



# Malatya İl Merkezinde Lise Öğrencilerinin Besinlerle İlgili İnanış, Tutum ve Endişeleri ve Bunları Etkileyen Faktörler

Yasemin Atik Altınok\*, Gülsen Güneş\*, Leyla Karaoğlu\*

\*İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD. Malatya

Bu araştırma, Malatya il merkezindeki lise öğrencilerinin besinlerle ilgili inanış, endişe ve tutumlarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Tabakalı rastgele örnekleme metoduyla 658 lise öğrencisine (yaş ortalaması  $15.64 \pm 0.87$  yıl, % 48.0'i erkek ve % 52.0'si kız) araştırmanın amacına yönelik anket uygulanmıştır.

Öğrencilerin yiyeceklerin yağ-şeker-vitamin içerikleri hakkında endişeleri ile bu besin öğelerini yüksek miktarda içeren yiyecekleri tüketim sıklıkları arasında ilişki saptanmamıştır. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre, besinlerde bulunan besin öğeleri hakkında daha fazla endişe duymaktadırlar. Erkek öğrencilerin % 73'ü, kız öğrencilerin % 83'ü yiyeceklerin sağlık üzerinde rol oynadığına, erkek öğrencilerin % 41'i, kız öğrencilerin % 63'ü kızartılmış yiyeceklerin sağlık için kötü olduğuna inanmaktadırlar ( $p=0.001$ ). Çok fazla yağ yemek kalp hastalıklarına neden olur ifadesine erkek öğrencilerin % 65'i, kız öğrencilerin % 85'i katıldıklarını bildirmişlerdir ( $p=0.001$ ).

Sonuç olarak öğrencilerin çoğunluğu besinlerle ilgili doğru inanış ve tutumlara sahiptirler ancak kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla doğru bilgilere inanmaktadırlar. Besinlerin içeriğiyle ilgili endişeleri, davranışlarına yansımamaktadır. Bu bilgiler ışığında, insanlara olumlu beslenme davranışlarının kazandırılması için okullarda düzenli ve devamlı beslenme eğitimi programları düzenlenmesi, kitle iletişim araçlarında beslenme ile ilgili denetim mekanizmalarının bulunması önerilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Adölesan, Besin, Beslenme, İnanışlar, Tutumlar

## Food Related Beliefs, Attitudes and Concerns of High School Students in the District of Malatya and Factors Affecting Them

This study was planned and conducted on high school students in the District of Malatya to determine their food related beliefs, concerns and attitudes; A questionnaire which was formed according to the aim of the study was employed to 658 high school students (mean age  $15.64 \pm 0.87$  years, 48.0% males and 52.0% females) which were chosen with sampling method of random stratification in the District of Malatya in May 2004. The high schools were chosen randomly.

No statistical correlation was found on the concern levels and the mean frequency of the dietary consumption of food that include high levels of fat-sugar-vitamin content of their diets. More girls compared to boys were concerned about the nutrients in the food. Of the boys 73 % and of the girls 83 % believe that food had effect on health. Of the boys 41 % and of the girls 63 % believe that fried food had negative effect on health ( $p=0.001$ ) eightyfive percent of the girls compared to 65 % of the boys agreed on the sentence "eating too much fat cause heart diseases"

In conclusion most of the students had positive attitude and believe in scientific facts about the food. Positive attitudes were significantly more frequent among girls. In the light of these results, arrangement of regular and continuous educational programs in schools on nutrition for positive dietary behaviors; providing information on potentially harmful effects and the presence of mass media control mechanisms for dietary information are recommended.

