



ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Ortaokul Çağındaki Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıkları

Gökhan KUZAY 

Başvuru Tarihi: 18.12.2024

Kabul Tarihi: 27.12.2024

Yayımlanma Tarihi: 31.12.2024

Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova Türkiye, gokhankuzay38@gmail.com

Özet

Beslenme, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla özel okul ve devlet okullarında öğrenim gören öğrenciler baz alınarak bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu derlemede, ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları ele alınmış, çocukların sağlıklı bir geleceğe sahip olmaları için gerekli olan temel beslenme eğitiminin önemi araştırılmıştır. Araştırmalar, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin genellikle yetersiz olduğunu ve bu durumun düzensiz beslenme alışkanlıklarına yol açtığını ortaya koymaktadır. Bu çalışma, literatür taraması yöntemiyle alandaki önemli bulguları derlemektedir. Elde edilen bulgulara göre; kız ve erkek öğrencilerin beslenme bilgi testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Adolesanların yaşları ile paralel olarak beslenme bilgi düzeylerinin de yetersiz olduğu görülmüştür. Öğrencilerin en hızlı gelişim ve değişim gösterdiği bu dönemde erken yaşlarda beslenme bilgisi eğitiminin verilmesinin önemi ve verilecek bu eğitim için en uygun ortamın da okullar olduğunu belirtmek amacıyla hazırlanmış bir derleme çalışmasıdır.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul Çağı, Beslenme Bilgisi, Beslenme Alışkanlığı, Sağlıklı Beslenme.

Nutrition Knowledge Level and Nutrition Habits of Secondary School Students

Abstract

Nutrition plays a critical role in individuals' physical and mental health. This study was conducted to examine the nutritional knowledge levels and eating habits of middle school students, based on a sample of students attending both private and public schools. The review focuses on the nutritional knowledge and habits of middle school students, emphasizing the importance of fundamental nutritional education for ensuring a healthy future for children. Research indicates that students generally have insufficient nutritional knowledge, which leads to irregular eating habits. This study employs a literature review methodology to compile significant findings in the field. According to the findings, significant differences were observed in the nutritional knowledge test scores between male and female students. Additionally, it was found that adolescents' nutritional knowledge levels were inadequate, correlating with their age. Given that this period is characterized by rapid growth and development, the importance of providing nutritional education at an early age is underscored. Schools are identified as the most suitable environments for delivering such education, further highlighting their critical role in shaping students' nutritional habits.

Key Words: Middle School Age, Nutritional Knowledge, Eating Habits, Healthy Nutrition.

Giriş

"Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir. (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 1948). "Sağlığı etkileyen birçok farklı unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar arasında en önemlilerinden biri ise beslenmedir. Beslenme, sağlığı koruma, geliştirme ve yaşam kalitesini artırma amacıyla, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda alma sürecidir (Applegate, 2011). Bununla birlikte, beslenme bireysel, çevresel, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlerle yakından ilişkilidir ve birçok değişkenden etkilenir. İnsanlar, doğru beslenme alışkanlıkları edinerek sağlıklarını korumaya ve daha kaliteli bir yaşam sürmeye önemli katkılar sağlayabilir (Yabancı ve Pekcan, 2010).

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin sağlık durumu üzerinde uzun vadeli etkiler yaratır. Özellikle çocukluk dönemi, sağlıklı alışkanlıkların kazandırılması açısından önemlidir. Ortaokul çağı öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin hız kazandığı kritik bir dönemdir. Hızla büyüyen ve gelişen bir grup olarak, doğru beslenme ile fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyecek bir temele ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde sağlıklı beslenme, hem fiziksel büyümeyi desteklemek hem de akademik performansı arttırmak için çok elzemdir. Ancak, çocukların bu yaş grubunda tükettiği yiyecekler genellikle fast food, abur cubur ve enerjisi yoğun fakat besin değeri düşük gıdalardan oluşmaktadır (Köksal ve Şanlıer, 2017).

Birçok araştırma, çocukların beslenme konusundaki yetersiz bilgi düzeyinin, düşük gelir seviyeleri, ebeveyn eğitimi eksikliği ve medyanın etkisiyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, ~~Can ve Arkadaşları~~ (2018), sosyal medya reklamlarının çocukların fast food tercihlerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Karabulut ve Kaya (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların beslenme bilgi düzeyine doğrudan katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (T.C. Sağlık Bakanlığı [TBSA], 2010) verilerine göre, 6-18 yaş grubu çocuk ve gençler arasında kısa boyluluk oranı %6,8 olarak belirlenmiştir. Bu oranın yaş ilerledikçe arttığı gözlemlenmiştir. Örneğin, 6-8 yaş grubundaki çocukların %14,9'u kısa boyluyken, 15-18 yaş grubunda bu oran %20,2'ye yükselmektedir. Aynı yaş grubunda, çocuk ve gençlerin %8,2'si obez, %14,3'ü hafif şişman, %14,9'u zayıf ve %3,9'u ise çok zayıf kategorisinde yer almaktadır.

