

## Farklı Bölgelerde Yaşayan Preadölesan Çocukların Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıklarının Belirlenmesi

Pınar SÖKÜLMEZ<sup>1</sup>, Elif UYAR<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı ekonomik ve sosyokültürel düzeyi benzer olan farklı bölgelerde yaşayan büyüme çağındaki preadölesan çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bölgesel besin tüketim sıklıklarını belirlemektir. Araştırmaya farklı okullarda okuyan 9-11 yaş preadölesan toplam 100 gönüllü öğrenciye araştırmacı tarafından anket formu ile veriler toplanmıştır. Kız öğrencilerin %20.7'si, erkeklerin %2.1'i ağırlık yönünden 10. persentilin altında yani ağırlığı zayıf; kızların %5.7'si, erkeklerin %8.5'i >90. persentilde yani obez oldukları saptanmıştır. Durum boy açısından değerlendirildiğinde kızların %15.1'i; erkeklerin %6.4'ü 10. persentilin altında (bodur); kızların %18.9'u erkeklerin %27.7'si, 90. persentilin üzeri oldukları saptanmıştır. Her iki okuldaki öğrencilerin %8'i sadece 1 ana öğün tükettiği, %8'inin ise hiç ara öğün tüketmediği saptanmıştır. Farklı okuldaki öğrencilerin yogurt/ayran (p=0.017), beyaz peynir (p=0.014), kaşar peynir (p<0.001), kırmızı et (p=0.032), tavuk (p=0.014), taze sebze (p=0.050) kuru meyve (p=0.019), hazır meyve suyu (p=0.048), kola (p<0.001), yeşil zeytin (p=0.006) tüketiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Öğrencilerin karalahana, nokul (erbetsiz bir tatlı), hamsi, turu kavurması, sarı burma, mısır ekmeği, künefe, algam, biber salçası, cezerye tüketimleri anlamlı farklılık göstermiştir (p<0.05). HF ÖO ve SG ÖO'si yöresel beslenme alışkanlıkları farklılık oluşturmasına rağmen; alışkanlıkların büyüme-gelişme üzerine etkisi anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak hala yetersiz ve dengesiz besin tüketiminin göstergesi zayıflık, bodurluk ve obezite önemli sorun olarak devam etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pre-adölesan; besin tüketim alışkanlıkları.

### Determination of Dietary Habits and Frequency of Food Consumption of Pre-Adolescent Children Living in Different Regions

#### ABSTRACT

The study aim determination of dietary habits and frequency of food consumption of pre-adolescent children living in similar economic and socio-cultural level different regions. Studying in different schools in the study a total of 100 volunteer pre-adolescent children by questionnaire data were collected were expressed as continuous variables, and the number and the percentage as categorical. 20.7% of female students, 2.1% of men in terms of weight below the 10th percentile (extreme poor); 5.7% of girls, 8.5% of men >90th percentile that are found to be obese. 15.1% of girls; 6.4% of men under the 10th percentile (dwarf); 18.9% of girls and 27.7% of men, which they are above the 90th percentile, were determined. 8.0% of students in both schools consumes only one main meal; does not consume meals to 8.0%. Students in two different schools yogurt / buttermilk (p=0.017), cheese (p=0.014), cheddar cheese (p<0.001), red meat (p=0.032), chicken (p=0.014), fresh vegetable (p=0.050), dry fruit (p=0.019), ready juice (p=0.048), arm (p<0.001), green olives (p=0.006) was consumption showed a statistically significant difference. Students black cabbage, nokul (the free dessert), anchovies, pickles roast, yellow sweet twist, corn bread, kunefe, turnips, red pepper paste, cezerye consumption showed significant differences (p<0.05). Similar to the growth and development of children showed significant differences in regional eating habits. But still continues to be an important issue inadequate and unbalanced food consumption indicator of weakness, stunting and obesity.

**Keywords:** Pre-adolescent; food consumption habits.

<sup>1</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun Sağlık Yüksekokulu Beslenme Diyetetik Bölümü

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun Sağlık Yüksekokulu

**Correspondence:** Pınar SÖKÜLMEZ e-posta: sokulmezpinar@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 22.08.2014 Kabul Tarihi / Accepted: 12.12.2014

**G R**

Çocuklarda 7-14 ya ilkö retim dönemi; büyüme ve gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu dönemdir. Bu hızlı büyümeyi sağlayabilmek için gerekli enerji, protein, vitamin-mineral ve diğer besin öğelerinin, yeterli ve dengeli bir beslenme planı oluşturularak sağlanması gerekmektedir (1).

