

FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYE SAHİP İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN MEYVE TÜKETİMLERİ

FRUIT CONSUMPTION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WHO HAVE DIFFERENT SOCIO-ECONOMIC STATUS

Yrd.Doç.Dr. Aslı UÇAR¹

Prof.Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU²

ÖZET

Bu çalışmada, ilköğretime devam eden farklı sosyo-ekonomik şartlara sahip öğrencilerin, meyve tüketim durumları, çeşitli meyveleri sevme, tanıma ya da tadından hoşlanma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan ilköğretim okullarında öğrenim gören 2. ve 5. sınıfa devam eden 240 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri anket formu ile toplanmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin büyük çoğunluğunun okula giderken yanlarında meyve ve meyve suyu götürdüğü belirlenmiştir. Meyve tüketimi en çok akşam yemekten sonradır. Çocukların büyük çoğunluğunun meyveyi önerilen miktarlarda tükettikleri ve meyve tüketmeye yönelik tutumlarının olumsuz olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Meyve tüketimi, öğrenci, beslenme

ABSTRACT

This study aimed to determine the fruit consumption status, liking, knowing or liking a variety of fruits taste of primary school student who have different socio-economic status. The study sample consisted of 240 student studying in primary schools and continue 2. and 5. grade in the province of Ankara. The research data were collected through a questionnaire. According to result of the study, it was found that the great majority of students take fruit and fruit juice when they go to school. They consumed fruit mostly after the dinner. It was found that while the great majority of

¹ Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
e-posta:asliayar@yahoo.com

²Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
e-posta: scakir64@hotmail.com

children consumed recommended amounts of fruit, their attitudes to fruit consumption were found negative.

Keywords: Fruit consumption, student, nutrition

GİRİŞ

Yüksek miktarda sebze ve meyve tüketiminin sağlığı korumaya yardımcı olduğu ve kronik hastalıklardan koruduğu (Ness ve Powless, 1997; Reddy ve Katan, 2004; Steinmetz ve Potter,1996;), kanser (Steinmetz ve Potter 1996) ve kardiyovasküler hastalık (Ness ve Powless, 1997) riskini azalttığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Sebze ve meyvelerin en önemli fonksiyonlarından biri büyüme ve gelişmeye yardım etmeleridir. Bunu yanında, hücre yenilenmesi ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeleri içerirler. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar (Anonim, 2004). Özellikle okul çocuklarında okula devamda ve başarılı olmada hastalıklardan korunma açısından önem taşımaktadırlar. Meyveler içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklı olduğu için tüketimlerinde çeşitlilik olmalıdır. Genellikle, turunçgil grubu ve çilek C vitamini; kiraz, kara üzüm, karadut diğer antioksidanlardan; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindir (Anonim, 2004). Birçok sebze ve meyvenin yüksek oranda su ve düşük oranda yağ içeriği dolayısıyla enerji içeriğinin düşük olduğu bilinmektedir. Günlük diyete sebze ve meyve eklenmesi hem enerji içeriğini düşürecek, hem de düşük kalori dolayısıyla gün içerisinde tüketilebilecek gıda sayısında artış sağlayacaktır. Aynı zamanda vücut ağırlığının kontrol edilmesi için önem taşımaktadır (Tohill, 2004). Uluslar arası çeşitli sağlık organizasyonları günde en az beş porsiyon (400-500 g) sebze-meyve tüketilmesini önermektedirler. Çocuklara verilecek porsiyonlar ise biraz daha küçük olabilir (Perez-Lizaur vd., 2008).Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberinde de günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi önerilmektedir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon turunçgiller veya domates olmalıdır (Anonim, 2004). Batı ülkelerinde geniş popülasyonlarda yapılan çocuk ve gençleri içeren çalışmalarda çocukların önerilen miktarlardan daha az sebze ve meyve tükettikleri belirlenmiştir (Krebs-Smith vd., 1996; Munoz vd., 1997; Yngve vd., 2005). Besin seçimini etkileyen faktörler kişisel tercihler, sosyal kültürel ve ekonomik koşullar, besinin fiyatı, ulaşılabilirliği, sağlıklı bir

