



**YİYECEK-İÇECEK HİZMETLERİ BÖLÜMÜNDE OKUYAN
ÖĞRENCİLERİN ALDIKLARI MESLEKİ EĞİTİMİN BESİN TERCİHLERİ
VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT ON NUTRITION KNOWLEDGE LEVEL AND FOOD
PREFERENCE OF F&B STUDENTS' VOCATIONAL EDUCATION**

Nevin ŞANLIER¹, Ümit SORMAZ², Eda GÜNEŞ³

ÖZ

Bu çalışma; mesleki ve teknik eğitim verilen okullardan biri olan “Yiyecek-İçecek Hizmetleri Eğitimi” alan programı içeriğinde yer alan mutfak eğitimi dersinin öğrencilerin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla planlanmıştır. Veriler anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. İzinler ve Etik Kurul onayı alınarak yürütülen çalışmaya; toplam 14 ilde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 48 okulda öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinden mutfak dersi alan ve almayan 2368 öğrenciler katılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 17.0 paket programı kullanılarak Khi Kare Önemlilik Testi (χ^2) ile değerlendirilmiştir.

Mutfak dersinin, öğrencilerin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde olumlu davranışlar ve bilgiler kazandırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle uygulamalı mutfak eğitiminin ortaöğretim düzeyinde olmasının faydalı olmasının yanı sıra ilköğretim düzeyinde olması da olumlu beslenme alışkanlığı, tutumu ve davranışı kazandıracakı düşünülmektedir. Ancak verilecek eğitimlerin etkin, sürekli yapılması ve sık sık denetlenmesinin başarıyı artıracakı kanısındayız.

Anahtar Kelimeler: Mutfak, Mutfak Eğitimi, Öğrenci, Besin Tercihi, Beslenme Bilgi Düzeyi.

ABSTRACT

This study aims to describe the effect of nutrition knowledge level and food preference of students taking cuisine training course included in F&B Services Education, in Vocational and Technical Training School. Data were collected by survey method –one of the methods of quantitative researches.

¹ Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, nevintekgul@gmail.com

² Yrd.Doç.Dr., Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, usormaz@konya.edu.tr

³ Yrd.Doç.Dr., Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, egunes@konya.edu.tr

With permission of Ethical Committee, quantitative data were collected from 2368 students taking cuisine training or not in 48 secondary schools depending on the Ministry of Education in 14 cities. Attained data were analyzed by SPSS 17.0 and assessed by Chi-square significance test(χ^2).

It was concluded that cuisine training made the students become skillful and have positive behaviors at nutrition knowledge level and food preference. Thus, as not debated that cuisine training is beneficial for secondary level, it is believed to make positive nutrition habits and behaviors gained in primary level. It is considered that success will be attained by tight controls, efficient and constant trainings to be given.

Keywords: Kitchen, Culinary Training, Student, Food Preferences, Nutritional Knowledge

1. GİRİŞ

Tüm dünyada, çocuk ve adölesanlarda şişmanlık prevalansı son 20 yılda ciddi boyutlarda artış göstermiştir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde çocukluk çağından itibaren tüm yaş gruplarında şişmanlık hızla artan bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte ve yakın gelecekte önemli bir sosyo-ekonomik yük olacağı bilinmektedir. Çevresel (obezojenik) etmenler, şişmanlığın oluşmasında önemli bir etmenddir. Çocuklarda beden kütle indeksi (BKİ), 5-7 yaşlarda artış göstermekte ve bu duruma adipozite sıçraması (adiposityrebound) denilmektedir. Bu sıçrama zamanı çocukluk çağında şişmanlığın gelişimi için kritik dönem olarak nitelendirilmekte ve özellikle adölesanlar ile erken yetişkinlik dönemindeki yüksek BKİ ile ilişkisine dikkat çekilmektedir (TOÇBİ, 2011).

Sağlıklı yaşam için düzenli fiziksel aktivite ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme vazgeçilmezdir. Yeterli ve dengeli beslenme; bebeklerin gelişimi, çocuk ve anne sağlığı, güçlü bağışıklık sisteminin oluşturulması, bulaşıcı olmayan hastalık riskinin azaltılması ve sağlıklı yaşlanma açısından önemlidir. Kötü beslenme; bağışıklık sisteminde zayıflık, hastalıklara karşı duyarlılıkta artış, fiziksel ve zihinsel gelişimin bozulması ve üretkenlikte azalma ile birlikte insan sağlığı için ciddi tehlike oluşturmaktadır (WHO, 2013a; WHO, 2013b). Adölesanların beslenme alışkanlıkları kazanmasında en etkin çevre; aile, okul ve içinde yaşanılan ortamdır. Okul aile dışında başka bir sosyal kurumda daha genç insanların yaşamları üzerinde fazla etkiye sahip ve içinde arkadaşlık ağlarının kuvvetli olduğu sosyalleşme ortamı olup, bireylerin gelişmesini sağlar ve davranışlarını yöneten normları geliştirir, güçlendirir. Dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenme; öğrencilerin davranış, okul başarısı ve bilişsel gelişimini olumsuz etkiler. Dikkat süreleri kısalmır, algılamaları azalmır, öğrenmede güçlük yaşarlar. Özellikle dil yeteneğiyle ilgili testlerde daha düşük puan aldıkları gösterilmiştir. Büyüme ve gelişmenin olumsuz etkilenmesi, hastalıklara karşı direncin azalması sonucu okula devamsızlık, okul başarısında düşme, sınıf tekrarlarının artması eğitim-öğretim maliyetlerini de artırmaktadır (Hinton vd., 1990; Oktar ve Şanlıer, 1999; Schoenthaler vd., 2000; Smithers vd., 2000; Toprak vd., 2002; Benton vd., 2003; Niclas ve Johnson, 2004; McPherson vd., 2007; Hoyland vd., 2009).

Toplumun geleceği açısından olabildiğince erken yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve hareketli bir yaşam tarzının benimsenmesi, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için önemlidir. Bu kapsamda çocuk ve gençlerin güvenli besine ulaşabilmesinin sağlanması ve çocukların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilebilmesi için öğrenci-aile-okul yönetimi-

öğretmenleri kapsayan plan ve politikaların oluşturulması ve en kısa zamanda yaşama geçirilmesi önemlidir. Çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliğine ve sağlıksız beslenmeye neden olan faktörler tanımlanmalı ve bu engellerin kaldırılmasına yönelik stratejiler geliştirilmelidir (Hosseinpoor vd., 2006; Can, 2007). Erken yaşlarda hayata geçirilen ve uzun süre devam ettirilen doğru beslenme alışkanlığı, yaşam tarzıyla ilgili ortaya çıkabilecek hastalıkların morbidite ve mortalitesinin düşürülmesinde başarı sağlamaktadır (Lien vd., 2002; Bellisle vd., 2007; Turconi vd., 2008; Dalan, 2010; Adar vd., 2011; Schmidt, 2012). Bu durum, özellikle çocuk ve gençlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik girişimlerin önemine işaret etmektedir (Demirezen ve Çoşansu, 2005). Ülkemizde ve dünyada son yıllarda beslenmeyle ilişkili ortaya çıkan sağlık sorunlarının hızla artması, bu konuda yeni politikaların geliştirilmesini ve uygulanmasını zorunlu hale getirmiştir (Serra-Majem vd., 2004; Hareket, 2012).

Gençlerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında; kişinin ve ebeveynlerin yeme seçimleri, ailenin yeme biçimi ile model olması, medya ve toplum normları birincil faktörlerken (Neumark-Sztainer, 2005), önemli bir etmen de beslenme bilgisinin yetersizliğidir. Beslenme bilgisinin yetersizliği ve ağır ekonomik koşullar gençlerin yeterince beslenmesini engellemekte (Garibağaoğlu vd., 2006) ve yanlış beslenme alışkanlıkları kazanmasına neden olmaktadır. Bu anlamda; okul temelli sağlıklı beslenme programlarının bu sorunun çözümünde önemli katkı sağlayacağı düşünülmekte olup, sağlık personeli, okul yönetimi, aileler, öğretmenler, kantin-yemekhane işletmecileri arasında işbirliğinin sağlanması, uygulanan programın başarısı açısından büyük önem taşımaktadır (Demirezen ve Çoşansu, 2005). Milli Eğitim Bakanlığı'nın eğitim-öğretim faaliyetleri okulların türlerine göre hazırlanmış müfredat programları ile gerçekleşmekte, bazı okullar, mesleki ve teknik eğitim verdiklerinde bu programların getirisi olarak atölye dersi yürütmektedir. Mutfak eğitimi, mesleki ve teknik eğitim veren liselerin "mutfak" bölümü olan kurumlarda verilen bir eğitim programıdır. Bu programda öğrenciler, beslenmenin temel ilkeleri ile turizm ve ağırlama endüstrisi sektöründe hizmet verebilecek düzeyde mutfak eğitimi almakta, mezun olduklarında mutfak personeli veya gıda teknikeri olarak istihdam olabilmektedirler (MEGEP, 2014). Aslında optimal beslenme ilkelerisadece bu alanlarda eğitim alan öğrencilerin değil tüm ders müfredatlarında beslenmeye ilişkin bilgilerin yer alması çocukların, gençlerin hatta yetişkinlerin, yaşlı ve özel durumu olan bireylerin eğitim kurumlarında aldıkları beslenme bilgilerini kullanmaları, bilgilerini artırmaları, doğru beslenme alışkanlık, davranış ve tutumlarını kazanmaları bunu bir yaşam tarzı haline getirerek yaşam kalitelerini artırmaları açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışmanın amacı; yiyecek-ıçecek hizmetleri bölümünde okuyan öğrencilerin aldıkları mesleki eğitimin öğrencilerin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine etkisini incelemektir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışmada anket tekniği kullanılmıştır. Çalışma evreni olarak "İllerin ve Bölgelerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması Araştırması'na (SEGE, 2011) göre Türkiye'de gelişmişlik düzeyi yüksek ve düşük bir il olmak üzere her bölgeden iki il seçilerek araştırmaya 14 il dahil edilmiştir.

Seçilen illerde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında müfredat programlarında mutfak dersi olan Yiyecek İçecek Hizmetleri Bölümü' nün olmasına dikkat edilmiş, bu

bölüm öğrencileri “**Araştırma Grubu**”, karşılaştırma yapılabilmesi için belirlenen illerin merkezinde bulunan ve müfredat programlarında mutfak dersi olmayan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler “**Kontrol Grubu**” olarak seçilmiştir. Bu kapsamda çalışmaya dâhil edilen bölgelere göre iller Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. SEGE araştırmasına göre çalışma kapsamına alınan gelişmişlik düzeyi yüksek ve düşük iller

Bölgeler	Gelişmişlik Düzeyi Yüksek İller	Gelişmişlik Düzeyi Düşük İller
Marmara Bölgesi	İstanbul	Bilecik
Karadeniz Bölgesi	Bolu	Gümüşhane
Ege Bölgesi	İzmir	Uşak
Akdeniz Bölgesi	Antalya	Kahramanmaraş
İç Anadolu Bölgesi	Ankara	Yozgat
Doğu Anadolu Bölgesi	Elazığ	Hakkari
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Gaziantep	Siirt

Çalışmaya 7 bölgede 14 ilden toplam 48 okulda mutfak dersi alan ve almayan 2368 öğrenci rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiştir (Tablo 2). Öğrencilerin demografik özellikleri, besin tercihleri, fastfood tarz (hızlı hazır) besin tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri, anket formları ile araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak uygulanmıştır. Önceki çalışmalarda geçerlilik ve güvenilirliği test edilerek kullanılan anketlerden derlenerek hazırlanan anket soruları kullanılmıştır (Sormaz, 2006; Görkem, 2011; Daşbaşı, 2003). Derleme sonucunda hazırlanarak kullanılan ölçeğin (yeme davranışı ve yeme alışkanlıkları için) alfa güvenilirlik kat sayısı " $\alpha = 0,78$ " olarak tespit edilmiş, 35 soru ve 6 faktör ile değerlendirilen testin KMO katsayısı 0,870 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilerle mutfak bilgisi dersinin etkisi değerlendirilmiş, sonuçlar mutfak bilgisi dersi almayan öğrenciler ile karşılaştırılmıştır.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kütle indeksi (BKİ), toplum düzeyinde şişmanlığın ve şişmanlık riskinin tanımlanmasını sağlar. BKİ'nin hesaplanabilmesi için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Vücut ağırlığının (kg cinsinden) boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle hesaplanır [$BKİ: Vücut Ağırlığı (kg)/boy uzunluğu (m)^2$]. Öğrencilerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları usulüne uygun olarak ölçülmüş ve beden kütle indeksi değerlerine göre zayıf, normal, hafif şişman, şişman değerlendirilmesi yapılmıştır (WHO, 2004).

