

**İLKÖĞRETİM II. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN KAHVALTI
ALİŞKANLIKLARI**

**BREAKFAST HABITS OF THE SECOND LEVEL OF
PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

Uzm. Yahya ÖZDOĞAN¹

Dr. Semahat ALTUHUL²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ilköğretim II. kademe öğrencilerinin kahvaltılık yapma alışkanlıklarını saptamaktır. Araştırma, Konya il merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki 6 farklı ilköğretim okuluna devam eden 12-15 yaşlarındaki 277'si kız, 284'ü erkek toplam 561 öğrenci ile birlikte yürütülmüştür. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak, antropometrik ölçümler ile birlikte anket formu kullanılmıştır. Veriler üzerinde gerekli istatistiksel çözümler için SPSS 13.0 paket programından yararlanılmıştır. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar alınmıştır. Toplumun geleceğini oluşturacak nesillerin, güne istekli başlaması, aktivitelerini elverişli bir şekilde sürdürmesi, öğrenme öğretme süreçlerinde etkili şekilde yer alması, sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için sabah kahvaltısının beslenmedeki önemini bilmeleri gerekmektedir. Okul müfredatlarında beslenme dersleri artırılmalı ve kahvaltının önemi çocuklara değişik faaliyetlerle anlatılmalıdır.

Anahtar sözcükler: Kahvaltı, beslenme, ilköğretim, kahvaltılık alışkanlıkları

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the habits of having breakfast of the second level of primary school students in different socio-economic levels. The research has been conducted among the 561

¹ Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme Bilimleri Bölümü,
e-posta: yozdogan@selcuk.edu.tr

² Özel BSK Konya Hastanesi

adolescents of whom 277 are girls, 284 are boys between 12-15 ages and attend to 6 different primary schools at different socio-economic levels in the center of Konya. In this research in which scanning model was used, in addition to antropometric measurements, questionnaire form was also used. SPSS 13.0 packet programme was used for necessary statistical analysis on data. Arithmetic averages were taken where necessary. It is required to get generations who will form the future of the society to comprehend the importance of breakfast in nutrition to start a day willingly, to carry on the activities in a convenient way, to take part in teaching-learning process effectively and to grow up and develop healthily. Also, it is offered to increase the nutrition lessons in school curriculums and tell the importance of breakfast to the students by different activities in the schools.

Key Words: Breakfast, nutrition, primary school, breakfast habits

GİRİŞ

İnsanların gelişmesi; fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri ile olgunlaşma devresinin tümünü kapsamaktadır. Bu süreçte en önemli etkenlerden biri "beslenme" dir. Beslenme, büyüme ve gelişme sürecinin çok hızlı olduğu ergenlik çağında daha fazla önem kazanmaktadır (Onur, 1993). Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemlerinin sağlıklı geçmesinin sağlıklı yetişkinler kazanılmasında önemi büyüktür. Sağlıklı nesiller ise sağlıklı toplumsal kalkınmanın temel unsurudur (Ahsen, 1994). Ergenlik dönemindeki çocuklar hızlı büyüme ve gelişme gösterdikleri için besin öğelerine olan gereksinimleri fazladır ve bu gereksinimi karşılayabilmek için günde en az 3 ana, 2 ara öğün tüketmeleri gerekmektedir (Baysal, 1999a). Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin, özellikle de güne istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve öğrenme üzerinde, sabah kahvaltısının çok önemli rolü vardır (Kutluay, 1979).

Güne istekli başlamak ve elverişli bir biçimde sürdürmek için sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşımaktadır. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmekte ve bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanmaktadır. Sabah öğününde kahvaltı yapılmazsa, beyinde yeterince enerji oluşmamakta ve bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşanabilmektedir (Kutluay-Merdol, 2001). Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın en çok ihmal edilenidir. Özellikle okul çocuklarının yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerekirken çeşitli nedenlerle ya hiç yapmadıkları ya da çocukların dengesiz bir kahvaltıyla okula gittikleri belirlenmiştir (Baysal, 1999a).

Kahvaltı yapmak güç ve dayanıklılığı yükseltmekte, okulda öğrencilerin daha verimli eğitim almalarını sağlamaktadır. Genelde düzenli olarak kahvaltı yapan bireylerde daha yüksek düzeyde mikro besin ögesi alınmakta ve böylece alınan enerjinin yağdan gelen yüzdesi daha düşük, alınan posa miktarı ise daha yüksek olmaktadır (Schlundt vd. 1992). Kahvaltının beyin işlevindeki etkisi, bireyin kahvaltı ile akşam yemeğinin niteliğine ve genel beslenme durumuna göre farklılık göstermektedir (Baysal, 1999b).

