

T.C
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı uzmanlık programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez savunma tarihi:28 Şubat 2006

Prof. Dr. Mehmet KUTLU
K.Ü.Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor A.D.
Jüri Başkanı

Doç. Dr. Selda HİZEL BÜLBÜL
K.Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları A.D.
Üye

Doç. Dr. Didem ALİEFENDİOĞLU
K.Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları A.D.
Üye

TEŞEKKÜR

Araştırma konusunun seğiminde, planlanmasında ve yürütülmesinde sürekli olarak beni destekleyen, değerli zamanını ve önerilerini esirgemeyen danışman hocam sayın Doç. Dr. Selda HIZEL BÜLBÜL' e teőekkürlerimi bir borę bilirim.

Araştırmanın yürütülmesi esnasında yardımlarını esirgemeyen sayın hocam Prof.Dr.Mehmet Kutlu' ya teşekkür ederim.

Anket uygulamaları sırasında bütün bilgisayar çalışmalarımda ve tez çalışmamın her aşamasında bana her zaman destek olan sevgili eşim Őebnem ve canım kızım Elif' e teşekkür ederim.

ÖZET

Mustafa GÜÇLÜ, Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılması, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale, 2006

Araştırmaya Kırıkkale ilinde, ilköğretim ve liselerde okuyan 500 [250 (%50) kız ve 250 (%50) erkek] gönüllü öğrenci katıldı. Araştırmanın ana amacı öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisini değerlendirmektir. Kesitsel bir araştırma olan bu çalışmada tüm öğrencilere 13 sorudan oluşan beslenme alışkanlıkları soruları ile spor aktiviteleri hakkında 11 sorudan oluşan anket formu dağıtıldı. Öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri araştırmacı tarafından yapıldı ve anket formları araştırmacı tarafından dolduruldu.

Öğrencilerin boy ve kilo değerleri, BKİ, boy persentili, kilo persentili ve boya göre ağırlık referans değerlerine göre değerlendirildi. İstatistiksel analiz için frekans ve ki kare testleri uygulanarak veriler tablolandırıldı. $p < 0.05$ anlamlılık sınırı olarak kabul edildi. Öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıkları, büyüme durumları, cinsiyet, yaş, ekonomik durum anne eğitim ve meslek, baba eğitim ve meslek gibi değişkenlere göre incelendi. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları orta düzeyde, günlük öğün sayılarının ise yetersiz düzeyde olduğu görüldü. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerine göre beslenme alışkanlıklarının değiştiği görüldü.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının en çok etkileyen unsurun ailenin ekonomik düzeyi olduğu görüldü.

Öğrencilerin BKİ, boy persentil, kilo persentil değerlerine göre büyüme durumlarının iyi düzeyde olduğu, boy-ağırlık değerlerine göre ise orta düzeyde olduğu görüldü. Cinsiyetlerine göre büyüme durumlarında anlamlı bir fark bulunamadı. Öğrencilerin yüksek oranda (%98.2) her hangi bir spor aktivitesine katıldıkları, ancak lisanslı sporcu olarak katılımın düşük (%18.6) seviyede olduğu görüldü. Öğrenciler en çok hafta sonları ve tatillerde spor aktivitelerinde bulunuyordu. Öğrencilerin ailelerinin büyük bir kısmının çocuklarının spor aktivitelerine katılmalarını desteklemedikleri görüldü. Öğrencilerin %61' i istediği spor aktivitelerine katılabilirken, katılamayanların yer, araç-gereç, malzeme yetersizliği ve ilgisizlik sebebiyle katılamadığı görüldü. Öğrencilerin çoğunluğunun okullarındaki spor çalışmalarını az yeterli veya yetersiz bulduğu görüldü.

Lisanslı sporcu öğrencilerde BKİ değerlerinin ve boy gelişimlerinin daha yeterli düzeyde olduğu, malnütrisyonlu öğrenci oranının ise daha düşük seviyede olduğu görüldü.

Sonuç olarak ilimizdeki seçilen ilköğretim ve lise öğrencilerinde önemli oranda beslenme bozukluğu olmadığı ancak öğrencilerin spor aktivitelerine katılımlarının arzulanan düzeyde olmadığı saptanmıştır. İl içi yöneticilerin bu konuda daha duyarlı olmaları gerektiği ve bu alanda yeni projeler ve uygulamalar yapılması gerektiği kanısındayız.

Anahtar Kelimeler : Beslenme, Spor Aktivitesi, Büyüme

ABSTRACT

Mustafa GÜÇLÜ, Studying of Relations Between Nourishment and Sport Activity Habits and Growing Up Conditions of Kırıkkale Province Central Primary School and High School Students. Kırıkkale University, Health Sciences Institute, Major Science Department of Physical Education and Sport, Master Dissertation, Kırıkkale, 2006

500 [250 (50%) girl and 250 (50%) boy] voluntary students who are attending a primary school and high school in Kırıkkale Province has been participated for to this study. The main purpose of study was to realize relations between nourishment and sport activity habits and growing up conditions of students. A Questionnaire form which is consisting of 11 questions about sport activities and 13 questions about nourishment habits has been distributed to all students in this cross-sectional study. Questionnaire forms have been filled with by researcher by making height and weight measurements of the students.

Height and weight measurements of the students have been analyzed according to Body Mass Index (BMI), height percentile, weight percentile and reference weight values compared to height. Data has been tabled by realizing frequency and chi-square tests for statistical analysis. $p < 0.05$ was accepted as a level of significance. Nourishment and sport activity habits was analyzed according to factors such as growing up conditions, sex, age, economic position, the education level and job of the father and the education level and job of mother. It has been seen that Nourishment

habits of students are in the middle level and that daily meal numbers are insufficient. As well, it has been seen that nourishment habits of the students has changed according to their parents' education level. It is realized that the economic level of the families is the most important factor which is affecting the nourishment habits.

It has been realized that growing up conditions of the students is at the good level according to their BMI, height percentile and weight percentile values but it has been seen that growing up conditions of the students is in the middle level according to their height/weight values. No significant difference was found according to their sexes. It has been understood that the students attends a sport activity with high percentage (98,2%) although less of them are a licensed sportsman. Students are making a sport activity on the weekends and holidays mostly. It has been seen that the high numbers of parents do not support their children to make a sport activity. While the percentage 61% of students are making a sport activity which they wanted, it has seen that the rest, who can not make a sport activity because of lack of area, tools-equipments, materials and interestedness. It has also been seen that the sport activities of the students in the schools are not enough or insufficient.

It has been understood that BMI values and height progress of the licensed sportsman students are more sufficient and that there are less malnutrition proportion among licensed sportsman students.

As a result, it has been determined that the primary and high school students generally have not malnutrition. However it has also been determined that the students does not make sport activities at the desirable level. My opinion is Administrators of Province ought to be more sensitive and realize new projects and applications in this field.

Key Words: Nourishment, Sport Activities, Growing Up

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----------|
| ONAY SAYFASI..... | ii |
| TEŞEKKÜR..... | iii |
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT..... | vi |
| İÇİNDEKİLER..... | vii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR..... | x |
| TABLolar LİSTESİ..... | xi |
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Tezin Amacı..... | 3 |
| 1.2. Tezin Önemi..... | 4 |
| 1.3. Problem Cümlesi..... | 4 |
| 1.4. Alt Problemler..... | 5 |
| 1.5. Tanımlar..... | 7 |
| GENEL BİLGİLER..... | 9 |
| 2.1. Gelişim..... | 9 |
| 2.2. Çocuk Gelişimi..... | 10 |
| 2.3. Gelişimin Aşamaları..... | 11 |
| 2.3.1. Psiko-sosyal Gelişim..... | 11 |
| 2.3.2. Bilişsel Gelişim..... | 12 |
| 2.3.3. Bedensel (motor)Gelişim..... | 13 |
| 2.3.4. Kemik Kas Sinir Gelişimi Ve Büyüme..... | 14 |
| 2.3.5. Boy Ve Ağırlık Gelişimi..... | 16 |

| | |
|---|------------|
| 2.3.6. Gelişme Ve Büyümeye Etki Eden Faktörler..... | 17 |
| 2.4. Beslenme..... | 20 |
| 2.5. Yeterli Ve Dengeli Beslenme | 21 |
| 2.6 Besin Öğeleri..... | 21 |
| 2.6.1 Karbonhidratlar..... | 22 |
| 2.6.2. Yağlar..... | 24 |
| 2.6.3. Proteinler..... | 26 |
| 2.6.4. Vitaminler..... | 27 |
| 2.6.5. Mineraller..... | 28 |
| 2.6.6. Su..... | 29 |
| 2.7. Spor Aktiviteleri..... | 30 |
| 2.7.1. Büyüme Ve Spor Aktivitelerinin İlişkisi..... | 31 |
| 2.7.2. Beslenme Ve Spor Aktiviteleri İlişkisi..... | 33 |
| 2.7.3. Beslenme Ve Büyüme-Gelişme İlişkisi..... | 34 |
| 2.8 Sporcu Beslenmesinin Önemi..... | 35 |
| GEREÇ VE YÖNTEMLER..... | 37 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli..... | 37 |
| 3.2. Evren..... | 37 |
| 3.3. Örneklem..... | 37 |
| 3.4. Veri Toplama Teknikleri..... | 38 |
| 3.5. Verilerin Toplanması..... | 38 |
| 3.6. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi..... | 39 |
| 3.7. Verilerin Çözümülenmesi..... | 39 |
| BULGULAR..... | 41 |
| TARTIŞMA..... | 90 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 113 |
| KAYNAKLAR..... | 119 |
| EKLER..... | 130 |
| EK 1: Anket Formu..... | 130 |
| EK2: Erkekler İçin BKİ Persentil Değerleri..... | 134 |
| EK 3: Kızlar İçin BKİ Persentil Değerleri..... | 135 |
| EK 4: Erkekler İçin Boy ve Ağırlık Persentil Değerleri..... | 136 |

| | |
|---|-----|
| EK 5: Kızlar İçin Boy ve Ağırlık Persentil Değerleri..... | 137 |
| EK 6: Erkekler İçin Boya Göre Ağırlık Cetveli..... | 138 |
| EK 7: Kızlar İçin Boya Göre Ağırlık Cetveli..... | 139 |

SİMGELER VE KISALTMALAR

| | |
|----------------|----------------------|
| mg | Miligram |
| ml | Mililitre |
| cm | Santimetre |
| kg | Kilogram |
| X ² | ki-kare (chi-square) |
| p | Anlamlılık Düzeyi |
| n | Sayı |
| BKI | Beden Kitle İndeksi |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|-----------|
| 1-DEMOGRAFİK VERİLER..... | 41 |
| Tablo 1.1 Araştırma Grubunun Yaş ve Cinsiyet Dağılımı..... | 41 |
| Tablo 1.2 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Anne Eğitim Durumu | 42 |
| Tablo 1.3 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Baba Eğitim Durumu | 43 |
| Tablo 1.4 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Anne Meslek Durumu ... | 44 |
| Tablo 1.5 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Baba Meslek Durumu ... | 45 |
| Tablo 1.6 Araştırma Grubunun Ekonomik Durumu | 46 |
| 2-BÜYÜME DURUMLARINA AİT VERİLER..... | 47 |
| Tablo 2.1 Araştırma Grubunun Cinsiyete Ve BKİ' ye Göre Beslenme Durumlarının Dağılımı..... | 47 |
| Tablo 2.2 Araştırma Grubunun Cinsiyete Ve Boy Persentillerine Göre Beslenme Durumlarının Dağılımı..... | 48 |
| Tablo 2.3 Araştırma Grubunun Cinsiyete Ve Kilo Persentillerine Göre Beslenme Durumlarının Dağılımı..... | 48 |
| Tablo 2.4 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Boy Ağırlık Durumları..... | 49 |
| Tablo 2.5 Araştırma Grubunun Yaşa Göre BKİ Değerleri..... | 50 |
| Tablo 2.6 Araştırma Grubunun Yaşa Göre Boy Persentilleri..... | 50 |
| Tablo 2.7 Araştırma Grubunun Yaşa Göre Kilo Persentilleri..... | 51 |
| Tablo 2.8 Araştırma Grubunun Yaşa Göre Boy Ağırlık Durumları..... | 52 |
| Tablo 2.9 Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre BKİ (Beden Kitle İndeksi..... | 53 |
| Tablo 2.10 Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Boy Persentilleri..... | 53 |

| | |
|---|----|
| Tablo 2.11 Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kilo Persentilleri..... | 53 |
| Tablo 2.12 Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Boy Ağırlık Durumları..... | 54 |

3-BESLENME ALIŞKANLIKLARINA AİT VERİLER.....55

| | |
|--|----|
| Tablo 3.1 Araştırma Grubunun Besinleri Tüketim Sıklığı..... | 55 |
| Tablo 3.2 Araştırma Grubunun Ekonomik Durumlarına Göre Tüketilen Besin Grupları..... | 57 |
| Tablo 3.3 Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Süt İçme ve Kırmızı Et Tüketme Durumları..... | 58 |
| Tablo 3.4 Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Beyaz Et ve Gazlı İçecek Tüketme Durumları..... | 59 |
| Tablo 3.5 Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Cips ve Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları..... | 60 |
| Tablo 3.6 Araştırma Grubunun Annenin Çalışma Durumu İle Öğün Atlama Arası İlişkisi | 61 |
| Tablo 3.7 Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Su Tüketme Durumları..... | 61 |
| Tablo 3.8 Araştırma Grubunun Anne Eğitimine Göre Sıklıkla Tüketilen Besin Grupları..... | 62 |
| Tablo 3.9 Araştırma Grubunun Anne Mesleğe Göre Beslenmesi İle İlgilenme Durumu..... | 63 |
| Tablo 3.10 Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Süt , Kırmızı Et, Beyaz Et Tüketim Durumları..... | 64 |
| Tablo 3.11 Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Gazlı İçecek, Cips , Çikolata Bisküvi Tüketime Durumları | 66 |
| Tablo 3.12 Araştırma Grubunun Baba Eğitime Göre Süt , Kırmızı Et, Beyaz Et Tüketme Durumları..... | 68 |

| | |
|--|-----------|
| Tablo 3.13 Araştırma Grubunun Baba Eğitime Göre Gazlı İçecek , Cips, Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları..... | 70 |
| Tablo 3.14 Araştırma Grubunun Günlük Öğün Sayılarının Dağılımı..... | 71 |
| Tablo 3.15 Araştırma Grubunun Günlük Öğün Atlama Durumları ve Atlanan Öğünlerin Verileri..... | 72 |
| Tablo 3.16 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Öğün Atlama Nedenleri.. | 72 |
| Tablo 3.17 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Üzüntülü Olduğunda Beslenme Durumları..... | 73 |
| Tablo 3.18 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Sevinçli Olduğunda Beslenme Durumları..... | 74 |
| Tablo 3.19 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Su Tüketme Durumları..... | 75 |
| Tablo 3.20 Araştırma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Tükettikleri Besin Grupları..... | 76 |
| Tablo 3.21 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Süt , Kırmızı Et , Beyaz Et Tüketme Durumları..... | 77 |
| Tablo 3.22 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Gazlı İçecek, Cips , Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları | 79 |
| 4-SİGARA-ALKOL ALIŞKANLIĞI VERİLERİ..... | 80 |
| Tablo 4.1 Araştırma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Sigara Ve Alkol Kullanma Durumları..... | 80 |
| Tablo 4.2 Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Sigara İçme Durumları..... | 80 |
| Tablo 4.3 Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Alkol İçki Tüketme Sıklığı..... | 81 |
| 5- SPOR YAPMA DURUMLARINA İLİŞKİN VERİLER..... | 82 |
| Tablo 5.1 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Yaptıkları Spor Aktivitelerinin Dağılımı..... | 82 |
| Tablo 5.2 Araştırma Grubunun Yaşa Göre Yaptıkları Spor Aktivitelerinin Dağılımı..... | 83 |
| Tablo 5.3 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Lisanslı Sporcu Sayısı..... | 84 |
| Tablo 5.4 Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyete Göre Spor Yapma Süreleri..... | 84 |

| | |
|--|----|
| Tablo 5.5 Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyete Göre Haftalık Spor Yapma Süreleri..... | 85 |
| Tablo 5.6 Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyete Göre Günlük Spor Yapma Süreleri..... | 85 |
| Tablo 5.7 Araştırma Grubundaki ğrencilerin Cinsiyete Göre Spor Aktivitelerini Yaptıkları Zaman Dilimleri..... | 86 |
| Tablo 5.8 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Geçmişte Ailelerinde Spor Yapan Birey Durumu..... | 86 |
| Tablo 5.9 Araştırma Grubundaki ğrencilerin Ailelerinin Spor Aktivitelerine Katılmalarını Destekleme Durumu..... | 87 |
| Tablo 5.10 Araştırma Grubundaki ğrencilerin İstedikleri Spor Aktivitelerine Katılabilme Durumları..... | 87 |
| Tablo 5.11 Araştırma Grubundaki ğrencilerin İstedikleri Spor Aktivitelerine Katılamama Nedenleri..... | 88 |
| Tablo 5.12 Araştırma Grubundaki ğrencilerin Okullarındaki Spor Çalışmalarının Yeterliliği Hakkındaki Düşünceleri..... | 89 |

GİRİŞ

Beslenme; yaşamsal işlevlerin yerine getirilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (1).

Bedenin büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve bedende uygun şekilde kullanılması durumuna dengeli beslenme, bedenin normal işlevlerini yerine getirmek için gereken besin öğelerinin, ihtiyaç duyulan miktardan fazla ve düzensiz tüketilmesine dengesiz beslenme denir (2).

Günümüzde yeterli ve dengeli beslenmenin toplum sağlığı üzerindeki etkisi kanıtlanmış olup, yetersiz ve dengesiz beslenmenin toplum sağlığını etkileyeceği, sosyal ve ekonomik gelişmeyi yavaşlatacağı belirtilmektedir (3,4).

Çocuk ve beslenme konusunda yazılanlar, genellikle yetersiz beslenmeye yöneliktir. Oysa doğru yaklaşım "Beslenme Bozukluğu" kavramının ele alınması olmalıdır. Beslenme bozukluğu genellikle yetersiz beslenmeyi ya da özel bir diyet eksikliğini ifade eder ancak aşırı beslenme ve buna bağlı olarak şişmanlık da günümüzde bu başlık altında incelenmektedir. Beslenme bozukluğu geçici ise çocuklar sağlığına yeniden ve çabuk kavuşur büyüme hızını kısa sürede yakalar. Eğer beslenme bozukluğu uzun süreli devam ederse erişkinlik döneminde gelişimle ilgili sorunlara neden olur (5).

Beslenme sorunlarından en çok etkilenen gruplar özellikle okul çağı çocuklarıdır. Bu dönemde çocuklar sürekli bir büyüme ve gelişme süreci içindedirler. Büyüme olayı önemli miktarda enerji ile birlikte diğer tüm besin öğelerini gerektirir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel gelişimin yanında mental gelişme üzerinde de olumsuz etkiler yaptığı çeşitli araştırmalarla belirlenmiştir (6).

Beyin gelişimi özellikle hayatın ilk yıllarında çok hızlı olduğundan bu dönemdeki yetersiz ve dengesiz beslenme beyin hücrelerinin sayısını ve hücre fonksiyonlarını olumsuz etkiler. Daha sonraki dönemlerde, beslenme düzeyi iyileşse de, zihinsel gelişimdeki bu gerilik düzeltilemez (7).

Spor ve egzersiz, yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Psikolojik sosyal ve ekonomik boyutları olan bu olgu, toplumların kültüründen ayrı düşünülmemektedir. Yıllar öncesinden günümüze gelene değin çok az düzeyde de olsa fiziksel aktivitenin organizma için gerekli olduğu görüşü, gerek tıp ve gerekse beden eğitimi alanlarında sık sık karşımıza çıkmaktadır (8).

Çocuklar ve gençler sürekli bir gelişim süreci içindedirler. Başka bir deyişle, gelişimlerini henüz tamamlamamışlardır veya olgunluğa henüz erişmemişlerdir. Yetişkinlerin yaşadığı gelişim süreçleri böylesine belirgin değildir. Çocuklar ve gençler ise bedensel ve davranışsal özelliklerin sürekli değiştiği bir süreç içinde bulunurlar (9).

Beslenmenin en iyi göstergesi olan büyüme ve gelişme, çocuklarda boy ve ağırlık ölçümleri ve besin tüketim soruşturmaları ile saptanabilir (7).

Çocukların beslenme durumları ve fiziksel aktivitelerinin gelişimlerine etkileri ve ilişkileri üzerine yapılan araştırmalarda, aile kültür ve çevre gibi etmenlere bağlı olarak farklılıklar görülebileceği ve eğitim düzeylerindeki değişikliğin beslenme bilgi düzeylerini de etkileyebileceği gösterilmiştir.

Öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının belirlenip, büyüme durumlarıyla ilişkilerinin saptanması amacıyla bu çalışma planlanmıştır.

1.1. Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarını saptamak, cinsiyet, yaş, anne babanın eğitim düzeyi, anne babanın meslekleri ve ailenin ekonomik durumu gibi değişkenler ile büyüme durumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Bu araştırmanın yakın gelecekteki amaçları;

a) Öğrencilerin beslenme durumlarını etkileyen faktörleri belirlemek,

b) Öğrencilerin spor aktivite alışkanlıklarını etkileyen faktörleri belirlemek,

c) Öğrencilerin düzenli ve doğru spor aktivitelerine katılmalarını etkileyen faktörleri belirlemek,

d) Öğrencilerin büyüme durumlarını etkileyen faktörleri belirlemek,

Araştırmanın uzak gelecekteki amaçları;

a) Hepimizin geleceği olan çocukların etkili ve verimli bir şekilde eğitilip yönlendirilerek sağlıklı bir büyümenin sağlanmasına katkıda bulunmak,

b) Çocuğun gelişimi esnasında ilişki kurduğu ve etkileşimde bulunduğu anne, baba, öğretmen, idareci, antrenör v.b. gibi koruyucu, eğitici, yönlendirici, yönetici rollerindeki kişilere çalışmalarını planlamalarında yardımcı olmak,

c) Bu konu üzerinde araştırma, çalışma yapacak kişi ve kurumlara katkıda bulunmak.

1.2.Tezin Önemi

Her geçen gün karşılaşılan yenilikler, toplum yapısını ve yaşam koşullarını hızla değiştirmektedir. Çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimdeki amacın gerçekleşmesi ancak bireyin zihinsel eğitiminin yanında fiziksel eğitimine özen gösterilmesi ile mümkündür. Bu açıdan, okul öncesinden itibaren özellikle okullarda fiziksel eğitim yani beden sporla eğitimi genel eğitimin bir parçası olarak kabul edilmektedir (8).

Kötü beslenme; yetersiz ve yanlış besin seçimi, yetersiz fiziksel sağlık ise yetersiz fiziksel aktivite sonucu ortaya çıkmaktadır. İyi beslenme ve düzenli fiziksel egzersiz kişinin iyi olma duygusunu ve tüm günlük aktivitelerindeki performansını geliştirir (10).

Bu çalışmayla, araştırma grubundaki öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının belirlenip, büyüme durumlarıyla ilişkilerinin tespit edilmesi sonucunda çocukların sağlıklı gelişmesinde birinci derecede önemli olan beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarında ki farklılıkları ortaya çıkararak, çocuğun gelişimi esnasında ilişki kurduğu ve etkileşimde bulunduğu anne, baba, öğretmen, idareci, antrenör v.b. gibi koruyucu, eğitici, yönlendirici, yönetici rollerindeki kişilere çalışmalarında yardımcı olmak, bilgilendirmek, bu bilgiler ışığında hepimizin geleceği olan çocukların etkili ve verimli bir şekilde eğitilip yönlendirilerek sağlıklı bir büyümenin sağlanması amaçlanmıştır.

