consumption and BMI. On the other hand, it states no significant relationship between the frequency of sugar, fat, milk and vegetable consumption and BMI. BMI should be estimated every year and the students who has abnormal level of BMI should be directed to a health institution. As for students health; parents, teachers and media should do their duties. They should get them adopt a regular eating habit. The students should be informed of consuming unhealthy food between main meals enabling them to eat only when they need. Institutions such as schools and municipalities should offer interesting activities for children, teenagers and adults. Everybody should be provided an opportunity to benefit from physical activity areas out of the school time.

Key Words : Nutrition, Body Mass Index , Physical Activity

Page Number : 113

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Fulya SARPER

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	v
ÖZ	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımları	5
1.5. Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımları	6
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Beslenmenin Tanımı.....	7
2.1.1.Besin.....	8
2.1.2. Besin Öğeleri	8

2.1.3. Besin Grupları.....	9
2.1.3.1. Süt ve Sütten Yapılan Besinler.....	10
2.1.3.2. Et ve Et Ürünleri, Yumurta, Balık, Kuru Baklagiller, Yağlı Tohumlar.....	11
2.1.3.3 Taze Sebze ve Meyveler.....	11
2.1.3.4.Tahıl ve Tahıl Ürünleri.....	12
2.1.3.5. Yağlar.....	12
2.1.3.6. Su.....	12
2.2. Beslenme Alışkanlıkları.....	13
2.2.1. Beslenme Alışkanlıklarına Ailenin Etkisi.....	13
2.2.2. Beslenme Alışkanlıklarına Okul Ortamının Etkisi:.....	15
2.2.3. Beslenme Alışkanlıklarına Akran Grubunun Etkisi:	17
2.3. Beslenme Sorunları	17
2.3.1. Yanlış Beslenme ve Nedenleri.....	17
2.3.2. Okulda Beslenme.....	19
2.3.3. Malnutrisyon (Yetersiz Beslenme).....	20
2.3.4. Obezite (Şişmanlık)	21
2.3.5. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi	21
2.4. Fiziksel Aktivite Kavramı	21
2.4.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	22
2.4.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	22
2.4.3. Fiziksel Aktivite ve Sporun Yararları	23
2.4.3.1. Bedensel (Fiziksel) Açıdan Yararları	23
2.4.3.2. Psikolojik Açıdan Yararları.....	24
2.4.3.3. Sosyal Açıdan Yararları	25
2.4.3.4. Motorsal Gelişim Açısından Yararları	25
2.4.3.5. Genel Sağlık Açısından Yararları	25
2.4.4 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	26
2.4.5. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler	27
2.5. Beden Kütle İndeksi	27

2.6. İlgili Araştırmalar	28
BÖLÜM III.....	37
YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	38
3.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi	38
3.4.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	40
BÖLÜM IV	41
BULGULAR	41
BÖLÜM V	79
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	79
5.1. Tartışma.....	79
5.2. Sonuç.....	84
5.3 Öneriler.....	88
KAYNAKLAR	90
EKLER	103
Ek 1. Anket Formu.....	104
Ek 2. Anket Uygulama İzin Yazısı	112
Ek 3. Çocuklarda Beden Kütle İndeksi Yüzdelik (Persentil) Ve Z-Skoru Değerleri	113

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Öğrencilerin Demografik Dağılımları (n=306).....	41
Tablo 2 Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirleri, Öğrencilerin Aldıkları Harçlıklar Ve Ne Kadarını Yiyecek Ve İçecek İçin Kullandıklarına Göre Dağılımları (n=306).....	43
Tablo 3 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Yaşa Göre Dağılımı (n=306)	44
Tablo 4 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Cinsiyete Göre Dağılımı (n=306)	45
Tablo 5 Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Sınıflara Göre Dağılımı (n=306)	45
Tablo 6 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	46
Tablo 7 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	47
Tablo 8 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Anne Mesleği Düzeyine Göre Dağılımı	48
Tablo 9 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Baba Mesleği Düzeyine Göre Dağılımı Tablosu	49
Tablo 10 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ailelerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	50
Tablo 11 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ana Öğün Tüketimine Göre Dağılımı.....	51
Tablo 12 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ara Öğün Tüketimine Göre Dağılımı	52
Tablo 13 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Beslenme Alışkanlığına Göre Dağılımı ...	53
Tablo 14 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kahvaltı Yeme Alışkanlığına Göre Dağılımı	54
Tablo 15 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığına Göre Dağılımı.....	55

Tablo 16 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Akşam Yemeği Yeme Alışkanlığına Göre Dağılımı	56
Tablo 17 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kahvaltı Yapma Alışkanlığının Her Gün Olmama Sebebine Göre Dağılımı	57
Tablo 18 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kuşluk Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı	58
Tablo 19 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin İkinci Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı	59
Tablo 20 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Gece Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı	60
Tablo 21 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeklerini Temin Ettikleri Yere Göre Dağılımı	61
Tablo 22 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeğinde Tüketilen Besin Türüne Göre Dağılımı	62
Tablo 23 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Akşam Yemeğinde Tüketilen Besin Türüne Göre Dağılımı	63
Tablo 24 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Okulda Bulunduğu Sürede Tükettiği Besin Türüne Göre Dağılımı	64
Tablo 25 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Fast-Food Restoranlarına Gitme Sıklığına Göre Dağılımı	65
Tablo 26 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Gün İçinde Tüketilen İçecek Türüne Göre Dağılımı	66
Tablo 27 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Sağlıklı Beslendiklerini Düşünme Türüne Göre Dağılımı	67
Tablo 28 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Şişmanlık Durumu Değerlendirmesine Göre Dağılımı	68
Tablo 29 Öğrencilerin Kendilerini Değerlendirmelerine İlişkin Dağılım	69

Tablo 30 Öğrencilerin Yemek Seçme Durumları, Seçtikleri Yemekler Ve Seçmelerindeki En Önemli Etkenin Dağılımı (n=306)	69
Tablo 31 Besin Tüketim Sıklığı Dağılımı (n=306).....	71
Tablo 32 Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı.....	73
Tablo 33 Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivitelerinin Karşılaştırılması	73
Tablo 34 Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	74
Tablo 35 Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı	74
Tablo 36 Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı	75
Tablo 37 Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı	75
Tablo 38 Öğrencilerin Annelerinin Ve Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı	76
Tablo 39 Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı	76
Tablo 40 Öğrencilerin Annelerinin Ve Babalarının Mesleklerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı	77
Tablo 41 Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	77
Tablo 42 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	78

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	Beden Kütle İndeksi
TSHGM	Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
WHO	Dünya Sağlık �rg�t�
ÇFAÖ	�ocuklarda Fiziksel Aktivite �l�eği
MET	Metabolik Eşdeğer Dakika

BÖLÜM I

GİRİŞ

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. İnsanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesidir (Baysal,2012, s.41).

Hem sağlıklı beslenme hem de sağlıklı yaşamın oluşturulabilmesinde beslenme hayati bir öneme sahiptir. Beslenmenin yanı sıra fiziksel aktivitenin de önemi unutulmamalıdır. Genellikle hareketsiz bireyler, hareketli bireylerin tükettiği kadar besin almaktadırlar. Bu durumda hareketsiz olanların enerji dengesi, ağırlık kazanımı şeklinde bozulmaktadır. Bu da fiziksel aktivitenin obezite üzerinde önemli etkisi olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite sedanter bireylerde günlük enerji harcamasının %15' ini oluştururken, aktif bireylerde %30-40' ını oluşturabilir (Pekcan,2002, s. 101).

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlarda çetin doğal koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Bu yapının doğasında fiziksel aktivitenin son derece büyük bir rolü bulunmaktadır. Çünkü iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareket ettirilmesi sonucunda enerji tüketimine neden olan fiziksel aktiviteler toplum sağlığının geliştirilmesi açısından oldukça büyük bir

öneme sahiptir. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yöneltmekte ve bu durum insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu yaşam tarzı çocuklarda ve gençlerde de organik çöküntülere sebep olarak onların çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları enerji harcanması ve kalp solunum fonksiyon düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir. Bu da birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Saygın,2003, s. 18).

Fiziksel aktivite bireylerde kronik hastalıkların önlenmesinde güçlü bir ilaçtır ve halkın sağlığını korumada maliyet etkindir. Düzenli fiziksel aktivite, her yaş ve koşulda herkes de fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığa olumlu etki eder. Fiziksel aktivite beslenmeyi iyileştirme, sigara, alkol ve madde kullanımını bıraktırma, şiddeti azaltma gibi konularda da yardımcı olur (Yılmaz,2013, s. 1).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak ve fiziksel aktivitelere katılmak, biz bireylerin çeşitli hastalıklara yakalanmamasını sağlamakla birlikte, sağlıklı bir birey olarak fiziksel kapasitemizde bir artış sağlar, ayrıca iş hayatımızdaki performansımızda, ev içindeki aktivitelerimizde, boş zamanları değerlendirme kapasitemizde artış sağladığı da bir gerçektir. Artan fiziksel kapasite ve kendine güven duygusunun kişinin günlük üretimine yapacağı olumlu katkı bireyin yaşamdan elde ettiği maddi ve manevi kazançlara olumlu yansıması bu katılımın doğal bir sonucu olacaktır. Böylece, düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin dışa yansıyan en önemli göstergesinin kişinin sahip olduğu yaşam kalitesindeki artış olduğu söylenebilir (Şanlı,2008, s. 2).

BKİ uzmanlar tarafından vücut ağırlığının değerlendirilmesinde tercih edilmektedir. Çünkü epidemiyolojik geçerlilik, doğruluk, yeterlilik, güvenilirlik, fiyat değerlendirilen açılarından kabul ve elde edilebilirlik kriterlerine sahiptir. Beden yapısının tayini için kullanılan BKİ epidemiyolojik geçerliliği olan güvenli bir yöntem olarak sorunların gelişme durumunu

açıklamaktadır. BKİ boy ile ağırlık arasındaki ilişkiyi belirleyen bir ölçüttür ve şişmanlığın değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Baysal,2012, s. 12).

Bu bölümde; Manisa ili Kula ilçesinde öğrenimine devam eden ortaokul öğrencilerinin (11-14 yaş) beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerinin incelenmesi konulu araştırmanın problem durumuna, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, varsayımlarına, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Dengeli ve yeterli olarak besin gruplarının alınması, gelişme, büyüme ve hayatımızın her evresinde zihinsel ve bedensel açılarından sağlıklı olmak için gereklidir. Sağlığımızın bozulmaması ve geliştirilmesi, yeterli ve dengeli beslenerek mümkündür (Özdoğan, Yardımcı & Özçelik,2012). Uluslararası ve ulusal alanda yapılan çalışmalar genellikle insanların tembellleşmeye başladığını ve yaşam tarzının giderek pasif hale geldiğini ortaya çıkarmıştır. Teknolojideki gelişmeler ve sanayileşme fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmakta ve televizyon izleme, bilgisayar başında oturma gibi durağan aktivitelerde harcanan zamanın artmasına neden olmaktadır (Wang,2004). Yapılan bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin (11-14 yaş) beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerinin incelenmesi problem durumu olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu temel amacın yanında çeşitli konular hakkında da veri toplanması amaçlanmıştır.

Bu konular;

Beden kütle indekslerini belirlemek ve değerlendirmek,

Beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve değerlendirmek,

Demografik özellikler ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemek,

Beden k t le indeksleri ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek,

Demografik  zellikler ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek,

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük yaşamlarındaki fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve değerlendirmek.

1.3. Araştırmanın  nemi

Yeterli ve dengeli beslenme; sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre ihtiyaç duyulan besin öğeleri ve enerjinin gerekli olan miktar, kalite ve çeşitte, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanmasıdır (Baysal,2012, s. 8).

Ergenlik dönemine geçiş zamanında, yetersiz beslenme, obezite yeme bozuklukları ve besin ögesi yetersizlikleri, Dünya Sağlık  rg t  raporlarına göre önemli beslenme problemleri arasında yer almaktadır (Kuşgöz,2005, s. 20)

Fiziksel inaktivite dünya genelinde ortalama 1.9 milyon insanın ölümüne neden olmaktadır. Fiziksel inaktivite meme kanseri, kolon kanseri, rektum kanseri ve diyabet hastalığının yaklaşık % 10-16'sına, iskemik kalp hastalıklarının yaklaşık % 22' sine neden olmaktadır. Fiziksel inaktivite ile azalan toplam günlük enerji harcaması sonucunda obezite ortaya çıkmaktadır (World Healt Organization, 2003). Dünya Sağlık  rg t n n Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara ilişkin Küresel Durum Raporuna (2010) göre; Dünyada her yıl 2,8 milyon insan, fazla kilolu (obezite de dâhil) olması nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Yine aynı rapora göre; hareketsizlik yüzünden her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybetmektedir. Yeterince hareketli olmayan insanlar, tüm nedenlere bağlı ölümler açısından %20-%30 daha yüksek risk altındadır. Dünya Sağlık  rg t , Avrupa Ofisi Fiziksel Aktivite Stratejisi 2015-2025 taslak dokümanı beş öncelik alanında da fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmıştır.

Fiziksel aktivitelerin sağlıklı ve kaliteli yaşam biçimine olan katkıları: Koroner arter ve damar hastalıklarından korunma, yüksek tansiyon ve kan kolesterol düzeyinden korunma, kalp ve akciğerlerin kapasitesini geliştirme, kas kuvvet ve esnekliğini, eklem hareketliğini

geliştirme, kemik dokuyu güçlendirme, hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirme, vücut ağırlığını düzenleme ve kontrol etme, kişinin kendine güvenini artırma, stresi azaltarak buna bağlı hastalıkları azaltma, yorgunluk ve ağrı şikayetlerini azaltma vb şeklinde özetlenebilir (Şanlı,2008, s. 3).

Ülkemizde son yıllarda yapılan beslenme ve fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ile ilgili çalışmaların sayısında artış olmasına rağmen, beslenme ve fiziksel aktivite ile birlikte aynı örneklem üzerinde beden kütle indeksi incelemelerine 11-14 yaş ortaokul öğrencileri düzeyinde yeterince rastlanmamaktadır.

Yapılan bu çalışmada 11-14 yaş ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek bilgiler, konu ile ilgili bireylerin beslenme durumları, fiziksel aktivite yapma durumları ve beden ağırlığını değiştirme plan ve girişimleri konusunda fikir verebilir. Bu konularla ilgili çalışmalar ışığında verilecek eğitimle konu ile ilgili bireylerin sağlıklı davranış ve alışkanlıklar kazanması sağlanabilir.

1.4. Varsayımları

Bu araştırmaya konu olan çalışmanın Manisa ili Kula ilçesi 4 Eylül A.S.Ö. Ortaokulu öğrencilerinden edinilecek bilgiler doğrultusunda beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksi ve fiziksel aktivitelerinin bölgede ikamet eden insanlardaki bilinç seviyesinin artırılması doğrultusunda çeşitli teorilerin öngördüğü biçimde konuyu ele almakla birlikte bu hipotezin geliştirilmesi amaç edinilmiştir.

1.Örnekleme grubuna alınan 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileri, evreni temsil edecek nitelikte olduğu kabul edilmiştir.

2.Öğrencilerin, anket sorularına verdikleri cevaplar doğru ve güvenilir olarak kabul edilmiştir.

3.Veriler toplama araçları uzman görüşlerine göre geçerli kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıkları

- 1.Katılımcıların vereceği bilgiler hazırlanan anket formuyla sınırlı olmuştur.
- 2.Katılımcıların pek çoğunun daha önce herhangi bir bilimsel araştırmaya katılmamış olması nedeniyle anket formunun doldurulması esnasında yardım almaları gerekmiştir.
- 3.Araştırma okula ulaşım kolaylığı ve rahat çalışma nedeniyle Manisa ili Kula ilçesi 4 Eylül Ahmet ve Sabahat Özmen Ortaokulu ile sınırlanmıştır.

1.6. Tanımları

Beslenme; “insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesidir” (Baysal,2012, s. 41).

Beden kütle indeksi; “yetişkinlerde ağırlık-boy ilişkisine göre şişmanlık durumunu en iyi gösteren ve kolay uygulanabilen bir indekstir. Ağırlığın, boy uzunluğun karesine bölünmesi ile bulunur (BKİ: Ağırlık(kg)/ Boy² (m))” (Merdol Kutluay, Başoğlu, & Öner,1999, s. 12).

Fiziksel aktivite; “iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır” (Özer, 2001, s. 19).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenmenin Tanımı

Beslenme; uzun yıllar sağlıklı yaşamak, gelişme ve büyüme için ihtiyaç olan besin öğeleri ile enerjiden her birini gerekli düzeyde karşılayacak olan besinleri, besin özelliklerini kaybetmeden, en iktisadi şekilde kullanmak ve almaktır (Yılmaz & Özkan,2007).

Beslenmenin fiziksel açılardan incelendiği gibi psikolojik ve sosyolojik açılardan da değerlendirilmesi gerekir. Kişilerin yaşam içerisinde hem sosyal, hem fiziksel, hem de psikolojik açılardan sağlıklı yaşaması için dengeli ve yeterli düzeyde beslenme ihtiyacı gerekir (Kuşgöz,2005, s.15).

Sağlıklı beslenme alışkanlığı bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılması açısından çok etkilidir (Karaağaoğlu,2008, s.25).

Günümüzde hayatımızı etkileyen en önemli sorunların başında beslenme gelmektedir. Yoksulluk ve beslenme konularındaki eksik bilgilendirmeler dengesiz ve yetersiz beslenmeye sebebiyet vermektedir. Milyonlarca kişi tüm dünyada yetersiz beslenme ve açlık nedeniyle hastalıklarla ve ölümle mücadele ederken, diğer tarafta insanlar fazla ve yanlış beslenme sebebiyle hayatlarını her açıdan kısıtlayan bir problemle hayatını sürdürmek durumunda kalmaktadırlar (Tanır, Şaşmaz, Beyhan & Bilici,2001).

Büyüme ve gelişme ergenlik döneminde çok hızlıdır. Genellikle erkekler 9-14 yaş, kızlar 8-13 yaş düzeylerinde ergenliğe girerler (Erkan, 2011). 10-19 arası yaş düzeylerini Dünya

Sağlık Örgütü, ergenlik dönemi olarak tanımlamıştır. Ergenlik döneminde, beslenme çok önem arz etmektedir çünkü bu dönemde protein, vitamin enerji ve mineral ihtiyacı artarak ve buna bağlı olarak iştah düzeyi de artmaktadır (Demirezen & Coşansu,2005). Ergenlik döneminde, sağlıksız beslenme nedeniyle ortaya çıkabilecek vitamin, kalsiyum, protein ve mineral eksikliği boy uzamasını ergenlikte yavaşlamasına neden olabilir. Doğan çocukları, İkinci Dünya Savaşı sonrasında kıtlık olduğu için ve buna bağlı olarak yeterli beslenilememesi, boy uzamasında çocuklarda gecikmelere sebebiyet vermiştir (Kuşgöz,2005, s. 20).

2.1.1.Besin

Hayata geldiğimiz andan itibaren büyüme, gelişme ve hayatımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmemiz için ihtiyaç olan maddeleri vücudumuza besinler ile karşılarız. ‘Bitkisel’ ve ‘Hayvansal’ kaynaklı olarak ikiye ayrılır. Bizim için çok farklı faydaları olan her besinin içerisinde ‘besin ögesi dediğimiz maddeler vardır (Karağaoğlu,2008, s. 32). Besin öğeleri insan ihtiyacından fazla alındığında ‘dengesiz beslenme’ insan ihtiyaç seviyesinde alınmadığında ise ‘yetersiz beslenme’ oluşur (Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü [TSHGM], 2005, s.13).

2.1.2. Besin Öğeleri

Karbonhidrat: ihtiyacımız olan enerjinin büyük bir kısmını karbonhidratlardan karşılarız. En fazla karbonhidratları içerisinde bulunduran yiyecekler; nişasta, şeker, baklagiller, tahıllar ve tahıl ürünleri bazı meyve sebzelerdir. Protein ve yağa kıyasla, karbonhidratlar daha çok enerji verirler (Kuşgöz,2005, s. 36).

Protein: En önemli besin öğelerinden biri olan protein, gelişmemiz ve büyümemiz için gereklidir. Canlının en temel yapı taşı olan hücrenin gerçek yapısını oluşturur. Hücrelerin devamlılığı ve yenilenmesi için protein alımı çok önem arz etmektedir (TSHGM, 2005, s. 24). Savunma sistemimiz için, hastalıklardan korunmamız için protein gereklidir (Karağaoğlu,2008). Çocukluk ve ergenlik zamanlarında protein ihtiyacı çok fazla önemlidir

Çünkü büyüme ve gelişme hızla devam etmektedir. Et, süt, yumurta, balık, kurubaklagil, sebze ve tahıl tüketmesi bu dönemlerde gereklidir (Kuşgöz, 2005, s. 39).

Yağ: Besin öğelerinin içerisinde en fazla enerjiyi yağlar verir. Vücudumuza bazı vitaminler yağlar aracılığı ile alınır. Gereğinden fazla vücuda alınan yağlar depolanır ve herhangi bir enerji gereksiniminde vücut depolanan bu yağı kullanır. İhtiyacımızdan fazla alınan yağlar, vücutta depolanması sebebiyle kilo fazlalığına neden olur (TSHGM, 2005, s. 28). Zeytin, mısır, ay çekirdeği, fındık ve soya ve benzeri bitkisel besinlerden elde edilen yağlarla beraber, et ürünlerinde de yağ bulunur (Karaağaoğlu, 2008, s. 42).

Minareller: Organlarımızın düzenli çalışması ve iskeletimizin oluşması için gereklidir. Kemiklerin ve dişlerin yapısını oluşturur ve sertleşmesini sağlar, ihtiyacımızdan az alındığında dişlerimizde çürüme, kemiklerde yumuşama meydana gelir. Süt ve süt ürünleri yeterli düzeyde mineral için gereklidir (Kuşgöz, 2005, s. 46).

Vitaminler: Vücudumuzdaki etkinliği açısından önemli bir besin ögesidir. Hücrelerdeki enzim çalışmalarında ve kimyasal durumların gerçekleşmesinde gereklidir. A, C, E vitaminleri vücut direncini, dayanıklılığını arttırır, B vitamini hücre yenilemesi, vücudumuzdaki enerji oluşumunu sağlarken, D vitamini fosfor ve kalsiyum benzer maddelerin diş ve kemiklere yerleşmesini gerçekleştirir. Vücutta, ihtiyaç düzeyinde su bulunması önem arz etmektedir. Besin öğelerinin taşınması, besinlerin sindirimi, zararlı maddelerin vücuttan atılması gibi durumların gerçekleşmesi için suya ihtiyaç vardır (Kuşgöz,2005, s. 47).Vücudumuzun ısı dengesinin, düzenlenmesi ve ayarlanmasında da su çok önemli rol oynamaktadır (TSHGM,2005, s. 31).

2.1.3. Besin Grupları

Bireyler, gereksinim hissettikleri besin öğelerini doğal besinlerle tedarik ederler. Besinler hem fizyolojik gereksinimlerimizi karşılarken hem de sosyal ve psikolojik açıdan önem taşımaktadırlar. Yüksek kaliteli besin alımı ve besin çeşitliliğinin fazlalaştırılması, sağlığımızın korunması açısından önemlidir. Cinsiyet, yaş, fiziksel aktiviteler ve özel

durumlar düşünülerek yeterli ve dengeli beslenme sağlanmalıdır (Karaağaoğlu & Samur,2011, s. 54).

Vücudumuz için ihtiyaç olan enerji ve besin öğelerini besinlerden karşılarız. Besinler gerek protein, vitamin, yağ, karbonhidrat ve mineraller içeriklerinden, gerekse de lezzet, şekil, görünüş açılarından benzer olan belirli gruplarda toplanmaktadır (TSHGM,2004, s. 43).

Besin grupları;

Süt ve süttten yapılan besinler

Et ve et ürünleri, balık, tavuk, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, yumurta

Taze sebze ve meyveler

Tahıl ve tahıl ürünler (ekmek, bulgur, makarna vb.)

Yağ ve şekerlerden oluşmaktadır.

2.1.3.1. Süt ve Süttten Yapılan Besinler

Bu grupta yer alan başlıca besinler süt, yoğurt ve peynirdir. Türkiye’de süt, yoğurt ve peynir için genellikle inek sütü kullanılır; ancak keçi, koyun gibi diğer hayvanların sütleri, bu sütlerin tozları ve kalsiyumla zenginleştirilmiş soya sütü gibi ürünler de bu gruba dâhil edilir. Ayrıca kefir gibi canlı mikroorganizma içeren fermente süt ürünleri de bu grupta değerlendirilir. Süt grubu besinler protein, kalsiyum, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini başta olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar. Süt ve süt ürünlerinin içerdiği kaliteli protein her yaş grubunda vücudun çalışması; çocukluk döneminde büyüme, yetişkinlikte ise doku onarımının sağlanması için gereklidir. Bu grupta yer alan besinlerde bulunan B vitaminleri, başta kırmızı kan hücreleri ile sinir hücreleri olmak üzere tüm vücutta önemli işlevlere sahiptir. Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerirler. Yağ ve kolesterol alımını diyetle sınırlandırmaları gereken kişilerin yağ miktarı azaltılmış süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir. Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksektir.