**Key Words:** Adolescent, Food, Nutrition, Beliefs, Attitudes

İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasında geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterini kazandığı adölesan dönemdir. Adölesan dönemde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok

önemlidir. Çünkü bu dönem duygu, düşünce, davranış ve tutumun gelişme çabasının yoğunlaştığı bir süreç olmasının yanı sıra fizyolojik, psikolojik değişme ile sosyal olgunluğa hazırlanma sürecini de içerir.<sup>1-4</sup>

Adölesanlarda yanlış beslenme alışkanlıkları sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının başında yetersiz beslenmeye bağlı zayıflık ve dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve her iki durumun oluşturduğu komplikasyonlar, demir yetersizliği anemisi, yeme bozuklukları ve diş çürükleri gelmektedir.<sup>5-8</sup>

Yetişkinlerde besin gereksinimi yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, vücut kümesi gibi faktörlere bağımlı olduğu halde, adölesanlarda bunlara ek olarak hızlı ve dramatik bir büyüme atağı önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Hızlı fiziksel büyüme, enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı artırır ve çocukların besin gereksinimlerinin hayatları boyunca ulaşacağı en yüksek düzeye çıkmasına neden olur.<sup>9,10</sup> Son zamanlarda yapılan çalışmalarda besinlerle ilgili inanışların besin seçimini etkilediği düşünülmektedir. Eğer sağlıkla ilgili inanışlar ve davranışlar arasında uyum yoksa bunlardan bir tanesi değişir ve bu değişimler her zaman olumlu değildir.<sup>11-15</sup>

Besin tercihleri adölesanın erken çocukluk döneminde yaşadığı deneyimleri, genetik yapısı, besinlerle ilgili pozitif veya negatif koşullara maruz kalması gibi birçok faktörün birbiriyle etkileşmesi sonucu oluşur. Bu konuda yapılan çalışmalarda adölesanların besin seçimlerinin en güçlü belirleyicilerinden birinin besin tercihleri olduğu bildirilmiştir.<sup>18,19</sup>

Bu çalışmada amacımız, Malatya il merkezindeki lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre; besinlerle ilgili inanış, endişe ve tutumlarını saptamak ve besinlerle ilgili endişelerin tüketim sıklığına etkisini araştırmaktır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Malatya il merkezinde Mayıs-Haziran 2004 tarihleri arasında okullarda öğrencilere anket formlarının uygulanması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma analitik araştırma modellerinden biri olan kesitsel (cross-sectional) tipte bir araştırmadır.

Malatya merkez ilçede bulunan liselerde eğitim-öğretimlerine devam eden; 9, 10, 11.sınıftaki 22 657 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Minimum örneklem büyüklüğü 377 olarak hesaplandı. Desen etkisine dayanarak minimum örneklem

büyükliğünün 2 katı örneklem büyüklüğü olarak saptandı (755) Tabakalı rastgele örnekleme metoduyla okullar; türüne göre genel liseler, Anadolu liseleri ve meslek liseleri olarak üç tabakaya ayrıldı. Her tabakadan bir lise rastgele olarak seçildi. Her tabakadaki kız ve erkek öğrenci sayısına orantılı olarak 755 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına giren 755 öğrenciye anket uygulanmış; anketlerin 97 tanesi güvenilir bulunmadığından 658 öğrencinin anketi değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılım oranı % 87.1' dir.

Araştırmada anket formunda, öğrencilere demografik bilgileri sorulmuş, besinlerle ilgili inanışları, endişeleri ve tutumları, Nowak M. tarafından geliştirilen<sup>20</sup> bir anket formundan yararlanarak hazırlanmıştır. Öğrencilerin besinlerle ilgili endişe, inanış ve tutumları; cinsiyetlerine göre analiz edilmiş ve besinlerle ilgili endişe duymanın beslenme alışkanlıklarına etkisi incelenmiştir. Verilerin analizi araştırmacı tarafından SPSS 11.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde ki-kare ve ortalama besin tüketim sıklıklarının karşılaştırılmasında t testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Öğrencilerin yaş ortalaması  $15.64 \pm 0.87$  yıldır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 48'i erkek, % 52'si kızdır. Öğrencilerin % 5.2'si 14, % 43.4'ü 15, % 35.7'si 16, % 12.7'si 17 ve % 3'ü 18 yaşındadır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin besinlerle ilgili inanışlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 1' de sunulmuştur.