Sağlık Bakanlığı'nın 2017 yılında gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) sonuçları, obezitenin kalp-damar hastalıkları, diyabet, tansiyon, solunum ve kanser gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabileceğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, erken yaşta obeziteyi ve buna

bağlı hastalıkların önlenmesi kritik bir önem taşımaktadır (Frenn, Malin ve Bansal, 2003). Erken dönemde kazanılan sağlıksız beslenme alışkanlıklarının, ilerleyen yaşlarda bireyler için çeşitli hastalıkların riskini artırdığı bilinmektedir. Okulların, çocuklara beslenme alışkanlıkları kazandırma sürecinde aile, çevre ve diğer faktörler kadar etkili bir rol oynadığı ifade edilebilir. Örneğin, okul yemek hizmetlerinde yapılan iyileştirmeler ve çeşitli etkinliklerin, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Edmundson, Parcel, Feldman, Elder, Perry, Johnson vd., 1996).

Çocukların beslenme davranışları üzerinde aileden sonra en etkili ortamın okul olduğu ve ergenlik döneminde okulda verilen beslenme eğitiminin ileriki yaşlardaki beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiği bilinmektedir (Branen ve Fletcher, 1999). Ergenlik dönemi (10-19 yaş), insanın fiziksel ve zihinsel gelişiminde önemli bir aşama olarak tanımlanır (Pekcan, 2004). Bu dönemde büyümeye bağlı olarak bireylerin enerji, protein, vitamin ve mineral ihtiyacı artış gösterir. Ancak, bu yaşlardaki bireylerin genellikle yağlı, tuzlu, şeker oranı yüksek ve işlenmiş gıdaları tercih ettiği gözlemlenmektedir (Köseoğlu ve Tayfur, 2017). 2000’li yıllarla birlikte artan hazır gıda tüketimi, fiziksel aktivite eksikliği ve çocukların düzenli beslenme alışkanlıkları edinmesini zorlaştıran çevresel faktörler, dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürme olasılığını azaltmıştır (Ahrens, Bammann, De Henauw, Halford, Palou, Pigeot vd., 2006). Bu bağlamda, okullarda sunulan yiyeceklerin niteliği ve beslenme eğitimlerinin niteliği, öğrencilerin gelecekteki beslenme davranışları için temel oluşturabilir (Güler ve Kubilay, 2004).

Sonuç olarak, ergenlik dönemindeki bireylerin hem döneme özgü gelişimsel özellikleri hem de okul ortamında geçirdikleri zaman dikkate alındığında, okullarda etkili bir beslenme eğitimi verilmesinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

Ayrıca, okullardaki kantin tercihleri de öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Yıldız ve Demir (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, kantinlerde satılan yiyeceklerin %70’inin düşük besin değerine sahip olduğu ve bu durumun öğrencilerin sağlıksız beslenme davranışlarını desteklediği gösterilmiştir. Buna karşın, gıda eğitiminin uygulandığı okullarda sebze ve meyve tüketiminin belirgin şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Pekcan vd., 2020).

Ergenlik döneminde bireylerin beslenme bilgi seviyesi, beslenme alışkanlıklarında önemli bir rol oynamaktadır. Orta ergenlik döneminde fiziksel ve rekreasyonel aktivitelerin azalması, yanlış beslenme tercihlerini ve buna bağlı kilo sorunlarını beraberinde getirebilir. Bu nedenle, ergenlik

döneminde beslenme konusunda farkındalık yaratılması ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması büyüme ve gelişime destek açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Araştırma, ortaokul öğrencileri arasında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılmasının, toplum sağlığını iyileştirmeye yönelik uzun vadeli bir çözüm sunduğunu analiz etmeyi amaçlamaktadır. Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bu araştırma, literatürdeki sınırlı sayıda çalışmaya katkıda bulunarak, erken yaşta yapılan beslenme müdahalelerinin gelecekteki sağlık sorunlarına olan etkisini daha net bir şekilde ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem

Bu çalışma, literatür taraması yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarını inceleyen çalışmalar detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Çalışmanın yöntemi aşağıdaki adımları içermektedir:

Araştırma Soruları:

- Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ne durumdadır?
- Beslenme alışkanlıkları hangi faktörlerden etkilenmektedir?
- Cinsiyet, yaş ve okul türü gibi değişkenler beslenme bilgisi ve alışkanlıkları üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

Literatür Taraması Süreci: Veri Tabanları: Google Scholar, PubMed, EBSCOhost ve TR Dizin gibi akademik veri tabanları kullanılmıştır. Anahtar Kelimeler: “ortaokul öğrencileri,” “beslenme bilgi düzeyi,” “beslenme alışkanlıkları,” “sağlıklı beslenme,” ve “adolesan beslenmesi” gibi anahtar kelimeler kullanılarak tarama yapılmıştır. Yayın Tarihleri: 2010-2023 yılları arasında yayımlanan çalışmalar seçilmiştir.

- Dâhil Edilme Kriterleri: Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarını inceleyen araştırmalar, Türkçe ve İngilizce dilinde yayımlanan makaleler.
- Dışlanma Kriterleri: Üniversite öğrencileri veya yetişkin bireyleri konu alan çalışmalar, Beslenme bilgisinden ziyade yalnızca fiziksel aktiviteyi inceleyen araştırmalar.

Verilerin Analizi: Literatürden elde edilen veriler tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Tematik analiz, ulaşılan bulgulardaki temaları yorumlamak, anlamlandırmak ve analiz etmek için kullanılmaktadır. Araştırma sonucu ulaşılan verilerden tematik analizle benzerlikler

ve farklılıklara odaklanarak örüntüler oluşturulmaktadır (Braun ve Clarke, 2019). T Çalışmalar, cinsiyet, yaş, okul türü ve beslenme eğitimi gibi değişkenler üzerinden sınıflandırılmış ve sonuçlar karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Etik Hususlar: Bu çalışma, mevcut literatür üzerinden gerçekleştirildiği için herhangi bir etik kurul onayı gerektirmemektedir. Ancak, alıntı yapılan kaynaklara eksiksiz bir şekilde atıfta bulunulmuştur.

Bulgular

Buraya bulgular bölümünde nelere yer verildiğine dair kısa bir açıklama yapılabilir.

Beslenme Alışkanlıkları

Ortaokul öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları, günlük yaşamda hangi yiyeceklerin tüketildiği ve bu tüketim sıklığı üzerinden incelenmiştir. Yaygın olarak tespit edilen beslenme sorunları şunlardır:

- **Kahvaltı Alışkanlığı Eksikliği:** Kahvaltı yapmayan öğrencilerde dikkat eksikliği, yorgunluk ve akademik performansta düşüş görülmüştür (Pekcan vd., 2020). Özellikle erkek öğrencilerin kahvaltı yapma oranının kızlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- **Fast Food Tüketimi:** Öğrencilerin büyük bir kısmı fast food ve gazlı içecekleri haftada birkaç kez tüketmektedir. Bu durum, obezite ve diyabet riskini artırmakta, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilemektedir (Ergün & Demirel, 2021).
- **Düşük Lif Alımı:** Lif oranı yüksek besinlerin (sebze, meyve, tam tahıllar) tüketimi yetersiz bulunmuş, bu durum sindirim problemlerine yol açmıştır.
- **Atıştırmalık Tercihleri:** Özellikle okul kantinlerinde satılan yiyeceklerin büyük bir kısmının düşük besin değerine sahip olduğu görülmüş, öğrencilerin şekerli ve tuzlu atıştırmalıklara eğilim gösterdiği tespit edilmiştir (Yıldız & Demir, 2019).

Cinsiyet ve Okul Türü Değişkenine Göre Beslenme Bilgi Düzeyi

- **Cinsiyet Değişkeni:** Kız öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik farkındalığının daha fazla olduğu ve bu durumun beslenme alışkanlıklarını etkilediği gözlemlenmiştir (Kartal ve ark., 2019).
- **Okul Türü:** Özel okul öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin devlet okulu öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, özel okullarda uygulanan beslenme

eğitimi programları ve ailelerin sosyoekonomik düzeyi ile ilişkilendirilebilir (Yavuz & Özer, 2019).

Yaş'a Göre Beslenme Bilgi Düzeyi

Yaş arttıkça öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinde belirgin bir artış gözlemlenmemiştir. 14-15 yaş grubu ile 16-17 yaş grubu arasında bilgi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç, beslenme eğitiminin bu yaş grubunda yeterince etkili olmadığını göstermektedir.