Tuz tüketimini azaltmak üzere az tuz içeren peynirlerin tüketimi gerekmektedir. Başta çocuklar, gençler ve yetişkin kadınlar olmak üzere tüm yaş gruplarının süt ve süt ürünleri grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmesi gerekir. Tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emzirme dönemi, yaşlılık vb.) göre değişiklik göstermektedir (Besler, Rakıcıoğlu ve Ayaz, 2015).

2.1.3.2. Et ve Et Ürünleri, Yumurta, Balık, Kuru Baklagiller, Yağlı Tohumlar

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller, B6, B12, B1 ve A vitaminleri ile posa açısından zengindir. Büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görevi olan ve ayrıca kan yapımında, sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rol oynayan besin öğeleri bu grupta bulunur (Besler, Rakıcıoğlu ve Ayaz, 2015).

2.1.3.3 Taze Sebze ve Meyveler

Sebze-meyve grubu kalsiyum, potasyum, çeşitli vitaminler, demir, magnezyum vb. besin öğeleri bakımından oldukça zengindir. Ayrıca, folik asit, E, C, B2 vitamini, beta-karoten, kalsiyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Bu nedenle, büyüme ve gelişme, deri ve göz sağlığı, hücre yenilenmesi ve doku onarımı, diş ve diş eti sağlığı, bağışıklık sistemi, kan yapımı ve sindirim sisteminde önemli yararlar sağlarlar. Bunun yanında obezite, hipertansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalık riskini azaltırlar. Çeşitli renk ve türlerde sebze ve meyve tüketimi önerilmektedir (Karaağaoğlu,2008,s.53).

2.1.3.4. Tahıl ve Tahıl Ürünleri

Ekmek ve tahıl grubunun en önemli özelliği enerji bakımından zengin olmalarıdır. Bu grupta yer alan buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler çeşitli vitaminler, mineraller, protein, karbonhidrat ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Bu nedenle, bu grupta yer alan besinlerin en fazla oranda tüketilmeleri gerekmektedir (Karaağaoğlu,2008,s.54).

2.1.3.5. Yağlar

Hayvansal ve bitkisel yağlar olmak üzere iki grupta ele alınır. Doymuş yağ asitleri katı olanlarda, doymamış yağ asitleri ise oda sıcaklığında olan yağların birleşiminde görülür. Yağlı tohumlar, zeytin ve pamuk çekirdeğinden bitkisel yağlar süt ürünleri ve hayvan dokularından hayvansal yağlar elde edilir (Baysal,2012, s. 53). Organizmanın önemli enerji kaynağıdır. 1 gram yağ yaklaşık olarak dokuz kalori enerji vermektedir. Dolayısıyla, karbonhidratların ve proteinlerin (4 k cal/gr) 2 katından daha fazla enerji sağlamaktadırlar. Kimyasal reaksiyonlarda bazı vitaminlerin emiliminde yarar sağlarlar. A, D, E ve K gibi yağda eriyen vitaminlerin emilmesine yardımcı olurlar. Mideden geç ayrıldıkları için tokluk hissi verirler. Hücrenin yapısını oluştururlar. Bilhassa bebek ve fetüs gelişimi ile göz, beyin ve cilt sağlığı için elzem yağ asitleri gereklidir. Vücut ısısını ortamın ısı değişimine karşı muhafaza ederler. Dış etkilere karşı organların etrafında onları sarmalarından dolayı organları korurlar. (Uzşen,2016,s.18).

2.1.3.6. Su

Hayata gözlerini yeni açmış bir bebeğin vücudun %90'ı, çocuğun %70'i, yetişkinin ise %59'u sudur. Su besinlerin emilimi, sindirimi, hücrelere taşınmasında ve vücut ısısının düzenlenmesinde görevlidir. Yaşamsal faaliyetlerin devamı için oksijenden sonra su gelir. Kahve ve çay, suyun görevini yerine getirmemekle beraber günlük 2 litre su tüketilmelidir (Baysal,2012, s. 56).

2.2. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarına okul, aile, akran grubu etkileri, bu bölümde incelenecektir.

2.2.1. Beslenme Alışkanlıklarına Ailenin Etkisi

Hayata geldiğimiz andan itibaren çocuklar kalıcı beslenme alışkanlıkları kazanmaya başlarlar. Çocuklar kendine örnek aldığı kişilerin beslenme ve yeme alışkanlıklarından etkilenirler. Çocukların örnek aldığı kişilerin ana öğünlerinden herhangi birini atlamaları yiyeceklere karşı olumsuz alışkanlıkları sergilemesi yetersiz ve sağlıklı olmayacak şekilde beslenmeleri çocukların da bu alışkanlıkları kazanmasına sebebiyet verebilir. O yüzden evdeki kişiler; okuldaki öğretmenler doğru beslenme alışkanlığı göstermelidir. Çocuk, bireysel sorumluluğunu kazanmalı beslenmenin, sağlıkla ve gelişme ile ilişkisinin farkına varmalıdır. Aileler çocukların beslenme alışkanlıkları çok farklı yollarla kazandırabilirler. Örneğin, çocuğun hayata geldiği andan itibaren sağlıklı besinler tercih edilmesi, sağlıklı olmayan besinleri çocukların alamayacakları yere koyma ve çocuklarla sağlıklı beslenme konusunda iletişimde bulunarak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ödüllendirme ve bu doğru olan alışkanlığın kazanmasını sağlamak, ailenin beslenme davranışı için yapabileceklerinden bazılarıdır (Camcı,2010, s. 35)

Ailenin beslenme açısından çok önemli ve etkili olduğu bu durumda ailenin besin tercihlerine bakılması gerekir. Aile bireylerinin beslenme alışkanlıkları ile çocukların vücut ağırlığı birbiri ile ilişkilidir (Birch, 2001). Yapılan çalışmalarda ailedeki ebeveynlerin vücut ağırlığı ile çocukların vücut ağırlığı arasında genetik açıdan bir ilişki vardır. Aynı zamanda aile büyüklerinin bireysel beslenme davranışları ve çocukların hayatının ilk dönemlerindeki kazandırılan beslenme alışkanlığı tüm hayatı boyunca devam edeceği beslenme alışkanlığının gelişimde etkilidir (Gezgin,2012, s. 47)

Anne ve babalar çocuklarıyla başa çıkmak için beslenmeyi bir yol olarak görmektedir. Ailenin istemediği bir davranışı sergileyen çocuğun bu davranışını ortadan kaldırmak için, bazı besinleri çocukları ikna etmek için kullanmaktadırlar. Bazı aile büyükleri besinleri

olumlu davranışı pekiştirmek için kullanırken, bazı aile büyükleri ise sinirli ve ağlayan çocukları sakinleştirmek için besinleri kullanırlar. Çoğu zaman çocuklara verilen bu ödülleri şekerli, besin değeri az, sağlıklı olmayacak nitelikteki besinler arasından tercih edilmektedir. Bu tarz yiyecekleri tüketen çocuklarda açlık hissi ortadan kalktığı için, ana öğünlerin atlanması davranışı ortaya çıkmakta veya çocuk ve ebeveynler arasında sofrada çatışmaya sebebiyet vermektedir (Camcı,2010, s. 41).

Yapılan çalışmalarda, çocuklara yönelik ailelerin beslenme ve yemek konusunda baskı uygulanması, besin ulaşımının kısıtlanması, sıkı bir şekilde beslenmenin takip edilmesi, çocuklarda beslenme sorunlarına yol açabileceği belirtilmiştir (Birch, 2006).

Ailelerin çocuklarını başka çocuklarla kıyaslanması, eleştirmesi sık karşılaşılan davranışlardır. Vücut ağırlığı ve bedenleri konusunda eleştirilen, başkalarının beslenme alışkanlıklarıyla karşılaştırılan çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde beden memnuniyetsizliği duygusuna yakalanmaktadır. Beden memnuniyetsizliği yaşayan kişiler beslenme davranışlarını değiştirmeye çalışırlar. Çocuklar ebeveynleri tarafından takdir edilmek ve kabul görülmek isterler. Yeteri düzeyde ilgi görmeyen ve takdir edilmeyen çocuklarda, özgüven probleminden dolayı beden memnuniyetsizliği ile yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı görülebilir. Aralarında sıcak ilişkilerin olduğu, çatışmanın az olduğu, destekleyici ilişkilerin olduğu anne ve babaların çocuklarının kiloları ve bedenleri ile daha az sorunları olmaktadır. Bununla beraber yanlış beslenme alışkanlığına yakalanmış kız çocukları; ebeveynleri tarafından eleştirilen, az kabul gören ve kontrolcü davranış ilişkileri olduklarını ortaya koymuşlardı (Ata, Ludden & Larry, 2006). Hâlbuki kişilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde tek söz sahiplerinin kendileri olduğunu düşünmeleri, kendi iradeleri ile sağlıklı beslenme alışkanlığı konusunda güdülemektedir. Beslenme ile ilgili durumlarda, özerkliğini sağlamaya çalışan çocuklar ve ailenin kontrolünü ortadan kaldırmaya çalışan çocuklar sağlıklı beslenme alışkanlığı konusunda kendilerini yönlendirebilirler. Kişiler ergenlik zamanlarında kendilerini ispat etmeye çalışarak, ebeveynlerinin değerlerini bırakmaya

çalışırlar. Bu yüzden beslenme alışkanlıkları konusunda kazandığı bilgiler ve değerler sağlıkları için önem taşımaktadır (Kuşgöz,2005, s. 65).

Kişilerin beslenme alışkanlıkları konusunda gerek sosyal çevresinin ve medyanın gerek akran grubunun etkisi olsa da yapılan çalışmalar ebeveynleri ile güzel, uyumlu bir ilişki olan kişilerde olumsuz beslenme alışkanlığı edinme olasılığı daha az görülmektedir (Ata, Ludden & Larry, 2006).

Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları konuların da ergenlik dönemlerinde erkek ve kız çocuklarına uygulanmış olduğu baskılarda farklılıklar olabilir.

Ergenlik döneminde görülen en önemli problemler arasında beslenme bozukları gelmektedir. Beslenme bozukluğu olan genç kişiler yapılan bir çalışmada, risk düzeyinin altındaki grubun babalarında depresyon, sinir, öfke, annelerinde ise kaygı bozuklukları ve depresyon olduğu tespit edilmiştir. Beslenme bozukluğu tespit edilen kişilerle aileleri arasında besin tercihi, vücut görünümü, yemek vakti kuralları diyet yapma gibi çeşitli konularda iletişim sorunlarının olduğu belirtilmiştir. Ergenlik zamanlarındaki gençlerin gerek vücutlarında gerekse de ruhsal yapılarındaki yaşayacağı farklılıklara alışabilmesi, kabullenebilmesi ve bireysel kimliğini kazanabilmesi yolunda aileden alacağı destek çok önem taşımaktadır. Kişi, ailesinden destek alamadığında ve eleştirildiğinde bu değişimlere uyum sağlamayarak direnç gösterme durumunu ortaya çıkacaktır. Böylelikle fazla kilo artışı veya yemek yemekten uzaklaşarak sağlıklı olmayan diyet tekniklerine başvurabilirler. Medyadan ve sosyokültürel çevreden gelen ideal beden algısını, genç bireylerin yorumlaması ve algılanmasında aile çok önemlidir (Ata, Ludden & Larry, 2006).

2.2.2. Beslenme Alışkanlıklarına Okul Ortamının Etkisi:

Okul ortamı, çocukların beslenmesinde önemli olan bir diğer husustur. Çocukların aile ortamı dışında bilinçli bir şekilde bulunduğu ilk sosyal ortam okuldur. Çocuklar okula adım attıkları andan itibaren farklı bir ortama girerek, bu ortamda biyolojik ve psikolojik gelişimlerini devam ederler. Okul çağı dönemindeki çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı

kazanmasında öğretmenlere çok önemli görev düşmektedir. Çocukların okul hayatına başlaması, okulda bulunduğu sürenin çok olduğu düşünüldüğünde uzun vakitler aç kalabilir, bazı ana öğünler özellikle kahvaltı öğününün yapılmadığı, atlanıldığı görülebilir. Düzenli ve sağlıklı yeme alışkanlığı edinemediği için okulda beslenme alışkanlığından kaynaklı problemler yaşayabilir. Okul dönemindeki çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığından uzak kalmaları, okul performanslarını olumsuz etkileyebilir ve aynı zamanda büyüme ve gelişmelerini de aynı şekilde olumsuz etkileyebilir. Sabah kahvaltısı gece boyunca aç kalan bedenimizin güçlenmesi için çok önemlidir. Yapılan çalışmalara göre çocukların en fazla atladığı öğün sabah kahvaltısıdır. Fazla süren açlık sonucunda sabah kahvaltısı yapılmadığında çocuklar kendilerini güçlü hissedemezler, yeterli enerji kazanılmadığı için zihinsel çalışmalarını yapma yeteneklerinde azalma görülür.

Okulda satılan yiyeceklerin ve içeceklerin türleri, fiyatları, okulların beslenme ile ilgili tutumları, çocukların yeme alışkanlıklarını etkiler. Yemekhanesi bulunmayan veya öğrencilere hitap etmeyen besinlerin olduğu okullarda aç kalan çocuklar, besin değeri az sağlıklı olmayan yiyecek ve içeceklerle karınlarını doyurmakta ve bu sebeple hasta olma riski daha da artış göstermektedir. Okulda çocukların sağlıklı beslenme ihtiyacının karşılanabilmesi için öğrencilere sağlıklı yiyecek ve içeceklerin sunulması ve yemekhaneleri tercih etmeleri için koşulların iyi hale getirilmesi gerekir. Beslenme alanındaki uzman kişilerin okul kantinlerini denetleyip, sağlıklı ve fiyatı uygun besinler satmaya teşvik etmesi gerekir. Günümüzde öğrenciler hem fiyatı ucuz hem de daha lezzetli oldukları için besin değeri az, sağlıklı olmayan hazır besinleri tercih etmektedirler (Kutlu & Çivi,2009).

Okul dönemindeki çocuklara yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin ne anlama geldiği öğretilmelidir. Yeterli beslenmenin, açlık hissini ortadan kaldırmak, karın doyurmak gibi anlamlara gelmediği anlatılmalıdır. Okul dönemindeki çocukların günlük zamanının çoğunu okulda geçirdiği için yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin öğretilmesi okul sorumlulukları içerisindedir (Kuşgöz,2005, s. 65).

2.2.3. Beslenme Alışkanlıklarına Akran Grubunun Etkisi:

Okul dönemi çocuklarında akran gruplarının etkisi kiloda artış şeklinde görülmektedir. Bunun nedenleri arasında hazır besin tüketimi ve dışarda yemek yemeye bağlı artan şeker ve yağ tüketimi ile vücutta yağ birikimi, daha az meyve-sebze ve süt grubu besinlerin tüketimi söylenebilir. Çoğu sağlık problemlerinin dolaylı veya doğrudan sebebi, çocukluk ve okul dönemlerindeki şişmanlıktan kaynaklandığı bilinmektedir. Okul dönemi çocuklarının geleceğe yönelik beslenme eğilimlerinin belirlenmesi ve yeme alışkanlıklarının düzenlenmesi, sağlıksız beslenmenin neden olacağı sağlık problemlerinin ortadan kaldırılması açısından önemlidir.

Kişilerin çocukluk dönemlerindeki ebeveynlerden beklediği kabul görme ve destek, ergenlik dönemleriyle artık arkadaş grubundan beklenir. Ergenlik dönemindeki bireylerin bir akran grubuna kabul edilmesi, destek görmesi ve arkadaş ortamında samimi ilişkiler kurabilmesi özgüvenlerini arttırırken kendilerine olan güvenlerini de arttırır (Ata, Ludden & Larry, 2006).

Beslenme ve grubun içinde iyi olma ilişkisi incelendiğinde dış görünüşü ile ilgili akranları tarafından eleştirilen kişilerden beden memnuniyetsizliği artmaktadır. Eleştirilen ve alay konusu olan gençlerde özgüvensizlik ve depresyon gibi davranışlar ortaya çıkabilir (Ata, Ludden & Larry, 2006).

2.3. Beslenme Sorunları

2.3.1. Yanlış Beslenme ve Nedenleri

Besin öğeleri, vücudumuzun ihtiyaç seviyesinde karşılanamaz ise yeterli düzeyde enerji oluşamayacağı ve vücut dokuları yapılamayacağı için ‘Yetersiz Beslenme’ durumu ortaya çıkabilir. Besinlerin yeterli seviyelerde karşılanmaması, doğru olmayan pişirme tekniklerinin kullanılması, yanlış besin tercihi ve her besin öğesinin alınmaması sonucu ‘Dengesiz Beslenme’ durumu ortaya çıkabilir. Genel olarak beslenme ile ilgili problemler incelendiğinde iki önemli sorun olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki insanların yaşamlarını

devam ettirebilmek için yeterli seviyede besin maddesi bulamaması ve bu yüzden oluşan açlık sorunu, ikincisi ise dengesiz ve aşırı beslenmeye bağlı meydana gelen sağlık sorunlarıdır. Bir tarafta açlığa bağlı ölümler gözlemlenirken, diğer tarafta dengesiz ve aşırı beslenmeye bağlı sağlık problemleri gözlenmektedir. Sağlığımızı korumak için yeterli ve dengeli beslenmeye çok önem vermemiz gerekmektedir (Demirci,2003, s. 134).

Okul çağı dönemi, ev dışında geçirilen sürenin arttığı bir dönemdir. Bu yüzden bu dönemdeki kişiler açısından beslenme; okulda, evde veya sosyal hayatında oluşmaktadır. Düzenli beslenme alışkanlığı edinememiş çocuklarda ise sağlıklı olmayan besin seçimi, çoğunlukla öğün atlama, doğru olmayan tek yönlü beslenmeyle beraber hastalık durumları artmaktadır. Ülkemizde dengesiz ve yetersiz beslenmeye bağlı olarak okul çağı çocuklarında zayıflık, kemik-diş sağlığı bozuklukları, şişmanlık, bodurluk (yaşa göre boy kısalığı), vitamin ve mineral eksiklikleri gözlemlenebilmektedir. Fiziksel aktivitenin azlığı, doğru olmayan beslenme alışkanlıkları çocukluk çağı şişmanlığında önemli sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojik araçların başında geçirilen sürenin artması, uyku vakitlerinin azalması, ailelerin oyun alanlarını güvenli bulmaması çocukluk dönemi şişmanlığı riskini artırmaktadır. Beslenmeye yönelik kriterler arasında yetersiz meyve-sebze tüketimi, fast food tüketimin artması, öğün atlama, şekerli gıda tüketiminin artması yer almaktadır. Okullarda menü planlaması yapılırken öğrencilerin fikirlerine yer verilmemesi, okul idaresinin beslenme ilkelerine dikkat etmemesi, yemekhanelerin çoğunlukla bodrum katında olması, mutfak personeli ve donanımının eksik olması, bütçenin yeterli olmaması okullarda dengesiz ve yetersiz beslenmeye sebep olarak gösterilebilir. Okul kantinlerindeki sağlıksız, besleyici değeri düşük ürünlerin çocukların daha çok ilgisini çekmesi ve bu tarz yiyecek ve içecekleri tercih etmeleri ileride obeziteye ve farklı sağlık problemlerine yol açmaktadır (Otoole, Anderson & Miller, 2007).

Milli Eğitim Bakanlığı'nın 'Okul Kantinleri İç Denetim Raporu'na göre okul çocuklarının %20-30'unun meyve tüketmediği, yarısının hiç sebze tüketmediği, öğün atladıkları ve atıştırma alışkanlıkları sık tükettikleri gözlenmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB],2010).

Günümüzde çocukların beslenme alışkanlıkları, ülkelerin gelişmişlik seviyelerini belirleyen önemli kriterler arasında gelmektedir. Ülkemizde, bölgesel ve ulusal çapta yapılan araştırmalarda belirlenen yetersiz beslenmeye bağlı sağlık problemlerinin başlıcaları; raşitizm, şişmanlık ve zayıflık, iyot eksikliği rahatsızlıkları, anemi, diş çürükleri, 0-6 yaş çocuklarda protein enerji malnütrüsyonu, vitamin eksiklikleridir. Ayrıca gelir düzeyi de sağlıklı beslenmeyi etkileyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Bankası raporlarına göre dünya nüfusunun beşte biri uluslararası yoksulluk sınırının altında yaşamaktadır. Yoksul ailelerin çocuklarında çok farklı şekillerde beslenme yetersizliği tespit edilmektedir (Otoole vd., 2007).

Çocukların gerek evde gerek okulda yeterli besinleri alması doğru beslenme alışkanlığı kazanması için ailelerin bilinçlendirilmesi şarttır. Anne ve babaların çocuklar tarafından örnek alındığı bu dönemde doğru beslenme alışkanlığı çocuğa kazandırılabilir. Çok küçük yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması, hareketli bir yaşam şeklinin oluşturulması, sağlıklı bir toplum için önemlidir. Okul, aile, öğrenci üçlüsünü kapsayan planlamalar yapılarak sağlıklı beslenme konularında bilinçlendirici çalışmalar yapılması önemlidir (MEB, 2010).

2.3.2. Okulda Beslenme

Fiziksel aktivenin artırılması sağlıklı beslenme, obezitenin azaltılmasında ailenin yanında okulların da etkisi fazladır. Okul çağındaki çocuklarda günde 1-2 öğünü okulda tüketmektedir. Bu yüzden çocukların doğru beslenme alışkanlığının kazandırılmasına katkı sağlayabilmektir (Koplan, Liverman & Kraak, 2005, s. 146)

Okul yemekhanelerine çocukların ilgisini çekebilmek için, durumların, şartların iyi hale getirilmesi, sağlıklı ve pahalı olmayan, besin öğeleri bakımından zengin yiyecek ve içecek temini önem taşımaktadır. Ancak günümüzde fast food tarzı yiyecek, içecek alternatifleri daha kolay ve ucuz bulunabilmektedir (Shepherd, Harden, Rees & Oakley, 2006).

Okul yönetimi, devletin uygulamış olduğu planlamalar dışında, okulda satılan yiyecek ve içeceklerde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarına olumlu katkı sağlayacak çalışmalar yapabilmektedir. Konuyla ilgili eğitim ve uygulama çalışmaları fazlalaştırılırken bu çalışmalar sırasında pedagojik açıdan ‘yasaklama’ seçeneğinin uygulaması önem taşımaktadır. Ayrıca ambalajlı olan ürünlerde etiket bilgilerinde sağlıklı beslenmeyi özendirici bilgilerin olması çok önemlidir. Bu yüzden çocuklarımıza sağlıklı beslenme ve doğru tercihler yapabilmelerine imkân sağlayacak eğitim çalışmalarına hız vermek gereklidir. Sağlıklı beslenmeyi bazen davranışlarla ilgili, gelişmiş dünya ülkelerinde ciddi mücadeleler ortaya koyulmaktadır. Okullarda nitelikli öğrencilerden oluşan beslenme ekipleri kurularak, sağlıklı beslenme programlarıyla, okulun tamamına yayılan bir politika oluşturulması planlanmaktadır (Mikkilti, 2003).

2.3.3. Malnutrisyon (Yetersiz Beslenme)

Malnutrisyon (yetersiz beslenme) hayatımız boyunca tüm yaş dönemlerini etkileyen önemli bir halk sağlığı problemidir. Bu etki çocuklarda büyüme geriliğine, mental ve fiziksel gelişim geriliğine, sonraki yaşlarda beslenmeye bağlı olarak kronik rahatsızlıkların artma riskine kadar uzanmaktadır. Malnutrisyon bakımından çocuklar ve gençler hassas gruplardır. Dünya Sağlık Örgütü, malnutrisyon; yaşamın devam ettirilmesi, büyümesi için vücudun ihtiyacı olan besin öğeleri ve enerji arasında hücresel bir dengesizlik hali olarak tanımlanmaktadır (Mikkilti, 2003). Malnutrisyon; zayıflık fetal büyüme geriliği, düşük kiloluluk, düşük beden kütle indeksi, ağır protein-enerji malnutrisyonu olan marasmus ve kwashiorkor, vitamin ve mineral eksiklikleri ile obezite gibi dengesiz beslenmeye bağlı problemlerin hepsini kapsayan bir kavramdır (Virginia & Stallings, 2007, s. 93).