Bu çalışma ilköğretim II. kademe öğrencilerinin, kahvaltı alışkanlıklarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma, Konya il merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 6 farklı ilköğretim okuluna devam eden 12-15 yaşlarındaki öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Sosyo-Ekonomik Düzey (SED) değişkeni açısından öğrenciler küme tabakalama yöntemi kullanılarak üç farklı gelir düzeyine sahip merkez ilçelerden seçilmiştir. Araştırma kapsamına yüksek, orta ve düşük SED'yi temsilen ikişer ilköğretim okulu olmak üzere toplam 6 ilköğretim okulu alınmıştır. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak, anket formu kullanılmıştır. Anket formu yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Öğrencilerin boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı ölçümleri (kg) alınmış, Beden Kütle İndeksleri (BKI) $Ağırlık(kg) / Boy(m^2)$ formülü ile hesaplanmıştır. BKI esas alınarak hazırlanan persentillerden yararlanılarak BKI değerleri 5. persentil ve aşağısı olan çok zayıf, 6-15 arası zayıf, 16-85 arası normal, 86-95 arası hafif şişman, 96 ve yukarısı şişman olarak değerlendirilmiştir (Pekcan, 2002).

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 13.0 paket programından yararlanılmıştır. Öğrenciler hakkında genel bilgilerin belirlenmesinde sayı (s) ve yüzde (%), değerler kullanılmıştır. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar alınmıştır. Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarında SED açısından fark olup olmadığını belirlemek için, khi-kare (χ^2) önemlilik testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin %49.4'ü kız, %50.6'sı erkektir (Tablo 1). Öğrencilerin %34.8'i 13, %29.9'u 12, %25.5'i 14 ve %9.8'i ise 15 yaşında ve yaş ortalamaları 13.2 ± 0.96 yıldır. Öğrencilerin %68.6'sı normal BKI'ye sahiptir. Çok zayıf olanların oranı %2.7 iken

şışman öğrencilerin oranının %4.1 olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %33.9'u düşük, %32.8'i orta ve %33.3'ü yüksek sosyo-ekonomik gelir düzeyine sahiptir. Bu oranların birbirine yakın olması araştırmanın genellenebilirliği açısından önem taşımaktadır. Katılımcıların %78.4'ünün ailesi 4-6, %16.1'inin ailesi 7 ve daha fazla kişiden oluşmaktadır. Öğrencilerin ailede kaçınıcı çocuk oldukları sorgulanmış ve %38.0'inin ilk çocuk olduğu tespit edilmiştir. Ailenin üçüncü ve daha yukarı çocuğu konumunda bulunan öğrencilerin oranın örneklemin 1/3'ü olduğu belirlenmiştir. Babaların %44.3'ü 36-40, %33.3'ü 41-45, %16.2'si 46 yaş ve daha fazla, %6.2'si ise 35 ve daha küçük yaştaadır.

Tablo 1: Öğrenciler Hakkında Genel Bilgiler (n=561)

Değişkenler	s	%
Cinsiyet		
Kız	277	49.4
Erkek	284	50.6
Yaş		
12	168	29.9
13	195	34.8
14	143	25.5
15	55	9.8
BKİ		
Çok Zayıf	15	2.7
Zayıf	99	17.6
Normal	385	68.6
Hafif Şışman	39	7.0
Şışman	23	4.1
SED		
Düşük	190	33.9
Orta	184	32.8
Yüksek	187	33.3
Ailedeki Birey Sayısı		
3 ≤	31	5.5
4 -6	440	78.4
7 ≥	90	16.1
Kaçınıcı Çocuk		
1.	213	38.0
2.	162	28.9
3 ≥	186	33.1
Baba Mesleği		
İşsiz	27	4.8
Serbest meslek	217	38.7
Memur	105	18.7
İşçi	212	37.8

Tablo 1: Devamı		
Değişkenler	s	%
Baba Öğrenim Durumu		
Okuryazar olmayan	15	2.7
Okuryazar	43	7.7
İlköğretim	311	55.3
Ortaöğretim	103	18.4
Üniversite ve +	89	15.9
Anne Mesleği		
İşsiz	513	91.4
Serbest meslek	11	2.0
Memur	28	5.0
İşçi	9	1.6
Anne Öğrenim Durumu		
Okuryazar olmayan	55	9.8
Okuryazar	46	8.2
İlköğretim	375	66.8
Ortaöğretim	68	12.1
Üniversite ve +	17	3.0