diyet oluşturma konusundaki bilgide besin seçimi üzerinde etkili olabilmektedir (Satia vd., 2002; Dibsall vd., 2003). Düşük gelir düzeyine sahip kişilerin daha sağlıklı diyet ile beslendikleri ve daha az sebze ve meyve tükettikleri belirtilmiştir (De Irala-Estevéz vd., 2000). Meyve tüketimi ile ilgili çalışmalar ailenin meyve tüketim alışkanlıklarının, meyvenin bulunabilirliği ve en önemlisi tadından hoşlanmanın çocukların meyve tüketimlerini etkilediğini göstermiştir (Gibson vd., 1998; Liem vd., 2006). Bu çalışmada, ilköğretime devam eden farklı sosyo-ekonomik şartlara sahip öğrencilerin, meyve tüketim durumları, çeşitli meyveleri sevme, tanıma, ya da tadından hoşlanma durumlarının belirlenmesi ve öğrencilerin meyve tüketimlerini artırmaya yönelik çeşitli önerilerde bulunulması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma merkezi Ankara ilidir. Araştırmanın örneklemini Ankara ili merkezinde bulunan 8 ilçe (Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Keçiören, Mamak, Sincan, Yenimahalle) sınırları dahilinde 462 ilköğretim okulu arasından düşük, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyleri (SED) temsil ettiği varsayılan altı ilköğretim okulundaki 2. ve 5. sınıfta öğrenim gören 240 öğrenci oluşturmuştur. Okullar basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Öğrenci seçiminde eşit dağılım yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma verileri anket formu ile toplanmıştır. Form iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölüm çocuklar hakkında genel bilgileri, ikinci bölüm meyve tercihlerini ve meyve tüketimlerini ortaya koyacak çeşitli ifadeleri içermektedir.

Çocukların günlük meyve tüketimlerini belirlemek için 24 saati hatırlatma yöntemi ile günlük tüketimleri alınmış, buradan meyve tüketim miktarları bulunmuştur.

Anket formunda tercih belirtilmesi gereken soruların değerlendirilmesinde; karşılaştırmanın daha belirgin olması için $T=3T_1+2T_2+T_3$ formülünden yararlanılmıştır. Formülde T: toplam puanı, T_1 : birinci tercihi, T_2 : ikinci tercihi, T_3 : üçüncü tercihi ifade etmektedir. Puanlama sisteminde birinci tercih 3 puan, ikinci tercih 2 puan, üçüncü tercih 1 puan ile çarpılmış ve toplam puanlar elde edilmiştir (Aktaş, 1979).

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, ortalama, standart ve yüzde (%) değerleri gösteren tablolar hazırlanmış, ki-kare (χ^2) bağımlılık testi, bu analizin

uygulanmasının uygun olmadığı yerlerde G istatistiği kullanılmıştır (Kesici ve Kocabaş, 1998).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan çocukların %51.4'ü kız, %48.6'sı erkektir. Çocukların %51.1'i sabahçı, %48.9'u öğlencidir. Hem annesi (%30.0) hem de babası (%37.8) üniversite mezunu olanların çoğunlukta olduğu, bunu lise (anne:%20.8, baba:%26.7), ortaokul (anne:%13.9, baba:%13.1) ve ilkokul (anne:%18.6, baba:%12.2) mezunlarının izlediği belirlenmiştir. Sadece okur-yazar olan annelerin oranı %11.7, okuma yazması olmayan annelerin oranı %5.0, okur yazar babaların oranı %9.7, okuma yazma bilmeyen babaların oranı %0.6'dır. Annelerin %34.4'ü, babaların ise %95.3'ü çalışmaktadır.