Araştırmanın uygulanabilmesi için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü' nün 18.12.2012 tarih ve 90757378/605.01/227373 sayılı izin ve İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Araştırmanın istatistiksel verileri SPSS Windows 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) programında değerlendirilmiştir. Araştırma verileri mutlak ve yüzde değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiş, aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ($O \pm SD$) alınıp, Khi Kare (χ^2) ve t testi yapılarak anlamlılık düzeyleri ($p < 0,01$ - $p < 0,001$) belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmaya, Türkiye'nin 14 ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim-öğretim faaliyeti gösteren Anadolu Lisesi, Kız Teknik ve Meslek Lisesi ve Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi olmak üzere üç farklı okul türünde öğrenim gören toplam 2368 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

Tablo 2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri ve okul türünün mutfak eğitimi alma durumlarına göre dağılım

		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan				Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan								TOPLAM			
		Anadolu Lisesi				Kız Teknik ve Meslek Lisesi				Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi							
		Kız		Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Marmara Bölgesi	İstanbul	29	8.5	21	6.2	30	8.8	30	8.8	88	25.9	142	41.8	147	43.2	193	56.8
	Bilecik	33	22.0	17	11.3	25	16.7	25	16.7	17	11.3	33	22.0	75	50.0	75	50.0
İç Anadolu Bölgesi	Ankara	78	22.6	86	24.9	50	14.5	60	17.4	26	7.5	45	13.0	154	44.6	191	55.4
	Yozgat	16	17.8	14	15.6	18	20.0	12	13.3	6	6.7	24	26.7	40	44.4	50	55.6
Ege Bölgesi	İzmir	113	28.0	63	15.6	112	27.8	1	0.2	71	17.6	43	10.7	296	73.4	107	26.6
	Uşak	20	16.0	20	16.0	40	32.0	-	-	4	3.3	36	30.0	64	53.3	56	46.7
Akdeniz Bölgesi	Antalya	25	31.3	15	18.8	19	15.8	21	17.5	19	15.8	21	17.5	63	52.5	57	47.5
	Kahramanmaraş	18	15.0	22	18.3	22	18.3	18	15.0	17	14.2	23	19.2	57	47.5	63	52.5
Karadeniz Bölgesi	Bolu	18	15.0	22	18.3	27	22.5	13	10.8	32	26.7	8	6.7	77	64.2	43	35.8
	Gümüşhane	19	15.8	21	17.5	24	20.0	16	13.3	23	19.2	17	14.2	66	55.0	54	45.0
Doğu Anadolu Bölgesi	Hakkari	23	28.8	17	21.3	23	28.8	17	21.3	-	-	-	-	46	57.5	34	42.5
	Elazığ	24	20.0	16	13.3	22	18.3	18	15.0	19	15.8	21	17.5	65	54.2	55	45.8
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Gaziantep	23	19.2	17	14.2	23	19.2	17	14.2	16	13.3	24	20.0	62	51.7	58	48.3
	Siirt	22	27.5	18	22.5	22	27.5	18	22.5	23	19.2	17	14.2	67	55.8	53	44.2

Araştırmaya, mutfak eğitimi alan 1401 (%59.1) öğrenci ve mutfak eğitimi almayan 967 (%40.8) öğrenci katılmıştır (Tablo 2). Mutfak eğitimi alan öğrencilerin sayısı (%31.4) almayan kız öğrencilerin sayısından (%22.6), mutfak bilgisi eğitimi alan erkek öğrencilerin sayısı (%27.7) almayan erkek öğrencilerin sayısından (%18.2) daha fazladır. Ayrıca mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %52.5, almayan öğrencilerin %36.3'ü ailesiyle birlikte kalmakta, yatılı veya akraba yanında kalmamaktadır (Tablo 3).

Mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin annelerinin %23.4'ünün ilkökul, babalarının %17.4'ünün ortaokul; mutfak bilgisi eğitimi almayan öğrencilerin annelerinin %14.9'unun ilkökul, babalarının %10.1'inin ortaokul mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan		TOPLAM		χ^2	P
	n	%	n	%	n	%		
Cinsiyete Göre Dağılım								
Kız	744	31.4	536	22.6	1280	54.1	1,241	0,265
Erkek	657	27.7	431	18.2	1088	45.9		
İkamete Göre Dağılım								
Ailesiyle	1244	52.5	859	36.3	2103	88.8	2,339	0,505
Akrabalarıyla	38	1.6	35	1.5	73	3.1		
Arkadaşlarıyla	34	1.4	23	1.0	57	2.4		
Yurtta	85	3.6	50	2.1	135	5.7		
Anne Eğitim Düzeyi								
Okuma-Yazması yok	66	2.8	42	1.8	108	4.6	24,445	<0,001
İlkökul	553	23.4	352	14.9	905	38.2		
Ortaokul	309	13.0	189	8.0	498	21.0		
Lise	315	13.3	218	9.2	533	22.5		
Yüksekokul	85	3.6	66	2.8	151	6.4		
Lisans	63	2.7	87	3.7	150	6.3		
Lisans üstü	10	0.4	13	0.5	23	1.0		
Baba Eğitim Düzeyi								
Okuma-Yazması yok	63	2.7	36	1.5	99	4.2	50,884	<0,001
İlkökul	330	13.9	186	7.9	516	21.8		
Ortaokul	412	17.4	239	10.1	651	27.5		
Lise	366	15.5	238	10.1	604	25.5		
Yüksekokul	125	5.3	122	5.2	247	10.4		
Lisans	92	3.9	120	5.1	212	9.0		
Lisans üstü	13	0.5	26	1.1	39	1.6		
Anne Meslek Durumu								
Çalışmıyor/Emekli	874	36.9	589	24.9	1463	61.8	54,359	<0,001
İşçi	249	10.5	113	4.8	362	15.3		
Memur	122	5.2	150	6.3	272	11.5		
Esnaf	39	1.6	43	1.8	82	3.5		
Serbest meslek	80	3.4	34	1.4	114	4.8		
İş adamı/kadını	20	0.8	14	0.6	34	1.4		
Vefat etti	17	0.7	24	1.0	41	1.7		
Baba Meslek Durumu								
Çalışmıyor/Emekli	87	3.7	60	2.5	79	3.3	62,767	<0,001
İşçi	585	24.7	264	11.1	849	35.9		

Memur	182	7.7	179	7.6	361	15.2
Esnaf	171	7.2	145	6.1	316	13.3
Serbest meslek	276	11.7	220	9.3	496	20.9
İş adamı/kadını	75	3.2	65	2.7	140	5.9
Çiftçi	15	0.6	15	0.6	30	1.3
Vefat etti	10	0.4	19	0.8	29	1.2

Araştırmaya katılan öğrencilerden kızların %32.7'sinin ve erkeklerin %25.9'unun normal ağırlıkta oldukları belirlenmiştir. Mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerden kızların %59.3'ünün ve erkeklerin %55.7'sinin normal ağırlıkta, kızların %16.7'sinin ve erkeklerin %22.7'sinin fazla kilolu; mutfak bilgisi eğitimi almayan öğrencilerden kızların %62.1'inin ve erkeklerin %57.3'ünün normal ağırlıkta, ancak kızların %15.7'sinin zayıf, erkeklerin %23.0'ünün fazla kiloda olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası değerlendirme istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0,001$) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin mutfak eğitimialma durumları ve cinsiyetlerine göre BKİ dağılımları