1.3.Problem Cümlesi

Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisi var mıdır?

1.4.Alt Problemler

Problem cümlesine uygun olarak aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları hangi düzeydedir?
2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile
 - a. Cinsiyet
 - b. Yaş
 - c. Anne eğitim düzeyi
 - d. Baba eğitim düzeyi
 - e. Anne meslek
 - f. Baba meslek
 - g. Ailenin ekonomik durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Öğrencilerin büyüme durumları ile beslenme alışkanlıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?
4. Öğrencilerin spor aktivite alışkanlıkları hangi düzeydedir?
5. Öğrencilerin büyüme durumları ile spor aktivite alışkanlıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Öğrencilerin spor aktivite alışkanlıkları ile
 - a. Cinsiyet
 - b. Yaş
 - c. Anne eğitim düzeyi
 - d. Baba eğitim düzeyi

e. Anne meslek

f. Baba meslek

g. Ailenin ekonomik durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.5.Tanımlar

Beslenme: Hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (2).

Dengeli beslenme: Bedenin büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve bedende uygun şekilde kullanılması durumu (2).

Dengesiz beslenme: Bedenin normal işlevlerini yerine getirilmek için gereken besin öğelerinin, ihtiyaç duyulan miktardan fazla ve düzensiz tüketilmesi (2).

Gelişim: Organizmada iç ve dış etkenler sonucu, birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişikliklerdir. Büyümeden ayrı olarak gelişme, yeni beliren yetenekler ve davranış görüntüleriyle gerçekleşen fonksiyonel özelliklerin olgunlaşmasını da içerir (11).

Büyüme: Bir çocuğun vücudunun yani organlarının uzunluk ve ağırlık yönünden ölçülebilen artışı (12).

Enerji: İş yapabilme kapasitesidir (1).

Obezite: En geniş anlamı ile enerji dengesi bozukluğudur. Gıdalarla alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olması ve bu enerji fazlasının vücutta yağ dokusu olarak cilt altında ve visseral organlarda toplanması sonucu gelişir. Enerji dengesi sağlandığında alınan enerji, harcanan enerjiye eşittir ve vücut ağırlığında belirgin değişiklikler görülmez (3).

Adolesan: Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre; 10-19 yaş grubunu kapsayan, fiziksel gelişimin yanı sıra psikososyal gelişim ve değişimin de yaşandığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir

$$\text{Beden Kitle İndeksi (BKİ) : } \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$$

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1.GELİŞİM

Gelişim; organizmada iç ve dış etkenler sonucu, birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Büyümeden ayrı olarak gelişme, yeni beliren yetenekler ve davranış görüntüleriyle gerçekleşen fonksiyonel özelliklerin olgunlaşmasını da içerir ki göstergesi davranışlardır (11). Gelişim kavramı, büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme kavramlarını içeren geniş sınırlı bir kavramdır. Kavramları şöyle tanımlayabiliriz:

Büyüme, bir çocuğun vücudunun yani organlarının uzunluk ve ağırlık yönünden ölçülebilen artışı anlamına gelen bir terimdir (12). Büyüme; çevre koşulları (sosyal çevre, eğitim, spor ile uğraşı, bölgesel etkiler gibi) ve kalıtsal özelliklere bağlıdır ve hormonlar tarafından yönlendirilir (13).

Olgunlaşma, kalıtım ve çevre koşulları arasında etkileşim sonucu bireyin belirli olgunluk düzeyine ulaşmasını sağlayan biyolojik değişimdir. Olgunlaşmada öğrenmenin etkisi yoktur.

Hazır bulunuşluk, bireyin bir işi yapabilmesi için gereken olgunlaşmaya erişmesi gerekliliği yanında, bu iş için gerekli ön bilgi, beceri ve tutumu da kazanmış olması anlamındadır. Hazır bulunuşluk, böylece hem olgunlaşma kavramını hem de bir iş için gerekli ön yeterliliği kapsamaktadır (9).

O halde **gelişim**, hem nicelik hem de nitelik yönünden belirli bir düzeye erişmeyi anlatır ve kalıtım ile çevre etkileşiminin bir ürünüdür diye tanımlanabilir (9).

Büyüme ve gelişme, döllenmeden başlayarak ergenliğin sonuna kadar uzanan düzenli, devamlı ve ilerleyici bir süreçtir. Bu süreci aile çevresi, sosyo-ekonomik düzey, gelenek ve görenekler ile beslenmenin de büyük ölçüde etkilediği bilinmektedir (14).

2.2.ÇOCUK GELİŞİMİ

Çocuklarda gelişim, süreklilik göstermektedir. Ancak bu sürekliliğin içinde gelişim ivmesi çocukluk dönemlerine göre farklılıklar göstermektedir. Bu sürecin aşamaları, bireysel farklılıklardan dolayı ve her dönem, kendinden sonra gelen dönemle birleştiği için kesin sınırlarla birbirinden ayrılamaz.

İnsan gelişimi belirli evrensel ilkeler içersinde gerçekleşir. Aşağıda, gelişim psikologları tarafından belirtilen bu ilkelerden bazıları verilmiştir (15);

1-Gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda gerçekleşir: İnsanın kalıtımsal olarak getirdiği özellikler onun fiziksel, bilişsel ve diğer bir çok özelliğini etkiler. Ancak kalıtımsal olarak getirilen özellikler, insanın çevre ile etkileşimiyle biçimlenmekte ve gelişim gerçekleşmektedir.

2-Gelişim sürekli ve belli aşamalar halinde gerçekleşir: Gelişim döllenmeden ölüme kadar yaşam boyu süren bir süreçtir ve çeşitli aşamalardan oluşur. Her aşama bir sonraki aşamaya temel oluşturur ve aşamalar kendinden önceki aşamaların birikimlerine dayalı olarak gerçekleşir.

3-Gelişim nöbetleşe gerçekleşir: Gelişimin kritik dönemlerinde o döneme özgü bir gelişim alanı ön plana çıkıp hızlanırken, diğer gelişim alanlarında duraksama olur.

4-Gelişim baştan ayağa içten dışa doğru gerçekleşir: Organizmanın gelişimi önce başın gelişimi ile başlar ve sırasıyla gövde, karın, bacaklar ve ayağın gelişimi tamamlanır, iç organların gelişimini tamamlanmasıyla beden gelişimi gerçekleşmiş olur.

5-Gelişim genelden özele doğru gerçekleşir: Organizmanın büyük kas hareketleri geliştikten sonra küçük kas hareketleri gelişir.

6-Gelişim bir bütün olarak gerçekleşir: Gelişim alanları birbirinden bağımsız değildir, birbiriyle etkileşim içindedir. Bir gelişim alanındaki olumlu ya da olumsuz bir özellik diğer gelişim alanlarını da etkiler.

7-Gelişimde kişiler arası farklılıklar vardır: Her insanın kendine özgü kalıtsal özellikleri, yaşantıları, çevreyle etkileşimi ve kişilik özellikleri vardır; bu nedenle gelişim hızları da farklı olmaktadır.

8-Gelişimde kritik dönemler vardır: Kişi belirli dönemlerde, belli öğrenme yaşantılarına ve çevresel etmenlere daha duyarlı hale gelir. Psiko-seksüel ve psiko-sosyal yaklaşımlara göre belirli dönemlerde belirli gereksinimlerin karşılanmaması, bireyin o dönemde takılı kalmasına neden olmaktadır. Bu durumdaki bireyler, bir sonraki gelişim dönemine özgü yeterlilikleri gösteremedikleri için sosyal ve düşünsel açıdan yeterince gelişemezler.

2.3.GELİŞİMİN AŞAMALARI

2.3.1.Psiko-sosyal Gelişim:

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı, duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe, başkalarıyla geçinmesi, onlar gibi davranmasıdır. İnsan belirli bir zamanda belirli bir sosyal ve kültürel ortamda doğar ve sosyalleşme süreci içerisinde çevresine ve topluma uyum çabası gösterir. Bu çaba önce aile sonra okul daha sonra meslek ortamı içinde devam eder (16).

Çocuğun ilk yıllarındaki sosyal ve duygusal gelişimi daha sonraki yıllarda sosyal ve duygusal gelişiminin temelini oluşturur (9). Erikson'a göre insan yaşamı boyunca sekiz kritik evreden geçer ve her evrede çözmesi gereken çatışmalar vardır (17). Bunlar;

1. Güvene karşı güvensizlik (Doğum ile birinci yaşın sonuna kadar)
2. Özerkliğe karşı utanç ve kuşku (2-3 yaş)
3. Girişkenliğe karşı suçluluk (4-5 yaş)
4. Başarıya karşı aşağılık duygusu (6-12 yaş)
5. Kimliğe karşı kimlik kargaşası (12-18 yaş)
6. Yakın ilişkilere karşı soyutlanma (Genç-yetişkinlik)
7. Üretkenliğe karşı kısırlık (Orta yetişkinlik)
8. Ego bütünleşmesine karşı mutsuzluk (İleri yetişkinlik)

Erikson, bu evrelerdeki çatışmaların başarılı bir şekilde geçilmesi durumunda sağlıklı bir kişiliğe sahip olunacağını belirtmiştir

2.3.2. Bilişsel Gelişim:

Bilişsel gelişim, insanın dünyayı anlamaya ve algılamaya yönelik zihinsel etkinliklerinin gelişmesi ve daha etkili hale gelmesidir. Piaget'e göre zihinsel gelişim bir dizi evre yoluyla gerçekleşmektedir ve çocuğun bir çok değişik durumdaki düşünce ve davranışının altında yatan zihinsel süreçlerinin özelliklerini yansıtan zaman süreci olarak tanımlanabilir (18).

Piaget bilişsel gelişim kuramında bilişsel gelişimi dört evrede açıklamıştır (18).

1. Duyuşsal motor dönem (0-2 yaş): Bu dönemde bebekler dünyayı reflekslerle ve fiziksel tepkilerle anlamaya çalışır. Dönemin başında nesne

devamlılığı kavramına sahip olmayan bebek, dönem sonunda nesne devamlılığını kazanır, kendisini dış dünyadan ayırt eder ve amaçlı davranışlarda bulunmaya başlar.

2.İşlem öncesi dönem (2-7 yaş): Bu dönemin en belirgin özelliği çocuğun ben merkezci düşünceye sahip olmasıdır. Bu dönemin sonunda çocuk mantıklı düşünmeye başlar ve giderek ben merkezlikten uzaklaşır.

3.Somut işlemsel dönem (7-12 yaş): Bu dönemdeki çocuk ben merkezlikten uzaklaşarak belirli mantıksal yapılar edinmeye ve farklı zihinsel işlemler yapmaya başlar.

4. Soyut işlemsel dönem (12 yaş ve üzeri): Soyut döneme gelen ergenin bilişsel süreçleri, yaşanan an' a ilişkin somut durumların yanında sözel ve mantıksal durumları, olasılıklı ve geleceğe dönük durumları da düşünebilecek şekilde gelişir.

2.3.3. Bedensel (motor) Gelişim:

Organizma belli gelişim dönemlerinde bedensel açıdan değişime uğramaktadır. Bedensel gelişim ile birlikte fiziksel görünümde değişim olurken psiko-motor özelliklerde de gelişme olur. Motor gelişim beş dönemde incelenebilir.

1. Doğum öncesi dönem: Tüm yaşam boyunca gözlenen en hızlı gelişim dönemidir.

2. Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş): Doğum öncesi dönemden sonra organizmada en hızlı gelişimin olduğu dönem doğumdan sonraki ilk bir yıldır. İlk yılın sonunda bebeğin gelişimi yavaşlar.

3. İlk çocukluk Dönemi (2-6 yaş): İlk çocukluk dönemindeki bedensel gelişim, bebeklik dönemine oranla daha yavaş gerçekleşir. Ancak yine de çocuğun büyümesindeki sürekli artış devam eder.

4. Okul Dönemi (6-12 yaş): Bu dönemde çocuğun büyüme hızı yavaşlar, önceki dönemlere oranla boy uzaması ve ağırlık artışı fazla değildir. Bu dönemde cinsiyet farklılıkları belirgin bir biçimde gözlenir, kızlar ergenlik dönemine erkeklerden daha erken girdikleri için erkeklerden daha hızlı gelişirler. Oniki yaşına kadar erkek çocukların ağırlığı kız çocuklarından daha fazladır, ancak 12 yaşında kızların ergenlik çağına girmeleri ile birlikte kız çocuklarının ağırlığı erkek çocuklardan daha fazla artış gösterir.

5. Ergenlik Dönemi (12-18 yaş): Doğum öncesi ve bir yaşa kadar olan bebeklik döneminden sonra organizma en hızlı gelişimi ergenlik döneminde gösterir. Bu dönemde ani büyüme gerçekleşir, cinsiyet özellikleri ortaya çıkmaya başlar. Çocukluk döneminde erkeklerden daha kısa ve daha hafif olan kızlar ergenlik dönemi içinde erkeklerden daha uzun ve daha ağırdır. Kızların boy uzaması ve kilo artışı 15 yaş civarında yavaşlar. Erkeklerde ise ortalama olarak 14 yaş civarında hızlı bir büyüme gözlenir. Boyu hızla uzamaya, kilosuna da artmaya başlar. Bu dönemdeki hızlı değişim ergenin vücut koordinasyonunu sağlayamamasına ve sakarlıklar yaşamasına neden olur. Ancak ergenin yaşadığı bu bedensel ve eşgüdüm sorunu geçicidir ve ilerleyen dönemde vücut koordinasyonunu sağlayarak spor ya da sanat alanlarında başarı ile çalışır (18).

2.3.4.KEMİK KAS SİNİR GELİŞİMİ VE BÜYÜME

Kemikleşme anne karnında sekizinci haftadan itibaren oluşmaya başlar (19). Kemik, kıkırdak ve bağlar vücudun yapısal desteğidirler. Kafatasının yüz kısmı hariç, kafa kemiği, köprücük kemiği, gövdenin bütün kemikleri, el ve ayak kemikleri ilk çocukluk döneminde kıkırdaktan oluşur. İskeletin kemikleşme süreci, 22-28 yaşları arasında tamamlanır.

Büyüme süreci içerisinde kemik, yalnızca elastik bir özellik taşır, aşırı yükler için bükülebilirliği yeterli düzeyde kuvvetli değildir. Bu da genç iskeletin, yetişkinlere göre bir dezavantajdır. Sportif çalışmalarda bu gelişim özelliği göz ardı edilmemelidir. Kemikleşmeyi engelleyen en önemli etkenler hormonal dengesizlik, yetersiz beslenme, aşırı yüklenme ile böbrek ve

karaciğer yetmezliği gibi kronik hastalıklardır (16). İç salgı bezleri, ırk, beslenme, hastalık, fiziksel aktivite, kalıtım gibi faktörler kemiklerdeki yaşlanma hızını belirler. Mineral kaybı arttıkça kemiklerin kırılma olasılığı da artar. Kemiklerdeki yoğunluğun azalması diyetdeki kalsiyum eksikliği, emilim bozukluğu ve kullanımdaki problemlere bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterir (20).

İki yaşındaki bir çocuk, yetişkin kişinin duyuşal yeteneklerinin hemen hemen tümüne sahiptir. Bu nedenle beş yaşından sonra duyuşal yeteneklerde bir gelişmeden söz edilmez (21). Oysa bedensel büyüme aşağıda da açıklanacağı gibi sürekli olarak gelişimini sürdürmektedir. Büyüme, öncelikle nöromotor sistemde (iskelet ve kas sisteminde) belirginleşir. Yetişkinlerde kemiklerin %27' si organik maddeden, yani kıkırdak dokusundan, %52' si inorganik maddeden, yani kemik dokusundan (kalsiyum fosfat ve kalsiyum karbonat) ve %21' i ise sudan oluşur.

Organik madde, sisteme esneklik, inorganik madde ise sertlik ve direnç sağlar. Bu iki madde sonuçta kemiğin sağlamlığını belirler. Çocuğun ve gencin iskeletinde kıkırdak doku oranı, daha fazla olduğu için daha esnek ve yumuşak özelliktedir. Kemik kırılmalarına bu yaşlarda az rastlanmasının nedeni de budur (9).

Doğumdan başlayarak adolesan dönemine kadar kilo ile birlikte kas kitlesinde de önemli bir artış gözlenir. Çocuk ve gençlerde kas kuvveti, yaşla birlikte belirgin şekilde artar.

Çocukların sinir sistemi gelişiminin sağlıklı olması; hareketlilik, denge ve koordinasyon gelişimine doğrudan etki eder. Hız ve üstün beceri isteyen hareketlerin verimine etki eden bu gelişim, sinir yollarının gelişiminin tamamlanmasıyla uyarıların beyine ve kasa taşınması sayesinde olur. Çocuk ve gençlerde, temel beceri hareketlerinde (çizgi üzerinde yürüme, hedefe top atma ve tutma vb.) görülen yetersizliklerin nedeni denge, işitme, görme gibi alan-zaman kavramı kapsayan sinir sistemi gelişiminin tamamlanmamış

olması nedeniyledir. Bu bir anlamda merkezi sinir sisteminin ve hareket sisteminin (kas-iskelet) iş birliğinin yetersizliğini de gösterir (22).

2.3.5.BOY VE AĞIRLIK GELİŞİMİ

Yaşamın ilk iki yılında boy %50 oranında uzar. Daha sonra yavaşlayan boy uzaması artışı birinci ergenlik döneminde tekrar hız kazanır (22).

Büyüme hızı yıllık boy uzaması anlamında kullanılmış bir terimdir. Yedi-dokuz yaşları arasında iki cins arasında büyüme hızı yönünden farklılık görülmemektedir. Okul öncesi döneminde başlayan yıllık boy gelişimindeki yavaşlama dokuz yaşına kadar devam eder ve sonraki yıllarda büyüme hızlanır. Ancak bu büyüme kız çocuklarında daha hızlı olmaktadır. Okul döneminde en hızlı gelişim 11-12 yaşları arasında olmaktadır. Genelde menarşdan (adet dönemi) 1,5 yıl önce başlayan hızlı büyüme, ergenlik dönemindeki ani büyüme artışına benzer.

Kızlarda; 13 yaşın dördüncü ayından itibaren boy uzama hızı azalır. On altı yaşında ortalama büyüme hızı artık birkaç milimetreye düşer. On yedi-on sekiz yaşlarından sonra artık boy uzamaz. Bazı çalışmalarda ise kız çocuklarında 14 yaşından itibaren boy uzamasının durduğunu saptanmıştır (9).

Erkeklerde; 9-12 yaşları arası yıllık uzama hızı kızların yarısı kadardır. On üç yaşında kızların boyunda uzama yavaşlarken erkeklerde hızlanma başlar. On beş yaşından itibaren kızlar ile paralel bir gelişim göstermeye başlar. Büyüme hızındaki farklılıklar, okul çağının belirli döneminde, kızların erkeklere oranla daha uzun olduğu kanısı yaratır. Araştırmacılar bu dönemin, onuncu yaşın altıncı ayı ile on üçüncü yaşın dördüncü ayı arasındaki devre olduğunu ortaya koymuşlardır (9).

Çocuklarda doğumdan sonra ilk altı aya kadar kilo almaya uygun yapılaşma hızla gelişir. Boya göre bu gelişim fazla bir değişim göstermeden sekiz yaşına kadar devam eder (22).

Yedinci yaştan onuncu yaşıa kadar kız ve erkek çocuklarında vücut ağırlığı yaklaşık benzer oranda artar. Genel olarak kızların ölçüleri erkeklerden biraz daha düşüktür. Onbirinci yaştan itibaren kızların vücut ağırlıkları erkeklerden daha çok artar. Oniki ile onüç yaşlarında kızların lehine olmak üzere yaklaşık 2 kiloluk bir fark vardır. Ancak on dördüncü yaştın sonunda erkekler kızlara yetişir. Bu gelişmeler sonucu, okul çağının ortasında kızlar erkekleri yalnız boy değil, vücut ağırlığı ortalamasıyla da geçer.

On dört yaştından sonra iki cins arasında vücut ağırlığı ortalaması bakımından fark daha da artar (9).

Harre'nin yaptığı bir çalışmada, birinci ergenlik döneminde kızlar ve erkekler arasında (Lise 1.sınıf öğrencileri) boy ve ağırlık değişkenlerinin farklılık gösterdiği bildirilmiştir (22).

Büyüme konusundaki temel sorun, büyümenin düzenli bir süreklilik göstermemesidir ki bundan dolayı büyümekte olan bir bedene sportif yüklenmelerde dikkat etmek gerekir (9).

2.3.6. GELİŞME VE BÜYÜMEYE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

İnsan doğduğunda hayvanlara oranla güçsüz bir varlıktır. Gelişimsel gizli gücü yüksek fakat içgüdüsel yapısı çok zayıftır. Hayvanların büyük bir çoğunluğunda birkaç dakika, saat yada haftalar içerisinde kendi yaşamlarını sürdürebilecek yetileri olgunlaşırken, insanın kendi kendine yaşamını sürdürebilme yetilerinin olgun düzeye erişebilmesi için birçok yıllar geçmesi gerekir (23).

Bir insanın büyüme ve gelişmesinde başlıca iki etmen rol oynar ki bunlar kalıtım (Endojen Faktörler) ve çevre (Egzojen Faktörler) etmenleridir. Her birinin insanoğlunun hayatındaki yeri, biri olmadan diğerinin varlığı ile açıklanamaz (24).

Kalıtımsal Faktörler

Genler: İnsan vücudunda iki tür hücre vardır; somatik (vücut) ve germinal (cinsiyet) hücreler. Kalıtım özelliklerini germ hücreleri taşır. Bu hücrelerin üzerinde kalıtım özelliklerini taşıyan kromozomlar bulunur. Kromozomların kalıtımdaki önemi, genlere sahip olmalarından ileri gelir.

Yapılan araştırmalarda başarılı sporcu olan ana babanın çocuklarının yine başarılı sporcu olabildiği ancak çoğunun farklı branşlarda bu gelişimi gösterebildiği saptanmıştır (25).

İrk: Sosyo-ekonomik faktörlerin yanı sıra ırkın da büyüme gelişme üzerinde etkin olduğunu araştırmalar ortaya koymuştur. Örneğin; siyah ırk çocuklarının doğum ağırlıkları, beyaz ırka oranla daha azdır, fakat hayatın ilk yılında beyazlara göre daha hızlı bir fiziki ve psikomotor gelişim gösterirler (25).

Cinsiyet: Cinse özgü özelliklerin gelişimine göre büyüme, genel olarak üç ayrı dönemde ele alınabilir.

1.Dönem: 7-9 yaşları arasındadır. Burada kızların ve erkeklerin fiziksel gelişimleri bir dereceye kadar paraleldir. Kızların ortalama değerleri erkeklerinkinden düşüktür. Bu dönemde de okul çağı öncesi başlayan yıllık boy uzamasındaki duraklama devam eder.

2.Dönem: 10-13 yaşları arasındaki dönemi kapsar. Bu dönemde kızlar hızlı gelişir. Artan yıllık büyüme hızı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi antropometrik ölçüm yöntemleri ile saptanır. Kızların 13 yaşında boy uzunluğu gelişimi gerilerken, erkeklerde ergenlik çağı gelişimi başlar.

3.Dönem: 14 ile 18 yaşlar arasını kapsar. Kızların yıllık gelişimi azalarak 16 yaşın sonunda durur. Bazı kişilerde bu gelişim 14 yaşın sonunda tamamlanır. Erkeklerin ergenlik çağı gelişimi hızlanması özellikle fiziksel yönden belirginleşir. On altıncı yaştan itibaren, erkeklerin yıllık ortalama büyüme hızları düşmeye başlar. Ancak gelişim henüz tamamlanmamıştır.