Öğrenci babalarının %38.7'sinin serbest meslek sahibi, %37.8'inin ise işçi olduğu görülmektedir. Babası çalışmayan öğrenci oranı %4.8'dir. Babaların %55.3'ünün ilköğretim mezunudur. Okuryazar olmayanların oranı %2.7 iken, üniversite ve daha yukarı öğrenim düzeyine sahip babaların oranı %15.9'dur. Annelerin %42.0'si 36-40 yaş, %32.1'i 35 yaş ve daha küçük, %20.7'si 41-45 yaş ve %5.2'si 46 yaş ve daha fazla yaştadır. Annesi çalışmayan öğrencilerin oranı %91.4'dür. Öğrenci annelerinin okur-yazar olmayanların oranı %9.8 olup oldukça yüksektir. Annelerin yalnızca 1/6'sinin ortaöğretim ve daha yukarı bir öğrenim durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2: Öğrencilerin Sağlık Sorunları Olma Durumu

	s	%
Sağlık Sorunu		
Var	190	33.8
Yok	371	66.2
Toplam	561	100.0
Sağlık Sorunları		
Diyabet	7	3.7
Böbrek Rahatsızlığı	7	3.7
Göz Rahatsızlığı	81	42.6
Kalp Damar Rahatsızlığı	13	6.8
Diş Problemi	40	21.1
Kansızlık	30	15.8
Romatizma	12	6.3
Toplam	190	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %33.8'i farklı sağlık sorunlarının olduğunu, bunların başında göz rahatsızlığı (%42.6) diş problemi (%21.1) kansızlık (%15.8) gibi sağlık sorunlarının geldiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 3: Öğrencilerin SED'e Göre Sabah Kahvaltısı Yapma Durumları

Sabah Kahvaltısı	SED							
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%
Yapar	183	96.3	150	81.5	163	87.2	496	88.4
Yapmaz	7	3.7	34	18.5	24	12.8	65	11.6
Toplam	190	100.0	184	100.0	187	100.0	561	100.0

$$\chi^2 = 20.398 \quad sd=2 \quad p=0.000$$

Tablo 3'ün incelenmesinden de anlaşılacağı gibi araştırmaya katılan 561 öğrencinin genel örnekleme %88.4'ü sabah kahvaltısını yaptığını, %11.6'sı kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. SED'i düşük olan 190 öğrencinin %96.3'ü, SED'i orta olan 184 öğrencinin %81.5'i, SED'i yüksek olan 187 öğrencinin %87.2'si sabah kahvaltısını düzenli yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan khi-kare sonucuna göre SED'i farklı olan öğrencilerin sabah kahvaltısı yapma oranları arasında anlamlı fark gözlenmiştir ($\chi^2=20.398$; $p<0.05$). SED'i düşük öğrencilerin okulda bir şeyler atıştırmak için yeterli maddi imkânlara sahip olamaması nedeniyle evlerinde daha fazla kahvaltı yaptıkları düşünülmektedir.

Tümerdem vd. (1985), araştırmalarında, öğrencilerin sabah kahvaltısında yeterli ve dengeli beslenme oranlarının, ailenin sosyo-ekonomik-kültürel düzeyi yükseldikçe arttığını saptamışlardır. Bu sonuç araştırma bulgularını desteklemektedir. Şimşek (1991), Hasipek ve Aytekin (1995), Siega-Riz vd. (2000), Aktaş (2002) ve Şanlıer ve Güler (2005) tarafından yapılan araştırmalarda genellikle ilköğretim öğrencilerinin kahvaltı atlamadıkları gözlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgu, yapılan diğer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Tablo 4: Öğrencilerin SED'e Göre Kahvaltı Yapma Sıklıkları

Kahvaltı Yapma Düzeni	SED							
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%
Her gün	81	44.3	88	58.7	85	52.1	254	51.2
Günaşırı	16	8.7	7	4.7	10	6.1	33	6.7
Hafta sonları	30	16.4	21	14.0	37	22.7	88	17.7
Seyrek	56	30.6	34	22.7	31	19.0	121	24.4
Toplam	183	100.0	150	100.0	163	100.0	496	100.0

$$\chi^2 = 14.172 \quad sd = 6 \quad p = 0.280$$

Tablo 4'de de görüldüğü gibi öğrencilerin yaptıkları kahvaltı yapma sıklıkları sorgulanmış (n=496), genel örnekleme %51.2'si her gün, %6.7'si günaşırı, %17.7'si hafta sonları, %24.4'ü seyrek sabah kahvaltısı yaptıklarını ifade etmişlerdir. Her gün düzenli kahvaltı yapanların başında orta SED'deki (%58.7) öğrenciler gelmektedir. Seyrek kahvaltı yapanların çoğunluğunu düşük SED'deki (%30.6) öğrenciler oluşturmaktadır. Bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan khi-kare sonucuna göre ($\chi^2=14.172$; $p>0.05$), SED'i farklı öğrencilerin kahvaltı atlama sıklıklarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) ve Şanlıer ve Güler (2005) yaptıkları çalışmalarında bu çalışma ile benzer şekilde öğrencilerin bazen kahvaltı öğününü atladıklarını belirlemişlerdir.