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan				Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan				TOPLAM				χ^2	p
	Kız		Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek			
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%		
	Zayıf	121	16.3	80	12.2	84	15.7	43	10.0	205	8.7	123		
Normal	441	59.3	366	55.7	333	62.1	247	57.3	774	32.7	613	25.9		
Fazla Kilolu	124	16.7	149	22.7	76	14.2	99	23.0	200	8.5	248	10.4		
Şişman	58	7.8	62	9.4	43	8.0	42	9.7	101	4.3	104	4.3		

Araştırmaya katılan öğrencilerden, mutfak bilgisi eğitimi alanların %18.1'inin, almayanların %10.1'inin geleneksel Türk mutfağı yemeklerinden çiğ köfteyi ($p < 0.05$); mutfak bilgisi eğitimi alanların %12.6'sının, almayanların %9.5'inin geleneksel Türk mutfağı tatlılarından baklavayı ($p < 0.05$); mutfak bilgisi eğitimi alanların %19.8'inin, almayanların %15.0'inin geleneksel Türk mutfağı pilav ve makarnalarından pirinç pilavını ($p < 0.01$) tercih ettikleri tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin mutfak eğitimi almalarına göre geleneksel Türk mutfağı tercihlerinin dağılımı

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan		TOPLAM		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
	Geleneksel Türk Mutfağı Yemekleri Tercihleri							
Çiğ köfte	429	18.1	238	10.1	667	28.2	24.089	<0,05
Su böreği	201	8.5	147	6.2	348	14.7		
Mantı	183	7.7	145	6.1	328	13.9		
Zeytinyağlı sarmalar	144	6.1	116	4.9	260	11.0		
Gözleme	145	6.1	97	4.1	242	10.2		
Tarhana çorbası	106	4.5	64	2.7	170	7.2		
İskender	47	2.0	55	2.3	102	4.3		
İçli köfte	48	2.0	40	1.7	88	3.7		
Kadayıf	43	1.8	20	0.8	63	2.7		
Kısır	30	1.3	27	1.1	57	2.4		
Erişte makarnası	25	1.1	17	0.7	42	1.8		

Geleneksel Türk Mutfağı Tatlıları Tercihleri								
Yaş pasta	249	10.5	179	7.6	428	18.1		
Baklava	299	12.6	224	9.5	523	22.1		
Sütlaç	242	10.2	115	4.9	357	15.1		
Kadayıf	227	9.6	127	5.4	354	14.9		
Kazandibi	80	3.4	70	3.0	150	6.3		
Tulumba	62	2.6	40	1.7	102	4.3		
Künefe	40	1.7	28	1.2	68	2.9		
Profiterol	30	1.3	34	1.4	64	2.7		
Keşkül	27	1.1	24	1.0	51	2.2	30.550	<0,05
Revani	22	0.9	18	0.8	40	1.7		
Kemal paşa	26	1.1	20	0.8	46	1.9		
Şekerpare	23	1.0	23	1.0	46	1.9		
Tavuk göğsü	17	0.7	9	0.4	26	1.1		
Ekler	6	0.3	8	0.3	14	0.6		
İrmik helvası	6	0.3	7	0.3	13	0.5		
Güllaç	4	0.2	7	0.3	11	0.5		
Hiç yemem	41	1.7	34	1.4	75	3.2		
Geleneksel Türk Mutfağı Pilav ve Makarnaları Tercihleri								
Pirinç pilavı	470	19.8	356	15.0	826	34.9		
Makarna	335	14.1	262	11.1	597	25.2		
Bulgur pilavı	378	16.0	185	7.8	563	23.8	20.920	<0,01
Erişte makarnası	64	2.7	41	1.7	105	4.4		
Kuskus makarnası	75	3.2	55	2.3	130	5.5		
Hiç yemem	219	9.2	179	7.6	398	16.8		

Araştırmaya katılan öğrencilerden, mutfak bilgisi eğitimi alanların %19.4'ünün ve almayanların %10.7'sinin süt ve süt ürünlerinden beyaz peyniri ($p<0.05$); mutfak bilgisi eğitimi alanların %25.0'inin ve almayanların %15.2'sinin etlerden tavuk etini ($p=0.185$); mutfak eğitimi alanların %33.6'sının ve almayanların %19.0'unun et pişirme yöntemlerinden ızgarayı ($p<0.001$); mutfak bilgisi eğitimi alanların %19.6'sının ve almayanların %12.8'inin kurubaklagil yemeklerinden etli kuru fasulyeyi ($p<0.01$) tercih ettikleri saptanmıştır (Tablo 6). Araştırmaya katılan öğrencilerden, mutfak bilgisi eğitimi alanların %12.5'inin, mutfak bilgisi eğitimi almayanların %14.4'ünün kolalı/gazlı içecekleri ($p<0.001$) tercih ettikleri tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi almalarına göre besin ve içecek tercihlerinin dağılımı

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan		TOPLAM		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Süt ve Ürünleri Tercihleri								
Beyaz peynir	459	19.4	253	10.7	712	30.1		
Yoğurt	203	8.6	182	7.7	385	16.3		
Süt	138	5.8	112	4.7	250	10.6		
Kaşar peyniri	130	5.5	96	4.1	226	9.5		
Krem peynir	104	4.4	85	3.6	189	8.0		
Tereyağı	115	4.9	63	2.7	178	7.5		
Eritme peyniri	47	2.0	37	1.6	84	3.5		