Sporcu olanlarla olmayanlar karşılaştırıldığında, sporcu erkeklerin (9-16) seksüel ve iskelet olgunluğunun daha çok arttığı, daha mezomorfik ve kuvvetli oldukları görülmektedir. Ancak bu durum her tür spor uygulamaları için geçerli değildir (26).

İç Salgı Bezleri (Hormonlar): Kana doğrudan doğruya gönderdikleri salgılarla bedensel büyümede ve sağlığın korunmasında etkili olurlar. Bunlardan herhangi birinin salgısını diğerine oranla artırması yada azaltması halinde gelişmenin dengesi bozulur.

Çevresel Faktörler:

İnsanın genetik-biyolojik yapısı ancak uzun süre uygun çevre koşulları ile karşılaştığı takdirde yapının gerektirdiği düzeye ulaşabilmektedir. Normal ya da anormal genetik özelliklerin önemli bir bölümü, çevre koşulları ile olumlu ya da olumsuz yönde etkilenebilir (9).

Sosyo-Ekonomik Etmenler:

Büyüme ve gelişme, yaşanılan ortamın rahatlığına ve kültür düzeyine de bağlıdır. Aile ve toplumsal çevre, yüksek gelişme gücü olan insan için gerekli besinleri ve öğrenme olanaklarını sağlar. Öğrenme olanakları ve besinleri, yaşamın ilk yıllarında beyin gelişmesini, sonraki yıllarda da beynin güçlerini kullanmasını etkiler, biçimlendirir (9).

Beslenme:

Çocuk sağlığı ve gelişimi üzerine yapılan bir çok araştırma proteinli besinlerin kemikler, kas ve iskeletin olgunlaşması üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Büyüyen çocuk ve gençlerde yapı maddelerinin metabolizması çok önem taşır. Hızlı büyüme ve değişim süreçleri nedeniyle bir çok metabolik değişimler gerçekleştiği için temel metabolizma işlevleri de artar. Demeter' e göre çocuklarda temel metabolik faaliyetler yetişkinlere göre % 20 – 30 daha fazladır. Bu nedenle vitamin, mineral ve besin maddeleri gereksinimi fazladır.

Özellikle protein gereksinimi hızla artar. Çocuğun günlük protein gereksinimi kilo başına 2,5 grama kadar çıkar ki bu değer kuvvet antrenmanı yapan yetişkinin gereksinimine benzer bir değerdir. Çocuk ya da gencin yapacağı ek çalışmalar bu gereksinimi daha da artırır (13).

Spor Aktiviteleri:

Sporun, çocukların gelişimi üzerinde yarattığı etkiler konusunda (özellikle fiziksel gelişim) bir çok araştırma bulunmaktadır. Malina 'ya göre, fiziksel aktiviteler organizmada azot tutulmasını ve protein sentezini artırarak lateral büyümeyi uyarmaktadır. Bu nedenle ağırlıkta gözlenen artış boyda gözlenenden daha fazladır (27).

2.4 BESLENME

Bireyin, ailenin ve toplumun öncelikli amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi bedenlen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemedir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi bir çok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir (28).

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücudunda kullanmasıdır (29).

2.5.YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme deyimi ile açıklanır. Besin öğeleri, vücudun gereksinimi kadar alınamazsa, yeterli enerji oluşamaz ve vücut dokuları yapılamadığından "yetersiz beslenme" durumu oluşur. İnsan gereğinden çok besin alırsa, bu öğeler vücutta yağ olarak birikerek sağlığın bozulmasına neden olur. Bu durum

ise “dengesiz beslenme” olarak isimlendirilir. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapmadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı için besin öğelerinin bazılarını yeterli düzeyde alamayabilir. Bu durumda, o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getiremediğinden yine sağlık sorunları oluşur. Bu durum da gene dengesiz beslenmedir (29).

2.6 BESİN ÖĞELERİ

Besinler çok çeşitlidir ve her çeşit besinin birleşiminde değişik miktarlarda ve değişik çeşitlilikte besin öğesi dediğimiz kimyasal moleküller bulunur. Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları olarak tanımladığımız besinler yendikten sonra sindirim aygıtında besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılırlar.

Beslenme üzerine yapılan araştırmalar insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için kırktan fazla türde besin öğesine gereksinimi olduğunu göstermiştir. İnsanların gereksinimi olan bu besin öğelerini altı grupta toplayabiliriz (30).

---Karbonhidratlar

---Yağlar

---Proteinler

---Vitaminler

---Mineraller

---Su

2.6.1 KARBONHİDRATLAR

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır (31).

Bileşimlerinde karbon, hidrojen ve oksijen bulunan organik bileşiklerdir. Yetişkinlerde günlük alınan enerjinin %55-70'i karbonhidratlardan sağlanmalıdır (32).

Karbonhidratlar fazla oksijen gerektirmeyen enerji kaynağıdır. Yağ ve proteinlere oranla %4-5 oranında daha fazla enerji kaynağı olarak kullanılırlar (33). Bedenin en kolay yakarak enerji sağladığı besin elementleridir (1).

Karbonhidratlar enerji ihtiyacımızın büyük bir kısmını karşılamakla beraber, vücudumuzun su ve elektrolit dengesinin korunmasını da sağlar (34).

İnsan vücudunda karbonhidratlar glikojen olarak depo edilmektedir. Glikojen en fazla kaslarda, bir miktar da karaciğerde bulunur (36). Vücudun karaciğer ve kaslardaki glikojen deposu oldukça küçüktür ve ancak 1100 kalorilik bir kapasitesi vardır. Bu depodaki kalori miktarı günlük ortalama kalori ihtiyacının ancak yarısını karşılar. Glikojen deposu boşaldıktan sonra vücudun kalori gereksinimi yağ ve protein depolarından karşılanır.

Karbonhidratlar glikojen deposunu doldurduktan sonra bunlardan arta kalanlar yağa çevrilerek vücutta depolanır.

Gün boyu belirli aralıklarla yenen besinler sayesinde açlık yaşanmaz. Ancak gece boyunca yemek yenmediği için vücut ihtiyacı olan enerjiyi karbonhidrat ve yağ depolarından sağlar (35).

Karbonhidratları üç grupta toplayabiliriz.

A-Monosakkaritler: Bunlara basit şekerler de denir. Karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmuş ve hidrolizle daha küçük parçalara ayrılmayan moleküllerdir. Doğada en çok bulunanların yapısında 6 karbon vardır ve 6 karbonlu şekerler olarak adlandırılırlar.

1-Glikoz: Üzüm şekeri de denir. İnsan vücudunda serbest olarak kanda bulunur (100 ml. Kanda 70-90 mg.). Beyin dokusu ve alyuvarlar enerji yakıtı olarak sadece glikozu kullanırlar. En çok üzüm ve üzümde bulunan yapıları yiyeceklerle balda bulunur (36).

2-Fruktoz: Meyve şekeri veya levüloz adı da verilir. Serbest halde meyvelerde (pekmez, üzüm, incir, dut, vb.) ve balda bulunmaktadır. Balda ki şekerin yarısı glikoz, yarısı fruktozdur.

3-Galaktoz : Süt şekerinin parçalanmasıyla oluşur (37)

B-Disakkaritler: Bunlar da basit şeker olarak adlandırılır. İki monosakkaritin bir mol su kaybederek oluşturdukları şekerlerdir. Doğada en çok süt, şeker kamışı ve şeker pancarında bulunur (38).

Sakkaroz: En çok şeker pancarında ve şeker kamışında bulunur. Bir molekül glikoz ile bir molekül fruktozun birleşmesinden oluşmuştur. Çay şekerinin % 96.6'sı sakkarozdur.

Laktoz: Süt şekeri ve hayvansal kaynaklı bir şekerdir. İnsan sütünde de bulunur. Bir molekül glikoz ile bir molekül galaktozdan oluşmuştur.

Maltoz: Tahıl (arpa) ve baklagillerde az miktarda bulunur. İki molekül glikozun birleşmesiyle oluşan bir disakkarittir (39).

C-Polisakkaritler: (Kompleks şekerler): Bileşiminde bir çok monosakkarit bulunan karbonhidratlardır. Genelde nişasta ve nişasta olmayan şekilde ikiye ayrılır.

Nişasta: Glikozların glikosit bağı ile birleşmesi sonucu oluşur. Bir çok bitki tanelerinde, tohumlarında bulunan karbonhidrattır.

Glikojen: İnsan ve hayvan dokusunda bulunan karbonhidrat türüdür. Bir çok glikozdan oluşmuştur. En çok karaciğer ve kaslarda bulunur.

Selüloz (Posa): Bitkilerde destek görevi yapar. Lifler esas itibarı ile selülozdan yapılmıştır. Sindirim enzimleri selülozu parçalayamaz (39).

2.6.2. YAĞLAR

Yağlar iyi bir enerji kaynağıdır. Aynı miktardaki karbonhidrat ve proteinlerden iki misli daha fazla kaloriye sahiptirler. Bir gram yağ 9 kalori enerji verir (40).

Ancak yağların enerjiye dönüşümleri sırasında karbonhidratlara kıyasla daha fazla oksijene gereksinim olduğundan, karbonhidratlardan daha verimli enerji kaynağı değildir (1).

Kısa ve orta süreli aktivitelerde enerji kaynağı olarak karbonhidratlardan yararlanırız. Aktivitenin süresi uzadığında ve şiddeti arttığında karbonhidrat ve yağlar birlikte kullanılır (1).

Yağlar emildikten sonra kanda lipoprotein adı verilen özel taşıyıcılara bağlanarak yağ depolarına taşınırlar. Yağ hücreleri özellikle göbek çevresinde, kalçalarda, bacaklarda ve kollarda cilt altı dokusunda bulunur. Bu hücreler vücudun yağ deposunu oluştururlar ve kapasiteleri sonsuzdur. Burası yağların yanı sıra fazla karbonhidrat ve proteinler için de depo görevi görmektedir (35).

Yağlar aynı zamanda yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta emilim ve taşınmasında önemli rol oynarlar. İnsan vücudunda yapılamayan ve vücut için gerekli olan linoleik asidin vücuda alınmasını sağlarlar (42). Linoleik asit, ayçiçeği, mısır, ve soya fasulyesi yağı gibi bitkisel yağlarda yüksek miktarlarda vardır (41).

Bazı hayati öneme sahip organlar için (kalp, akciğer, böbrek, beyin vb.) koruyucu yağ tabakası oluştururlar. Deri altındaki depoları ile soğuğa karşı vücut ısısı korumasında etkindirler. Midede uzun süre doyumluk hissi verirler (40). Ayrıca travmalara karşıda organları korurlar (42).

Bedenin farklı işlevlerinin normal akışında yürüyebilmesi için gereklidirler. Ancak bu işlevler için çok az miktarda (bazı uzmanlara göre günde bir-iki çorba kaşığı) yağ yeterlidir. İhtiyaçtan fazla alınan yağların kalp ve beyin üzerinde zararlı etkileri bulunur.

Yağlar gereklidir, fakat uzmanlar enerji alımımızın ancak %30-35'i nin yağlardan gelmesi gerektiğini önermektedir. Ortalama yağsız yetişkin bir erkeğin vücut yağ içeriği yaklaşık %15, kadının ise %25 tir (43).

Yağlar iki gruba ayrılır;

A-Doymuş Yağlar: Doymuş yağ asitleri kimyasal olarak mümkün olan ölçüde hidrojen atomu içerir (44). Doymuş yağ asitleri oda sıcaklığında katıdırlar (42). Tereyağı ve hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Etteki yağ, yağlı süt ve süt ürünleri, hindistan cevizi yağı, doymuş yağ asitlerinden zengindir (45).

Aşırı doymuş yağ tüketimi koroner kalp hastalıklarına neden olabilir (44).

B-Doymamış Yağlar: Doymamış yağ asitleri karbon zincirine bağlı az sayıda hidrojen atomu içerir. Doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı haldedir ve genellikle bitkisel (sebze ve meyve) kökenlidir (44).

2.6.3.PROTEİNLER

Protein bir enerji kaynağı değil yapı maddesidir (46). Günlük büyümenin sürdürülmesinde, vücudun normal işlevinin desteklenmesinde ve tüm vücut dokularının (kaslar, deri, karaciğer, böbrek, gözler, beyin, sinir sistemi, kan, beden sıvıları, kemik, dişler, kıkırdak, diğer yapısal dokular) onarılmasında proteinlere ihtiyaç duyulur. Protein enfeksiyonlarla (mikropların yaptığı ateşli hastalıklar) savaşan antikorların üretilmesinde de gereklidirler. Ayrıca beden işlevlerinin, sinir-kas çalışmasının koordinatörü olan hormonlar ve enzimler için de gereklidir (41).

Yeni dokuların yapımı ve büyümede, enerji üretiminde, enzimlerin ve hormonların yapımında, dokuların sıvı dengesini ayarlamasında, hücre içi ve dışı besin öğelerinin taşınmasında ve oksijenin taşınmasında görev alırlar (47).

Hücrelerimizin yapı taşı olarak bilinen proteinler amino asitlerin bir araya gelmesinden oluşmuşlardır. Vücuda alınan hayvansal ve bitkisel proteinler amino asit adı verilen küçük parçalara ayrılırlar. Bu amino asitlerin bir kısmı enzim ve kan proteinlerinin yapımında kullanılırlar. Kasların yapısını proteinler oluşturur. Dolayısıyla büyüme ve gelişmeyi, doku onarımı ve yapımını sağlarlar.

Bir gram protein 4.1 kalori verir. Vücutta belirli bir protein deposu yoktur. Bu nedenle protein fazlası yağa dönüşerek depo edilir (48).

Protein hücrelerin büyümesi, gelişmesi ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi için gereklidir. Protein besin öğelerinin bedende kullanılmasında görev alan enzimlerin ve bazı hormonların da yapısına girer (49).

Yetersiz protein alımında ise vücut kendi hücrelerini kullanır ve sonucunda büyüme durur, hemoglobin (kan proteini) yapılamadığından kansızlık oluşur.

İyi bir diyet bileşimi %50 hayvansal (et, balık, süt, yumurta gibi), % 50 bitkisel (mercimek, nohut, kuru fasulye, sezewer gibi) kaynaklı protein karışımından oluşur (48).

2.6.4.VİTAMİNLER

Vitaminler yaşam için gerekli olan, organizma tarafından sentezlenemeyen ya da sınırlı bir şekilde sentezlenebilen organik bileşiklerdir. Dışarıdan mutlaka alınmaları gerektiği için esansiyel besin öğeleri olarak kabul edilir (50).

Vitaminler ve enzimler, vücuda enerji vermez ancak enerji elde edilmesinde görev yapar ve bu nedenle günlük gereksinimleri çok az miktardadır (51).

Vitaminler, enerji oluşumunda, sindirim sisteminin normal çalışmasında ve kas kasılmasında önemli görevler üstlenirler (52).

Vitaminler bitkiler tarafından sentezlenir ve provitamin denen öncül maddelerden oluşturulur (44). Vitaminler beden işlevlerinin bir çoğunun yürütülmesi için gereklidir. Bazı vitaminler karbonhidrat, yağ veya proteinlerin enerjiye dönüşümünde rol oynarlar. Bazı vitaminler kalsiyum ya da demir emilimi veya enfeksiyona direnç gibi, fizyolojik işlevlere sahiptirler. Vitaminler enerji veya kalori vermezler. Fazla vitamin almak, fazla enerji sağlamadığı gibi performansı da iyileştirmez (41).

Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini şöyle sıralayabiliriz (53);

---Enerji oluşumunda yardım

---Büyümeye yardım

- Sağlıklı nesil oluşumunda önemli
- Vücut direncini hastalıklara karşı artırır
- Sinir ve sindirim sistemlerinin çalışmasına yardımcıdır
- Besin öğelerinin daha elverişli kullanılmasını sağlar

Vitaminler iki grup altında toplanmaktadır;

A-Yağda Eriyen Vitaminler: A, D, E, K vitaminleri

B-Suda Eriyen Vitaminler: B grubu ve C vitaminleri

Yağda eriyen A, D, E, K vitaminleri vücutta depolandığı için her gün almaya gerek yoktur. Suda eriyen B , C vitaminleri ise depolanmaz, fazlası dışarı atıldığı için her gün alınması gerekir (54).

Vitaminler yetersiz alındığında büyüme ve beden çalışmasında düzensizlikler olur. Yağda eriyen A, D, E, K vitaminleri uzun süre ihtiyaçtan fazla tüketildiğinde bedende birikerek zehirlenmelere neden olur. Dışarı atılmaları sırasında da karaciğer ve böbreklere aşırı yük binerek doku zedelenmesi oluşabilir (1).

2.6.5.MİNERALLER

Vücutta çok az miktarda bulunan inorganik bileşiklerdir. Vücut işlevleri için genellikle vitaminlerle birlikte gereklidirler (55). Vücutta yapılamayan ve yiyeceklerle alınması gerekli öğelerdir (56). İnsan vücudunun yaklaşık % 4 ile 5'i minerallerden oluşur (57). Çok sayıda mineral vardır. Fakat bunlardan eser elementler olarak adlandırdığımız en önemlileri kalsiyum, fosfor, demir, magnezyum, potasyum ve sodyumdur (58).

Her birinin farklı etkileri olmasına karşın genel olarak vücutta kemik gelişimi, büyüme, kas kasılması, sinir iletimi ve vücut su dengesinin sağlanması gibi önemli görevler üstlenirler (40).

Kalsiyum, fosfor, ve magnezyum, sağlıklı dişler ve kemikler için, potasyum, deri, kaslar ve sinirler gibi yumuşak dokular için, demir de kan yapımı için gereklidir. Sodyum, tüm beden sıvılarının önemli bir bileşenidir. Bu minerallerin çoğuna çok az miktarlarda gereksinim vardır. Çeşitli ve dengeli bir diyet tüketen bir kişi değişik besinlerden mineralleri yeterli miktarda aldığı için yetersizlik bulguları görülmez (59).

Mineraller, fiziksel performanstaki fizyolojik olayların önemli düzenleyicisidirler. Bütün besinler gibi mineraller de sağlığın sürdürülmesinde görev alırlar. Çok fazla alınınca, mineraller öteki besinlerin bağırsakta emilmelerini ve/veya atılmalarını etkileyebilirler (41).

2.6.6. SU

Su, hidrojen ve oksijenin kimyasal bileşimidir ve kokusuz, tatsız, saydam ve kalın tabaka halinde mavi görünümde bir sıvıdır. Bütün organizmalarda madde alışverişinin akışı için su gereklidir. Hücredeki bütün maddelerin taşınmasında ve çözünürlükte (kan, ter, idrar) rol oynar (54).

Vücutta en fazla bulunan kimyasal madde sudur. Bir çok kimyasal reaksiyon için suya ihtiyaç vardır (60).

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan besin olmadan haftalarca canlılığını sürdürebilmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Yetişkin insan vücudunun % 59' u sudur. Vücuttaki suyun ortalama % 60' ı hücre dışındadır (61).

Suyun en önemli görevleri besinlerin sindirim, emilim ve hücreye taşınması, artık ürünlerin akciğer ve böbreklerden taşınarak atılması, vücut ısısının denetimi, enerji oluşumunda ortam yaratma olarak sıralanabilir (64). Su ayrıca vücuda yapı ve şeklini de kazandırır (44).

İnsan suyu içecek ve yiyeceklerden karşılar. Suyun vücuttan atılımı ise deri yoluyla (terleme, buharlaşma), solunumla, idrarla ve dışkıyla olur (52).

2.7.SPOR AKTİVİTELERİ

Ortega J.Gasset'e göre spor, kişinin özgür seçimiyle ve alacağı zevk uğruna gösterdiği bir çabadır. Bir beden çalışmasının spor olarak ele alınıp alınmayacağı, kurallarından ve mahiyetinden çok, harcanan beden gücünün yoğunluğuyla değerlendirilebilir. Bir aktivitenin spor olarak kabul edilmesi için üç ögeyi; oyun, mücadele, yoğun beden çalışmasını kapsaması gerekir (62).

Sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insanın, fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel gelişimini sağlamak, ahlaki ve estetik duygularını geliştirmek, bireysel, toplumsal ve evrensel barışa ve dayanışmaya katkıda bulunmak, bireyde kurallar içinde mücadele ve rekabet anlayışını yerleştirmek gibi çok yönlü fonksiyonları, spor ile yerine getirmesi mümkündür.

Öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin temel amacı, her kademedeki öğrencilere yaşam boyu spor yapma alışkanlıklarını kazandırmak ve sporda yetenekli çocuk ve gençleri ortaya çıkarmak olmalıdır (8).

Günümüzde spor ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelmiştir. Bu nedenle, hangi yaşta olursa olsun, bilimsel temellere dayalı, bilinçli ve sistemli yapılan spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı, mutlu olmasında ve moral gücün yüksek tutulmasında önemli rol oynar.

Bireysel tercihlerin ön plana çıktığı çeşitli boş zaman etkinliklerinin hiç biri, sporda olduğu kadar oyun, zevk, eğlence ve yarışma öğelerini birlikte taşımamaktadır. Spor, gençlerde, birbirine karşı saygılı ve anlayışlı olma, kurallara uyma, işbirliği yapma, bağımsız davranma, kendini

disipline etme, mücadelecı, azimli ve kararlı olma gibi kişilik özelliklerini de geliştirmektedir (63).

Spor, çocuk ve gençlere, bedensel, ruhsal, toplumsal, zihinsel, duygusal, sağlık, ahlak, güven, disiplin, kültür, zevk gibi özellikler kazandırır. Ekonomik yönden ise çocuk ve gençlerin yaratıcı, üretici, iş ve görev sorumluluğuna sahip bireyler olmasını sağlar. Toplumsal yönden ele alındığında ise çocuk ve gence liderlik, nitelik, işbirliği, okul, aile ve çevreye uyum, haklara ve kurallara saygı gibi özellikler kazandırması açısından spor önem kazanır. Spor, çocuk ve gencin kişiliğini geliştirir, ferdin olgunlaşmasını sağlar. Ayrıca, insan iradesini güçlü kılar, çocuk ve gencin gizli yeteneklerini ortaya çıkarır ve harekete geçirir, böylece çocuk ve gencin mesleğinde daha yetenekli ve başarılı olmasını sağlar. Spor dost ve çevre kazandırır, etkin ve çekici bir eğitim unsurudur. Spor, çocuk ve gençlerin iyi alışkanlık edinmesini, niteliklerini geliştirip, üretim ve uygarlık yolunda daha başarılı hale gelmelerini sağlar. Spor, sosyal hayatın ve sosyal çevrenin en önemli ögesi olduğu gibi ferde sakin bir yaşam ortamı da sağlar. En önemlisi, spor sosyal bir etkinlik olduğu kadar insan sağlığının koruyucusu ve aynı zamanda bir tedavi yöntemidir.

Bu özelliklerinden dolayı spor sigara, içki, kumar, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıkların giderilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Gençleri sokak ve kahve köşelerinden, saydığımız kötü alışkanlıklardan kurtarmak için gençliğin spor salon ve sahalarına çekilmesi ile dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratılmasında sporun önemi yadsınamaz (64).

2.7.1.BÜYÜME VE SPOR AKTİVİTELERİNİN İLİŞKİSİ

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın normal işlevlerinin devam ettirilmesinde, sağlıklı olmasında gereklidir (65).