Tablo: 1 Çocukların meyve- meyve suyu tüketim alışkanlıklarının SED'e göre dağılımı (%)

Kahvaltıda meyve suyu içme durumu	SED				Toplam p
	Yüksek	Orta	Düşük		
Evet	20.0	16.7	24.2	20.3	
Hayır	40.0	45.0	50.0	45.0	>0.05
Bazen	40.0	38.3	25.8	34.7	
Okula meyve getirme durumu					
Evet	43.3	40.8	39.2	41.1	
Hayır	20.8	22.5	26.7	23.3	>0.05
Bazen	35.8	36.7	34.2	35.6	
Okula meyve suyu getirme durumu					
Evet	50.8	57.5	50.0	50.0	
Hayır	19.2	20.0	29.2	29.2	>0.05
Bazen	30.0	22.5	20.8	20.8	
Meyve yeme zamanı					
Kahvaltıda	1.7	1.7	5.8	3.1	
Öğle yemeğinde	17.5	18.3	19.2	18.3	
Akşam yemeğinde	15.0	14.2	15.8	15.0	
Kahvaltı-öğle yemeği arası	14.2	18.3	17.5	16.7	>0.05
Öğle-akşam yemeği arası	9.2	10.0	5.0	8.1	
Akşam yemeğinden sonra	42.5	37.5	36.7	38.9	

Araştırmaya katılan çocukların %45.0 gibi büyük bir çoğunluğunun sabah kahvaltısında meyve suyu içmediği belirlenmiştir. Sürekli içenlerin oranı ise %20.3'tür. Bununla birlikte çocukların %41.1'i her zaman, %35.6'sı da bazen okula meyve getirmektedirler. Okula meyve suyu getirenlerin oranı da çoğunluğu oluşturmuştur. Ancak gün içerisinde çocukların çoğunluğu akşam

yemeğinden sonra meyve yemektirler. Bu durum, çocukların okula götürdükleri meyveleri yemediklerini düşündürmektedir.

Sabah kahvaltısında meyve suyu içenlerin oranı düşük sosyo-ekonomik düzeyde, okula meyve getirenlerin oranı yüksek sosyo-ekonomik düzeyde, meyve suyu getirenlerin oranı orta sosyo-ekonomik düzeyde en yüksektir. Sosyo-ekonomik düzeyle sorgulanan alışkanlıklar arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo: 2 SED'e göre öğrencilerin günlük ortalama meyve tüketim miktarları standart sapma ve analiz sonuçları

Meyve tüketim ortalaması			
Sosyo ekonomik düzey	σ	F	p
Yüksek	3.43±0.17	2.380	0.094
Orta	3.77±0.26		
Düşük	3.12±0.17		
Toplam	3.44±0.12		

Araştırmaya katılan öğrenciler 3.44±0.12 porsiyon/gün meyve tüketmektedirler. Meyve tüketimi en yüksek olan öğrenciler orta sosyo-ekonomik düzeyde, en az olan öğrenciler ise düşük sosyo-ekonomik düzeyde yer almaktadır. Bu miktarlar, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberinde bir günde tüketilmesi önerilen 2-4 porsiyon meyve miktarları arasında yer almaktadır. Güney Avustralya'da yapılan bir çalışmada 8-11 yaş grubu çocukların %2.7'sinin meyve yemediği, %8.7'sinin günde 1 porsiyon, %88.7'sinin ise 1 veya daha fazla porsiyon meyve yedikleri belirlenmiştir. Çocukların çoğunluğunun günlük önerilen miktarlarda meyve yedikleri sonucuna varmışlardır (Anonymous, 2006). Rasmussen vd., (2006) inceledikleri 14 çalışmadan 7 sinde düşük sosyo ekonomik düzeydeki bireylerin meyve tüketimlerinin bu çalışmaya benzer şekilde, daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada araştırmaya katılan 327 öğrencinin %89.0'unun günde 2 veya daha az porsiyon, %11.0'inin ise 3 veya daha fazla porsiyon sebze yedikleri belirlenmiştir. Çocukların günlük meyve tüketimleri ortalama 1 porsiyon olarak bulunmuştur (Perez-Lizaur vd., 2008). Coulthard ve Blissett'in (2009) yaptıkları çalışmada çocukların meyve tüketim ortalamaları 1.72 porsiyon olarak belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, hafif şişman çocukların, sağlıklı çocuklarla kıyaslandığında daha az meyve tükettikleri belirlenmiştir. Hafif şişman olan kızların günlük tavsiye edilen meyve tüketiminin ancak %53.0'ünü, sağlıklı kızların ise %64.0'ünü tükettikleri tespit edilmiştir. Erkek çocuklar ise sağlıklı çocuklar tavsiye edilenin %57.0'sini