Kwashiorkor ve marasmus malnutrisyonun iki temel sınıflaması olup ağır düzeyde protein enerji yetersizliğinin sonucu görülür ve problem protein-enerji malnutrisyonu (PEM) olarak tanımlanmaktadır. PEM ile beraber vitamin, mineral yetersizlikleri de görülmektedir (Otoole vd., 2007).

2.3.4. Obezite (Şişmanlık)

Obezite, vücudun yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının çok fazla artması neticesinde boya göre vücut ağırlığının istenilen seviyenin üstüne çıkması olarak tanımlanmaktadır. Obeziteye bağlı olarak yaşam kalitesi ve süresi olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Obeziteyle birlikte hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet, safra kesesi hastalıkları, solunum yetmezliği görülme sıklığı artmaktadır. Obezite birçok hastalıkların oluşumu, yaşam kalitesinin azalması, ölüm hızının artması, sağlık bakım fiyatlarının artması ile sonuçlanmaktadır (Otoole vd., 2007).

2.3.5. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi

Hastalıkların en önemli sebebi, yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Tüm hayatımız boyunca beslenmenin etkileri değişkenlik göstererek sürer. Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılabilmesi gelecekte oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi için küçüklükten itibaren çocuğa eğitim ve yönlendirme yapılmalıdır. Okul çağı çocuklarda; okul planlamalarında fiziksel aktivite ve beslenme konularına yer verilmesi, öğretmenlerin bu konularda bilgi seviyesinin artırılması, aile-çocuk-okul işbirliğinin yaratılması, beslenme uzmanlarının okul sağlığı hizmetlerine katılımının sağlanması, küçüklükten itibaren büyümenin izlenmesi ve değerlendirilmesi gelecek için çok önemli bir yatırım olacaktır (TSHGM,2004, s. 88).

2.4. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite; organizmanın dinlenme esnasında harcadığı enerjiye ilave olarak iskelet kasları aracılığıyla üretilen ve enerji harcamasında fazlalığa ortam hazırlayan beden hareketlerini anlatmaktadır. Fiziksel aktivitenin en baştaki özelliği tanımdan da anlaşılacağı gibi organizmada enerji oluşumu meydana gelmesidir. Bu kapsamda sportif etkinlikler ve egzersizlerle beraber enerji harcaması ile sonuçlanan serbest zaman etkinlikleri, günlük aktiviteler ve iş aktiviteleri fiziksel aktivite kapsamına girmektedir (Taşkınöz,2011, s. 7). Dinlenme zamanındaki enerji harcamasını anlamlı seviyede arttırmayan etkinlikler sedanter

davranışlar olarak isimlendirilmektedir. Buna göre günlük yaşamdaki uzanma, oturma, uyuma, televizyon izleme gibi etkinlikler sedanter davranışlar arasında yer alır (Karabıçak,2014, s. 2).

Kişilerin çocukluktan itibaren gelişimlerinin desteklenmesinde fiziksel aktivite önem taşımaktadır. Fiziksel aktiviteye küçük yaşlarda katılımın olması, aktif bir yaşam biçiminin yanında zihinsel, sosyal ve fiziksel açıdan gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Uzun vd., 2017). Fiziksel aktivite yapan kişilerin fiziksel görünüşleri, aynı yaş düzeyindeki akranlarına göre farklılıklar göstermektedir. Yetişkin kişilerin aksine küçük yaş seviyesinde bulunan kişiler yaşları ve ihtiyaçları dâhilinde ağır fiziksel aktivitelere katılabilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımdan sağlanan yararlar benzerlik göstermektedir (Taşkınöz, 2011, s. 15).

2.4.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Teknolojideki gelişmeler ve sanayileşme fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmakta ve televizyon izleme, bilgisayar başında oturma gibi durağan aktivitelerde harcanan zamanın artmasına neden olmaktadır. Dünyada sadece Amerikan vatandaşı olan 90 milyon kişinin kronik hastalıklara sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle yaşlı ve orta yaşlı kişilerde solunum kapasitesinde azalma, diyabet, sindirim ve boşaltım problemleri, yüksek tansiyon riskinde artış, postür bozukluğu gibi çeşitli rahatsızlıklar görülebilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki erken ölümlerin üçte ikisi yetersiz fiziksel aktivite ve beslenme ile sigara kullanımından kaynaklanmaktadır (Wang, 2004).

2.4.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Önemi

Düzenli bir şekilde belli zaman aralıklarıyla yapılan fiziksel aktivite insan sağlığı üzerinde çok önemli etkilere sahiptir. Kardiyovasküler rahatsızlıkların azalmasında önemli rol oynar. Hipertansif çocuklarda, kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olarak kas gücü ve aerobik kapasitesinin gelişmesini sağlar (Lelieveld vd., 2010).

Fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar genel olarak şunlardır; obezite, bazı kanser türleri (ör: meme, kolon kanseri), kalp damar hastalıkları, osteoporoz ve diyabet oluşumunu

engelleyicidir. Ayrıca psikososyal ve ekonomik performansında olumlu gelişim göstermesine katkı sağlar (Bates, 2006, s. 56).

Fiziksel aktivitenin en önemli faydaları gençlerin ve çocukların gelişimleri üzerinde görülmekte olup, onların öz güven gelişimine katkıda bulunduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırma ise, fiziksel aktivitenin alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıkları azaltıcı etki gösterdiği gözlemlenmiştir (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). Ayrıca fiziksel aktivite yapmak akademik performans üzerinde de olumlu etkiler göstermektedir. Örneğin 2001’de yapılan bir araştırmada, yaşları yedi ile on beş arasında değişen 8.000 çocuk üzerinde gerçekleştirilen çalışmada subjektif bedensel aktivite ölçümü ve standardize bedensel uygunluk test neticeleriyle akademik performans arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus, & Dean, 2001).

2.4.3. Fiziksel Aktivite ve Sporun Yararları

Fiziksel aktivite ve spor yapmanın sağlığa çok fazla faydası olduğu bilinmektedir (Fedewa & Ahn, 2011). Fiziksel aktivite ve spora katılımın genel faydaları şunlardır; Kişilerin fiziksel yapıları daha güçlü ve daha sağlıklı olur. Kişilerin kültürel duyarlılıkları gelişir. İnsanların iş hayatı ve günlük yaşamında daha verimli olmalarına yardımcı olur. Kişilerin boş vakitlerini daha iyi bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Günlük hayatta karşılaşılan sorunlar karşısında daha güçlü bir tutum sergilememize katkı sağlar. Yaratıcı üretken kişilik özellikleri geliştirmemize yardımcı olur. Sorumluluk alma becerilerine katkı sağlar. İşbirliği içinde çalışma, başkalarına karşı saygılı davranma ve kendini kontrol etme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri sayesinde kişilerin arkadaşlık, liderlik ve hoşgörü algıları gelişmekte, iyiyi, doğruyu, kazananı takdir etme becerileri artmaktadır (Yetim, 2005, s. 136).

2.4.3.1. Bedensel (Fiziksel) Açıdan Yararları

İlerleyen yaşla beraber insanlarda fiziksel olarak sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların en başında osteoporoz gelmektedir (Hannan vd., 2000). Fiziksel aktiviteye katılım osteoporoz rahatsızlığı ile mücadelede koruyucu bir özelliğe sahiptir (Nguyen, Center &

Eisman,2000). Bunun temelinde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kemik mineral yoğunluğunu arttırması olarak bilinmektedir (Sritara vd., 2015).

Yetişkinlik dönemlerinde bedensel sağlığın korunmasında önemli olan fiziksel aktivite ve spor çalışmaları çocukluk dönemlerinde de bedensel gelişimin göstergesi olan kemik sağlığını ve gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Janz, Thomas, Ford, & Williams, 2015).

Fiziksel olarak sağlığı tehdit eden obezitenin oluşmasında fiziksel aktivite yetersizliği ve günlük enerji tüketiminde görülen dengesizlikler yatmaktadır (Church, Thomas, Earnest, & Bouchard, 2011). Fiziksel aktiviteye katılımın obezitenin önlenmesinde koruyucu bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Jakicic & Otto, 2005). Günümüzde kişilerin obezite ile mücadele etmesi ve verdiği kiloları geri almaması için fiziksel aktiviteye yöneldiği gözlemlenmektedir (Allender, Cowburn & Foster, 2006).

2.4.3.2. Psikolojik Açıdan Yararları

Fiziksel aktivite ve sporun sağlanmış olduğu faydalara bakıldığında literatür araştırmalarında fiziksel aktivite ve sporun psikolojik açıdan sağlığımızın korunmasında önemli bir faydası olduğuna vurgu yapılmaktadır (Şahin, 2015).

Literatürde yer alan araştırma sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılımın kaygı, depresyon ve psikolojik ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Ströhle, 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite seviyesi arttıkça depresyon görülme seviyesinde azalma ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt & Tortop, 2015).

Fiziksel aktivite ve spora katılımın sağlamış olduğu literatürdeki diğer psikolojik faydaları şunlardır; kişilerin saldırganlık eğiliminin azalmasına katkı sağlar (Dever,2010, s. 22). Asabi kişilik özelliğinin düzelmesine yardımcı olur (Zorba,2006, s. 29). Kendini kontrol etme ve dikkatini toplama becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Aytan,2010, s. 3). Diğer insanlarla diyalog kurma gibi iletişim becerilerinin gelişmesine destek olur (Küçük & Koç, 2004).

2.4.3.3. Sosyal Açıdan Yararları

Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım sosyal açıdan gelişime katkı sağlamaktadır (Aytan,2010, s.3). Spor etkinlikleri meydana getirdikleri sosyal değerlerin süreklilik kazanmasında büyük öneme sahiptirler. Bu açıdan spor aktivitelerinin sosyal değişimin oluşmasına yön verdiği belirtilmektedir (Yetim,2005, s. 171). Spora katılım kazandırdığı faydalar şunlardır; kişilerin işbirliği yapma yetenekleri gelişir, öz disiplinleri artar sosyalleşme sürecini hızlandırır, cesaret gelişimine yardımcı olur (Küçük & Koç, 2004). Özellikle küçük yaş dönemlerindeki çocukların fiziksel ve spor etkinliklerine katılımı önemli bir sosyalleşme aracı olarak görülmektedir. Çocukların iyi bir lider, iyi bir öğrenci, arkadaş olma becerilerini geliştirmektedir (Küçük & Koç, 2004).

2.4.3.4. Motorsal Gelişim Açısından Yararları

Spor ve fiziksel aktivitelerine düzenli bir şekilde katılım sağlanması kişilerin motorsal gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Çocukluk üzerinde yapılan bir araştırmada motorsal performans ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Fisher, Reilly, Kelly & Grant, 2005). Yaşlılık ve yetişkinlik dönemlerinde fiziksel aktivite yapmanın motorsal gelişime katkı sağladığı yapılan araştırma sonuçları ile bilinmektedir (Cao, Maeda, Shima, Kurata & Nishizono, 2007). Bazı motor becerilerinde yaşlılık dönemlerinde azalma gözlemlenmektedir. Bu meydana gelen motor beceri düzeyindeki azalış fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz ile en aza inmekte ve motor becerilerini geliştirmektedir (Li, Devault & Van, 2007).

2.4.3.5. Genel Sağlık Açısından Yararları

Hareketsiz yaşam şekli çoğu sağlık problemi ortaya çıkarmaktadır. Bazı meslek dallarındaki kişilerin gün içerisinde hiç fiziksel aktivite yapmadıkları belirtilmektedir. Hareketsizliğin ortaya çıkardığı sağlık problemlerine ‘çağımızın hastalıkları’ gibi tanımlamalar yapılmaktadır (Hekim, 2014). Bu açıdan fiziksel aktivite ve spor yapmanın halk sağlığı bakımından çok fazla yararı olduğu belirtilmektedir (Ntoumanis, 2001).

Kişilerin anatomik, fizyolojik ve psikolojik bakımdan iyi halde olmaları, ihtiyaç olduğu durumlarda yapılması gereken aktiviteleri düzgün bir şekilde yapabilmeleri ve yedek güçlerini kullanabilmeleri için fiziksel aktivite ve spor yapmaları gerekmektedir. Bu şartlar gerçekleştiği zaman, spor aktiviteleri kişilerin sağlığını geliştirmekte, koruyucu hekimliğin bir aracı olmakta ve hastalıklara karşı dirençlerini arttırmaktadır (Zorba,2006, s. 21). Yapılan araştırmalar boş vakitlerde yapılan fiziksel aktivite çalışmalarının, yaşam kalitesini arttırdığını ortaya çıkarmaktadır (Bize, Johnson & Plotnikoff, 2007).

Fiziksel aktivitenin yapılması kalp ile ilgili problemlerin ortaya çıkma riskini azaltmaktadır (Sesso, Paffenbarger & Lee, 2000). Ayrıca kalp kasının daha sağlıklı işlevlerini yapabilmesini ve gelişmesine yardımcı olur (Zorba,2006, s. 26). Fiziksel aktivite yapmanın hastalıklarla mücadelede tedavi edici ve önleyici özelliği olduğu bilinmektedir. Yapılan birçok araştırmada fiziksel aktivitenin değişik kanser çeşitlerinin önlenmesinde faydasının olduğuna değinilmektedir (Kelly, 2011).

2.4.4 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Adölesan dönemde fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler; sosyal-kültürel, demografik, biyolojik, psikolojik, zihinsel, davranışsal, fiziksel çevre ve fiziksel aktivite özellikleridir.

Demografik ve biyolojik faktörler; kilo, boy, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, sosyoekonomik düzey, medeni durum gibi faktörlerdir.

Davranışsal faktörler; beslenme alışkanlıkları, okul spor aktiviteleri, alkol ve sigara kullanımı, çocukluk ve yetişkinlik zamanlarına ait aktivite öyküsü gibi faktörlerdir.

Fiziksel çevre faktörleri; iklim koşulları, nüfus kalabalığı, güvenlik, park, bahçe, spor alanlarının varlığı ve buralara ulaşım kolaylığı gibi faktörlerdir.

Sosyal ve kültürel faktörler; arkadaş çevresi ve aile etkisi, grup etkileşimleri, girişkenlik.

Fiziksel aktivite özellikleri; algılanan efor, şiddet gibi faktörlerdir.

Psikolojik, zihinsel ve bilişsel faktörler; fiziksel aktiviteye karşı katılım isteği, bilgi sahibi olma, motivasyon, boş vakit imkanları, kişilik değişiklikleri, kendine güvenme gibi faktörlerdir (Can, Arslan & Ersöz, 2014).

2.4.5. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan çeşitli yöntemler vardır ve bu yöntemlerin başında anketler, enerji tüketimi hesaplama, doğrudan gözlem yöntemi ve hareket sensörlerinden faydalanma gibi yöntemler gelmektedir (Bulut, 2013).

Doğrudan gözlem yöntemi: Çocukların genellikle fiziksel aktivite seviyesinin tespit edilmesinde kullanılmaktadır. Çocukların günlük yapmış olduğu aktivitelerinin video kaydı oluşturularak incelenmesi şeklinde yapılır. Bu sebeptendir ki uğraştırıcı ve zaman alıcı olarak değerlendirilmektedir.

Enerji tüketiminin hesaplanması: Fiziksel aktivite yaparken harcanan enerji seviyesinin belirlenmesinde kullanılan en sık yöntemlerin başında kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemi gelmektedir.

Anketler: Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanılan en sık yöntemlerdendir. Anketler aracılığıyla fiziksel aktivite tespiti yapılmasında MET yönteminden faydalanılmaktadır. Bu teknikte anketler aracılığı ile kişilere haftada kaç gün ve kaç saat fiziksel aktivite yaptığı sorularak elde edilen cevaplara ilişkin katsayı ile MET değeri tespit edilmekte, MET değeri üzerinde kişinin fiziksel açıdan aktif olma şekli belirlenmektedir.

Hareket sensörleri: Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde genellikle kullanılan hareket sensörlerinin en başında adım tespitinde kullanılan pedometreler ile vücut ivme hızının tespitinde kullanılan akselerometrelerden faydalanılmaktadır. Bu teknikte kullanılan araçlar ucuz, basit ve küçüktür (Bulut, 2013).

2.5. Beden Kütle İndeksi

Beden kütle indeksi, beden kompozisyonunun iyi bir belirleyicisidir. Kişilerde beden ağırlığının kilogram (kg) değerinin, boy uzunluğunun santimetre (cm) cinsinden değerinin karesine bölünmesiyle hesaplanan değere Beden Kütle İndeksi denir. Ancel Keys tarafından ilk kez 1972 yılında hesaplanan BKİ zaman içerisinde obezite sınıflamasında kriter olarak en fazla kullanılan bir yöntem olmuştur. BKİ ölçümünün güvenilir, kolay ve tekrarlanabilir

olması sebebiyle obezitenin değerlendirilmesinde en fazla tercih edilen yöntemlerden biri olmuştur (Onat, 2009, s. 134).

Çocuklarda ve adolesanlarda fazla kiloluluk ve obezitenin tanımlanmasında kişisel ve toplumsal düzeyde yüzdelik (persentil) yöntemi veya z skoru değerleri kullanılmaktadır. Yüzdelik (persentil) yöntemine göre beden kütle indeksi değerleri (<5) olanlar zayıf, ($5-85$) olanlar normal kilolu, ($86-95$) olanlar fazla kilolu ve (≥ 96) olanlar obez olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde yaşa ve cinsiyete göre beden kütle indeksi persentil tablo ve eğrilerinde çocukların beden kütle indeksi değerlendirilmesi yapılabilmektedir (Abdelalim, Ajaj, Tmimy, Alyousefi & Rashaidan, 2012). Bir çocuğun persentil değeri onun aynı yaş seviyelerindeki 100 çocuk arasındaki sıralamasını göstermektedir. Örneğin 12 yaşında bir erkek çocuğunun BKİ'si 57, persentilde ise; BKİ'si o yaştaki erkek çocukların %56'sından fazla ve %58'inden daha az demektir.

Adölesan ve çocuklar arasında görülen yüksek BKİ değerleri halk sağlığı problemi olarak çoğu araştırmada ortaya çıkarılmıştır (Ogden, Carroll & Flegal, 2014).

2.6. İlgili Araştırmalar

Kaya (2008), Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde beslenme, obezite, fiziksel aktivite ilişkisinin değerlendirilmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışmada romanlarda zayıflık, fazla kiloluluk ve obezite sırasıyla %12, %3, %4; Edirne Yerlilerinde %12, %7, %8; göçmenlerde %10, %5, %1 bulunmuştur. Zayıf-normal kilolu öğrencilerden roman olanların çoğunun ailesinin aylık gelirinin asgari ücret-altında olduğu bulunmuştur. Normal kilolu öğrencilerde Edirne yerlilerinin en çok, Romanların en az oranda sebze-meyve tükettiği saptanmıştır. Romanların en çok, Edirne yerlilerinin en az oranda sağlıksız besin tükettiği tespit edilmiştir. Normal kilolu öğrencilerde fast-food restoranına hiç gitmeyen öğrenci sayısının en fazla olduğu grup Romanlar, en az olduğu grup Edirne yerlileri olarak bulunmuştur. Edirne yerlisi Fazla kilolu öğrencilerin en fazla oranda günlük 2 saatten az TV-bilgisayar karşısında vakit geçiren öğrenciler olduğu belirlenmiştir. Normal

kilolu öğrencilerde hiç egzersiz yapmayan öğrenci sayısının en fazla olduğu grup Romanlar olarak tespit edilmiştir.

Murathan (2013), üniversite öğrencilerinde obezite sıklığını belirlemek, fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemek amacıyla yapılmış olan araştırma sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 47,94'ünü erkek, %52,06'sını kadın öğrencilerin oluşturduğu tespit edilmiştir. Bunun sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,69'unun normal kilolu, %25,55'inin fazla tartılı, %9,76'sının ise obez olduğu tespit edilmiştir.

Dağcı (2014), 14-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve vücut kompozisyonlarının incelenmesi amacıyla yapılan araştırma sonucunda Beden Kütle İndeksi değerlendirmesinde, kızlarda normal ve altı %39,07, fazla kilolu %34,41, obez %26,52 olarak belirlenmiştir. Erkeklerde ise normal ve altı %75,50, fazla kilolu %18,18, obez ise %6,32 olarak saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyetler arası fark bulunan günlük adım sayılarına bakıldığında erkeklerin değeri kızlardan anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Kızların değerlerinde yaşla birlikte anlamlı düşme görülmektedir. Erkeklerde ise yaşla birlikte düşme eğilimi olmasına rağmen fark anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Ildız (2014), 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucunda 14-18 yaş erkeklerin %78,78'i normal ve altı, %17,85'i hafif şişman, %3,36'sı şişman; 14-18 yaş kızların %89,46'sı normal ve altı, %9,26'sı hafif şişman, %1,28'inin şişman olduğu saptanmıştır. 14-18 yaş öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenli olmadığı, vücut kompozisyonu değerlerinin cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte değişkenlikler gösterdiği tespit edilmiştir.

Arslan (2014), gönüllülerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda BKİ değerlerinin dağılımında cinsiyete göre; kadınların % 6,7'sinin erkeklerin % 6,6'sının obez ve kadınların %7,4'ünün zayıf olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe obezite sıklığının arttığı ve 44 yaş üzerindeki

grupta obez katılımcı oranının %9,8 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarında; %72'sinin öğün atladığı, kahvaltıyı atlama alışkanlığının yaygın olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri; inaktifliğin obez grupta %80, zayıflarda ise % 27,3 olduğu saptanmıştır.

Ay (2014), Erzurumda yaşayan okul çağı çocuklarda obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin araştırılması sonucunda fazla tartılı olma prevalansı %9,3, obezite prevalansı %2,5 olarak belirlenmiştir. Kızlarda fazla tartılı olma prevalansı %10,1, obezite prevalansı %2,4 iken erkeklerde fazla tartılı olma prevalansı %8,5, obezite prevalansı %2,6 olarak saptanmıştır. Obezite için en önemli risk faktörleri olarak; yüksek sosyoekonomik seviye, anne ve babanın obez olması, kardeşte obezite varlığı, kahvaltı öğününü atlama, fast-food tüketimi, düzenli ana öğün ve ara öğün yapmama olarak tespit edilmiştir.

Bülbül (2014), Kayseri'de yaşayan 18-55 yaş arasındaki kadınların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda kadınların yaş dağılımları arasında en büyük oranın 20-29 yaş grubuna ait olduğu saptanmıştır. Kadınların eğitim durumları arasında en büyük oran yüksekokulda okuyan veya yüksekokul mezunu olanlara ait olduğu tespit edildi. Ev hanımı, SSK'lı olanlar ve düzenli geliri olan kadınların beslenme alışkanlıklarına dikkat ettiği ve fiziksel aktivitede bulunduğu tespit edildi. Kadınların beslenme alışkanlıkları sonuçlarına baktığımızda, yeterli ve dengeli beslendikleri ve günde 3 ana öğün yedikleri tespit edildi. Kadınların ana öğün atlama zamanlarındaki en büyük oranın öğlene ait olduğu belirlenmiştir. Kadınların fiziksel aktivite durumları sonuçlarına bakıldığında, haftada 3 gün ve günde 1 saat düzenli aktivite yaptıkları ve fiziksel aktiviteler arasında en çok aerobik yapmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Kadınların aktivite yapma süreci ise 1-6 ay a ait olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan kadınların beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktiviteye katılımlarının, eğitim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu, ekonomik şartların da bu katılımı ve bilinç düzeyini artırdığı çalışma sonucunda tespit edilmiştir.

Aksoy (2015), ortaokul çocuklarının temelde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma sonucunda, katılımcıların sosyoekonomik durumlarına göre ağırlık, boy ve beden kütle indekslerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığı; üst sosyoekonomik düzey kategorisine doğru ağırlık, boy ve BKİ değerlerinde artış eğilimi gözlenmesine rağmen bu eğilimin anlamlı olmadığı; sınıflara göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde 6. sınıfların 8. sınıflara göre daha yüksek MET değerlerine sahip olduğu; sınıflar ile benlik saygısı puanı arasında negatif bir ilişki olduğu; BKİ'ne göre kızların % 20'si, erkeklerin % 7'sinin obezite sınıfında oldukları tespit edilmiştir.