Hareket, bireyin doğasında vardır. Hareket sisteminin temelini ise adaleler ve iskelet oluşturur. Hareket bunların daha güçlü olmasına yardımcı olur. Bir başka deyişle, bedensel etkinlikler normal adale ve

kemik gelişimi için de zorunludur. Aynı zamanda beden eğitimi etkinlikleri, kemik özgül ağırlığını ve bağ dokularının esnekliğini arttırarak bunları baskı ve gerginliklere karşı güçlendirir. Bedensel etkinlikler düzenli yapıldıklarında, organizmanın fiziksel uygunluk ve dayanıklılığını buna bağlı olarak iç organların işlevlerini geliştirir. Böylece organizmanın değişen şartlara daha kolay uyum sağlamasını ve yorgunluğa karşı koyma gücünü artırır (66).

Becerilerin gelişimi bireyin tepki zamanı, hızı, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, vücut yapısı, boy, ağırlık vb özelliklerinin yanı sıra zihinsel ve duygusal özelliklerine de bağlıdır. Motor becerilerin gelişimi birikimli ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Becerilerin geliştirilmesi beden eğitimi programlarının temelini oluşturur (67).

Sporun, çocukların gelişimi üzerinde yarattığı etkiler konusunda (özellikle boy ve ağırlık gelişimi) bir çok araştırma bulunmaktadır. Malina'ya göre, fiziksel aktiviteler organizmada azot tutulmasını ve protein sentezini arttırmakta sonuç olarak lateral büyümeyi uyarmaktadır. Bu nedenle ağırlıkta gözlenen artış boyda gözlenenden daha fazladır (27).

Spor aktivitelerinin kemik gelişimi üzerine etkisi bir çok araştırmaya konu olmuştur. Larson'a göre de sınırlı stres kemiklerin büyümesi için faydalıdır. Hareketsizlik kemik büyümesine zararlı sonuçlar verirken aşırı ve şiddetli strese kırıklara neden olabilir. Egzersiz, kemik genişliğini ve mineralizasyonunu artırırken, hareketsizlik azaltır. Bu azalma en fazla kalsiyumda görülür ve aktiviteye başlandığında kalsiyum düzeyleri de normale döner.

Parizkova, 11 yaşından 18 yaşına kadar yedi yıl süreyle erkek çocuklar üzerine yaptığı araştırmada, spor yapanların boy ve vücut ağırlığı yönünden daha iyi geliştiğini göstermiştir. Hareketsizlik kasların protein yapısında bir azalma, kemik yapılarında ise demineralizasyona sebep olur. Egzersiz ise kas dokusunun kanlanmasını artırır, kemiğin enine büyümesini etkiler (68).

Spor aktivitelerinin kas büyümesi üzerine etkisini özetlemek gerekirse, kas dokusu da fizik yüklemeye aynı kemik dokusu gibi tepki gösterir ve uyum sağlar. Hem iskelet kası hem de kalp kası normalden fazla bir yüklenmeyle karşılaşınca, kütle artışı (Hipertrofi) şeklinde bir uyum tepkisi gösterir. Sistematik fiziksel aktivite, kas kompozisyonunu da kas kütlesi oranında olumlu yönde etkiler. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, pasif olan çocuklardan daha az yağlı vücut kütlelerine sahiptirler (13).

Sonuç olarak; Neumann' ın belirttiği gibi sporcularda olgunlaşma (fiziki yönden) daha erken gerçekleşmektedir. Buna karşılık sporun gelişmeyi hızlandırmasının olumsuz bir yönü yoktur. Yani çabuk olgunlaşma ile gelişmenin engellenmesi tehlikesi ihmal edilecek kadar azdır (13).

2.7.2.BESLENME VE SPOR AKTİVİTELERİ İLİŞKİSİ

Yeterli beslenen bir kişinin, kötü beslenen bir kişiden daha güçlü olacağı gerçeği, tüm sporcuları, performanslarının artması ve en iyi yapılarına yardımcı olacak yiyecekleri ve beslenme yöntemlerini aramaya yöneltmiştir (69).

Günümüzde ülkeler spor alanında üstün performansa sahip sporcular yetiştirerek, sporda en üstün başarıyı elde etmek için yarış halindedir. Sporcuların en yüksek düzeyde performansa ulaşmasında bir çok etmen rol oynamaktadır. Beslenme de bu amaca ulaşmada önemli bir etmendir (54).

Yeterli ve dengeli beslenme performansı artırırken, yetersiz ve dengesiz beslenme performansı olumsuz yönde etkiler.

Bilinçli beslenme sporcu için antrenmanlardan da önemlidir. Çünkü, dengeli beslenemeyen bir sporcu antrenman yapacak gücü kendinde bulamaz, formda kalmayı beceremez, gerekli enerjiyi toplayamaz (70).

2.7.3.BESLENME VE BÜYÜME-GELİŞME İLİŞKİSİ

Okul çağı, algılama ve etkilenme dönemidir. Bu dönemde çocuğun öğreneceği bilgi ve beceriler, edineceği davranışlar ona hayatı boyunca yararlanacağı özellikler kazandırabilir. Okul döneminde, yararlı sağlık ve beslenme bilgileri alan ve olumlu davranışlar kazanan çocuklar, ilerde bilinçli ve sağlıklı bir toplumun yapı taşlarını oluşturacaklardır (71).

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalar, yetersiz diyetle beslenen toplumlardaki çocukların büyüme hızının, yeterli ve dengeli beslenenlerden daha yavaş olduğunu göstermiştir (3).

Büyüme ve gelişmeyi etkileyen faktörler içinde beslenme büyük önem taşımaktadır. Beslenme, gerek prenatal, gerekse postnatal dönemde optimal büyüme ve gelişme için gereklidir. Malnütrisyonlu (beslenme bozukluğu olan) çocuklarda enfeksiyon hastalıkları ve kronik diyareler sık görülmektedir. Bu çocuklarda protein ve kalori eksikliğinin yanında vitamin ve mineral eksikliği de büyüme ve gelişme geriliğinde önemli rol oynar (72).

Dengeli ve yeterli beslenen çocuk kolayca güçlenir ve hastalıklara karşı direnç kazanır. İyi koşullarda büyüyen çocuk, zihni gelişimini de olumlu bir biçimde tamamlar, sosyal uyum ve formal eğitim bakımından da başarılı olur (71).

Okul çağındaki çocuklar yetersiz ve dengesiz beslendikleri zaman aşağıda belirtilen sorunlar ile karşılaşmaktadırlar;

1-Somatik büyüme ve gelişme bozuklukları

-Boy kısalığı

-Zayıflık

-Şişmanlık

2-Mental gelişme ve mental fonksiyon bozuklukları

- Zeka geriliği
- Eğitimde başarısızlık
- Sosyal uyumsuzluk

3- Seksüel organ ve fonksiyonlarında bozukluklar

- Hipogonadizm
- Seks organlarında büyüme geriliği
- Kıllanma ve ses bozuklukları (73)

2.8 SPORCU BESLENMESİNİN ÖNEMİ

Her spor dalındaki sporcuların besin seçimi, çok eski çağlardan beri ilgi uyandıran bir konudur. O kadar ki spor yarışlarında başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bile olmuş ve halen olmaktadır. Bu yanlış inanç ve uygulamalarla ilgili önerilere uyma sonucu bir kısım sporcuların yetersiz ve dengesiz bir şekilde beslendikleri, gereksiz besin ve maddeler için para harcadıkları ve asıl yapmaları gerekenleri ihmal ederek başarısızlıklara uğradıkları görülmektedir.

Beslenmenin, sporcunun başarısı üzerinde etkisi vardır. Sporda başarılı olmak ve sporcu diyetinin nasıl olması gerektiği konusunda değişik görüşler ileri sürülmektedir. Özel bir diyetin sporcunun başarısında etkin olduğunu ileri sürenler olduğu gibi, yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin başarı için yeterli olduğunu ve özel diyetin gereksizliğini savunanlarda vardır (74).

Yeterli ve dengeli beslenme ile insan gücü arasında önemli bir ilişki vardır. Bu ilişki, sporcular için çok daha ayrı bir önem taşımaktadır. Çünkü aktivite de bulunan bir sporcunun enerji gereksinimi, spor yapmayan bir

bireye göre daha fazladır. Bu ihtiyacın karşılanması için çeşitli besinler ve beslenme yolları önerilmekte ve uygulanmaktadır.

Sporda başarılı derecelere hemen kavuşulamaz. Sporda iyi bir sonuç almak, çok farklı koşullara bağlıdır. Bu koşulların en önemlilerinden birisi, kuşkusuz bilinçli beslenmedir. Şampiyon sporcuların beslenme durumları incelendiğinde, beslenme alışkanlıklarının diğer sporculara göre farklılık gösterdiği görülmektedir.

Yetersiz veya dengesiz beslenme durumlarında, büyüme, gelişme, fiziksel kapasitede aksamalar olması, vücut direnci azaldığından hastalık ve sakatlanma olasılığının artması ile üst düzey performans gösterilemez (75).

Dengesiz beslenmenin etkilediği grupların başında çocuklar, büyüme ve gelişme çağındaki gençler ve sporcular gelmektedir. Spor uzmanlarının çoğu, iyi bir performans elde edebilmek için dengeli bir beslenme gerektiği konusunda fikir birliğine sahiptirler. Sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınması optimal performans için gereklidir. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun yaş, cinsiyet, boy, kilo, vücut kompozisyonu, beslenme alışkanlıkları ve olanakları ile sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (1).

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama aracının uygulanması, elde edilen verilerin analizleri ve kullanılan istatistik yöntemler açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarını saptamak ve büyüme durumlarıyla ilişkilendirmek amacıyla yapılan bu çalışma, kesitsel bir araştırma şeklinde planlanmıştır. Öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarını belirlemek ve değerlendirmek amacı ile öğrencilerin görüşlerine başvurulmuş, bunun için geliştirilen veri toplama anketleri araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile doldurulmuştur (Ek 1).

3.2.Evren

Araştırmanın evrenini, Kırıkkale il merkezindeki ilköğretim ve liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Kırıkkale 'de 82 adet ilköğretim ve lise vardır. Bunlardan 55' i ilköğretim, 27' si de lisedir. Anılan okullara 46412 öğrenci devam etmektedir Bu rakamlar 2005 yılı verileri olup İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır.

3.3.Örneklem

Kırıkkale' deki ilk öğretim ve liseler arasından örnekleme oluşturacak okullar ve sınıflar rasgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya katılan okul sayısı üç ilköğretim ve üç lise olmak üzere altı okuldur. Araştırma grubunu altıncı sınıflardan 50 kız - 50 erkek, yedinci sınıflardan 50 kız - 50 erkek, sekizinci sınıflardan 50 kız - 50 erkek, dokuzuncu sınıflardan 50 kız - 50 erkek ve onuncu sınıflardan 50 kız - 50 erkek olmak üzere toplam 500 adet öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmanın belirlenen amaçlara ulaşabilmesi ve uygun veri toplama aracının geliştirilebilmesi için ilgili literatür incelenmiş ve çeşitli görüşmelerle öğrencilerin beslenmesi ve büyüme durumlarıyla ilişkisi alanında çalışma yapmış uzmanlardan bilgi alınmıştır.

Araştırma konusunda daha önce geliştirilmiş veri toplama aracının olup olmadığı incelenmiş ve bir çok farklı ölçeğin kullanıldığı görülmüştür. Bunlar içerisinde araştırmanın amacına uygun olduğu düşünülen ve daha önce de tez ve makalelerde kullanılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve spor aktivite alışkanlıklarını ölçen anketler incelenerek, ölçme aracı araştırmanın amacına uygun olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir (105) (EK 1).

3.5. Verilerin Toplanması

Elde edilen bu veriler doğrultusunda düzenlenen veri toplama araçları üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda, kişisel bilgiler ve demografik özellikler (örneklem grubunun yaş, cinsiyet, eğitim durumu), ikinci kısımda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla taşıyan sorular ve üçüncü kısımda öğrencilerin spor aktivitelerini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Veri toplama işlemi, yüz yüze görüşme tekniği ile araştırma hakkında daha önce bilgilendirilmiş ve çalışmaya katılmayı kabul etmiş öğrencilerle yapılan görüşmelerle yapılmıştır. Cevaplanan veri toplama araçları araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.6. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri yine araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri sınıflarında ayakta, standart boy ölçer ve elektronik tartı aleti ile yapıldı. Öğrencilerin boy ölçümlerinde en yakın santimetre boy uzunluğu, en yakın kilo vücut ağırlığı olarak kabul edilmiştir. Beslenme durumlarının değerlendirilmesi 'Beden Kitle İndeksi" e (BKİ) göre yapıldı. Buna göre, 5. percentil' in altı zayıf, 5-85. percentil arası normal, 85-90. percentil arası aşırı kilolu, 90. percentil üstü ise obez olarak değerlendirildi.

Boya göre ağırlık değerlendirilmesinde Stuart ve Stevenson' ın sınıflamasına göre %90 normal, %90-80 arası birinci derece malnütrisyon (hafif), %79-70 arası ikinci derece (orta), %70↓ ise üçüncü derece (ağır) malnütrisyon olarak değerlendirildi (EK 6-7).

Yaşa göre BKİ percentil değerlendirilmesinde Nelson sınıflamasına göre 5. percentil altı zayıf, 5-85. percentil arası normal, 85-90. percentil arası fazla tartılı, 90-95 arası obez olarak değerlendirildi (EK 2-3)

Yaşa göre boy ve ağırlık değerlendirilmesinde Harward Sınıflamasına göre 3. percentil altı zayıf, 3-97. percentil arası normal, 97 ve üzeri percentil fazla tartılı olarak değerlendirildi (EK 4-5).

3.7.Verilerin Çözülmesi

Araştırmada bağımsız değişkenler olarak kişisel değişkenler ve bağımlı değişkenler olarak beslenme alışkanlıkları ve spor aktivite alışkanlıkları ele alınmıştır.

Kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve spor aktivite alışkanlıklarına verilen cevaplar, SPSS 13.0 paket programına girildikten sonra, Microsoft Excel programına aktarılarak formüller yardımıyla gruplandırılmıştır.

Veriler SPSS paket programında öğrencilerin cinsiyet, yaş, boy, ağırlık, BKİ dağılımları, anne ve baba eğitim düzeyi, anne ve baba meslek durumu ve ailelerin ekonomik durumunu belirlemek için Frekans ve Ki kare testi uygulanmıştır. Aynı zamanda bu değişkenler ile beslenme ve spor aktivite alışkanlıkları için de Frekans ve ki kare testi uygulanmıştır. Araştırmanın anlamlılık sınırı $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

IV.BÖLÜM

BULGULAR

1-DEMOGRAFİK VERİLER

Araştırmaya alınan 500 öğrencinin 250' si (%50) kız, 250' si (%50) erkektir. Araştırma grubunun yaş ortalaması 14.42 yıl , standart sapması 1,72324, varyansı 2.96954 olup, yaş gruplarına göre kız ve erkek öğrencilerin dağılımı tablo 1.1. de verilmiştir. Buna göre örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin % 50' si kız , % 50' si erkektir. 11-13 Yaş grubundaki öğrencilerin % 51.7' sini kız, % 48.3' ünü erkek, 14-16 yaş grubundaki öğrencilerin % 52.6' sını kız, % 47.4' ünü erkek, 17 yaş ve üzeri grubundaki öğrencilerin % 37.3' ünü kız, % 62.7' sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 1.1. Araştırma Grubunun Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

| Cinsiyet | 11-13 Yaş gr | | 14-16 Yaş gr | | 17 ve üzeri Yaş gr | | Toplam | |
|--------------------------------------|--------------|------|--------------|------|--------------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 92 | 51,7 | 130 | 52,6 | 28 | 37,3 | 250 | 50 |
| Erkek | 86 | 48,3 | 117 | 47,4 | 47 | 62,7 | 250 | 50 |
| Toplam | 178 | 100 | 247 | 100 | 75 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 5,700 p= 0,058 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Öğrencilerin annelerinin 47/500' ü (%9.4) okur yazar değil, 406/500' ü (%81.2) 8 yıl altında eğitim almış, 47/500' ü (%9.4) ise 8 yıl ve üzeri eğitim almıştır.

Tablo 1.2.'de annelerin eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir ve kızlarla erkekler arasında anne eğitimi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında okur yazar olmayanların % 53.2' sini kız, % 46.8' ini erkek öğrencilerin annelerinin oluşturduğu görülmektedir.

8 yıl altı eğitim alan annelerin % 49.5' ini kız, % 50.5' inin erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır.

8 yıl ve üzeri eğitim alan annelerin % 51.1' ini kız, % 48.9' unu erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır.

Tablo 1.2. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Anne Eğitim Durumu

| CİNSİYET | Okuryazar Değil | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl üzeri | | Toplam | |
|-----------------------|-----------------|------|------------|------|-------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 25 | 53.2 | 201 | 49.5 | 24 | 51.1 | 250 | 50 |
| Erkek | 22 | 46.8 | 205 | 50.5 | 23 | 48.9 | 250 | 50 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| $X^2= 252$ $p= 0,882$ | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Öğrencilerin babalarının 14/496' sı (%2.8) okur yazar değil, 320/496' sı (%64.54) 8 yıl altında eğitim almış, 162/496' sı (%32.66) ise 8 yıl ve üzeri eğitim almıştır (Tablo 1.3).

Tablo 1.3.'de babaların eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir ve kızlarla erkekler arasında baba eğitimi açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin baba eğitim durumlarına bakıldığında okur yazar olmayanların % 35.7' sini kız, % 64.3' ünü erkek öğrencilerin babalarının oluşturduğu görülmektedir.

8 yıl altı eğitim alan babaların % 47.2' sini kız, % 52.8' inin erkek öğrencilerin babaları oluşturmaktadır.

8 yıl ve üzeri eğitim alan babaların % 56.8' ini kız, % 43.2' sini erkek öğrencilerin babaları oluşturmaktadır.

Tablo 1.3. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Baba Eğitim Durumu

| Cinsiyet | Okuryazar Değil | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl üzeri | | Toplam | |
|--------------------------------------|-----------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 5 | 35.7 | 151 | 47.2 | 92 | 56.8 | 248 | 50 |
| Erkek | 9 | 64.3 | 169 | 52.8 | 70 | 43.2 | 248 | 50 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 5,143 p= 0,076 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Öğrencilerin annelerinin meslek durumlarına bakıldığında 485/500' ü (%97) herhangi bir işte çalışmıyor, 15/500' ü (%3) ise çalışıyordu (Tablo 1.4).

Tablo 1.4.' de annelerin meslek durumlarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir ve kızlarla erkekler arasında annenin çalışma durumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre anne meslek durumlarına bakıldığında çalışmayan annelerin % 49.3' ünü kız % 50.7' sini erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır.

Çalışan annelerin % 73.3' ünü kız, % 26.7' sini erkek öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır.

Tablo 1.4. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Anne Meslek Durumu

| Cinsiyet | Çalışmayan | | Çalışan | | Toplam | |
|---------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|
| | N | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 239 | 49.3 | 11 | 73.3 | 250 | 50 |
| Erkek | 246 | 50.7 | 4 | 26.7 | 250 | 50 |
| Toplam | 485 | 100 | 15 | 100 | 500 | 100 |

X²= 3,368 p= 0,066

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Öğrencilerin babalarının 28/496' sı (%5,64) çalışmıyor, 103/496' sı (%20.76) memur/öğretmen/subay, 169/496' sı (%34.07) şoför-işçi, 42/496' sı (%8.46) emekli ve 154/496' sı (%31.04) ise serbest meslek sahibi idi (Tablo 1.5).

Tablo 1.5. de babaların meslek durumlarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir ve kızlarla erkekler arasında baba meslek durumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre baba meslek durumlarına bakıldığında çalışmayan babaların % 60.72' sini kız % 39.3' ünü erkek, memur/öğretmen/subay meslek grubunun % 52.4' ünü kız, % 47.6' sini erkek, şoför-işçi meslek grubunun % 48.5' ini kız, % 51.5 ini erkek, emekli grubunun % 47.6' sini kız, 52.4' ünü erkek ve serbest meslek sahibi grubun % 48.7' sini kız, % 51.3' ünü erkek öğrenci babalarının oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 1.5. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Baba Meslek Durumu

| Cinsiyet | Çalışmayan | | Memur Öğretmen Subay | | Şoför İşçi | | Emekli | | Serbest Meslek | | Toplam | |
|--------------------------------------|------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 17 | 60.7 | 54 | 52.4 | 82 | 48.5 | 20 | 47.6 | 75 | 48.7 | 248 | 50 |
| Erkek | 11 | 39.3 | 49 | 47.6 | 87 | 51.5 | 22 | 52.4 | 79 | 1.3 | 248 | 50 |
| Toplam | 28 | 100 | 103 | 100 | 169 | 100 | 42 | 100 | 154 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 1,875 p= 0,759 | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Öğrencilerden ekonomik durumlarını değerlendirmelerini istediğimizde, 53/500' ü (%10.6) çok iyi, 220/500' ü (%44) iyi, 158/500' ü (%31.6) orta, 52/500' ü (%10.4) zayıf ve 17/500' ü (%3.4) ise çok zayıf şeklinde ifade etmiştir (Tablo 1.6).

Tablo 1.6. da öğrencilerin ekonomik durumlarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir ve kızlarla erkekler arasında ekonomik durum açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin ekonomik durumlarına bakıldığında %10' unun çok iyi, % 44.4' ünün iyi, % 31.6' sının orta % 10.4' ünün zayıf ve % 3.6' sının çok zayıf olduğu görülmektedir.

Erkek öğrencilerin ekonomik durumlarına bakıldığında % 11.2' sinin çok iyi, % 43.6' sının iyi, % 31.6' sının orta, % 10.4' ünün zayıf ve % 3.2 sinin çok zayıf olduğu görülmektedir.

Tablo 1.6. Araştırma Grubunun Ailelerinin Ekonomik Durumunu Değerlendirmelerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

| Cinsiyet | ok İyi | | İyi | | Orta | | Zayıf | | ok Zayıf | | Toplam | |
|-------------------------------------|---------|------|-----|------|------|------|-------|------|-----------|-----|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 25 | 10 | 111 | 44.4 | 79 | 31.6 | 26 | 10.4 | 9 | 3.6 | 250 | 100 |
| Erkek | 28 | 11.2 | 109 | 43.6 | 79 | 31.6 | 26 | 10.4 | 8 | 3.2 | 250 | 100 |
| Toplam | 53 | 10.6 | 220 | 44 | 158 | 31.6 | 52 | 10.4 | 17 | 3.4 | 500 | 100 |
| X²= ,247 p= 0,993 | | | | | | | | | | | | |

* Yzdeleler satır için verilmiştir.

2-BÜYÜME DURUMLARINA AİT VERİLER

Tablo 2.1.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre BKİ durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 13.2' sinin zayıf, % 78 inin normal, % 5.2' sinin fazla tartılı ve % 9' unun obez, erkek öğrencilerin % 9.6' sının zayıf, % 80.4' ünün normal, % 5.6' sının fazla tartılı ve % 4.4' ünün obez olduğu görülmektedir.

Tablo 2.1. Araştırma Grubunun Cinsiyete Ve BKİ' ye (Beden Kitle İndeksi) Göre Beslenme Durumlarının Dağılımı

| BKİ | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|-----|------|-------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Zayıf | 33 | 13.2 | 24 | 9.6 | 57 | 11.4 |
| Normal | 195 | 78 | 201 | 80.4 | 396 | 79.2 |
| Fazla Tartılı | 13 | 5.2 | 14 | 5.6 | 27 | 5.4 |
| Obez | 9 | 3.6 | 11 | 4.4 | 20 | 4 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 1,749 p= 0.626 | | | | | | |

*Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 2.2. 'de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine ve boy persentillerine göre büyüme durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 16.8' inin kısa, % 82.8' inin normal, % 0.4' ünün uzun, erkek öğrencilerin % 9.2' sinin kısa, % 60.4' ünün normal, % 30.4' ünün uzun olduğu görülmektedir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha uzundur.

