

# Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

Meral Türk, Şafak Taner Gürsoy, Işıl Ergin

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir

**Amaç:** Bu çalışma lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve çeşitli besinler konusunda bilgi ve davranışlarını belirlemek üzere yürütülmüştür. **Yöntem:** Kesitsel tipteki çalışma kentsel bir bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin % 81'i öğün atlamaktadır. % 22'si son bir yılda diyet yaptıklarını söylemişlerdir. En sık tüketilen sağlıksız gıdalar hazır kek/bisküvi, ketçap/mayonez, kızartma, salam, sosis, cips, hamburger/hotdog/tost'tur. Tüm et çeşitleri ve yumurta lezzetli ve besleyici bulunmakta ancak başta balık olmak üzere tümü az tüketilmektedir. **Sonuç:** Öğrenciler besinler hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmakla beraber diyetlerinde sıklıkla sağlıksız gıdalara yer vermektedir. Sevindirici olan gençlerin lezzet tercihlerinin çoğunlukla sağlıklı gıdalardan yana olmasıdır. Önemli olan henüz lezzet tercihleri tamamen değişmeden gerekli önlemlerin alınmasıdır. Bu önlemlerin başında da sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ve sağlıklı gıdaya erişimin sağlanması gelmektedir. Bu da ebeveynlerin, okulların, toplumun sorumluluğundadır.

Anahtar kelimeler: Ergen, beslenme alışkanlığı, sağlıksız gıda, öğrenci

## Eating Habits of Grade 9 Students in an Urban Region

**Objective:** The study was carried out to determine the eating habits and the knowledge attitude and behavior of grade nine students about different food. **Methods:** This cross-sectional study was realized with the participation of 527 grade nine students in an urban region. **Results:** 81% of the students skip a meal. 22% of the students reported to practice weight loss diet in the last year. The mostly consumed junk food was cake/biscuits, ketchup-mayonnaise, grilled food, salami, sausage, crisps, and hamburger/hotdog/toast. Although all sort of meat and egg were reported tasty and nutritious, fish at first, they were consumed rarely. **Conclusion:** Although students have adequate knowledge about nutrition, they eat frequently junk food. But the best thing is that the adolescents prefer mostly healthy food. To take the measures before their preferences will be completely changed is very important. To enable the young generations to gain healthy dietary practices and to provide the access to healthy food are the main measures. Parents, the schools and the society are responsible for these.

Key words: Adolescent, eating habit, junk food, student

## Genel Tıp Derg 2007;17(2): 81-87

Bir geçiş dönemi olan ergenlik, pubertenin başlangıcından genç yetişkinlik dönemine dek sürmektedir. Bu dönem gençlerin pek çok yeni nitelik kazandığı, bir yandan da pek çok sorunla yüzleştiği, sağlığı riske sokacak davranışların en sık sergilendiği süreçlerden biridir (1). Özellikle 15 -17 yaş arası, bağımsızlığın kazanıldığı ve yaşam tarzının belirlendiği dönemdir (2).

Yazışma adresi: Yrd.Doç.Dr. Şafak Taner Gürsoy, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD Bornova/İzmir

e-posta: safak.taner.gursoy@ege.edu.tr

Ergen sağlığını tehdit eden pek çok etmenle yüz yüzedir. Bu etkenlerden biri de kötü beslenme alışkanlığıdır. En sık karşılaşılan riskli davranışlardan biri olan sağlıksız beslenme zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluğu, davranışsal ve ruhsal problemler, obezite gibi sorunlara yol açmaktadır (3). Günümüzde sağlıksız beslenmenin önemli rol oynadığı kronik hastalıklar gelişmiş ülkeler kadar gelişmekte olan ülkelerin de sorunudur. Bu nedenle yetişkin çağda kötü beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olduğundan erken yaşlarda sağlıklı

beslenme alışkanlığının kazandırılması kritik bir öneme sahiptir.