Özdemir (2015), sağlık meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklık durumlarını karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda sağlık meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinde obezite sıklığı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, sağlık meslek lisesi ve genel liselere giden öğrencilerin yiyecekleri yemek şekli, gün içinde yemek yeme alışkanlıkları, öğünlerde tükettikleri ekmek dilimi, bir günde yedikleri öğün sayısı açısından birbirlerine benzerlik gösterdikleri belirlenmiştir. Sağlık meslek lisesine giden öğrencilerinin öğün atlama durumları genel lise öğrencilerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca; genel lise ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinin genel olarak beslenme alışkanlıkları birbirlerine benzerlik gösterirken, nadiren dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılmış salam, sucuk, sosis vb. tüketme alışkanlığı ve hamburger, patates kızartması, döner gibi dışarıda satılan menülerden yeme alışkanlığı, genel lise öğrencilerinde sağlık meslek lisesi öğrencilerine göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Kaymaz (2016), Muğla'nın Marmaris ilçesinde öğrenim gören devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmasında beden kütle indeksi değerlendirmelerinde devlet okullarında öğrenim gören kız öğrencilerin normal ve altı kilolu oranı % 87,70, fazla kilolu oranı % 9,49 ve obez oranı % 2,79, erkek öğrencilerin ise normal ve altı kilolu % 72,30, fazla kilolu % 23,58, obez % 4,10 bulunmuştur. Özel okullarda öğrenim gören kız öğrencilerin normal ve altı kiloluluk oranı % 79,14, fazla kiloluluk % 18,40, obez 2,45, erkek öğrencilerin normal ve altı kiloluluk oranı %66,87, fazla kilolu

%27,5 ve obez 5,62 olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda özel okullar ve devlet okullarında 11-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri 13-14 yaş grubundan daha yüksek bulunmuştur. Yaş ilerledikçe her iki cinsiyet ve devlet-özel okullarda beden kütle indeksinin arttığı tespit edilmiştir.

Demiray (2016), lise çağı kız öğrencilerde obezite sıklığı, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada grubun fiziksel aktivite değerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin içinde bulunduğu gruba göre BKİ sınıflaması yapıldığında; aşırı zayıf %2,0, zayıf %17,6, normal %57,8, preobez %14,2, 1. derecede obez %7,0, 2. derecede obez %1,0, 3. derecede obez % 0,4 olarak saptanmıştır.

Yaşar (2017), İstanbul Tıp Fakültesinde eğitim gören ikinci sınıf ve intörn öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin referans değerleri ile karşılaştırıp fazla kiloluluk ve obezite görülme sıklığı, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları saptamak ve olası etkileyen faktörleri değerlendirmesi yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerin ortalama BKİ'nin kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sınıflar arasında BKİ'nin dağılımında anlamlı fark saptanmamıştır. Erkek öğrencilerin %31,1'i ve kızların %7,4'ü fazla kilolu olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin anne babaların eğitim düzeyleri Türkiye'deki ortalamadan yüksektir. Öğrencilerin çoğu, kampus yemekhanesini kullandıklarını belirtmelerine karşın ana öğünleri dışarıda yemeği tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %64,1 oranında ana öğün atladığı ve bunda etki eden faktörle arasında en sık zaman yetersizliği olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %25'inin spor yaptığı ve %24,9'unun fiziksel inaktif olduğu saptanmıştır.

Kara (2017), Malatya il merkezindeki ortaokullarda eğitim gören 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite farkındalık düzeylerini belirlemek için yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin obezite farkındalık puanlarının ($x=2,85$), beslenme farkındalık puanlarının ($x=3,08$), fiziksel aktivite farkındalık puanlarının ($x=3,17$) ve fiziksel aktivite düzey puanlarının ($x=3,03$) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, BKİ'lerine, anne ve babaların mesleklerine, ailelerin gelirlerine, teknolojik araç-gereç kullanımlarına göre obezite farkındalık ölçek alt boyutları ile fiziksel aktivite ölçek

puanları arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) bulunamamıştır. Ancak öğrencilerin sınıflarına, anne-baba eğitim seviyelerine ve düzenli beslenme durumlarına göre obezite farkındalık ölçek alt boyutları ile fiziksel aktivite ölçek puanları arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) bulunmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının, fiziksel aktivite farkındalıklarının ve beslenme farkındalıklarının orta düzeyin üzerinde oldukları tespit edilirken obezite farkındalıklarının orta seviyenin altında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca obezite farkındalık ile beslenme ve fiziksel aktivite farkındalıkları arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tepe (2017) kırsal kesimde okuyan ortaokul öğrencileri ile şehir merkezinde okuyan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve obezite düzeylerini inceleyip karşılaştırmak için yapılan çalışma sonucunda erkek öğrencilerinin yaş, boy, kilo, BKİ, iş(okul), spor ve serbest zaman değerleri arasında fark bulunduğu ($p<0.05$), kadın öğrencilerin ise boy, kilo, spor indeksi değerleri arasında fark bulunduğu ($p<0.05$), yaş, BKİ, iş(okul) indeksi ve serbest zaman indeksi değerleri arasında fark bulunmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Ki-kare testi sonucunda ise taşımali ve merkezi sisteme devam eden erkek öğrencilerin beden kütle indeksine göre dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Kadın öğrenciler için benzer bir karşılaştırma yapılmış ve ki kare testi sonucunda yine benzer şekilde öğrencilerin beden kütle indeksine göre dağılımları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Merkezi ortaokul erkek öğrencileri taşımali ortaokul erkek öğrencilerinden okul, spor ve serbest zamanlarda daha fazla fiziksel aktiviteye katılmakta; merkezi ortaokul kadın öğrencileri ise taşımali ortaokul kadın öğrencilerden sadece spor aktivitelerine daha fazla katılmakta olduğu tespit edilmiştir.

Karadeniz (2017), Sivas il merkezinde yaşayan 12-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinde; beslenme, fiziksel aktivite ve obezite arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan çalışma sonucunda zayıf öğrenci oranı % 11,9, fazla kilolu öğrenci oranı %9,1 ve obez öğrenci oranı % 8,6 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ ile öğrenim şekli, düzenli sabah kahvaltısı yapma, öğle ve akşam yemeği, ara öğün tüketimi, okul kantininden yiyecek alma, günlük uyku süresi, TV izleme süresi, anne eğitim durumu ve ebeveynlerin meslekleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). BKİ ile fast-food gıda tüketimi, gazlı ve şekerli yiyecek-içecek tüketimi, okula gidiş-geliş şekli, fiziksel aktivite yapma durumu, bilgisayar, ipad/tablet kullanım süresi, bilgisayar ve TV başında gıda tüketimi, ailenin aylık gelir durumu ve aile tipi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Zayıf öğrenci sayısının fazla kilolu ve obez öğrenci sayısından fazla olduğu tespit edilmiştir.

Başak (2018), Balıkesir ili, Bandırma ilçesindeki 14-18 yaş arası adölesanların beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini belirleyerek obeziteye etkisini değerlendirmek için yapmış olduğu araştırma sonucunda, Beden Kütle İndekslerine göre adölesanların %25.0'i referans aralığın altında, %65,4'ü normal, %9,6'sı ise normal değerin üzerinde olduğu saptanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapma oranı %52,6 olarak belirlenmiştir. Yapılan aktiviteler incelendiğinde; en çok yürüyüş, koşu, gibi aerobik egzersizlerin yapıldığı saptanmıştır.

Bilen (2018), Bingöl Merkez 100. Yıl Ortaokulu 6, 7 ve 8. sınıflarına devam eden öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıklarının obeziteye etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda baba mesleği, ailede obez veya fazla kilolu birey varlığı, kilo hakkında görüş, kilo memnuniyeti, akşam yemek tüketim sıklığı ve günlük tüketilen ekmek miktarı ile obezite arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Yaş, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, aile gelir durumu, anne ve babanın eğitimi, anne mesleği, kronik hastalık durumu, günlük televizyon izleme süresi, günlük bilgisayar, tablet, akıllı telefon kullanma süresi, haftalık harçlık miktarı, haftalık spor yapma durumu, Beden Eğitimi Dersi' ne olan sevgisi, kahvaltı yapma sıklığı, öğlen yemek yeme sıklığı, günlük tüketilen öğün sayısı, öğün atlama sebepleri, yemek saati düzeni, öğün aralarında besin tüketimi, ara öğün tüketim zamanları, günlük tüketilen çay-kahve miktarı, günlük tüketilen su miktarı, kırmızı et ve mamulleri, fast-food, baklagiller, sebze, meyve, yağlı-şekerli besinler ve gazlı içecek tüketim sıklıkları ile obezite arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Sarıbaş (2018), üniversite öğrencilerinde öğün sıklığı, öğün örüntüsü, beslenme durumu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yapmış olduğu çalışma sonucunda ortalama Beden Kütle İndeksi değerleri $22,8\pm4,10$ kg/m² olarak belirlenmiştir.

Bireylerin en çok sabah öğününü atladıkları, en az akşam öğününü atladıkları belirlenmiştir. Bireylerin en çok tükettikleri yiyecekler ve içecekler kahvaltıda zeytin, peynir ve çay, öğlen ve akşam yemeğinde sulu yemek ve ara öğünde meyve, tatlı bisküvi, kurabiye ve çikolata olduğu saptanmıştır. Bireylerin %36,5 sedanter veya hafif aktif, %50,0'sinin aktif veya orta aktif ve %13,5'inin ağır aktif olduğu saptanmıştır. Vücut kompozisyonu hesaplanan bireylerin ortalama vücut yağ miktarı ve fiziksel aktivite durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Araştırma sonucunda öğün sayısı ile BKİ arasında bir korelasyon tespit edilememiştir.

İpek (2018), genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkilerin araştırılması sonucunda genç erkeklerin %64'ü, kadınların sadece %32'si toplamda ise katılımcıların %42'si fiziksel olarak aktif sınıflamasında yer aldığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları üniversiteli genç erişkinlerin özellikle de kadınların fiziksel olarak yeterince aktif olmadıklarını göstermektedir. Katılımcıların vücut ağırlığı ve BKİ değişkenleriyle fiziksel aktivite değişkenleri arasında pozitif istatistiksel olarak önemli ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır.

Yalçın (2018), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete göre beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin karakteristik özellikleri arasında ($p<0.001$), günlük ana öğün dağılımları ($p<0.01$), ana öğün atlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0.001$). Düzenli kahvaltı yapma ve düzenli akşam yemeği yeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamazken ($p>0.05$), öğle yemeklerini düzenli yeme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Sabah kahvaltısında ($p<0.01$) ve akşam yemeğinde tercih ettikleri besinler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$). Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlenmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin düzenli yaptıkları aktivite türü ve süreleri arasında istatistiksel olarak fark bulunurken ($p<0.001$), yaptıkları aktivite sıklığı

arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Akarsu (2018), kadınlarda fiziksel aktivitenin beslenme alışkanlıkları ve obezite üzerine etkisini araştırmak için yapılan araştırma sonucunda fiziksel aktivite yapan bireylerin %19,4'ü zayıflamak için, %10,7'si sağlık için ve %11,9'u kas oranını arttırmak için fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Fiziksel aktivite durumuna göre bireylerin vücut ağırlığı, BKİ ve yağ oranında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Ertan (2019), 12-14 yaş arası öğrencilerde aerobik egzersiz ve sağlıklı yaşam eğitimlerinin beslenme, fiziksel aktivite ve obezite farkındalık düzeyleri üzerine etkisi ile ilgili yapılan çalışma sonucunda erken dönemde obezitenin zararları, fiziksel aktivite yapmanın ve beslenmenin önemi konusunda verilen eğitimlerin uzun dönemde çocukluk dönemi obezitesinin olumsuz sağlık etkilerinden korunma anlamında önemli bir fiziksel aktivite ve sağlık hizmeti olacağı tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve özellikleri, verilerin analiz edilmesi ve değerlendirilmesi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada model olarak genel tarama modelinde betimsel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmamıza katılacak öğrencilerin mevcut durumlarını ölçmeyi amaçladığımız için bu yöntem kullanılmıştır. Araştırmamıza konu olan katılımcılar anket sorularını cevaplandırırken herhangi bir yönlendirme yapılmadan, o an ki mevcut durumları değerlendirilerek analiz yapılmıştır. Bu amaçla konu ile ilgili bilimsel dergilerden, yayımlanmış makalelerden, her türlü basılı yayınlardan ve elektronik ortamda yayınlanan her türlü bilimsel kaynaktan da yararlanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Manisa ili Kula ilçesi 11-14 yaş, 2558 ortaokul öğrencisi, örneklemini ise Manisa ili Kula ilçesi 4 Eylül Ahmet ve Sabahat Özmen Ortaokulunda okuyan 306 öğrenci oluşturmaktadır. 4 Eylül Ahmet ve Sabahat Özmen Ortaokulunun 5. 6. 7. ve 8. sınıflarının A,B,C şubeleri olmak üzere 12 adet sınıfta bulunan 306 öğrenciye anket uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verileri anket tekniğiyle toplanmıştır. Anket formu daha önce yapılmış çalışmalar, konu ile ilgili daha önce hazırlanmış anketler incelenerek ve uzman görüşü alınarak oluşturulmuştur (EK-1). Hazırlanan anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin kişisel ve demografik özelliklerini tespit etmeyi amaçlayan sorular yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlayan sorular ile besin tüketim sıklığı soruları yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise öğrencilerin fiziksel aktivitelerini tespit etmeyi amaçlayan çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği yer almaktadır. Öğrencilerin beden kütle indekslerinin belirlenmesi için boy ve kilo ölçümleri bizzat araştırmacı tarafından ölçülmüştür. Öğrencilerin boylarının ölçülmesinde esnemez mezro kullanılmıştır. Öğrenciler sırtından duvara dayalı ve dik şekilde dururken boyları ölçülmüştür. Katılımcı öğrencilerin kilolarının ölçülmesinde dijital baskül kullanılmıştır. Öğrencilerin üzerinde ağırlık yapabilecek her türlü nesneyi çıkardıktan sonra ölçüm yapılmıştır.

Anket formları son halini aldıktan sonra ders öğretmenlerine verilerek daha sonra öğrencilere dağıtılmıştır. Örneklem seçilen ortaokul öğrencilerine (5.6.7. ve 8.Sınıf) araştırmanın amacı ve anket formlarının nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Öğrencilerin anket formunu dikkatli olarak cevaplamaları ve doğru bilgiler vermeleri istenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Anket formlarının uygulanması sonucunda elde edilen veriler, bilgisayar aracılığı ile SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Science 20.0) istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Öğrenciler tarafından doldurulan 306 adet veri toplama araçları üzerinde gerekli düzenlemeler ve sınıflamalar yapıldıktan SPSS 20.0 (Statistical Package for the Social Science 20.0) istatistik paket programı kullanılmıştır. Demografik özellikler için analizler esnasında frekans (n) ve yüzde (%) değerler kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi, t-testi, anova testi ve tukey testi kullanılmıştır.

Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak $p<0.05$ değeri anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BKİ hesaplamasında https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/ adresinde yer alan WHO verilerinden yararlanılmıştır. WHO, çocuklarda beden kütle indeksi yüzdelik (persentil) ve z-skoru değerleri EK 3'te yer almaktadır.

Anketin ilk bölümünü oluşturan demografik özellikler için analiz yapılırken yüzde (%) ve frekans (n) dağılımları incelenmiştir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı anketin ikinci bölümünde düzenli ana öğün tüketimi varlığını tespit etmek için kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinin her gün düzenli yenmesi koşulunu; düzenli ara öğün tüketimi varlığını tespit etmek için ise kuşluk, ikindi ve gece öğünlerinin her gün düzenli yenmesi durumu aranmıştır. Bu iki verinin toplanmasıyla elde edilen düzenli beslenme alışkanlığı da tespit edilmiştir. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin, kahvaltı atlama sebebi de araştırılmıştır. Öğrencilerin ara öğünlerde tükettiği besinlerine göre dağılımında hiç tüketmeyenler, yetersiz tüketenler (su, çay), yeterli tüketenler (süt, meyve, kuruyemişler) ve sağlıksız tüketenler (fast-food, hazır yiyecek, gazlı-şekerli içecek) grupları kullanılmıştır. Öğle yemeklerinde okulda bulunma durumlarını düşünerek öğrencilere öğle yemeğini temin yerini evden veya dışarıdan (kantin, yemekhane) olmak üzere gruplandırarak sorulmuştur. Öğrencilerin öğle-akşam yemeklerinde ev yemeği veya sağlıksız yiyecek (fast-food restoranı, dondurulmuş yiyecek, hazır yiyecek) tüketim durumları da öğrenilmiştir. Öğrencilerde 4 besin grubu (süt-süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagiller, sebze-meyveler ve tahıllar) ve sağlıksız yiyecek (fast-food, hazır yiyecek, gazlı-şekerli içecek) gruplarının her gün veya gün aşırı tüketim durumu araştırılmıştır. Öğrencilerin aldığı haftalık harçlık miktarı tespit edilmiştir. Harçlıkla besin alan öğrencilerde, alınan besinin türünü sağlıklı (süt, su, meyve-sebze, kuruyemiş, çay) ve sağlıksız (fast-food, hazır yiyecek, gazlı-şekerli içecek) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin okulda bulundukları sürenin uzunluğunu düşünerek okulda tüketilen besin türünü de sağlıklı (süt, su, meyve-sebze, kuruyemiş, çay) ve sağlıksız (fast-food, hazır yiyecek, gazlı-şekerli içecek) olarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin fast-food restoranına gitme sıklığı da

araştırılmıştır. Öğrencilerin gün içinde en çok tercih ettikleri içecek türünü sağlıklı (süt, ayran, su, çay) ve sağlıksız (gazlı-şekerli içecekler) gruplarıyla belirlenmiştir.

Üçüncü bölümde ise öğrencilerin fiziksel aktivitelerini tespit etmek için çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği analizi yapılmıştır. Bu bölümde t-testi, anova testi ve tukey testi yapılmıştır.

3.4.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C 4-8]) Tanır (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) kullanılmıştır. PAQ-C 4-8 ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarında oluşturulan ÇFAÖ, 4-8. sınıflarda öğrenim görmekte olan 8-14 yaş grubu Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebileceği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Uygulaması kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan ÇFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyebilmek mümkündür. ÇFAÖ, son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yöneliktir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Ölçek 1-5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınır. ÇFAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulgularına ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlara yer verilmiştir. Demografik bilgiler, beden kütle indeksleri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları ayrı ayrı analiz edilerek yorumlanmıştır.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Dağılımları (n=306)

Cinsiyet	n	%
Kız	157	51,3
Erkek	149	48,7
Yaş	n	%
10-11	70	22,9
12-13	185	60,5
14-15	51	16,7
Sınıf	n	%
5. Sınıf	71	23,2
6. Sınıf	102	33,3
7. Sınıf	74	24,2
8. Sınıf	59	19,3
Beden Kütle İndeksi	n	%
Zayıf	59	19,3
Normal	172	56,2
Fazla Kilolu	56	18,3
Obez (Şişman)	19	6,2
Ailedeki Birey Sayısı	n	%
2	7	2,3
3-4	212	69,3
5 ve üzeri	87	28,4

Yaşadığı Yer	n	%
Köy	24	7,8
İlçe Merkezi	274	89,5
İl Merkezi	4	1,3
Büyükşehir	4	1,3
Anne Eğitim Durumu	n	%
Okuryazar Değil	2	0,7
İlkokul Mezunu	136	44,4
Ortaokul Mezunu	67	21,9
Lise Mezunu	75	24,5
Yüksekokul Üniversite Mezunu	26	8,5
Baba Eğitim Durumu	n	%
İlkokul Mezunu	89	29,1
Ortaokul Mezunu	82	26,8
Lise Mezunu	102	33,3
Yüksekokul Üniversite Mezunu	33	10,8
Baba Mesleği	n	%
İşçi	123	40,2
Memur	36	11,8
Esnaf	94	30,7
Çiftçi	31	10,1
Emekli	9	2,9
Çalışmıyor	9	2,9
Mühendis	2	0,7
Avukat	1	0,3
Doktor	1	0,3
Anne Mesleği	n	%
İşçi	55	18,0
Memur	23	7,5
Esnaf	9	2,9
Çiftçi	1	0,3
Çalışmıyor	2	0,7
Ev Hanımı	215	70,3
Doktor	1	0,3

Öğrencilerin demografik dağılımları incelendiğinde öğrencilerin %51,3'ü kız, %48,7'si erkektir. Öğrencilerin %60,5'i 12-13 yaş grubundan, %22,9'u 10-11 yaş grubundan ve %16,7'si 14-15 yaş grubundadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 23,2'si 5. sınıf, %33,3'ü 6.

sınıf, %24,2'si 7.sınıf ve %19,3'ü 8.sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Beden kütle indeksleri dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %56,2'si normal kilolu, %19,3'ü zayıf, %18,3'ü fazla kilolu ve %6,2'si obez olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ailedeki birey sayısına göre dağılımlarına bakıldığında öğrencilerin %69,3'ünün ailesi 3-4 bireyden oluşmaktadır. Öğrencilerin 89,5'inin ilçe merkezinde yaşadığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin anne ve baba eğitim durumları incelendiğinde öğrencilerin annelerinin %44,4'ü ilkokul mezunu, %21,9'u ortaokul mezunu, %24,5'i lise mezunu ve %8,5'i yüksekokul mezunudur. Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ise %29,1'i ilkokul mezunu, %26,8'i ortaokul mezunu, %33,3'ü lise mezunu ve %10,8'i yüksekokul mezunu olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin babalarının ve annelerinin mesleklerine bakıldığında öğrencilerin babalarının %40,2'si işçi, %11,8'i memur, %30,7'si esnaf, %10,1'i çiftçi, %2,9'u emekli, %2,9'u çalışmıyor, %0,7'si mühendis %0,3'ü avukat ve %0,3'ü doktordur. Öğrencilerin annelerinin %70,3'ü ev hanımı, %18,0'i işçi, %7,5'i memur, %2,9'u esnaf, %0,3'ü çiftçi, %0,7'si çalışmıyor ve %0,3'ü doktor olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2

Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirleri, Öğrencilerin Aldıkları Harçlıklar Ve Ne Kadarını Yiyecek Ve İçecek İçin Kullandıklarına Göre Dağılımları (n=306)

Aylık Gelir	n	%
1000 TL ve altı	11	3,6
1001-1500 TL	19	6,2
1501-2000 TL	67	21,9
2001-2500 TL	61	19,9
2501 TL ve üstü	148	48,4
Günlük Harçlık Miktarı	n	%
1 TL - 4,99 TL	226	73,9
5 TL - 9,99 TL	58	19,0
10 TL - 14,99 TL	10	3,3
15 TL ve üzeri	12	3,9
Harcama Miktarı	n	%
1 TL - 5 TL	269	87,9
6 TL - 10 TL	31	10,1
11 TL – 15 TL	3	1,0
16 TL ve üzeri	3	1,0

Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri incelendiğinde öğrencilerin ailelerin %51,6'sının aylık geliri 2500 TL'nin altında, %48,4'ünün aylık geliri ise 2500 TL'nin üzerindedir. Öğrencilerin ailelerinin %3,6'sının aylık geliri 1000 TL ve altında, %6,2'sinin aylık geliri 1001-1500 TL, %21,9'unun aylık geliri 1501-2000 TL ve %19,9'unun aylık geliri ise 2001-2500 TL'dir. Öğrencilerin ailelerinden almış olduğu günlük harçlık miktarına bakıldığında öğrencilerin %73,9'u günlük 5 TL'nin altında harçlık alırken %26,1'i 5 liranın üzerinde harçlık almaktadır. Öğrencilerin %19,0'u 5TL - 9,99 TL, %3,3'ü 10 TL – 14,99 TL ve %3,9'unun ise 15 TL ve üzerinde harçlık almaktadır. Öğrencilerin aldığı harçlığın ne kadarının yiyecek ve içecek için harcandığına ilişkin dağılıma bakıldığında öğrencilerin %87,9'u yiyecek ve içecek için 5 TL'nin altında harcama yaparken, öğrencilerin %12,1'i 5 TL'nin üzerinde harcama yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Yaşa Göre Dağılımı (n=306)

Beden Kütle İndeksleri		Yaş		
		10-11	12-13	14-15
Zayıf	n	19	29	11
	%	6,2	9,5	3,6
Normal	n	38	106	28
	%	12,4	34,6	9,2
Fazla Kilolu	n	11	39	6
	%	3,6	12,7	2,0
Obez (Şişman)	n	2	11	6
	%	0,7	3,6	2,0
$\chi^2 = 9,780$		sd= 6 p=0,134		

Öğrencilerin beden kütle indeksinin yaşa göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %56,2'sinin beden kütle indeksi sonucu normal, %19,3'ü zayıf, %18,3'ü fazla kilolu ve %6,2'si obezdir. 10-11 yaşında olan öğrencilerin beden kütle indeksine bakıldığında %6,2'si zayıf, %12,4'ü normal, %3,6'sı fazla kilolu ve %0,7'sinin obez olduğu görülmüştür. 12-13 yaşında olan öğrencilerin beden kütle indeksine bakıldığında %9,5'i zayıf, %34,6'sı normal, %12,7'si fazla kilolu ve %3,6'sı ise obezdir. 14-15 yaşında olan öğrencilerin beden kütle

indeksine bakıldığında %3,6'sı zayıf, %9,2'si normal, %2,0'si fazla kilolu ve %2,0'si ise obez olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %60,5'i 12-13 yaş grubundan, %22,9'u 10-11 yaş grubundan ve % 16,7'si 14-15 yaş grubundadır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Cinsiyete Göre Dağılımı (n=306)

Beden Kütle İndeksleri		Cinsiyet	
		Kız	Erkek
Zayıf	n	35	24
	%	11,4	7,8
Normal	n	89	83
	%	29,1	27,1
Fazla Kilolu	n	27	29
	%	8,8	9,5
Obez (Şişman)	n	6	13
	%	2,0	4,2
$\chi^2 = 4,750$		sd= 3	p= 0,195

Öğrencilerin beden kütle indeksinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında cinsiyeti kız olup beden kütle indeksi zayıf olan %11,4 öğrenci, normal olan %29,1 öğrenci, fazla kilolu olan %8,8 öğrenci ve obez olan %2,0 öğrencidir. Cinsiyeti erkek olup beden kütle indeksi zayıf olan %7,8 öğrenci, normal olan %27,1 öğrenci, fazla kilolu olan %9,5 öğrenci ve obez olan %4,2 öğrencidir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5

Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Sınıflara Göre Dağılımı (n=306)

Cinsiyet		Sınıf			
		5. Sınıf	6. Sınıf	7. Sınıf	8. Sınıf
Kız	n	37	50	40	30
	%	12,1	16,3	13,1	9,8
Erkek	n	34	52	34	29
	%	11,1	17,0	11,1	9,5

Öğrencilerin cinsiyetlerinin sınıflara göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %23,2'si 5. sınıfa, %33,3'ü 6. sınıfa, %24,2'si 7. sınıfa ve %19,3'ü 8. sınıfta olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyeti kız olan öğrencilerin %12,1'i 5.sınıf, %16,3'ü 6.sınıf, %13,1'i 7.sınıf ve %9,8'i ise 8. sınıf öğrencisidir. Cinsiyeti erkek olan öğrencilerin %11,1'i 5.sınıf, %17,0'si 6.sınıf, %11,1'i 7.sınıf ve %9,5'i ise 8. sınıf olduğu saptanmıştır.