Tablo 2.2. Araştırma Grubunun Cinsiyete Ve Boy Persentillerine Göre Büyüme Durumunun Değerlendirilmesi

| Boyper | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|-----|------|-------|------|--------|------|
| | n | %* | N | %* | n | %* |
| Kısa (% 3↓) | 42 | 16.8 | 23 | 9.2 | 65 | 13 |
| Normal | 207 | 82.8 | 151 | 60.4 | 358 | 71.6 |
| Uzun (% 97↑) | 1 | 0.4 | 76 | 30.4 | 77 | 15.4 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 87.366 p= 0.000 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 2.3.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kilo persentillerine bakıldığında kız öğrencilerin % 8' inin zayıf, % 91.6 sinin normal, % 0.4' ünün fazla tartılı ,erkek öğrencilerin % 6.4' ünün zayıf % 91.6' sinin normal ve % 2' sinin fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Cinsiyete göre öğrenciler arasında beslenme durumları bakımından farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 2.3. Araştırma Grubunun Cinsiyete ve Kilo Persentillerine Göre Büyüme Durumunun Değerlendirilmesi

| Kiloper | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|-----|------|-------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Zayıf | 20 | 8 | 16 | 6.4 | 36 | 7.2 |
| Normal | 229 | 91.6 | 229 | 91.6 | 458 | 91.6 |
| Fazla Tartı | 1 | 0.4 | 5 | 2 | 6 | 1.2 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 3.111 p= 0.211 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 2.4.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine ve boya göre ağırlık durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 17.2' sinde 1. derece malnütrisyon , % 8' inde 2. derece malnutrisyon ve % 3.2' sinde 3. derece malnutrisyon olduğu görülmüştür. % 26.62' si normal, % 44.8' i ise fazla tartılıdır. Erkek öğrencilerin ise % 12.4' ünde 1. derece malnütrisyon, % 2.8' inde 2. derece malnutrisyon ve % 1.2' sinin 3. derece malnutrisyon olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin de % 38' inin normal ve % 45.6' sının fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Kız öğrenciler arasında malnütrisyon oranı erkek öğrencilere göre daha fazla olup aradaki fark istatistiksel olarak da anlamlıdır. (P < 0.05)

Tablo 2.4. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Boy Ağırlık Durumları

| BOY/AĞIRLIK | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| 1.malnütrisyon | 43 | 17.2 | 31 | 12.4 | 74 | 14.8 |
| 2.malnütrisyon | 20 | 8 | 7 | 2.8 | 27 | 5.4 |
| 3.malnütrisyon | 8 | 3.2 | 3 | 1.2 | 11 | 2.2 |
| Normal | 67 | 26.6 | 95 | 38 | 162 | 32.4 |
| Fazla tartı | 112 | 44.8 | 114 | 45.6 | 226 | 45.2 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 15.335 p=0,004 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 2.5.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarına göre BKİ durumlarına bakıldığında 11-13 Yaş grubundakilerin % 11.2' sinin zayıf % 76.4' ünün normal, % 5' inin fazla tartılı, % 7.3' ünün obez ,14-16 Yaş grubundakilerin % 12.12' sinin zayıf, % 78.5' inin normal, % 6.5' inin fazla tartılı, % 2.8' inin obez ve 17 ve üzeri yaş gruplarının % 9.3' ünün zayıf % 88' inin normal, % 2.72' sinin fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin BKİ' leri yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde arada istatistiksel anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Tablo 2.5. Araştırma Grubunun Yaşa Göre BKİ Değerleri

| Yaş gr | Zayıf | | Normal | | Fazla Tartı | | Obez | | Toplam | |
|---------------------------------------|-----------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| 11-13 Yaş gr | 20 | 11.2 | 136 | 76.4 | 9 | 5 | 13 | 7.3 | 178 | 100 |
| 14-16Yaşgr | 30 | 12.1 | 194 | 78.5 | 16 | 6.5 | 7 | 2.8 | 247 | 100 |
| 17 ve üzeri Yaş gr | 7 | 9.3 | 66 | 88 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 75 | 100 |
| Toplam | 57 | 11.4 | 306 | 61.2 | 27 | 5.4 | 20 | 4 | 500 | 100 |
| X²= 11,632 p= 0,071 | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 2.6.' da örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarına göre Boy persentillerinin dağılımı görülmektedir. Buna göre 11-13 yaş grubundakilerin % 15.7' si kısa, % 80.3' ü normal, % 4' ü uzun, 14-16 yaş grubundakilerin % 8.5' i kısa, % 74.5' i normal, % 17' si uzun ve 17 ve üzeri yaş grubundakilerin % 21.3' ü kısa, % 41.3' ü normal, % 37.3' ü uzundur.

17 yaş ve üzerinde olan öğrenciler arasında yaşa göre boyu uzun olan çocukların oranı diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksektir (P : 0.00).

Tablo 2.6. Araştırma Grubunun Yaşa Göre Boy Persentilleri

| Yaş Gr | Kısa | | Normal | | Uzun | | Toplam | |
|--------------------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| 11-13 Yaş Gr | 28 | 15.7 | 143 | 80.3 | 7 | 4 | 178 | 100 |
| 14-16 Yaş Gr | 21 | 8.5 | 184 | 74.5 | 42 | 17 | 247 | 100 |
| 17 Ve Üzeri Yaş Gr | 16 | 21.3 | 31 | 41.3 | 28 | 37.3 | 75 | 100 |
| Toplam | 65 | 13 | 358 | 71.6 | 77 | 15.4 | 500 | 100 |
| X²= 59,695 p= 0,00 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir .

Tablo 2.7.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarına göre kilo persentilleri verilmiştir. 11-13 yaş grubundaki öğrencilerin % 5' i zayıf % 93.8' i normal, % 1.1' i fazla tartılı ,14-16 yaş grubundakilerin % 5.7' si zayıf, % 93.1' i normal, % 24.7' si fazla tartılı ve 17 yaş ve üzeri yaş grubundakilerin % 17.3' ü zayıf, % 81.3' ü normal, % 1.3' ünün fazla tartılı olduğu görülmektedir.

14-16 yaş grubunda yaşa göre fazla tartılı öğrenci oranı diğer yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 2.7. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Kilo Persentilleri

| Yaş Gr | Zayıf | | Normal | | Fazla Tartı | | Toplam | |
|---------------------------------------|-------|------|--------|------|-------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| 11-13 Yaş Gr | 9 | 5 | 167 | 93.8 | 2 | 1.1 | 178 | 100 |
| 14-16 Yaş Gr | 14 | 5.7 | 230 | 93.1 | 3 | 24.7 | 247 | 100 |
| 17 Ve Üzeri Yaş Gr | 13 | 17.3 | 61 | 81.3 | 1 | 1.3 | 75 | 100 |
| Toplam | 36 | 7.2 | 458 | 91.6 | 6 | 1.2 | 500 | 100 |
| X²= 13,679 p= 0,008 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 2.8.' de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaş gruplarına göre boya göre ağırlık durumlarına bakıldığında 11-13 yaş grubundakilerin % 14' ü 1. derece malnütrisyon , % 2.2' si 2. derece malnütrisyon, % 1.7' si 3. derece malnütrisyon, % 31.5' i normal, % 50.6' sı fazla tartılı , 14-16 yaş grubundakilerin % 13.7' si 1. derece malnütrisyon, % 8.5' i 2. derece malnütrisyon, % 3.2' si 3. derece malnütrisyon, % 30' u normal, % 44.5' i fazla tartılı, 17 ve üzeri yaş gruplarının % 20' si 1. derece malnütrisyon % 2.7' si 2. derece malnütrisyonlu olduğu ve % 42.7' sinin normal, % 34.7 sinin fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Yaşa göre boy ağırlık durumlarına bakıldığında beslenme durumu açısından öğrenciler arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 2.8. Araştırma Grubunun Yaşa Göre Boy Ağırlık Durumları

| Yaş gr | 1. derece Malnüt.** | | 2. derece Malnüt. | | 3. derece Malnüt. | | Normal | | Fazla Tartı | | Toplam | |
|--|---------------------|-------------|-------------------|------------|-------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| | n | %* | n | % | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| 11-13 Yaş gr | 25 | 14 | 4 | 2.2 | 3 | 1.7 | 56 | 31.5 | 90 | 50.6 | 178 | 100 |
| 14-16 Yaş gr | 34 | 13.7 | 21 | 8.5 | 8 | 3.2 | 74 | 30 | 110 | 44.5 | 247 | 100 |
| 17veüzeri Yaş gr | 15 | 20 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 32 | 42.7 | 26 | 34.7 | 75 | 100 |
| Toplam | 74 | 14.8 | 27 | 5.4 | 11 | 2.2 | 162 | 32.4 | 226 | 45.2 | 500 | 100 |
| X²= 19,349 p= 0 ,013 | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir

** Malnüt. = Malnütrisyon

Tablo 2.9.' da araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin, spor yapma durumlarına göre BKİ değerleri incelendiğinde, istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanmamıştır. Ancak spor yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre BKİ değerlerinin daha yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 2.9. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre BKİ Değerleri

| BMI | Lisanslı Sporcular | | Spor Yapmayanlar | | Toplam | |
|-------------------------------------|--------------------|------------|------------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Zayıf | 3 | 3 | 54 | 13,6 | 57 | 11,4 |
| Normal | 88 | 87.1 | 307 | 77,1 | 395 | 79,2 |
| Fazla Tartılı | 7 | 6.9 | 20 | 5 | 27 | 5,4 |
| Obez | 3 | 3 | 17 | 4,2 | 20 | 4 |
| Toplam | 101 | 100 | 398 | 100 | 499 | 100 |
| X²= 9,817 p= 0,20 | | | | | | |

* Yüzdeler sütün için verilmiştir.

Tablo 2.10.' da araştırma grubundaki öğrencilerin spor yapma durumlarına göre boy persentillerine bakıldığında, istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanmıştır. Buna göre spor yapmayanlarda kısa oranı %15.1 iken, spor yapanlarda % 5 olarak saptanmıştır. Boy persentilleri normal olan öğrencilerde fark görülmezken, spor yapmayanlarda uzun oranı % 13.3 iken lisanslı sporcularda bu oran % 23.8' dir.

2.10. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Boy Persentilleri

| Boy percentil | Lisanslı Sporcular | | Spor Yapmayanlar | | Toplam | |
|--|--------------------|------|------------------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kısa (% 3↓) | 5 | 5 | 60 | 15.1 | 65 | 13 |
| Normal | 72 | 71.3 | 285 | 71.6 | 357 | 71.5 |
| Uzun (% 97↑) | 24 | 23.8 | 53 | 13.3 | 77 | 15.4 |
| Toplam | 101 | 100 | 398 | 100 | 499 | 100 |
| x²= 12.037 p= 0,002 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir

Tablo 2.11.' de araştırma grubundaki öğrencilerin spor yapma durumlarına göre kilo persentilleri incelendiğinde istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanamamıştır.

Tablo 2.11. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kilo Persentilleri

| Kilo percentil | Lisanslı Sporcular | | Spor Yapmayanlar | | Toplam | |
|--|--------------------|-----|------------------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Zayıf | 4 | 4 | 32 | 8 | 36 | 7,2 |
| Normal | 94 | 93 | 363 | 91,2 | 457 | 91.5 |
| Fazla Tartı | 3 | 3 | 3 | 0,8 | 6 | 1.2 |
| Toplam | 101 | 100 | 398 | 100 | 499 | 100 |
| X²= 5.181 p= 0,75 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 2.12.' de araştırma grubundaki öğrencilerin spor yapma durumlarına göre boy-ağırlık değerleri incelendiğinde anlamlılık saptanamamıştır. Ancak spor yapanlarda 3. derece ağır malnütrisyon

grubunda kimse bulunmazken , % 1 öğrenci 2. derece malnütrisyonlu, % 12.8 öğrenci 1. derece malnütrisyonlu olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 2.12. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Spor Yapma Durumları ile Boya göre Ağırlık (B/A) Değerleri arasındaki ilişki

| BOY/AĞIRLIK | Lisanslı Sporcular | | Spor Yapmayanlar | | Toplam | |
|-------------------------------------|--------------------|------|------------------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Hafif malnütrisyon (1.derece) | 13 | 12.8 | 61 | 15.3 | 74 | 14.8 |
| Orta malnütrisyon (2.derece) | 1 | 1 | 26 | 6.5 | 27 | 5.4 |
| Ağır malnütrisyon (3.derece) | 0 | 0 | 11 | 2.8 | 11 | 2.2 |
| Normal | 37 | 36.6 | 124 | 31.2 | 161 | 32.3 |
| Fazla tartılı | 50 | 50 | 176 | 44.2 | 226 | 45.3 |
| Toplam | 101 | 100 | 398 | 100 | 499 | 100 |
| X²= 8.908 p= 0,63 | | | | | | |

*Yüzdeler sütun için verilmiştir.

3-BESLENME ALIŞKANLIKLARINA AİT VERİLER

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Besinleri Tüketim Sıklığı

| Besinler | Her gün | | Haftada bir | | Haftada 3-4 kez | | 15 günde 1-2-kez | | Ayda bir | | Hiç | | Toplam | |
|------------------|---------|------|-------------|------|-----------------|------|------------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Süt | 76 | 15,2 | 163 | 32,6 | 84 | 16,8 | 42 | 8,4 | 71 | 14,2 | 64 | 12,8 | 500 | 100 |
| Yoğurt | 255 | 51,0 | 102 | 20,4 | 99 | 19,8 | 23 | 4,6 | 10 | 2,0 | 11 | 2,2 | 500 | 100 |
| Peynir | 365 | 73 | 54 | 10,8 | 47 | 9,4 | 9 | 1,8 | 7 | 1,4 | 18 | 3,6 | 500 | 100 |
| Yumurta | 166 | 33,2 | 142 | 28,4 | 118 | 23,6 | 29 | 5,8 | 18 | 3,6 | 27 | 5,4 | 500 | 100 |
| Kırmızı et | 21 | 4,2 | 125 | 25 | 61 | 12,2 | 53 | 10,6 | 133 | 26,6 | 107 | 21,4 | 500 | 100 |
| Beyaz et | 28 | 5,6 | 134 | 26,8 | 83 | 16,6 | 89 | 17,8 | 126 | 25,2 | 40 | 8 | 500 | 100 |
| Kuru baklagil | 37 | 7,4 | 146 | 29,2 | 71 | 14,2 | 93 | 18,6 | 71 | 14,2 | 82 | 16,4 | 500 | 100 |
| Ekmek | 486 | 97,2 | 5 | 1 | 6 | 1,2 | - | - | 1 | 0,2 | 2 | 0,4 | 500 | 100 |
| Mak.şeh.pil av ♦ | 86 | 17,2 | 213 | 42,6 | 105 | 20,5 | 71 | 14,2 | 20 | 4 | 5 | 1 | 500 | 100 |
| Kuru meyveler | 125 | 25 | 153 | 30,6 | 93 | 18,6 | 60 | 12 | 46 | 9,2 | 23 | 4,6 | 500 | 100 |
| Bal-reçel | 154 | 30,8 | 102 | 20,4 | 52 | 10,4 | 40 | 8 | 72 | 14,4 | 80 | 16 | 500 | 100 |
| Çay-kahve | 376 | 75,2 | 28 | 5,6 | 29 | 5,8 | 11 | 2,2 | 18 | 3,6 | 38 | 7,6 | 500 | 100 |
| Gazlı içecekler | 122 | 24,4 | 158 | 31,6 | 87 | 17,4 | 46 | 9,2 | 49 | 9,8 | 38 | 7,6 | 500 | 100 |
| Alkol | 8 | 1,6 | 5 | 1 | 5 | 1 | 3 | 0,6 | 9 | 1,8 | 470 | 94 | 500 | 100 |
| Bitkisel çaylar | 35 | 7 | 37 | 7,4 | 19 | 3,8 | 37 | 7,4 | 60 | 12 | 312 | 62,4 | 500 | 100 |
| Oralet-lezzo | 92 | 18,4 | 113 | 22,6 | 78 | 15,6 | 44 | 8,8 | 69 | 13,8 | 104 | 20,8 | 500 | 100 |
| Cips | 138 | 27,6 | 145 | 29 | 91 | 18,2 | 40 | 8 | 49 | 9,8 | 37 | 7,4 | 500 | 100 |
| Çikolata bisküvi | 214 | 42,8 | 107 | 21,4 | 100 | 20 | 37 | 7,4 | 31 | 6,2 | 11 | 2,2 | 500 | 100 |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

♦ Makarna/ Şehriye /Pilav

Araştırma grubunun ekonomik durumlarına göre tüketilen besin grupları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 3.2 $P < 0,000$). Buna göre, ekonomik durumu çok iyi olan öğrencilerin 23/53' ü (%43.3) sebze meyve, 17/53' ü (%32.1) et ve et ürünleri, 9/53' ü (%16.9) ekmek makarna, pilav vb., 4/53' ü (%7.5) süt ve süt ürünleri tüketmektedir.

Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin 103/220' si (%46.8) sebze meyve, 60/220' si (%27.3) ekmek, makarna, pilav vb., 29/220' si (%13.1) süt ve süt ürünleri, 28/220' si (%12.7) et ve et ürünleri tüketmektedir.

Ekonomik durumu orta olan öğrencilerin 79/158' i (%50) sebze meyve 49/158' i (%31) ekmek, makarna, pilav vb., 17/158' i (%10) süt ve süt ürünleri, 13/158' i (%8.2) et ve et ürünleri tüketmektedir.

Ekonomik durumu zayıf olan öğrencilerin 22/52' si (%42.3) sebze meyve ve ekmek, makarna, pilav vb., 6/52' si (%11.5) süt ve süt ürünleri, 2/52' si (%3.8) et ve et ürünleri tüketmektedir.

Ekonomik durumu çok zayıf olan öğrencilerin 9/17' si (%52.9) ekmek makarna, pilav vb., 8/17' si (%47.1) sebze meyve tüketirken, et ve süt ürünleri tüketimi hiç yoktur.

Tablo 3.2. Araştırma Grubunun Ekonomik Durumlara Göre Tüketilen Besin Grupları

| Besin grupları | Çok iyi | | İyi | | Orta | | Zayıf | | Çok zayıf | | Toplam | |
|--|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Et ve et ürünleri | 17 | 32,1 | 28 | 12,7 | 13 | 8,2 | 2 | 3,8 | 0 | 0 | 60 | 12 |
| Süt ve süt ürünleri | 4 | 7,5 | 29 | 13,1 | 17 | 10 | 6 | 11,5 | 0 | 0 | 56 | 11,2 |
| Sebze ve meyve | 23 | 43,3 | 103 | 46,8 | 79 | 50 | 22 | 42,3 | 8 | 47,1 | 235 | 47 |
| Ekmek mak.pilav v.b.** | 9 | 16,9 | 60 | 27,3 | 49 | 31 | 22 | 42,3 | 9 | 52,9 | 149 | 29,8 |
| Toplam | 53 | 100 | 220 | 100 | 158 | 100 | 52 | 100 | 17 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 37.982 p= 0,000 | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir .

**Ekmek/Makarna/Pilav gibi

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre süt içme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre ekonomik durumu çok iyi, iyi ve orta olan öğrenciler (sırasıyla %24.5, %39.6, %31) en çok haftada bir süt içerken, ekonomik durumu zayıf ve çok zayıf olan öğrenciler (sırasıyla %34.6, %35.3) en çok ayda bir süt içmektedirler. Ekonomik durumu çok zayıf olan öğrencilerin % 41.22' si hiç süt içmemektedirler.

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre kırmızı et tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre ekonomik durumu çok iyi ve iyi olan öğrenciler (sırasıyla %41.4, %30) en çok haftada bir kırmızı et tüketirken, ekonomik durumu orta, zayıf ve çok zayıf olan öğrenciler (sırasıyla %32.3, %30.8 %64.7) en çok ayda bir

kırmızı et tüketmektedirler. Ekonomik durumu zayıf olan öğrencilerin % 52' si, çok zayıf olanların %24.4' ü orta olanların ise % 19.62 sı hiç kırmızı et tüketmemektedir (Tablo 3.3).

Tablo 3.3. Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Süt içme ve Kırmızı Et Tüketme Durumları

Süt İçme Durumları

| Ekonomik Durum | Her Gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|--|---------|------|-------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 8 | 15.1 | 13 | 24.5 | 11 | 20.8 | 2 | 3.8 | 6 | 11.3 | 13 | 24.5 | 53 | 100 |
| İyi | 41 | 18.6 | 85 | 38.6 | 32 | 11.5 | 18 | 8.2 | 23 | 10.5 | 21 | 9.5 | 220 | 100 |
| Orta | 23 | 14.5 | 49 | 31 | 35 | 22.2 | 16 | 10.1 | 18 | 11.4 | 17 | 10.8 | 158 | 100 |
| Zayıf | 3 | 5.8 | 14 | 27 | 5 | 9.6 | 6 | 11.5 | 18 | 34.6 | 6 | 11.5 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 1 | 5.9 | 2 | 11.8 | 1 | 5.9 | 0 | - | 6 | 35.3 | 7 | 41.2 | 17 | 100 |
| Toplam | 76 | 15.2 | 163 | 32.6 | 84 | 16.8 | 42 | 8.4 | 71 | 14.2 | 64 | 12.8 | 500 | 100 |
| X²= 65.54 1 p= 0;000 | | | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Kırmızı Et Tüketme Durumları

| Ekonomik Durum | Her Gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|--|---------|-----|-------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 9 | 17 | 22 | 41.5 | 8 | 15.1 | 2 | 3.8 | 1 | 1.9 | 11 | 20.8 | 53 | 100 |
| İyi | 8 | 3.6 | 66 | 30 | 36 | 16.4 | 23 | 10.5 | 54 | 24.5 | 33 | 15 | 220 | 100 |
| Orta | 4 | 2.5 | 36 | 22.8 | 12 | 7.6 | 24 | 15.2 | 51 | 32.3 | 31 | 19.6 | 158 | 100 |
| Zayıf | 0 | 0 | 1 | 1.9 | 4 | 7.7 | 4 | 7.7 | 16 | 30.8 | 27 | 52 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5.9 | 0 | 0 | 11 | 64.7 | 5 | 24.4 | 17 | 100 |
| Toplam | 21 | 4.2 | 125 | 25 | 61 | 12.2 | 53 | 10.6 | 133 | 26.6 | 107 | 21.4 | 500 | 100 |
| X²= 115.348 p= 0;000 | | | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre beyaz et tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır (p<0,05). Buna göre ekonomik durumu çok iyi ve iyi olan öğrenciler (sırasıyla %32, %29.5) en çok haftada bir beyaz et tüketirken, ekonomik durumu orta, zayıf

ve çok zayıf olan öğrenciler (sırasıyla %26, %40.4, %41.2) en çok ayda bir beyaz et tüketmektedirler (Tablo 3.4).

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre gazlı içecek tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre ekonomik durumu çok iyi olan öğrenciler %58.5 ile her gün gazlı içecek tüketirken, ekonomik durumu iyi, orta, ve zayıf olan öğrenciler (sırasıyla %33.2, %39.2, %25) en çok haftada bir gazlı içecek tüketmektedirler. Ekonomik durumu çok zayıf olan öğrenciler ise % 47 ile 15 günde 1-2 kez gazlı içecek tüketmemektedir.