Bunun yanı sıra gelişmiş ülkelerde sosyal baskıların sonucu gençler belli bir beden imajı edinmeye zorlanmakta; buna karşın yağdan zengin “fast-food” (ayaküstü) beslenme, fiziksel aktivitede azalma özellikle kent gençlerinde obezite prevalansının artmasına yol açmaktadır (4). Günümüzde her alanda olduğu gibi gıda üretimi ve tüketiminde de küreselleşmenin etkileri gözlenmektedir. “Fast food” ve hazır gıdalar geleneksel, yöresel yemeklerin önüne geçmekte, tarımsal üretimde verimliliği artırma çabaları, lezzetli besin üretme kaygısının önüne geçmektedir. Bu süreç yiyeceklerde standartlaşmaya ve tekdüze beslenme alışkanlığına yol açmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, kentsel bir bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin gıdaların besleyici özelliği konusundaki görüşleri ve tüketim sıklıkları üzerinden beslenme alışkanlıklarını belirlemektir.

## Yöntem

Kesitsel tipteki araştırma İzmir’in Bornova ilçesindeki Lise ve dengi okulların Hazırlık ve Lise birinci sınıflarında 2003 yılında yürütüldü. Altı Süper Lise, iki Normal Lise, iki Anadolu Lisesi, bir Fen Lisesi, dört Endüstri Meslek Lisesi, iki Kız Meslek Lisesi, iki Ticaret Lisesi, iki Özel Lisenin bulunduğu ilçede liseye ilk başlayan (15 yaş grubu) toplam 2410 öğrenci bulunmaktaydı. Örneğe % 90 güven aralığı, 0.05 yanılma payı, ortalama küme büyüklüğü 27 öğrenci (tasarım etkisi 2.3) olacak şekilde 559 öğrenci seçildi. Lise türüne göre tabakalandırılan evrenden tabaka ağırlığına göre örneğe giren öğrenci sayısı basit rasgele örneklem yöntemiyle belirlendi.

Anketin çeşitli besinlerin tüketilme sıklığı ve besleyici özellikleri konusundaki görüşlerini kapsayan kısmı beslenme ile ilgili “alışkanlık” değerlendirmelerinde etkinliği ve güvenilirliği diğer yöntemlerden daha üstün bulunmuş olan “besin sıklık anketlerinden” yararlanılarak hazırlandı (5-7). Tuz, şeker, yağ ve kalori açısından yüksek fakat besleyici değeri düşük olan gıdalar sağlıklı gıdalar başlığı altında toplandı.

Oluşturulan anketin ön denemesi başka bir ilçedeki lisenin lise bir ve hazırlık sınıfı öğrencilerinde uygulandı. Öğrenciler anketleri sınıflarında,

özbildirim yöntemiyle doldurdular. Kapsayıcılık oranı % 92.13’e (515) ulaştı.

Veriler ki kare analizi ile değerlendirildi.

## Bulgular

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaşları 14 -18 arasında değişmektedir. % 93.9’u 15 -16 yaşındadır. % 49.9’u (257) kız, % 50.1’i (258) erkektir. Öğrencilerin yaşadığı hanelerin ortalama hane halkı büyüklüğü  $4.4 \pm 1.4$  kişidir.

Öğrencilerin % 81’i öğün atlamaktadır. Öğün atlama açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark olup, kızlar daha fazla oranda öğün atlamaktadır ( $p=0.014$ ). En sık atlanan öğün % 45.6 ile kahvaltıdır. Bunu % 39.8 ile öğle yemeği izlemektedir. Atlanan öğüne bakıldığında cinsiyete göre fark saptanmamıştır ( $p=0.131$ ) (Tablo 1).