Tablo 5: Öğrencilerinin SED'e Göre Kahvaltı Yapmama Nedenleri

Kahvaltı Yapmama Nedenleri	SED							
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%
İştahsızlık	3	42.9	20	58.8	15	62.5	38	59.3
Okula geç kalma	3	42.9	7	20.6	7	29.1	17	25.0
Okulda atıştırma	-	-	4	11.8	1	4.2	5	7.8
Evde kahvaltı hazırlanmaması	-	-	2	5.9	1	4.2	3	4.7
Zayıflamak için	1	14.3	-	-	-	-	1	1.6
Ekonomik nedenler	-	-	1	2.9	-	-	1	1.6
Toplam	7	100.0	34	100.0	24	100.0	65	100.0

Tablo 5'de de görüldüğü gibi genel örnekleme kahvaltı yapmayan öğrencilerin %25.0'i okula geç kaldığı için, %4.7'si evde kahvaltı hazırlanmadığı için, %59.3'ü iştahı olmadığı için, %1.6'sı hem zayıflamak hemde ekonomik durumu elverişsiz olduğu için, %7.8'i de okulda atıştırdığı için kahvaltısını atladıklarını belirtmişlerdir. SED'i düşük olan öğrencilerde okulda atıştırma yapan olmadığı belirlenmiştir.

Şahinöz vd. (1997), Şenol vd. (1999), Nicklas vd. (2000), Aktaş (2002), Rakıcioğlu vd. (2003), Yaman ve Yabancı (2006) ilköğretim ve lisans düzeyi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda kahvaltı yapmamanın en önemli nedenini zaman yetersizliği olarak belirlerken bu çalışmada en önemli neden iştahsızlıktır.

Tablo 6: Öğrencilerin SED'e Göre Kahvaltı Yapmadığı Günlerde Hissettikleri Şikayetler

Şikayetler	SED	Evet		Hayır		Bazen		χ^2	p	Anlam
		s	%	s	%	s	%			
Yorgunluk	Düşük	88	46.3	47	24.7	55	28.9	14.556	0.006	*
	Orta	58	31.5	53	28.8	73	39.7			
	Yüksek	57	30.5	65	34.8	65	34.8			
	Toplam	203	36.2	165	29.4	193	34.4			
Halsizlik	Düşük	85	44.7	54	28.4	51	26.8	12.149	0.016	*
	Orta	66	35.9	56	30.4	62	33.7			
	Yüksek	52	27.8	64	34.2	71	38.0			
	Toplam	203	36.2	174	31.0	184	32.8			
Açlık Hissi	Düşük	109	57.4	50	26.3	31	16.3	9.844	0.043	*
	Orta	83	45.1	63	34.2	38	20.7			
	Yüksek	84	44.9	55	29.4	48	25.7			
	Toplam	276	49.2	168	29.9	117	20.9			
Dikkat Azalması	Düşük	63	33.2	90	47.4	37	19.5	7.753	0.101	-
	Orta	40	21.7	92	50.0	52	28.3			
	Yüksek	49	26.2	92	49.2	46	24.6			
	Toplam	152	27.1	274	48.8	135	24.1			
Göz Kararması	Düşük	46	24.2	107	56.3	37	19.5	16.522	0.002	*
	Orta	22	12.0	135	73.4	27	14.7			
	Yüksek	24	12.8	128	68.4	35	18.7			
	Toplam	92	16.4	370	66.0	99	17.6			
Baş Dönmesi	Düşük	38	20.0	111	58.4	41	21.6	4.436	0.350	-
	Orta	30	16.3	116	63.0	38	20.7			
	Yüksek	23	12.3	124	66.3	40	21.4			
	Toplam	91	16.2	351	62.6	119	21.2			
Baş Ağrısı	Düşük	72	37.9	70	36.8	48	25.3	16.754	0.002	*
	Orta	47	25.5	87	47.3	50	27.2			
	Yüksek	37	19.8	96	51.3	54	28.9			
	Toplam	156	27.8	253	45.1	152	27.1			
Terleme	Düşük	29	15.3	127	66.8	34	17.9	6.747	0.150	-
	Orta	16	8.7	143	77.7	25	13.6			
	Yüksek	23	12.3	129	69.0	35	18.7			

