

# Bir İl Merkezinde Ortaokul Öğrencilerinde Obezite Sıklığı ve Beslenme Özelliklerinin Belirlenmesi: Bir Tanımlayıcı Çalışma

Determination of Obesity Frequency and Nutritional Characteristics in Secondary School Students in a Provincial Center: A Descriptive Study



Deniz S. Yorulmaz Demir<sup>1</sup>

DOI: 10.17942/sted.1392572

Geliş/Received: 27.11.2023  
Kabul/Accepted: 16.07.2024

## Özet

**Amaç:** Bu araştırma ortaokul öğrencilerinde (5-8. sınıf öğrencileri) obezite sıklığı ve beslenme özellikleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Yöntem:** Tanımlayıcı çalışma olarak yürütülen bu araştırma, bir il merkezine ortaokul düzeyinde eğitim alan 992 ortaokul öğrencisi ile tamamlanmıştır.

Araştırma verileri 15 Mart - 1 Mayıs 2023 tarihleri arasında, kişisel bilgi formu ve beslenme özellikleri soru formu ile toplanmıştır. Araştırma verileri sayı ve yüzde kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma öncesinde etik kurul ve kurum izni alınmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin %52,5'i kız öğrenci, %31,9'unun annesi lise mezunu ve %12,0'inin herhangi bir kronik hastalığı bulunmaktadır. Öğrencilerin %49,4'ü beslenme konusunda eğitim almamışken, %71,1'i akşam yediden sonra yemektedir. Öğrencilerin %35,8'i haftada 2-3 kez şekerli içecek, %30,2'si haftada 2-3 kez fastfood ürünleri tüketmekte ve %71,0'i öğün atlamaktadır. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) dağılımları incelendiğinde %11,8'inin fazla kilolu ve %3,1'inin obez olduğu saptanmıştır.

**Sonuç:** Değerlendirmeler sonucu öğrencilerin beslenme sorunlarının ve sağlıklı beslenme konusunda eğitim ihtiyaçlarının olduğu belirlenmiştir. Beslenme bozukluklarının hem kısa hem de uzun dönemde bireyi ve toplumu etkileyen önemli bir sorun olduğu dikkate alınarak dengeli ve düzenli beslenmenin önemi hakkında öğrencilere ve ebeveynlere eğitim verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** beslenme değerlendirmesi; obezite; öğrenciler; beslenme değerlendirmeleri

## Abstract

**Aim:** This research was conducted to determine the frequency of obesity and nutritional characteristics in secondary school students (5<sup>th</sup>-8<sup>th</sup> grade students).

**Method:** This research which was conducted as a descriptive study, completed with 992 secondary school students studying at the secondary school level in a city center. Research data was collected between March 15 and May 1, 2023, with a personal information form and a nutritional characteristics questionnaire. Research data were evaluated using numbers and percentages. Ethics committee and institutional permission were obtained before the research.

**Results:** 52.5% of the students are female, 31.9% have mothers who are high school graduates, and 12% have any chronic disease. While 49.4% of the students have not received nutrition education, 71.1% eat after seven in the evening. 35.8% of the students consume sugary drinks 2-3 times a week, 30.2% consume fast food products 2-3 times a week, and 71% skip meals. Examining the Body Mass Index (BMI) distributions of the students revealed that 11.8% were overweight and 3.1% were obese.

**Conclusion:** As a result of the evaluations, it was determined that the students had nutritional problems and needed training in healthy nutrition. Given that nutritional disorders pose significant short-term and long-term problems for individuals and society, it is recommended to educate students and parents about the importance of balanced and regular nutrition.

**Keywords:** nutrition assessment; obesity; students; nutrition assessments

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Orcid no: 0000-0001-7115-5673)

## Giriş

Zihinsel ve bedensel gelişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi, üretken bir birey olarak yaşamın sürdürülmesi için gerekli besinlerin vücuda alınarak metabolik faaliyetlerde kullanılması 'beslenme' olarak ifade edilmektedir (1). Yetersiz ve/veya aşırı beslenme obezite, tip-2 diyabet, tiroid hastalıkları, gut, vitamin eksiklikleri, enfeksiyon hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunu ile ilişkilidir. Dengeli ve düzenli beslenmenin sağlanması obezite, tip-2 diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesinde kilit bir faktör olmakla birlikte, ekonomik kayıpların azaltılması, yaşam kalitesinin yükseltilmesi, halk sağlığının korunması ve geliştirilmesinde de önemli bir yere sahiptir (2).