Öğün atlama nedenleri arasında ilk iki sırada iştahsızlık (% 66.6) ve zaman darlığı (% 27.6) gelmektedir. Kız ve erkek öğrenciler arasında öğün atlama nedenleri açısından anlamlı fark bulunmuştur ( $p=0.003$ ). Kız öğrenciler iştahsızlık nedenini daha yüksek oranda ifade ederken erkek öğrenciler zaman darlığını daha yüksek oranda işaretlemiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin % 33.1’i kendilerini kilolu bulurken % 22’si son bir yılda diyet yaptığını söylemiştir. Hem ağırlık algısı ( $p=0.000$ ) hem diyet yapma durumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir ( $p=0.000$ ). Kızlar erkeklere oranla kendilerini daha kilolu algılamakta ve diyet yapmaktadır (Tablo 1).

Öğrencilerin % 3.6’sı sigara kullandığını belirtmiş ve bu açıdan cinsiyete göre farklılık saptanmamıştır ( $p=0.052$ ) (Tablo 1).

Öğrenciler evlerinde en çok kullanılan yağın % 87.1 oranında doymamış yağ (zeytinyağ, ayçiçek yağı, mısır özü yağı) olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızca tekli doymamış yağ (zeytinyağ) kullanma oranı ise % 37.5’tur. Öğrencilerin % 13.7’si yemeklerin tadına bakmadan, % 66.4’ü bazen tuz eklediklerini, % 19.9’u hiç eklemediklerini söylemişlerdir.

Ergenlerin % 84.6’sı akşam yemeklerini tüm aileleriyle bir arada, % 7.5’u evde tek başına yemektedir.

*Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Beslenme Davranışları ve Sigara Alışkanlıkları Açısından Dağılımı*

	Kız öğrenci		Erkek öğrenci		Toplam		X <sup>2</sup> / p değeri
	Sayı	%*	Sayı	%*	Sayı	%*	
<b>Öğün atlama durumu (n=515)</b>							
Öğün atlamayan	38	14.8	60	23.3	98	19.0	X <sup>2</sup> =5.99
Öğün atlayan	219	85.2	198	76.7	417	81.0	p=0.014
Kahvaltı	102	46.6	88	44.4	190	45.6	X <sup>2</sup> =4.06
Öğle	79	36.1	87	43.9	166	39.8	p=0.131
Akşam	38	17.4	23	11.6	61	14.6	
<b>Öğün atlama nedeni (n=417**)</b>							
Zaman olmuyor	46	20.6	73	35.1	119	27.6	X <sup>2</sup> =15.87
Parasal	2	0.9	5	2.4	7	1.6	p=0.003
Hazırlayan olmuyor	6	2.7	5	2.4	11	2.6	
Canım istemiyor	163	73.1	124	59.6	287	66.6	
Kilom fazla	6	2.7	1	0.5	7	1.6	
<b>Ağırlık algısı (n=510)</b>							
Kilolu	121	47.8	48	18.7	169	33.1	X <sup>2</sup> =48.89
Normal	132	52.2	209	81.3	341	66.9	p=0.000
<b>Diyet yapma durumu (n=505)</b>							
Diyet yapan	92	36.7	19	7.5	111	22.0	X <sup>2</sup> =62.65
Diyet yapmayan	159	63.3	235	92.5	394	78.0	p=0.000
<b>Sigara içme durumu (n=507)</b>							
Sigara içen	5	2.0	13	5.2	18	3.6	X <sup>2</sup> =3.79
Sigara içmeyen	250	98.0	239	94.8	489	96.4	p=0.052

\*Sütun yüzdesi \*\*Birden fazla neden belirtildi

% 57'si sağlıklı beslenme konusunda ders anlatıldığını belirtmiştir. Sağlıklı beslenme konusunda en çok bilgi alınan ilk iki kaynak yazılı basın (% 39.1) ve aile-arkadaşlar (%35.8)'dir.

Öğrencilerin sık tükettikleri gıdalar sırasıyla ekmek (% 97.0), mevsim meyveleri (% 91.7), süt/yoğurt (% 91.2), domates (% 90.7), salata malzemeleri (% 88.9), çay (% 74.4), çikolata (% 70.0), hazır kek/bisküvi (% 68.5), ayran (% 66.6), patates (% 64.8), yumurta (% 64.1), bal/reçel (% 60.6)'dır.