Büyüme ve gelişim; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyoekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Çocukluktan başlayan doğru ve bilinçli beslenme eğitimi, spor yapma alışkanlıkları gibi bazı davranışların düzenlenmesi ile daha sağlıklı bir yaşam mümkün olabilir (1,2). Diğer bir davranış olan okul, çocukların aileleri dışında buldukları ilk sosyal ortam olup, psikolojik ve biyolojik gelişimleri ile kültürel etkileşimlerin, yaşadıkları yerlerdir. Günümüzde ilköğretim çağı çocuğunda maksimum büyüme ve gelişimi sağlayacak dengeli ve yeterli beslenme standardı, diğer sosyoekonomik ve kültürel yapı nedeniyle ülkemizin her bölgesinde aynı seviyede gelişmemiştir (3). Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıkları zayıflık, obezite, anemi, kansızlık, avitaminozlar ve diğer çürükleri gibi sağlık sorunlarının yanında diyabet ve koroner kalp hastalıkları gibi kronik sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (4-9).

Besinlerin elde edilebilirliği, üretimdeki tarımsal ve ekonomik yönler, besin tüketimini belirleyen kültürel faktörler, çevrenin hijyen koşulları, toplumun sağlık bilgisi, sağlık hizmetlerinin nitelik ve niceliği de beslenme bozukluklarının etiyojisinden sorumludur (10).

Gençlerin daha fazla davranışsız olmaya çalışmaları bu dönemde düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örneği, ev dışında yemek yeme alışkanlığı, ayaküstü beslenme (fast food) biçimi, beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir (4).

Nütrisyonel açıdan özel bir dönem olan adolesan döneminin iki farklı bölgedeki besin tüketimlerini ve sıklıklarını belirlemek bu çalışmanın amacı olacaktır. Çünkü bu dönemin besin ihtiyaçları karşılanırsa büyüme gelişmeleri normal olur. Gerekli önlemlerin alınabilmesi bu çağın beslenme sorunlarının saptanmasıyla mümkündür.

**GEREÇ VE YÖNTEMLER**

Tanımlayıcı tipte olan bu araştırma Ocak 2012-Mayıs 2013 tarihleri arasında Samsun Gazi İlköğretim Okulu (SG ÖÖ) (n=50) ve Hatay Fatih ilköğretim Okulunda (HF ÖÖ)

(n=50) yapılmıştır. Araştırma verileri gönüllü katılım ilkelerine uygun olarak araştırmacı tarafından anket formu ile toplanmıştır. 9-11 yaş preadölesan izni alınabilen toplam 100 öğrenci (%53'ü kız (K), %47'si erkek (E)) yüz yüze görüşme yöntemiyle beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir. Her iki ilin 1 Milli Eğitim bakanlığından izin alınmıştır. Araştırmada çocukların benzer gelir seviyelerinde olmasına özen gösterilmiştir. Her iki okul da devlet okulu olup buldukları illerin mahalle okuludur. Öğrencilerin boy, kilo, yaş gibi antropometrik ölçümleri alınmıştır, genel beslenme alışkanlıkları, günlük aktivite ve besin tüketim sıklıkları sorgulanmıştır. Her iki grupta da besinlerin tanınmaması olasılığı dikkate alınarak yöreye özgü olan besinlerin tanıtımı için görsel kaynaklar ile anket sırasında öğrencilere bilgi verilmiştir. Araştırmanın antropometrik verileri Neyzi'nin 2008 persentillerine göre değerlendirilmiştir (11).

**statistiksel Analiz**

Araştırmanın istatistiksel verileri SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Kategorik veriler sayı ve yüzde olarak, ölçüm değeri kenleri ise aritmetik ortalama ve standart sapma (Ort±SS) şeklinde verilmiştir. Kategorik değeri kenler arasındaki ilişki için Pearson ki-kare ve Fisher-Freeman-Halton testleriyle değerlendirilmiştir. Ölçüm değeri kenleri bakımından gruplar arası karşılaştırılmalarda davranışsız örneklem t testi kullanılmıştır.