Beslenme yaşamın her döneminde önemli bir konu olmak birlikte ergenlik döneminde önemi artan bir konudur. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre 10-19 yaş dönemi ergenlik dönemi olarak ifade edilmekte ve ergenlerin küresel nüfusun beşte bir gibi önemli bir kısmını oluşturduğu, yetişkinlik döneminde görülen pek çok sağlık sorununun temellerinin ergenlik dönemine uzanması sebebiyle bu dönemin özel ve ayrıcalıklı bir dönem olduğunu bildirilmektedir (3). Bu dönem büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, bireysel kararların ön plana çıktığı, özerklik ve bağımsızlığın arttığı bir dönemdir. Bu dönem ergenlerin evden uzaklaştığı, sosyal ortamlar ile etkileşiminin arttığı, yağ, tuz, şeker içeriği yüksek fastfood, hazır ve paketli gıda tüketimlerinin arttığı bir dönemdir. Ayrıca ergenlerin besin alımı ve besin seçimleri bağımsızlığın bir göstergesi olarak da yorumlanmaktadır (4).

Ergenlik dönemindeki beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarını etkilemekte olup; bu dönemde kazanılan doğru beslenme alışkanlıklarının dış çürükleri, diyabet, kalp-damar hastalıkları, obezite başta olmak üzere pek çok kronik hastalığın önlenmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve halk sağlığının sürdürülmesi için önemli bir yere sahiptir (5). DSÖ küresel düzeyde her yaş döneminde obezitenin arttığını, özellikler ergenlik döneminde obezite sıklığında ciddi bir artış olduğunu, 5-19 yaş döneminde 340 milyondan fazla aşırı kilolu ve obez birey olduğunu bildirmekte ve

obezitenin küresel halk sağlığı sorunu olduğuna vurgu yapmaktadır (6).

Bu bilgiler kapsamında yetişkinlik dönemine geçiş dönemi olan ergenlik döneminin hayatın içinde önemli bir yere sahip olduğu, ergenlerin toplum içinde önemli bir dilimi kapsadığı, beslenmenin sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir belirleyici olduğu anlaşılmaktadır (2,4). Ergenlik döneminde beslenme özelliklerinin belirlenmesi sağlığın korunması ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, ergenlik döneminde ve yetişkinlik döneminde doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına yönelik planlamaların yapılması için önemlidir. Ayrıca ergenlerde obezite sıklığının belirlenmesi uzun dönemde görülebilecek sağlık sorunlarının önlenmesi için erken müdahalenin yapılması için de önemli olacaktır (7). Türkiye'de ergenlerde beslenme özellikleri ve obezite sıklığının belirlemeye yönelik çalışmalar incelendiğinde, sınırlı örneklem/küçük gruplar ile araştırmaların yapıldığı belirlenmiş (5,8), daha geniş örneklem grupları ile araştırmaların planlanmasının yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Tüm bu bilgiler kapsamında bu çalışma bir il merkezinde ortaokul düzeyinde eğitim gören ergenlerin beslenme özellikleri ve obezite prevalansını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma sonuçlarının ergenlerde beslenme sorunlarının önlenmesi için yapılacak planlamalara kaynak olabileceği düşünülmüş ve araştırma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır.

- Öğrencilerde obezite prevalansı nedir?
- Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve özellikleri nasıldır?

## Gereç ve Yöntem

### Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu araştırma Türkiye'de bir il merkezinde ortaokul düzeyinde eğitim gören ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansını belirlemek amacıyla tanımlayıcı-kesitsel araştırma olarak gerçekleştirilmiştir.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer, Evren ve Örneklem

Araştırma Artvin il merkezinde, Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullarda yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 2022 – 2023 eğitim öğretim yılında il merkezinde bulunan ortaokul düzeyinde eğitim öğretim gören öğrenciler

oluşturmuştur. Araştırma kapsamında örneklem hesaplamasına gidilmeden evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. İl merkezinde 2022-2023 eğitim öğretim yılı içinde 1524 ortaokul öğrencisi bulunmaktadır. Araştırma kapsamında bu öğrencilerin 992'sini (%65,1) ulaşılmıştır. Araştırmanın Artvin il merkezinde yürütülme sebebi bu bölgede öğrencilerde beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığını belirlemeye yönelik bir araştırmanın yapılmamış olmasıdır.

### **Araştırmanın Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri literatür taranarak hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Beslenme Özellikleri Soru Formu' ile toplanmıştır (2,6,7).

**Kişisel Bilgi Formu:** Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan bu formda yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çalışma durumu, kronik hastalık varlığı vb. özelliklerini değerlendiren 10 soru bulunmaktadır.