Öğrencilerin % 95.0-99.6'sı tarafından besleyici özelliği yüksek bulunan gıdalar sırasıyla domates (% 99.6), mevsim meyveleri (% 98.8), süt/yoğurt (% 98.6), peynir (% 98.1), ayran (% 98.1), salata malzemeleri (% 98), muz, kivi, ananas gibi meyveler (% 97.5), balık (% 96.2), yumurta (% 95.3), ıspanak (% 95.1) ve kuru bakliyat (% 95).

Sağlıksız gıdalar içinde en sık tüketilenler hazır kek/bisküvi, ketçap/mayonez, kızartma, salam, sosis, cips, hamburger/hotdog/tost'tur. Sağlıksız gıdalar içinde en besleyici bulunanlar salata malzemeleri, krem peynir ve dürümdür. Kokoreç/söğüş, cips, hazır

çorbalar ve ketçap/mayonez besleyici olmadıkları en fazla belirtilen gıdalar olmuştur (Tablo 2).

**Tablo 2. Öğrencilerin Sağlıksız Gıdaları Tüketme Sıklığı ve Besleyici Özellikleri Konusundaki Görüşlerinin Dağılımı**

	Sıklık (%)			Besleyici (%)	
	Her gün/ 2- 3 kez/hf	Haftada 1 kez	Ender	Yararlı	Yararlı değil
Hazır kek/bisküvi	68.5	26.2	17.2	74.4	26.6
Ketçap/mayonez	53.9	18.6	27.5	57.8	42.2
Kızartma	52.0	29.8	18.1	77.8	22.2
Salam. sosis	51.9	19.8	28.3	71.7	28.3
Cips	48.4	24.3	27.2	48.9	51.1
Hamburger/hotdog /tost	48.2	20.9	31.0	71.0	29.0
Çokokrem /gofret	43.4	21.1	35.5	76.1	23.9
Dürüm	40.3	28.2	31.6	82.1	17.9
Sucuk pastırma	35.8	20.8	43.4	70.3	29.7
Unlu tatlılar	32.5	34.7	32.7	83.9	16.1
Krem peynir	32.3	14.2	53.5	83.0	17.0
Hazır puding/sufle	27.8	29.1	43.1	74.8	24.2
Mısır gevreği	23.5	14.5	62.1	67.8	32.2
Hazır çorbalar	22.0	19.0	59.0	56.0	44.0
Pasta	19.3	25.3	55.4	77.4	22.6
Piza	13.0	19.9	67.1	74.4	25.6
Kokoreç/söğüş	5.5	6.7	87.8	41.3	58.8

En sık tüketilen süt ürünü, peynir, süt/yoğurttur. En besleyici bulunan süt ürünleri ise süt/yoğurt, ayran, peynir ve sütlü tatlılardır. Tüm meyveler besleyici bulunmakla beraber mevsim meyveleri daha sık tüketilmektedir. Sebzeler arasında ise domates, marul, havuç gibi salata malzemeleri hem çok tüketilmekte hem de besleyici bulunmaktadır. Patates, ıspanak, kabak ve kereviz besleyici bulunmakla beraber daha az tüketilmektedir. Dondurulmuş sebzeler kabak ve kerevizden daha az besleyici bulunmakta ve az tüketilmektedir (Tablo 3). Tüm et çeşitleri ve yumurta besleyici bulunmakta

**Tablo 3. Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri, Meyve ve Sebzeleri Tüketme Sıklığı ve Besleyici Özellikleri Konusundaki Görüşlerinin Dağılımı**