Tablo 6

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

		Anne Eğitim Durumu				
Beden Kütle İndeksleri		Okuryazar Değil	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Yüksekokul Üniversite Mezunu
Zayıf	n	0	27	9	16	7
	%	0,0	8,8	2,9	5,2	2,3
Normal	n	1	76	39	41	15
	%	0,3	24,8	12,7	13,4	4,9
Fazla Kilolu	n	1	27	13	13	2
	%	0,3	8,8	4,2	4,2	0,7
Obez (Şişman)	n	0	6	6	5	2
	%	0,0	2,0	2,0	1,6	0,7
		x ² = 7,376 sd= 12 p= 0,832				

Öğrencilerin beden kütle indeksinin anne eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup annesi ilkököl mezunu olanlar %8,8, ortaokul mezunu olanlar %2,9, lise mezunu olanlar %5,2 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %2,3'dür. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup annesi ilkököl mezunu olanlar %24,8, ortaokul mezunu olanlar %12,7, lise mezunu olanlar %13,4 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %4,9'dur. Öğrencilerden beden kütle indeksi fazla kilolu olup annesi ilkököl mezunu olanlar %8,8, ortaokul mezunu olanlar %4,2, lise mezunu olanlar %4,2 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %0,7'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi obez (şişman) olup annesi ilkököl mezunu olanlar %2,0, ortaokul mezunu olanlar %2,0, lise mezunu olanlar %1,6 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %0,7'dir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 7

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

		Baba eğitim durumu				
Beden Kütle İndeksleri		İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Yüksekokul Üniversite Mezunu	Toplam
Zayıf	n	15	14	20	10	59
	%	4,9	4,6	6,5	3,3	19,3
Normal	n	53	43	57	19	172
	%	17,3	14,1	18,6	6,2	56,2
Fazla Kilolu	n	15	21	19	1	56
	%	4,9	6,9	6,2	0,3	18,3
Obez (Şişman)	n	6	4	6	3	19
	%	2,0	1,3	2,0	1,0	6,2
Toplam	n	89	82	102	33	306
	%	29,1	26,8	33,3	10,8	100
		x ² = 10,401		sd= 9	p= 0,319	

Öğrencilerin beden kütle indeksinin baba eğitim düzeyine göre dağılımına bakıldığında öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup babası ilkokul mezunu olanlar %4,9, ortaokul mezunu olanlar %4,6, lise mezunu olanlar %6,5 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %3,3'dür. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup babası ilkokul mezunu olanlar %17,3, ortaokul mezunu olanlar %14,1, lise mezunu olanlar %18,6 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %6,2'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi fazla kilolu olup babası ilkokul mezunu olanlar %4,9, ortaokul mezunu olanlar %6,9, lise mezunu olanlar %6,2 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %0,3'dür. Öğrencilerden beden kütle indeksi obez (şişman) olup babası ilkokul mezunu olanlar %2,0, ortaokul mezunu olanlar %1,3, lise mezunu olanlar %2,0 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %1,0'dir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Anne Mesleği Düzeyine Göre Dağılımı

		Anne Mesleği							
		Ev							Toplam
			İşçi	Memur	Esnaf	Çiftçi	Çalışmıyor	Hanımı	
Beden	Zayıf	n	11	8	3	0	0	37	0
Kütle		%	3,6	2,6	1,0	0,0	0,0	12,1	0,0
İndeksleri	Normal	n	29	11	3	1	1	127	0
		%	9,5	3,6	1,0	0,3	0,3	41,5	0,0
	Fazla	n	10	3	2	0	1	40	0
	Kilolu	%	3,3	1,0	0,7	0,0	0,3	13,1	0,0
	Obez	n	5	1	1	0	0	11	1
	(Şişman)	%	1,6	0,3	0,3	0,0	0,0	3,6	0,3
Toplam		n	55	23	9	1	2	215	1
		%	18,0	7,5	2,9	0,3	0,7	70,3	0,3
x ² = 25,405			sd= 18				p= 0,114		

Öğrencilerin beden kütle indeksinin anne mesleği düzeyine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup annesinin mesleği işçi olanların oranı %3,6, ev hanımı olanların oranı %12,1'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup annesinin mesleği işçi olanların oranı %9,5, ev hanımı olanların oranı %41,5'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi fazla kilolu olup annesinin mesleği işçi olanların oranı %3,3, ev hanımı olanların oranı %13,1'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi obez olup annesinin mesleği ev hanımı olanların oranı %3,6'dır. Öğrencilerin annelerinin %70,3'ü ev hanımı, %18,0'i işçi, %7,5'i memur, %2,9'u esnaf, %0,3'ü çiftçi, %0,7'si çalışmıyor ve %0,3'ü doktordur. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne mesleği düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Baba Mesleği Düzeyine Göre Dağılımı Tablosu

Baba Mesleği												
			İşçi	Memur	Esnaf	Çiftçi	Emekli	Çalışmıyor	Mühendis	Avukat	Doktor	Toplam
Beden	Zayıf	n	30	9	15	1	2	2	0	0	0	59
Kütle		%	9,8	2,9	4,9	0,3	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	19,3
İndeksleri	Normal	n	64	19	55	20	5	5	2	1	1	172
		%	20,9	6,2	18,0	6,5	1,6	1,6	0,7	0,3	0,3	56,2
	Fazla	n	19	4	20	9	2	2	0	0	0	56
	Kilolu	%	6,2	1,3	6,5	2,9	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	18,3
	Obez	n	10	4	4	1	0	0	0	0	0	19
	(Şişman)	%	3,3	1,3	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2
Toplam		n	123	36	94	31	9	9	2	1	1	306
		%	40,2	11,8	30,7	10,1	2,9	2,9	0,7	0,3	0,3	100
x ² = 19,469 sd= 24 p= 0,727												

Öğrencilerin beden kütle indeksinin baba mesleği düzeyine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin babalarının %40,2'si işçi, %11,8'i memur, %30,7'si esnaf, %10,1'i çiftçi, %2,9'u emekli, %2,9'u çalışmıyor, %0,7'si mühendis %0,3'ü avukat ve %0,3'ü doktordur. Öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup babasının mesleği işçi olanların oranı %9,8, esnaf olanların oranı %4,9'dur. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup babasının mesleği işçi olanların oranı %20,9, esnaf olanların oranı %18,0'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi fazla kilolu olup babasının mesleği işçi olanların oranı %6,2, esnaf olanların oranı %6,5'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi obez olup babasının mesleği işçi olanların oranı %3,3 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile baba mesleği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ailelerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

			Aile Aylık Geliri					Toplam
			1000 TL ve altı	1001-1500 TL	1501-2000 TL	2001-2500 TL	2501 TL ve üstü	
Beden	Zayıf	n	3	5	15	8	28	59
Kütle		%	1,0	1,6	4,9	2,6	9,2	19,3
İndeksleri	Normal	n	7	10	36	37	82	172
		%	2,3	3,3	11,8	12,1	26,8	56,2
	Fazla	n	1	3	14	16	22	56
	Kilolu	%	0,3	1,0	4,6	5,2	7,2	18,3
	Obez	n	0	1	2	0	16	19
	(Şişman)	%	0,0	0,3	0,7	0,0	5,2	6,2
Toplam		n	11	19	67	61	148	306
		%	3,6	6,2	21,9	19,9	48,4	100
x ² =17,395 sd=12			p= 0,135					

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin ailelerin %51,6'sının aylık geliri 2500 TL'nin altında, %48,4'ünün aylık geliri ise 2500 TL'nin üzerindedir. Öğrencilerin ailelerinin %3,6'sının aylık geliri 1000 TL ve altında, %6,2'sinin aylık geliri 1001-1500 TL, %21,9'unun aylık geliri 1501-2000 TL ve %19,9'unun aylık geliri ise 2001-2500 TL'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin üzerinde olanların oranı %9,2, ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin altında olanların oranı %10,1'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin üzerinde olanların oranı %26,8, ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin altında olanların oranı %29,4'tür. Öğrencilerden beden kütle indeksi fazla kilolu olup ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin üzerinde olanların oranı %7,2, ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin altında olanların oranı %11,1'dir. Öğrencilerden beden kütle indeksi obez olup ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin üzerinde olanların oranı %5,2 iken, ailesinin aylık geliri 2500 TL'nin altında olanların oranı %1,0 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ailelerinin aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ana Öğün Tüketimine Göre Dağılımı

			Ana Öğün Tüketimi		
			Düzensiz	Düzenli	Toplam
Beden Kütle İndeksleri	Zayıf	n	16	43	59
		%	5,2	14,1	19,3
	Normal	n	61	111	172
		%	19,9	36,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	21	35	56
		%	6,9	11,4	18,3
	Obez (Şişman)	n	7	12	19
		%	2,3	3,9	6,2
Toplam		n	105	201	306
		%	34,3	65,7	100
		x ² =1,762	sd=3	p= 0,623	

Öğrencilerin beden kütle indeksinin ana öğün tüketimine göre dağılımına bakıldığında, çalışmaya katılan öğrencilerin %65,7'si düzenli olarak ana öğün tüketirken, %34,3'ü düzensiz ana öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerin %14,1'i düzenli olarak ana öğün tüketirken, %5,2'si düzensiz ana öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %36,3'ü düzenli olarak ana öğün tüketirken, %19,9'u düzensiz ana öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %11,4'ü düzenli olarak ana öğün tüketirken, %6,9'u düzensiz ana öğün tüketimi yapmaktadır. Öğrencilerden hem düzenli ana öğün tüketen hem de obez olanların oranı %3,9 iken düzensiz ana öğün tüketen obez öğrenci oranı %2,3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ana öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Ara Öğün Tüketimine Göre Dağılımı

			Ara Öğün Tüketimi		
			Düzensiz	Düzenli	Toplam
Beden Kütle İndeksleri	Zayıf	n	55	4	59
		%	18,0	1,3	19,3
	Normal	n	162	10	172
		%	52,9	3,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	49	7	56
		%	16,0	2,3	18,3
	Obez (Şişman)	n	18	1	19
		%	5,9	0,3	6,2
Toplam			n	284	306
			%	92,8	100
x2=2,975			sd=3	p= 0,395	

Öğrencilerin beden kütle indeksinin ara öğün tüketimine göre dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin %92,8'i düzensiz ara öğün tüketirken, %7,2'si düzenli olarak ara öğün tüketmektedir. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerin %1,3'ü düzenli olarak ara öğün tüketirken, %18,0'i düzensiz ara öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %3,3'ü düzenli olarak ara öğün tüketirken, %52,9'u düzensiz ara öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %2,3'ü düzenli olarak ara öğün tüketirken, %16,0'sı düzensiz ara öğün tüketimi yapmaktadır. Beden kütle indeksi obez olan öğrencilerin %5,9'u düzensiz olarak ara öğün tüketimi yapmaktadır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ara öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Beslenme Alışkanlığına Göre Dağılımı

			Beslenme Alışkanlığı		
			Düzensiz	Düzenli	Toplam
Beden Kütle İndeksleri	Zayıf	n	55	4	59
		%	18,0	1,3	19,3
	Normal	n	162	10	172
		%	52,9	3,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	51	5	56
		%	16,7	1,6	18,3
	Obez (Şişman)	n	19	0	19
		%	6,2	0,0	6,2
Toplam			n	287	306
			%	93,8	100
x2=2,048			sd=3	p= 0,562	

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerden beslenme alışkanlığı düzensiz olup fazla kilolu olanların oranı %16,7 iken beslenme alışkanlığı düzenli olup fazla kilolu olanların oranı ise %1,6'dır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile beslenme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 14

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kahvaltı Yapma Alışkanlığına Göre Dağılımı

			Kahvaltı Yapma Alışkanlığı					
			Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2	Ayda 1-2	Hiç tüketmem	Toplam
Beden Kütle İndeksleri	Zayıf	n	48	4	5	1	1	59
		%	15,7	1,3	1,6	0,3	0,3	19,3
	Normal	n	126	19	17	6	4	172
		%	41,2	6,2	5,6	2,0	1,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	37	9	8	0	2	56
		%	12,1	2,9	2,6	0,0	0,7	18,3
	Obez (Şişman)	n	12	2	4	1	0	19
		%	3,9	0,7	1,3	0,3	0,0	6,2
Toplam		n	223	34	34	8	7	306
		%	72,9	11,1	11,1	2,6	2,3	100
x2=9,828 sd=12 p=0,631								

Tablo 14 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarına bakıldığında, her gün kahvaltı yapanların oranı %72,9, gün aşırı kahvaltı yapanların oranı %11,1, haftada 1-2 kahvaltı yapanların oranı %11,1, ayda 1-2 kahvaltı yapanların oranı %2,6 ve hiç kahvaltı yapmayanların oranı ise %2,3'dür. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerden her gün kahvaltı yapanların oranı %15,7'dir. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerden her gün kahvaltı yapanların oranı %41,2'dir. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerden her gün kahvaltı yapanların oranı %12,1 iken beden kütle indeksi obez olan öğrencilerden her gün kahvaltı yapanların oranı ise %3,9 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile kahvaltı yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (p>0.05)

Tablo 15

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığına Göre Dağılımı

			Öğle Yemeği Yeme Alışkanlığı				Toplam
			Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2	Ayda 1-2	
Beden	Zayıf	n	54	4	1	0	59
Kütle		%	17,6	1,3	0,3	0,0	19,3
İndeksleri	Normal	n	147	21	4	0	172
		%	48,0	6,9	1,3	0,0	56,2
	Fazla	n	48	6	2	0	56
	Kilolu	%	15,7	2,0	0,7	0,0	18,3
	Obez	n	17	0	1	1	19
	(Şişman)	%	5,6	0,0	0,3	0,3	6,2
Toplam		n	266	31	8	1	306
		%	86,9	10,1	2,6	0,3	100
x ² =19,598		sd=9	p=0,021				

Öğrencilerin beden kütle indeksinin öğle yemeği yeme alışkanlığına göre dağılımı incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı %86,9, gün aşırı öğle yemeği tüketenlerin oranı %10,1, haftada 1-2 öğle yemeği tüketenlerin oranı %2,6, ayda 1-2 öğle yemeği tüketenlerin oranı %0,3'dür. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerden her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı %17,6'dır. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerden her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı %48,0'dir. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerden her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı %15,7 iken beden kütle indeksi obez olan öğrencilerden her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı ise %5,6'dır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile öğle yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$).

Tablo 16

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Akşam Yemeği Yeme Alışkanlığına Göre Dağılımı

			Akşam Yemeği Yeme Alışkanlığı				Toplam
			Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2	Ayda 1-2	
Beden	Zayıf	n	57	1	1	0	59
Kütle		%	18,6	0,3	0,3	0,0	19,3
İndeksleri	Normal	n	158	10	3	1	172
		%	51,6	3,3	1,0	0,3	56,2
	Fazla	n	52	4	0	0	56
	Kilolu	%	17,0	1,3	0,0	0,0	18,3
	Obez	n	18	1	0	0	19
	(Şişman)	%	5,9	0,3	0,0	0,0	6,2
Toplam		n	285	16	4	1	306
		%	93,1	5,2	1,3	0,3	100
x ² =4,105		sd=9	p=0,904				

Öğrencilerin beden kütle indeksinin akşam yemeği yeme alışkanlığına göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı %93,1, gün aşırı akşam yemeği tüketenlerin oranı %5,2, haftada 1-2 akşam yemeği tüketenlerin oranı %1,3, ayda 1-2 akşam yemeği tüketenlerin oranı %0,3'dür. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerden her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı %18,6'dır. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerden her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı %51,6'dır. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerden her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı %17,0 iken beden kütle indeksi obez olan öğrencilerden her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı ise %5,9 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile akşam yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 17

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kahvaltı Yapma Alışkanlığının Her Gün Olmama Sebebine Göre Dağılımı

			Kahvaltı yapma alışkanlığınız ‘her gün’ değilse sebebi nedir?				
			Hazırlanmadığı için	Zamanım kalmadığı için	Alışkın değilim	Canım istemediği için	Toplam
Beden	Zayıf	n	0	3	2	6	11
Kütle		%	0,0	3,6	2,4	7,2	13,3
İndeksleri	Normal	n	2	5	7	32	46
		%	2,4	6,0	8,4	38,6	55,4
	Fazla	n	0	4	2	13	19
	Kilolu	%	0,0	4,8	2,4	15,7	22,9
	Obez	n	0	1	0	6	7
	(Şişman)	%	0,0	1,2	0,0	7,2	8,4
Toplam		n	2	13	11	57	83
		%	2,4	15,7	13,3	68,7	100
x ² =5,582 sd=9			p=0,781				

Öğrencilerin beden kütle indeksinin kahvaltı yapma alışkanlığının her gün olmama sebebine göre dağılımı incelendiğinde, her gün kahvaltı yapmayan öğrencilerden beden kütle indeksi %55,4’ü normal, %22,9’u fazla kilolu, %13,3’ü zayıf ve %8,4’ü obezdir. Öğrencilerin her gün kahvaltı yapmama nedenlerine baktığımızda %68,7’si canı istemediği için, %15,7’si zamanı kalmadığı için, %13,3’ü alışkın olmadığı için ve %2,4’ü ise hazırlanmadığı için her gün kahvaltı yapmadıkları saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile kahvaltı yapma alışkanlığının her gün olmama sebebi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 18

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Kuşluk Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı

			Kuşluk öğününde yeterli besin tüketimi				Toplam
			Hiç tüketmeyen	Sağlıksız tüketen	Yeterli tüketen	Yetersiz tüketen	
Beden	Zayıf	n	9	21	14	15	59
Kütle		%	2,9	6,9	4,6	4,9	19,3
İndeksleri	Normal	n	27	58	47	40	172
		%	8,8	19,0	15,4	13,1	56,2
	Fazla	n	8	14	20	14	56
	Kilolu	%	2,6	4,6	6,5	4,6	18,3
	Obez	n	3	3	7	6	19
	(Şişman)	%	1,0	1,0	2,3	2,0	6,2
Toplam		n	47	96	88	75	306
		%	15,4	31,4	28,8	24,5	100
x ² =5,429 sd=9 p=0,795							

Öğrencilerin beden kütle indeksinin kuşluk öğününde besin tüketimi düzeyine göre dağılımına baktığımızda, öğrencilerin %31.4'ü kuşluk öğününde sağlıksız besin tüketimi yapmakta, %28,8'i yeterli besin tüketimi gerçekleştirmekte, %24,5'i yetersiz besin tüketmekte ve %15,4'ü ise hiç besin tüketmedikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile kuşluk öğününde besin tüketimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 19

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin İkinci Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı

			İkinci öğününde yeterli besin tüketimi				Toplam
			Hiç tüketmeyen	Sağlıksız tüketen	Yeterli tüketen	Yetersiz tüketen	
Beden	Zayıf	n	1	20	24	14	59
Kütle		%	0,3	6,5	7,8	4,6	19,3
İndeksleri	Normal	n	8	52	84	28	172
		%	2,6	17,0	27,5	9,2	56,2
	Fazla	n	1	18	27	10	56
	Kilolu	%	0,3	5,9	8,8	3,3	18,3
	Obez	n	0	1	12	6	19
	(Şişman)	%	0,0	0,3	3,9	2,0	6,2
Toplam		n	10	91	147	58	306
		%	3,3	29,7	48,0	19,0	100
x ² =11,33 sd=9 p=0,254							

Öğrencilerin beden kütle indeksinin ikinci öğününde besin tüketimi düzeyine göre dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %48,0'i ikinci öğününde yeterli besin tüketimi yapmakta, %29,7'si sağlıksız besin tüketimi gerçekleştirmekte, %19,0'u yetersiz besin tüketmekte ve %3,3'ü ise hiç besin tüketmemektedir. Öğrencilerin beden kütle indeksi zayıf olup sağlıksız besin tüketenlerin oranı %6,5, beden kütle indeksi fazla kilolu olup sağlıksız besin tüketenlerin oranı ise %5,9'dur. Öğrencilerin beden kütle indeksi zayıf olup yeterli besin tüketenlerin oranı %7,8, beden kütle indeksi normal olup yeterli besin tüketenlerin oranı %27,5, beden kütle indeksi fazla kilolu olup yeterli besin tüketenlerin oranı %8,8, beden kütle indeksi obez olup yeterli besin tüketenlerin oranı ise %3,9 olarak tespit edilmiştir. Beden kütle indeksi normal olup yetersiz besin tüketenler %9,2, beden kütle indeksi fazla kilolu olup yeterli besin tüketenler ise %3,3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ikinci öğününde besin tüketimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 20

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Gece Öğününde Besin Tüketimi Düzeyine Göre Dağılımı

Gece öğününde yeterli besin tüketimi							
			Hiç tüketmeyen	Sağlıksız tüketen	Yeterli tüketen	Yetersiz tüketen	Toplam
Beden	Zayıf	n	15	5	26	13	59
Kütle		%	4,9	1,6	8,5	4,2	19,3
İndeksleri	Normal	n	29	16	87	40	172
		%	9,5	5,2	28,4	13,1	56,2
	Fazla	n	8	2	27	19	56
	Kilolu	%	2,6	0,7	8,8	6,2	18,3
	Obez	n	6	0	8	5	19
		%	2,0	0,0	2,6	1,6	6,2
Toplam		n	58	23	148	77	306
		%	19,0	7,5	48,4	25,2	100
x ² =10,084		sd=9	p=0,344				

Öğrencilerin beden kütle indeksinin gece öğününde besin tüketimi düzeyine göre dağılımını değerlendirdiğimizde, öğrencilerin %48,4'ü gece öğününde yeterli besin tüketimi yapmakta, %25,2'si yetersiz besin tüketimi gerçekleştirmekte, %19,0'u hiç besin tüketmemekte ve %7,5'i sağlıksız besin tüketmektedir. Beden kütle indeksi normal olup gece öğününde hiç besin tüketmeyen öğrencilerin oranı %9,5, beden kütle indeksi zayıf olup gece öğününde yeterli besin tüketimi yapanlar %8,5, beden kütle indeksi normal olup gece öğününde yeterli besin tüketimi yapanlar %28,4, beden kütle indeksi normal olup gece öğününde yetersiz besin tüketimi yapanlar %13,1, beden kütle indeksi fazla kilolu olup gece öğününde yetersiz besin tüketimi yapanlar %6,2 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile gece öğününde besin tüketimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 21

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeklerini Temin Ettikleri Yere Göre Dağılımı

			Öğle yemeğini genellikle nereden temin ediyorsunuz?			Toplam
			Evden	Okul yemekhanesi	Okul kantininden	
Beden	Zayıf	n	54	1	4	59
Kütle		%	17,6	0,3	1,3	19,3
İndeksleri	Normal	n	152	10	10	172
		%	49,7	3,3	3,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	45	6	5	56
		%	14,7	2,0	1,6	18,3
	Obez	n	17	0	2	19
	(Şişman)	%	5,6	0,0	0,7	6,2
Toplam		n	268	17	21	306
		%	87,6	5,6	6,9	100
x ² =6,796			sd=6	p=0,34		