**Beslenme Özellikleri Soru Formu:** Öğrencilerin beslenme özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan bu formda öğün sayısı, günlük su tüketimi, sebze-meyve tüketimi, süt ve süt ürünleri tüketimi, öğün atlama, fastfood tüketimi vb. değerlendiren 15 soru bulunmaktadır. Beslenme özellikleri soru formunun yapılandırılmasında ayrıca Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER, 2022) ve Sağlık İstatistikleri Yıllığı (2021) da kaynak olarak kullanılmıştır (10,11).

### **Araştırma Verilerin Toplanması, Dâhil Edilme ve Dışlama Kriterleri**

Araştırma verileri 15 Mart - 1 Mayıs 2023 tarihleri arasında, araştırmanın yürütüldüğü il merkezinde bulunan Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullarda toplanmıştır. Araştırmaya, araştırmanın yürütüldüğü kurumlarda eğitim öğretim gören, çalışmaya katılmasına ebeveyni rıza gösteren ve araştırmaya gönüllü olan öğrenciler dahil edilmiştir. Araştırma esnasında önce öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri yapılmış, sonrasında veri toplama araçları öğrencilere verilmiştir. Boy ölçümleri duvara sabit mezura, kilo ölçümleri 100 gram hassaslıkta dijital baskül ile yapılmıştır. Boy ve kilo ölçümü esnasında ayakkabılar çıkartılmış ve düz zemin üzerinde ölçümler yapılmıştır. Veri toplama formlarının yanıtlanması öncesinde soruların nasıl

yanıtlanacağı ve porsiyon açıklamaları hakkında öğrencilere bilgilendirme yapılmıştır. Veri toplama araçlarının cevaplanma süresi 5-6 dakika olup; veriler etik kurul ve kurum izni alındıktan sonra toplanmıştır.

### **Araştırma Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırma verileri Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKI) hesaplamasında DSÖ 2007 standartları  $BKI = \frac{Ağırlık (kg)}{Boy (m^2)}$  referans değer olarak kullanılmıştır (12).  $BKI < 18,5$  zayıf,  $18,5 \leq BKI \leq 24,9$  normal,  $25,0 \leq BKI \leq 29,9$  preobez/hafif kilolu,  $30,0 \leq BKI$  obez olarak gruplanma yapılmıştır.

### **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırma öncesinde Artvin Çoruh Üniversitesi'nden etik kurul izni (E-18457941-050.99-68796, 01.11.2022) ve Artvin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni (E-82587833-030.03-81986, 15.02.2023) alınmıştır. Araştırma öncesinde araştırma konusu ve içeriği hakkında velilere bilgi vermek amacıyla okul müdürleri ile iletişime geçilmiş, okul müdürleri tarafından WhatsApp grupları aracılığıyla velilere duyuru yapılmıştır. Çocuğunun araştırmaya katılmasına rıza gösteren velilerden onam alınmıştır. Araştırma esnasında öğrenciler de araştırma konusu ve içeriği hakkında bilgilendirilmiş, onamları alınmıştır. Bu araştırma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

### **Bulgular**

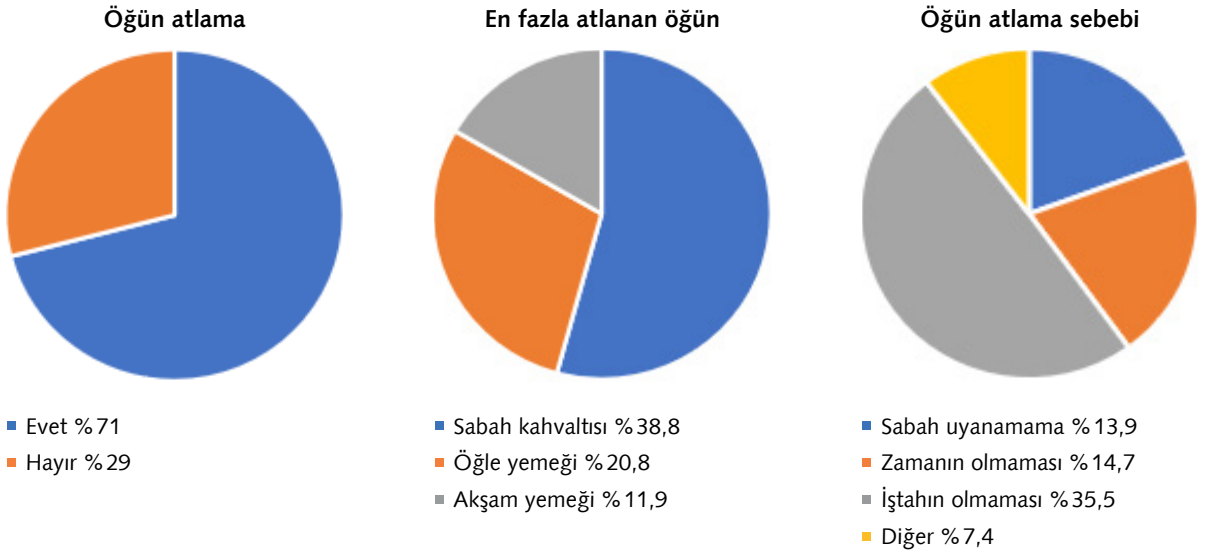
Öğrencilerin %52,5'inin kız öğrenci, %29,5'inin beşinci sınıfta eğitim gördüğü, %82,2'sinin aile tipinin çekirdek aile ve %12'sinin herhangi bir kronik hastalığının olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin ortalama öğün sayısı  $3,1 \pm 0,9$  öğün/gün ve su tüketimleri  $7,0 \pm 4,3$  bardak/gündür. Öğrencilerin %35,8'i haftada 2-3 kez şekerli içecek, %30,2'si haftada 2-3 kez fastfood ürünleri tüketmekte ve en sık fastfood ürünleri tüketim sebebinin bu ürünleri sevme (%45,7) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %17,2'si her gün süt ve süt ürünleri tüketmemektedir (Tablo 2).

