

## KARS İLİ İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALİŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Arzu Önel<sup>1</sup>, Hicran Alkan<sup>2</sup>, Muzaffer Alkan<sup>1</sup>, Nur Akcanca<sup>1</sup>, Selcan Sungur Alhan<sup>1</sup>,  
Tolga Saka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi-Kars

<sup>2</sup>Kafkas Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu-Kars

### ABSTRACT

Lately, nutrition is among the most important problems of society emerging. These features are even more important, especially in school-age children. Proper nutrition directly affects students' psychological, sociological and academic status.

In this study, investigation of nutrition habits of secondary school students were aimed. 240 students were chosen from secondary schools in Kars and containing 42questions Likert questionnaire was applied to these students. Questions that are low or negative impact were removed for high reliability. As a result, Cronbach's alpha reliability coefficient of the last questionnaire was measured at .786.

In the second stage, 51 students were selected randomly from these schools and the implementation of the survey was provided to this group. Statistical analyzes were performed by SPSS 18.0 software. In final stage, the most significant differences between demographic characteristics and given answers were analyzed.

**Keywords:** Nutrition, habits, Likert Type Questionnaire, Primary school students.

### GİRİŞ

Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir. Sağlıklı ve üretken olmanın temel faktörü de beslenme olduğundan, yirminci yüzyılın başından beri sürdürülen bilimsel araştırmalarla beslenme, bir bilim dalı olarak kabul edilmiş (Baysal, 2007; Yalçınkaya vd, 2007) ve özellikle çocukların beslenme biçimleri, ülkelerin gelişmişlik ve eğitim düzeylerinin önemli parametrelerinden biridir (Küçükali, 2006). Beslenme “açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeteri miktarlarda ve

*uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir” (Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004). Bilinçli yapılmayan yani yetersiz ve dengesiz olan beslenme, fiziksel gelişim yanında mental gelişme üzerinde de olumsuz etkiler yapmakta, davranış bozuklukları ve zekâ ortalamalarında düşüşe, öğrenmede güçlüğü, dikkat sürelerinin kısılmasına ve algılamaların azalmasına neden olmaktadır (Küçükali, 2006; Vançelik vd, 2007; Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008).*

Günümüzde, okul çocuklarının şeker, hazır meyve suları ve karbonatlı içecekleri fazla; süt ürünleri ile taze sebze ve meyveleri az tükettikleri, bu nedenle demir, kalsiyum, lif, antioksidan ile vitaminleri yetersiz aldıkları ve beslenme kalitelerinin düşük olduğu görünmektedir. Ayrıca çocuk ve gençlerin aldıkları günlük enerji miktarının artması ve öğün harici beslenme alışkanlıkları okul çocukları arasında şişmanlık ve obeziteye neden olmaktadır. (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008).

YÖK verilerine göre ülkemizde yükseköğretim kurumlarında okuyan öğrenci sayısı 6 milyon 62 bin 886’dır (ÖSYM, 2015). Bu düzeyde genç nüfusa sahip olan ülkelerde gençlerin beslenme alışkanlıkları her yönüyle irdelenmesi gereken bir değer olarak gündemde tutulmalıdır. Üniversite eğitiminin ilk yılları adölesan dönemi ile çakışmaktadır yani üniversite çağı, öğrencilerin çocukluktan erişkin döneme geçiş aşamasıdır. Bu aşamada üniversite eğitimlerinin başlaması ve alışkın oldukları aile düzeninden ayrılmaları ile birlikte hayatlarında yeni bir dönem başlamaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencileri beslenme sorunları açısından riskli gruplar arasında yer alırken, bu dönemde onların beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeni formlar üniversite öğrenimi sonrasına taşınacaktır.

Öğrencilerin yetersiz ve dengesiz beslenme özelliklerinin tespiti, erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve düzensiz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından oldukça önemlidir (Uzunöz ve Gülşen, 2007; Ayhan vd., 2012; Güleç vd., 2008). Yapılan araştırmalarda, Demirezen ve Coşansu (2005) gençlerden oluşan katılımcıların % 99.8’inin beslenme alışkanlıkları yönünden risk grubunda olduğunu; Güleç vd (2008) üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapmadıklarını; Gündüz ve Aydoğan (2015) ve Güleç vd (2008) öğrencilerin önemli bir kısmının beslenme ihtiyaçlarını fast-food, dondurulmuş gıda, hazır gıda gibi ürünlerle karşıladıklarını; Uzunöz ve Gülşen (2007) üniversite öğrencilerinin süt tüketiminin yetersiz olduğunu; Onurlubaş vd (2015) üniversite öğrencilerinin sadece % 28,8’inin besin tercihinde kaliteye önem verdiğini, öğlen ve akşam yemeğinde % 100 ekmeğe, % 95.6 pilav, % 85.8 makarna, % 72.2 kızartma ve % 70.8 fast-food tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Diğer yandan, gıda tüketiminde etkili olan faktörler sırasıyla *ambalaj, tat ve kıvam, marka imajı ve bulunabilirlik* ile *kalite* olurken (Akpınar ve Yurdakul, 2008); besin gereksinimini etkileyen demografik faktörler yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar ve genetik yapıdır (Ayhan vd., 2012).