Tablo 21'e bakıldığında öğrencilerin %87,6'sı öğle yemeğini evden temin ettiğini, %6,9'u okul kantininden temin ettiğini, %5,6'sı ise okul yemekhanesinden temin ettiğini belirtmişlerdir. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %49,7'si öğle yemeğini evden temin etmektedir. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %14,7'si, beden kütle indeksi obez olan öğrencilerin %5,6'sı öğle yemeğini evden temin ettiği saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile öğle yemeklerini temin ettikleri yer arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 22

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Öğle Yemeğinde Tüketilen Besin Türüne Göre Dağılımı

			Öğle yemeğinde genellikle ne tür besinler tüketiyorsunuz?			Toplam
			Ev yemeği (Sulu yemekler)	Fast-food tarzı gıdalar (Hamburger,tost, sandviç vb.)	Hazır gıdalar (Bisküvi,kraker,cips,çikolata,şekerleme vb.)	
Beden	Zayıf	n	36	19	4	59
Kütle		%	11,8	6,2	1,3	19,3
İndeksi	Normal	n	111	52	9	172
		%	36,3	17,0	2,9	56,2
	Fazla Kilolu	n	34	17	5	56
		%	11,1	5,6	1,6	18,3
	Obez	n	17	2	0	19
	(Şişman)	%	5,6	0,7	0,0	6,2
Toplam		n	198	90	18	306
		%	64,7	29,4	5,9	100

x²=6,786 sd=6 p=0,341

Öğrencilerin beden kütle indeksinin öğle yemeğinde tüketilen besin türüne göre dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %64,7'si öğle yemeğinde ev yemeği tüketmekte, %29,4'ü fast-food tarzı gıdalar tüketmekte ve %5,9'u ise hazır gıdalar tüketmektedir. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerin %11,8'i ev yemeği tüketmekte, %6,2'si ise fast-food tarzı gıdalar tüketmektedir. Beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %36,3'ü ev yemeği tüketmekte, %17,0'si ise fast-food tarzı gıdalar tüketmektedir. Beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %11,1'i ev yemeği tüketmekte, %5,6'sı ise fast-food tarzı gıdalar tüketmektedir. Beden kütle indeksi obez olan öğrencilerin %5,6'sı ev yemeği tüketmekte, %0,7'si ise fast-food tarzı gıdalar tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile öğle yemeğinde tüketilen besin türü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 23

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Akşam Yemeğinde Tüketilen Besin Türüne Göre Dağılımı

			Akşam yemeklerinde genellikle ne tür besinler tüketiyorsunuz?			
			Ev yemeği (Sulu yemekler)	Fast-food tarzı gıdalar (Hamburger,tost, sandviç vb.)	Hazır gıdalar (Bisküvi,kraker,cips, çikolata,şekerleme vb.)	Toplam
Beden	Zayıf	n	56	3	0	59
Kütle		%	18,3	1,0	0,0	19,3
İndeksi	Normal	n	167	3	2	172
		%	54,6	1,0	0,7	56,2
	Fazla Kilolu	n	53	2	1	56
		%	17,3	0,7	0,3	18,3
	Obez	n	18	1	0	19
	(Şişman)	%	5,9	0,3	0,0	6,2
Toplam		n	294	9	3	306
		%	96,1	2,9	1,0	100
x ² =3,419 sd=6 p=0,755						

Öğrencilerin beden kütle indeksinin akşam yemeğinde tüketilen besin türüne göre dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %96,1'i akşam yemeğinde ev yemeği tüketmekte, %2,9'u fast-food tarzı gıdalar tüketmekte ve %1,0'i ise hazır gıdalar tüketmektedir. Ev yemeği tüketenlere sırasıyla baktığımızda beden kütle indekslerine göre %18,3, %54,6, %17,3 ve %5,9 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile akşam yemeğinde tüketilen besin türü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 24

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Okulda Bulunduğu Sürede Tükettiği Besin Türüne Göre Dağılımı

			Okulda bulunulan süre içerisinde sıklıkla tüketilen besinler			
			Hiç tüketmeyen	Sağlıklı olmayan besin	Sağlıklı besin	Toplam
Beden	Zayıf	n	0	47	12	59
Kütle		%	0,0	15,4	3,9	19,3
İndeksleri	Normal	n	3	109	60	172
		%	1,0	35,6	19,6	56,2
	Fazla Kilolu	n	2	32	22	56
		%	0,7	10,5	7,2	18,3
	Obez	n	1	11	7	19
	(Şişman)	%	0,3	3,6	2,3	6,2
Toplam		n	6	199	101	306
		%	2,0	65,0	33,0	100
x ² =9,501 sd=6 p=0,147						

Tablo 24'e göre çalışmaya katılan öğrencilerin %65,0'i okulda sağlıklı olmayan besin tüketirken, %33,0'ü okulda sağlıklı besin tüketmekte ve %2,0'si okulda hiç besin tüketmemektedir. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerin %15,4'ü okulda sağlıklı olmayan besin tüketmekte beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %35,6'sı okulda sağlıklı olmayan besin tüketmekte, beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %10,5'i okulda sağlıklı olmayan besin tüketmekte ve beden kütle indeksi obez olan öğrencilerin %3,6'sı okulda sağlıklı olmayan besin tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile okulda bulunduğu sürede tükettiği besin türü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 25

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Fast-Food Restoranlarına Gitme Sıklığına Göre Dağılımı

			Fast-food restoranlarına gitme sıklığı				Toplam
			Hiç gitmem	Her gün	Haftada 2-3 kere	Ayda 1-2 kere	
Beden	Zayıf	n	16	0	20	23	59
Kütle		%	5,2	0,0	6,5	7,5	19,3
İndeksleri	Normal	n	37	8	59	68	172
		%	12,1	2,6	19,3	22,2	56,2
	Fazla Kilolu	n	18	0	22	16	56
		%	5,9	0,0	7,2	5,2	18,3
	Obez	n	7	1	0	11	19
	(Şişman)	%	2,3	0,3	0,0	3,6	6,2
Toplam		n	78	9	101	118	306
		%	25,5	2,9	33,0	38,6	100
x ² =18,881 sd=9 p=0,026							

Öğrencilerin beden kütle indeksinin fast-food restoranlarına gitme sıklığına göre dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %38,6'sı fast-food restoranlarına ayda 1-2 kere gitmekte, %33,0'ü fast-food restoranlarına haftada 2-3 kere gitmekte, %25,5'i fast-food restoranlarına gitmemekte ve %2,9'u ise her gün fast-food restoranlarına gitmektedir. Öğrencilerden fast-food restoranlarına hiç gitmeyip obez olanların oranı %2,3 iken her gün giden obezlerin oranı %0,3, ayda 1-2 kere giden obezlerin oranı ise %3,6 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile fast-food restoranlarına gitme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$).

Tablo 26

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Gün İçinde Tüketilen İçecek Türüne Göre Dağılımı

			Gün içinde en çok hangi tür içecekleri tüketmeyi tercih ediyorsunuz?							
			Süt	Ayran	Gazlı içecekler	Meyve suyu	Enerji içecekleri	Çay, kahve vb.	Su	Toplam
Beden	Zayıf	n	3	2	10	9	0	7	28	59
Kütle		%	1,0	0,7	3,3	2,9	0,0	2,3	9,2	19,3
İndeksleri	Normal	n	11	16	29	24	6	20	66	172
		%	3,6	5,2	9,5	7,8	2,0	6,5	21,6	56,2
	Fazla	n	1	1	7	11	0	6	30	56
	Kilolu	%	0,3	0,3	2,3	3,6	0,0	2,0	9,8	18,3
	Obez	n	0	0	2	4	0	1	12	19
	(Şişman)	%	0,0	0,0	0,7	1,3	0,0	0,3	3,9	6,2
Toplam		n	15	19	48	48	6	34	136	306
		%	4,9	6,2	15,7	15,7	2,0	11,1	44,4	100

x²=20,75 sd=18 p=0,292

Öğrencilerin beden kütle indeksinin gün içinde tüketilen içecek türüne göre dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %44,4'ü su, %15,7'si meyve suyu, %15,7'si gazlı içecekler, %11,1'i çay, kahve, %6,2'si ayran, %4,9'u süt ve %2,0'si ise enerji içeceklerini tüketmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile gün içinde tüketilen içecek türü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 27

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Sağlıklı Beslendiklerini Düşünme Türüne Göre Dağılımı

			Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
Beden	Zayıf	n	47	12	59
Kütle		%	15,4	3,9	19,3
İndeksleri	Normal	n	122	50	172
		%	39,9	16,3	56,2
	Fazla Kilolu	n	41	15	56
		%	13,4	4,9	18,3
	Obez (Şişman)	n	12	7	19
		%	3,9	2,3	6,2
Toplam		n	222	84	306
		%	72,5	27,5	100
x ² =2,579			sd=3 p=0,461		

Öğrencilerin beden kütle indeksinin sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmeme durumuna göre dağılımına baktığımızda, öğrencilerin %72,5'i sağlıklı beslendiklerini düşünmektedir. Öğrencilerin %27,5'i ise sağlıklı beslenmediklerini düşünmektedir. Beden kütle indeksi zayıf olan öğrencilerin %3,9'u sağlıklı beslenmediklerini düşünmekte, beden kütle indeksi normal olan öğrencilerin %16,3'ü sağlıklı beslenmediklerini düşünmekte, beden kütle indeksi fazla kilolu olan öğrencilerin %4,9'u sağlıklı beslenmediklerini düşünmekte ve beden kütle indeksi obez olan öğrencilerin ise %2,3'ü sağlıklı beslenmediklerini düşündüğü tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile sağlıklı beslendiklerini düşünme türü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 28

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksinin Şişmanlık Durumu Değerlendirmesine Göre Dağılımı

			Zayıfım	Normalim	Hafif kiloluyum	Şişmanım	Toplam
Beden	Zayıf	n	22	34	3	0	59
Kütle		%	7,2	11,1	1,0	0,0	19,3
İndeksleri	Normal	n	17	105	41	9	172
		%	5,6	34,3	13,4	2,9	56,2
	Fazla Kilolu	n	5	24	20	7	56
		%	1,6	7,8	6,5	2,3	18,3
	Obez	n	0	2	10	7	19
	(Şişman)	%	0,0	0,7	3,3	2,3	6,2
Toplam		n	44	165	74	23	306
		%	14,4	53,9	24,2	7,5	100
x ² =85,08 sd=3 p=0,000							

Öğrencilerin beden kütle indeksinin şişmanlık durumu değerlendirmesine göre dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %53,9'u şişmanlık durumunu normal olarak değerlendirmekte, %24,2'si şişmanlık durumunu hafif kilolu olarak değerlendirmekte, %14,4'ü şişmanlık durumunu zayıf olarak değerlendirmekte ve %7,5'i ise şişmanlık durumunu şişmanım olarak ifade ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerden beden kütle indeksi normal olup, şişman olduğunu düşünenlerin oranı %2,9'dur. Beden kütle indeksi fazla kilolu olup, zayıf olduğunu düşünenlerin oranı ise %1,6'dır. Beden kütle indeksi zayıf olup, normal olduğunu düşünenlerin oranı ise %11,1 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile şişmanlık durum değerlendirmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$).

Tablo 29

Öğrencilerin Kendilerini Değerlendirmelerine İlişkin Dağılım

	n	%
Keşke daha kilolu olsam	7	2,3
İdeal kilomdayım	95	31,1
Keşke daha zayıf olsam	78	25,6
Birkaç kilo versem iyi olur.	75	24,6
Birkaç kilo alsam iyi olur	50	16,4
Toplam	306	100,0

Öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine ilişkin dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %31,1'i ideal kilosunda olduğunu belirtmiştir. %25,6'sı daha zayıf olmayı, %2,3'ü daha kilolu olmayı istemiş. %24,6'sı birkaç kilo vermesi gerektiğini belirtirken, %16,4'ü birkaç kilo alması gerektiğini belirtmiştir.

Tablo 30

Öğrencilerin Yemek Seçme Durumları, Seçtikleri Yemekler Ve Seçmelerindeki En Önemli Etkenin Dağılımı (n=306)

Yemek Seçme Durumu	n	%
Evet	198	64,7
Hayır	108	35,3
Seçtikleri Yemekler	n	%
Kurubaklagiller	15	4,9
Et ve et yemekleri	84	27,5
Sebze ve sebze yemekleri	32	10,5
Zeytinyağlı yemekler	20	6,5
Makarnalar ve pilavlar	20	6,5
Süt ve süt grubu yiyecekler	7	2,3
Hamur işi yiyecekler	22	7,2
Yemek Seçimindeki En Önemli Etken	n	%
Fiyatı	6	2,0
Kolay bulunması	3	1,0
Lezzeti	263	85,9
Kalorisi	12	3,9
Doyurucu olması	22	7,2

Öğrencilerin yemek seçme durumlarına ilişkin dağılımı incelediğimizde, öğrencilerin %64,7'si yemek seçtiklerini belirtirken, %35,3'ü ise yemek seçmediklerini belirtmişlerdir. Yemek seçen öğrencilerin %27,5'i et ve etli yemekleri seçmektedir. %10,5'i sebze ve sebze yemeklerini, %7,2'si hamur işi yiyecekleri, %6,5'i zeytinyağlı yemekleri, %6,5'i makarnalar ve pilavları, %4,9'u kurubaklagilleri ve %2,3'ü süt ve süt grubu yiyecekleri seçtikleri tespit edilmiştir. Yemek seçimindeki en önemli etken dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %85,9'u yemek seçimindeki en önemli etkenin lezzet olduğunu belirtmektedir. Öğrencilerin %7,2'si doyurucu olmasını, %3,9'u kalorisini, %2,0'si fiyatını, %1,0'i de kolay bulunmasını yemek seçimindeki en önemli etken olarak belirtmiştir.

Tablo 31

Besin Tüketim Sıklığı Dağılımı (n=306)

BESİNLER	Her gün		Gün aşırı		Haftada 1-2 kez		15 günde 1 kez		Ayda 1 kez		Tüketmiyorum	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİLLER												
Kırmızı et	5	1,6	12	3,9	102	33,3	85	27,8	63	27,6	39	12,7
Tavuk	3	1,0	15	4,9	135	44,1	86	28,1	55	18,0	12	3,0
Yumurta	65	21,2	82	26,8	95	31,0	26	8,5	9	2,9	29	9,5
Balık	4	1,3	7	2,3	144	47,1	60	19,6	55	18,0	36	11,8
Sucuk-Salam-Sosis	14	4,6	45	14,7	88	28,8	73	23,9	58	19,0	28	9,2
Kuru baklagiller (Nohut-Fasulye- Mercimek vb.)	36	11,8	69	22,5	103	33,7	43	14,1	32	10,5	23	7,5
Yağlı Tohumlar (Fındık-Fıstık vb.)	35	11,4	71	23,2	54	27,5	54	17,6	47	15,4	15	4,9
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ												
Süt	87	28,4	65	21,2	67	21,9	28	9,2	30	9,8	29	9,5
Yoğurt	162	52,9	90	29,4	33	10,8	8	2,6	5	1,6	8	2,6
Ayran	138	45,1	87	28,4	53	17,3	12	3,9	9	2,9	7	2,3
Peynir (B.Peynir- Kaşar-Çökelek Krem peynir vb.)	163	53,3	55	18,0	28	9,2	20	6,5	7	2,3	33	10,8
SEBZE VE MEYVELER												
Yeşil Yapraklı Sebzeler(Ispanak vb.)	31	10,1	47	15,4	99	32,4	46	15,0	35	11,4	48	17,5
Patates	37	12,1	79	25,8	131	42,8	49	16,0	7	2,3	3	1,0
Domates	158	51,6	79	25,8	40	13,1	11	3,6	2	0,7	16	5,2
Pırasa, Lahana, Karnabahar	7	2,3	24	7,8	64	20,9	56	18,3	55	18,0	100	32,7
Elma-Armut	122	39,9	109	35,6	44	14,4	14	4,6	13	4,2	4	1,3
Portakal-Limon	124	40,5	84	28,4	56	18,3	23	7,5	10	3,3	6	2,0
Kavun-Karpuz	29	42,2	92	30,1	53	17,3	17	5,6	14	4,6	1	0,3
Diğer Meyveler	103	33,7	78	25,5	67	21,9	29	9,5	17	5,6	12	3,9
TAHILLAR												
Ekmek	256	83,7	37	12,1	7	2,3	2	0,7	2	0,7	2	0,7
Yufka	7	2,3	39	12,7	97	31,7	62	20,3	63	21,9	34	11,1
Makarna-Erişte	25	8,2	60	19,6	130	42,5	54	17,6	22	7,2	15	4,9
Pirinç-Bulgur	27	8,8	60	19,6	143	46,7	53	17,3	13	4,2	10	3,3
Simit-Poğaç	72	23,5	80	26,1	95	31,0	38	12,4	15	4,9	6	2,0
Kurabiye-kraker	69	22,5	96	31,4	86	28,1	32	10,5	18	5,9	5	1,6
Kek	43	14,1	86	28,1	100	32,7	47	15,4	22	7,2	8	2,6
YAĞLAR VE ŞEKERLER												
Ayçiçeği Yağı	114	37,3	69	22,5	52	17,0	16	5,2	23	7,5	32	10,5
Zeytin Yağı	103	33,7	79	25,8	52	17,0	25	8,2	24	7,8	23	7,5
Tereyağı	120	39,2	80	26,1	59	19,3	22	7,2	11	3,6	14	4,6
Margarin	47	15,4	73	23,9	52	17,0	32	10,5	24	7,8	78	25,5
Şeker	133	43,5	78	25,5	41	13,4	25	8,2	10	3,3	19	6,2
Bal-Reçel-Pekmez	95	31,0	74	24,2	60	19,6	28	9,2	15	4,9	34	11,1
Çikolata-Şekerleme	111	36,3	85	27,8	61	19,9	26	8,5	12	3,9	11	3,6

Besin tüketim sıklığı dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin et-yumurta-kurubaklagil tüketimlerine bakıldığında kırmızı eti haftada 1-2 kez tüketenler % 33,3, 15 günde 1 kez tüketenler %27,8, ayda 1 kez tüketenler %27,6, hiç tüketmeyenler %12,7 olarak tespit edilmiştir. Tavuk tüketimi sıklığı en fazla %44,1 ile haftada 1-2 kez olarak belirlenmiştir. Yumurta tüketimi sıklığı en fazla %31,0 ile haftada 1-2 kez olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %47,1'i balığı haftada 1-2 kez olarak tüketmektedir. Sucuk salam ve sosisi hiç tüketmeyenler %9,2, kurubaklagilleri gün aşırı tüketenler %22,5 ve yağlı tohumları (fıfık, fıstık vb.) her gün tüketenler %11,4 olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketimleri incelendiğinde sütü her gün tüketenler %28,4, gün aşırı tüketenler %21,2 ve hiç tüketmeyenler %9,5 olarak belirlenmiştir. Yoğurt tüketimine bakıldığında %52,9 öğrencinin her gün tükettiği tespit edilmiştir. Ayrani her gün tüketenler %45,1 ve peyniri her gün tüketenler %53,3 olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin sebze ve meyve grubu tüketim sıklığına bakıldığında yeşil yapraklı sebzeleri haftada 1-2 kez tüketen öğrencilerin oranı %32,4, patatesi haftada 1-2 kez tüketen öğrencilerin oranı ise %42,8 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %51,6'sı domatesi her gün tüketmektedir. Pırasa, karnabahar, lahana hiç tüketmeyenlerin oranı %32,7'dir. Elma ve armutu her gün tüketenler %39,9, gün aşırı tüketenler ise %35,6'dır. Katılımcıların %40,5'i portakal ve limonu her gün tüketmekte, %42,2'si ise kavun karpuzu her gün tüketmekte olduğu tespit edilmiştir.

Tahıl grubu tüketim sıklığına bakıldığında katılımcıların %83,7'sinin her gün ekmek tükettiği belirlenmiştir. Yufka tüketmeyenler %11,1 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %42,5'i makarna ve erişteyi, %46,7'si pirinç ve bulguru haftada 1-2 kez tükettikleri saptanmıştır. %26,1'i simit ve poğaçayı gün aşırı tüketmekte, %22,5'i kurabiye ve krakeri her gün tüketmektedir. Katılımcıların %32,7'sinin ise haftada 1-2 kez kek tükettikleri belirlenmiştir.

Yağlar ve şekerler grubu besinlerinin tüketim sıklığını incelediğimizde çalışmamıza katılan öğrencilerin %37,3'ünün ayçiçeği yağını her gün, %33,7'sinin zeytinyağını her gün ve %39,2'sinin tereyağını her gün tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin %25,5'inin margarini hiç tüketmediği belirlenmiştir. Katılımcıların %43,5'i şekeri her gün, %31,0'i bal, reçel ve pekmezi her gün ve %36,3'ünün çikolata ve şekerlemeleri her gün tükettikleri saptanmıştır.

Tablo 32

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı

			Fiziksel aktivite düzeyi			
			İnaktif	Orta düzeyde aktif	Aktif	Toplam
Cinsiyet	Kız	n	5	128	24	157
		%	1,6	41,8	7,8	51,3
	Erkek	n	7	94	48	149
		%	2,3	30,7	15,7	48,7
Toplam		n	12	222	72	306
		%	3,9	72,5	23,5	100

Öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %3,9'u inaktif, %72,5'i orta düzeyde aktif ve %23,5'i aktif olarak tespit edilmiştir. Cinsiyeti kız olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %41,8'i orta düzeyde aktif, %7,8'i aktif ve %1,6'sı inaktif olarak saptanmıştır. Cinsiyeti erkek olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %30,7'si orta düzeyde aktif, %15,7'si aktif ve %2,3'ü inaktif olarak belirlenmiştir.

Tablo 33

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivitelerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	P
Fiziksel aktivite ölçeği	Kız	157	2,7011	,64889	-	304	,018*
	Erkek	149	2,8890	,72991	2,382		

Tablo 33 incelendiğinde, cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi açısından öğrenciler arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 34

Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	6,456	2	3,228	6,948	,001**
Gruplar içi	140,776	303	,465		
Toplam	147,231	305			

Tablo 34'e bakıldığında, yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 35

Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı

(I) Yaşınız	(J) Yaşınız	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
10-11	12-13	,30057	,09565	,005*
	14-15	,42770	,12549	,002*
12-13	10-11	-,30057	,09565	,005*
	14-15	,12713	,10780	,466
14-15	10-11	-,42770	,12549	,002*
	12-13	-,12713	,10780	,466

Öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin çoklu karşılaştırılmasını incelediğimizde, 12-13 yaş grubu ile 14-15 yaş grubu ortalamaları arasında fark olmadığı saptanmıştır. 10-11 yaş grubunun 12-13 yaş grubu ortalamaları ile arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). 10-11 yaş grubunun 14-15 yaş grubu ortalamaları ile arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$).

Tablo 36

Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler	F	P
			Ortalaması		
Gruplar arası	13,604	3	4,535	10,249	,000*
Gruplar içi	133,627	302	,442		
Toplam	147,231	305			

Sınıflarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 37

Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı

(I) Sınıfınız	(J) Sınıfınız	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
5. Sınıf	6. Sınıf	,37514	,10281	,002*
	7. Sınıf	,20745	,11051	,240
	8. Sınıf	,61925	,11718	,000*
6. Sınıf	5. Sınıf	-,37514	,10281	,002*
	7. Sınıf	-,16770	,10157	,352
	8. Sınıf	,24410	,10880	,114
7. Sınıf	5. Sınıf	-,20745	,11051	,240
	6. Sınıf	,16770	,10157	,352
	8. Sınıf	,41180	,11610	,003*
8. Sınıf	5. Sınıf	-,61925	,11718	,000*
	6. Sınıf	-,24410	,10880	,114
	7. Sınıf	-,41180	,11610	,003*

Öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin çoklu karşılaştırılmasını incelediğimizde, 5. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 6. sınıf öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). 5. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 8. sınıf

öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). 7. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 8. sınıf öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Diğer karşılaştırmalar arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0.05$).

Tablo 38

Öğrencilerin Annelerinin Ve Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı

Anne	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	4,468	4	1,117	2,355	,054
Gruplar içi	142,763	301	,474		
Toplam	147,231	305			
Baba					
Gruplar arası	5,911	3	1,970	4,210	,006
Gruplar içi	141,321	302	,468		
Toplam	147,231	305			

Annelerinin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 39

Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Çoklu Karşılaştırılmasının Dağılımı

(I) Babanızın eğitim durumu nedir?	(J) Babanızın eğitim durumu nedir?	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	-,12808	,10471	,613
	Lise Mezunu	-,30475	,09922	,012*
	Yüksekokul Üniversite Mezunu	-,37255	,13942	,040*
Ortaokul Mezunu	İlkokul Mezunu	,12808	,10471	,613
	Lise Mezunu	-,17667	,10146	,304
	Yüksekokul Üniversite Mezunu	-,24447	,14102	,308
Lise Mezunu	İlkokul Mezunu	,30475	,09922	,012*
	Ortaokul Mezunu	,17667	,10146	,304
	Yüksekokul Üniversite Mezunu	-,06780	,13700	,960
Yüksekokul Üniversite Mezunu	İlkokul Mezunu	,37255	,13942	,040*
	Ortaokul Mezunu	,24447	,14102	,308
	Lise Mezunu	,06780	,13700	,960

Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin çoklu karşılaştırılmasını analiz ettiğimizde, babasının eğitim durumu ilkokul mezunu olan

öğrencilerin ortalamaları; babası lise mezunu ve yüksekokul mezunu olan öğrencilerin ortalamalarından farklı olduğu saptanmıştır.