Tablo 3.4. Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Beyaz Et ve Gazlı İçecek Tüketme Durumları

Beyaz Et Tüketme Durumları

| Ekonomik Durum | Her gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|-----|-------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 9 | 17 | 17 | 32 | 11 | 20,8 | 8 | 15,1 | 2 | 3,8 | 6 | 11,3 | 53 | 100 |
| İyi | 10 | 4,5 | 65 | 29,5 | 36 | 16,4 | 38 | 17,2 | 55 | 25 | 16 | 7,3 | 220 | 100 |
| Orta | 9 | 5,7 | 38 | 24 | 29 | 18,4 | 32 | 20,3 | 41 | 26 | 9 | 5,7 | 158 | 100 |
| Zayıf | 0 | 0 | 14 | 27 | 3 | 5,8 | 8 | 15,4 | 21 | 40,4 | 6 | 11,5 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 23,5 | 3 | 17,6 | 7 | 41,2 | 3 | 17,6 | 17 | 100 |
| Toplam | 28 | 5,6 | 134 | 26,8 | 83 | 17,8 | 89 | 25,2 | 126 | 25,2 | 40 | 8 | 500 | 100 |
| X²= 49.598 p= 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Gazlı İçecek Tüketme Durumları

| Ekonomik Durum | Her gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|------|-------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 31 | 58,5 | 6 | 11,3 | 8 | 15,1 | 0 | 0 | 1 | 1,9 | 7 | 13,2 | 53 | 100 |
| İyi | 50 | 22,7 | 73 | 33,2 | 42 | 19,1 | 20 | 9,1 | 19 | 8,6 | 16 | 7,3 | 220 | 100 |
| Orta | 34 | 21,5 | 62 | 39,2 | 28 | 17,7 | 9 | 7 | 18 | 11,4 | 7 | 4,4 | 158 | 100 |
| Zayıf | 7 | 13,5 | 13 | 25 | 9 | 17,3 | 9 | 17,3 | 9 | 17,3 | 5 | 9,6 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 0 | 0 | 4 | 23,5 | 0 | 0 | 8 | 47 | 2 | 11,7 | 3 | 17,6 | 17 | 100 |
| Toplam | 122 | 24,4 | 158 | 31,6 | 87 | 17,4 | 46 | 9,2 | 49 | 9,8 | 38 | 7,6 | 500 | 100 |
| X²= 98.473 p= 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre cips tüketim durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre ekonomik durumu çok iyi olan öğrenciler % 58.5 ile her gün ekonomik durumu iyi ve orta olan öğrenciler (sırasıyla %28.6, %35.4) haftada bir, ekonomik durumu zayıf olanlar % 30.7 ile ayda bir cips tüketirken, ekonomik durumu çok zayıf olan öğrenciler ise % 29.4 ile hiç tüketmemektedirler.

Araştırma grubunun ekonomik duruma göre çikolata, bisküvi tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre ekonomik durumu çok iyi, iyi ve orta olan öğrenciler (sırasıyla %69.8, %46.8, %40.5) her gün tüketirken, ekonomik durumu zayıf ve çok zayıf olan öğrenciler (sırasıyla %30.7, %29.4) en çok haftada bir tüketmektedirler.

Tablo 3.5. Araştırma Grubunun Ekonomik Duruma Göre Cips ve Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları

Cips Tüketme Durumları

| Ekonomik Durum | Her gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15 Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|------|-------------|------|-----------------|------|------------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 31 | 58,5 | 9 | 17 | 8 | 15,1 | 0 | 0 | 2 | 3,8 | 3 | 5,7 | 53 | 100 |
| İyi | 59 | 26,8 | 63 | 28,6 | 46 | 20,9 | 17 | 7,7 | 19 | 8,6 | 16 | 7,2 | 220 | 100 |
| Orta | 42 | 26,6 | 56 | 35,4 | 30 | 19 | 12 | 7,6 | 10 | 6,3 | 8 | 5,1 | 158 | 100 |
| Zayıf | 4 | 7,7 | 14 | 27 | 6 | 11,5 | 7 | 13,4 | 16 | 30,7 | 5 | 9,6 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 2 | 11,7 | 3 | 17,6 | 1 | 5,9 | 4 | 23,5 | 2 | 11,7 | 5 | 29,4 | 17 | 100 |
| Toplam | 138 | 27,6 | 145 | 29 | 91 | 18,2 | 40 | 8 | 49 | 9,8 | 37 | 7,4 | 500 | 100 |
| X²= 88.923 p= 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Çikolata Bisküvi Tüketme Durumu

| Ekonomik Durum | Her gün | | Haftada Bir | | Haftada 3-4 Kez | | 15Günde 1-2-Kez | | Ayda Bir | | Hiç | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|------|-------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------|------|-----|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çok İyi | 37 | 69,8 | 3 | 5,7 | 10 | 18,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5,7 | 53 | 100 |
| İyi | 103 | 46,8 | 46 | 20,9 | 40 | 18,2 | 17 | 7,7 | 9 | 4 | 5 | 2,3 | 220 | 100 |
| Orta | 64 | 40,5 | 37 | 23,4 | 37 | 23,4 | 10 | 6,3 | 10 | 6,3 | 0 | 0 | 158 | 100 |
| Zayıf | 9 | 17,3 | 16 | 30,7 | 8 | 15,3 | 8 | 15,3 | 10 | 19,2 | 1 | 1,9 | 52 | 100 |
| Çok Zayıf | 1 | 5,9 | 5 | 29,4 | 5 | 29,4 | 2 | 11,8 | 2 | 11,8 | 2 | 11,8 | 17 | 100 |
| Toplam | 214 | 42,8 | 107 | 21,4 | 100 | 20 | 37 | 7,4 | 31 | 6,2 | 11 | 2,2 | 500 | 100 |
| X²= 77.628 P= 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |

*Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 3.6.' da araştırma grubunun annelerinin çalışma durumu ile öğün atlama arası ilişkisi incelendiğinde anneleri çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 3.6. Araştırma Grubunun Annelerinin Çalışma Durumu İle Öğün Atlama Arasındaki İlişki

| Anne meslek | Öğün Atlamam | | Sabah | | Öğle | | Akşam | | Toplam | |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çalışmayan | 272 | 56.1 | 58 | 12 | 143 | 29.5 | 12 | 2.5 | 485 | 100 |
| Çalışan | 7 | 46.7 | 3 | 20 | 5 | 33.3 | 0 | 0 | 15 | 100 |
| Toplam | 279 | 55.8 | 61 | 12.2 | 148 | 29.6 | 12 | 2.4 | 500 | 100 |
| X²= 1.446 p= 0,695 | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 3.7.' de görüldüğü gibi araştırma grubunun anne eğitime göre su içme alışkanlıkları incelendiğinde anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05). Buna göre 8 yıl ve üzeri eğitim gören annelerin çocuklarında 5 bardak ve üzeri su tüketenlerin oranı (%89.4), eğitim seviyesi daha düşük annelerin çocuklarına göre (%53.1 ve %58.3) daha yüksek oranda olduğu görülmektedir

Tablo 3.7. Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Su Tüketme Durumları

| Su | Okur yazar olmayan | | 8 yıl altı | | 8 yıl üstü | | Toplam | |
|---------------------------------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Hiç içmem | 7 | 14,8 | 14 | 3,4 | 0 | 0 | 21 | 4,2 |
| 1-2 Bardak | 6 | 12,7 | 51 | 12,5 | 2 | 4,3 | 59 | 11,6 |
| 3-4 Bardak | 9 | 19,1 | 104 | 25,6 | 3 | 6,3 | 116 | 23,2 |
| 5 Ve Üzeri | 25 | 53,1 | 237 | 58,3 | 42 | 89,4 | 104 | 60,8 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 32.051 p= 0,000 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir .

Araştırma grubunun anne eğitime göre tüketilen besin grupları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak yine de 8 yıl ve üzeri eğitim gören annelerin çocuklarının sebze ve meyve (%53.2) ile et ve et ürünleri (%19.1) tüketimlerinin eğitim seviyesi daha düşük annelerin çocuklarına göre yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Ancak, okur yazar olmayan annelerin çocuklarının daha fazla oranda ekmek, makarna ve pilav vb. (%42.5) tükettikleri görülmektedir.

Tablo 3.8. Araştırma Grubunun Anne Eğitimine Göre Sıklıkla Tüketilen Besin Grupları

| Besin grupları | Okur yazar olmayan | | 8 yıl altı | | 8 yıl üstü | | Toplam | |
|--|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Et ve et ürünleri | 4 | 8,5 | 47 | 11,5 | 9 | 19,1 | 60 | 12 |
| Süt ve süt ürünleri | 1 | 2,1 | 51 | 12,5 | 4 | 8,5 | 56 | 11,2 |
| Sebze ve meyve | 22 | 46,8 | 188 | 46,3 | 25 | 53,2 | 235 | 47 |
| Ekmek mak Pilav v.b. | 20 | 42,5 | 120 | 29,5 | 9 | 19,1 | 149 | 29,8 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 11.757 p= 0,068 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Anneleri çalışan veya çalışmayan öğrenci gruplarının her ikisinde de (büyük oranda) anne ve babanın beslenme ile ilgilendiği ifade edilmiştir. Enteresan olan ise dışarıda çalışan annelerin çocuklarına göre, çalışmayan annelerin çocuklarının daha yüksek oranda (24.1 ve %20) kimse ilgilenmiyor diye yanıt vermesidir. Ancak, araştırma grubunun anne meslek durumuna göre öğrencinin beslenmesi ile ilgilenme durumu karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanamamıştır (Tablo 3.9).

Tablo 3.9. Annenin Çalışma Durumuna Göre Öğrencinin Beslenmesi İle İlgilenilme Durumu

| Anne meslek | Kimse ilgilenmiyor | | Anne-baba | | Anne-baba dışı büyük | | Toplam | |
|---------------------------------------|--------------------|-----------|------------|-----------|----------------------|----------|------------|------------|
| | N | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Çalışmayan | 117 | 24.1 | 329 | 67.8 | 39 | 8 | 485 | 100 |
| Çalışan | 3 | 20 | 11 | 73.3 | 1 | 6.6 | 15 | 100 |
| Toplam | 120 | 24 | 340 | 68 | 40 | 8 | 500 | 100 |
| X²= ,202 p=0,904 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubunun anne eğitimine göre süt içme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre 8 yıl üzeri eğitilmiş annelerin çocukları % 34 ile her gün, 8 yıl altı eğitilmiş ve okur yazar olmayan annelerin çocukları ise (sırasıyla %34, %27.6) haftada bir süt içmektedirler.

Anne eğitimine göre kırmızı et tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre 8 yıl üzeri eğitilmiş annelerin çocukları % 51 ile haftada bir kırmızı et tüketirken, 8 yıl altı eğitilmiş ve okur yazar olmayan annelerin çocukları ise (sırasıyla %27, %38.2) ayda bir kırmızı et tüketmektedirler.

Araştırma grubunun anne eğitimine göre beyaz et tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır. Ancak, 8 yıl üzeri eğitilmiş, 8 yıl altı eğitilmiş ve okur yazar olmayan annelerin çocukları ise (sırasıyla %25.5, %27.1, %25.5) haftada bir beyaz et tüketmektedirler (Tablo 3.10).

Tablo 3.10. Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Süt , Kırmızı Et, Beyaz Et Tüketme Durumları

Anne Eğitimi

| Süt Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 3 | 6,4 | 57 | 14 | 16 | 34 | 76 | 15,2 |
| Haftada bir | 13 | 27,6 | 138 | 34 | 12 | 25,5 | 163 | 32,6 |
| Haftada 3-4 kez | 4 | 8,5 | 69 | 17 | 11 | 23,4 | 84 | 16,8 |
| 15 günde 1-2-kez | 7 | 14,9 | 34 | 8,3 | 1 | 0,2 | 42 | 8,4 |
| Ayda bir | 11 | 23,4 | 55 | 13,5 | 5 | 10,6 | 71 | 14,2 |
| Hiç | 9 | 19,1 | 53 | 13,2 | 2 | 4,3 | 64 | 12,8 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 30.295 p= 0,001 | | | | | | | | |
| Kırmızı Et Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 2 | 4,3 | 17 | 4,2 | 2 | 4,3 | 21 | 4,2 |
| Haftada Bir | 11 | 23,4 | 90 | 22,2 | 24 | 51 | 125 | 25 |
| Haftada 3-4 Kez | 2 | 4,3 | 48 | 11,9 | 11 | 23,4 | 61 | 12,2 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 3 | 6,4 | 48 | 11,9 | 2 | 4,3 | 53 | 10,6 |
| Ayda Bir | 18 | 38,2 | 110 | 27 | 5 | 10,6 | 133 | 26,6 |
| Hiç | 11 | 23,4 | 93 | 22,9 | 3 | 6,4 | 107 | 21,4 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 37.012 p= 0,000 | | | | | | | | |
| Beyaz Et Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 4 | 8,5 | 20 | 5 | 4 | 8,5 | 28 | 5,6 |
| Haftada Bir | 12 | 25,5 | 110 | 27,1 | 12 | 25,5 | 134 | 26,8 |
| Haftada 3-4 Kez | 9 | 19,1 | 62 | 15,2 | 12 | 25,5 | 83 | 16,6 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 8 | 17 | 75 | 18,5 | 6 | 12,8 | 89 | 17,8 |
| Ayda Bir | 8 | 17 | 109 | 26,9 | 9 | 19,1 | 126 | 25,2 |
| Hiç | 6 | 12,8 | 30 | 7,3 | 4 | 8,5 | 40 | 8 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 9.391 p= 0,495 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubunun anne eğitime göre gazlı içecek, cips ve çikolata bisküvi tüketim durumları incelendiğinde anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ancak, araştırma grubunun anne eğitime göre gazlı içecek tüketim durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi annelerin çocukları % 36.2 ile her gün, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan annelerin çocukları ise (sırasıyla %31.6, %42.5) haftada bir gazlı içecek içmektedirler.

Anne eğitime göre cips tüketme durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi annelerin çocukları % 42.5 ile her gün cips tüketirken, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan annelerin çocukları ise (sırasıyla %29.5, %34) haftada bir cips tüketmektedirler.

Araştırma grubunun anne eğitime göre çikolata, bisküvi tüketme durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan annelerin çocukları (sırasıyla %57.5, %42.3, %32) her gün çikolata bisküvi tüketmektedirler (Tablo 3.11).

Tablo 3.11. Araştırma Grubunun Anne Eğitime Göre Gazlı İçecek, Cips , Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları

Anne Eğitimi

| Çikolata-Bisküvi Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 15 | 32 | 172 | 42,3 | 27 | 57,5 | 214 | 42,8 |
| Haftada Bir | 11 | 23,4 | 91 | 22,5 | 5 | 10,6 | 107 | 21,4 |
| Haftada 3-4 Kez | 12 | 25,5 | 79 | 19,5 | 9 | 19,1 | 100 | 20 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 5 | 10,6 | 29 | 7,1 | 3 | 6,4 | 37 | 7,4 |
| Ayda Bir | 2 | 4,3 | 26 | 6,4 | 3 | 6,4 | 31 | 6,2 |
| Hiç | 2 | 4,3 | 9 | 2,2 | 0 | - | 11 | 2,2 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 10.319 p= 0,413 | | | | | | | | |

| Gazlı İçecek Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|-----------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 3 | 6,4 | 102 | 25,1 | 17 | 36,2 | 122 | 24,4 |
| Haftada Bir | 20 | 42,5 | 128 | 31,6 | 10 | 21,2 | 158 | 31,6 |
| Haftada 3-4 Kez | 10 | 21,2 | 69 | 17 | 8 | 17 | 87 | 17,4 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 7 | 14,9 | 38 | 9,4 | 1 | 2,1 | 46 | 9,2 |
| Ayda Bir | 4 | 8,5 | 41 | 10 | 4 | 8,5 | 49 | 9,8 |
| Hiç | 3 | 6,4 | 28 | 6,9 | 7 | 14,9 | 38 | 7,6 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |

X²= 20.891 p= 0,022

| Cips Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 8 | 17 | 110 | 27,1 | 20 | 42,5 | 138 | 27,6 |
| Haftada Bir | 16 | 34 | 120 | 29,5 | 9 | 19,1 | 145 | 29 |
| Haftada 3-4 Kez | 6 | 12,8 | 79 | 19,4 | 6 | 12,8 | 91 | 18,2 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 6 | 12,8 | 31 | 7,6 | 3 | 6,4 | 40 | 8 |
| Ayda Bir | 8 | 17 | 37 | 9,1 | 4 | 8,5 | 49 | 9,8 |
| Hiç | 3 | 6,4 | 29 | 7,1 | 5 | 10,6 | 37 | 7,4 |
| Toplam | 47 | 100 | 406 | 100 | 47 | 100 | 500 | 100 |

X²= 14.757 p= 0,141

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubunun baba eğitime göre süt içme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre, 8 yıl üzeri eğitimi babaların çocukları % 26 ile her gün, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan babaların çocukları ise (sırasıyla %35, %50) haftada bir süt içmektedirler.

Araştırma grubunun baba eğitime göre kırmızı et tkete durumu incelendiğinde bir anlamlılık saptanamamıştır. Ancak, 8 yıl üzeri eğitimi babaların çocukları % 27.7 ile haftada bir kırmızı et tüketirken, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan babaların çocukları ise (sırasıyla %28.4, %28.5) ayda bir kırmızı et tüketmektedirler.

Araştırma grubunun baba eğitime göre beyaz et tkete durumu incelendiğinde bir anlamlılık saptanamamıştır. Ancak, 8 yıl üzeri eğitimi, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan babaların çocukları (sırasıyla %26.5, %27.5, 28.5) haftada bir beyaz et tüketmektedirler (Tablo 3.12).

Tablo 3.12. Araştırma Grubunun Baba Eğitime Göre Süt , Kırmızı Et, Beyaz Et Tüketim Durumları

Baba Eğitimi

| Süt Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 0 | - | 34 | 10,6 | 42 | 26 | 76 | 15,3 |
| Haftada Bir | 7 | 50 | 112 | 35 | 42 | 26 | 161 | 32,5 |
| Haftada 3-4 Kez | 0 | - | 52 | 16,25 | 30 | 18,5 | 82 | 16,5 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 4 | 28,5 | 29 | 9,1 | 9 | 5,5 | 42 | 8,5 |
| Ayda Bir | 1 | 7,1 | 49 | 15,31 | 21 | 13 | 71 | 14,3 |
| Hiç | 2 | 14,3 | 44 | 13,75 | 18 | 11 | 64 | 12,9 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 35.423 p= 0,000 | | | | | | | | |
| Kırmızı Et Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 1 | 7,1 | 10 | 3,1 | 10 | 6,2 | 21 | 4,2 |
| Haftada Bir | 3 | 21,4 | 77 | 24,1 | 45 | 27,7 | 125 | 24,2 |
| Haftada 3-4 Kez | 1 | 7,1 | 36 | 11,2 | 24 | 14,8 | 61 | 12,2 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 2 | 14,3 | 34 | 10,6 | 17 | 10,4 | 53 | 10,6 |
| Ayda Bir | 4 | 28,5 | 91 | 28,4 | 35 | 21,6 | 130 | 26,2 |
| Hiç | 3 | 21,4 | 72 | 22,5 | 31 | 19,1 | 106 | 21,3 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 7.433 p= 0,684 | | | | | | | | |
| Beyaz Et Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | N | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 1 | 7,1 | 17 | 5,3 | 10 | 6,2 | 28 | 5,6 |
| Haftada Bir | 3 | 21,4 | 88 | 27,5 | 43 | 26,5 | 134 | 27,1 |
| Haftada 3-4 Kez | 4 | 28,5 | 47 | 14,6 | 30 | 18,5 | 81 | 16,3 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 1 | 7,1 | 59 | 18,4 | 29 | 17,9 | 89 | 17,9 |
| Ayda Bir | 2 | 14,3 | 86 | 26,8 | 37 | 22,8 | 125 | 25,2 |
| Hiç | 3 | 21,4 | 23 | 7,1 | 13 | 8,1 | 39 | 7,8 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 8.487 p= 0,581 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubunun baba eğitime göre gazlı içecek , cips, çikolata bisküvi tüketim durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre, araştırma grubunun baba eğitime göre gazlı içecek tüketim durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi babaların çocukları % 32.1 ile her gün, 8 yıl altı eğitimi ve okur yazar olmayan babaların çocukları ise (sırasıyla %35.6, %28.5) haftada bir gazlı içecek içmektedirler.

Araştırma grubunun baba eğitime göre cips tüketme durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi babaların çocukları % 37 ile her gün cips tüketirken, 8 yıl altı eğitimi babaların çocukları % 31.8 ile haftada bir ve okur yazar olmayan babaların çocukları ise % 42.8 ile 15 günde 1-2 kez cips tüketmektedirler.

Araştırma grubunun baba eğitime göre çikolata bisküvi tüketme durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitimi ve 8 yıl altı eğitimi babaların çocukları (sırasıyla%53, %38.1) her gün tüketirken, okur yazar olmayan babaların çocukları ise % 42.8 ile haftada bir çikolata bisküvi tüketmektedirler (Tablo 3.13).

Tablo 3.13. Araştırma Grubunun Baba Eğitime Göre Gazlı İçecek , Cips, Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları

Baba Eğitimi

| Gazlı İçecek Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | N | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 0 | 0 | 67 | 20,9 | 52 | 32,1 | 119 | 24 |
| Haftada Bir | 4 | 28,5 | 114 | 35,6 | 40 | 24,6 | 158 | 31,8 |
| Haftada 3-4 Kez | 2 | 14,3 | 55 | 17,1 | 30 | 18,5 | 87 | 17,5 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 3 | 21,4 | 28 | 8,7 | 14 | 8,6 | 45 | 9,1 |
| Ayda Bir | 2 | 14,3 | 34 | 10,6 | 13 | 8,1 | 49 | 9,9 |
| Hiç | 3 | 21,4 | 22 | 6,9 | 13 | 8,1 | 38 | 7,7 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 20.516 p= 0,025 | | | | | | | | |
| Cips Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 4 | 28,5 | 73 | 22,8 | 60 | 37 | 137 | 27,6 |
| Haftada Bir | 3 | 21,4 | 102 | 31,8 | 40 | 24,6 | 145 | 29,2 |
| Haftada 3-4 Kez | 0 | 0 | 56 | 17,5 | 33 | 20,3 | 89 | 17,9 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 6 | 42,8 | 25 | 7,8 | 8 | 4,9 | 39 | 7,8 |
| Ayda Bir | 1 | 7,1 | 39 | 12,1 | 9 | 5,5 | 49 | 9,8 |
| Hiç | 0 | 0 | 25 | 7,8 | 12 | 7,4 | 37 | 7,4 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 42.724 p= 0,000 | | | | | | | | |
| Çikolata Bisküvi Tüketimi | Okuryazar Olmayan | | 8 Yıl Altı | | 8 Yıl Üstü | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 3 | 21,4 | 122 | 38,1 | 86 | 53 | 211 | 42,5 |
| Haftada Bir | 6 | 42,8 | 77 | 24,6 | 24 | 14,8 | 107 | 21,5 |
| Haftada 3-4 Kez | 4 | 28,5 | 66 | 20,6 | 30 | 18,5 | 100 | 20,1 |
| 15 Günde 1-2-Kez | 0 | 0 | 25 | 7,8 | 11 | 6,7 | 36 | 7,2 |
| Ayda Bir | 0 | 0 | 23 | 7,1 | 8 | 4,9 | 31 | 6,2 |
| Hiç | 1 | 7,1 | 7 | 2,1 | 3 | 1,8 | 11 | 2,2 |
| Toplam | 14 | 100 | 320 | 100 | 162 | 100 | 496 | 100 |
| X²= 19.802 p= 0,031 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 3.14.' de görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyetine göre günlük öğün sayıları karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre günlük öğün sayılarının daha yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.14. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Günlük Öğün Sayılarının Dağılımı

| Cinsiyet | 2 Öğün | | 3 Öğün | | 4 Öğün ve Üzeri | | TOPLAM | |
|---------------------------------------|--------|------|--------|------|-----------------|-----|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 124 | 49.6 | 117 | 46.8 | 9 | 3.6 | 250 | 100 |
| Erkek | 74 | 29.6 | 154 | 61.6 | 22 | 8.8 | 250 | 100 |
| Toplam | 198 | 39,6 | 271 | 54,2 | 31 | 6,2 | 500 | 100 |
| X²= 23,130 p= 0,000 | | | | | | | | |

* *Yüzdeler satır için verilmiştir .*

Tablo 3.15.' de görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyetine göre günlük öğün atlama verilerine bakıldığında kız öğrencilerin % 48.8' inin, erkek öğrencilerin % 62.8' inin öğün atlamadığı saptanmıştır.

