



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Ağustos 2018 • 6(15) • 113-125

ISSN 2147-8473

Başvuru | 20 Haziran 2018

Kabul | 15 Temmuz 2018

Lise Gençlerinde Beslenme Alışkanlıkları, Enerji İçeceği ve Takviye Gıda Kullanımı*

Selvinaz Saçan*

Derya Adıbelli**

Öz

Bu çalışma, lise düzeyinde eğitim gören gençlerin beslenme alışkanlıkları, enerji içeceği ve takviye gıda kullanım sıklığını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Analitik kesitsel türde yapılan araştırmanın evrenini Aydın il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. 12. sınıf öğrencileri, üniversite sınavı hazırlıkları nedeniyle okul devamsızlığı yaptıklarından araştırma kapsamı dışında bırakılmışlardır. Araştırmanın yapıldığı Kasım 2016-Nisan 2017 tarihleri arasında Aydın ili Efeler ilçesindeki liselerde öğrenim gören 12. Sınıflar dahil toplam öğrenci sayısı 14.068'dir. Bu araştırmanın örneklemini 1061 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Okulların seçimi, liselerin başarı durumlarına göre sıraya dizilmesinin ardından en üst, orta ve en alt sırada bulunan okulların seçilmesiyle yapılmıştır. 1061 kişiden oluşan veri kümesinde bulunan kayıp veriler random dağılmadığından ve bu sebeple veri kümesine dahil edilemediği için araştırma 887 genç ile tamamlanmıştır (Missing value=194). Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu geliştirilen veri toplama formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak frekans, yüzdelik ki-kare testi ve lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan ilişki analizinde enerji içeceği tüketiminin anne-baba ve arkadaş/akran etkisi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Depresyon tanısı alma ile sigara kullanımı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Lise, Genç, Beslenme Alışkanlığı, Enerji İçeceği, Takviye Edici Gıda.

* Bu çalışma, 29 Haziran-1 Temmuz 2017 tarihleri arasında Aydın ilinde düzenlenen Adnan Menderes Üniversitesi

1. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

** Dr. Öğr. Üyesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Aydın selvinaz.sacan@adu.edu.tr

*** Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Antalya aricanderya@gmail.com

Abstract

This study was conducted to determine the factors affecting nutritional habits, energy drinks and supplemented food using frequency of high school students. The universe of the research conducted in the analytical cross-sectional type was composed of the 9th, 10th and 11th grade students at the secondary education institutions in Aydın citycenter. 12th grade students are excluded because they were absent from school due to university exam preparations. Between November 2016 and April 2017, the total number of students, including 12th graders, who are studying in highschoools in Efeler, Aydın is 14,068. The sample of this study consisted of 1061 volunteer students who were selected by selecting the top, middle and bottom ranked schools after ordering according to the success status of the highschoools. The study was completed with 887 young people because of the missing data in the data set of 1061 individuals did not scatter randomly and could not be included in the data set for this reason (Missingvalue=194). As a means of collecting data in the research, the data collection form developed by researchers as a result of literature research was used. The data were analyzed using SPSS 20.0 program frequency, percentage, chi-square test and logistic regression analysis were performed. Relational analysis revealed that consumption of energy drink was related with parents and friend / peer effect. In addition, there was a relationship between the diagnosis of depression and smoking.

Keywords: High School, Young, Nutrition Habit, Energy Drink, Supplement Food.

Giriş

Ergenlik, mikro ve makro düzeyde çevresel faktörlerden en çok etkilenilen özel bir dönemdir. Bu dönemde kazanılan sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi davranışlarının yaşamın sonraki dönemlerinde sürdürülme oranları arttığı gibi sağlığı tehdit eden davranışlar da artmaktadır. İngiltere’de boylamasına yapılan ve 14., 16. ve 19. Yaşlarındaki gençlerin sağlıkla ilgili risk davranışları ile koruyucu faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada 14 yaşındaki risk davranışlarının 19 yaşındaki sağlıkla ilgili risk davranışlarının güçlü bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hale & Viner, 2016). Kahvaltı atlama davranışı ile ilgili yapılan bir çalışmada yaşla birlikte kahvaltı atlama alışkanlığının arttığı; 13 yaşındaki kızlarda bu oran % 1.7 iken, 17-18.5 yaşlar arasında % 13.5’e çıktığı tespit edilmiştir (Moreno et al., 2005). Son yıllarda ABD ve diğer gelişmiş ülkelerde dışarıda yeme, fast food ve atıştırılabilir tüketiminde bir artış olduğu görülmektedir (Moreno, et al., 2010). Bu dönemde düzenli aile yemekleri gençlere besleyici ve sağlıklı yiyecekler sunma, abur cubur alımını sınırlama gibi sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarında önemli bir model sunmaktadır (Pearson et al., 2009).

Fiziksel ve zihinsel uyarı ile anlık enerji vermesi amaçlanan enerji içeceği piyasası küresel düzeyde 2016 yılında 43 milyar dolar değerine ulaşmıştır. Hızlı ve yoğun yaşam tarzının ve sürekli başarı beklentisinin artması ile birlikte enerji içeceklerine olan talebin her geçen gün daha da artması beklenmektedir. Bu içeceklerin büfeler, marketler, kafeler, oteller, barlar,

benzin istasyonları gibi yerlerde kolayca ulaşılabilir olması, promosyon ve reklamlarının yoğunluğu ve gençler arasında statü sembolüne dönüşmesi; grupların, kutlamaların ve partilerin ayrılmaz bir parçası haline gelmesine neden olmuştur. Enerji içeceklerinin, zihinsel uyarı sağladığı, kas yorgunluğunu azalttığı ve kalp sağlığını koruduğu iddia edilse de aşırı tüketimi sık idrara çıkma, anormal kalp ritmi ve uykusuzluk gibi sağlık risklerine neden olduğu belirtilmektedir (Market Research Report, 2017).

Enerji içeceklerinin sıkça tüketiminin madde kullanımı vb. gibi riskli davranışlarla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Miller, 2008). Literatürde daha önce epileptik bir rahatsızlığı olmayan bireylerin yoğun enerji içeceği tüketimi sonrasında epileptik nöbet geçirdiğine ve enerji içeceği tüketiminin yasaklanmasının ardından bu kişilerde epileptik nöbet görülmediğine dair araştırma bulgusuna rastlanmaktadır (Iyadurai & Chung, 2007). Enerji içeceği tüketiminin ergenlerde ve genç yetişkinlerde tüketim oranlarının sırasıyla % 30 ve % 50 olduğu bildirilmektedir. Yüksek dozlarda kafein içeren bu içeceklerin özellikle çocuk ve ergenlerde diyabet, nöbet (epilepsi), duyu durumu ve davranış sorunları ile kardiyak anormallikler gibi yan etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Seifert et al., 2011).