tüketirken, şişman olanlar sadece %48.0'ini tüketmektedirler (Lin ve Morrison 2002)

Öğrenciler tarafından en çok tercih edilen meyve portakal, meyve suyu ise portakal suyudur. Elma ve muz ile vişne ve şeftali suyu bu tercihleri takip etmektedir. Dut, incir ve böğürtlen en az tercih edilen meyve; ananas suyu, erik suyu ve greyfurt suyu ise en az tercih edilen meyve suları arasında yer almaktadır. Dünyanın birçok ülkesiyle karşılaştırıldığında, ülkemizde hemen hemen her mevsimde ve her bölgede meyve ve sebze üretimi söz konusudur. Meyvelerde, 2000 yılı üretim miktarlarına göre; üzüm ve elma sırasıyla %25 ve %17 ile ilk iki sırada yer almaktadır. Bu meyveleri sırasıyla portakal, mandalina, kayısı, limon, şeftali, incir ve erik izlemektedir (Akbaş vd. 2005). Çalışmada çocukların en çok tükettiği meyve ve meyve suyunun portakal olmasını çalışmanın yapıldığı dönemin kış olması ve bu dönemde portakal, elma gibi meyvelerin bol bulunması ve ucuz olması etkilemiş olabilir.

Tablo: 3 Çocukların meyve ve meyve suyu tercihleri

Meyve	Puan	Meyve suyu	Puan
Portakal	527	Portakal suyu	762
Elma	519	Vişne suyu	584
Muz	503	Şeftali suyu	514
Çilek	460	Kayısı suyu	344
Erik	188	Elma suyu	309
Armut	168	Karışık meyve suyu	216
Şeftali	158	Çilek suyu	155
Kivi	153	Kiraz suyu	79
Kiraz	140	Mandalina suyu	71
Mandalina	137	Havuç suyu	45
Karpuz	86	Nar suyu	45
Kayısı	79	Üzüm suyu	41
Nar	65	Ananas suyu	30
Vişne	48	Erik suyu	13
Ananas	47	Greyfurt suyu	13
Üzüm	39		
Ayva	24		
Kavun	22		
Havuç	21		
Greyfurt	16		
Böğürtlen	10		
İncir	8		
Dut	6		

Tablo: 4 Çocukların meyveleri tanıma ve sevme durumları (%)