	Sıklık %			Besleyici %	
	Her gün/2- 3 kez/hft	Haftada 1 kez	Ender	Yararlı	Yararlı değil
<b>Süt ve süt ürünleri</b>					
Süt/yoğurt	91.2	5.6	3.2	98.6	1.4
Ayran	66.6	21.7	11.7	98.1	1.9
Sütlü tatlılar	37.1	28.9	34.0	94.2	5.8
Aromalı sütler	34.2	21.2	44.6	80.1	19.9
Çökelek	23.6	12.8	63.6	86.9	13.1
Peynir	91.6	2.7	5.8	98.1	1.9
<b>Meyve ve Sebzeler</b>					
Mevsim meyveleri	91.7	5.1	3.3	98.8	1.2
Muz, kivi, ananas	39.3	24.0	36.7	97.5	2.5
Domates	90.7	6.4	2.9	99.6	0.4
Salata (marul, havuç)	88.9	9.1	3.0	98.0	2.0
Patates	64.8	26.8	8.4	93.7	6.3
Ispanak	19.3	41.3	39.4	95.1	4.9
Dondurulmuş sebzeler	13.5	18.9	67.6	65.0	35.0
Kabak	7.9	22.1	70.0	85.2	14.8
Kereviz	5.3	15.7	79.0	75.7	24.3

ancak başta balık olmak üzere tümü az tüketilmektedir. Kuru bakliyatlar besleyici bulunmalarına rağmen tüketimleri düşüktür (Tablo 4).

Pirinç ve tarhana çoğunluk (% 90–92) tarafından besleyici bulunan karbonhidrat ağırlıklı gıdalardır. Buna karşın makarna, pirinç ve tarhana tüketim sıklığı düşüktür. Çoğunluk tarafından besleyici bulunan üç içecek; ayran, hazır meyve suyu, çay iken tüketilme sıklığı sırasıyla çay, ayran, kola şeklindedir (Tablo 4).

Yöresel (doğdukları bölgeye özgü) yemekler besleyici bulunurken az tüketilmektedir. Öğrencilerin önemli bir yüzdesi bal/reçel, tahin, pekmezi besleyici bulmakta fakat tahin, pekmezi az tüketmektedir.

Çerez besleyici bulunmadığı gibi az tüketilmektedir (Tablo 5).

*Tablo 4. Öğrencilerin Et-Yumurta, Kuru Bakliyat, Tahıl ve İçecekleri Tüketme Sıklığı ve Besleyici Özellikleri Konusundaki Görüşlerinin Dağılımı*

	Sıklık (%)			Besleyici (%)	
	Her gün/2-3 kez/hf	Haftada 1 kez	Ender	Yararlı	Yararlı değil
<b>Et-Yumurta</b>					
Yumurta	64.1	19.6	16.3	95.3	4.8
Tavuk/hindi	42.1	30.9	26.9	94.9	5.2
Kırmızı et	34.7	26.9	38.3	92.5	7.5
Balık (taze)	18.4	42.1	39.4	96.2	3.7
Kuru Bakliyat (Fasulye, Mercimek)	35.0	37.0	29.0	95.0	5.0
<b>Tahıl</b>					
Ekmek	97.0	1.5	1.2	85.0	15.7
Simit	44.0	25.0	31.0	72.0	28.0
Pirinç	40.0	39.0	21.0	92.0	7.8
Makarna	36.0	45.0	20.0	85.0	16.0
Tarhana	19.0	23.0	59.0	90.0	10.0
Bulgur	1.1	28.0	64.0	88.0	13.0
<b>İçecekler</b>					
Çay	74.4	10.7	14.9	68.3	31.7
Ayran	66.6	21.7	11.7	98.1	1.9
Kola	58.5	19.6	21.9	41.7	58.3
Hazır meyve suyu	48.4	26.0	25.6	77.4	22.6
Neskafe	37.8	20.3	41.8	54.0	46.0
Türk kahvesi	22.2	15.2	62.7	52.9	47.1
Sulandırılmış içecekler	20.8	17.3	61.9	58	42.0
Enerji/spor içecekleri	19.6	11.8	68.7	61.9	38.1
Diyet kola	10.8	6.1	83.1	33.6	66.4
Alkollü içecekler	8.9	5.1	86.0	23.0	77.0

*Tablo 5. Öğrencilerin Gruplanamayan Çeşitli Yiyecekleri Tüketme Sıklığı ve Besleyici Özellikleri Konusundaki Görüşlerinin Dağılımı*