Ergenlik döneminde sıklıkla gözlenen riskli sağlık davranışları; beslenme davranışları, alkol, sigara ve madde kullanımı, şiddet ve cinsel davranışlar olarak belirtilmektedir. Riskli sağlık davranışları ise ergenlerin psiko-sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. (Aras et al., 2007'den akt. Kürtüncü, Uzun ve Ayoğlu, 2015). Ebeveyn eğitim düzeyinin düşük olan, alt sosyal sınıfta bulunan ve alt gelir düzeyinde aileye sahip olan ergenlerde sırasıyla %15, %22 ve %12 oranında çoklu risk davranışına sahip olma ihtimalinin arttığı bildirilmiştir. Sosyo-ekonomik düzey ile riskli davranışlar arasında kuvvetli bir ilişki saptanırken, fiziksel aktivite ile yeterli düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır (Kipping et al., 2014). Bir başka çalışmada sosyo-ekonomik durumun birden fazla risk davranışına girmenin en güçlü göstergelerinden biri olduğu tespit edilmiştir (Meader et al., 2016).

Çocukluktan itibaren gerek içinde bulunulan sosyal çevre gerekse medyanın etkisiyle çocuklarda ideal beden imgesi oluşmaktadır. Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte beden imgesi öne çıkmakta ve kızlar zayıflamak, erkekler kas geliştirmek için teknolojinin de yardımıyla piyasada satışa sunulan ürünleri araştırmakta hatta satın alarak kullanmaktadırlar (Saçan ve Adıbelli, 2016). Prefrontal korteksin ergenlikte henüz tam gelişmemesi, Elkind'e göre de "kişisel hikaye" düşüncesine sahip olmaları sonucu sağlıklı ve yenilmezlik duyguları (Santrock, 2014:371) ile riskleri tam hesaplamadan "bana bir şey olmaz" anlayışı ile ergenleri davranışa yönlendirdiği için vücuda etkileri tam olarak araştırılmadan kullanılan bu ürünler sağlığa ciddi zararlar verebilmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, lise düzeyinde eğitim gören gençlerin beslenme alışkanlıkları, enerji içeceği, takviye gıda kullanım sıklığı ile bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma Kasım 2016-Nisan 2017 tarihleri arasında yapılmış ve veriler Aydın İli Efeler ilçesinde bulunan devlet liselerinde toplanmıştır. Araştırmanın evrenini Aydın il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. 12. sınıf öğrencileri, üniversite sınavı hazırlıkları nedeniyle okul devamsızlığı yaptıklarından araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Liseler TEOG başarı sıralamasına göre dizilmiş ve en başarılı, orta düzeyde başarılı ve en başarısız üç lise araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. 1061 kişiden oluşan veri kümesinde bulunan kayıp veriler random dağılmadığından ve bu sebeple veri kümesine dahil edilemediğinden araştırma 887 genç ile tamamlanmıştır (Missing value=194).

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan çoktan seçmeli soru içeren veri toplama formu, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, anne-babanın eğitim durumu ve mesleğine ilişkin sorular, ikinci bölümde ise; öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, günlük uyku saati, kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği alışkanlıkları, spor yapma ve bir takımında oynama durumları, ailenin spora desteği, diyet ürünlerin kullanımı, enerji ve spor içeceklerinin kullanımı, protein tozu kullanımı, kafein alma durumları ve ebeveyn-genç ilişkilerini sorgulayan sorular yer almaktadır.

İşlem

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 18.03.2016 tarih ve 142 sayılı onay alınmıştır. Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 24.02.2016 tarih ve E.2156846 sayılı araştırma izni alınmıştır.

Uygulamadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, anketi doldurma süresi, çalışmaya katılmanın gönüllük esasına dayandığı, katılımlarını herhangi bir noktada sonlandırabilecekleri, verdikleri bilgilerin araştırma dışında kullanılmayacağı, anketlere isim yazmanın gerekli olmadığı gibi açıklamalar yapıp, soruları yanıtladıktan sonra çalışmaya katılımları konusunda sözlü ve yazılı onamları alınmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 programı kullanılmış, analizinde frekans, yüzdelik, ki-kare testi ve lojistik regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Gençlerin Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Özellikler	Sayı	%
Öğrenim Görülen Okul Türü		
Fen lisesi	207	23.3
Anadolu lisesi	411	46.3
Meslek lisesi	269	30.4
Cinsiyet		
Kadın	335	37.8
Erkek	552	62.2
Anne Eğitim Düzeyi		
Okur yazar değil	58	3.8
Okur yazar	46	1.4
İlkokul	311	35.1
Ortaokul	161	18.2
Lise	196	22.1
Üniversite ve üstü	173	19.5
Baba Eğitim Düzeyi		
Okur yazar değil	9	1.0
Okur yazar	5	0.6
İlkokul	228	25.7
Ortaokul	172	19.4
Lise	205	23.1
Üniversite ve üstü	268	30.2
Annenin Mesleği		
Çalışmıyor	563	63.5
Memur	148	16.7
İşçi	88	9.9
Serbest meslek	63	7.1
Emekli	25	2.8
Babanın Mesleği		
Çalışmıyor	22	2.5
Memur	239	26.9
İşçi	218	24.6
Serbest meslek	275	31.0
Emekli	133	15.0
BKI		
Kadın	20.23±3.11	
Erkek	21.00±3.20	
Yaş	15.63±1.05	
Uyku	7.79±1.55	

Tablo 1'de gençlerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; yarıdan fazlasının erkek olduğu (%62.2), çoğunluğunun annesinin ilkokul (%35.1), babasının üniversite ve üstü (%30.2) düzeyde eğitime sahip olduğu bulunmuştur. Yarıdan fazlasının annesi çalışmamakla birlikte (%63.5), çoğunluğunun babası gelir getirici bir işte çalışmaktadır (%82.5). Gençler günlük ortalama 7-8 saat uyumaktadır. Yaş ortalamaları 15.63±1.05 ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) ortalamaları normal sınırlardadır (Kadın; 20.23±3.11, Erkek; 21.00±3.20).

Tablo 2. Gençlerin Tıbbi Öyküleri ve Alışkanlıklarına İlişkin Özellikleri

Özellikler	Sayı	%
Anoreksiya Nervoza tanısı alma durumu		
Evet	7	0.8
Hayır	880	99.2
Bulimiya Nervoza tanısı alma durumu		
Evet	5	0.6
Hayır	882	99.4
Depresyon tanısı alma durumu		
Evet	60	6.8
Hayır	827	93.2
Diyabet (Tip 1-Tip 2) tanısı alma durumu		
Evet	9	1.0
Hayır	878	99.0
Kahvaltı yapma alışkanlığı		
Her gün düzenli yaparım	474	44.7
Bazen yaparım	486	45.8
Hiç yapmam	94	8.9
Meyve tüketimi		
Her gün düzenli yerim	375	35.3
Bazen yerim	654	61.6
Hiç yemem	32	3.1
Sebze tüketimi		
Her gün düzenli yerim	230	21.7
Bazen yerim	769	72.5
Hiç yemem	62	5.8
Sigara kullanımına başlama		
Hiç kullanmadım	732	82.5
10 yaş ve altı	16	1.8
11 yaş ve üstü	139	15.7
Alkol kullanımına başlama		
Hiç kullanmadım	704	79.4
10 yaş ve altı	28	3.2
11 yaş ve üstü	155	17.5