	Toplam	68	12.1	399	71.1	94	16.8			
Çarpıntı	Düşük	15	7.9	144	75.8	31	16.3			
	Orta	6	3.3	154	83.7	24	13.0			
	Yüksek	7	3.7	151	80.7	29	15.5	6.366	0.173	-
	Toplam	28	5.0	449	80.0	84	15.0			
Huzursuzluk	Düşük	44	23.2	110	57.9	36	18.9			
	Orta	33	17.9	120	65.2	31	16.8			
	Yüksek	24	12.8	120	64.2	43	23.0	8.377	0.079	*
	Toplam	101	18.0	350	62.4	110	19.6			
Üşüme	Düşük	33	17.4	121	63.7	36	18.9			
	Orta	25	13.6	122	66.3	37	20.1			
	Yüksek	15	8.0	135	72.7	37	19.8	7.525	0.111	-
	Toplam	73	13.0	378	67.4	110	19.6			
Titreme	Düşük	26	13.7	131	68.9	33	17.4			
	Orta	15	8.2	137	74.5	32	17.4			
	Yüksek	9	4.8	144	77.0	34	18.2	9.417	0.051	-
	Toplam	50	8.9	412	73.4	99	17.6			

(*) işareti farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. $P < 0.05$

Tüm öğrencilere kahvaltı yapmadıkları yani okula aç geldikleri bir günde hissettikleri şikâyetler varsa belirtmeleri istenmiştir. Genel örneklemede öğrencilerin kahvaltı yapmadıkları günlerde hissettikleri şikâyetlerin başında %49.2 ile açlık hissi, daha sonra sırasıyla, %36.2 ile yorgunluk ve halsizlik, %27.8 ile baş ağrısı, %27.1 ile dikkat azalması, %18.0 ile huzursuzluk, %16.4 ile göz kararması, %16.2 ile baş dönmesi, %13.0 ile üşüme %12.1 ile terleme, %8.9 ile titreme, %5.0 oranı ile çarpıntı gelmektedir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre kahvaltı yapmadıkları günlerde hissettikleri şikâyetlerin istatistiksel olarak farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla khi-kare testi yapılmıştır. SED’i düşük öğrencilerin, diğerlerine oranla “yorgunluk” ($\chi^2=14.556$; $p<0.05$), “halsizlik” ($\chi^2=12.149$; $p<0.05$), “açlık hissi” ($\chi^2=9.844$; $p<0.05$), “göz kararması” ($\chi^2=16.522$; $p<0.05$), “baş ağrısı” ($\chi^2=16.754$; $p<0.05$) “huzursuzluk” ($\chi^2=8.377$; $p<0.05$) hissetme oranları daha yüksektir.

Kutluay (1979) yaptığı çalışmada kahvaltı yapılmadığı takdirde bireylerde, yorgunluk ve açlık hissi ile birlikte dikkatlerinde azalma, halsizlik, baş ağrısı ve huzursuzluk gibi şikâyetler olduğunu belirlemiştir. Wahlstrom ve Begalle (1999) ise yaptığı çalışmada düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin dikkat ve enerji düzeylerinde artış; mide ve baş ağrılarında azalma olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulgularımız, diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

Tablo 7: Öğrencilerinin SED'e Göre Kahvaltılık Yiyecek ve İçecekleri Tüketme Sıklıkları