		Seviyorum	Sevmiyorum	Tanıyorum ama tadını bilmiyorum	Tanımiyorum	İstatistik
Ananas	1	31.7	20.0	38.3	10.0	X ² =28.333 Sd=6 p<0.01**
	2	25.8	22.5	33.3	18.3	
	3	17.5	15.0	30.8	36.7	
	4	25.0	19.2	34.2	21.7	
Armut	1	92.5	5.0	0.8	1.7	G=6.642 Sd=6 p>0.05
	2	92.5	6.7	0.8	-	
	3	92.5	7.5	-	-	
	4	92.5	6.4	0.6	0.6	
Avokado	1	12.5	23.3	26.7	37.5	X ² =14.432 Sd=6 p<0.05*
	2	9.2	19.2	30.8	40.8	
	3	5.8	9.2	32.5	52.5	
	4	9.2	17.2	30.0	43.6	
Ayva	1	75.0	21.7	1.7	1.7	G=5.600 Sd=6 p>0.05
	2	82.5	15.8	0.8	0.8	
	3	83.3	15.0	1.7	-	
	4	80.3	17.5	1.4	0.8	
Böğürtlen	1	71.7	23.3	0.8	4.2	X ² =21.114 Sd=6 p<0.01**
	2	68.3	11.7	12.5	7.5	
	3	65.0	14.2	10.0	10.8	
	4	68.3	16.4	7.8	7.5	
Çilek	1	97.5	2.5	-	-	G=5.716 Sd=4 p>0.05
	2	97.5	2.5	-	-	
	3	97.5	0.8	-	1.7	
	4	97.5	1.9	-	0.6	
Dut	1	84.2	10.0	2.5	3.3	X ² =2.807 Sd=6 p>0.05
	2	85.0	10.0	2.5	2.5	
	3	84.2	13.3	1.7	0.8	
	4	84.4	11.1	2.2	2.2	
Elma	1	95.8	4.2	-	-	G=2.641 Sd=4 p>0.05
	2	94.2	5.0	0.8	-	
	3	96.7	3.3	-	-	
	4	95.6	4.2	0.3	-	
Yeşil erik	1	85.8	10.8	0.8	2.5	X ² =5.270 Sd=6 p>0.05
	2	90.0	5.8	3.3	0.8	
	3	88.3	8.3	2.5	0.8	
	4	88.1	8.3	2.2	1.4	
Kırmızı erik	1	80.0	15.8	1.7	2.5	X ² =7.587 Sd=6 p>0.05
	2	82.5	12.5	3.3	1.7	
	3	72.5	18.3	2.5	6.7	
	4	78.3	15.6	2.5	3.6	
Greyfurt	1	48.3	39.2	7.5	5.0	X ² =6.715 Sd=6 p>0.05
	2	56.7	33.3	4.2	5.8	
	3	41.7	46.7	5.8	5.8	
	4	48.9	39.7	5.8	5.6	
Hurma	1	44.2	33.3	7.5	15.0	X ² =15.375 Sd=6 p<0.05*
	2	62.5	25.8	4.2	7.5	
	3	60.0	25.8	0.8	13.3	
	4	55.6	28.3	4.2	11.9	
Üzüm	1	97.5	2.5	-	-	G=3.423 Sd=2 p>0.05
	2	92.5	7.5	-	-	
	3	95.8	4.2	-	-	
	4	95.3	4.7	-	-	
1.Yüksek SED	2. Orta SED	3. Düşük SED	4. Toplam			

Tablo: 4 (Devam)(%)