Kız öğrencilerden % 15.6' sının sabah, % 33.2' sinin öğle, % 2.4' ünün akşam, erkeklerden ise % 8.8' inin sabah, % 26' sının öğle, % 2.4' ünün akşam öğününü atladığı görülmektedir.

Öğün atlama durumu erkek ve kız öğrenciler arasında istatistiksel bir farklılık göstermemektedir

Tablo 3.15. Araştırma Grubunun Günlük Öğün Atlama Durumları ve Atlanan Öğünlerin Verileri

| Cinsiyet | Öğün Atlamam | | Sabah | | Öğle | | Akşam | | Toplam | |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 122 | 48.8 | 39 | 15.6 | 83 | 33.2 | 6 | 2.4 | 250 | 100 |
| Erkek | 157 | 62.8 | 22 | 8.8 | 65 | 26 | 6 | 2.4 | 250 | 100 |
| Toplam | 279 | 55.8 | 61 | 12.2 | 148 | 29.6 | 12 | 2.4 | 500 | 100 |
| X²= 11,318 p= 0,010 | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 3.16.' da görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyete göre öğün atlama nedenleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kız öğrencilerin % 66.4' ü erkeklerin ise % 58.2' si canı istemediği için, kızların % 23.4' ü ile erkeklerin % 36.7' si ise fırsat bulamadıkları için öğün atladıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.16. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Öğün Atlama Nedenleri

| Cinsiyet | Canı İstemediği İçin | | Fırsat Bulamadığı İçin | | Diğer | | Toplam | |
|--------------------------------------|----------------------|-------------|------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 85 | 66.4 | 30 | 23.4 | 13 | 10.2 | 128 | 100 |
| Erkek | 57 | 58.2 | 36 | 36.7 | 5 | 5.1 | 98 | 100 |
| Toplam | 142 | 62.8 | 66 | 29.2 | 18 | 7.8 | 226 | 100 |
| X²= 5,741 p= 0,057 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubunun üzüntülü olduğunda yemek yeme alışkanlıkları incelendiğinde cinsler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak anlamlı olmasa da üzüntülü olduğunda yemek yemeyen kız oranı (%33.2) erkeklere göre (%28.4) daha yüksektir (Tablo 3.17)

Tablo 3.17. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Üzüntülü Olduğunda Beslenme Durumları

| Üzüntülü Olduğunda yemek Yeme Alışkanlıkları | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Hiç yemek yemem | 83 | 33,2 | 71 | 28,4 | 154 | 30,8 |
| Her zamankinden az yerim | 97 | 38,8 | 98 | 39,2 | 195 | 39 |
| Her zamankinden çok yerim | 18 | 7,2 | 1 | 4,4 | 29 | 5,8 |
| Hiç değişiklik olmaz | 52 | 20,8 | 70 | 28 | 122 | 24,4 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 5.286 p= 0,152 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubunun sevinçli olduğunda yemek yeme alışkanlıkları incelendiğinde cinsler arasında anlamlı bir fark saptanmamış ve (261/500) % 52.2' sinin beslenmesinde hiç değişiklik olmadığı görülmüştür (Tablo 3.18).

Tablo 3.18 Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Sevinçli Olduğunda Beslenme Durumları

| Sevinçli Olduğunda Yemek Yeme Alışkanlıkları | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Hiç yemek yemem | 43 | 17,2 | 42 | 16,8 | 85 | 17 |
| Her zamankinden az yerim | 44 | 17,6 | 32 | 12,8 | 76 | 15,2 |
| Her zamankinden çok yerim | 36 | 14,4 | 42 | 16,8 | 78 | 15,6 |
| Hiç değişiklik olmaz | 127 | 50,8 | 134 | 53,6 | 261 | 52,2 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 2.556 p= 0,465 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 3.19.' da görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyete göre su içme alışkanlıkları incelendiğinde erkek öğrencilerin 5 bardak ve üzeri su tüketim durumlarının kız öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı gibi görünse de fark çok belirgin değildir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin günlük su tüketim durumlarına bakıldığında kızların 8/250' si (%3.2) erkeklerin 13/250' si (%5.2) hiç içmezken, kızların 140/250' si (%56) erkeklerinse 164/250' si (%65.6) günde 5 ve üzeri bardak su tükettiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 3.19. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Su Tktme Durumları

| Su Tktmi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Hiç İmem | 8 | 3,2 | 13 | 5,2 | 21 | 4,2 |
| 1-2 Bardak | 36 | 14,4 | 23 | 9,2 | 59 | 11,8 |
| 3-4 Bardak | 66 | 26,4 | 50 | 20 | 116 | 23,2 |
| 5 Ve zeri | 140 | 56 | 164 | 65,6 | 304 | 60,8 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 8.157 p= 0,043 | | | | | | |

* Yüzdeler sütün için verilmiştir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin %47' si sebze ve meyve, %29.8' i ekmek, makarna ve pilav, %12' si et ve et ürünleri, %11.2' si süt ve süt ürünlerini tktmektedir (Tablo 3.20).

Buna göre, kız öğrencilerin (%54.4), erkek öğrencilerden (%39.6) daha fazla sebze ve meyve tkttikleri görülmektedir. Ancak erkek öğrenciler et ve et ürünleri ile karbonhidrat ağırlıklı ekmek, makarna ve pilav vb. yiyecekleri daha fazla oranda tkttiklerini ifade etmişlerdir (X²=14,573 p=0,002).

Tablo 3.20. Araştırma Grubunun Cinsiyetlerine Göre En Fazla Tükettikleri Besin Grupları

| Besin grupları | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Et ve et ürünleri | 22 | 8,8 | 38 | 15,2 | 60 | 12 |
| Süt ve süt ürünleri | 30 | 12 | 26 | 10,4 | 56 | 11,2 |
| Sebze ve meyve | 136 | 54,4 | 99 | 39,6 | 235 | 47 |
| Ekmek mak.pilav v.b.** | 62 | 24,8 | 87 | 34,8 | 149 | 29,8 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 14.573 p= 0,002 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

**Ekmek/Makarna/Pilav gibi

Araştırma grubunun cinsiyete göre süt içme durumları incelendiğinde anlamlı gibi gözükse de sınırda bir değerdir. Buna göre, kız öğrenciler % 37.2, erkek öğrenciler % 28 ile en çok haftada bir süt içmektedirler.

Araştırma grubunun cinsiyete göre kırmızı et tüketme durumları incelendiğinde bir anlamlılık saptanamamıştır. Ancak, kız öğrenciler % 27.2 ile ayda bir kırmızı et tüketirken, erkek öğrenciler % 28.8 ile en çok haftada bir kırmızı et tüketmektedirler..

Araştırma grubunun cinsiyete göre beyaz et tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ancak, kız öğrenciler % 24.8 ile ayda bir tüketirken, erkek öğrenciler % 30.8 ile en çok haftada bir beyaz et tüketmektedirler (Tablo 3.21).

Tablo 3.21. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Süt , Kırmızı Et , Beyaz Et Tüketme Durumları

| Süt Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 24 | 9,6 | 52 | 20,8 | 76 | 15,2 |
| Haftada bir | 93 | 37,2 | 70 | 28 | 163 | 32,6 |
| Haftada 3-4 kez | 46 | 18,4 | 38 | 15,2 | 84 | 16,8 |
| 15 günde 1-2-kez | 19 | 7,6 | 23 | 9,2 | 42 | 8,4 |
| Ayda bir | 31 | 12,4 | 40 | 16 | 71 | 14,2 |
| Hiç | 37 | 14,8 | 27 | 10,8 | 64 | 12,8 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 17.407 p= 0,004 | | | | | | |
| Kırmızı Et Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 14 | 5,6 | 7 | 2,8 | 21 | 4,2 |
| Haftada bir | 53 | 21,2 | 72 | 28,8 | 125 | 25 |
| Haftada 3-4 kez | 37 | 14,8 | 24 | 9,6 | 61 | 12,2 |
| 15 günde 1-2-kez | 21 | 8,4 | 32 | 12,8 | 53 | 10,6 |
| Ayda bir | 68 | 27,2 | 65 | 26 | 133 | 26,6 |
| Hiç | 57 | 22,8 | 50 | 20 | 107 | 21,4 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 10.800 p= 0,055 | | | | | | |
| Beyaz Et Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 16 | 6,4 | 12 | 4,8 | 28 | 5,6 |
| Haftada bir | 57 | 22,8 | 77 | 30,8 | 134 | 26,8 |
| Haftada 3-4 kez | 48 | 19,2 | 35 | 14 | 83 | 16,6 |
| 15 günde 1-2-kez | 46 | 18,4 | 43 | 17,2 | 89 | 17,8 |
| Ayda bir | 62 | 24,8 | 64 | 25,6 | 126 | 25,2 |
| Hiç | 21 | 8,4 | 19 | 7,6 | 40 | 8 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 5.826 p= 0,324 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyete göre gazlı içecek içme durumları incelendiğinde, kız öğrenciler % 33.2, erkek öğrenciler % 30 ile en çok haftada bir gazlı içecek içmektedirler.

Araştırma grubunun cinsiyete göre cips ve çikolata, bisküvi tüketme durumları incelendiğinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre kız öğrenciler % 28.4, erkek öğrenciler % 29.6 ile en çok haftada bir cips tüketmektedirler..

Araştırma grubunun cinsiyete göre çikolata, bisküvi tüketme durumları incelendiğinde, kız öğrenciler % 50.4, erkek öğrenciler % 35.2 ile en çok her gün çikolata, bisküvi tüketmektedirler (Tablo 3.22).

Tablo 3.22. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Gazlı İçecek, Cips , Çikolata Bisküvi Tüketme Durumları

| Gazlı içecek Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 55 | 22 | 67 | 26,8 | 122 | 24,4 |
| Haftada bir | 83 | 33,2 | 75 | 30 | 158 | 31,6 |
| Haftada 3-4 kez | 38 | 15,2 | 49 | 19,6 | 87 | 17,4 |
| 15 günde 1-2-kez | 22 | 8,8 | 24 | 9,6 | 46 | 9,2 |
| Ayda bir | 29 | 11,6 | 20 | 8 | 49 | 9,8 |
| Hiç | 23 | 9,2 | 15 | 6 | 38 | 7,6 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 6.400 p= 0,269 | | | | | | |
| Cips Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 69 | 27,6 | 69 | 27,6 | 138 | 27,6 |
| Haftada bir | 71 | 28,4 | 74 | 29,6 | 145 | 29 |
| Haftada 3-4 kez | 47 | 18,8 | 44 | 17,6 | 91 | 18,2 |
| 15 günde 1-2-kez | 11 | 4,4 | 29 | 11,6 | 40 | 8 |
| Ayda bir | 28 | 11,2 | 21 | 8,4 | 49 | 9,8 |
| Hiç | 24 | 9,6 | 13 | 5,2 | 37 | 7,4 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 12.531 p= 0,028 | | | | | | |
| Çikolata Bisküvi Tüketimi | Kız | | Erkek | | Toplam | |
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Her gün | 126 | 50,4 | 88 | 35,2 | 214 | 42,8 |
| Haftada bir | 42 | 16,8 | 65 | 26 | 107 | 21,4 |
| Haftada 3-4 kez | 54 | 21,6 | 46 | 18,4 | 100 | 20 |
| 15 günde 1-2-kez | 17 | 6,8 | 20 | 8 | 37 | 7,4 |
| Ayda bir | 8 | 3,2 | 23 | 9,2 | 31 | 6,2 |
| Hiç | 3 | 1,2 | 8 | 3,2 | 11 | 2,2 |
| Toplam | 250 | 100 | 250 | 100 | 500 | 100 |
| X²= 22.106 p= 0,000 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

4-SİGARA-ALKOL ALIŞKANLIĞI VERİLERİ

Tablo 4.1.'de araştırma grubunun cinsiyete göre sigara ve alkol tüketme durumları karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla sigara ve alkol kullandığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 31/500' ünün (%6.2) sigara içtiği, 469/500' ünün (%93.8) içmediği, 30/500' ünün (%6) alkol kullandığı, 470/500' ünün (%94) ise alkol kullanmadığı görülmüştür.

Tablo 4.1. Araştırma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Sigara Ve Alkol Kullanma Durumları

| Cinsiyet | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|----------------|-----|------|-------|----|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Sigara İçen | 6 | 2,4 | 25 | 10 | 31 | 6,2 |
| Sigara içmeyen | 244 | 97,6 | 225 | 90 | 469 | 93,8 |
| Alkol İçen | 10 | 4 | 20 | 8 | 30 | 6 |
| Alkol içmeyen | 240 | 96 | 230 | 92 | 470 | 94 |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 4.2.' de araştırma grubunun yaş gruplarına göre sigara kullanım durumları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$) 16 ve üzeri yaş grubu öğrencilerin diğer yaş grubundaki öğrencilere göre daha fazla oranda sigara kullandıkları görülmektedir.

Tablo 4.2. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Sigara İçme Durumları

| Sigara Kullanma Durumu | 11-13 arası | | 14-16 arası | | 17 ve üzeri | | Toplam | |
|------------------------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Evet | 2 | 6.5 | 10 | 32.3 | 19 | 61.3 | 31 | 100 |
| Hayır | 176 | 37.5 | 237 | 50.5 | 56 | 12 | 469 | 100 |
| Toplam | 178 | 35.6 | 247 | 49.4 | 75 | 15 | 500 | 500 |

$X^2= 57.065$ $p= 0,000$

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 4.3.' de araştırma grubunun yaş gruplarına göre alkol kullanma durumları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$). 17 ve üzeri yaş grubu öğrencilerinin diğer yaş grubundaki öğrencilere göre daha fazla oranda alkollü içki kullandığı, yaş ilerledikçe alkollü içki kullanma oranıyla birlikte kullanma sıklığının da arttığı görülmüştür.

Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Alkollü İçki Kullanma Sıklığı

| Yaş Grubu | Haftada Bir | | Ayda Bir | | Hiç İçmeyenler | | Toplam | |
|---------------------------------------|-------------|------|----------|-----|----------------|------|--------|-----|
| | N | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| 11-13 Yaş gr | 2 | 1.1 | 0 | 0 | 176 | 98.9 | 178 | 100 |
| 14-16 Yaş gr | 8 | 3.2 | 7 | 2.8 | 232 | 94 | 247 | 100 |
| 17ve üzeri Yaş gr | 8 | 10.7 | 5 | 6.7 | 62 | 82.7 | 75 | 100 |
| Toplam | 18 | 3.6 | 12 | 2.4 | 470 | 94 | 500 | 100 |
| X²= 25.155 p= 0,000 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

5- SPOR YAPMA DURUMLARINA İLİŞKİN VERİLER

Toplam 500 öğrenciden 491' i herhangi bir spor aktivitesine katıldığını ifade etmiştir. Cinsiyete göre kız ve erkekler arasında spor türü arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Kızlarda voleybol 172/241 (%71.4) kişi, erkeklerde ise futbol 154/250 (%61.6) kişi ile en sık yapılan spor olarak görülmektedir.

Tablo 5.1. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Yaptıkları Spor Aktivitelerinin Dağılımı

| Spor Aktiviteleri | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|--|-----|------|-------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Futbol | 6 | 2.5 | 154 | 61.6 | 160 | 32.6 |
| Basketbol | 23 | 9.5 | 26 | 10.4 | 49 | 10 |
| Voleybol | 172 | 71.4 | 14 | 5.6 | 186 | 37.9 |
| Atletizm | 10 | 4.1 | 9 | 3.6 | 19 | 3.9 |
| Masa Tenisi | 17 | 7.1 | 10 | 4 | 275.5 | 5.5 |
| Güreş | 0 | 0 | 7 | 2.8 | 71.4 | 1.4 |
| Diğer | 13 | 5.4 | 30 | 12 | 43 | 8.8 |
| Toplam | 241 | 100 | 250 | 100 | 491 | 100 |
| X²= 286,819 p= 0,000 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 5.2.'de araştırma grubunun yaş gruplarına göre yaptıkları spor aktivitelerinin dağılımına bakıldığında, toplam 491 öğrenciden herhangi bir spor aktivitesinde bulunan en çok öğrencinin 244/491 (%49.7) ile 14-16 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Buna göre 14-16 yaş grubunda voleybol 102/244 (%34.1), futbol 83/244 (%41.8) ile en sık yapılan sporlar olarak görülmektedir.

Tablo 5.2. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Yaptıkları Spor Aktivitelerinin Dağılımı

| Spor Aktiviteleri | 11-13 Arası Yaş Gr | | 14-16 Arası Yaş Gr | | 17 Ve Üzeri Yaş Gr | | Toplam | |
|---------------------------------------|--------------------|------|--------------------|------|--------------------|------|--------|------|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Futbol | 54 | 31.1 | 83 | 34.1 | 23 | 31.5 | 160 | 32.6 |
| Basketbol | 17 | 9.8 | 17 | 7 | 15 | 20.5 | 49 | 10 |
| Voleybol | 63 | 36.2 | 102 | 41.8 | 21 | 28.8 | 186 | 37.9 |
| Atletizm | 9 | 5.2 | 10 | 4.1 | 0 | 0 | 19 | 3.9 |
| Masa Tenisi | 11 | 6.3 | 11 | 4.5 | 5 | 6.8 | 27 | 5.5 |
| Güreş | 3 | 1.7 | 4 | 1.6 | 0 | 0 | 7 | 1.4 |
| Diğer | 17 | 9.8 | 17 | 7 | 9 | 12.3 | 43 | 8.8 |
| Toplam | 174 | 100 | 244 | 100 | 73 | 100 | 491 | 100 |
| X²= 21,325 p= 0,046 | | | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Tablo 5.3.'de görüldüğü gibi araştırma grubunun cinsiyete göre lisanslı sporcu sayısı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre herhangi bir spor aktivitesinde bulunan lisanslı erkek öğrencilerin sayısının (79/101, %78.2), kız öğrencilerden (22/101, %21.8) daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 5.3. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Lisanslı Veya Lisanssız Sporcu Sayısı

| Cinsiyet | Lisanslı | | Lisanssız | | Toplam | |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 22 | 8.8 | 227 | 91.2 | 249 | 100 |
| Erkek | 79 | 31.6 | 171 | 68.4 | 250 | 100 |
| Toplam | 101 | 20.2 | 398 | 79.8 | 499 | 100 |
| X²= 40,046 p= 0,000 | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 5.4.' de görüldüğü gibi araştırma grubundaki lisanslı sporcuların cinsiyetlerine göre spor yapma süreleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre, lisanslı olarak spor yapan kız öğrencilerin % 77,3' ü 1-2 yıldır, % 13,6' sı 3-5 yıldır, % 9,1' i 6 ve üzeri yıldır, erkek öğrencilerin ise % 64,8' i 1-2 yıldır, % 19,7' si 3-5 yıldır, % 15,5' i 6 ve üzeri yıldır spor yapmaktadır.. Kızlarda % 77.3 (17/22) ile, erkeklerde % 64.8 (46/71) ile en çok 1-2 yıldır spor yapılmaktadır

Tablo 5.4. Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Spor Yapma Süreleri

| Cinsiyet | 1-2 yıl | | 3-5 yıl | | 6 ve üzeri | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|------|---------|------|------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 17 | 77,3 | 3 | 13.6 | 2 | 9.1 | 22 | 100 |
| Erkek | 46 | 64.8 | 14 | 19.7 | 11 | 15.5 | 71 | 100 |
| Toplam | 63 | 67.7 | 17 | 18.3 | 13 | 14 | 93 | 100 |
| X²= 32,371 p= 0,000 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubundaki lisanslı sporcuların cinsiyetlerine göre haftalık spor yapma süreleri incelendiğinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 5.5. Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Haftalık Spor Yapma Süreleri

| Cinsiyet | 1-2 gün | | 3-5gün | | 6 ve üzeri | | Toplam | |
|--------------------------------------|---------|------|--------|------|------------|------|--------|-----|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Kız | 9 | 40.1 | 12 | 54.5 | 1 | 4.5 | 22 | 100 |
| Erkek | 14 | 19.7 | 46 | 64.8 | 11 | 15.5 | 71 | 100 |
| Toplam | 23 | 24.7 | 58 | 62.4 | 12 | 12.9 | 93 | 100 |
| X²= 4,892 p= 0,087 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubundaki lisanslı sporcuların cinsiyetlerine göre günlük spor yapma süreleri incelendiğinde bir anlamlılık saptanmamıştır.

Tablo 5.6. Araştırma Grubundaki Lisanslı Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Günlük Spor Yapma Süreleri

| Cinsiyet | 1-2 saat | | 3-4 saat | | Toplam | |
|--------------------------------------|----------|------|----------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 16 | 72.7 | 6 | 27.3 | 22 | 100 |
| Erkek | 60 | 84.5 | 11 | 15.5 | 71 | 100 |
| Toplam | 76 | 81.7 | 17 | 18.3 | 93 | 100 |
| X²= 1,560 p= 0,212 | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 5.7.' de görüldüğü gibi araştırma grubundaki öğrencilerin spor aktivitelerini yaptıkları zaman dilimleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır. Kız öğrencilerin daha çok

(134/251, %53.4) hafta sonu ve tatillerde, erkek öğrencilerin ise(118/204, %57.8) hafta sonu dışında kalan okul dışı zamanlarsa spor yapmayı tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 5.7. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Spor Aktivitelerini Yaptıkları Zaman Dilimleri

| Cinsiyet | Okul Dışı Zamanlarda | | Hafta Sonu ve tatillerde | | Diğer | | Toplam | |
|---------------------------------------|----------------------|------|--------------------------|------|-------|----|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 86 | 34.4 | 134 | 53.6 | 30 | 12 | 250 | 100 |
| Erkek | 118 | 47.2 | 117 | 46.8 | 15 | 6 | 250 | 100 |
| Toplam | 204 | 40.8 | 251 | 50.2 | 45 | 9 | 500 | 100 |
| X²= 11,171 p= 0,004 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin ailelerinde geçmişte spor yapma durumu incelendiğinde, toplam 500 öğrenciden 426' sının (%85.2) ailesinde spor yapan olmadığı 46 kişinin (%9.2) anne veya babasının, 28 kişinin(%5.6) ise diğer aile bireylerinden birisinin spor yaptığı saptanmıştır.

Tablo 5.8. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Geçmişte Ailelerinde Spor Yapan Birey Durumu

| Cinsiyet | Spor Yapan Yok | | Anne ve Baba | | Diğer | | Toplam | |
|--------------------------------------|----------------|------|--------------|------|-------|-----|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 219 | 87.6 | 17 | 6.8 | 14 | 5.6 | 250 | 100 |
| Erkek | 207 | 82.8 | 29 | 11.6 | 14 | 5.6 | 250 | 100 |
| Toplam | 426 | 85,2 | 46 | 9.2 | 28 | 5.6 | 500 | 100 |
| X²= 3,468 p= 0,177 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir

Araştırma grubundaki öğrencilerin ailelerinin spor aktivitelerine katılmalarını destekleme durumu incelendiğinde ise toplam 500 öğrenciden 390' ının (%78) ailesinin destek olmadığı, 110 kişinin (%22) ailesinin ise

öğrenciye spor yapma konusunda destek olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerde ailesi tarafından destek görme oranı (%25.2) erkek öğrencilere göre (%18.8) daha yüksektir.