'Yediğim yiyecekler sağlığımın üzerinde rol oynarlar' ifadesine erkek öğrencilerin % 73'ü, kız öğrencilerin % 83'ü katıldıklarını bildirmişlerdir ( $p=0.001$ ). 'Kızartılmış yiyecekler yemek sağlığınız için kötüdür' ifadesine erkek öğrencilerin % 41.1'i, kız öğrencilerin % 63.3'ü ( $p=0.001$ ), 'Kızartılmış yiyecekler yemek, spor performansınız için kötüdür' ifadesine erkek öğrencilerin % 42'si, kız öğrencilerin % 49.9'u ( $p=0.001$ ), 'Çok fazla yağ yemek kalp hastalıklarına neden olur' ifadesine erkek öğrencilerin % 65'i, kız öğrencilerin % 85'i katıldıklarını bildirmişlerdir. ( $p=0.001$ ).

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin besinlerle ilgili tutumlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 2' de sunulmuştur.

Malatya İl Merkezinde Lise Öğrencilerinin Besinlerle İlgili İnanış, Tutum ve Endişeleri ve Bunları Etkileyen Faktörler

Tablo 1. Öğrencilerin besinlerle ilgili inanışlarının cinsiyete göre dağılımı

		Katılmıyorum		Emin Değilim		Katılıyorum		p
		n	%*	n	%*	n	%*	
Yediğim yiyecekler sağlığım üzerinde rol oynarlar	E	63	20.0	27	8.5	224	71.5	0.000
	K	33	9.7	25	7.3	283	83.0	
Kızartılmış yiyecekler yemek, sağlığınız için kötüdür	E	90	28.6	95	30.2	129	41.2	0.000
	K	57	16.7	68	21.6	216	63.3	
Kızartılmış yiyecekler yemek, spor performansınız için kötüdür	E	92	29.3	90	28.7	132	42.0	0.000
	K	50	14.7	121	35.5	170	49.9	
Peynir, yumurta ve 1 bardak süt genç atletler için yarış öncesi iyi bir kahvaltıdır	E	55	17.5	56	17.8	203	64.6	0.003
	K	28	8.2	68	19.9	245	71.8	
Çok fazla yağ yemek kalp hastalıklarına neden olur	E	65	20.7	45	14.3	204	65.0	0.000
	K	26	7.6	25	7.4	289	85.0	
Çoğu insanın vitamin ve mineral haplarına ihtiyacı vardır	E	116	36.9	82	26.1	116	36.9	0.087
	K	105	30.8	92	27.0	144	42.2	
Egzersizden önce şekerli besinler yemek performansı artırır	E	102	32.5	119	37.9	93	26.9	0.126
	K	116	34.0	150	44.0	75	22.0	
Spor yapan insanlar fazla miktarda ekmek, makarna, pirinç, patates yemelidirler	E	121	38.5	99	31.5	94	29.9	0.000
	K	195	57.2	77	22.6	69	20.2	
Kırmızı et sizin için kötüdür	E	168	53.5	68	21.7	78	24.8	0.566
	K	169	49.6	88	25.8	84	24.6	
Kahverengi şeker sizin için, beyaz şekerden daha iyidir	E	119	37.9	142	45.2	53	16.9	0.000
	K	85	24.9	174	51.0	82	24.0	
Herkesin yemeğine tuz eklemeye ihtiyacı vardır	E	156	49.7	64	20.4	94	29.9	0.251
	K	189	55.4	57	16.7	95	27.9	
Keçiboynuzu yemek, çikolata yemekten daha iyidir	E	127	40.4	110	35.0	77	24.5	0.139
	K	152	44.6	122	35.8	67	19.6	
Etlerin üzerindeki yağları yememeliyiz	E	112	35.7	66	21.0	136	43.3	0.000
	K	75	22.0	50	14.7	216	63.3	
Izgara balık yemek, kızartılmış balık yemekten daha iyidir	E	72	23.0	85	27.2	156	49.3	0.000
	K	37	10.9	74	21.7	230	67.4	