		Seviyorum	Sevmiyorum	Taniyorum ama tadını bilmiyorum	Tanımiyorum	İstatistik
İncir	1	65.0	30.8	1.7	2.5	X ² =5.517 Sd=6 p>0.05
	2	59.2	34.2	5.0	1.7	
	3	58.3	34.5	2.5	5.0	
	4	60.8	33.1	3.1	3.1	
Karpuz	1	98.3	1.7	-	-	G=2.477 Sd=4 p>0.05
	2	96.7	2.5	0.8	-	
	3	97.5	2.5	-	-	
	4	97.5	2.2	0.3	-	
Kavun	1	90.0	10.0	-	-	G=4.896 Sd=6 p>0.05
	2	90.0	8.3	0.8	0.8	
	3	92.5	7.5	-	-	
	4	90.8	8.6	0.3	0.3	
Kayısı	1	89.2	10.0	0.8	-	X ² =4.533 Sd=4 p>0.05
	2	82.5	16.7	0.8	-	
	3	90.8	8.3	0.8	-	
	4	87.5	11.7	0.8	-	
Kiraz	1	97.5	2.5	-	-	G=2.478 Sd=4 p>0.05
	2	98.3	1.7	-	-	
	3	98.3	1.7	-	-	
	4	98.1	1.9	-	-	
Kivi	1	85.0	8.3	5.8	0.8	G=5.066 Sd=6 p>0.05
	2	84.2	9.2	3.3	3.3	
	3	83.3	12.5	3.3	0.8	
	4	84.2	10.0	4.2	1.7	
Mandalina	1	95.8	3.3	0.8	-	G=2.606 Sd=4 p>0.05
	2	95.8	4.2	-	-	
	3	95.0	5.0	-	-	
	4	95.6	4.2	0.3	-	
Muz	1	95.0	5.0	-	-	G=4.619 Sd=2 p>0.05
	2	99.2	0.8	-	-	
	3	98.3	1.7	-	-	
	4	97.5	2.5	-	-	
Nar	1	89.2	10.8	-	-	G=5.232 Sd=6 p>0.05
	2	91.7	7.5	0.8	-	
	3	90.8	8.3	-	0.8	
	4	90.6	8.9	0.3	0.3	
Portakal	1	97.5	2.5	-	-	G=4.295 Sd=2 p>0.05
	2	98.3	1.7	-	-	
	3	100.0	-	-	-	
	4	98.6	1.4	-	-	
Şeftali	1	96.7	3.3	-	-	G=4.116 Sd=2 p>0.05
	2	95.0	5.0	-	-	
	3	99.2	0.8	-	-	
	4	96.9	3.1	-	-	
Vişne	1	85.8	13.3	-	0.8	G=6.813 Sd=4 p>0.05
	2	92.5	5.8	-	1.7	
	3	89.2	10.8	-	-	
	4	89.2	10.0	-	0.8	

1.Yüksek SED

2. Orta SED

3. Düşük SED

4. Toplam

Portakal (%98.6), kiraz (%98.1), çilek (%97.5), karpuz, (%97.5), muz (%97.5), şeftali (%96.9), elma (%95.6), mandalina (%95.6) ve üzüm (%95.3) çocukların sevdiği meyveler arasında yer almaktadır. Günlük diyetle C vitamininden zengin meyve ve meyve sularının bulundurulması önerilmektedir (Duyff, 2002).

Çocukların sevdikleri meyveleri tükettikleri düşünüldüğünde, özellikle C vitamini kaynağı olan bu meyvelerin tüketiminin okul döneminde olan çocukların vücut direncini artırmadaki katkısı göz önüne alınmalıdır. Bu meyvelerin seviliyor ve tüketiliyor olması sevindirici bir durumdur. Greyfurt (%39.7) ve incir (%33.1) ise çocukların sevmedikleri meyveler arasında ilk sıralarda yer almaktadır

Çocukların %34.2'si ananası, %30.0'u avokadoyu, %7.8'i böğürtleni, %5.8'i greyfurtu, %4.2'si hurmayı ve kiviye, %3.1'i de inciri tanımakta ancak tadını bilmemektedir. Çocukların hiç tanımadığı meyveler arasında daha çok tropikal meyveler yer almaktadır. Avokado (%43.6) bu meyveler arasında ilk sıradadır. Bunu ananas (%21.7), hurma (%11.9) ve böğürtlen (%7.5) takip etmektedir. Bu meyvelerin çocuklar tarafından bilinmemesinin veya sevilmiyor oluşunun nedeni ülkemizde üretilmiyor oluşu, ithal edilen bu meyvelerin fiyatlarının çok yüksek oluşu ve bu nedenle tüketilememesi olabilir. Tüketimi çok olan meyveler daha çok kendi ülkemizde yetişen meyvelerdir.