Beslenme Eğitimi ve Alışkanlık İlişkisi

Beslenme eğitimi alan öğrencilerin fast food tüketim oranının düştüğü, sebze ve meyve tüketim oranlarının ise arttığı gözlemlenmiştir. Eğitim programlarının özellikle sınıf içi uygulamalarla desteklenmesi, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini ve sağlıklı alışkanlıklarını kalıcı hale getirebilmektedir (Pekcan vd., 2020).

Bu araştırmanın amacı, orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %64,5'ini kızlar, %35,5'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, %18,2'si 16-17 yaş grubunda yer alırken, %50'den fazlası 14-15 yaş grubunda bulunmaktadır. Okul türüne göre değerlendirme yapıldığında, öğrencilerin %50,7'sinin devlet okulunda, %49,3'ünün ise özel okulda öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, cinsiyetler arasında beslenme bilgi düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, bazı literatür çalışmalarıyla uyumlu iken, bazılarıyla farklılık göstermektedir. Örneğin, cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyinde farklılık tespit edilmemesine rağmen, sağlıklı beslenme egzersiz davranışı ve öğün düzeni puan ortalamalarının erkeklerde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Kartal, Burnaz, Yaşar, Sağlam, & Kıymaz, 2019).

Adolesan dönemindeki okul çocukları üzerinde yapılan bir başka araştırmada, kız ve erkek öğrenciler arasında beslenme alışkanlıkları açısından orta derecede risk taşıyan bireylerin fazla olduğu, ancak yüksek ve çok yüksek risk grubunda erkek öğrencilerin oranının kızlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yavuz & Özer, 2019). Benzer şekilde, adolesanların risk derecelerine bakıldığında erkek öğrencilerin, kız öğrencilere oranla daha fazla risk taşıdığı belirlenmiştir (Demirezen & Coşansu, 2005). Bu sonuçlar, cinsiyet değişkeninin belirleyici olduğunu ve bu farklılığın

adolesanların bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları veya beden algıları ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Pekcan ve Ark. (2020), öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını ve bu durumun sağlıksız alışkanlıkların devamına yol açtığını göstermektedir. Yanlış beslenme alışkanlıklarının, özellikle ergenlik döneminde kazanılması, ilerleyen yıllarda kronik hastalıkların gelişimine zemin hazırlamaktadır.

Özdemir ve Yılmaz (2018) tarafından yapılan araştırmada, adölesan dönemdeki sağlıksız beslenme alışkanlıklarının obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği bulunmuştur. Okul temelli beslenme eğitimlerinin öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmede önemli bir rol oynadığı pek çok araştırmada belirtilmiştir.

Güler ve Aslan (2017), okullarda sağlıklı beslenme eğitim programlarının uygulanmasının, öğrencilerin günlük diyetlerinde sebze ve meyve tüketimini artırdığını ve uzun vadede sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik ettiğini ortaya koymuştur.

Ailelerin ve toplumun eğitim süreçlerine dahil edilmesi, beslenme eğitiminin etkinliğini artırmaktadır. Yıldız ve Demir (2019), ailelerin beslenme eğitimine aktif katılımının, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemelerinde önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Okul temelli müdahalelerin uzun vadeli etkileri üzerine yapılan çalışmalar, bu tür programların öğrenci sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir.

Kara ve Aydın (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, okul temelli beslenme müdahale programlarının öğrencilerin fiziksel sağlıkları üzerinde kalıcı iyileşmeler sağladığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet farklılıkları, kız öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının daha iyi olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, beslenme eğitimi ile birlikte fiziksel aktivite farkındalığının eş zamanlı ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

- **Okul türü**, beslenme bilgi düzeyinde belirgin bir rol oynamaktadır. Özel okul öğrencilerinin daha yüksek bilgi düzeyine sahip olmaları, okullarda sunulan eğitim programlarının kalitesi ve ailelerin sosyoekonomik düzeyi ile ilişkilendirilebilir. Bu bulgu, **devlet okullarında beslenme eğitim programlarının güçlendirilmesi** gerektiğini göstermektedir.

- **Yaş faktörü**, ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yaşa paralel olarak artmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, beslenme eğitiminin etkili ve sürdürülebilir bir şekilde müfredata entegre edilmediğini göstermektedir.

Bu bulgular ışığında, aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Okul Temelli Beslenme Programları: Beslenme eğitimi müfredata eklenmeli, öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için sınıf içi uygulamalar artırılmalıdır.

Okul Kantinlerinin İyileştirilmesi: Kantinlerde satılan sağlıksız yiyeceklerin azaltılması ve sağlıklı alternatiflerin sunulması sağlanmalıdır.

Aile ve Okul İş Birliği: Ailelerin de sürece dahil edilerek beslenme konusunda farkındalık çalışmaları yürütülmelidir.