\* satır yüzdesi

Tablo 2. Öğrencilerin besinlerle ilgili tutumlarının cinsiyete göre dağılımı

		Katılmıyorum		Emin değilim		Katılıyorum		p
		n	%	n	%	n	%	
Benim için yararlı olduğunu bildiğim yiyecekleri seçmeyi deniyorum	E	89	29.1	31	10.1	186	60.8	0.000
	K	48	14.2	39	11.6	250	74.2	
Canım sıkıldığı zaman bir şeyler yerim	E	143	46.7	47	15.4	116	37.9	0.000
	K	98	29.1	29	8.6	210	62.3	
Kendimi üzgün hissettiğimde daha çok yerim	E	181	59.2	58	19.0	67	21.9	0.000
	K	166	49.3	33	9.8	139	40.9	
Sık sık çok fazla yerim ve bu beni suçlu hissettirir	E	196	64.1	62	20.3	48	15.7	0.305
	K	222	65.9	34	10.1	81	24.0	
Sık sık düşük yağlı, light, diyet ya da düşük kalorili yiyecekler yerim	E	194	63.4	60	19.6	52	17.0	0.627
	K	221	65.6	41	12.2	75	22.3	
Sık sık istediğimden daha az yerim	E	156	51.0	66	21.6	84	27.5	0.390
	K	176	52.2	44	13.1	117	34.1	
Abur cubur yiyecekler yediğimde kendimi suçlu hissedirim	E	173	56.5	57	18.6	76	24.8	0.554
	K	198	58.8	34	10.1	105	31.2	

Araştırma kapsamına giren erkek öğrencilerin % 60.8' i, kız öğrencilerin % 74.2' si 'Benim için yararlı olduğunu bildiğim yiyecekleri seçmeyi deniyorum' ifadesine katıldıklarını bildirmişlerdir (p=0.001).

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin, besinlerin içeriğindeki maddelerden endişe etme durumlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 3'de verilmiştir.

Öğrencilerin % 73.5' i besinlerin içeriğinde bulunan vitaminler, % 72.2' ü gıda katkı maddeleri, % 67.0' i tarım ilaçları, % 66.1' i yağ, % 53.1' i tuz ve % 49.6' s i şeker konusunda endişe duyduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyetleri ile besinlerin içeriğindeki vitaminler ( p=0.000), gıda katkı maddeleri ( p=0.000), yağ (p=0.000), tarım ilacı ( p=0.001) ve tuz ( p=0.015) için endişe duymaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

Tablo 3. Öğrencilerin yiyeceklerin içeriğindeki maddelerden endişe etme durumlarının cinsiyete göre dağılımı\*

Endişe Durumu		Erkek		Kız		Toplam		p
		n	%**	n	%**	n	%**	
Gıdalardaki vitaminler	H	106	34.6	63	19.0	169	26.5	0.000
	E	200	65.4	268	81.0	468	73.5	
Gıdalardaki şeker	H	162	52.9	159	48.0	321	50.4	0.216
	E	144	47.1	172	52.0	316	49.6	
Gıdaların içeriğindeki gıda katkı maddeleri	H	108	35.3	69	20.8	177	27.8	0.000
	E	198	64.7	262	79.2	460	72.2	
Gıdalardaki yağ miktarı	H	135	44.1	81	24.5	216	33.9	0.000
	E	171	55.9	250	75.5	421	66.1	
Gıdalarda tarım ilacı olma	H	121	39.5	89	26.9	210	33.0	0.001
	E	185	60.5	242	73.1	427	67.0	
Gıdalardaki tuz miktarı	H	159	52.0	140	42.3	299	46.9	0.015
	E	147	48.0	191	57.7	338	53.1	