Enerji içeceği tüketimi		
Hiç tüketmem	518	58.4
Bazen içerim	343	38.7
Her gün içerim	26	2.9
Protein tozu kullanımı		
Hiç kullanmam	825	93.0
Bazen	44	5.0
Çoğu zaman	14	1.6
Her zaman	4	0.5
Kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımı		
Evet	9	1.0
Hayır	878	99.0
Tıkanırçasına yemek yeme		
Evet	601	67.8
Hayır	286	32.2
Yerken kendini durduramama		
Evet	315	35.5
Hayır	572	64.5
Spor takımında oynama durumu		
Hiçbir takımında oynamama	516	58.2
1 takımında oynama	271	30.6
2 ve daha fazla takımında oynama	100	11.2
Okula ulaşım sağlama şekli		
Yürüyerek/bisikletle gitme	438	49.4
Araçla gitme	339	38.2
Bazen yürüyerek bazen araçla gitme	110	12.4
Anne-baba tarafından eleştirilme		
Hiçbir zaman	228	25.7
Nadiren	468	52.8
Sık sık	121	13.6
Her zaman	70	7.9

Gençlerin tıbbi öyküleri ve alışkanlıklarına ilişkin özellikleri incelendiğinde; %0.8'inin anoreksiya nervoza, %0.6'sının bulimiya nervoza, %6.8'inin depresyon ve %1.0'unun diyabet tanısı aldığı bulunmuştur. Gençlerin % 44.7'si düzenli kahvaltı yaptığını, % 35.3'ü meyve, % 21.7'si sebze her gün düzenli tükettiğini, 11 yaşından sonra %15.7'si sigara kullanımına, %17.5'i alkol kullanımına başladığını ifade etmiştir. Gençlerin %41.6'sı enerji içeceği tükettiğini, %7.1'i protein tozu kullandığını, %1.0'ı kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullandığını belirtmiştir. Bunlarla birlikte, yarıdan fazlası tıkanırçasına yemek yediğini (%67.8) ve bir kısmı yerken kendini durduramadığını (%35.5), %21.5'i sıklıkla ebeveynleri tarafından eleştirildiğini ifade etmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Gençlerin Enerji İçeceği Tüketimi ile Çevresel Faktörlerin İlişkisi

	Enerji içeceği tüketimi (Sayı, %)		Test ve Anlamlılık
	Hiç tüketmem Sayı %	Bazen içirim Sayı %	
Çevrede Enerji İçeceği Tüketimi			
Hiç kimse tüketmiyor	236 (%80.0)	59 (%20.0)	$\chi^2=86.213$ $p=.000$
Annem-babam tüketiyor	10 (%37.0)	17 (%63.0)	
Kardeşlerim tüketiyor	5 (%50)	5 (%50.0)	
Arkadaşlarım tüketiyor	267 (%48.1)	288 (%51.9)	

Gençlerin enerji içeceği tüketimi ile çevresel faktörlerin ilişkisine bakıldığında; anne-baba ve arkadaş-akranların tüketiyor olmasının bu ürünlerin tüketiminde yüksek oranda etkili olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Gençlerin Bazı Tüketim Alışkanlıkları ile Tıbbi Tanılarına İlişkin Lojistik Regresyon Analizi

Değişkenler	Tahmini Relatif Risk (95% GA)	p*
Vücut ağırlığından memnun olmama	Kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımı 6.79 (1.21-37.98)	0.029
Kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımı	Anoreksiya Nervoza 0.01 (0.00-0.18)	0.001
	Bulimiya Nervoza 0.01 (0.00-0.15)	0.000
Sigara kullanımı	Depresyon 3.54 (1.43-8.72)	0.006

*p<0.05

Lojistik regresyon kullanılarak yapılan çok değişkenli analizde, vücut ağırlığından memnun olmamanın kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımını etkilediği (RR=6.80, p=.029), bu ilaçları kullanmanın da anoreksiya (RR=0.02, p=.001) ve bulimiya nervoza (RR=0.01, p=.000) tanısı almayı etkilediği bulunmuştur. Bununla birlikte, depresyon tanısı alma ile sigara kullanımının ilişkili olduğu saptanmıştır (RR=3.54, p=.001) (Tablo 4).

Tablo 5. Gençlerin Cinsiyete Göre Bazı Tüketim Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

	Diyet gazlı içecek (Sayı, %)		Sporcu içeceği (Sayı, %)		Enerji içeceği (Sayı, %)		Protein Tozu (Sayı, %)		Tıkanırçasına yemek yeme (Sayı, %)		Yerken kendini durduramama (Sayı, %)		
	Hiç tüketmem	Bazen	Her gün	Hiç tüketmem	Bazen	Hiç tüketmem	Bazen	Hiç kullanmam	Bazen	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Cinsiyet													
Kadın	207 (40.4)	122 (35.6)	6 (18.8)	275 (47.1)	60 (19.8)	244 (47.1)	91 (24.7)	325 (39.4)	10 (16.1)	244 (40.6)	91 (31.8)	145 (46.0)	190 (33.2)
Erkek	305 (59.6)	221 (64.4)	26 (81.2)	309 (52.9)	243 (80.2)	274 (52.9)	278 (75.3)	500 (60.6)	52 (83.9)	357 (59.4)	195 (68.2)	170 (54.0)	382 (66.8)
Test ve Anlamlılık	$\chi^2=7.174$ p=.028			$\chi^2=63.199$ p=.000		$\chi^2=46.180$ p=.000		$\chi^2=13.280$ p=.000		$\chi^2=6.357$ p=.012		$\chi^2=14.193$ p=.000	

Tablo 5'te gençlerin cinsiyete göre bazı tüketim alışkanlıkları karşılaştırıldığında; erkeklerin diyet gazlı içecekleri ($\chi^2=7.174$, $p=.028$), sporcu içeceklerini ($\chi^2=63.199$, $p=.000$), enerji içeceklerini ($\chi^2=46.180$, $p=.000$) ve protein tozlarını ($\chi^2=13.280$, $p=.000$) kızlardan daha fazla tükettikleri bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla tıknırcasına yemek yedikleri ($\chi^2=6.357$, $p=.012$) ve yerken kendilerini durduramadıkları ($\chi^2=14.193$, $p=.000$) bulunmuştur.

Kahvaltı yapma ve sebze tüketim alışkanlığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamışken, meyve tüketim ortalamalarının 9. Sınıfta öğrenim gören ergenlerde en yüksek olduğu, sınıf düzeyi arttıkça meyve tüketiminin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır ($F=2,963$, $p=.031$). Gençlerin cinsiyete göre meyve, sebze tüketim alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamışken, kahvaltı yapma alışkanlığının erkekler lehine anlamlı olduğu saptanmıştır ($\chi^2=6.959$, $p=.031$).