Besinler	SED	Tüketmez		Bazen		Her gün		x ²	p	Anlam
		s	%	s	%	s	%			
Yumurta	Düşük	19	10.0	162	85.3	9	4.7	5.176	0.270	-
	Orta	33	17.9	141	76.6	10	5.4			
	Yüksek	27	14.4	151	80.7	9	4.8			
	Toplam	79	14.1	454	80.9	28	5.0			
Çorba	Düşük	70	36.8	112	58.9	8	4.2	0.776	0.942	-
	Orta	71	38.6	106	57.6	7	3.8			
	Yüksek	77	41.2	103	55.1	7	3.7			
	Toplam	218	38.9	321	57.2	22	3.9			
Bal, reçel, pekmez	Düşük	55	28.9	111	58.4	24	12.6	15.731	0.003	*
	Orta	35	19.0	106	57.6	43	23.4			
	Yüksek	39	20.9	97	51.9	51	27.3			
	Toplam	129	23.0	314	56.0	118	21.0			
Zeytin	Düşük	13	6.8	74	38.9	103	54.2	4.261	0.372	-
	Orta	19	10.3	71	38.6	94	51.1			
	Yüksek	21	11.2	81	43.3	85	45.5			
	Toplam	53	9.4	226	40.3	282	50.3			
Peynir, çökelek	Düşük	21	11.1	91	47.9	78	41.1	1.951	0.745	-
	Orta	22	12.0	78	42.4	84	45.7			
	Yüksek	20	10.7	92	49.2	75	40.1			
	Toplam	63	11.2	261	46.5	237	42.2			
Sucuk, Salam, Sosis	Düşük	78	41.1	100	52.6	12	6.3	33.152	0.000	*
	Orta	48	26.1	123	66.8	13	7.1			
	Yüksek	30	16.0	132	70.6	25	13.4			
	Toplam	156	27.8	355	63.3	50	8.9			
Tereyağı, margarin	Düşük	49	25.8	91	47.9	50	26.3	5.163	0.271	-
	Orta	48	26.1	96	52.2	40	21.7			
	Yüksek	63	33.7	87	46.5	37	19.8			
	Toplam	160	28.5	274	48.8	127	22.6			
Domates, salatalık	Düşük	17	8.9	108	56.8	65	34.2	17.468	0.002	*
	Orta	14	7.6	87	47.3	83	45.1			
	Yüksek	11	5.9	72	38.5	104	55.6			
	Toplam	42	7.5	267	47.6	252	44.9			
Mısır gevreği	Düşük	125	65.8	57	30.0	8	4.2	19.999	0.000	*
	Orta	127	69.0	45	24.5	12	6.5			
	Yüksek	92	49.2	75	40.1	20	10.7			
	Toplam	344	61.3	177	31.6	40	7.1			
Ekmek	Düşük	10	5.3	37	19.5	143	75.3	6.058	0.195	-
	Orta	13	7.1	39	21.2	132	71.7			
	Yüksek	9	4.8	54	28.9	124	66.3			
	Toplam	32	5.7	130	23.2	399	71.1			
Tost, poğaça	Düşük	53	27.9	125	65.8	12	6.3	10.610	0.031	*
	Orta	38	20.7	133	72.3	13	7.1			
	Yüksek	28	15.0	140	74.9	19	10.2			
	Toplam	119	21.2	398	70.9	44	7.8			

(*) işaretli farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. p<0.05

Tablo 7: (Devam)

Besinler	SED	Tüketmez		Bazen		Her gün		x ²	p	Anlam
		s	%	s	%	s	%			
Simit	Düşük	52	27.4	121	63.7	17	8.9	13.487	0.009	*
	Orta	65	35.3	112	60.9	7	3.8			
	Yüksek	39	20.9	129	69.0	19	10.2			
	Toplam	156	27.8	362	64.5	43	7.7			
Çay	Düşük	22	11.6	53	27.9	115	60.5	5.351	0.253	-
	Orta	25	13.6	51	27.7	108	58.7			
	Yüksek	28	15.0	66	35.3	93	49.7			
	Toplam	75	13.4	170	30.3	316	56.3			
Bitki Çayı	Düşük	128	67.4	54	28.4	8	4.2	3.166	0.530	-
	Orta	121	65.8	60	32.6	3	1.6			
	Yüksek	120	64.2	62	33.2	5	2.7			
	Toplam	369	65.8	176	31.4	16	2.9			
Kahve türleri	Düşük	122	64.2	66	34.7	2	1.1	7.705	0.103	-
	Orta	114	62.0	58	31.5	12	6.5			
	Yüksek	117	62.6	60	32.1	10	5.3			
	Toplam	353	62.9	184	32.8	24	4.3			
Süt	Düşük	54	28.4	117	61.6	19	10.0	6.091	0.192	-
	Orta	57	31.0	103	56.0	24	13.0			
	Yüksek	50	26.7	103	55.1	34	18.2			
	Toplam	161	28.7	323	57.6	77	13.7			
Ayran	Düşük	73	38.4	106	55.8	11	5.8	0.395	0.983	-
	Orta	70	38.0	104	56.5	10	5.4			
	Yüksek	76	40.6	100	53.5	11	5.9			
	Toplam	219	39.0	310	55.3	32	5.7			
Hazır meyve suyu	Düşük	63	33.3	114	60.3	12	6.3	2.729	0.604	-
	Orta	63	34.2	109	59.2	12	6.5			
	Yüksek	54	28.9	115	61.5	18	9.6			
	Toplam	180	32.1	338	60.4	42	7.5			
Taze meyve suyu	Düşük	64	33.7	114	60.0	12	6.3	3.982	0.408	-
	Orta	74	40.2	95	51.6	15	8.2			
	Yüksek	60	32.1	113	60.4	14	7.5			
	Toplam	198	35.3	322	57.4	41	7.3			
Kola, gazoz türleri	Düşük	75	39.5	104	54.7	11	5.8	4.811	0.307	-
	Orta	91	49.5	82	44.6	11	6.0			
	Yüksek	78	41.7	95	50.8	14	7.5			
	Toplam	244	43.5	281	50.1	36	6.4			