Tablo: 5 Çocukların meyve tüketmeye yönelik tutumları ve sağlık açısından beklentileri (%)

	Evet	Hayır
1. Meyve yediğimde kendimi iyi hissediyorum	6.7	93.3
2. Barsaklarımın kolay boşalmasını sağlar	16.4	83.6
3. Meyve dişlerim için iyidir	17.8	82.2
4. Meyve susuzluğumu giderir	29.2	70.8
5. Meyve açlığımı giderir	38.9	61.1
6. Meyve kilo almamı engelleyerek daha iyi görünmemi sağlar	27.5	72.5
7. Meyve kolay hazmedilebilir	13.3	86.7
8. Her gün meyve yersen daha az hasta olurum	11.7	88.3
9. Her gün meyve yersen daha iyi spor yapabilirim	15.8	84.2
10. Her gün meyve yersen daha sağlıklı ve güçlü olurum	6.4	93.6
11. Her gün meyve yersen daha iyi görebilirim	17.5	82.5
12. Her gün meyve yersen daha kaslı görünürüm	70.3	29.7

Çocukların meyve tüketimine yönelik tutumlarına bakıldığında “Her gün meyve yersen daha kaslı görünürüm” (%70.3) ifadesi hariç genelde olumsuz bir tutum içinde oldukları düşünülebilir. Araştırmaya katılan çocukların %38.9’u meyvenin açlıklarını giderdiğini, %29.2’si susuzluğunu giderdiğini, %27.5’i kilo almasını engellediğini düşünmektedir. Yapılan bir çalışmada çocukların meyve tüketimine yönelik tutumları ve sağlık açısından beklentilerinin çocukların meyve tüketimleri ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (Vereecken vd., 2005). Başka bir çalışmada çocukların meyve tüketiminin, çocukların meyveye yönelik tutumları (sağlıklı olduğunu düşünmeleri gibi), sevip sevmemeleri, anne ve babanın model olması, evde bulunması, aile bireylerinin tüketiyor olması gibi konulardan olumlu yönde etkilendiği belirlenmiştir (Reinaerts vd.,2007).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocukların büyük çoğunluğu meyveyi önerilen miktarlarda tüketmelerine karşın, meyve tüketmeye yönelik tutumları olumsuzdur. Çocukların okula giderken yanlarında meyve ve meyve suyu götürmeleri, meyve tüketiminin akşam yemekten sonra en yüksek oranda olması çocukların meyve tüketimlerinde ailelerinin rolünün olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında çocukların meyvenin yararları konusunda eğitime ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Derslerde, beslenme saatlerinde veya çeşitli etkinlikler düzenleyerek uzman kişilerce çocuklara bu bilgilerin verilmesi gerekmektedir. Öğrenilenlerin alışkanlığa dönüşmesi için kantinlerde meyve ve doğal meyve suyu satılmasına önem verilmeli, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler bu konuda desteklenmelidir. Meyve yeme alışkanlığını kazandırmak dışarıdan vitamin mineral hapları almaktan daha kolay, etkili ve ekonomiktir.

KAYNAKLAR

- Akbay, C., Candemir, S. ve Orhan, E. (2005). Türkiye’de Yaş Meyve ve Sebze Ürünleri Üretim ve Pazarlaması. KSU Fen ve Mühendislik Dergisi, 8(2), 96-107.
- Aktaş, N. (1979). Hollanda’daki Türk İşçi Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü, Ankara.
- Anonim. (2004). Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, Ankara.
- Anonymous. (2006). Vegetable and Fruit Consumption in SA Children – Ages 1 to 18 Years. South, Australian Department of Health Population Research and Outcome Studies, Brief Report, No:2006-08.
- Coulthard, H. and Blissett, J. (2009). Fruit and Vegetable Consumption in Children and Their Mothers. Moderating Effects of Child Sensory Sensitivity. *Appetite*, 52, 410-415.
- De Irala-Estevez, J., Groth, M., Johansson, L., Oltersdorf, U., Prattala, R. and Martinez-Gonzalez, M.A. (2000). A Systematic Review of Socioeconomic Differences in Food Habits in Europe: Consumption of Fruit and Vegetables. *Eur J Clin Nutr*, 54, 706–714.
- Dibsdall, L. A., Lambert, N., Bobbin, R. F. and Frewer, L.J. (2003). Low-Income Consumers’ Attitudes and Behavior towards Access, Availability and Motivation to Eat Fruit and Vegetables. *Public Health Nutr*, 6, 159–168.
- Duyff, R.L. (2002). American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide. 2nd Edn., John Wiley and Sons Inc., New Jersey.
- Gibson, E.L., Wardle, J. and Watts, C.J. (1998). Fruit and Vegetable Consumption, Nutritional Knowledge and Beliefs in Mothers and Children. *Appetite*, 31, 205-228.
- Kesici, T. ve Kocabaş, Z. (1998). Biyoistatistik, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını No. 75, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Krebs-Smith, S. M, Cook, A., Subar, A. F., Cleveland, L., Friday, J. and Hahle, L. L. (1996). Fruit and Vegetable Intakes of Children