**BULGULAR**

iki farklı bölgedeki ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının büyüme gelişim üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, ortalama SG ÖÖ öğrencilerin (26K/24E) 32.2±4.7 kg, HF ÖÖ (27K/23E) öğrencilerinin 33.8±6.9 kg'dır.

**Tablo 1.** Araştırma grubundaki öğrencilerin özellikleri

	SGÖÖ (n=50)	HFÖÖ (n=50)
	Ort±SS	Ort±SS
<b>Ağırlık(kg)</b>	32.2±4.7	33.8±6.9
<b>Boy(cm)</b>	138.0±8.4	139.4±10.1
<b>Anne Yaşı(yıl)</b>	37.8±5.7	36.2±5.5
<b>Baba Yaşı(yıl)</b>	42.6±6.1	41.4±5.6
<b>Kardeş Sayısı</b>	2.1±0.9	2.6±1.2
<b>Uyku</b>	9.60±1.4	9.38±1.6
<b>Bilgisayar</b>	1.24±0.9	1.42±0.8
<b>Ders</b>	2.26±1.2	2.16±1.0
<b>Gelir düzeyi</b>	2.44±0.9	2.10±0.8

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma

**Tablo 2.** Kızların ve erkeklerin persentile göre ağırlık durumları

Cins	Grup	Ağırlık Persentilleri												P
		<10		10-25		25-50		50-75		75-90		>90		
		s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	
Kız	SGÖÖ(n=26)	7	13.3	2	3.8	11	20.8	4	7.5	2	3.8	3	5.7	0.382
	HFÖÖ(n=27)	4	7.4	4	7.5	7	13.2	7	13.2	2	3.8	0	0.0	
Erkek	SGÖÖ(n=24)	0	0.0	4	8.5	7	14.9	10	13	2	4.3	0	0.0	0.322
	HFÖÖ(n=23)	1	2.1	5	10.6	5	10.6	8	17.0	1	2.1	4	8.5	

**Tablo 3.** Kızların ve erkeklerin boy yönünden persentil aralıkları

Cinsiyet		Boy Persentilleri										P		
		<10		10-25		25-50		50-75		75-90			>90	
		s	%	s	%	s	%	s	%	s	%		s	%
Kız	SGİÖO(n=26)	6	11.4	3	5.7	6	11.4	4	7.5	4	7.5	3	5.7	0.379
	HFiÖO(n=27)	2	3.7	7	13.2	5	9.4	3	5.7	3	5.7	7	13.2	
Erkek	SGİÖO(n=24)	2	4.3	3	6.4	3	6.4	6	12.8	3	6.4	6	12.8	0.860
	HFiÖO(n=23)	1	2.1	2	4.3	6	12.8	4	8.5	4	8.5	7	14.9	

**Tablo 4.** Ara tırma grubundaki öğrencilerin ana ve ara öğün tüketim durumları

Bölgeler		Öğün Sayısı								P
		Hiç		1		2		3		
		s	%	s	%	s	%	s	%	
Ana Öğün	SGİÖO	-	-	4	8.0	16	32.0	30	60.0	0.615
	HFiÖO	-	-	4	8.0	21	42.0	25	50.0	
Ara Öğün	SGİÖO	4	8.0	11	22.0	21	42.0	14	28.0	0.839
	HFiÖO	4	8.0	15	30.0	18	36.0	13	26.0	

**Tablo 5.** Öğrencilerin kahvaltı ve öğle yemeği tüketim yeri

Bölgeler		Öğün Sayısı								P
		Hiç		1		2		3		
		s	%	s	%	s	%	s	%	
Ana Öğün	SGİÖO	-	-	4	8.0	16	32.0	30	60.0	0.615
	HFiÖO	-	-	4	8.0	21	42.0	25	50.0	
Ara Öğün	SGİÖO	4	8.0	11	22.0	21	42.0	14	28.0	0.839
	HFiÖO	4	8.0	15	30.0	18	36.0	13	26.0	

Boy ortalamaları sırasıyla 138.0±8.4 cm ve 139.4±10.1cm'dir. Ağırlık ve boy açısından SGİÖO ve HFİÖO gruplarının homojen olduğu saptanmıştır (sırasıyla p=0.462, p=0.535). SGİÖO ve HFİÖO öğrencilerdeki ortalama uyku süresi sırasıyla 9.60±1.4 ve 9.38±1.6 saat, evde ders ve bilgisayara ayrılan ortalama süre sırasıyla 2.26±1.2 ve 1.24±0.9 ile 2.16±1.0 ve 1.42±0.8 dir (Tablo 1).