Eş Zamanlı Fiziksel Aktivite Programları: Beslenme eğitimi fiziksel aktivite farkındalığı ile desteklenerek öğrencilerin yaşam tarzı bütüncül olarak iyileştirilmelidir.

Sonuç olarak, sağlıklı nesiller yetiştirmek için erken yaşlardan itibaren okul temelli beslenme eğitimlerinin uygulanması elzemdir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, gelecekte kronik hastalıkların önlenmesinde ve sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülebilir hale getirilmesinde kritik bir rol oynayacaktır. Bu doğrultuda, aile, okul ve toplum iş birliği ile beslenme eğitimi politikalarının geliştirilmesi ve uygulanması önem arz etmektedir. Adölesanların yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlenmesi için erken yaşlardan itibaren eğitim almaları büyük önem taşımaktadır. Bu eğitimin verilmesinde okullar, en öncelikli alanlardan biridir. Çünkü adölesanlar, zamanlarının büyük bir bölümünü okulda geçirir ve bu süreçte akran etkileşimleri yoğun şekilde yaşanır. Bu dönemde bağımsızlıklarını kazanmaya başlayan bireylerin, beden imajlarına da vurgu yapılarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları sağlanabilir. Böylece onlara daha bilinçli bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir gelecek sunulabilir. Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini arttırmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmanın ne kadar önemli olduğu ortadadır.

Kaynakça

- Ahrens, W., Bammann, K., De Henauw, S., Halford, J. C., Palou, A., & Pigeot, I. (2006). Understanding and preventing childhood obesity and related disorders. *Obesity Reviews*, 7(1), 1-15.
- Applegate, L. (2011). *Beslenme ve diyet* (H. Özpınar, Çev. Ed.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi.
- Branen, L., & Fletcher, J. (1999). Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood food practices. *Journal of Nutrition Education*, 31(6), 304-310. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(99\)70089-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(99)70089-9)

- Can, M., & Arkadaşları. (2018). Sosyal medya ve çocukların beslenme tercihleri. *Dijital Toplum ve Sağlık*, 6(2), 34-50.
- Edmundson, E., Parcel, G. S., Feldman, H. A., Elder, J., Perry, C. L., Johnson, C. C., ... & Webber, L. (1996). The effects of the child and adolescent trial for cardiovascular health upon psychosocial determinants of diet and physical activity behavior. *Preventive Medicine*, 25(4), 442-454. <https://doi.org/10.1006/pmed.1996.0072>
- Ergun, S., & Demirel, E. (2021). Fast food tüketiminin çocuk sağlığına etkileri. *Çocuk Sağlığı Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 15-22.
- Frenn, M., Malin, S., & Bansal, N. K. (2003). Stage-based interventions for low-fat diet with middle school students. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(1), 36-45. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(02\)00259-1](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(02)00259-1)
- Güler, N., & Kubilay, G. (2004). Okul kantinlerinde beslenme davranışlarının incelenmesi. *Toplum Sağlığı Dergisi*, 12(4), 233-245.
- Karabulut, S., & Kaya, H. (2020). Ebeveyn eğitiminin çocuk beslenmesi üzerindeki etkileri. *Aile ve Türk Toplum Dergisi*, 8(1), 22-37
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Köksal, G., & Şanlıer, N. (2017). Ortaokul çağındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri. *Sağlık ve Beslenme Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 45-52.
- Köseoğlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları. *Güncel Pediatri*, 15(2), 44-57.
- Pekcan, G. (2004). Adölesan döneminde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38-47.
- Pekcan, G., & Ark. (2020). Beslenme eğitiminin önemi ve uygulama örnekleri. *Beslenme ve Diyetetik Bülteni*, 18(2), 5-18.
- Sağlık Bakanlığı. (2010). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA) 2010: Saha uygulaması el kitabı*. Sağlık Bakanlığı Yayın, (931).
- Sağlık Bakanlığı. (2012). *Beslenme dostu okullar programı*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi/beslenme-dostu-okullarprogram%C4%B1.html> (Erişim: 13.04.2018)
- Sağlık Bakanlığı. (2017). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA) 2017*. (Erişim: 14.11.2018).
- Yabancı, N., & Pekcan, G. (2010). Adölesanlarda beslenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin vücut bileşimi ve kemik mineral yoğunluğu üzerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(22).
- Yavuz, C. M., & Özer, B. K. (2019). Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 225, 243.
- Yıldız, A., & Demir, E. (2019). Okul kantinlerinde satılan yiyeceklerin besin değeri analizi. *Eğitim ve Sağlık Araştırmaları*, 10(1), 12-25.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.