Tartışma

Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmesinin en önemli anahtarından biri dengeli ve düzenli beslenme olarak karşımıza çıkmaktadır. Dengeli ve düzenli beslenme özellikle büyüme çağında özel bir öneme sahiptir ve beslenme alışkanlığını; anne babanın eğitim düzeyi, çocuğun çevresindeki rol modeller, okul ortamı, arkadaş grubu, medya gibi birçok değişken etkilemektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan, fiziksel ve duygusal özelliklerin çok hızlı değiştiği ve insan yaşamının en kritik dönemi olan ergenlik döneminde ise beslenme bireyin sağlıklı bir şekilde gelişimini tamamlayabilme noktasında önem kazanmaktadır. Ancak cinsel gelişime ve büyüme ile birlikte ortaya çıkan farklılıklara alışma ve uygun davranış geliştirme sırasında yaşanan gerginlikler ergenlerin bazılarında duygusal açıdan hassaslaşmalara neden olmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998:205). Akran ilişkilerinin ve beden imgesinin öne çıkması ile birlikte özellikle sabahları özbakımla ilgili hazırlıklara fazla zaman ayırmayla beraber okula gitme zamanını planlamada sorunlar yaşanabilmekte ve çoğu zaman kahvaltıya zaman kalmama gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Bunun yanısıra gün boyunca dışarıda satılan paketli gıdalara ulaşmanın kolay olması gençleri bu gıdalarla beslenmeye itmekte ve sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Gençlerin beslenme alışkanlıkları, enerji içeceği, takviye gıda kullanım sıklığı ile bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada gençlerin günlük ortalama 7-8 saat uyuduğu ve BKI ortalamalarının normal sınırlarda olduğu bulunmuştur. Avrupa ülkelerinde 12.5-17.49 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan çalışmada; ergenlerin günde ortalama 8 saat uyuduğu, 8 saatten az uyuyan ergenlerin beden kitle indekslerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Garaulet et al., 2011). Gençlerin % 77.3'nün genel olarak vücut şekliyle memnun olduğu, %53.9'nun ailesinin kilo kontrolüne önem verdiğini, % 40.1'nin ebeveynlerinin kilo kontrolü konusunda kendilerini bazen uyardığını ve % 49.5'nin genel olarak sağlığını "iyi" olarak nitelendirdiği bulunmuştur.

Araştırmamızda gençlerin % 44.7'sinin her gün düzenli kahvaltı yaptığı, % 45.8'nin ise bazen yaptığı bulunmuştur. Araştırmamızda sevindirici bir şekilde gençler sebze ve meyve tüketmektedirler. Fakat yaşla birlikte meyve tüketiminin azaldığı, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sebze tükettiği bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada fiziksel olarak aktif olma ve karma bir diyetle beslenme oranı erkeklerde % 71.9 iken kadınlarda % 35.6 olarak belirlenmiştir (Pérez-Rodrigo et al., 2017). Saudi adölesanların çoğunda günlük kahvaltı, meyve, sebze ve süt tüketiminin olmadığı bulunmuştur. Kızların erkeklere göre daha az aktif olduğu, cips, kek, çikolata ve şekerleme türü yiyecekleri daha fazla tükettikleri bildirilmiştir (Al-Hazzaa et al., 2011). 11-19 yaş öğrencilerle yapılan çalışmada mutluluğun daha düşük beden kitle indeksi, düzenli fiziksel aktivite, daha fazla meyve ve sebze tüketimi, aile ile birlikte vakit geçirme ve ebeveynlerin sigara içmemesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Fararoui et al., 2013). Sağlık davranışının benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu, benlik saygısının da hem meyve sebze tüketimi hem de fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Kötü beslenme alışkanlıklarının benlik saygısı ve akademik başarıyı olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (Kristjánsson, Sigfúsdóttir & Allegrante, 2010).

Erkeklerin diyet gazlı içecekleri, sporcu içeceklerini, enerji içeceklerini ve protein tozlarını kızlardan daha fazla tükettikleri bulunmuştur. Sağlık sorunları nedeniyle tedavi amacıyla vitamin mineral takviyesi kullananların herhangi bir sağlık problemi olmayanlara göre daha fazla yarar sağladığı bildirilmektedir (Frey, Hoffmann & Heuer, 2017). Gençlerin enerji içeceği tüketiminde anne-baba ve arkadaş/akranların tüketiyor olmasının yüksek oranda etkili olduğu saptanmıştır. Ergenlerin gıda tüketim tercihlerinde akran normlarının geçerli olduğu ve bu tüketimlerin sosyal şartlanmayla gerçekleştiği ifade edilmektedir. Akranlar, ebeveynler, öğretmenler ve medya tarafından özellikle özel günlerde tüketimini desteklenen ve sosyal olarak ödüllendirilen aperatif ve fast food tarzı yiyeceklerin ergenler tarafından "kurtarıcı" olarak algılandıkları belirtilmektedir. Takviye gıdaların kullanımı genel popülasyonda (Tim- bo et al., 2006, Hameen-Anttila et al., 2011), atletlerde, rekreasyon yapanlarda (Lun et al., 2012) ve askeri personelde (Marriott et al., 2007) yaygınlaşmaktadır. Çok çeşitli takviye ürünler bulunmakla birlikte protein içeren ürünler özellikle kas gücüne dayalı egzersiz yapanlar arasında oldukça popülerdir (Maughan, 2013). Bunun yanında ergenlerin çoğunluğunun evlerinde yiyecek seçimi veya hazırlanmasına çok az katıldığı veya hiç katılmadığı bildirilmiştir. Bu durum kısa vadede ergenlerin sağlıklı beslenmelerini sağlasa da uzun vadede kendi beslenme özerkliklerini göstermeye çalışmalarından dolayı daha az sağlıklı beslenmelerine neden olabilmektedir. Sağlıklı beslenme ile ilgili dikkat çeken bir diğer konu da gençlerin "sağlıklı beslenme" kavramını nasıl algıladıklarıdır. Sağlıklı beslenme kavramı ağırlıklı olarak kilo kontrolü ile bağdaştırılmakta ve bu kavramın uzun vadeli bir sağlık stratejisinden ziyade obezite sorununa bir çözüm olarak görülmekte olduğu bildirilmiştir (Stevenson et al. 2007:429).

Ergenlik döneminde gençler her ne kadar ebeveynlerinden bağımsız olmayı talep etseler de aynı zamanda ebeveynlerinin ilgi, sevgi, anlayış ve desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Araştırmamızda gençlerin % 36.6'sı ailede herkesin birey olarak kabul edildiğini, % 42.4'ü

aile içindeki bireylerin birbirlerinin hissettiklerini önemsediklerini ifade etmiştir. Gençlerin % 48.6'sı ebeveynlerinin arkadaşlarını tanımak istediklerini, % 63.6'sı da ev dışında oldukları zaman ebeveynlerinin nerede olduklarını bilmek istediklerini belirtmişlerdir. Olumlu ebeveyn kontrolünün iletişim ve denetim ile ebeveyn ve genci birleştiren bir yapı olarak gençleri riskli davranışlardan koruyan etkili ve kalıcı uygulamalardır (DeVore & Ginsburg, 2005'den akt. Sözkese, 2013:35).

Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla tıknırcasına yemek yedikleri ve yerken kendilerini durduramadıkları bulunmuştur. Vücut ağırlığından memnun olmamanın kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımını etkilediği, bu ilaçları kullanmanın da anoreksiya ve bulimiya nervoza tanısı almayı etkilediği bulunmuştur. Araştırmamızda gençlerin % 0.8'i anoreksiya nervoza, % 0.6'sının ise bulimia nervoza tanısı aldığı saptanmıştır. Ergenlik döneminde yeme bozuklukları prevelansı ile ilgili erkek ergenler için yeterli bilgi yokken, kızlarda % 0.48-1.7 aralığında olduğu bildirilmektedir (Smink et al., 2014; Pinhas et al., 2011). Kızların erkeklere göre daha fazla endişe duydukları (Zimmer-Gembeck & Webb, 2017), yeme bozukluklarında vücut memnuniyetsizliğinin bir risk faktörü olarak bu rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimalini 13 kat arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Cecon, Franceschini, Peluzi, Hermsdorff & Priore, 2017). Yapılan araştırmalarda benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Erol ve ark., 2000). Hem anoreksiya nervoza hem de bulimiya nervozanın genetik kökenli olduğuna dair bulgular vardır (Strober et al., 2000). Fakat anoreksiya nervozanın ortaya çıkışını etkileyen psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin de olduğu bildirilmektedir (Woerwag-Mehta & Treasure, 2008). Zayıflıkla ilgili sosyal baskı, dış görünüm ve kilo ile dalga geçme ve kıyaslamalar her iki cinsiyette de yeme sorunlarına neden olabilmektedir (Madowitz et al., 2012, Sinton et al., 2012). Görünüleriyle ilgili daha fazla alay ve mağduriyet deneyimi yaşayan ergenlerin vücut imajı ve görünüş kaygılarının daha fazla olduğu bildirilmektedir (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2017).

Gençlerin 11 yaşından sonra %15.7'si sigara kullanımına, %17.5'i alkol kullanımına başladığını ifade etmiştir. Yapılan araştırmada ergenlerin en sık kullandıkları maddelerin sigara ve alkol olduğu, on ergenden sekizinin alkolü denediği ve yarıdan fazlasının sigara içtiği saptanmıştır. Ergenlerde bu tarz madde kullanımının akran baskısı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Steinberg, 2007:489-490). Öğrencilerin günlük sigara içimi ile düşük akademik başarı arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kinnunen et al., 2016). Ergenlerle yapılan bir çalışmada en az bir defa sigara kullananların % 29,5'i sigarayı ilk kez 10 yaşından önce denediği (Özcebe, 2008:8), ailede ebeveyn ve kardeşleri sigara içen çocukların sigarayı içmeyi deneme oranlarının ve kullanımının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Keskinoglu ve ark., 2006; İnal ve Yıldız, 2006; Steinberg, 2007:497; Özcebe, 2008:10). Depresyon tanısı alma ile sigara kullanımının ilişkili olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminde aşırı sigara içmenin stresi artırarak depresyona neden olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında ergenin kişilik özellikleri, ebeveyn ilişkileri, akran ilişkileri ergenlerin depresif durumlarını etkilemektedir (Steinberg, 2007, 495-496).

Sonuç ve Öneriler

Gençlerin beslenme alışkanlıkları, enerji içeceği, takviye gıda kullanım sıklığı ile bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada gençlerin günlük ortalama 7-8 saat uyuduğu ve BKM ortalamalarının normal sınırlarda olduğu bulunmuştur. Gençlerin %77.3'nün genel olarak vücut şeklinden memnun olduğu, %53.9'nun ailesinin kilo kontrolüne önem verdiği, % 40.1'nin ebeveynlerinin kilo kontrolü konusunda kendilerini bazen uyardığı ve %49.5'nin genel olarak sağlığını "iyi" olarak nitelendirdiği saptanmıştır. Gençlerin %44.7'sinin her gün düzenli kahvaltı yaptığı, % 45.8'nin ise bazen kahvaltı yaptığı bulunmuştur. Gençlerin sebze ve meyve tükettiği fakat yaşla birlikte meyve tüketiminin azaldığı, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sebze tükettiği bulunmuştur. Erkeklerin diyet gazlı içecekleri, sporcu içeceklerini, enerji içeceklerini ve protein tozlarını kızlardan daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla tıknircasına yemek yedikleri ve yerken kendilerini durduramadıkları saptanmıştır. Vücut ağırlığından memnun olmamanın kusturucu-ishal yapıcı ilaç kullanımını etkilediği, bu ilaçları kullanmanın da anoreksiya ve bulimiya nervoza tanısı almayı etkilediği bulunmuştur. Gençler 11 yaşından sonra %15.7'sinin sigara kullanımına, %17.5'inin alkol kullanımına başladığını ifade etmiştir. Depresyon tanısı alma ile sigara kullanımının ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmamızda gençlerin %36.6'sı ailede herkesin birey olarak kabul edildiğini, %42.4'ü aile içindeki bireylerin birbirlerinin hissettiklerini önemsediklerini ifade etmiştir. Gençlerin %48.6'sı ebeveynlerinin arkadaşlarını tanımak istediklerini, % 63.6'sı da ev dışında oldukları zaman ebeveynlerinin nerede olduklarını bilmek istediklerini belirtmişlerdir. Bu kapsamda, okullarda gençler ve ebeveynlerine yönelik beslenme, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve medya okuryazarlığı konularında bilgilendirici eğitimlerin düzenli yapılması önerilmektedir. Bunun yanında okullarda, gençlik merkezlerinde ve Peabody Museum (<http://peabody.yale.edu>) örneğinde olduğu gibi her yaş grubunun ziyaret ettiği müzelerde doğru ve yanlış beslenme alışkanlıklarını sembolize eden farkındalık yaratıcı sergiler ve etkinlikler yapılabilir.



Copyright © 2018 Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Journal of Youth Researches • August 2018 • 6(15) • 126-134

ISSN 2147-8473

Received | 20 June 2018

Accepted | 15 July 2018

ANALYSIS / RESEARCH

EXTENDED ABSTRACT

Nutrition Habits and the Consume of Energy Drink and Supplement Food among High School Youth

*Selvinaz Saçan**

*Derya Adıbelli***

Introduction and Aim

Adolescence is a special period that can easily get affected by micro and macro factors from the environment. Healthy life attitudes that could be gained from this period of life would increase in the later life of the person, just like the bad attitudes. This study was conducted to determine the factors affecting nutritional habits, energy drinks and supplemented food and the frequency of the use of these drinks and food of high school students.