Her iki bölgedeki kızların %20.7'si, erkeklerin %2.1'i ağırlık yönünden 10. persentilin altında yani ağırlı zayıf; kızların %5.7'si, erkeklerin %8.5'i >90 persentilde yani obez oldukları saptanmıştır (Tablo 2).

Durum boy açısından değerlendirildiğinde kızların %15.1'i; erkeklerin %6.4'ü 10. persentilin altında (bodur); kızların %18.9'u erkeklerin %27.7'si, 90. persentilin üzeri (yağlına göre uzun) oldukları, ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 3).

SGİÖO ve HFİÖO öğün tüketim durumları genel olarak benzerdir. Böyle olmakla beraber her iki grupta da %8.0'i sadece 1 ana öğün tüketiyor; yine hiç ara öğün tüketmeyen her iki grupta da %8.0'dir (Tablo 4).

Her iki grupta da öğrencilerin hemen hemen tamamı

kahvaltılarını evde yapmaktadırlar. Öğrenciler öğle yemeğini SGİÖO'da %18.0'i evde, %82.0'si kantinde, HFİÖO'nda %94.0 evde, %6.0 okulda (kantinde) tüketmektedirler (Tablo 5).

Yoğurt/ayran (p=0.017), beyaz peynir (p=0.014), kaşar peynir (p<0.001), kırmızı et (p=0.032), tavuk (p=0.014), taze sebze (p=0.050), kuru meyve (p=0.048), kola (p<0.001), yeşil zeytin (p=0.006) tüketimi açısından SGİÖO ve HFİÖO arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo 6).

Öğrencilerin karalahana, nokul (kuru, baklavaya benzer erbetatsız tatlı), hamsi, turşu kavurması, sarı burma, mısır ekmeği, künefe, algam, biber salçası, cezerye tüketimleri anlamlı farklılık göstermiştir (Tablo 7).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada; ekonomik ve sosyokültürel düzeyi benzer olan farklı bölgelerde yaşayan büyüme çağındaki ilköğretim çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bölgesel besin tüketim sıklıkları değerlendirildi.

SGİÖO ve HFİÖO öğrencileri yaklaşık 9-10 saatlerini uykuya, 1-1.5 saatlerini bilgisayara ayırıyor. Matheson ve