Tablo 40

Öğrencilerin Annelerinin Ve Babalarının Mesleklerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılmasının Dağılımı

Anne	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	3,023	6	,504	1,045	,396
Gruplar içi	144,208	299	,482		
Toplam	147,231	305			
Baba					
Gruplar arası	6,156	8	,769	1,620	,118
Gruplar içi	141,075	297	,475		
Toplam	147,231	305			

Annelerinin mesleklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Babalarının mesleklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 41

Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	2,842	4	,710	1,481	,208
Gruplar içi	144,390	301	,480		
Toplam	147,231	305			

Ailelerinin aylık gelirine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 42

Öğrencilerin Beden Kütle İndeksine Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	3,053	3	1,018	2,132	,096
Gruplar içi	144,179	302	,477		
Toplam	147,231	305			

Beden kütle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksleri ve fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu bölümde Manisa ili Kula ilçesinde öğrenim gören 306 katılımcıya uygulanan anket ile toplanan veriler üzerinden ulaşılan bulgulara göre sonuçlara, alan yazındaki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışmaya ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksleri dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %56,2'si normal kilolu, %19,3'ü zayıf, %18,3'ü fazla kilolu ve %6,2'si obez olduğu saptanmıştır. Bilen (2018, s. 69) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin %74,7'si normal kilolu, %9,1'i zayıf, %8,8'i fazla kilolu ve %7,3'ü obez olduğu tespit edilmiştir. Demir (2016, s. 65) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin %56,4'ü normal kilolu, %11,6'sı zayıf, %15,2'si fazla kilolu ve %16,9'u obez olduğu belirlenmiştir. Beden kütle indeksi farklılıklarının; kullanılan kriterlerden, farklı yaş grubu seçiminden, çalışılan örneklem büyüklüğü gibi farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin beden kütle indeksinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında cinsiyeti kız olup beden kütle indeksi zayıf olan %11,4 öğrenci, normal olan %29,1 öğrenci, fazla kilolu olan %8,8 öğrenci ve obez olan %2,0 öğrenci tespit edilmiştir. Cinsiyeti erkek olup beden kütle indeksi zayıf olan %7,8 öğrenci, normal olan %27,1 öğrenci, fazla kilolu

olan %9,5 öğrenci ve obez olan %4,2 öğrenci saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Kaya (2008, s.82) tarafından Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde yapılan çalışmada da beden kütle indeksi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksinin anne eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup annesi ilkokul mezunu olanlar %8,8, ortaokul mezunu olanlar %2,9, lise mezunu olanlar %5,2 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %2,3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Uskun, Öztürk, Kışioğlu, Kırbıyık ve Demirel (2005) tarafından yapılan araştırmada da bizimkine benzer şekilde, anne eğitim düzeyi ve beden kütle indeksi arasında ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Çalışmamızda öğrencilerin beden kütle indeksinin baba eğitim düzeyine göre dağılımına bakıldığında öğrencilerden beden kütle indeksi zayıf olup babası ilkokul mezunu olanlar %4,9, ortaokul mezunu olanlar %4,6, lise mezunu olanlar %6,5 ve yüksekokul üniversite mezunu olanlar %3,3 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Uskun, Öztürk, Kışioğlu, Kırbıyık ve Demirel (2005) tarafından yapılan araştırmada da bizimkine benzer şekilde, baba eğitim düzeyi ve beden kütle indeksi arasında ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne mesleği düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Aslan vd. (2003) çalışmasında da beden kütle indeksi ile anne mesleği düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Çalışmamızda öğrencilerin beden kütle indeksi ile baba mesleği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Uskun, Öztürk, Kışioğlu, Kırbıyık ve Demirel (2005) tarafından yapılan araştırmada da bizimkine benzer şekilde, baba mesleği düzeyi ve beden kütle indeksi arasında ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin ailelerin %51,6'sının aylık geliri 2500 TL'nin altında, %48,4'ünün aylık geliri ise 2500 TL'nin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin beden

kütle indeksi ile ailelerinin aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Kaya (2008, s.82) tarafından Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde yapılan çalışmada da beden kütle indeksi ile ailelerinin aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Çalışmamızda öğrencilerin beden kütle indeksinin ana öğün tüketimine göre dağılımına bakıldığında, çalışmaya katılan öğrencilerin %65,7'si düzenli olarak ana öğün tüketirken, %34,3'ü düzensiz ana öğün tüketimi yapmaktadır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ana öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Öztora (2005, s. 78) tarafından ilköğretim çağındaki çocuklarda yapılan çalışma da öğrencilerin beden kütle indeksi ile ana öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin beden kütle indeksinin ara öğün tüketimine göre dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin %92,8'i düzensiz ara öğün tüketirken, %7,2'si düzenli olarak ara öğün tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ara öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Aslan vd. (2003) ve Öztora (2005, s. 79) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde beden kütle indeksi ile ara öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarına bakıldığında, her gün kahvaltı yapanların oranı %72,9, gün aşırı kahvaltı yapanların oranı %11,1, haftada 1-2 kahvaltı yapanların oranı %11,1, ayda 1-2 kahvaltı yapanların oranı %2,6 ve hiç kahvaltı yapmayanların oranı ise %2,3 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile kahvaltı yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Çalışmamız Tezcan vd. (2005) tarafından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda her gün öğle yemeği tüketenlerin oranı %86,9, gün aşırı öğle yemeği tüketenlerin oranı %10,1, haftada 1-2 öğle yemeği tüketenlerin oranı %2,6, ayda 1-2 öğle yemeği tüketenlerin oranı %0,3 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile öğle yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Kaya (2008, s.82) tarafından Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde yapılan çalışmada da

beden k t le indeksi ile    le yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bunun sebebi olarak zayıf ve obez   renci sayısının az olması olabilir.

Yapılan bu çalışmada her gün akşam yemeği tüketenlerin oranı %93,1, gün aşırı akşam yemeği tüketenlerin oranı %5,2, haftada 1-2 akşam yemeği tüketenlerin oranı %1,3, ayda 1-2 akşam yemeği tüketenlerin oranı %0,3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden k t le indeksi ile akşam yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Aslan vd. (2003) ve Uskun,  zt rk, Kişio lu, Kırbıyık ve Demirel (2005) tarafından yapılan araştırmalarda da bizimkine benzer şekilde, akşam yemeği yeme alışkanlığı ve beden k t le indeksi arasında ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Çalışmamızda   rencilerin %53,9'u şişmanlık durumunu normal olarak değerlendirmekte, %24,2'si şişmanlık durumunu hafif kilolu olarak değerlendirmekte, %14,4'  şişmanlık durumunu zayıf olarak değerlendirmekte ve %7,5'i ise şişmanlık durumunu şişman olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin beden k t le indeksi ile şişmanlık durum değerlendirmesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Çalışmamız şahin (2018, s. 76) ve Korkmaz (2018, s. 85) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Vücut ağırlığı hakkındaki görüş ve beden k t le indeksi ilişkisi literatürdeki birçok araştırmayla uyumlu bulunmuş olup, aksi yönde sonuçların bulunduğu çalışmalarda mevcuttur. Bu uyumazlıkların nedeni, bireylerin yaşadıkları sosyal  evre ve içinde bulundukları ailenin kilo yapısına bağlı olarak kişinin vücut a ırlı ını tanımlamasındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Yapılan bu çalışmada besin grupları ile beden k t le indeksi dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin tahıl grubu tüketim sıklığı ile beden k t le indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin et, süt, sebze, ya  ve şeker grupları tüketim sıklığı ile beden k t le indeksleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Çalışmamız Süzek, Arı ve Uyanık (2005) tarafından Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocukları üzerinde yapılan araştırma bulguları ile benzerlik taşımaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %3,9'u inaktif, %72,5'i orta düzeyde aktif ve %23,5'i aktif olarak tespit edilmiştir. Cinsiyeti kız olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %41,8'i orta düzeyde aktif, %7,8'i aktif ve %1,6'sı inaktif olarak saptanmıştır. Cinsiyeti erkek olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %30,7'si orta düzeyde aktif, %15,7'si aktif ve %2,3'ü inaktif olarak belirlenmiştir. Tanır (2013, s. 58) tarafından çalışmada ise öğrencilerin %38,3'ü inaktif, %53,4'ü orta düzeyde aktif, %8,3'ü aktiftir. Cinsiyete göre kızların %47,7'sinin inaktif, %45,2'sinin orta düzeyde aktif ve %7,1'inin aktif olduğu; erkeklerin ise %28,2'sinin inaktif, %62,2'sinin orta düzeyde aktif, %9,6'sının aktif olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri farklılıklarının farklı yaş grubu seçiminden, çalışılan örneklem büyüklüğü, yaşadıkları sosyal çevre, kişisel özellikleri gibi farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmamızda cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi açısından öğrenciler arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0.05$). Bulgumuza paralel olarak Ergün (2013, s. 73) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite puan ortalamasını erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre daha hareketli olması, erkek sporları ve oyunlarının okul yaşamında daha çok hakim olmasından dolayı aktif oldukları söylenebilir.

Araştırmamızda yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($p<0.05$). Kaymaz (2016, s. 30) tarafından devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçları çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda sınıflarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). 5. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 6. sınıf öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). 5. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 8. sınıf öğrencilerinin ortalamaları

arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). 7. sınıf öğrencilerinin ortalamaları ile 8. sınıf öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Günay (2017, s. 69) ve Ergün (2013, s. 77) tarafından yapılan çalışmalarda da öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel aktivite farkındalık ortalama puanı arasındaki bu farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ve bulgularımızı desteklemektedir.

Annelerinin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kaymaz (2016, s. 32) tarafından devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçları çalışmamızın bu bulgularını desteklemektedir.

Babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Günay (2017, s. 72) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile çocuğun fiziksel aktivite farkındalığı arasındaki ilişki anlamlıdır. Babanın eğitimi arttıkça çocukların fiziksel aktivite konusundaki farkındalığı da artış göstermektedir.

Annelerinin ve babalarının mesleklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Günay (2017, s. 73) tarafından yapılan çalışmada da annesi ve babası çalışma durumuna göre fiziksel aktivite ortalama puanları arasındaki bu farklar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

5.2. Sonuç

Çalışmaya katılan öğrencilerin %51,3'ü kız, %48,7'si erkektir. Öğrencilerin %60,5'i 12-13 yaş grubundan, %22,9'u 10-11 yaş grubundan ve % 16,7'si 14-15 yaş grubundadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 23,2'si 5. sınıf, %33,3'ü 6. sınıf, %24,2'si 7.sınıf ve %19,3'ü 8.sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Beden kütle indeksleri dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %56,2'si normal kilolu, %19,3'ü zayıf, %18,3'ü fazla kilolu ve

%6,2'si obez olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin anne ve baba eğitim durumları incelendiğinde öğrencilerin annelerinin %44,4'ü ilkokul mezunu, %21,9'u ortaokul mezunu, %24,5'i lise mezunu ve %8,5'i yüksekokul mezunudur. Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ise %29,1'i ilkokul mezunu, %26,8'i ortaokul mezunu, %33,3'ü lise mezunu ve %10,8'i yüksekokul mezunu olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin babalarının ve annelerinin mesleklerine bakıldığında öğrencilerin babalarının %40,2'si işçi, %11,8'i memur, %30,7'si esnaf, %10,1'i çiftçi, %2,9'u emekli, %2,9'u alışmıyor, %0,7'si mühendis %0,3'ü avukat ve %0,3'ü doktordur. Öğrencilerin annelerinin %70,3'ü ev hanımı, %18,0'i işçi, %7,5'i memur, %2,9'u esnaf, %0,3'ü çiftçi, %0,7'si alışmıyor ve %0,3'ü doktor olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri incelendiğinde öğrencilerin ailelerin %51,6'sının aylık geliri 2500 TL'nin altında, %48,4'ünün aylık geliri ise 2500 TL'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin beden kütle indeksinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında cinsiyeti kız olup beden kütle indeksi zayıf olan %11,4 ğrenci, normal olan %29,1 ğrenci, fazla kilolu olan %8,8 ğrenci ve obez olan %2 ğrenci belirlenmiştir. Cinsiyeti erkek olup beden kütle indeksi zayıf olan %7,8 ğrenci, normal olan %27,1 ğrenci, fazla kilolu olan %9,5 ğrenci ve obez olan %4,2 ğrenci saptanmıştır.

Öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne ve baba eğitim düzeyi, arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin beden kütle indeksi ile anne ve baba mesleği düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ailelerinin aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %65,7'si düzenli olarak ana öğün tüketirken, %34,3'ü düzensiz ana öğün tüketimi yaptığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %92,8'i düzensiz ara öğün tüketirken, %7,2'si düzenli olarak ara öğün tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile ana ve ara öğün tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarına bakıldığında, her gün kahvaltı yapanların oranı

%72,9, gün aşırı kahvaltı yapanların oranı %11,1, haftada 1-2 kahvaltı yapanların oranı %11,1, ayda 1-2 kahvaltı yapanların oranı %2,6 ve hiç kahvaltı yapmayanların oranı ise %2,3 olarak tespit edilmiştir. Her gün öğle yemeği tüketenler %86,9, gün aşırı öğle yemeği tüketenler %10,1, haftada 1-2 öğle yemeği tüketenler %2,6, ayda 1-2 öğle yemeği tüketenler %0,3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile öğle yemeği yeme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Her gün akşam yemeği tüketenler %93,1, gün aşırı akşam yemeği tüketenler %5,2, haftada 1-2 akşam yemeği tüketenler %1,3, ayda 1-2 akşam yemeği tüketenler %0,3 olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %87,6'sı öğle yemeğini evden temin ettiğini, %6,9'u okul kantininden temin ettiğini, %5,6'sı ise okul yemekhanesinden temin ettiğini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %65,0'i okulda sağlıklı olmayan besin tüketirken, %33,0'ü okulda sağlıklı besin tüketmekte ve %2,0'sinin okulda hiç besin tüketmediği belirlenmiştir. Öğrencilerin %38,6'sı fast-food restoranlarına ayda 1-2 kere gitmekte, %33,0'ü fast-food restoranlarına haftada 2-3 kere gitmekte, %25,5'i fast-food restoranlarına gitmemekte ve %2,9'u ise her gün fast-food restoranlarına gitmekte olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile fast-food restoranlarına gitme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

Öğrencilerin beden kütle indeksinin gün içinde tüketilen içecek türüne göre dağılımını incelediğimizde, öğrencilerin %44,4'ü su, %15,7'si meyve suyu, %15,7'si gazlı içecekler, %11,1'i çay, kahve, %6,2'si ayran, %4,9'u süt ve %2,0'si ise enerji içeceklerini tüketmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %72,5'i sağlıklı beslendiklerini, %27,5'i ise sağlıklı beslenmediklerini düşünmekte olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksinin şişmanlık durumu değerlendirmesine göre dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %53,9'u şişmanlık durumunu normal olarak değerlendirmekte, %24,2'si şişmanlık durumunu hafif kilolu olarak değerlendirmekte, %14,4'ü şişmanlık durumunu zayıf olarak değerlendirmekte ve %7,5'i ise şişmanlık durumunu şişman olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin beden

kütle indeksi ile şişmanlık durum değerlendirmesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

Besin grupları ile beden kütle indeksi dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %56,3'ü et grubu besinlerini gün aşırı, %43,7'si et grubu besinlerini her gün tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin %72,6'sı süt grubu ürünlerini her gün, %27,4'ü süt grubu ürünlerini gün aşırı tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %53,8'i sebze grubu besinlerini her gün tüketmekte, %46,2'si sebze grubu besinlerini gün aşırı tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin %61,5'i tahıl grubu besinlerini her gün tüketmekte, %38,5'i tahıl grubu besinlerini gün aşırı tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin %62,8'i yağ ve şeker grubu besinlerini her gün tüketmekte, %37,2'si yağ ve şeker grubu besinlerini gün aşırı tükettikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin tahıl grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin et grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Öğrencilerin süt grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin sebze grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Öğrencilerin yağ ve şeker grubu tüketim sıklığı ile beden kütle indeksi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Fiziksel aktivite sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin %3,9'u inaktif, %72,5'i orta düzeyde aktif ve %23,5'i aktif olarak tespit edilmiştir. Cinsiyeti kız olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %41,8'i orta düzeyde aktif, %7,8'i aktif ve %1,6'sı inaktif olarak saptanmıştır. Cinsiyeti erkek olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda, %30,7'si orta düzeyde aktif, %15,7'si aktif ve %2,3'ü inaktif olarak belirlenmiştir.

Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi açısından öğrenciler arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Sınıflarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Annelerinin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Babalarının ve annelerinin mesleklerine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Beden kütle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından karşılaştırılan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

5.3 Öneriler

- Yapılan bu çalışma farklı bölgelerde il ve ilçelerde yaşayan ortaokul öğrencilerine uygulanabilir.
- Anaokulundan başlamak üzere ilköğretimin her kademesinde “Beslenme Eğitimi” dersi konularak öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.
- Öğrencilerin beden kütle indeksleri düzenli olarak her yıl hesaplanarak beden kütle indeksleri normal düzeyde olmayan öğrenciler sağlık kuruluşlarına yönlendirilmelidir.
- Aileler, öğretmenler ve medya öğrencilerin sağlıklı beslenmesi için üzerine düşeni yerine getirmelidir.
- Okullar ve belediye gibi kurumlar tüm çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik ilgi çekici aktiviteler sunabilir. Belediyeler, çocukların yaşadıkları mahallelere güvenle oynayabilecekleri alan eksikliklerini gidermelidir.
- Okul ders saatleri dışında fiziksel aktivite alanları ve olanaklarından herkesin yararlanabilme fırsatı sağlanabilir.

- Öğrencilere düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmalı ve öğün aralarında vücudun ihtiyacı kadar besin tüketilmesi sağlanarak sağlıksız gıdaların öğün aralarında tüketilmemesi konusunda öğrenciler bilgilendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Abdelalim, A., Ajaj, N., Tmimy, A., Alyousefi, M. & Rashaidan, S. (2012). Childhood obesity and academic achievement among male students in public primary schools in Kuwait. *Medical Principles and Practice Journal*, 21(1), 14-19.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Journal Of Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Aranceta, J., Perez Rodrigo, C. & Serra Majem, L. (2001). Influence of sociodemographic factors in the prevalence of obesity in Spain. *European journal of clinic nutrition*, 55(6), 430-5.
- Aslan, D., Grtan, E., Hacim, E., Karaca, N., Ŗenol, E. & Yıldırım, E. (2003). Ankarada eryaman sağlık ocağı blgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız ğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik lmlerinin değerlendirmeleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2),55-62.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Larry, M. M. (2006). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 7(5), 1024-1037.
- Avan, M. (2006). *Mardin ili kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6., 7., 8. sınıf ğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aytan, G.K. (2010). *Ortaöğretim ğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Aytekin, F. (1993). *Ankara’da farklı sosyo ekonomik düzeyde ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. & Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları
- Bates, H. (2006). *Daily physical activity for children and youth*. Canada: Alberta Education.
- Baxter, J., Kontulainen, S.A., Faulkner, R.A. & Bailey, D. (2008). A longitudinal study of the relationship of physical activity to bone mineral accrual from adolescence to young adulthood. *Journal Of Bone*, 43(3), 1101-1107.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu.
- Baysal, A., Bozkurt, N. & Gülden, P. (1999). *Diyet el kitabı*. Ankara: Hatipoglu.
- Besler, T., Rakıcıoğlu, N. & Ayaz, A. (2015). Türkiye’ye özgü besin ve beslenme rehberi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
- Bilen, N. (2018). *Bingöl ili 100. yıl ortaokulu 6,7 ve 8. Sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının obeziteye etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Birch, D. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Journal of Pediatrics Clinics of North America*, 15(4), 893-907.
- Birch, L. L. (2006). Child feeding practices and the etiology of obesity. *Journal of Obesity*, 14(3), 343-344.
- Bize, R., Johnson, J.A. & Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health related quality of life in the general adult population. *Preventive Medicine*, 45(3), 401-415.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici fiziksel aktivite. *Türk Hijyen Ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.

- Camcı, N. (2010). *Çocuk beslenme anketi'nin geçerlilik ve güvenirliğinin saptanması ve türk ebeveynlerine uygulanması*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can, S., Arslan, E. & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(1),1-10.
- Cao, Z.B., Maeda, A., Shima, N., Kurata, H. & Nishizono, H. (2007). The effect of a 12 week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community dwelling elderly women. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(3), 325-332.
- Casazza, K., Hanks, L.J., Hidalgo, B. & Affuso, O.(2012). Short term physical activity intervention decreases femoral bone marrow adipose tissue in young children a pilot study. *Journal Of Bone*, 50(5), 23–27.
- Church, T.S., Thomas, D.M., Earnest, C.P. & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in us occupation-related physical activity and their associations with obesity. *Journal Of Plos One*, 6(5), 45-54.
- Condon, E.M., Crepinsek, M.K. & Fox, M.K. (2009). School meals types of foods offered to and consumed by children at lunch and breakfast. *Journal of Diet*, 109(2), 67-78.
- Daşbaşı, M. (2003). *İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimi ihtiyacı duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentileri*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demir, D. (2016). *İlkokul öğrencilerinin yeme davranışlarının ve ebeveynlerin besleme tarzlarının çocukluk çağında görülen obeziteye etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Demirci, M. (2003). *Beslenme*. Tekirdağ: Rebel.
- Demirci, M. (2007). *Beslenme*. Tekirdağ: Rebel
- Demirezen, E. & Çoşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.

- Dereköy, S. (2006). *Ankara ili polatlı ilçesinde ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin fiziki büyüme durumları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2010). Küresel durum raporu. İtalya: Data.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2015-2025). Avrupa fiziksel aktivite stratejisi. Disability and health: ICF. World Health Organization.
- Dwyer, T., Sallis, J.F., Blizzard, L., Lazarus, R. & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Journal of Pediatric Exercise Science*, 13(2), 225-238.
- Ergün, S. (2013). *Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erkan, T. (2003,Ekim). *Sağlıklı çocuğun beslenmesinde sık karşılaşılan sorunlar*. Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 46(11), 49-53.
- Fedewa, A.L. & Ahn, S. (2011) The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes a meta analysis. *Journal of Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535.
- Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A. & Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Journal of Medicine, Science In Sports And Exercise*, 37(4), 684-688.
- Figar, G., Alphan, M.E. & Söylemez, D. (2002). 14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 6(4),159-164.

- Gezgin, T. (2012). *Edirne ili ilköğretim okul ve liseleri 6-18 yaş grubu öğrencilerinde şişmanlık sıklığının araştırılması*. Uzmanlık tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Gökçay, G. & Garipağaoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme*. İstanbul: Saga.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.
- Güler, Y., Gönener, H.D., Altay, B. & Gönener, A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 165-181.
- Günay, M. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite farkıdalık düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Gürel, F.S. & İnan, G. (2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3), 39-46.
- Hannan, M.T., Felson, D.T., Hughes, B., Tucker, K.L., Wilson, P.W. & Kiel, D.P. (2000). Risk factors for longitudinal bone loss in elderly men and women the framingham osteoporosis study. *Journal of Bone And Mineral Research*, 15(4), 710-720.
- Hekim, M. (2014, Mayıs). *Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi*. II. Uluslararası Davraz Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Heyn, P., Abreu, B.C. & Ottenbacher, K.J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia a meta analysis. *Journal Of Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 85(4), 1694-1704.
- Holmes, M.D., Chen, W.Y., Feskanich, D., Kroenke, C.H. & Colditz, G.A. (2005). Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *Journal Of Breast Cancer*, 293(20), 2479-2486.