* Dr., Lecturer, Adnan Menderes University, Faculty of Health Sciences, Department of Child Development, Aydın
selvinaz.sacan@adu.edu.tr

** Dr., Lecturer, Akdeniz University, Kumluca Health Sciences Faculty, Nursing Department, Antalya, aricanderya@gmail.com

Method

The universe of the research conducted in the analytical cross-sectional type was composed of the 9th, 10th and 11th grade students at the secondary education institutions in Aydin city center. The 12th grade students are excluded because they were absent from school due to university exam preparations. The sample of this study consisted of 1061 volunteer students who were selected in the top, middle and bottom ranked schools after ranking according to the success status of the high schools. The study was completed with 887 young people because of the missing data in the data set of 1061 individuals did not scatter randomly and could not be included in the data set for this reason (Missingvalue=194). As a means of collecting data in the research, the data collection form developed by researchers as a result of literature research was used. The data collection form containing multiple choice questions consists of two parts. In the first chapter questions about age, gender, level of education, parents' educational status and occupation, and in the second part the use of dietary products, the use of energy and sports drinks, the use of cigarettes, alcohol, protein dust, the use of dietary supplements, caffeine-taking situations, questions that question parent-young relations. An approval from Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee of Adnan Menderes University, the Faculty of Medicine, has obtained with the approval number of 142 and date of 18.03.2016 for the research to be carried out. A research permit was granted by Aydin Province Directorate of National Education with a date 24.02.2016 and number E.2156846. Before application, explanations were made as to the purpose of the participant's requirements, the information about the period of the questionnaire, the volunteered participation, the necessary information about the questionnaire was given and written and verbal approvals were obtained from the participants. The data were analyzed by using SPSS 20.0 program frequency, percentage, chi-square test and logistic regression analysis were performed.

Results

The average age of the students was 15.63 ± 1.05 . 46.3% of them were studying in an Anatolian high school and 62.2% were male. Most the fathers of the students were in the education level of graduate from a college (30.2%) and most the mothers of them were in the education level of elementary school (35.1%). The BKI average was 20.23 ± 3.11 for the female students and it was 21.00 ± 3.20 for the male ones. Average sleep that they get each day is 7.79 hours. 0.7% of them were diagnosed with anorexia nervosa, 0.6% of them with bulimia nervosa and 6.8% of them were diagnosed with depression. It is also been found that 15.7% of them started to smoke and 17.5% of them started to drink alcohol after the age of 11. 2.9% of the students use energy drinks on a daily basis, 7%

use protein supplements and 25.9% thinks that it is not harmful to use energy drinks. 1% of the students used vomit and diarrhea pills to lose weight. 67.8% stated that sometimes they eat until they feel they are more than full and 35.5% stated that they cannot stop themselves when they are eating. 21.5% stated that they were frequently criticized by their families for their past mistakes. 57.7% of the students stated that they were not part of any kind of sports team. 48.3% of them stated that they go to school by feet or by bicycle and 38.4% by a vehicle. In the relational analysis that was done, it is seen that the use of energy drinks is related to the parents and peer affection. The male participants were found to consume diet carbonated beverages ($\chi^2=7.174$, $p=.028$), sports drinks ($\chi^2=63.199$, $p=.000$), energy drinks ($\chi^2=46.180$, $p=.000$) and protein powders ($\chi^2=13.280$, $p=.000$) more. It was also found that male students were more likely to eat more ($\chi^2=6.357$, $p=.012$), and that they could not stop themselves from eating ($\chi^2=14.193$, $p=.000$). In a multivariate analysis using logistic regression, it was found that dissatisfaction with body weight affects the use of vomiting-diarrhea drugs ($RR=6.80$, $p=.029$), and that use of these drugs also influences the anorexia ($RR=0.02$, $p=.001$) and bulimia nervosa ($RR=0.01$, $p=.000$) diagnosis. Also it has been found that the diagnose of depression has a relation to smoking ($RR=3.54$, $p=.001$).

Discussion

One of the most important keys to healthy growth and development of children and adolescents is the balanced and regular diet. Balanced and regular diet, especially during the period of growth, has a special importance. Nutrition habit of children is affected by many factors like the level of education of the parents, the role models in the environment of the child, the school environment, the group of friends, the media. In the transition period from childhood to adulthood, physical and emotional characteristics change very rapidly and in the adolescent period, which is the most critical period of human life, nutrition gains importance in the point of completing the healthy development of the individual. However, the tensions experienced during the development of appropriate behaviors and the acclimatization to the differences that occur with sexual development and growth cause some of the adolescents to become emotionally sensitized (Kulaksızoğlu, 1998:205). Along with peer relations and the prominence of the body, besides taking much time in preparation for self-care especially in the morning, there are problems in planning the time to go to the school, and there are often times when there is no time for breakfast. In addition to this, the ease of reaching out-packed food encourages young people to feed on these foods throughout the day foods and their health can be negatively affected.

This study was conducted to determine the frequency of dietary habits, energy drinks, supplemented food use and the factors affecting them. It was found that young people sleep 7-8 hours a day and the average BMIs are within the normal range. In the study conducted with the adolescents in the European countries between 12.5-17.49 years; it was found that adolescents slept for an average of 8 hours a day and those who sleep less than 8 hours had higher body mass indices (Garaulet et al., 2011).

In our study, it was found that 44.7% of the young people had a regular breakfast every day and 45.8% did it occasionally. In the study conducted with high school students, 69.5% of the students stated that they had skipped meals during the day and that this meal was breakfast in the morning. In the same research, 81.4% of the students stated that they were eating fast food and 53.1% of them were eating quacks while they were with their friends (Tanrıverdi et al., 2011). In our research, young people consume vegetables and fruits in a pleasing manner. But it was found that fruit consumption decreased with age and male students consumed more vegetables than girls. In a study conducted, the rate of physical activity and feeding with a mixed diet was 71.9% for males and 35.6% for females (Pérez-Rodrigo et al., 2017). In the majority of Saudi adolescents, daily breakfast, fruit, vegetables and milk consumption were found to be absent. It was reported that females were less active than males and consumed more chips, cakes, chocolate and confectionery foods (Al-Hazzaa et al., 2011). Happiness, in the study with 11-19-year-olds was found to be associated with lower body mass index, regular physical activity, more fruits and vegetables consumption, and the time spent with the family and parents who are not smoking (Fararouei et al., 2013).

It was found that males consumed diet carbonated beverages, sports drinks, energy drinks and protein powders more than females. It is reported that those who use vitamin mineral supplement for their health problems have more benefit than those who do not have any health problems (Frey, Hoffmann & Heuer, 2017). It has been determined that the consumption of energy drink by the youth is highly affected by the rate of the parents and friends /peers' consumption. It is stated that peer norms are valid in the food consumption preferences of the adolescents and these consumptions are actualized with social conditions. It is stated that the consumption of snack and fast food, which is supported and rewarded socially by peers, parents, teachers, and the media especially on special occasions, is perceived to be "rescuer" by adolescents. It has been reported that the majority of adolescents have little or no involvement in the selection or preparation of food in their homes. This may lead

to less healthy feeding because of the fact that adolescents in the short vineyard are able to provide healthy nutrition but try to show their own nutritional autonomy in the long run. Another issue that is noteworthy about healthy eating is how young people perceive the concept of “healthy eating”. The concept of healthy eating is mainly associated with weight control and is reported to be seen as a solution to the obesity problem rather than a long-term health strategy (Stevenson et al. 2007: 429).