Tablo 6. Ö rencilerin besin tüketim sıklıkları

Besin Tüketim Sıklıkları	Her gün		Haftada3-5		15 gündel		Ayda 1		Hiç		P	
	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%		
Süt	SGİÖÖ	30	60.0	5	10.0	13	26.0	0	0.0	2	4.0	0.636
	HFIÖÖ	24	48.0	7	14.0	14	28.0	1	2.0	4	8.0	
Ayran/ Yoğurt	SGİÖÖ	24	48.0	4	8.0	18	36.0	1	2.0	3	6.0	0.017
	HFIÖÖ	34	68.0	8	16.0	8	16.0	0	0.0	0	0.0	
Beyaz Peynir	SGİÖÖ	39	78.0	2	4.0	2	4.0	0	0.0	7	14.0	0.014
	HFIÖÖ	35	70.0	5	10.0	9	18.0	0	0.0	1	2.0	
Kaşar Peyniri	SGİÖÖ	10	20.0	21	42.0	6	12.0	5	10.0	8	16.0	<0.001
	HFIÖÖ	29	58.0	7	14.0	12	24.0	0	0.0	2	4.0	
Kırmızı Et	SGİÖÖ	7	14.0	4	8.0	22	44.0	6	12.0	11	22.0	0.032
	HFIÖÖ	14	28.0	10	20.0	20	40.0	3	6.0	3	6.0	
Tavuk Eti	SGİÖÖ	3	6.0	4	8.0	24	48.0	5	10.0	14	28.0	0.014
	HFIÖÖ	10	20.0	3	6.0	21	42.0	12	24.0	4	8.8	
Bahk	SGİÖÖ	7	14.0	5	10.0	24	48.0	8	16.0	6	12.0	0.774
	HFIÖÖ	12	24.0	4	8.0	20	40.0	8	16.0	6	12.0	
Salam Sosis	SGİÖÖ	11	22.0	4	8.0	13	26.0	6	12.0	16	32.0	0.422
	HFIÖÖ	11	22.0	6	12.0	17	34.0	8	16.0	8	16.0	
Yumurta	SGİÖÖ	39	78.0	4	8.0	6	12.0	0	0.0	1	2.0	0.372
	HFIÖÖ	32	64.0	5	10.0	7	14.0	2	4.0	4	8.0	
Taze Sebzeler	SGİÖÖ	36	72.0	4	8.0	5	10.0	1	2.0	4	8.0	0.050
	HFIÖÖ	30	60.0	6	12.0	13	26.0	1	2.0	0	0.0	
Taze Meyve	SGİÖÖ	41	82.0	3	6.0	3	6.0	3	6.0	0	0.0	0.782
	HFIÖÖ	36	72.0	4	8.0	4	8.0	5	10.0	1	2.0	
Kuru Meyve	SGİÖÖ	23	46.0	4	8.0	8	16.0	0	0.0	15	30.0	0.019
	HFIÖÖ	23	46.0	3	6.0	15	30.0	4	8.0	5	10.0	
Hazır Meyve Suyu	SGİÖÖ	19	38.0	10	20.0	10	20.0	3	6.0	8	16.0	0.048
	HFIÖÖ	20	40.0	6	12.0	19	38.0	4	8.0	1	2.0	
Kola	SGİÖÖ	5	10.0	7	14.0	13	26.0	11	22.0	14	28.0	<0.001
	HFIÖÖ	19	38.0	5	10.0	23	46.0	1	2.0	2	4.0	
Siyah Zeytin	SGİÖÖ	36	72.0	1	2.0	7	14.0	-	-	6	12.0	<0.070
	HFIÖÖ	24	48.0	4	8.0	9	18.0	-	-	13	26.0	
Yeşil Zeytin	SGİÖÖ	26	52.0	4	8.0	4	8.0	0	0.0	16	32.0	0.006
	HFIÖÖ	34	68.0	2	4.0	6	12.0	4	8.0	4	8.0	
Kuruyemiş	SGİÖÖ	19	38.0	10	20.0	14	28.0	3	6.0	4	8.0	0.460
	HFIÖÖ	20	40.0	4	8.0	16	32.0	6	12.0	4	8.0	
Cips	SGİÖÖ	12	24.0	1	2.0	17	34.0	11	22.0	9	18.0	0.076
	HFIÖÖ	11	22.0	7	14.0	21	42.0	4	8.0	7	14.0	
Kuru baklagil	SGİÖÖ	18	36.0	4	8.0	11	22.0	2	4.0	15	30.0	0.421
	HFIÖÖ	11	22.0	5	10.0	18	36.0	3	6.0	13	26.0	
Patates Kızartma	SGİÖÖ	17	34.0	4	8.0	23	46.0	3	6.0	3	6.0	0.312
	HFIÖÖ	16	32.0	9	18.0	23	46.0	2	4.0	0	0.0	

ark. çalı malarında çocukların günlük enerji alımının önemli bir bölümünün (hafta içi ve hafta sonu günlerde günlük toplam enerjinin sırasıyla, %17-18, % 26) televizyon izleme sırasında tüketildi ini ve hafta sonları yüksek ya lı gıdaların tüketiminin küçük çocuklarda beden kitle indeksi ile ili kili olabilece ini bildirmi tir (12).

Televizyon ve bilgisayar ba ında hareketsiz olarak uzun süre oturmak i manlık ve kronik hastalıklar riskini artırmaktadır (13). Televizyon ve bilgisayar kar ısında oturarak atı tırma ekinde beslenme, çocuklarda a ırlık artı rına neden olmaktadır. Francis, televizyon izleyicili inin VK artı rında önemli bir rolü oldu unu