\* cevap vermeyen 21 öğrenci analize dahil edilmemiştir

\*\* sütun yüzdesi

H: Endişe etmeyenler

E: Endişe edenler

Besinlerin içeriğindeki yağdan endişe edenlerin yüksek yağ içeren yiyecekleri, şekerden endişe edenlerin yüksek şeker içeren yiyecekleri ve vitaminlerden

endişe edenlerin yüksek vitamin içeren yiyecekleri tüketim sıklıklarının dağılımı Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin yiyeceklerin içinde bulunan yağdan endişe etme durumlarına göre yağlı yiyecekleri tüketim sıklıklarının dağılımı (ortalama gün/ hafta)

	Endişe Etme Durumu			Toplam
	Hayır	Evet	p	
Kızartılmış yiyecekler <sup>1</sup>	2.42±2.06	2.23±2.02	0.277	2.28±2.05
Ev dışında yenilen yiyecekler <sup>2</sup>	2.06±2.11	2.05±2.19	0.979	2.06±2.16
Sucuk, salam, sosis, pastırma vb.	1.81±2.29	1.85±2.18	0.836	1.84±2.21
Cipsler	2.04±2.35	2.20±2.43	0.431	2.15±2.42
Kırmızı etin yağı	0.67±1.57	0.54±1.39	0.297	0.59±1.45
Tavuk derisi	0.73±1.63	0.65±1.50	0.537	0.69±1.55
Kuruyemiş	2.94±2.34	3.04±2.35	0.630	2.99±2.35

<sup>1</sup>kızartılmış yiyecekler: et, balık, tavuk, sebze ve hamur kızartmaları<sup>2</sup>ev dışında yenilen yiyecekler: hamburger, sosisli sandviç, lahmacun, döner v.b.

Tablo 5. Öğrencilerin yiyeceklerin içinde bulunan şekerden endişe etme durumlarına göre şekerli yiyecekleri tüketim sıklıklarının dağılımı (ortalama gün/ hafta)

	Endişe Etme Durumu			Toplam
	Hayır	Evet	p	
Kekler ve bisküviler	3.37±2.28	3.52±2.31	0.417	3.47±2.29
Çikolata ve şekerlemeler	3.52±2.52	3.61±2.40	0.620	3.58±2.29
Meşrubatlar	3.28±2.46	3.19±2.54	0.654	3.24±2.48

Tablo 6. Öğrencilerin yeterli miktarda vitamin alıp almadıkları konusunda endişe etme durumlarına göre meyve sebze ve vitamin hapı tüketim sıklıklarının dağılımı (ortalama gün/ hafta)

	Endişe Etme Durumu			Toplam
	Hayır	Evet	p	
Vitamin hapı	0.60±1.64	0.88±1.99	0.104	0.80±1.89
Meyve	3.90±2.63	4.26±2.35	0.107	4.18±2.44
Meyve suyu	3.22±2.69	3.12±2.47	0.647	3.13±2.53
Yeşil sebzeler <sup>1</sup>	4.54±2.44	4.72±2.28	0.379	4.68±2.32
Sarı/ Turuncu sebzeler <sup>2</sup>	1.81±2.27	1.77±2.14	0.850	1.79±2.18
Kırmızı sebzeler <sup>3</sup>	4.64±2.32	4.56±2.40	0.746	4.59±2.38
Patates	2.43±2.03	2.68±1.88	0.150	2.62±1.93

<sup>1</sup>Yeşil sebzeler: Lahana, taze fasulye, bezelye, salatalık v.b<sup>2</sup>Sarı/Turuncu sebzeler: Balkabağı, havuç, mısır v.b.<sup>3</sup>Kırmızı sebzeler: Domates, kırmızı biber, pancar, kırmızı turp v.b.