Yeterli ve dengeli beslenmenin sosyolojik, psikolojik ve eğitim aşamasında artan önemi akademik çalışmaların bu alanda yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Bu çalışmada da, beslenme özelliklerinin sosyal parametrelere bağlılığı ve gruplar arası farklılıkların hangi düzeyde olduğu araştırılacaktır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma bir tarama modelinde olup Kars ilindeki İlköğretim Okulları evren olarak alınmıştır. Bu okullardan seçilen 240 öğrenciye 42 sorudan oluşan Likert Tipi ölçek sunulmuş ve faktör analiz yapılarak faktör yük değerleri yakın olan maddeler çıkarılarak 22 soruluk nihai ölçek şekline dönüştürülmüştür. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktör altında toplandığı ve bu faktörlerin maddelerdeki toplam varyansın % 35'ini açıkladığı belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2004). Ayrıca, istatistiksel hesaplamalar sonucunda, Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .786 olarak bulunmuştur.

Daha sonra bu okullardan rastgele seçilen 29 kız ve 22 erkek öğrenciye nihai ölçek uygulanmış SPSS 18.0 programı kullanılarak istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır. Faktör analizi sonucuna göre elde edilen tercih boyutuna ilişkin ölçek maddeleri 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20; sağlık boyutuna ilişkin ölçek maddeleri ise 1, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 19, 21, 22'dir. Cinsiyet ve gelir değişkenine göre de faktör boyutlarının t-testi ve ANOVA analiz verileri bulgular kısmında ele alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin istatistiksel değerlendirmeler şu şekildedir;

**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Elde Edilen t Testi Bulguları (Tercih boyutu)**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kız	29	29,5172	9,66075	49	,555	,960
Erkek	22	31,0909	10,50582			

**Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Elde Edilen t Testi Bulguları (Sağlık boyutu)**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kız	29	29,5862	5,05341	49	,572	,752
Erkek	22	30,4545	5,77125			

**Tablo 3. Öğrencilerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Elde Edilen ANOVA Testi Bulguları (Tercih boyutu)**

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplar arası	1212,305	2	606,152	7,759	,001	1-2 1-3
Grup içi	3749,734	48	78,119			
Toplam	4962,039	50				

1 (0-500TL); 2 (500-1000 TL); 3 (1000-üzeri TL)

**Tablo 4. Öğrencilerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Elde Edilen ANOVA Testi Bulguları (Sağlık boyutu)**

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplar arası	274,931	2	137,465	5,743	,006	1-2 1-3
Grup içi	1148,991	48	23,937			
Toplam	1423,922	50				

1 (0-500TL); 2 (500-1000 TL); 3 (1000-üzeri TL)

## SONUÇLAR ve TARTIŞMA

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin yapılan t testi analizine göre beslenmede tercih boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [ $t_{(49)}=.555$ ,  $p>.05$ ]. Diğer yandan araştırmanın ikinci boyutu olarak belirlenen sağlık boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [ $t_{(49)}=.572$ ,  $p>.05$ ]. Bu durum Vançelik ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışma ile zıtlık teşkil etmektedir. Benzer şekilde Ayhan ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptıkları çalışma ile de bir korelasyon gözlemlenememiştir.

Araştırmanın 2. istatistiksel hesaplama kısmında ise gelir düzeyi ile araştırmanın tercih ve sağlık boyutları arasındaki ANOVA testleri yapılmıştır. Bu sonuçlara göre öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin, tercih boyutu ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(2-48)}=7.759$ ,  $p<.05$ ]. Öğrencilerin gelir düzeyleri

bakımından, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, gelir düzeyi 500 TL'nin altında olan grup ( $\bar{X}=49.5000$ ) ile gelir düzeyi 500-1000 TL ( $\bar{X}=24.1667$ ) ve 1000 TL üzeri ( $\bar{X}=31.1081$ ) gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu durum gelir düzeyi arttıkça beslenmenin tercih boyutuna verilen değerlerin de arttığı yönünde değerlendirilmelidir.