<b>Tablo 1. Öğrencilere ait bazı sosyodemografik özellikler (n=992)</b>		
<b>Özellikler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaş:</b> 11,9±1,8 (Min: 9, Max: 14)		
<b>Boy:</b> 154,3± 11,0 cm (Min: 127, Max: 172)		
<b>Kilo:</b> 49,2±14,0 kg (Min: 23, Max: 86)		
<b>Sınıf</b>		
5. sınıf	293	29,5
6. sınıf	234	23,6
7. sınıf	280	28,2
8. sınıf	185	18,6
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	521	52,5
Erkek	471	47,5
<b>Aile tipi</b>		
Çekirdek aile	815	82,2
Geniş aile	140	14,1
Tek ebeveynli aile	37	3,7
<b>Anne öğrenim durumu</b>		
İlkokul ve altı	187	18,9
Orta okul mezunu	199	20,1
Lise mezunu	316	31,9
Üniversite ve üzeri	290	29,2
<b>Baba öğrenim durumu</b>		
İlkokul ve altı	118	11,9
Orta okul mezunu	189	19,1
Lise mezunu	320	32,3
Üniversite ve üzeri	365	36,8
<b>Anne çalışma durumu</b>		
Ev hanımı/çalışmıyor	550	55,4
Çalışıyor	442	44,6
<b>Baba çalışma durumu</b>		
Emekli/çalışmıyor	145	14,6
Çalışıyor	847	85,4
<b>Algılanan ekonomik durum</b>		
İyi	469	47,3
Orta	499	50,3
Kötü	24	2,4
<b>Kronik hastalık</b>		
Yok	119	88,0
Var	873	12,0

<b>Tablo 2. Öğrencilere ait bazı beslenme ve besin tüketim özellikleri (n=992)</b>		
<b>Özellikler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Öğün sayısı:</b> 3,1±0,9 (Min: 1, Max: 6) öğün/gün		
<b>Su tüketimi:</b> 7,0±4,3 (Min: 1, Max: 14) bardak/gün		
<b>Meyve tüketimi:</b> 2,1±1,4 (Min: 0, Max: 7) porsiyon/gün		
<b>Sebze tüketimi:</b> 1,7±1,4 (Min: 0, Max: 9) porsiyon/gün		
<b>Süt ve süt ürünleri tüketimi:</b> 1,8±1,2 (Min: 0, Max: 6) porsiyon/gün		
<b>Beyaz et/balık tüketimi:</b> 1,6±1,3 (Min: 0, Max: 8) porsiyon/hafta		
<b>Kırmızı et tüketimi:</b> 1,5±1,1 (Min: 0, Max: 5) porsiyon/hafta		
<b>Beslenme konusunda eğitim alma</b>		
Evet	502	50,6
Hayır	490	49,4
<b>Akşam 7'den sonra yemek yeme</b>		
Evet	705	71,1
Hayır	287	28,9
<b>Şekerli içecek tüketim sıklığı</b>		
Tüketmiyorum	51	5,1
Ayda 1 kez	188	19,0
Haftada 1 kez	280	28,2
Haftada 2-3 kez	355	35,8
Her gün	118	11,9
<b>Ayaküstü beslenme/fastfood tüketim sıklığı</b>		
Tüketmiyorum	570	4,4
Ayda 1 kez	422	26,8
Haftada 1 kez	304	30,6
Haftada 2-3 kez	301	30,3
Her gün	77	7,8
<b>Ayaküstü beslenme/fastfood tüketim sebebi</b>		
Okulda olma	208	21,0
Sevdiğim için	453	45,7
Evde yemek olmaması	76	7,7
Evdeki yemeği beğenmeme	51	5,0
Ucuz olması	15	1,4
Arkadaşlarla zaman geçirme	90	9,0
Diğer	99	9,9
<b>Her gün süt ve süt ürünü tüketme</b>		
Evet	821	82,8
Hayır	171	17,2