Tablo 7. Bölgeye özgü besinlerin tüketim durumları

Besin Tüketim Sıklıkları		Hergün s %	Haftada 3-5 s %	15 günde 1 s %	Ayda 1 s %	Hiç s %	P
Karalahana	SGİÖÖ	- -	15 30.0	21 42.0	13 26.0	1 2.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	0 0.0	0 0.0	8 16.0	42 84.0	
Nokul	SGİÖÖ	- -	1 2.0	12 24.0	18 36.0	19 38.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	0 0.0	0 0.0	0 0.0	50 100.0	
Kuyruk Yağı	SGİÖÖ	1 2.0	0 0.0	7 14.0	24 48.0	18 36.0	0.033
	HFIÖÖ	0 0.0	4 8.0	15 30.0	17 34.0	14 28.0	
Hamsi	SGİÖÖ	- -	37 74.0	13 26.0	0 0.0	0 0.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	7 14.0	17 34.0	18 36.0	8 16.0	
Turşu Kavurma	SGİÖÖ	- -	7 14.0	27 54.0	16 32.0	0 0.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	0 0.0	0 0.0	4 8.0	46 92.0	
Sarı Burma	SGİÖÖ	0 0.0	3 6.0	15 30.0	19 38.0	13 26.0	<0.001
	HFIÖÖ	8 16.0	16 32.0	15 30.0	4 8.0	7 14.0	
Mısır Ekmeği	SGİÖÖ	13 26.0	14 28.0	11 22.0	11 22.0	1 2.0	<0.001
	HFIÖÖ	0 0.0	0 0.0	0 0.0	9 18.0	41 82.0	
Künefe	SGİÖÖ	- -	- -	1 2.0	31 62.0	18 36.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	- -	29 58.0	17 34.0	4 8.0	
Şalgam	SGİÖÖ	- -	- -	4 8.0	22 44.0	24 48.0	0.002
	HFIÖÖ	- -	- -	19 38.0	15 30.0	16 32.0	
Biber Salçası	SGİÖÖ	8 16.0	14 28.0	15 30.0	5 10.0	8 16.0	<0.001
	HFIÖÖ	38 76.0	12 24.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
Cezerye	SGİÖÖ	- -	2 4.0	3 6.0	22 44.0	23 46.0	<0.001
	HFIÖÖ	- -	0 0.0	25 50.0	25 50.0	0 0.0	

göstermi tir. Yapılan çalı malarda çocukların günlük enerjilerinin büyük bir kısmını televizyon kar ısında tüketilen besinlerle aldı ı belirlenmi tir (12,14). Ara tırmamızda daha ilkö retim ça ında olan her 10 ö renciden 1veya ikisi a ırlık yönünden >90 persentilde yani obez oldukları saptanmı tir. Böyle olmakla birlikte kız ö rencilerin %13.3'ü erkeklerin de %9.5'i zayıftır. Durum boy açısından bakıldı ında kızların %15.7'si, erkeklerin %5.8'inin bodur olması adölesanları tehdit eden obezite kadar büyüme ve geli me gerili inin de devam etti ini göstermektedir. Özellikle kız ö renciler hem boy hem de a ırlıkça erkeklere göre daha fazla zayıf ve kısa oldu u gözlenmi tir. Bu ya grubunda görselli in çok önemli oldu u dönem olması, zayıflı a ö zenti kız çocuklarının yetersiz beslenmesi dolayısıyla büyüme ve geli mesini etkilemi tir. Beden imajı algısının erken ya larda olu tu u unutulmamalı ve diyetisyenlerin; çocuklara, ebeveynlere ve okul yönetimine çocuklar için uygun a ırlık ve vücut ölçüsü bilgilerini sa lamalıdır. Kuveyt'te yapılan çalı mada ya a göre boy de erlendirme sonucunda erkeklerde (%9.5) kızlara göre (%4.6) daha fazla oranda bodurluk oldu u bil-dirilmi tir (15).

Farklı bölgelerden çalı maya katılsa da her iki ö renciden

biri ancak günde üç ana ö ün tükettiklerini belirtmi tir. Her iki bölgedeki okuldaki ö rencilerin %8'i günde sadece bir ö ün tüketmektedir ki bu durum ö rencilerin a ırlık ve boyca geri olma durumuyla da paralellik göstermektedir. Bu ara tırmada farklı bölgelerde bulunan ö rencilerin tamamına yakını günün en önemli ö ünü olan sabah kahvaltısını her gün düzenli olarak evlerinde tüketmektedirler. Her iki okulda da e itim tam gün olması çocukların ö le ö ününü okul kantininde yemeleri beklentimiz vardı. Ancak SG ÖÖ ö rencilerinin %18'i, HF ÖÖ ö rencilerinin ise %94'ü ö le ö ününü evde tükettikleri saptanmı tir. Özellikle Hatay'daki okulda ö renciler ö le ö ününü eve kadar bekleyip geç tükettikleri ya da hiç tüketmediklerini göstermi tir. Zira ö rencilerin ancak yarısı günde 3 ana ö ün tüketmesiyle de paraleldir. Okullarda beslenme saati uygulaması ana ö ünlerin yanı sıra ara ö ün kavramının da çocuklara yerle tirilmesini sa lamaktadır. Bununla birlikte her iki okuldaki ö rencilerin %8'i hiç ara ö ün yapmazken SG ÖÖ ö rencilerinin %64'ü HF ÖÖ ö rencilerinin %66'sı 1 veya 2 ara ö ün ö ün tüketmektedir. Ö renciler daha çok ö ün atlama nedeni olarak zamanın olmaması, canlarının istemediklerini bildirmi lerdir.