Although young people in adolescence demand to be independent of their parents, at the same time they need the interest, love, understanding and support of their parents. In our study, 36.6% of the youth stated that everyone was considered as an individual in the family and 42.4% stated that the individuals in the family considered each other’s feelings. 48.6% of the youth stated that their parents wanted to know their friends and 63.6% said that their parents wanted to know where they were when they were out of the house. Positive parental control is an effective and lasting application that protects young people from risky behaviors as a structure that connects parents and young people with communication and supervision (DeVore & Ginsburg, act. 2005 Sözkese, 2013:35). Protein-containing products are quite popular, especially among those exercising on the basis of muscle power (Maughan, 2013).

It was found that male students ate much more food than girls and they could not stop themselves while they were eating. It was found that dissatisfaction with body weight affected the use of vomiting-diarrhea drugs and that using these drugs also affected receiving anorexia and bulimia nervosa. In our study, 0.8% of the young people were diagnosed as anorexia nervosa and 0.6% were diagnosed as bulimia nervosa. While there is not enough information for male adolescents related to the prevalence of eating disorders during adolescence, it is reported to be in the range of 0.48-1.7% for girls (Smink et al., 2014; Pinhas et al., 2011). It was inferred that girls were more worried than boys (Zimmer-Gembeck & Webb, 2017), and body dissatisfaction in eating disorders increased the likelihood of these disorders as a risk factor by 13 times (Cecon, Franceschini, Peluzi, Hermsdorff & Priore, 2017). There are findings that both anorexia nervosa and bulimia nervosa are of genetic origin (Strober et al., 2000). However, it is reported that there are also psychological and socio-cultural factors affecting the emergence of anorexia nervosa (Woerwag-Mehta & Treasure, 2008). Social pressures related to weakness, mocking and comparison with external appearance and weight can lead to eating problems in both genders (Madowitz et al., 2012, Sinton et al., 2012). It is suggested that adolescents experiencing more ridicule and victimization experiences with their appearance are more likely to have body image and appearance concerns (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2017).

After the age of 11, 15.7% of the young people started smoking cigarettes and 17.5% of them started drinking alcohol. It was found out that the most common used substances by adolescents were cigarettes and alcohol, 8 of 10 adolescents experienced alcohol consume, and more than half of them smoked. It has been reported that adolescents are associated with peer pressure of such substance use (Steinberg, 2007:489-490). In a study conducted with adolescents, it is reported that 29.5% of smokers, who smoked at least once, first smoked before the age of 10 (Özcebe, 2008: 8) and children, whose parents and siblings smoke, are more likely to try and use cigarettes (Keskinöglu et al., 2006; İnal and Yildiz, 2006; Steinberg, 2007:497; Özcebe, 2008:10). It was found that depression was related to smoking cessation. It is stated that excessive smoking during adolescence causes depression by increasing stress. In addition, personality traits of the adolescent, parental and peer relationships affect adolescent depressive states (Steinberg, 495-496).

Conclusion

This study was conducted to determine the frequency of dietary habits, energy drinks, supplemented food use and the factors affecting them. It was found that young people sleep 7-8 hours a day and the average BMIs are within the normal range. It was determined that 77.3% of the young people were satisfied with the body shape in general, 53.9% of the parents emphasized weight control, 40.1% of the parents sometimes warned them about weight control and 49.5% of them regarded their health as “good” in general. It was found that males consumed diet carbonated beverages, sports drinks, energy drinks and protein powders more than females. It was found that male students ate much more food than girls and they could not stop themselves while they were eating. It was also found that dissatisfaction with body weight affected the use of vomiting-diarrhea drugs and that using these drugs also affected receiving anorexia and bulimia nervosa. Besides, it is seen that the dissatisfaction with body weight affected the use of vomiting-diarrhea drugs and using these drugs also affected receiving anorexia and bulimia nervosa. After the age of 11, 15.7% of the young people started using cigarettes and 17.5% of them started using alcohol. It was found that depression was related to smoking cessation. In this context, it is suggested that informative trainings should be organized regularly on nutrition, healthy lifestyle behaviors and media literacy for young people and their parents. Besides, awareness-raising exhibitions and activities that symbolize the right and wrong eating habits in the schools that are visited by all age groups, such as in the youth centers and the Peabody Museum (<http://peabody.yale.edu>).