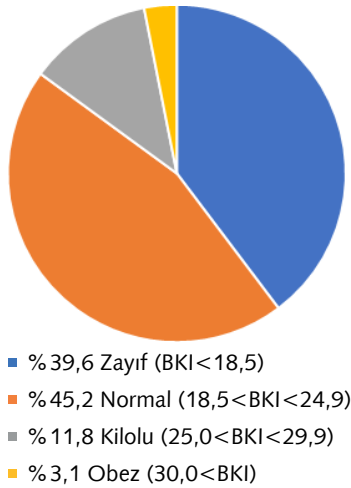




**Şekil 1.** Öğrencilerde öğün atlama ve öğün atlama sebepleri (n=992)

Öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde %71,0'ının öğün atladığı, en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı ve en sık öğün atlama sebebinin iştahın olmaması olduğu belirlenmiştir (Şekil 1).

Öğrencilerin BKİ'ye göre dağılımları incelendiğinde %45,2'sinin normal ağırlıkta (n=451), %39,6'sının zayıf (n=393), %11,8'inin kilolu (n=117) ve %3,1'inin obez (n=31) olduğu belirlenmiştir (Şekil 2).



**Şekil 2.** Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi'ne göre dağılımları (n=992)

### Tartışma

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde elzem bir öneme sahip olan beslenme, ergenlik döneminde önemi artan bir konu olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde

kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemi beslenme alışkanlıklarını etkilemekte olup; bu dönemdeki uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının diyabet, obezite, kalp hastalıkları, vitamin ve mineral eksiklikleri, diş çürükleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (13). Literatürde Türkiye'de farklı illerde ergenlerin beslenme özellikleri ve obezite sıklığını değerlendiren çalışmalar olsa da Artvin ilinde ortaokul öğrencilerinde beslenme özellikleri ve obezite sıklığını değerlendiren bir araştırmanın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki bu eksiklikten yola çıkarak bu çalışma Artvin ilinde ortaokul öğrencilerinde beslenme özellikleri ve obezite sıklığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın en önemli bulgusu büyüme ve gelişme döneminde olan ergenlerin besin tüketimlerinin yetersiz olduğudur. Öğrencilerin günlük süt ve süt ürünleri tüketiminin  $1,8 \pm 1,2$  porsiyon/gün olduğu ve %17,2'sinin her gün süt ve süt ürünleri tüketmediği belirlenmiştir. Kalsiyum mineralinin temel kaynağı olan süt ve süt ürünleri, sağlıklı kas, kemik ve diş gelişimi için gerekli bir mineraldir. Kalsiyum eksikliği kemik yumuşaması ve kemik zayıflaması olarak tanımlanan raşitizm hastalığına ve büyüme geriliklerine sebep olmaktadır. Okul çağı çocukları için günde 2-3 porsiyon süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi önerilmektedir (14). Öğrencilerin meyve tüketimi  $2,1 \pm 1,4$  porsiyon/gün ve sebze tüketimlerinin  $1,7 \pm 1,4$  porsiyon/gün olduğu belirlenmiştir. Meyve ve sebzeler A,