(*) işareti farkın anlamlı olduğunu göstermektedir.p<0.05

Tablo 7’de öğrencilerin bazı yiyecek ve içecekleri tüketme durumları verilmiştir. Görüldüğü gibi öğrencilerin genel örnekleme sabah kahvaltısında her gün tükettikleri yiyeceklerin başında ekmek (%71.1) gelmekte, zeytin (%50.3), domates-salatalık (%44.9) onu izlemektedir. İçecekler de ise ilk üç sırada çay (%56.3), süt (%13.7) ve hazır meyve suyu (%7.5) gelmektedir. Öğrencilerin tüketmedikleri yiyeceklerin başında mısır gevreği (%61.3), içeceklerin başında ise bitki çayı (%65.8) gelmektedir. Kahvaltı masalarının vazgeçilmez yiyeceklerinden olan ekmek, zeytin, domates-salatalık ile içeceklerinden olan çay ve süt bu araştırmada da en çok tüketilen yiyecek ve içecekler arasındadır. Bununla beraber çay tüketiminin süttten fazla olması üzücüdür. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre bu yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları incelendiğinde ise dağılımlar arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan khi kare testi sonucuna göre; SED’i düşük öğrencilerin, diğerlerine oranla “bal-reçel, pekmez” ($\chi^2=15.731$; $p<0.05$), “sucuk, salam, sosis” ($\chi^2=33.152$; $p<0.05$), “tost, poğaça” ($\chi^2=10.610$; $p<0.05$), “domates, salatalık” ($\chi^2=17.468$; $p<0.05$), SED’i orta olan öğrencilerin ise “simit” ($\chi^2=13.487$; $p<0.05$) ve “mısır gevreğini” ($\chi^2=19.999$; $p<0.05$) tüketme oranları diğerlerine oranla daha düşük bulunmuştur.

Yaman ve Yabancı (2006), ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin kahvaltıda en sık tükettikleri besinlerin sırasıyla; ekmek, çay, peynir, zeytin, simit, poğaça, yumurta, bal, reçel ve pekmez olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgular, geleneksel Türk beslenme kültüründe olduğu gibi kahvaltıda tüketilen besinlerin ekmek, peynir, zeytin, çay temelli olduğunu bir kez daha vurgulamaktadır. Araştırma bulguları, belirtilen çalışmayı destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İlköğretim II. kademe öğrencilerinin büyük çoğunluğunun düzenli kahvaltı yapmaya çalıştıkları belirlenmiştir. Yaşları itibarıyla aileye bağımlı olmaları sebebiyle bu yaş grubunda kahvaltı yapma oranları yüksek bulunmuştur. Bu da sevindirici bir durumdur. Öğrencilerin sabah kahvaltısını yapma düzenleri incelendiğinde yarısının hergün, 1/4'ünün seyrek, 1/5'inin biraz altında da hafta sonları kahvaltı yaptıkları belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin kahvaltı yapmama nedenlerinin başında iştahsızlık gelmektedir. Sabah erken okula gittikleri için iştahsızlık olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin kahvaltı yapmadıkları günlerde hissettikleri şikayetlerin başında açlık hissi, daha sonra sırasıyla yorgunluk ve halsizlik gelmektedir. SED'i düşük öğrencilerin, diğerlerine oranla, yorgunluk, halsizlik, açlık hissi, göz kararması, baş ağrısı ve huzursuzluk hissetme oranları daha yüksektir. SED'i düşük öğrencilerin, diğerlerine oranla "bal-reçel, pekmez", "sucuk, salam, sosis", "tost, poğaç", "domates, salatalık" SED'i orta olan öğrencilerin ise "simit" ve "mısır gevreğini" tüketme oranlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Erken yaşlardan itibaren doğru kahvaltı alışkanlıklarının kazandırılması için devamlı ve belirli dönemlerde beslenme eğitimi verilmelidir. Okul müfredatlarında beslenme dersleri artırılmalı ve kahvaltının önemi öğrencilere değişik faaliyetlerle anlatılmalıdır. Okul kantininde satılan çikolata-gofret, cips, asitli içeceklerin kahvaltı yapma alışkanlığı üzerinde olumsuz etki yaratacağı için satışları denetlenmelidir. Yeterli ve dengeli beslenen sağlıklı toplumların oluşabilmesi için okul idaresiyle aile arasında işbirliği sağlanmalı, sabah kahvaltı programları oluşturulmalıdır. Kahvaltıyı özendirici, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğretici reklam ve programların yapılması veya var olan uygulamaların niteliklerinin artırılarak sürdürülmesinin önemi kamuoyuna açıklanmalıdır. Kahvaltının önemi, başarı ve günlük performans üzerinde oluşturduğu olumlu etkilerin belirtilmesi konulu seminerler verilmelidir.