Kaynakça/References

- Al-Hazzaa, H.M., Abahussain, N.A., Al-Sobayel, H.I., Qahwaji, D.M. and Musaiger, A.O. (2011). Physical Activity, Sedentary Behaviors And Dietary Habits Among Saudi Adolescents Relative To Age, Gender And Region. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:140.
- Cecon, R.S., Franceschini, S.C.C., Peluzi, M.C.G., Hermsdorff, H.H.M. & Priore, S.E. (2017). Overweight and Body Image Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *Hindawi The Scientific World Journal*, 1-6.
- Erol A., Toprak G., Yazıcı F., Erol S. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı Ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3,147-152.
- Fararouei, M., Brown, I.J., Toori, M.A., Haghighi, R.E. & Jafari, J. (2013). Happiness And Health Behaviour In Iranian Adolescent Girls. *Journal of Adolescence*, 36, 1187–1192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.09.006>
- Frey, A., Hoffmann, I. & Heuer, T. (2017). Characterisation of vitamin and mineral supplement users differentiated according to their motives for using supplements: results of the German National Nutrition Monitoring (NEMONIT). *Public Health Nutrition*, 20(12), 2173–2182. doi:10.1017/S1368980017001021.
- Garaulet, M., Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Rey-Lopez, J.P., Beghin, L., Manios, Y., Cuenca-Garcia, M., Plada, M., Diethelm, K., Kafatos, A., Molnar, D., Al-Tahan, J. & Moreno, L.A. (2011). Short Sleep Duration Is Associated With Increased Obesity Markers In European Adolescents: Effect Of Physical Activity And Dietary Habits. The HELENA Study. *International Journal of Obesity*, 35, 1308 –1317.
- Hale, D.R. & Viner, R.M. (2016). The Correlates And Course Of Multiple Health Risk Behaviour In Adolescence. *BMC Public Health*, 16:458. DOI 10.1186/s12889-016-3120-z.
- Hameen-Anttila, K.P., Niskala, U.R., Siponen, S.M. & Ahonen, R.S. (2011). The Use Of Complementary And Alternative Medicine Products In Preceding Two Days Among Finnish Parents—A Population Survey. *BMCComp Alt Med*, 4, 11:107. DOI:10.1186/1472-6882-11-107.
- İnal, S. ve Yıldız, S. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Sigaraya İlişkin Bilgi Ve İnanışları İle Aile Bireyleri Ve Öğretmenlerinin Sigara İçme Durumunun İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (1),1-9.
- İyadurai, S.J. and Chung, S.S. (2007). New-Onset Seizures In Adults: Possible Association With Consumption Of Popular Energy Drinks. *Epilepsy Behav*, 10(3), 504-508. DOI: 10.1016/j.yebeh.2007.01.009.
- Keskinöğlü, P., Karakuş, N., Pıçakçıefe, M., Giray, H., Bilgiç, N. ve Kılıç, B. (2006). İzmir’de Lise Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı ve İçicilik Davranışı Üzerine Sosyal Öğrenmenin Etkisi. *Toraks Dergisi*, 7(3), 190-95.
- Kinnunen, J.M., Lindfors, P., Rimpela, A., Salmela-Aro, K., Rathmann, K., Perelman, J., Federico, B., Richter, M., Kunst, A.E. & Lorant, V. (2016). Academic Well-Being And Smoking Among 14- To 17-Year-Old Schoolchildren In Six European Cities. *Journal of Adolescence*, 50, 56-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007>.
- Kipping, R.R., Smith, M., Heron, J., Hickman, M. & Campbell, R. (2014). Multiple Risk Behaviour In Adolescence And Socio-Economic Status: Findings From A UK Birth Cohort. *European Journal of Public Health*, 25 (1), 44–49. doi:10.1093/eurpub/cku078.
- Klein, J.D., Wilson, K.M., Sesselberg, T.S., Gray, N.J., Yussman, S. and West, J. (2005). Adolescents’ Knowledge Of And Beliefs About Herbs And Dietary Supplements: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Health*, 37, 409.e1– 409.e7.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Erogenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kürtüncü, M., Uzun, M. ve Ayoğlu, F.N. (2015). Ergen Eğitim Programının Riskli Sağlık Davranışları ve Sağlık Algısına Etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 5 (2), 187-195. Doi: 10.5961/jhes.2015.121.
- Kristjánsson, A.L., Sigfúsdóttir, I.D. & Allegrante, J.P. (2010). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: The Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1): 51-64 DOI: 10.1177/1090198107313481.
- Lun, V., Erdman, K.A., Fung, T.S. & Reimer, R.A. (2012). Dietary Supplementation Practices In Canadian High-Performance Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 22:31-7.
- Madowitz, J., Knatz, S., Maginot, T., Crow, S.J. & Boutelle, K.N. (2012). Teasing, Depression And Unhealthy Weight Control Behaviour In Obese Children. *Pediatr Obes*, 7:446-452.
- Market Research Report (2017). Energy Drinks Market Analysis By Product (Alcoholic, Non-Alcoholic), Product Type (Non-Organic, Organic, Natural), Target Consumer (Teenagers, Adults, Geriatric), Distribution Channel (On-Trade, Off-Trade & Direct Selling) And Segment Forecasts, 2018 – 2025. Erişim Tarihi: 12.03.2018. <http://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/energy-drinks-market>
- Marriott BM, Choate CG, Hourani L, Bray RB. Reported use of dietary supplements in the last 12 months among U.S. active duty military personnel in four services worldwide. In: Greenwood MRC, Oria M, editors. Use of dietary supplements by military personnel. Washington: The National Academies Press; 2007. p. 67–86.
- Maughan, R.J. (2013). Quality Assurance Issues in the Use of Dietary Supplements, with Special Reference to Protein Supplements. *J. Nutr.*, 143: 1843S–1847S, doi:10.3945/jn.113.176651.
- Meader, N., King, K., Moe-Byrne, T., Wright, K., Graham, H., Petticrew, M., Power, C., White, M. & Sowden, A.J. (2016). A Systematic Review On The Clustering And Co-Occurrence Of Multiple Risk Behaviours. *BMC Public Health*, 16:657. DOI 10.1186/s12889-016-3373-6.
- Miller, K.E. (2008). Energy Drinks, Race, And Problem Behaviors Among College Students. *J Adolesc Health*, 43(5),490-497. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.03.003.
- Moreno, L.A., Kersting, M., de Henauw, S., González-Gross, M., Sichert-Hellert, W., Matthys, C., Mesana, M.I. & Ross, N. (2005). How To Measure Dietary Intake And Food Habits In Adolescence: The European Perspective. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 29 (Suppl 2): S66-S77.
- Moreno, L.A., Rodríguez, G., Fleta, J., Bueno-Lozano, M., Lázaro, A. & Bueno, G. (2010). Trends of Dietary Habits in Adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50:2, 106-112, DOI: 10.1080/10408390903467480.
- Özcebe H. (2008). Gençler ve Sigara. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara. Erişim Tarihi: 15.03.2018 <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t18.pdf>
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo-Citores, M., Gil, A., González-Gross, M., Ortega, R.M., Serra-Majem, L., Varela-Moreiras, G. & Aranceta-Bartrina, J. (2017). Lifestyle Patterns and Weight Status in Spanish Adults: The ANIBES Study. *Nutrients*, 9, 606; doi:10.3390/nu9060606.
- Pinhas, L., Morris, A., Crosby, R.D. & Katzman, D.K. (2011). Incidence And Age-Specific Presentation Of Restrictive Eating Disorders In Children: A Canadian Paediatric Surveillance Program Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 165:895-899.
- Saçan, S. & Adibelli, D. (2016). The Effect Of Energy Drink And Supplement Food Consumption On Children And Youths. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3(3), 118-123.
- Santrock, J.W. (2014). Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi. Galip Yüksel (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seifert, S.M., Schaechter, J.L., Hershorin, E.R. & Lipshultz, S.E. (2011). Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults. *Pediatrics*, 127:511–528.

- Smink, F.R., Hoeken, D., Oldehinkel, A.J., Hoek, H.W. (2014). Prevalence And Severity Of DSM-5 Eating Disorders In A Community Cohort Of Adolescents. *Int J Eat Disord*, 47:610-619.
- Sinton, M.M., Goldschmidt, A.B., Aspen, V., Theim, K.R., Stein, R.I., Saelens, B.E. et al. (2012). Psychosocial Correlates Of Shape And Weight Concerns In Overweight Pre-Adolescents. *J Youth Adolesc*, 41:67-75.
- Sözkese, Z. (2013). *Ebeveyn Kontrolünün Öğrencilerin Sigaraya Yönelik Algılarına Etkisi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/adresinden_edinilmistir.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S.A. Sevim, M. Bağlı, A. Aypay, T. Şener, R. Parmaksız, C. Satman, T. Yiğit, E.G. Kapçı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O.T. & Trew, K. (2007). Adolescents' Views Of Food And Eating: Identifying Barriers To Healthy Eating. *Journal of Adolescence*, 30, 417-434.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J. & Kaye, W. (2000). Controlled Family Study of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: Evidence of Shared Liability and Transmission of Partial Syndromes. *Am J Psychiatry*, 157:393-401.
- Timbo, B.B., Ross, M.P., McCarthy, P.V., Lin, C.T. (2006). Dietary Supplements In A National Survey: Prevalence Of Use And Reports Of Adverse Events. *J Am Diet Assoc*, 106, 1966-74.
- Woerwag-Mehta, S. & Treasure, J. (2008). Causes Of Anorexia Nervosa. *Psychiatry*, 7 (4), 147-151.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149. <http://dx.doi.org/10.2147/AHMT.S68344>.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J. (2017). Body Image And Peer Relationships: Unique Associations Of Adolescents' Social Status And Competence With Peer- And Selfreported Appearance Victimization. *Journal of Adolescence*, 61, 131-140. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.10.002>.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2017). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579417000657>.