Yiyeceklerin içindeki yağdan endişe etme ile yüksek yağ içeren yiyecekleri tüketme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Yiyeceklerin içindeki şekerden endişe etme ile şekerli yiyecekleri tüketme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Yiyeceklerin içindeki vitaminler için endişe etme durumu ile meyve ve sebze tüketme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

## TARTIŞMA

Araştırma kapsamına giren öğrenciler en çok yeterli miktarda vitamin alıp almadıkları konusunda, ikinci sırada besinlerin içerisindeki gıda katkı maddeleri, daha sonra sırasıyla pestisidler, yağ, tuz ve şeker hakkında endişe içindedirler. Bu sıralama erkek ve kız öğrenciler için benzerdir ancak genel olarak kız öğrenciler erkeklerden daha fazla endişe duymaktadırlar. Vitaminler, gıda katkı maddeleri, pestisidler, yağ hakkında endişe duyma bakımından cinsiyetler arasında anlamlı fark vardır.

Nowak ve Büttner' in Avustralya' da adölesan öğrencilerle yaptıkları bir çalışmada, erkek öğrencilerin birinci sırada besinlerin içerisindeki yağ ve pestisidler, daha sonra sırasıyla şeker, gıda katkı maddeleri, tuz ve vitaminler hakkında; kız öğrencilerin de birinci sırada yağ, daha sonra sırasıyla şeker, pestisidler, tuz, gıda katkı maddeleri ve son olarak da vitaminler hakkında endişe duydukları bildirilmiştir. Bu çalışmada ayrıca vitaminler haricindeki öğeler için kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla endişe içinde oldukları belirtilmiştir.<sup>21</sup> Avustralya'lı adölesanlarla yapılan bir diğer çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin en çok besinlerdeki yağ hakkında, en az da vitaminler hakkında endişe duydukları bildirilmiştir. Yine bu çalışmada da kız öğrencilerin besinlerin içeriği konusunda erkek öğrencilerden daha çok endişeli olduğu tespit edilmiştir.<sup>13</sup> Bizim çalışmamızda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, besinlerde bulunan besin öğeleri hakkında daha fazla endişe duymaları diğer çalışmalarla uyumlu bulunmuştur. Bu benzerlik, besinler ve beslenme ile ilgili konuların erkek öğrencilerin ilgi alanlarının dışında kalmasından kaynaklanabilir. Bu çalışmadaki besinlerde bulunan yağ, pestisid, şeker ve tuz hakkındaki endişe duyma oranları diğer çalışmalarla uyumludur ancak gıda katkı maddeleri ve vitaminler hakkındaki endişe duyma oranları diğer çalışmalardan dikkat çekici şekilde yüksektir. Bunun nedeni ülkemizde besin denetim

mekanizmalarının çok iyi çalışmadığının herkes tarafından bilinmesi ve son zamanlarda kitle iletişim araçlarında özellikle gıda katkı maddeleri hakkında çıkan olumsuz haberler olabilir. Vitaminler hakkında yüksek endişe duyma oranları ve öğrencilerin öncelik sırasında vitaminlerin ilk sırada yer alması da toplumumuzun beslenme kültüründe vitaminlerin mucize besin öğeleri olarak görülmesinden kaynaklanabilir.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin, yiyeceklerin içindeki besin öğeleri hakkındaki endişeleri ve bu besin öğelerini içeren yiyeceklerin ortalama tüketim sıklığı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Nowak ve Büttner' in 12- 20 yaş arasındaki öğrencilerle yaptığı bir çalışmada,<sup>15</sup> erkek öğrencilerin yiyeceklerin içindeki yağdan endişe etme durumları ile kızartılmış yiyecekler ve fast-food yiyecekler gibi yüksek yağlı yiyecekleri tüketme sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki mevcutken, kız öğrenciler için böyle bir ilişki saptanmamıştır. Öğrencilerin şekerden endişe etme durumu ile yüksek şeker içeriğine sahip yiyecekleri tüketme sıklığı arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerin besin öğeleri hakkındaki endişelerinin, besin seçimlerini etkilemediğini, davranışlarına yansımadığını göstermektedir.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin çoğunluğu yenilen yiyeceklerin sağlık üzerinde rol oynadığı inanışındadırlar. Kızartılmış yiyecekler ve yağ ile ilgili olumsuz inanışlara öğrencilerin katılma oranları yüksektir ve genel olarak kız öğrenciler bu inanışlara erkek öğrencilerden daha fazla katıldıklarını bildirmişlerdir. Nowak ve Speare adölesanlarla yaptıkları bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.<sup>13</sup>