Çocuklarda süt tüketimini çocukluktan adölesan dönemine geçi sürecinde olan ya larda olması ile günlük süt tüketiminde giderek azalma oldu u ve bu azalma ile gazlı içecek ve çay tüketim sıklı mda artı la kendini gösteriyor. Aynı zamanda özellikle Hatay'da havaların daha sıcak olması çocukların ayran tüketimini artırmı tır. Süt tüketimi ile ilgili çe itli ülkelere ait ara tırma raporlarında ise farklı prevalans oranları belirtilmekle birlikte süt tüketiminin arzu edilen düzeylerin altında oldu u belirtilmektedir (16-19). Her on çocuktan neredeyse biri hiç süt, yumurta tüketmemektedir ki bu durum çocukların boyca kısa olma durumuyla da paralellik göstermektedir. Akdeniz mutfa ının vazgeçilmezi olan beyaz peynir ve ka ar peyniri ö renciler tarafından daha sevilerek tüketilmektedir. Ancak beyaz ve ka ar peyniri hiç tüketmeyenler SG ÖÖ ö rencilerinde daha fazladır.

Et tüketimleri (kırmızı et ve tavuk eti) HF ÖÖ ö rencilerinde daha sıklıklardır. Ancak Samsun'da çok sık tüketilen pide ve lahmacunla birlikte tüketilen eti ö renciler de erlendirememi olabilir. Okullarda son yıllarda eklenen beslenme dersi süt, peynir, et tüketimlerine dikkat edildi ini göstermektedir. Ancak kuru baklagilleri hiç tüketmeyenlerin oranı da azımsanmayacak kadar yüksektir. Her iki grupta da her dört çocuktan 1'inin hiç tüketmedi i gözlenmi tir.

Ara tırmaya katılan her iki grupta da son yıllarda okul kantinlerinde yapılan düzenlemelerle ile ili kili olarak günlük kolalı içecekler ve cips tüketimi azalmı tır ki bu da iyi bir geli medir. Bahreyn'den, 6-18 ya arası, 2431 çocuk üzerinde yapılan çalı mada haftada 5-7 kez abur cubur tüketim sıklı ı erkek çocuklarda %47.5, kızlarda %64.2, hiç tüketilmeme her iki cinste %0.8 olarak saptanmı ; sodalı-kolalı içecek tüketim sıklı ı her iki cinste de benzer oranlarda bulunmu tur (20). Yine HF ÖÖ bölgenin do al bitkisi olan ye il zeytin, tüketimlerine yansımı ve SG ÖÖ ö rencilerine göre daha fazla oldu u saptanmı tır.

Ara tırmamızda bölgeye özel oldu u dü ünülen besinlerin tüketim sıklı ı incelendi inde Samsun tarafına özgü olan karalahana, nokul, tur u kavurması, mısır ekme i, Hatay'da; benzer ekilde Hatay taraflarına özgü cezerye, algam, künefe Samsun'da neredeyse hiç tüketilmemekte ya da çok seyrek tüketilmektedir. Bu durum bölgeler arası göç, TV yemek programları farklı bölgelerde farklı yemeklerin hazırlanıp tüketilmesini etkiledi ini göstermektedir. Burada bizi a ırtan Karadeniz'de çok sık tüketildi ini dü ündü ümüz kuyruk ya ı tüketimi Akdeniz grubunda daha sık tüketilmesi idi. Oysa biz HF ÖÖ'de zeytinya ı SG ÖÖ'sinde tereya ı daha çok tüketildi ini dü ünmekteydik. Bunun sebebi ancak HF ÖÖ'sine Do u ve Güneydo u Bölgelerinden olan yo un göç sebebiyle giderek yaygınla an kebab türü, yemek tüketimi ve fast-food beslenme kültürünün yaygınla masından kaynaklı olabilir.