B ve C vitaminleri, potasyum, çinko, magnezyum gibi çeşitli vitamin ve mineralin kaynağı olup; yetersiz tüketildiğinde çeşitli mineral ve vitamin eksiklikleri, diş eti ve cilt sorunları, saç dökülmeleri, göz hastalıkları, konstipasyon gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Okul çağı çocukları için günde 2-3 porsiyon meyve ve 3-4 porsiyon sebze tüketilmesi önerilmektedir (14). Öğrencilerin beyaz et/balık tüketimleri  $1,6 \pm 1,3$  porsiyon/hafta ve kırmızı et tüketimleri  $1,5 \pm 1,1$  porsiyon/haftadır. Balık, kırmızı ve beyaz et protein, demir, bazı B vitaminleri, bazı minerallerin temel kaynağı olup; yetersiz tüketildiğinde büyüme ve gelişme gerilikleri, bazı cilt hastalıkları, diş eti ve saç problemleri, anemi/kansızlık gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Okul çağı çocukları için günde 2-3 porsiyon balık, kırmızı ve beyaz et tüketilmesi (14). Sağlık Bakanlığı'nın günlük tüketilmesi gereken besin miktarları dikkate alındığında öğrencilerin meyve, sebze, et, balık, süt ve süt ürünleri tüketimlerinin yetersiz olduğu görülmektedir. Hastalıkların önlenmesi, sağlıklı büyüme ve gelişmenin ilk adımının beslenme olduğu dikkate alınarak öğrencilere dengeli ve düzenli beslenme, besin grupları, günlük tüketim önerileri, yetersiz besin alımında ortaya çıkabilecek sağlık sorunları hakkında bilgilendirmelerin yapılması önerilmektedir. Ayrıca beslenmenin önemi, günlük önerilen miktarlar, yetersiz besin alımında ortaya çıkabilecek hastalıklar, yemek/tabak önerileri hakkında ebeveynlerin de bilgilendirilmesi ergenlerin dengeli ve düzenli beslenmelerini sağlamada önemli olacaktır (14,15). Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı tarafından ders müfredatlarına sağlık yaşam/sağlıklı beslenme konusunda bir dersin eklenmesi, okul kantinlerinde sebze, meyve, süt ve süt ürünlerinin bulundurulması sağlıklı besin tüketimini destekleme noktasında önemli olacaktır (16).

Çalışmada öğrencilerin %28,2'sinin haftada bir kez, %35,8'inin haftada 2-3 kez, %11,9'unun her gün şekerli içecek ve %30,6'sının haftada bir kez, %30,3'ünün haftada 2-3 kez, %7,8'inin her gün fastfood ürünleri tükettiği belirlenmiştir. Konuya ilişkin literatürde Çolak ve Ergün (2020) okul çağındaki çocukların %24'ünün günde bir bardak veya daha fazla hazır meyve suyu tükettiğini, Yılmaz ve Kocataş (2019) öğrencilerin %37,2'sinin haftada bir kez, %29,0'unun

haftada 3-4 kez, %8,7'sinin her gün fastfood ürünleri ve %84,2'sinin şekerli içecek tükettiğini bildirmektedir (17,18). Araştırma bulguları birbirine yakın olmakla birlikte öğrencilerin şekerli içecek ve fastfood tüketimlerinin fazla olduğu görülmektedir. Şekerli içecek, çikolata, fastfood, tatlı, katı ve sıvı yağ gibi yağ ve şeker oranı yüksek besinler besin piramidinde son basamakta yer almakta olup, bu ürünlerin çok az olarak ve nadir tüketilmesi önerilmektedir (14). Ayrıca literatürde şekerli içecek ve fastfood ürünleri tüketiminin yüksek BKİ ile ilişkili olduğu, şekerli içecek ve fastfood tüketimindeki artışın obezite riskini artırdığı da ifade edilmektedir (19,20). Öğrencilerin şekerli içecek ve fastfood tüketimlerini kontrol altına alınması ve azaltılması için beslenme danışmanlığı ve bilgilendirmelerin yapılması gerekmektedir. Şeker ve yağ içeriği yüksek besinleri tanınması, kontrollü tüketiminin farkında olunması için ebeveynlere yönelik bilgilendirmelerin yapılması da önemli olacaktır. Ayrıca öğrencilerin okulda bulunduğu zaman diliminde ve okulda olmaları sebebiyle fastfood ürünleri ve şekerli içecek tükettikleri de dikkate alındığında okul kantinlerinde düzenlemelerin yapılması, fastfood ürünleri yerine kuruyemiş, çerez, meyve gibi yiyeceklerin, şekerli içecek yerine taze meyve suyu, ayran, kefir, süt gibi içeceklerin yer alması da doğru beslenme alışkanlıklarını desteklemede önemli olabilir (21).

Çalışmanın diğer bir önemli bulgusu ise öğrencilerin büyük bir kısmının öğün atlamasıdır. Öğrencilerin en sık olarak atladığı öğün sabah kahvaltısı olup; en sık öğün atlama sebepleri ise 'iştahın olmaması' ve 'zamanın olmaması' olduğudur. Konuya ilişkin literatürde Yılmaz ve Kocataş (2021) ortaokul öğrencilerinin %44,1'inin öğün atladığını ve en sık atlanan öğünün %89,9'unun sabah kahvaltısı olduğunu bildirmektedir (18). Öğün atlama uzun süreli açlık duruma sebep olabilir. Uzun süreli açlık hali dikkat eksikliği, konsantrasyonda bozulma, öğrenme ve çalışma yeteneğinde azaltma gibi zihinsel faaliyetlerde yavaşlamaya, güçsüzlük hali, baş dönmesi, kan şekerinin düşmesine bağlı bayılmalara sebep olabilir. Fiziksel ve zihinsel faaliyetlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için öğün atlanmaması önemlidir (14). Bu kapsamda dengeli, düzenli beslenme ve öğün atlamamanın önemi hakkında öğrenci ve