Erkek öğrencilerin % 60'ı, kız öğrencilerin % 74'ü kendisi için sağlıklı olduğunu bildiği yiyecekleri seçmeyi denediğini bildirmiştir. Nowak ve Büttner' in yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin % 56' sı, kızların ise % 75' inin bu tutum içinde olduğu bildirilmiştir.<sup>15</sup> Diğer bir çalışmada bu oranlar erkekler için % 61, kızlar için % 71 olarak belirlenmiştir.<sup>13</sup> Tıpkı besinlerle ilgili inanışlarda olduğu gibi, bu tutuma katıldığını bildiren kız öğrencilerin sayısı erkek öğrencilerden daha fazladır. Bunun nedeni, kız öğrencilerin besin ve beslenme konularıyla erkek öğrencilerden daha çok ilgilenmeleri olabilir.

Araştırma kapsamına giren erkek öğrencilerin % 37'si, kız öğrencilerin %62' si 'Canım sıkıldığı zaman bir şeyler yerim' tutumuna katıldıklarını

bildirmişlerdir. 'Kendimi üzgün hissettiğimde daha çok yerim' ifadesine erkek öğrencilerin % 21.9' u, kız öğrencilerin %40.9' u katıldıklarını bildirmişlerdir. Kız öğrenciler, erkeklerden daha yüksek oranda besinler ve duygusal durum hakkında negatif ilişkiler olduğunu bildirmişlerdir. Beslenme davranışları, adölesanların duygusal durumları ile ilgili olabilir.<sup>10</sup> Yapılan klinik çalışmalarda obez bireylerde ve özellikle tıkanırçasına yeme alışkanlığı olanlarda, yemek yeme ile depresyon veya negatif duygusal durumlar arasındaki bir ilişki olduğu kabul edilmiştir.<sup>21</sup> Avustralya' lı adölesanlarla yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin % 50' sinin ve kız öğrencilerin % 69' unun sıkıntılı bir şeyler yedikleri; aynı oranlarda erkek ve kız öğrencilerin %25' inin, üzgünken daha çok yedikleri saptanmıştır.<sup>13</sup> Dokuzyüziki adölesan üzerinde yapılan başka bir çalışmada erkeklerin % 59.5' i, kızların % 79.8' i sıkıldıklarında yemek yediklerini ve erkeklerin % 25.5' i, kızların % 53.1' i depresif olduklarında daha çok yediklerini belirtmişlerdir.<sup>21</sup> Bu araştırmadan elde edilen bulgular, sözü edilen çalışmalar ile her iki tutum için kız öğrenciler bakımından uyumludur. Bununla birlikte araştırma kapsamına giren erkek öğrencilerin sıkıntılı bir şeyler yeme tutumu içinde olma oranları diğer çalışmalarda bildirilen sonuçlardan daha düşüktür. Bunun nedeni, araştırma kapsamına giren erkek öğrencilerin olumsuz duygusal durumlarla iyi başa çıkabilmeleri ya da bu durumları beslenme davranışlarına yansıtılmaları olabilir. Sonuç olarak, araştırma kapsamına giren öğrencilerin çoğu yiyeceklerin sağlık üzerinde rol oynadığına inanmaktadır. Öğrenciler yarısından fazlası yağ ve kızartılmış yiyecekler hakkında olumsuz inanışlara sahiptir. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla bu olumsuz inanışlara katıldıklarını bildirmişlerdir. Araştırma kapsamına giren öğrenciler en çok yeterli miktarda vitamin alıp almadıkları konusunda en az da besinlerin içeriğinde bulunan şeker hakkında endişe duymaktadırlar.