	Sıklık (%)			Besleyici (%)	
	Her gün / Haftada 2-3 kez	Haftada 1 kez	Ender	Yararlı	Yararlı değil
Yöresel yemekler	42.6	19.1	38.4	93.0	7.0
Pide/lahmacun	14.8	25.3	59.9	79.1	20.9
Bal/reçel	60.6	19.0	20.4	93.5	6.5
Tahin pekmez	30.4	20.2	49.4	89.7	10.3
Çerez	47.9	26.9	25.3	64.7	35.3

## Tartışma ve Sonuç

Beslenme davranışlarının irdelendiği çalışmada Bornova'daki Lise 1. sınıf öğrencilerinin % 81'inin öğün atlama alışkanlığı olduğu ve en çok kahvaltıyı atladıkları saptanmıştır. Ülkemizde ergen beslenmesine ilişkin araştırmalarda da en sık atlanan öğün olarak sabah kahvaltısı bildirilmektedir (5-8). Amerika Birleşik Devletleri beslenme araştırmasında da 15-18 yaş arası gençlerin beşte birinin sabah kahvaltısını atladıkları gösterilmiştir (3). Oysa kahvaltı uzun uyku döneminden sonra vücudun en fazla enerjiye ihtiyaç duyduğu öğündür. Öğün atlama alışkanlığı, özellikle kahvaltının atlanması aşırı acıkma, dolayısıyla farkında olmadan aşırı yeme ve okul etkinliklerinde yoğunlaşmanın azalmasına yol açmaktadır.

Öğün atlama açısından Fırat Üniversitesi öğrencileriyle yapılan çalışmada (9) cinsiyetin fark yaratmadığı saptanmışsa da bu araştırmada kızlarda öğün atlayanların oranı erkeklerden istatistiksel olarak fazla bulunmuştur.

Öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında, iştahsızlık, zaman darlığı ilk iki sırada gelmekte ve diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (5,9,10). Fırat ve Dicle Üniversitesi öğrencilerinde olduğu gibi bu çalışmada da öğün atlama nedenleri kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermekte ve iştahsızlık daha çok kız öğrenciler tarafından ifade edilen bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır (9,10).

Öğrencilerin üçte biri kendilerini kilolu bulmuş ve yaklaşık beşte biri son bir yılda diyet yaptıklarını

belirtmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda benzer oranlara ulaşılmışken, Amerika Birleşik Devletlerinde Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezince 2001 yılında yapılan araştırmada son bir ayda 9–12. sınıf öğrencilerinin % 46’sının zayıflamaya çalıştığı bulunmuştur (11-13). Kendini kilolu algılama kız öğrencilerde daha yüksek oranda olup son bir yıl içinde diyet yapma oranı da kız öğrencilerde daha yüksektir. Araştırmamızın sonuçları literatürle uyumlu olup kızların erkeklere oranla bedenlerinden daha az hoşnut olduğu ve daha fazla diyet yaptıkları şeklindeki bulguyu desteklemektedir (11).

Sağlıklı beslenmede tüketilen yağın miktarı kadar türü de önemlidir. Doymuş yağlar kardiyovasküler hastalık ve bazı kanser türlerinin oluşma riskini artırırken doymamış yağlar özellikle omega 3 ve zeytinyağı bu riski azaltmaktadır (14). Çalışmaya katılan öğrencilerin % 87.1’inin evlerinde doymamış yağ tüketildiğini söylemeleri bu açıdan sevindiricidir. Yalnızca tekli doymamış yağ kullanma (zeytinyağı) oranı ise % 37.5’tur. Bu oranlar çalışmanın zeytinciliğin yaygın olduğu Ege Bölgesi’nde yapılmasıyla açıklanabilir. Amerika Birleşik Devletlerinde öğrencilerin % 41.5’inin evlerinde yemek hazırlanırken genellikle margarin ya da tereyağ kullanıldığı, çocuk ve gençlerin % 90’dan fazlasının doymuş yağdan zengin beslendiği saptanmıştır (3,15). Kronik hastalıklar özellikle kardiyovasküler hastalıklar açısından önemli olan bir diğer davranış aşırı tuz tüketimidir. Öğrencilerin % 13.7’si yemeklerin tadına bakmadan tuz eklediklerini, % 66.4’ü bazen eklediklerini, % 19.9’u yemeklerine tuz eklemediklerini söylemişlerdir. Amerika Birleşik Devletlerinde 6–8. sınıf öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da (15) % 14’ünün çoğu zaman yemeğin tadına bakmadan, % 48.3’ünün ise bazen yemeği tatmadan tuz eklediği saptanmıştır.

Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılmasında ailece yenen yemeklerin önemli olduğu vurgulanmaktadır (16,17). Amerikan gençliğinin 1/3’ü yemeklerini dışarıda yerken (14) bu çalışmadaki ergenlerin % 84.6’sı tüm aileleriyle bir arada yemektedir. Çalışmadaki öğrencilerin sadece % 7.5’u akşam yemeklerini evde tek başına yediğini ifade etmiştir.

Sigara alışkanlığının adolesan çağda başlaması, erişkin yaşta düzenli sigara içiciliğine yol açtığı göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada saptanan % 3.6’lık sigara içme oranı sevindiricidir. Adana çalışmasında (17), benzer sigara kullanma durumu saptanırken Ankara ve Kocaeli’nde ilköğretim ve lise öğrencilerinde oranlar çok daha yüksek bulunmuştur (8,13). Üniversite öğrencilerinde sigara içiciliği ciddi artış göstermektedir (9).

Sık tüketilen gıdalar içinde meyve, süt/yoğurt ve salata malzemelerinin çay, çikolata, hazır kek/bisküvinin önünde yer alması sevindirici iken, ülkemizdeki en ucuz iyi kaliteli protein kaynağı olan yumurtanın daha gerilerde yer alması düşündürücüdür. Mevsim meyveleri çoğunluk tarafından sık tüketilmekle beraber çikolata, kızartma gibi sağlıksız gıdaların da önemli oranda tüketildiği gözlenmektedir. Öğrencilerin gıdaların besleyiciliği konusundaki görüşleri bilgilerinin doğruluğunu göstermektedir. Bu verilerden hareketle öğrencilerin bilgilerinin yeterli olduğu ve tüketim sıklığı sıralamasının sağlıklı beslenmeyi yansıttığı söylenebilir. Konya yetiştirme yurdundaki ergenlerin öğün aralarında tükettikleri besinler arasında simit, bisküvi, kurabiye ilk sırayı alırken, kolalı içecekler ikinci, şeker, çikolata gofret üçüncü sırayı almıştır (6).

Bu çalışmada da sağlıksız gıdalar olarak gruplanan yiyecekler içinde en sık tüketilenler hazır kek/bisküvi, ketçap/mayonez, kızartma, salam, sosis, cips, hamburger/hotdog/tost olmuştur. Çoğunluk tarafından yararlı bulunan üç içecek; ayran, hazır meyve suyu, çaydır. Ankara’da yapılan araştırmada öğrencilerin çoğunluğu süt ve süt ürünlerini her gün tüketmektedir. Et tüketimi çoğunlukla haftada 1–2 kez ile ayda 1–2 kez arasında değişmektedir. Öğrencilerin yarıya yakını haftada 1–2 kez yumurta tüketmekte, yaklaşık yarısı her gün meyve ve sebze tüketmektedir (8,13). Çalışmadaki öğrencilerin en sık tükettikleri süt ürünü, peynir, süt/yoğurt, en besleyici buldukları süt ürünleri ise süt/yoğurt, ayran, peynir ve sütlü tatlılardır. Adana çalışmasında ise süt/süt ürünleri % 53.5, hayvansal gıdalar % 22.8, kuru baklagiller % 7.7, sebze- meyve % 66, tahıl ürünleri % 62.2, çerez % 15.9 oranında her gün veya aralıklı tüketilmektedir (17). Kocaeli ilindeki lise öğrencileri arasında son yedi gün içinde hiç meyve yemeyen veya günde birden daha az meyve yiyenler % 45.4,

hiç yeşil salata yemeyen veya günde birden daha az yeşil salata yiyenler % 53,6, hiç süt içmeyenler veya günde birden az süt içenler % 68,1 olarak bulunmuştur (13).