## SONUÇ

HF ÖÖ ve SG ÖÖ'si yöresel beslenme alı kanlıkları farklılık olu turmasına ra men; alı kanlıkların büyüme-geli me üzerine etkisi anlamlı farklılık göstermemi tir. Ancak hala yetersiz ve dengesiz besin tüketiminin göstergesi zayıflık, bodurluk ve obezite önemli sorun

olarak devam etmektedir. Adölesan ya grubunda sa lıklı yeterli ve dengeli beslenme konularında adölesanlar bilinçlendirilmeli, edindikleri bilgileri davranı ve tercihlerine yansıtılmaları sa lanmalıdır. Bunun için okullarda sa lıklı beslenme dersleri birinci sınıftan itibaren verilmeli; aileler de görsel basın, ileti im araçları ile bilgilendirilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Senol E, Yıldırım E. Ankara'da Eryaman Sa lık Oca ı Bölgesi'nde Bir Lisenin kinci Sınıfında Okuyan Kız Ö rencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin De erlendirmeleri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi. 2003; 25(1): 55-62.
2. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A. Atatürk Üniversitesi ö rencilerinde beden a ırlı ı durumu ve ili kili bazı faktörler. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2006; 5(1): 72-82.
3. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser. 2000; 894: i-xii, 1-253.
4. Burgess-Champaux TL, Larson N, Neumark-Stainer D, Hannon PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence?. J Nutr Educ Behav. 2009; 41(2): 79-88.
5. Panagiotakos DB, Antonogeorgos G, Papadimitriou A, Anthracopoulos MB, Papadopoulos M, Konstantinidou M, et al. Breakfast cereal is associated with a lower prevalence of obesity among 10-12-year-old children: the PANACEA study. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2008; 18(9): 606-12.
6. Büyükgebiz B. Nutrition in adolescence. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci. 2013; 9(2): 37-47.
7. Steinbeck K. Obesity and nutrition in adolescents. Adolesc Med State Art Rev. 2009; 20(3): 900-14.
8. Saintonge S, Bang H, Gerber LM. Implication of new definition of vitamin D deficiency in a multiracial US adolescent population: the National Health and Nutrition Examination Survey III. Pediatrics. 2009; 123(3): 797-803.
9. Garriguet D. The effect of supplement use on vitamin C. Health Reports. 2010; 21(1): 57-62.
10. Baysal A, Aksoy M, Besler T. Diyet El Kitabı. 5 baskı. Ankara: Hatipo lu; 2008.
11. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, ve ark. Türk çocuklarında vücut a ırlı ı, boy uzunlu u, ba çevresi ve vücut kitle indeksi referans de erleri. Çocuk Sa lı ı ve Hastalıkları Dergisi. 2008; 51(1): 1-14.
12. Matheson DM, Killen JD, Wang Y, Varady A, Robinson TN. Children's food consumption during television viewing. Am J Clin Nutr. 2004; 79(6): 1088-94.
13. Kohn M, Booth M. The worldwide epidemic of obesity in adolescents. Adolesc Med. 2003; 14(1): 1-9.
14. Francis LA. Parental weight status and girls television viewing, snacking and body mass indexes. Obes Res. 2003; 11(1): 143-51.

15. al-Isa AN, Moussa MA. Nutritional status of Kuwaiti elementary school children aged 6-10 years: comparison with the NCHS/CDC reference population. *Int J Food Sci Nutr.* 2000; 51(4): 221-8.
16. Nicklas TA. Calcium intake trends and health consequences from childhood through adulthood. *J Am Coll Nutr.* 2003; 22(5): 340-56.
17. Kersting M, Alexy U, Sichert-Hellert W. Dietary intake and food sources of minerals in 1 to 18 year old German children and adolescents. *Nutr Res.* 2001; 21(4): 607-16.
18. Wilson DB, Nietert PJ. Patterns of fruit, vegetable, and milk consumption among smoking and nonsmoking female teens. *Am J Prev Med.* 2002; 22(4): 240-6.
19. Greene-Finestone LS, Campbell MK, Gutmanis IA, Evers SE. Dietary intake among young adolescents in Ontario: associations with vegetarian status and attitude toward health. *Prev Med.* 2005; 40(1): 105-11.
20. Gharib N, Rasheed P. Energy and macronutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain: a cross-sectional study. *Nutr J.* 2011; 5(1): 10-62.