ebeveynlerin bilgilendirilmesi, çocukların okula gitmeden kahvaltı yapmalarını sağlamak için ebeveynlerin okul saatinden önce kahvaltı hazırlaması, zamanı olmayan öğrenciler için sandviç, beslenme kutusunun hazırlanması önerilmektedir (22). Ayrıca öğrencilerin öğün atladığı dikkate alınarak okul kantinlerinde düzenlemelerin yapılması, okul kantinlerinde kahvaltı tabağı, sağlıklı besin, sağlıklı atıştırmalık tüketimini sağlamaya yönelik besinlerin bulundurulması da önemli olacaktır (23).

Çalışmada öğrencilerinin % 11,8'inin fazla kilolu ve % 3,1'inin obez olduğu belirlenmiştir. Konuya ilişkin literatürde Erzincan'da yapılan bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin % 13,0 fazla kilolu ve % 7,7'sinin obez (24), Sivas'ta yapılan farklı bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin % 20,5'inin fazla kilolu ve % 9,6'sının obez (18) olduğu bildirilmiştir. Türkiye'de 15-18 yaş bireylerin % 17,2'sinin fazla kilolu ve % 7,5'inin obez (% 5,7 obez, % 1,9 morbid obez), 15 yaş ve üzeri bireylerin % 34,0'ı fazla kilolu, % 27,8'i obez, % 3,7'si ise morbid obezdir (25). Bu çalışmada öğrencilerde obezite prevalansı daha düşük bulunmuştur. Obezite kalp damar hastalıkları başta olmak üzere, diyabet, hipertansiyon, felç gibi pek çok sağlık sorununa sebep olabilir. DSÖ 1974-2016 yılları arasında ergenlerde obezite sıklığının dört katından fazla arttığını, her yıl 4 milyondan fazla insanın fazla kiloluluk ve obezite sebebiyle hayatını kaybettiğini bildirmektedir (26). Fazla kilolu ve obez olan öğrencilerin ebeveynlerine bilgi verilmesi, diyetisyene yönlendirilmesi önerilmektedir. Diyetisyenler, hemşireler ve halk sağlığı hemşireleri tarafından beslenme ve kilo kontrolü hakkında okullarda eğitim ve danışmanlık yapılması, fazla kilolu ve obez öğrencilerin erken dönemde tespit edilerek diyetisyene yönlendirilmesi önemli olacaktır. Ayrıca beslenme eğitimlerinin verilmesinde teknolojik modellerin kullanılması da önemli bir yaklaşım olabilir (27).

### Sınırlılıklar

Araştırma sonuçları mevcut literatüre katkı sağlamakla birlikte birtakım sınırlılıklar taşımaktadır. Öncelikle bu araştırmanın sadece il merkezinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Araştırmanın diğer sınırlılığı araştırma kapsamında evrenin tamamına

ulaşılabilmesidir. Veri toplama sürecinde lise geçiş sınavına hazırlık sebebiyle okula gelmeyen, devamsızlık kullanan öğrenciler bulunmakta olup; araştırma kapsamında bu öğrencilere ulaşılamamıştır. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise değerlendirmelerin öğrencilerin bildirimleri esas alınarak yapılmasıdır. Araştırma öncesinde veri toplama formunun yanıtlanması ve porsiyon açıklamaları yapılsa da yanlış/hatalı beyan bildiren katılımcılar olabilir. Araştırma sonuçları araştırmanın yapıldığı gruba genellenebilir.

### Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma bir il merkezinde ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin süt ve süt ürünleri, sebze, meyve, balık, kırmızı ve beyaz et tüketimleri günlük alınması önerilen miktarların altında olup; önemli bir kısmı öğün atlamakta, şekerli içecek ve fastfood tüketmektedir. BKİ değerlendirildiğinde öğrencilerin % 11,8'i fazla kilolu ve % 3,1'i obezdir.