İnsanlara olumlu beslenme davranışlarının kazandırılması, yani beslenme eğitimi çocukluk çağından başlayan uzun bir süreçtir. Bu nedenle, ilkokul, ortaokul ve liselerde düzenli ve devamlı beslenme eğitimi programları düzenlenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Baysal, A. : Beslenme, Ankara: Yenilenmiş 6. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, 1996.
2. Ersoy, G.: Spor ve Beslenme, MEB Basımevi, Ankara, 1986.
3. William, S.R.: Nutrition and Diet Therapy: Mosby College Publishing 1989.
4. Neumark-Sztainer, D., Story M., Resnick M., Blum R.: Lessons learned about adolescent nutrition from Minnesota Adolescent Survey. *J Am Diet Assoc* 1998; 98:1449-456.
5. CDC: Centers for disease control and prevention guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating 1996; *MMWR* 45: 1-37
6. Health, F.P.: The Adolescent in Human Nutrition: New York and London, Plenum Press, 1979.
7. Yıldız, E.: Diyarbakır il merkezinde adölesanlarda şişmanlık prevalansı, beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri, enerji tüketimi ve harcamalarına ilişkin bir araştırma. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beslenme Bilimleri Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara, 1992
8. Kahn, K.L., Bowman B.L.: Obesity: a major global public health problem. *Annu Rev Nutr* 1999; 19: 1-5.
9. Kandaş, F., Orbak Z.: Adölesanlarda beslenme. *Sendrom* 2002; 11: 88- 96.
10. Story, M., Neumark- Sztainer D., French S.: Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc* 2002; 102, (3): 40- 51.
11. Neumark-Sztainer, D., Hannan P.J.: Weight-related behaviors among adolescent girls and boys. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154: 569-77.
12. Nowak, M. : The weight- conscious adolescent: body image, food intake and weight-related behavior. *J Adolesc Health* 1998; 23, (6): 389-98.
13. Nowak, M., Speare R.: Gender differences in food- related concerns, beliefs and behaviors of North Queensland adolescent. *J Paediatr Child Health* 1996; 32: 424-27.
14. Nowak, M., Speare R., Crawford P.: Gender differences in the adolescent weight and shape- related beliefs and behaviors. *J Paediatr Child Health* 1996; 32: 148-52.
15. Nowak, M., Büttner P.: Relationship between adolescents' food- related beliefs and food intake behavior. *Nutrition Research* 2003; 23: 44-55.
16. Munoz, K.A., Krebs-Smith S.M., Ballard-Barbost R., Cleveland L.E.: Food intakes of U.S. children and adolescents compared with recommendations. *Pediatrics* 1997; 100, (3): 323-29.
17. Story, M., Neumark-Sztainer D.: Promoting healthy eating and physical activity in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999; 10: 109-23.
18. Baranowski, T., Perry C., Parcel G.: How individuals, environments and healthy behaviors interact: Social cognitive theory. Health Education and Health Behavior. San Francisco, Calif: Jassay-Bass 1997; 153-178.
19. Birch, L., Fisher J.: Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics* 1998; 101 (Suppl): 593-94.
20. Nowak, M.: Food, nutrition, weight and shape related beliefs, behaviors and concerns of North Queensland adolescents. PhD thesis James Cook University, Townsville, 2000.
21. Nowak, M., Büttner P.: Adolescents' food related beliefs and behaviours: a cross-sectional study. *Nutrition & Dietetics* 2002; 59: (4) 244-52.

## Yazışma Adresi:

Doç.Dr. Gülsen Güneş  
İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi,  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya  
Tel : 422 341 0660- 1406