KAYNAKLAR

- Ahsen, Ü. (1994). Beslenme öğrenimi gören ve görmeyen kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, N. (2002). Konya il merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 9-11 yaş grubu öğrencilerinin obezite prevalansı ve bunu etkileyen etmenler üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Yayın No:1, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:1, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Baysal, A. (1999a). Kahvaltı ve okul başarısı. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1), 1-3.
- Baysal, A. (1999b). Beden ağırlığının denetimi, Diyet El Kitabı, Hatiboğlu Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.
- Hasipek, S. ve Aytekin, F. (1995). Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12- 14 Nisan 1995, Bildiri Kitabı, Ankara.
- Kutluay, T. 1979. Ankara Kız Lisesi 16-19 yaş grubu öğrencilerin kahvaltı alışkanlığı ile sağlık başarı durumu ilişkileri üzerinde bir araştırma. Doçentlik Tezi (Basılmamış), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara.
- Kutluay Merdol, T. (2001). Kahvaltının önemi ve kahvaltı örüntümüz. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:28. (Ed. K. Toygar). Takav Matbaası, Şubat, Ankara.
- Mazıcıoğlu, M.M. ve Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25(4), 172-178.
- Nicklas, T.A., Reger, C., Myers L. and O'Neil C. (2000). Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. J. Adolesc Health, 27, 314-321.
- Onur, B. (1993). Çocuk ve ergen gelişimi. İmge Kitabevi, 1. Baskı, Ankara.

- Pekcan, G. (2002). Hastanın beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*. Hatiboğlu Yayınevi. 4. Baskı, s.101. Ankara.
- Rakıcıoğlu, N. Dikmen, D. ve Özpays, E. (2003). Sigara içen ve içmeyen 19-24 yaş arası bireylerin taze sebze-meyve tüketim tercihleri ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(1), 13-24.
- Schlundt, D.G., Hill, J.O., Sbrocco, T., Pope Cordle, J. and Shap, T. (1992). The role of breakfast in the treatment of obesity; a randomised clinical trial. *Am J Clin Nutr*, 55, 645-651.
- Siega-Riz, A.M., Popkin, B.M. and Carson, T. (2000). Differences in food patterns at breakfast by sociodemographic characteristics among a nationally representative and sample of adults in the United States. *Pre Med*, 30, 415-424.
- Şahinöz, T., Şahinöz, S., Çetinkaya, F., Aykut, M. ve Öztürk, Y. (1997). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması. V. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum, (Ed. M. Öztürk ve E. Ünser), 8-10 Eylül 1997, S.D.Ü.T. Fak. Halk Sağlığı, Bildiri Kitabı, s. 40, Isparta.
- Şanlıer, N. ve Güler, A. (2005). İlköğretimin ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 33(2), 31-38.
- Şenol, V., Çetinkaya, F., Uğur, Ö., Özdemir, A. ve Öztürk, Y. (1999). Ortaokul öğrencilerinin beslenme şekli, ağırlık durumlarının tespiti ve etkileyen faktörler. *Sendrom Dergisi*. 11, 34-39.
- Şimşek, H. (1991). Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümerdem, Y., Coşkun, A., Ayhan, B., Dişçi, R. ve Cengiz, H. (1985). Öğrenimdeki adölesan dönemi gençlerin beslenme alışkanlıkları II. XXIV. Türk Pediatri Kongresi Adölesanın Sağlık Sorunları, Özdem Kardeşler Matbaası, s. 131-135. İstanbul.
- Wahlstrom, K.L. and Begalle M.S. (1999). More than test scores: results of the universal school breakfast pilot in Minnesota, *Topics in Clinical Nutrition*, 15(1), 17-29.

Yaman, M. ve Yabancı, N. (2006). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. I.Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, 22–24 Mart 2006, Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Oluşum Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Bildiri Kitabı, Ankara.