- Jakııcı, J.M. & Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(5), 226-229.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Boyce, W.F., Vereecken, C. & Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Journal Of Obesity Reviews*, 6(2), 123-132.
- Janz, K.F., Thomas, D., Ford, M.A. & Williams, S.M. (2015). Top 10 research questions related to physical activity and bone health in children and adolescents. *Journal Of Research Quarterly For Exercise And Sport*, 86(1), 5-12.
- Johnson, W., Soloway, L., Erickson, D. Towne, B. & Demerath, E. (2012). A changing pattern of childhood bmi growth during the 20th century. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(3), 1136-1143.
- Karaağaoğlu, N. (2008). *İlköğretim çocukları için sağlıklı beslenme*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı
- Karaağaoğlu, N., & Samur, G. (2011). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Pegem
- Karabıçak, G.Ö. (2014). *Ayaş ilçesindeki adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin postür, ağrı ve anksiyete üzerine etkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, R. (2008). *Edirne il merkezinde ilköğretim okullarındaki öğrencilerde beslenme, obezite, fiziksel aktivite ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Kaymaz, E. (2016). *Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kelly, A.K. (2011). Physical activity prescription for childhood cancer survivors. *Journal Of Current Sports Medicine Reports*, 10(6), 352-359.

- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J. & Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self image and problem behaviour among adolescents. *Journal of Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37 (11), 544-550.
- Koplan, J.P., Liverman, C.T. & Kraak, V.I. (2005). *Preventing childhood obesity*. Washington: National Academies
- Korkmaz, A. (2008). *Kocaeli ili gebze ilçesindeki ilköğretim II. basamak (6-7-8. sınıflar) öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kutlu, R. & Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (2), 131-141.
- Küçükkömürler, S. (2002). *Adölesan çağında beslenme*. Ankara: Pegem
- Lamerz, A., Nybelen, J., Bruning, N., Wehle, C., Trost, G., Brenner, H., ... Herpertz, B. (2005). Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross-sectional field survey of 6 year old children and their parents in a german urban population. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 6 (3), 387-393.
- Lappe, J.M., Watson, P., Shepherd, J., Winer, K.K. & Zemel, B. (2015). The longitudinal effects of physical activity and dietary calcium on bone mass accrual across stages of pubertal development. *Journal Of Bone And Mineral Research*, 30(1), 156-164.

- Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K. & Almeida, O.P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for alzheimer disease. *Jama*, 300(9), 1027-1037.
- Lelieveld, O.T., Armbrust, W., Geertzen, J.H., Graaf, I., Leeuwen, M.A. & Sauer, P.J. (2010). Promoting physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis through an internet based program. *Journal of Arthritis Care and Research*, 62 (5), 697-703.
- Li, Y., Devault, C.N. & Van, O.S. (2007). Effects of extended tai chi intervention on balance and selected motor functions of the elderly. *The American journal of Chinese medicine*, 35(2), 383-391.
- Lowry, R., Lee, S.M., Fulton, J.E., Demissie, Z. & Kann, L. (2013). Obesity and other correlates of physical activity and sedentary behaviors among us high school students. *Journal Of Obesity*, 5(2), 1-10.
- Meyer, U., Ernst, D., Zahner, L., Rizzoli, R. & Kriemler, S. (2013). 3 year follow up results of bone mineral content and density after a school based physical activity randomized intervention trial. *Journal Of Bone*, 55 (2), 16–22
- Mikkilti, V. (2003). Safe food and healthy eating in schools. *Journal of Public Health Nutrition*, 6(1), 49-56.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2010). *Okul kantinleri iç denetim raporu*. <http://www.icden.meb.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2011). *Süt, Oyun, Okul, ve Ergenlik Döneminde Beslenme*. Ankara
- Nguyen, T.V., Center, J.R. & Eisman, J.A. (2000). Osteoporosis in elderly men andwomen effects of dietary calcium, physical activity and body mass index. *Journal of Bone And Mineral Research*, 15(2), 322-331.
- Ntoumanis, N. (2001). A self determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(5), 225-242.
- Ogden, C., Carroll, M. & Flegal, K. (2014). High body mass index fora ge among us children and adolescents. *Journal of American Medical Association*, 299(20), 2401-249.

- Onat, A. (2009). *Türk halkının kusurlu kalp sağlığı sırrına ışık, tıbbı önemli katkı*. İstanbul: Figür Grafik.
- Otoole, T.P., Anderson, S. & Miller, C. (2007). Nutrition services and foods and beverages available at school. *Journal of Health*, 77(8), 500–521.
- Önay, D. (2002). *Ankara’da farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler*. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Önay, D., & Aktaş, N. (2004). *Ergenlik döneminde beslenme*. Konya: Atlas.
- Özdemir, Ö. (2006). *Diyarbakır merkez ilköğretim okulları öğrencilerinin beslenme davranışlarının incelenmesi*. Dicle Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Diyarbakır
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., & Özçelik, A. (2012). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz Dergisi*, 4 (15), 139-148.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel
- Öztora, S. (2005). *İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Pekcan, G. (2002). *Hastanın beslenme durumunun saptanması*. Ankara: Hatiboğlu
- Penedo, F.J. & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well being a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Journal Of Current Opinion In Psychiatry*, 18(2), 189-193.

- Sağlık Bakanlığı, (2004). *Türkiye'ye özgü beslenme rehberi*. Ankara: Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 Yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sesso, H.D., Paffenbarger, R.S. & Lee I.M. (2000). Physical activity and coronary heart disease in men the harvard alumni health study. *Journal Of Circulation*, 102(9), 975-980.
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R. & Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating a systematic review of research on barriers and facilitators. *Journal of Health Education*, 21(2), 239-57.
- Sivaslı, E., Bozkurt, A.G., Özçırpıcı, B., Şahinöz, S. & Coşkun, Y. (2006). Gaziantep yöresinde 7 – 15 yaşındaki çocuklarda vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Dergisi*, 49 (1),30-35.
- Srıara, C., Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Akrawichien, T., Vathesatogit, P. & Srıara, P. (2015). Work and travel related physical activity and alcohol consumption relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry*, 18 (1), 37-43.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Süzek, H., Arı, Z. & Uyanık, B.S. (2005). Muğlada yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı. *Türk Biyokimya Dergisi*, 30(4),290-295.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, T. (2018). *Adıyaman il merkezinde 15-49 yaş kadınlarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları*. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi, yaş, cinsiyet, ve beden kitle indeksi ilişkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B. & Bideci, A.E. (2002). *Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y. & Bilici, S. (2001). Bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 7(2), 22-25.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tezcan, S., Aslan, D., Esin, A., Mutlu, M.F., Nalbantoğlu, B., Şenoğuz, M., Şentürk, Ç. & Zümrütbaş, A.E. (2005). Ankarada bir ilköğretim okulunda 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve durumunun saptanması araştırması. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 12(4),67-78.
- Törüner, K.E. & Büyükgönenç, L. (2013). *Çocuk sağlığı temel hemşirelik yaklaşımları*. Ankara: Gökçe.
- TSHGM, T. S. (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- TSHGM, T. S. (2005). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Tsourlou, T., Benık, A., Dıpla, K., Zafeiridis, A. & Kellis, S. (2006). The effects of a twenty four week aquatic training program on muscular strength performance in healthy elderly women. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 20(4), 811-818.

- Türk, M., Gürsoy, Ş.T. & Ergin, I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87.
- Uskun, E., Öztürk, M., Kışioğlu, A.N., Kırbıyık, S. & Demirel, R. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite oluşumunu etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2),19-25
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G. & Taşmektepligil, M.Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.
- Ünsal, B. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,. Ankara.
- Ürer, M. (2005). *Taşımalı ve taşımalı olmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve diyet örüntüleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Virginia, A. & Stallings, A.L. (2007). *Nutrition standards for foods in schools*. Washington: National Academies
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S. & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41(7), 562-569.
- Wang, Y. (2004). Diet, physical activity, childhood obesity and risk of cardiovascular disease. *Journal of Clinical Nutrition*, 1262 (7), 176-179.
- WHO. (2003). *Health and development thorough physical activity and sport*. Geneva:World Health Organization.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 32-39.

- Yılmaz, E. & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, E.E. (2013). *Adana il merkezindeki lise öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uzmanlık Tezi. Adana.
- Yiğit, Y.S. (2006). *Düzce ili ismet paşa ilköğretim okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI, BEDEN KÜTLE İNDEKSİLERİ (BKİ) VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sayın Katılımcı;

Bu anket Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi Beslenme Eğitimi Yüksek Lisans Programında yapılan “Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksi ve fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi ” konulu bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmış olup elde edilen veriler başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Murat ÇELİK

A) DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1.Yaşınız (yıl):

1)10-11 2)12-13 3)14-15 4)16 ve üzeri

2.Cinsiyetiniz:

1)Kız 2)Erkek

3. Sınıfınız: 1. () 5.Sınıf 2. () 6.Sınıf 3. () 7.Sınıf 4. () 8.Sınıf

4.Boy uzunluğu:.....cm

5.Vücut ağırlığı:.....kg

6.Ailedeki birey sayısı (sizinle beraber):

1) 2 2) 3-4 3) 5 ve üzeri

7.Ömrünüzün büyük kısmının geçtiği yer?

1) Köy 2) İlçe Merkezi 3) İl merkezi 4) Büyükşehir

8.Anne ve babanızın eğitim durumu nedir?

	Okuryazar Değil	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Yüksekokul Üniversite Mezunu
Anne					
Baba					

9. Anne ve babanızın mesleği nedir?

	İşçi	Memur	Esnaf	Çiftçi	Emekli	Çalışmıyor	Ev Hanımı	Diğer (Lütfen Belirtiniz)
Anne								
Baba								

10. Ailenizin aylık geliri ne kadardır?

1. () 1000 TL ve altı 4. () 2001-2500 TL
2. () 1001-1500 TL 5. () 2501 TL ve üstü
3. () 1501-2000 TL

11. Ailenizden aldığınız günlük harçlık ne kadardır?

1. () 1 TL - 4,99 TL
2. () 5 TL - 9,99 TL
3. () 10 TL - 14,99 TL
4. () 15 TL ve üzeri

12. Aldığınız harçlığın ne kadarını yiyecek ve içecekler için harcıyorsunuz?

1. () 1 TL - 5 TL 3. () 11 TL – 15 TL
2. () 6 TL - 10 TL 4. () 16 TL ve üzeri

B) BESLENME ALIŞKANLIKLARI

13. Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği yeme alışkanlığınız var mıdır?

	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2	Ayda 1-2	Hiç tüketmem
Kahvaltı					
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					

14. Kahvaltı yapma alışkanlığınız 'her gün' değilse sebebi nedir?

- 1) Hazırlanmadığı için 2) Zamanım kalmadığı için 3) Alışkın değilim 4) Canım istemediği için
5) Diğer (lütfen belirtiniz):.....

15. Öğle yemeğini genellikle nereden temin ediyorsunuz?

1) Evden 2) Okul yemekhanesi 3) Okul kantininden 4) Diğer:.....

16. Öğle ve akşam yemeklerinde, genellikle ne tür besinler tüketiyorsunuz?

	Öğle	Akşam
Ev yemeği (Sulu yemekler)		
Fast-food tarzı gıdalar (Hamburger,tost,sandviç vb.)		
Hazır gıdalar (Bisküvi,kraker,cips,çikolata,şekerleme vb.)		

17. Kuşluk, ikindi ve gece öğünlerinde genellikle ne tür besinler tüketiyorsunuz?

NOT: Kuşluk öğünü, kahvaltı ile öğle yemeği arasındadır. İkindi öğünü, öğle ile akşam yemeği arasındadır. Gece öğünü, akşam yemeğinden sonradır.

	Kuşluk öğünü	İkinci öğünü	Gece öğünü
Hiç tüketmem			
Tost-hamburger-sandviç vb.			
Şekerli yiyecek, içecekler			
Yağlı yiyecekler (cips,bisküvi,kraker vb.)			
Kuruyemiş			
Süt-yoğurt-ayran			
Meyve-sebze-salata			
Çorba			
Börek-çörek-pogaca			
Çay-kahve			
Su			
Diğer (lütfen belirtiniz)			

18. Okulda bulunduğunuz süre içerisinde sıklıkla tükettiğiniz besinler nelerdir?

1) Hiç besin tüketmem 2) Tost/hamburger/sandviç vb. 3) şekerli yiyecek-içecekler
4) Süt/ayran/yoğurt 5) Kahve/çay 6) Su 7) Meyve-sebze-salata 8) Kuruyemiş
9) Yağlı yiyecekler (cips, bisküvi, kraker vb) 10) Diğerlerini belirtiniz:.....

19. Fast-food restoranlarına gitme sıklığınız nedir?

1) Hiç gitmem 2) Her gün 3) Haftada 2-3 kere 4) Diğerlerini belirtiniz:.....

20. Gün içinde en çok hangi tür içecekleri tüketmeyi tercih ediyorsunuz?

1) Süt 2) Ayran 3) Gazlı içecekler 4) Meyve suyu 5) Enerji içecekleri
6) Çay, kahve vb. 7) Su 8) Diğerlerini belirtiniz:.....

21. Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

1) Evet 2) Hayır

22. Şişmanlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1) Zayıfım 2) Normalim 3) Hafif kiloluyum 4) Şişmanım

23. Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizin için daha uygundur?

1) Keşke daha kilolu olsam
2) İdeal kilomdayım
3) Keşke daha zayıf olsam
4) Birkaç kilo versem iyi olur.
5) Birkaç kilo alsam iyi olur

24. Yemek seçer misiniz? 1) Evet 2) Hayır

25. Cevabınız evet ise hangi tür yemekleri seçiyorsunuz?

1) Kurubaklagiller
2) Et ve et yemekleri
3) Sebze ve sebze yemekleri
4) Zeytinyağlı yemekler
5) Makarnalar ve pilavlar
6) Süt ve süt grubu yiyecekler
7) Hamur işi yiyecekler

26. Yemek seçiminizde en önemli etken nedir?

1) Fiyatı 2) Kolay bulunması 3) Lezzeti 4) Kalorisi 5) Doyurucu olması
6) Diğerlerini belirtiniz:.....



27. BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

BESİNLER	HER GÜN	GÜN AŞIRI	HAFTADA 1-2 KEZ	15 GÜNDE 1 KEZ	AYDA 1 KEZ	TÜKETMİYORUM
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİLLER						
Kırmızı et						
Tavuk						
Yumurta						
Balık						
Sucuk-Salam-Sosis						
Kuru baklagiller (Nohut-Fasulye-Mercimek vb.)						
Yağlı Tohumlar (Fındık-Fıstık vb.)						
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ						
Süt						
Yoğurt						
Ayran						
Peynir (B.Peynir-Kaşar-Çökelek Krem peynir vb.)						
SEBZE VE MEYVELER						
Yeşil Yapraklı Sebzeler(Ispanak vb.)						
Patates						
Domates						
Pırasa, Lahana, Karnabahar						
Taze Fasulye						
Elma-Armut						
Portakal-Limon						
Kavun-Karpuz						
Şeftali-Çilek						
Diğer Meyveler						
Kuru Meyveler						

TAHILLAR						
Ekmek						
Yufka						
Makarna-Erişte						
Pirinç-Bulgur						
Simit-Poğaç						
Kurabiye-Kraker						
Kek						
YAĞLAR VE ŞEKERLER						
Ayçiçeği Yağı						
Zeytin Yağı						
Tereyağı						
Margarin						
Şeker						
Bal-Reçel-Pekmez						
Çikolata-Şekerleme						

C) FİZİKSEL AKTİVİTE

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğin sporları veya dans, kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almana neden olan oyunları içerir.

28- Boş zamanındaki fiziksel aktivite: geçen 7 gün içinde, hiç fiziksel aktivite yaptın mı (geçen hafta)? Evet, ise kaç kez?

	Hayır	1-2	3-4	5-6	7 kez veya daha fazla
Sıçrama-Atlama					
Paten					
Kovalamaca					
Egzersiz İçin Yürüyüş					
Bisiklet					
Hafif Tempolu Yürüyüş Veya Koşma					
Dans-Halk Oyunları					
Badminton					
Kaykay					

Futbol					
Voleybol					
Basketbol					
Buz Pateni					
Kayak					
Buz Hokeyi					
Aerobik					
Diğer (lütfen belirtiniz)					

29-Son 7 gün içinde, beden eğitimi dersi esnasında ne sıklıkla aktiftin (çok oynama, koşma, atlama,atma-fırlatma) ? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Beden eğitimine katılmam (yapmam)
- 2) Hemen hemen hiç
- 3) Bazı zamanlar
- 4) Oldukça sık
- 5) Her zaman

30-Son 7 gün içinde teneffüste çoğunlukla ne yaptın? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)
- 2) Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm
- 3) Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım
- 4) Koştum ve çok az oynadım

31-Son 7 gün içinde öğle yemeğinde normal olarak ne yaptın (öğle yemeği yemenin yanı sıra)? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)
- 2) Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm
- 3) Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım
- 4) Koştum ve çok az oynadım
- 5) Koştum ve zamanın çoğunda oynadım

32- Son 7 gün içinde, okuldan sonra çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın mı? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Hiç
- 2) Geçen hafta 1 kez
- 3) Geçen hafta 2 veya 3 kez
- 4) Geçen hafta 4 kez
- 5) Geçen hafta 5 kez

33-Son 7 gün içinde, kaç akşam çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Hiç
- 2) Geçen hafta 1 kez
- 3) Geçen hafta 2 veya 3 kez
- 4) Geçen hafta 4 veya 5 kez
- 5) Geçen hafta 6 veya 7 kez

34-Geçen hafta sonu kaç kez çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) Hiç
- 2) Geçen hafta 1 kez
- 3) Geçen hafta 2 veya 3 kez
- 4) Geçen hafta 4 veya 5 kez
- 5) 6 veya daha fazla

35-Aşağıdakilerden hangisi geçen 7 gün için seni en iyi şekilde tanımlar. Seni tanımlayan cevap üzerinde karar vermeden önce beş ifadenin tamamını okuyunuz.

- 1) Boş zamanımın tamamını veya çoğunu çok az fiziksel güç içeren şeylere harcadım
- 2) Boş zamanımda bazı zamanlar (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktivite yaptım (örneğin, oyun oynamak,
- 3) yürüyüşe çıkmak, yüzmek, bisiklete binmek, aerobik yapmak).
- 4) Boş zamanımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktivite yaptım
- 5) Boş zamanımda oldukça sık (geçen hafta 5-6) kez fiziksel aktivite yaptım
- 6) Boş zamanımda çok sık (geçen hafta 7 veya daha fazla) fiziksel aktivite yaptım.

36-Geçen haftanın her bir gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite yaptın(spor yapmak, dans etmek, bir başka fiziksel aktivite gibi).

	Hiç	Çok az	Orta	Sıklıkla	Çok sık
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

37- Geçen hafta hasta mıydın veya bir şeyler normal fiziksel aktivite yapmanı engelledi mi? (Sadece birini işaretleyiniz)

- 1) evet
- 2) hayır

38- Cevabınız evet ise ne engelledi?.....

Ek 2. Anket Uygulama İzin Yazısı



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 46949512-605.01-E.10431623

29.05.2018

Konu : Araştırma İzni

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarih ve 12607291 sayılı 2017 / 25 No'lu genelgesi,
b) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' nün 18.05.2018 tarih ve E.21805 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazı ve ekinde; Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans öğrencisi Murat ÇELİK, Dr. Öğr. Üyesi Fulya Sarper'in danışmanlığında yürüttüğü "Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Beden Kütle İndeksleri (BKİ) ve Fiziksel Aktivitelerinin Değerlendirilmesi" konulu araştırma çalışmasını Müdürlüğümüz Kula İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 4 Eylül Ahmet ve Sabahat Özmen Ortaokulunda öğrenim gören 5,6,7 ve 8. Sınıf öğrencilerine uygulamak istediği belirtilmektedir.

Söz konusu ölçeklerin; 2017 - 2018 eğitim öğretim yılı içerisinde, okul müdürlüğünün gözetim, denetim ve sorumluluğunda, eğitim öğretimi aksatmadan, yazımız ekinde bulunan onaylı formların kullanılması koşuluyla, gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Necmettin OKUMUŞ
Müdür Yardımcısı

OLUR
29.05.2018

İsmail ÇETİN
Milli Eğitim Müdürü

Ek 3. Çocuklarda Beden Kütle İndeksi (Bki) Yüzdelik (Persentil) Ve Z-Skoru Değerleri

Persentil (kg/m2)									Z-skor (kg/m2)				
Yıl	Ay	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.	-2SD	-1SD	Medyan	+1SD	+2SD
ERKEK													
5	6	13.1	13.4	14.0	15.3	16.7	17.7	18.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4
6	0	13.2	13.4	14.0	15.3	16.8	17.9	18.3	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5
6	6	13.2	13.4	14.1	15.4	16.9	18.0	18.5	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7
7	0	13.3	13.5	14.2	15.5	17.1	18.3	18.8	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0
7	6	13.3	13.6	14.3	15.6	17.3	18.5	19.0	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3
8	0	13.4	13.7	14.4	15.7	17.5	18.8	19.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.7
8	6	13.5	13.8	14.5	15.9	17.7	19.1	19.7	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1
9	0	13.6	13.9	14.6	16.0	18.0	19.5	20.1	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5
9	6	13.7	14.0	14.7	16.2	18.3	19.8	20.5	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9
10	0	13.9	14.1	14.9	16.4	18.6	20.2	21.0	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4
10	6	14.0	14.3	15.1	16.7	18.9	20.7	21.5	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9
11	0	14.2	14.5	15.3	16.9	19.3	21.1	22.0	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5
11	6	14.4	14.7	15.5	17.2	19.6	21.6	22.5	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0
12	0	14.6	14.9	15.7	17.5	20.1	22.1	23.1	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6
12	6	14.8	15.1	16.0	17.9	20.5	22.6	23.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2
13	0	15.1	15.4	16.3	18.2	20.9	23.1	24.2	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8
13	6	15.4	15.7	16.6	18.6	21.4	23.7	24.8	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3
14	0	15.6	16.0	16.9	19.0	21.9	24.2	25.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9
14	6	15.9	16.3	17.3	19.4	22.4	24.7	25.8	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5
15	0	16.2	16.5	17.6	19.8	22.8	25.2	26.4	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0
15	6	16.4	16.8	17.9	20.1	23.2	25.7	26.8	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4
16	0	16.7	17.1	18.2	20.5	23.7	26.1	27.3	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9
16	6	16.9	17.3	18.5	20.8	24.0	26.5	27.7	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3
17	0	17.1	17.5	18.7	21.1	24.4	26.9	28.0	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6
17	6	17.3	17.7	18.9	21.4	24.7	27.2	28.4	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0
18	0	17.5	17.9	19.2	21.7	25.0	27.5	28.6	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2
18	6	17.6	18.1	19.4	22.0	25.3	27.8	28.9	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5
19	0	17.8	18.2	19.5	22.2	25.6	28.1	29.1	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7
KIZ													
5	6	12.8	13.1	13.8	15.2	17.0	18.2	18.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0
6	0	12.8	13.1	13.8	15.3	17.1	18.4	18.9	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2
6	6	12.8	13.1	13.8	15.3	17.2	18.6	19.2	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5
7	0	12.9	13.1	13.9	15.4	17.4	18.8	19.4	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8
7	6	12.9	13.2	14.0	15.5	17.6	19.1	19.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1
8	0	13.0	13.3	14.1	15.7	17.8	19.4	20.2	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6
8	6	13.1	13.4	14.2	15.9	18.1	19.8	20.6	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0
9	0	13.3	13.6	14.4	16.1	18.4	20.2	21.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5
9	6	13.4	13.7	14.6	16.3	18.8	20.7	21.6	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0
10	0	13.6	13.9	14.8	16.6	19.1	21.1	22.1	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6
10	6	13.8	14.1	15.0	16.9	19.5	21.6	22.6	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1
11	0	14.0	14.4	15.3	17.2	20.0	22.2	23.2	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7
11	6	14.3	14.6	15.6	17.6	20.4	22.7	23.8	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3
12	0	14.6	14.9	15.9	18.0	20.9	23.3	24.4	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0
12	6	14.8	15.2	16.2	18.4	21.4	23.9	25.0	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6
13	0	15.1	15.5	16.5	18.8	21.9	24.4	25.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2
13	6	15.4	15.8	16.9	19.2	22.4	25.0	26.1	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8
14	0	15.6	16.0	17.2	19.6	22.9	25.5	26.7	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3
14	6	15.9	16.3	17.4	19.9	23.3	25.9	27.1	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8
15	0	16.1	16.5	17.7	20.2	23.7	26.3	27.6	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2
15	6	16.2	16.7	17.9	20.5	24.0	26.7	27.9	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6
16	0	16.4	16.8	18.1	20.7	24.2	27.0	28.2	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9
16	6	16.5	16.9	18.2	20.9	24.5	27.2	28.4	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1
17	0	16.6	17.0	18.3	21.0	24.7	27.4	28.6	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3
17	6	16.6	17.1	18.4	21.2	24.8	27.5	28.8	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4
18	0	16.7	17.1	18.5	21.3	24.9	27.7	28.9	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5
18	6	16.7	17.2	18.5	21.3	25.0	27.7	29.0	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6
19	0	16.7	17.2	18.6	21.4	25.1	27.8	29.0	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...