Sağlık boyutu ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmesi de tercih boyutu ile benzerlik göstermiş ve tutarlılık şeklinde değerlendirilmiştir [ $F_{(2-48)}=5.743$ ,  $p<.05$ ]. Öğrencilerin gelir düzeyleri bakımından, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, gelir düzeyi 500 TL'nin altında olan grup ( $\bar{X}=41.0000$ ) ile gelir düzeyi 500-1000 TL ( $\bar{X}=30.6667$ ) ve 1000 TL üzeri ( $\bar{X}=29.1351$ ) gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre ise gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının beslenmede sağlığa daha fazla özen gösterdiği ve gelir düzeyinde göre mevcut durumu ritmik olduğu ortaya çıkmıştır. Bu konuda Sezek, Kaya ve Doğan (2008) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenmede % 13,7'lik bir dilimi içermeleri ekonomik durumun bir yansıması olarak tartışılmalıdır.

#### KAYNAKLAR

- Akpınar, M. G. ve Yurdakul, O. (2008). *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 21(1),1-6.
- Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve Uncu, Y. (2012). *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38 (2) 97-104.
- Baysal, A. (2007). Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 532s.
- Büyüköztürk, Ş., (2004), Pegem Yayıncılık, 4. Baskı, Ankara, s.119.
- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). *Sürekli Tıp eğitimi Dergisi*, 14 (8), 174-178.
- Garipağaoğlu, M. ve Özgüneş, N. (2008). *Çocuk Dergisi*, 8(3):152-159.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. ve Bakır, B. (2008). *Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109
- Gündüz, O. ve Aydoğan, C. (2015). *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 6 (1), 34-44.
- Küçükali, R. (2006). KKEFD/JOKKEF, 14, 223-239.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 61-69.
- Uzunöz, M. ve Gülşen, M. (2007). *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 3, 15-21.
- Vançelik, S., Gürsel Önal, S., Güraksın, A. ve Ercüment Beyhun, E. (2007). TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4), 242-248.
- <http://www.osymsinav.net/node/495> erişim tarihi: 07.12.2015.
- Yalçınkaya, M., Gök Özer, F. ve Yavuz Karamanoğlu, A. (2007). *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.

## EKLER

### EK-1. Öğrencilere Uygulanan Nihai Ölçek

Değerli öğrenciler,

Bu anket çalışması, ilköğretim okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve öğün harici beslenmede mevcut durumu ortaya koymak için hazırlanmıştır. Ankete vereceğiniz destekten dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1- Cinsiyetiniz: Kız  Erkek

2- Aile Gelir Düzeyi: 0-500 TL  500-1000 TL  1000 TL ve üstü

	Tamamen	Genellikle	Kısmen	Çok az	Hiç
1- Ana öğünler haricinde yemek yiyorum					
2- Kahvaltı yerine bisküvi, simit vb. tercih ederim.					
3- Evdeki kahvaltı yerine tost vb. yiyecekleri tercih ederim.					
4- Hamburger, cips gibi yiyecekler ilgimi çekiyor.					
5- Evde tost, hamburger yapılsa öğün harici beslenmeye gerek duymam.					
6- Okul dışından bir şevler yemekten zevk duyuyorum.					
7- Öğün harici beslenmede ambalajlar dikkatimi çeker.					
8- Öğün harici beslenmem derse olan ilgimi artırıyor.					
9- Öğün harici beslendiğimde psikolojim daha iyi oluyor.					
10- Öğün harici beslenmenin gerekli olduğuna inanıyorum.					
11- Öğün harici sadece kola, gazoz vb. içecekleri alırım.					
12- Öğün harici beslenmede çikolata, şeker vb. besinler favorimdir.					
13- Kantinde öğün harici beslenmem bir alışkanlık haline gelmiştir.					
14- Dışarıdan aldığım besinlerin son kullanma tarihine bakarım.					
15- Dışarıdan aldığım yiyeceklerin görüntüsü benim için önemlidir.					
16- Dışarıdan aldığım besinler evdekilerden daha lezzetlidir.					
17- Dışarıdan aldığım besinlerin hijyeni benim için önemli değildir.					
18- Harçlığımı öğün arası yiyeceklere harcıyorum.					
19- Arkadaşlarım aldığı için dışarıdan besin maddesi alıyorum.					
20- Arkadaşlarımla birlikte olduğumda beslenme alışkanlıklarım değişiyor.					
21- Okulda beslenme ile ilgili bilgileri öğretmenlerimiz vermektedir.					
22- Öğretmenlerimiz öğün harici beslenmede bizi uyarıyor.					