Ayran	46	1.9	35	1.5	81	3.4	25.380	<0,05
Dil peyniri	37	1.6	24	1.0	61	2.6		
Kaymak	27	1.1	16	0.7	43	1.8		
İthal peynirler	21	0.9	21	0.9	42	1.8		
Yöresel peynirler	22	0.9	9	0.4	31	1.3		
Kefir	1	0.1	2	0.1	3	0.1		
Hiç sevmem	51	2.2	32	1.4	83	3.5		
Et Tercihleri								
Tavuk eti	591	25.0	360	15.2	951	40.2		
Kırmızı et	475	20.1	348	14.7	823	34.8		
Balık eti	153	6.5	107	4.5	260	11.0	7.512	0,185
Deniz ürünleri	53	2.2	44	1.9	97	4.1		
Hindi eti	39	1.6	36	1.5	75	3.2		
Hiç sevmem	90	3.8	72	3.0	162	6.8		
Et Pişirme Yöntemi Tercihleri								
Izgara	795	33.6	451	19.0	1246	52.6		
Köfte	213	9.0	149	6.3	362	15.3		
Döner	105	4.4	106	4.5	211	8.9		
Sucuk-salam-sosis	111	4.7	85	3.6	196	8.3	33.959	<0,001
Haşlama	80	3.4	72	3.0	152	6.4		
Füme	35	1.5	28	1.2	63	2.7		
Hiç sevmem	62	2.6	76	3.2	138	5.8		
Kurubaklagil Yemekleri Tercihleri								
Kurufasulye-etli	465	19.6	304	12.8	769	32.5		
Barbunya-zeytinyağlı	213	9.0	122	5.2	335	14.1		
Nohut-etli	200	8.4	122	5.2	322	13.6		
Börülce	143	6.0	140	5.9	283	12.0	21.416	<0,01
Mercimek-etli	120	5.1	86	3.6	206	8.7		
Pilakiler	41	1.7	14	0.6	55	2.3		
Hiç yemem	219	9.2	179	7.6	398	16.8		
İçecek Tercihleri								
Kolalı içecekler	296	12.5	342	14.4	638	26.9		
Ayran	160	6.8	93	3.9	253	10.7		
Ice tea	166	7.0	85	3.6	251	10.6		
Sütlü kakaolu içecek	115	4.9	52	2.2	167	7.1		
Nescafe	98	4.1	67	2.8	165	7.0		
Süt	112	4.7	53	2.2	165	7.0		
Taze meyve suları	94	4.0	47	2.0	141	6.0	87.580	<0,001
Sıcak çikolata	82	3.5	55	2.3	137	5.8		
Tropikal içecekler	67	2.8	40	1.7	107	4.5		
Renkli meşrubatlar	53	2.2	29	1.2	82	3.5		
Sade gazozlar	37	1.6	36	1.5	73	3.1		
Hazır meyve suları	43	1.8	24	1.0	67	2.8		
Diğer	78	3.3	44	1.9	122	5.2		

Katılımcılardan mutfak bilgisi eğitimi alanların %11.8'inin ve almayanların %8.2'sinin taze fasulye yemeğini tercih ederken; mutfak bilgisi eğitimi alan ve almayanların daha çok yaz mevsimi meyvelerini tercih ettikleri belirlenmiştir Ayrıca mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %10.3'ünün sebze yemeklerini

ve %2.7'sinin meyveleri, almayanların %8.2'sinin sebze yemeklerini ve %4.6'sının meyveleri hiç tüketmedikleri dikkat çekmektedir (Tablo 7).

Tablo 7. Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına göre sebze yemeği ve meyve tercihleri dağılımı

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan		TOPLAM		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
	Sebze Yemeği Tercihleri							
Taze fasulye yemeği	279	11.8	194	8.2	473	20.0		
Ispanak yemeği	247	10.4	160	6.8	407	17.2		
Patlıcan yemeği	193	8.2	123	5.2	316	13.3		
Kabak yemeği	137	5.8	100	4.2	237	10.0		
Karnabakar yemeği	121	5.1	76	3.2	197	8.3	5.724	0,678
Lahana yemeği	75	3.2	48	2.0	123	5.2		
Semizotu yemeği	51	2.2	44	1.9	95	4.0		
Pırasa yemeği	53	2.2	29	1.2	82	3.5		
Hiç yemem	245	10.3	193	8.2	438	18.5		
Meyve Tercihleri								
Karpuz	251	10.6	147	6.2	398	16.8		
Erik	196	8.3	156	6.6	352	14.9		
Kavun	105	4.4	62	2.6	167	7.1		
Şeftali	95	4.0	87	3.7	182	7.7		
Çilek	111	4.7	46	1.9	157	6.6		
Elma	111	4.7	64	2.7	175	7.4		
Armut	110	4.6	62	2.6	172	7.3		
Muz	121	5.1	78	3.3	199	8.4	59.739	<0,001
Portakal	59	2.5	36	1.5	95	4.0		
Kivi	35	1.5	26	1.1	61	2.6		
Kiraz	32	1.4	16	0.7	48	2.0		
Üzüm	41	1.7	34	1.4	75	3.2		
Mandalina	29	1.2	21	0.9	50	2.1		
Vişne	12	0.5	9	0.4	21	0.9		
Nar	20	0.8	11	0.5	31	1.3		
Kayısı	9	0.4	3	0.1	12	0.5		
Hiç yemem	64	2.7	109	4.6	173	7.3		

Mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %31.7'sinin ve mutfak bilgisi eğitimi almayan öğrencilerin %23.1'inin hızlı hazır yiyecek (fastfood) restoranlara hafta sonu gitmeyi ($p<0.001$); mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %23.6'sının ve almayan öğrencilerin %14.9'unun ayda birkaç defa hızlı hazır yiyecek (fastfood) restoranlara gittikleri ($p<0.001$); mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %32.5'inin ve almayan öğrencilerin %23.1'inin arkadaşlarıyla birlikte hızlı hazır yiyecek (fastfood) restoranlara gitmeyi ($p<0.001$); mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %14.3'ünün ve almayan öğrencilerin %9.9'unun sevdikleri için hızlı hazır yiyecek (fastfood) restoranlara gitmeyi ($p<0.001$); mutfak bilgisi eğitimi alan öğrencilerin %24.3'ünün ve almayanların %14.8'inin hamburger restoranlara gitmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir ($p<0.001$) (Tablo 8).

Tablo 8. Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına fastfood tercihleri dağılımı

	Mutfak Bilgisi Eğitimi Alan		Mutfak Bilgisi Eğitimi Almayan		TOPLAM		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
	Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Restoranlara Gitme Zamanına Göre Dağılım							
Hiç Gitmem	231	9.8	67	2.8	298	12.6	53.756	<0,001
Hafta içi	124	5.2	114	4.8	238	10.1		
Hafta sonu	750	31.7	546	23.1	1296	54.7		
Hafta içi ve hafta sonu	267	11.3	205	8.7	472	19.9		
Özel günlerde	29	1.2	35	1.4	64	2.7		
Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Restoranlara Gitme Sıklığına Göre Dağılım								
Hiç Gitmem	248	10.5	71	3.0	319	13.5	71.191	<0,001
Yılda birkaç defa	165	7.0	158	6.7	323	13.6		
Ayda birkaç defa	560	23.6	354	14.9	914	38.6		
Haftada birkaç defa	359	15.2	311	13.1	670	28.3		
Hergün	69	2.9	73	3.1	142	6.0		
Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Restoranlara Birlikte Gitmeyi Tercih Ettikleri Kişilere Göre Dağılım								
Gitmem	227	9.6	74	3.1	301	12.7	53.469	<0,001
Yalnız	39	1.6	62	2.6	101	4.3		
Arkadaşım ile	770	32.5	547	23.1	1317	55.6		
Ailemle	265	11.2	212	9.0	477	20.1		
Ailem ve arkadaşım ile	100	4.2	72	3.0	172	7.3		
Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Restoranlara Gitme Nedenlere Göre Dağılım								
Gitmem	221	9.3	58	2.5	279	11.8	189.17	<0,001
Sevdiği için	339	14.3	234	9.9	573	24.2		
Lezzetli	163	6.9	134	5.7	297	12.5		
Servisi hızlı	199	8.4	85	3.6	284	12.0		
Fiyatları uygun	127	5.4	65	2.7	192	8.1		
Reklamların etkisi	40	1.7	126	5.3	166	7.0		
Diğer	312	13.2	265	11.2	577	24.4		
Tercih Edilen Hızlı Hazır Yiyecek (Fast Food) Restoran Durumuna Göre Dağılım								
Gitmem	222	9.4	61	2.6	283	12.0	91.697	<0,001
Hamburger restoranları	574	24.3	351	14.8	925	39.1		
Pizza restoranları	143	6.0	155	6.5	298	12.6		
Çiğ köfteci	146	6.2	86	3.6	232	9.8		
Lahmacun-pide restoranlar	99	4.2	112	4.7	211	8.9		
Kebapçı-köfteci restoranlar	112	4.7	93	3.9	205	8.7		
Diğer	105	4.4	108	4.6	213	8.9		

Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına göre yeme davranışları incelendiğinde; mutfak eğitimi alan öğrencilerin puan ortalamalarının ($X:16,071\pm3,25$) mutfak eğitimi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından ($X:12,692\pm4,92$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). Mutfak eğitimi alan öğrencilerin yeme içme davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t: 20,140$; $p<0,05$).

Tablo 9. Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına göre yeme davranışlarının değerlendirilmesi

	n	Alt	Üst	Ort	SD
Mutfak Eğitimi Alan	1401	5	23	16,071	3,25
Mutfak Eğitimi Almayan	967	1	23	12,692	4,92
TOPLAM	2368	1	69	14,691	4,34

Araştırmaya katılan öğrencilerin mutfak eğitimi alma durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri incelendiğinde; mutfak eğitimi alan öğrencilerin puan ortalamalarının ($X:6,5125\pm1,98$) mutfak eğitimi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından ($X:4,5863\pm2,50$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10). Ayrıca Mutfak eğitimi alan öğrencilerin t testi sonuçlarına göre lehine beslenme bilgisine sahip oldukları ve beslenme bilgi durumlarına göre mutfak eğitimi almayanlara oranla istatistiksel olarak anlamlı farkın gözlemlendiği belirlenmiştir ($t: 20,140; p<0,05$).

Tablo 10.Öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına göre beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi

	n	Alt	Üst	Ort	SD
Mutfak Eğitimi Alan	1401	0	10	6,5125	1,98
Mutfak Eğitimi Almayan	967	0	10	4,5863	2,50
TOPLAM	2368	0	10	5,7259	2,40

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Beslenme, fiziksel aktivite, yaşam tarzına bağlı alışkanlıklar, sağlık ve yaşam kalitesi birbiriyle yakından bağlantılı konulardır. Son yıllarda değişen yaşam tarzının da sağlık üzerine etkileri vardır. Modern ancak yoğun ve hızlı yaşamın neden olduğu stres, hareketsiz yaşam tarzlarına karşı savaşmayı giderek zorlaştırmaktadır. Her birey kendi yaşam tarzından sorumludur ancak yalnızca iyi bilgilendirilmiş, bilinçli bir birey sağlıklı ve hareketsiz alışkanlıklardan sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına geçmek için gerekli olan akılcı kararları alması gerekmektedir.

Mutfak bilgisi eğitimi, yiyecek ve içeceklerin endüstri standartlarına uygun olarak hazırlama, pişirme, sunma bilgi ve becerisi kazandırma süreci olarak tanımlanabilir. Aşçılar genel olarak restoran, otel, hastane, kulüp, askeri birimler, yemek fabrikaları ve eğitim kurumlarında istihdam edildikleri gibi ulaştırma sektöründe gemi, tren ve uçaklarda da istihdam edilmektedirler (CCDA, 2003). Günümüzde mutfak bilgisi eğitimi, iyi yiyeceği/içeceği seçme, hazırlama, sunma ve bunlardan tat almayı da gerektiren bir tür sanat olarak tanımlanmaktadır(Görkem, 2011). Aynı zamanda mutfak ile ilgili eğitimler verilirken beslenme eğitimlerine de yer verilmekte, öğrencilerin beslenme bilgi, davranış ve alışkanlıklarında olumlu değişimler hedeflenmektedir.

Bu çalışmaya Türkiye'nin 7 bölgesinde yer alan 14 ilde mutfak eğitimi alan ve almayan 2368 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %59.2'si mutfak eğitimi almış, %40.8'i mutfak bilgisi eğitimi almamıştır. Öğrencilerin %38.2'sinin annesi ilkökul mezunu ve %61.8'i çalışmamakta, %27.5'inin babası ortaokul mezunu ve %35.9'u işçi olarak çalışmakta olduğu tespit edilmiştir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2008 raporuna göre; Türkiye'de eğitim süresi ortalaması 5,1 yıldır (TNSA, 2008). Ayrıca kadınların %33'ü, erkeklerin %20'si hiç eğitim almamış, kadınların 1/4'ü, erkeklerin ise 1/3'ü lise ve üzeri eğitime sahiptir. Araştırma kapsamında öğrencilerin anne ve babalarının eğitimi Türkiye ortalamasının üstünde

olduğu saptanmıştır. Daşbaşı (2003), öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında annelerin eğitim durumunun etkili olduğunu; Kikafunda ve Tumwine (2006), annelerin eğitim düzeyinin düşük olmasının çocuklarda yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açtığını; Moestue ve Huttly (2008) ile Tada vd. (2002), eğitimi ilkokuldan yüksek olan annelerin çocuklarında malnutrisyon oranının azaldığını ve çocuklarının daha sağlıklı beslendiklerini; Dietz (2004), ailesinin eğitim durumu yüksek olan çocuklarda aşırı tartı riskinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, Polonya’da yapılan bir çalışmada; ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile çocuklarının beslenme alışkanlıklarının doğru orantılı olduğu gösterilmiştir (Suliga, 2010).