Tüm et çeşitleri ve yumurta lezzetli ve besleyici bulunmakta ancak başta balık olmak üzere tümü az tüketilmektedir. Kuru bakliyatlar, yöresel yemekler besleyici bulunmakla beraber tüketimi düşüktür.

Sonuç olarak; öğrenciler besinler hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmakla beraber diyetlerinde sıklıkla sağlıklı gıdalara da yer vermektedir. Önemli olan gençlerin tüketim alışkanlıkları kalıcı hale gelmeden gerekli önlemlerin alınmasıdır. Bu önlemler arasında okullarda yemekhane ve kantinlerde sağlıklı gıdaların sunulması ve özellikle kronik hastalıklar açısından, okullardan başlamak üzere kültürel özelliklere uygun etkin bir beslenme eğitimi yer almalıdır.

## Kaynaklar

1. World Health Organization. Adolescent Health & Development Programme Family & Reproductive Health, 1997.
2. Spear HJ, Kulbok PA. Adolescent health behaviors and related factors: A review. Public Health Nursing 2001;18:82.
3. Petrillo J, Meyers PF. Adolescent dietary practices A Consumer Health Perspective. Clearing House 2002;75:293-6.
4. Schneider D. International trends in adolescent nutrition. Social Sci Med 2000; 51:955-67.
5. Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme Diyet Derg 1995;24: 229-38.
6. Eser KŞ, Şahin TK, Demireli O. Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adolesanların beslenme durumları. Beslenme Diyet Derg 2000; 29: 25-33.
7. Pryer JA, Nichols R, Elliot P, Thakrar B, Brunner E, Marmot M. Dietary patterns among a national random sample of British adults. J. Epidemiol Community Health 2001;55:29-37.
8. Tezcan S, Aslan D, Esin A. Ankarada bir ilköğretim okulunda 6., 7., ve 8. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve durumunun saptanması araştırması. VIII. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Kitabı, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Basımevi, 2002; 733-5.
9. Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 2003;13: 74-80.
10. Arslan P, Karaağaçoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıkları. Beslenme Diyet Derg 1994; 22: 195-208.
11. Orsel S, Canpolat BI, Akdemür A, Özbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Derg 2004;15: 5-15.
12. Calderon LL, Yu CK. Dieting practices in high school students. J Am Diet Assoc 2004; 104 : 1369-74.
13. Kara B, Hatun Ş, Aydoğan M, Babaoğlu K, Gökalp AS. Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinde sağlık açısından riskli davranışların değerlendirilmesi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Derg 2003; 46: 30-7.
14. Whitney A, Rolfes EN, Rolfes SR. Understanding Nutrition; www.highbeam.com/library erişim tarihi: 7/1/2002.
15. Speck BJ, Bradley CB, Harrel JS, Belyea MJ. A food frequency questionnaire for youth : psychometric analysis and summary of eating habits in adolescent. J Adolesc Health 2001; 28:16-25.
16. Neumark-Sztainer D, Story M, Croll J, Perry C. The family meals: Views of adolescents. J Nutr Educ 2000;32:329-34.
17. Öztunç G, Aytaç N, Öztürk E. Ç.Ü Adana Sağlık Yüksekokulu 1. sınıf öğrencileri ile Adana laboratuvar sağlık meslek lisesi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve hemoglobin düzeylerinin saptanması ve bunların beden kitle indeksleri ile ilişkileri. Diyarbakır 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Kitabı, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Basımevi, 2002; 726-32.