- and Adolescents in the United States. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 150, 81-86.
- Liem, D. G., Bogers, R. P., Dagnelie, P. C. and Graaf, C. (2006). Fruit Consumption of Boys (8-11 Years) is Related to Preferences for Sour Taste. *Appetite*, 46, 93-96.
- Lin, B. H. and Morrison, R. M. (2002). Higher Fruit Consumption Linked with Lower Body Mass Index. *Food Review*, 25(3), 28-32.
- Munoz, K. A., Krebs-Smith, S. M., Ballard-Barbash, R. and Cleveland, L.E. (1997). Food Intakes of US Children and Adolescents Compared with Recommendations. *Pediatrics*, 100, 323-329.
- Ness, A. R. and Powles, J. W. (1997). Fruit and Vegetables, and Cardiovascular Disease: A Review. *International Journal of Epidemiology*, 26, 1–13.
- Perez-Lizaur, B., Kaufer-Horwitz M. and Plazas, M. (2008). Environmental and Personal Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Low Income, Urban Mexican Children. *J Hum Nutr Diet*, 21, 63–71
- Rasmussen, M., Krolner, R., Klepp, K. I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E. and Due, P. (2006). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption among Children and Adolescent: A Review of the Literature. Part I: Quantitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 22-40
- Reddy, K. S. and Katan, M. B. (2004). Diet, Nutrition and the Prevention of Hypertension and Cardiovascular Diseases. *Public Health Nutr*, 7(1A), 167-186.
- Reinaerts, E., Nooijer, J., Candel, M., Vries, N. (2007). Explaining school children's fruit and vegetable consumption: The contributions of availability, accessibility, exposure, parental consumption and habit in addition to psychosocial factors. *Appetite*, 48(2), 248-258.
- Satia, J. A., Kristal, A. R., Patterson, R. E. and Neuhouser, M. L. (2002). Psychosocial Factors and Dietary Habits associated with Vegetable Consumption. *Nutrition*, 18, 247–254.
- Steinmetz, K. A. and Potter, J. D. (1996). Vegetables, Fruit, and Cancer Prevention: A Review. *Journal of The American Dietetic Association*, 96, 1027–1039.

- Tohill, B.C. (2004). Dietary Intake of Fruit and Vegetables and Management of Body Weight. Background Paper For The Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health, Kobe, Japan.
- Vereecken, C. A., Damme, W. V. and Maes, L. (2005). Measuring Attitudes, Self-Efficacy, and Social and Environmental Influences on Fruit and Vegetable Consumption of 11- and 12-Year-Old Children: Reliability and Validity. *J Am Diet Assoc*, 105, 257-261.
- Yngve, A., Wold, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., Franchini, B., Haraldsdóttir, J., Krolner, R., Maes, L., Pérez-Rodrigo, C., Sjöström, M., Thórsdóttir, I. and Klepp, K.I. (2005). Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-Year-Old Children in 9 European Countries: The Pro-Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nutr Metab*, 49, 236-245.