Mutfak eğitimi alan öğrencilerin %57.6’sının normal ağırlıkta ve %19.5’inin fazla ağırlıklı olduğu; mutfak eğitimi almayanların %59.9’unun normal ve %18.1’inin fazla ağırlıkta oldukları tespit edilmiştir. Amerikan Kolej Sağlık Birliği’nin yapmış olduğu bir çalışmada; erkek ve kızların öğrencilerin BKİ ortalaması normal olarak hesaplanmıştır (ACHA , 2006). Türkiye’de bölgesel olarak yapılan çalışmalardan; Memiş (2004), öğrencilerin %56.5’inin normal, %34.3’ünün zayıf, %7.5’inin hafif şişman olduğunu; Orak vd. (2006); erkek öğrencilerin %2.74’ü zayıf, %0.82’si obez ve kızların %17.19’u zayıf, %0.94’ü obez olduğu saptanmıştır. Ülkemizde çocuklar üzerinde yapılmış çalışmalar sonuçlarına göre (TOÇBİ, 2011; Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010), 6-10 yaş grubu çocukların %18.4’ünün zayıf, %20.78’inin şişman ve TBSA 2010 verilerine göre ise 6-18 yaş çocukların %20.4’ü zayıf, %22.5’i şişmandır. Dengesiz beslenmeye bağlı gelişen şişmanlık; büyüme geriliğine, azalmış fiziksel ve mental gelişime, ileri yaşlarda beslenmeye bağlı kronik hastalıkların görülme riskinde artışa neden olmaktadır.

Yapılan çalışmalar uygulanan müdahale programında verilen mutfak ve beslenme eğitimi sonucunda öğrencilerde obezite oranının azaldığı tespit edilmiştir (Davis vd., 2007; Davis vd., 2011). Robinson-O’brien vd. (2009), Parmer vd. (2009), Anzman-Frascavd (2012), Martinez vd. (2015), Chace ve Elston (2015), Goodwin vd. (2015) yaptıkları mutfak, beslenme ve tarım konulu müdahale programı sonucunda, öğrencilerde olumlu davranış kazanımları olduğunu belirlemiş ve bu eğitimlerin önemini vurgulamışlardır.

Okullardaki yapılan uygulamalarda çocukların, adölesanların gelişimini desteklemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak hedeflenmelidir. Bu amaçla, okullardaki beslenme uygulamaları; bir bütün olarak ele alınmalı, kantinlerde, yemekhanelerde, beslenme saatlerinde çocukların gelişimini desteklemek, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, özellikle dar gelirli grupta beslenme kalitesi, besin çeşitliliği, başta süt ve ürünleri ile meyve-sebze tüketimini artırmak olmalıdır.

Öğrencilerden, mutfak eğitimi alan ve almayanların kolalı/gazlı/gazsız/şeker ilave/şeker ilave edilmiş içecekleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Günlü, 2010).

Mutfak eğitimi alan ve almayan öğrencilerin hızlı hazır yiyecek (fastfood) restoranlardan hamburger restoranına, sevdikleri için, ayda birkaç defa, hafta sonu ve arkadaşlarıyla gitmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutfak bilgisi eğitimi alma durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri incelendiğinde; mutfak eğitimi alan öğrencilerin lehine olduğu ve (Tablo 9 ve 10; p<0,05) mutfak bilgisi eğitimi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Clark vd. (2015), Krenn ve Hachey (2015); mutfak ve beslenme eğitimi sonunda öğrencilerin beslenme bilgi ve davranışlarının olumlu şekilde değiştiği sonucuna ulaşmıştır.

Türkiye’de sadece yiyecek-içecek hizmetleri bölümleri olan meslek liselerinde yürürlükte olan mutfak dersi öğrencilere uygulamalı olarak verilen pratik beslenme eğitimi olduğundan, öğrencilerin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeylerine olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bu nedenle uygulamalı mutfak eğitimin okul müfredatlarında ortaöğretim kademesinde olmasının faydalı olacağı tartışılmayacağı gibi, söz konusu uygulamalı mutfak derslerinin ilköğretim kademesinde de olması öğrencilerde kalıcılığı daha yüksek beslenme alışkanlığı ve davranışı kazandıracakı düşünülmektedir.

Türkiye’de ders müfredat programlarından yetkili Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu’nun uygulamalı mutfak derslerinin öğrencilerin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmeli ve ilköğretim ve ortaöğretim kademelerindeki bütün öğrencilere zorunlu ders olarak müfredatlara eklemesi gerektiği düşünülmektedir.

5. KAYNAKLAR

ACHA (2006), "American College Health Association, American College Health Association National College Health Assessment (ACHA-NCHA) Spring 2004 Reference Group data report (abridged)", *J. Am Coll Health.*, Volume.54, Issue.4, (201-211).

Adar, E., Morag, N.K., Tov, M.S., Livne, I., Altmen, H. (2011), "School-Based intervention to promote eating Daily and healthy breakfast: a survey and a case-control study", *European Journal of Clinical Nutrition*, Volume.65, (203-209).

Anzman-Frasca, S., Savage, J.S., Marini, M.E., Fisher, J.O., Birch, L.L. (2012), "Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children’s liking of vegetables", *Appetite*, Volume.58, (543-553).

Bellisle, F., Rolland-Cachera, M.F. (2007), "Commentary on Bellisle F, Rolland-Cachera, MF and the Kellogg Scientific Advisory Committee ‘Child and Nutrition’ (2000) Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and life style in 1000 French children, aged 9–11 years", *Journa lof Human Nutrition and Dietetics*, Volume.13, (101–111).

Benton, D., Ruffin, M.P., Lassel, T., Nabb, S., Messaoudi, M., Vinoy, S., Desor, D., Lang, V. (2003), "The delivery rate of dietary carbohydrates affects improve dietary habits, school attention and social behaviour among students in a lower secondary school", *Psycho pharmacology*, Volume. 66, (86-90).

Can, Ö. Pelin (2007), "Probiyotik Mikroorganizmaların Yararları, Fırat Üniversitesi, Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi", *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, (107-110).

CCDA (The Canadian Council of Directors of Apprenticeship) (2003), *Quebec: Policy and Apprenticeship Division, Human Resources Partnerships Directorate*, Occupation Analyses Series Cook.

Chace, M.M., Elston, A. (2015), "Kids For Cooking!,Community Partners Join Forcesto Create an After-School Cooking Club for Middle-School Children", Wright State University, http://www.ohiomla.org/sites/default/files/pictures/final_kfc.pdf (14.04.2015)

Clark, A., Bezyak, J., Testerman, N. (2015), "Individuals with severe mental illnesses have improved eating behaviors and cooking skills after attending a 6-week nutrition cooking class", *Psychiatric Rehabilitation Journal*, Volume.5, Issue.1.

Dalan, Hüseyin (2010), *Liselerde Obezite ve Sağlıklı Beslenme Konularında Öğrencilerin Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Daşbaşı, Mevlüde (2003), *İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Davis, J.N., Ventura, E.E., Alexander, K.E., Salguero, L.E., Weigensberg, M.J., Crespo, N.C., Spruijt-Metz, D., Goran, M.I. (2007), "Feasibility of a home-based versus classroom-based nutrition intervention to reduce obesity and type 2 diabetes in Latinoyouth", *International Journal of Pediatric Obesity*, Volume.2, Issue.1, (22-30).