Araştırma sonuçları mevcut literatürü desteklemekte ve literatüre katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmak ve sürdürmek için öğrencilere ve ebeveynlere yönelik eğitim ve bilgilendirmelerin yapılması önerilmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından ders müfredatlarına sağlıklı yaşam ve/veya sağlıklı beslenme konusunda bir dersin eklenmesi, okul kantinlerinde fastfood tüketimini azaltacak ve sağlıklı besin tüketimini artıracak düzenlemelerin yapılması da önemli olacaktır. Gelecek çalışmalar için öğrencilere verilecek beslenme eğitimlerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketimi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

**İletişim:** Deniz S. Yorulmaz Demir  
**E-Posta:** denizyrlmz.20144@gmail.com

### Kaynaklar

1. Bahar M, Yılmaz M. Gıda okuryazarlığı: Bileşenlerin tespiti ve tanımlanması. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2021;7(1):38-62.
2. Sonay Türkmen A, Kalkan İ, Filiz E. Adölesan beslenme okuryazarlığı ölçeğinin Türkçe'ye



- uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *International Peer-Reviewed Journal Of Nutrition Research* 2017;(10):1-16.
3. DSÖ, Adolescent health 2022 Erişim adresi Adolescent health (who.int) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
  4. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition* 2015;18(4):649-58.
  5. Özgenel M, Özden F. Deneysel ölçüme dayalı beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin beslenme davranışlarına ve beslenme öz-yeterliliklerine etkisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019;7(3):181-9.
  6. Yılmaz S, Altunkürek ŞZ. Ortaokul öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi: Ankara Yenimahalle ilçesi Örneği. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020;1(2):70-80.
  7. Qutteina Y, Hallez L, Raedschelders M, De Backer C, Smits T. Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition* 2022; 25(2):290-302.
  8. Taşdemir A. İlköğretim öğrencilerinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Sağlık Akademisi Kastamonu* 2019; 4(1):34-52.
  9. Taras H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health* 2005;75(6):199-213.
  10. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, Erişim adresi [Turkiye\\_Beslenme\\_Rehber\\_TUBER\\_2022\\_min.pdf](https://www.saglik.gov.tr/Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf) (saglik.gov.tr) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
  11. T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2021 Erişim adresi [saglik.gov.tr/Eklenti/45316/0/siy2021-turkcepdf.pdf](https://www.saglik.gov.tr/Eklenti/45316/0/siy2021-turkcepdf.pdf) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
  12. Onis MD, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida, C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 2007;85(9):660-7.
  13. Roberts M, Tolar-Peterson T, Reynolds A, Wall C, Reeder N, Rico Mendez G. The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: A systematic review. *Nutrients* 2022;14(3):532.
  14. T.C. Sağlık Bakanlığı, Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları, 2013 Erişim adresi [okul-öncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar-kitabi.pdf](https://www.saglik.gov.tr/Okul-öncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar-kitabi.pdf) (saglik.gov.tr) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
  15. Taşçene K, Koçoğlu Tanyer D. İlçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2021;4(3):393-405.
  16. Şanlıer N, Sormaz Ü, Güneş E. Yiyecek içecek hizmetleri bölümünde okuyan öğrencilerin aldıkları mesleki eğitimin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016;8(15):248-65.
  17. Çolak B, Ergün A. İstanbul'un bir ilçesinde okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve sıvı tüketim durumunun vücut kütle indeksi ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi* 2020;2(3):197-212.
  18. Yılmaz A, Kocataş S. Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi* 2019;1(3):66-83.
  19. Dunn RA, Sharkey JR, Horel S. The effect of fast-food availability on fast-food consumption and obesity among rural residents: an analysis by race/ethnicity. *Economics & Human Biology* 2012;10(1):1-13.
  20. Basu S, McKee M, Galea G, Stuckler D. Relationship of soft drink consumption to global overweight, obesity, and diabetes: a cross-national analysis of 75 countries. *American Journal of Public Health* 2013;103(11):2071-7.
  21. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013
  22. Asher RC, Shrewsbury VA, Bucher T, Collins CE. Culinary medicine and culinary nutrition education for individuals with the capacity to influence health related behaviour change: A scoping review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2022;35(2):388-95.
  23. Yabancı N. Okul Sağlığı ve Beslenme Programları. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2011;10(3):361-8.
  24. Kürklü NS, Özel HG. Farklı sosyoekonomik düzeydeki ortaokul öğrencilerinin beslenme

- durumu ve obezite sıklığının belirlenmesi.  
Beslenme ve Diyet Dergisi 2015;43(2):100-10.
25. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019, Erişim adresi TBSA\_RAPOR\_KITAP\_20.08.pdf (karatekin.edu.tr) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
26. DSÖ, Obesity 2023 Erişim adresi Obesity (who.int) Erişim tarihi Kasım 17, 2023
27. Garcia MB, Garcia PS. Intelligent tutoring system as an instructional technology in learning basic nutrition concepts: An exploratory sequential mixed methods study. In Handbook of Research on Instructional Technologies in Health Education and Allied Disciplines, 2023:265-84.