Davis, J.N., Ventura, E.E., Cook, L.T., Gyllenhammer, L.E., Gatto, N.M. (2011), "LA Sprouts: A gardening, nutrition, and cooking intervention for Latino youth improves diet and reduced obesity", *Journal of American Dietetic Association*, Volume.111, Issue.8, (1224-1230).

Demirezen, E., Coşansu, G. (2005), "Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi", *STED*, cilt.14, sayı.8, (174-178).

Dietz, W.H. (2004), "Over weight in childhood and adolescence", *The New England Journal of Medicine*, Volume.350, Issue.9, (855-857).

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006), "Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi", *Sağlıklı Bilimleri Dergisi*, Cilt.15, Sayı.3, (173-180).

Goodwin, N.C., O'Farrell, S.E., Jagoe, K., Rouse, J., Roma, E., Biran, E., Finkelstein, E.A. (2015), "Use of behaviorchange techniques in cleancookinginterventions: a review of the evidence and scorecard of effectiveness", *Journal of HealthCommunication: International Perspectives*, Volume.20, (43-54).

Görkem, Onur (2011), *Ulusal Aşçılık Meslek Standardı Çerçevesinde Mutfak Eğitimi Yeterliği: Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Liselerinde Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Günlü, Zafer (2010), *Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi ve Beslenme Davranışları Üzerinde Reklamların Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hareket, Erdem (2012), *İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların oluşumunda etkili olan faktörler (Kayseri örneği)*, II. Eğitim Bilimleri Öğrenci Araştırma Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Pegem Akademi, Kayseri.

Hinton, A.W, Heimindinger, J., Foerster, S.B. (1990), "Position of the American Dietetic Association: domestic hunger and inadequate Access to food", *Journal American Dietetic Association*, Volume. 90, Issue.10, (1437-41).

Hosseinpour, A.R., Van Doorslaer, E., Speybroeck, N., Naghavi, M., Mohamma, K., Majdzadeh, R. vd. (2006), "Decomposing socioeconomic inequality in infant mortality in Iran", *International Journal of Epidemiology*, Volume.35, Issue.5, (1211-1219).

Hoyland, A., Dye, L., Lawton, L.C. (2009), "A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents", *Nutrition Research Reviews*, Volume.22, (220-243).

Kikafunda, J.K., Tumwine, J.K. (2006), "Diet and socio-economic factors and their association with the nutritional status of pre-school children in a low income suburb of Kampala City, Uganda", *East African Medical Journal*, Volume.83, Issue.10, (565-574).

Krenn, J. ve Hachey, A. C. (2015), "Cooking with attitude: How to help promote positive life long skills in the kitchen", *Texas Child Care Quarterly*, Volume.38, Issue.4.

Lien, N., Jacobs, D.R., Klepp, K.I. (2002), "Exploring predictors of eating behaviour among adolescents by gender and socio-economic status", *Public Health Nutrition*, Volume.5, Issue.5, (671-681).

Martinez, L.C., Gatto, N.M., Spruijt-Metz, D., Davis, J.N. (2015), "Design and methodology of the LA Sprouts nutrition, cooking and gardening program for Latinoyouth: A randomized controlled intervention", *Contemporary Clinical Trials*, Volume.42, (219-227).

McPherson, K., Marsh, T., Brown, M. (2007), "Foresight tackling obesity: future choices—modelling future trends in obesity and the impact on health", <http://www.oxfordobesity.org/publications/mcpherson1.pdf>. (30.12.2011).

MEGEP (2014), "Mesleki ve Teknik Eğitim Geliştirme Projesi", www.megep.meb.gov.tr (12.2014).

Memiş, Emel (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Moestue, H., Huttly, S. (2008), "Adult education and child nutrition: the role of family and community", *Journal of Epidemiology and Community Health*, Volume.62, (153-159).

Neumark-Sztainer, D., French, S.A., Hannan, P.J., Story, M., Fulkerson, J.A. (2005), "School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Volume.2, (14).

Niclas, T.A., Johnson, R. (2004), "Dietary guidance for healthy children, ages 2-11 years, Position of the American Dietetic Association", *Journal American Dietetic Association*, Volume.104, (660-677).

Oktar, İ., Şanlıer, N. (1999), "İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri", *Mesleki Eğitim Dergisi*, Cilt.1, Sayı.2, (55-56).

Orak, S., Akgün, S., Orhan, H. (2006), "Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması", *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Dergisi*, Cilt.13, Sayı.2, (5-11).

Parmer, S.M., Salisbury-Glennon, J., Shannon, D., Struempfer, B. (2009), "School gardens: an experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Volume.41, Issue.3, (212-217).

Robinson-O'brien, R., Story, M., Heim, S. (2009), "Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: A Review", *Journal of the American Dietetic Association*, Volume.109, Issue.2, (273-280).

Schmidt, M. (2012), "Predictors of self-rated health and life style behaviours in swedish university students", *Global Journal of Health Science*, Volume.4, Issue.4, (1-14).

Schoenthaler, S.J., Bier, I.D., Young, K., Nichols, D., Jansennis, S. (2000), "The effect of vitamin mineral supplementation on the intelligence of American school children: a randomized, double-blind placebo controlled trial", *Journal Altern Complement Med*, Volume.6, Issue.1, (19-29).

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R.M., Garcia, A., Perez-Rodrigo, C., Aranceta, J. (2004), "Food, youth and the Mediterranean diet in Spain, Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents", *Public Health Nutrition*, Volume.7 (931-935).

Smithers, G., Gregory, J., Bates, C., Prentice, A., Jackson, L.V., Wenlock, R. (2000), "The national diet and nutrition survey: young people aged 4–18 years", *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, Volume.25, (105–111).

Sormaz, Ümit (2006), *İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Suliga, E. (2010), "Parental education and living environmental influence on physical development, nutritional habits as well as level of physical activity in Polish children and adolescents", *Anthropol Anz.*, Volume.68, Issue.1, (53-66).

Tada, Y., Keiwkarnka, B., Pancharuniti, N., Chamroonsawasdi, K. (2002), "Nutritional status of preschool children of the Klong Toey Slum, Bangkok", *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, Volume.33, Issue.3, (628-637).

TNSA (2008), *Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008*, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Yayın No: NEE-HÜ.09.01, Ankara.

TOÇBİ (2011), *Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi Projesi*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B., Bideci, A.E. (2002), *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi, Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., Roggi, C. (2008), "Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population", *Journal of the American College of Nutrition*, Volume.27, Issue.1, (31-43).

WHO (2004), "WHO expert consultation, Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies", *Lancet*, Volume.363, (157-163).

WHO (2013b), World Health Organization, 10 Facts on Nutrition, <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/en/index.html> (15.06.2013).

WHO (2013a), World Health Organization, Health Topics, Nutrition, <http://www.who.int/topics/nutrition/en/> (15.06.2013).