Tablo 5.9. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Ailelerinin Spor Aktivitelerine Katılmalarını Destekleme Durumu

Aile

| Cinsiyet | Desteklemiyor | | Destekliyor | | Toplam | |
|--------------------------------------|---------------|------|-------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 187 | 74.8 | 63 | 25.2 | 250 | 100 |
| Erkek | 203 | 81.2 | 47 | 18.8 | 250 | 100 |
| Toplam | 390 | 78 | 110 | 22 | 500 | 100 |
| X²= 2,984 p= 0,084 | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 5.10. araştırma grubundaki öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine katılabilme durumları incelendiğinde, % 61' i bazen katılabiliyorken, % 21' in katılamadığı ve % 18' in ise katılabildiği görülmektedir.

Tablo 5.10. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin İstedikleri Spor Aktivitelerine Katılabilme Durumları

| Cinsiyet | Hiç Katılamıyorum | | Bazen Katılabiliyorum | | Evet Katılabiliyorum | | Toplam | |
|---------------------------------------|-------------------|------|-----------------------|------|----------------------|------|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 66 | 26.4 | 157 | 62.8 | 27 | 10.8 | 250 | 100 |
| Erkek | 39 | 15.6 | 148 | 59.2 | 63 | 25.2 | 250 | 100 |
| Toplam | 105 | 21 | 305 | 61 | 90 | 18 | 500 | 100 |
| X²= 21,608 p= 0,000 | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir.

Tablo 5.11.'de araştırma grubundaki öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine katılamama nedenlerine bakıldığında toplam 174/413' ünün

(%42.1) çevremde spor yapabileceği bir yer ve etkinlik yok, cevabını verdiği görülmektedir. Cinsiyete göre nedenler farklılık göstermemektedir.

Tablo 5.11. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin İstedikleri Spor Aktivitelerine Katılamama Nedenleri

| Cinsiyet | Kız | | Erkek | | Toplam | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | n | %* | n | %* | n | %* |
| Spor Yapmak Gibi Bir Alışkanlığım Yok | 33 | 14.7 | 20 | 10.6 | 53 | 12.8 |
| Araç,Gereç-Malzemeler Yeterli Değil | 33 | 14.7 | 33 | 17.5 | 66 | 16 |
| Spor Yapma İsteklerimizle İlgilenen Yok | 43 | 19.1 | 29 | 15.4 | 72 | 17.4 |
| Çevremde Spor Yapabileceğim Bir Yer ve Etkinlik Yok | 95 | 42.2 | 79 | 42 | 174 | 42.1 |
| Ekonomik Durumumdan Dolayı Çalışmak Zorundayım | 5 | 2.2 | 9 | 4.8 | 14 | 3.4 |
| Diğer | 16 | 7.1 | 18 | 9.6 | 34 | 8.2 |
| Toplam | 225 | 100 | 188 | 100 | 413 | 100 |
| X²= 6,964 p= 0,324 | | | | | | |

* Yüzdeler sütun için verilmiştir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin 247' si (%49.5) okullarındaki spor çalışmalarının az yeterli olduğunu, 133 kişi (%26.7) yeterli, 98 kişi (%19.6) ise yetersiz olduğunu düşünmektedir. Bunun yanı sıra 21 kişinin (%4.2), okulumuzda hiç spor aktivitesi yok cevabını verdiği görülmektedir(Tablo 5.12).

Kız ve erkek öğrenciler arasında yeterlilik hususundaki görüşler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05).

Erkeklerin % 31.3' ü yeterli ve % 15.3' ü yetersiz olduğunu, kızların ise % 22' si yeterli, % 24' ü yetersiz olduğunu düşünmektedir.

Tablo 5.12. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Okullarındaki Spor Çalışmalarının Yeterliliği Hakkındaki Düşünceleri

| Cinsiyet | Yeterli | | Az Yeterli | | Yetersiz | | Hiç Yok | | Toplam | |
|---------------------------------------|---------|------|------------|------|----------|------|---------|-----|--------|-----|
| | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* | n | %* |
| Kız | 55 | 22 | 130 | 52 | 60 | 24 | 5 | 2 | 250 | 100 |
| Erkek | 78 | 31.3 | 117 | 47 | 38 | 15.3 | 16 | 6.4 | 249 | 100 |
| Toplam | 133 | 26.7 | 247 | 49.5 | 98 | 19.6 | 21 | 4.2 | 499 | 100 |
| X²= 15,360 p= 0,002 | | | | | | | | | | |

* Yüzdeler satır için verilmiştir

TARTIŞMA

Öğrencilerin Büyüme Durumları

Okul çağı çocukları sürekli bir büyüme ve gelişme süreci içindedirler. Büyüme olayı, önemli miktarda enerji ve besin öğelerini gerektirir. Beslenme sorunlarından en çok etkilenen gruplar ise özellikle okul çağı çocuklarıdır. Beslenmenin en iyi göstergesi olan büyüme ve gelişme, çocuklarda boy ve ağırlık ölçümleri ve besin tüketim soruşturmaları ile saptanabilir (8,68).

Rakıcıoğlu ve arkadaşlarının, 10-18 yaş grubu çocukların besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanmasına yönelik yaptıkları çalışmada BKİ ortalama değerleri erkeklerde 18.1 kızlarda 18.5 olarak bulunmuştur (76).

Kocaoğlu, bu yaş grubu üzerinde yaptığı çalışmasında Ankara Koleji öğrencilerinin boy uzunluğu ortalamasının 168.8 cm olarak bulurken, Çubuk Ortaokulu öğrencilerinin boy uzunluğunu 154.6 cm olarak saptamış ve farklılığı anlamlı bulmuştur (77). Bizim araştırmamızdaki bulgulara göre, öğrencilerin boy uzunluğu Ankara Kolejinden kısa, Çubuk Ortaokulundan uzundur (159.3cm.). Buna, bölgeler arasındaki sosyo-ekonomik farklılıkların neden olduğu sanılmaktadır.

Önder ve arkadaşlarının, Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması için yaptıkları araştırmada, öğrencilerin BKİ' lerini değerlendirmişler, BKİ' e göre zayıf olanların % 18.8, normal olanların % 72.9, obez olanların ise % 8.3 oranında olduğunu bulmuşlardır (78). Türkiye'de, çocuklardaki obezite oranı her geçen gün artmaktadır. Çocukların hareket alanlarının azalması ve çocukların evlerinde ya da bilgisayar oyunları başında daha çok vakit geçirmeleri, obezite oranlarını artırıyor olabilir.

Çalışmamızda, öğrencilerin büyüme durumları BkI'e göre değerlendirildiğinde % 11.4' ünün zayıf, % 79.2' sinin normal, % 5.4' ünün fazla tartılı ve % 4' ünün obez olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre BkI durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 13.2' sinin zayıf, % 5.2' sinin fazla tartılı ve % 3.6' sının obez, erkek öğrencilerin % 9.6' sının zayıf, % 5.6' sının fazla tartılı ve % 4.4' ünün obez olduğu görülmektedir.

Önay, araştırma kapsamına aldığı 177 erkek, 178 kız toplam 355 öğrencinin BkI referans değerlerine göre dağılımlarını incelediğinde, öğrencilerin en fazla oranda (%85.1) normal olduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla % 7 ile zayıf olanlar, % 5.1 ile fazla tartılı olanlar ve % 2.8 ile obez olanlar izlemektedir (79).

Sonuç olarak, yapılan araştırmaların sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öğrencilerde, obezitenin olası nedenleri olarak spor aktivitelerinin yetersizliği ve dengesiz beslenme ileri sürülebilir.

Yıldız, Van ili ilköğretim okulları ve liselerinde okuyan çocuklarda ve gençlerde obezite sıklığı, bunun beslenme, egzersiz ve diğer faktörlerle ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada, kızlarda obezite görülme oranını (%6.8) erkeklere oranla (%4.2) daha fazla bulmuştur. 7-11 yaş grubu çocuklarda obezite % 8.7 iken 12-17 yaş grubunda % 3.7 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin % 61.1' i de zayıf bulunmuştur (80).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaşlarına göre BkI durumlarına bakıldığında ise 11-13 yaş grubundakilerin % 11.2' si zayıf, % 76.4' ü normal, % 5' i fazla tartılı, % 7.3' ü obez , 14-16 yaş grubundakilerin % 12.1' i zayıf, % 78.5' i normal, % 6.5' i fazla tartılı, % 2.8' i obez ve 17 ve üzeri yaş gruplarının % 9.3' ü zayıf, % 88' i normal, % 2.72' sinin fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Buna göre, çalışmamıza katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının yaş gruplarındaki artışa paralel olarak iyileşme gösterdiği, dolayısıyla büyüme durumlarıyla beslenme alışkanlıklarının yakın bir ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. 11-13 yaş grubundaki öğrenciler, erken adolesan dönemde oldukları için, beden imajları henüz çok önemli değildir. Bu nedenle obezitenin 11-13 yaş grubunda yüksek oranda olması beklenen bir sonuçtur. Orta ve geç adolesan dönemlerinde vücut imajı önemli olduğu için bu dönemlerde abartılı diyetler ve anoreksia nervosa gibi beslenme bozuklukları görülebiliyor ve obezite sıklığı da azalıyor.

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyetlerine ve boy persentillerine göre büyüme durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 16.8' inin kısa, % 82.8 inin normal, % 0.4' ünün uzun, erkek öğrencilerin % 9.2 'sinin kısa, % 60.4 ünün normal, % 30.4' ünün uzun olduğu görülmektedir.

Bu dönem erkek öğrencilerin boy uzamasının pik yaptığı dönem olduğu için erkekler daha fazla oranda, yaşlara göre daha uzundurlar.

Değişik ülkelerde yapılan araştırmalar yetersiz beslenme ile vücut yapısı arasında doğru orantılı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin Japonya' da ki bir araştırmada 12 yaş grubu çocukların ortalama boy ölçüsü 1900 yılında 134 cm. iken, ülkede besin üretimi ve tüketimindeki artışa paralel olarak 1939 yılında 138 cm. olmuştur. Savaş yıllarındaki yetersiz beslenme nedeniyle aynı yaş çocuklarının boy ölçüleri ortalama 136 cm.' ye inmiştir. Japonya' da 1950 yılından sonra okullarda çocuklara iyi kalite besin verilmeye başlanmıştır. Beslenmedeki bu değişmeye paralel olarak büyüme hızlanmış, 1960 yılında aynı yaştaki çocukların boy ölçüsü 142 cm. ye ulaşmıştır (81).

Çalışmamızda öğrencilerin yaşlarına göre boy persentillerine bakıldığında 11-13 yaş grubundakilerin % 15.7' sinin kısa, % 42' sinin uzun, 14-16 yaş grubundakilerin % 8.5' inin kısa, % 17' sinin uzun ve 17 ve üzeri yaş grubundakilerin % 21.3' ünün kısa, % 37.3' ünün uzun olduğu görülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ağırlık persentillerine bakıldığında, kız öğrencilerin % 8' inin zayıf, % 0.4' ünün fazla tartılı, erkek öğrencilerin % 6.4' ünün zayıf ve % 2' sinin fazla tartılı olduğu görülmektedir. Maral ve Bumin, Ankara, Gölbaşı ilçesinde beş ilkokulda yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaşa göre ağırlıklarına göre % 9.8' inin zayıf, %18.5' inin şişman ve %71.7' sinin normal olduğu saptanmıştır (82). Maral ve Bumin' in Ankara' da yaptıkları çalışmadan farklı olarak bizde obez ve fazla tartılı öğrenci oranları daha düşüktür.

Çalışmamızdaki öğrencilerin yaşlarına göre ağırlık persentillerine bakıldığında 11-13 yaş grubundakilerin % 5' i zayıf, % 1.1' i fazla tartılı ,14-16 yaş grubundakilerin % 5.7' si zayıf, % 24.7' si fazla tartılı ve 17 ve üzeri yaş grubundakilerin % 17.3' ü zayıf, % 1.3' ünün fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Bulut, Ankara iline bağlı Kalecik ilçesi ile köylerinde ilkokul çocuklarının beslenme durumlarını incelemek üzere 7-12 yaş grubunda 280 öğrenci üzerinde yaptığı araştırma sonucunda ağırlıklarının % 3.1' ini 3. persentilin altında, % 43.9' unun 3-25 persentilleri arasında olduğunu, boylarının % 5 oranında 3. persentilin altında, % 48.2 oranında 3-25. persentilde olduklarını; Köksal standardına göre çocukların ağırlıkları açısından değerlendirildiğinde, kızların % 3.8' inin, erkeklerin 2.4' ünün zayıf, kızların % 75.8' inin, erkeklerin % 82.9' unun normal; boy uzunlukları açısından kızların 2.6' sı erkeklerin % 2.4' ünün kısa olduğunu saptamışlardır (83).

Çetin ve arkadaşları, İstanbul ili Üsküdar ilçesinde biri özel diğeri devlete ait iki ilkokulda NCHS popülasyonuna göre değerlendirme yapılan çalışmada yaşa göre boy açısından çocukların % 8.3' ünün 10. persentilin altında, yaşa göre ağırlık açısından ise çocukların % 28.7' sinin 10. persentilin altında olduğu görülmüştür (84).

Akgün, sosyo-ekonomik yönden farklı iki ilkokul öğrencilerinin büyüme durumları ve etkileyen bazı faktörleri saptamak amacıyla Ankara' da 7-12 yaş

grubu 521 çocuk üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada Dünya Sağlık Örgütü (WHO)/ NCHS standardına göre çocukların boy ve ağırlık ölçümlerini değerlendirmiştir. Boyları açısından çocukların % 13' ü 3. persentilin altında, % 42.2' si 3.-25. persentilde olup kısa grubundadır. Yaşa göre vücut ağırlığı bakımından çocukların % 4.2' si 3. persentilin altında % 35.9' u 3-25. persentildedir. Boya göre ağırlık bakımından erkeklerin % 1.4' ü kızların % 0.8' i 3. persentilin altında; erkeklerin % 28.1' i, kızların %17.1' i 3-50. persentildedir (85).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre boy ağırlık durumlarına bakıldığında kız öğrencilerin % 17.2' sinin birinci derece malnütrisyonlu, % 8' inin ikinci derece malnütrisyonlu,% 3.2' sinin üçüncü derece malnütrisyonlu, % 26.6' sının normal, % 44.8' inin fazla tartılı , erkek öğrencilerin % 12.4' ünün birinci derece malnütrisyonlu, % 2.8' inin ikinci derece malnütrisyonlu, % 1.2' sinin üçüncü derece malnütrisyonlu, % 38' inin normal ve % 45.6' sının fazla tartılı olduğu görülmektedir.

Bizim çalışmamızda öğrencilerin yaş gruplarına göre boy ağırlık durumlarına bakıldığında 11-13 Yaş grubundakilerin % 14' ü birinci derece malnütrisyonlu, % 2.2' si ikinci derece malnütrisyonlu, % 1.7' si üçüncü derece malnütrisyonlu, % 31.5' i normal, % 50.6' sı fazla tartılı, 14-16 yaş grubundakilerin % 13.7' si birinci derece malnütrisyonlu, % 8.5' i ikinci derece malnütrisyonlu, % 3.2' si üçüncü derece.malnütrisyonlu, % 30' u normal % 44.5' i fazla tartılı, 17 ve üzeri yaş gruplarının % 20' si birinci derece malnütrisyonlu ve % 2.7' si ikinci derece malnütrisyonludur. Bu yaş grubunun % 42.7' sinin normal, % 34.7' sininde fazla tartılı olduğu, öğrencilerin yaş grupları düştükçe fazla tartılı öğrenci sayısının da yükseldiği görülmüştür.

Öğrencilerin Beslenme Durumları

Öğün sayısı beslenme açısından önemlidir. Öğrencilerinde en az üç öğün yemek yemeleri ve hafif olmak üzere öğün sayısını beşe çıkarmaları doğru bir beslenme şeklidir (80).

Bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yemek yeme tercihleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, sağlık durumu ve psikolojik yapı gibi çeşitli faktörlere göre değişiklik gösterir. Günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri, düzenli öğünler şeklinde ve her öğünde uygun besinlerle sağlanmalıdır. Ancak sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmamış bireylerde çeşitli nedenlerle öğün atlamanın, öğünlerde seçilen yüksek enerjili besinlerin tercih edilme oranlarını artırdığı bildirilmektedir (86).

Öğün atlama bazal metabolizmayı yavaşlatacağından öğün atlamak yerine, günde en az üç ve hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur (87).

Önay, çalışmasında genel toplam üzerinden bakıldığında, erkek öğrencilerin % 53.1, kız öğrencilerin % 47.8 ile en fazla oranla günde üç öğün yemek yediklerini saptamıştır. Bunu sırasıyla erkek öğrencilerde % 23.2, % 16.4 oranlarıyla dört ve iki öğün, kız öğrencilerde % 29.8, % 17.4 oranlarında günde iki ve dört öğün yemek yiyenler izlemektedir (79).

Pekcan ve Beğenmez, 15-18 yaş grubunda iki öğün tüketenlerin oranını annesi çalışanlarda % 48, çalışmayanlarda ise % 77 olduğunu saptamışlardır. Önay' ın araştırmasında ise iki öğün tüketenlerin oranı erkek ve kız öğrencilerde % 23.1 olup daha düşük bulunmuştur (88).

Önder ve arkadaşları, 15-19 yaş grubunda yaptıkları araştırmada öğrencilerin % 60.7 ' sinin üç öğün besin tükettikleri saptamışlardır (89).

Günümüzde sık rastlanan kötü beslenme alışkanlıklarından biri olan öğün atlamak günlük besin gereksinimlerinin karşılanmasını engellemektedir.

Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın en çok ihmal edilenidir. Özellikle okul çocuklarının yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerekirken çeşitli nedenlerle ya hiç yapmıyorlar ya da dengesiz bir kahvaltıyla okula gidiyorlar. Kahvaltı öğrencinin beslenme durumunu iyileştirmekte, beyinin açlık durumunda yetersiz olan enerji gereksinimini karşılamakta ve derse devam durumunu iyileştirmektedir. Kahvaltı etmeyen çocukların derse konsantrasyonları azalmakta, verilen bilgilerin sonradan anımsayabilme performansları düşmektedir (90).

Kutluay, 16-19 yaş grubu 238 kız, 102 erkek lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada , öğrencilerin % 68.2' sinin kahvaltı yapmadan okula geldiklerini saptamıştır (91). Önay' ın araştırmasında bu oran % 72.9 olup Kutluay' ın bulduğu sonuca yakın değerdedir. Bizim çalışmamızda ise bu oran % 12,2 olup bu değerlerin çok altındadır. Belki bizim çalışmamıza katılan öğrencilerin yaş gruplarının daha küçük olmasından dolayı, ailelerin çocuklarının beslenmeleriyle daha yakından ilgileniyor olmaları olası neden olarak düşünülebilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, 198/500' ünün (%39.6) 2 öğün, 271/500' ünün (%54.2) 3 öğün, 31/500' ünün (%6.2) 4 öğün ve üzeri beslendikleri görülmektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla günlük öğün sayılarının daha yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin günlük öğün atlama durumlarına bakıldığında kız ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Kız öğrencilerin % 48.8' i, erkek öğrencilerinse % 62.8' i öğün atlamadığını, en çok atlanan öğünün ise kızlarda % 33.2, erkeklerde %26 ile öğlen öğünü olduğu saptanmıştır.

Önay, çalışmada öğrencilerin % 38.2 oranı ile en fazla fırsat bulamadıkları için öğün atladıklarını saptamıştır. Bunu % 16.9 ile iştahsızlık izlemektedir (79).

Yücecan ve arkadaşlarının Ankara' da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları araştırmada, üç öğün besin tüketen % 43.4 gence karşın, % 38.7' sinin zaman yetersizliği, geç kalma korkusu ve iştahsızlık gibi nedenlere bağlı olarak öğün atladığı görülmüştür (92).

Benzer şekilde Güneşli ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada da öğrencilerin % 54.2' sinin iştahlarının olmaması ve canlarının istememesi, % 33.9' unun ise okula geç kalma korkusu ile öğün atladıkları saptanmıştır (93). Bizim çalışmamızda ise öğün atlayan öğrencilerin % 62.8 ile canı istemediği için öğün atladıklarını , % 29.2' si fırsat bulamadıkları için öğün atladıklarını belirtmektedir. Canı istemediği için öğün atlayanların oranı kız öğrencilerde % 66.4, erkek öğrencilerde % 58.2 dir.

Çalışmamızda, öğrencilerin günlük öğün sayılarının verilerine bakıldığında erkek öğrencilerin (%61.6), kız öğrencilere oranla (%46.8) günlük 3 öğün beslenme durumlarının daha yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Annesi çalışmayan öğrencilerin % 56.1' i öğün atlamam cevabını verirken, annesi çalışan öğrencilerde bu oran % 46.7' dir. Bu durum göstermektedir ki annenin çalışma durumu ile öğün atlama arasında çok yakın bir ilişki yoktur.

Psikolojik durum insan davranışlarını çoğu kez etkilemektedir. Bu etkiyi beslenmede de görmek mümkündür. Arslan ve arkadaşları, yüksek öğretim gençlerinin alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik yaptıkları çalışmada, genellikle üzüntü hali gençlerde daha az besin tüketimine neden olurken, sevinç ve heyecanın ise beslenme davranışlarını pek değiştirmedeği sonucuna ulaşılmıştır (94).

Özdemir, çalışmasında üzüntü durumunda öğrencilerin çoğunda (erkekler %47.3, bayanlar %36.7) besin tüketiminde azalmaya neden olurken sevinç durumunun besin tüketiminde herhangi bir değişiklik yaratmadığını (erkekler %64.7, bayanlar %46.7) saptamıştır (95). Bu oranlar bizim çalışmamızdaki oranlarla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre sevinçli ya da üzüntülü olduklarında beslenme durumlarına bakıldığında, üzüntülü olduklarında kızların % 38.8' i, erkeklerin % 39.2' si her zamankinden az yediğini, sevinçli olduklarında ise kızların % 50.8' i, erkeklerin ise % 53.6 sı yeme durumlarında hiç değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir. Bu da öğrencilerin üzüntülü, yorgun, stresli olduklarında beslenme düzenlerinin değiştiğini, sevinçli olduklarında ise fazla bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

Ailelerin Ekonomik Düzeylerinin Öğrencilerin Beslenme Durumlarına Etkisi

İnsan yeterince yemesine karşın uygun seçim yapılmadığı zaman besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getiremediğinden sağlığı bozulabilir. Enerji yoğunluğunun fazla olması yanında hiç bir besin değeri olmayan gazlı içeceklerin ayran, süt ve taze meyve sularına tercih edilmesi ve bunun süreklilik kazanması yanlış bir beslenme alışkanlığıdır (96).

Güneşli, yaptığı çalışmada farklı sosyo-ekonomik özellikler taşıyan semtlerdeki 9-11 yaş grubu 889 ilkokul çocuğunun beslenme alışkanlıklarını saptamaya çalışmıştır. Çeşitli araştırma bulgularına paralel olarak bu araştırma sonucunda düşük sosyo-ekonomik semtteki ailelerin eğitim düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında önemli bir etken olan günlük öğün sayısının öğrenci ailesinin içinde bulunduğu sosyo ekonomik düzey ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir (93).

Bilir ve Mağden, ilkokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada çocukların harçlıklarıyla büyük oranda çikolata, bisküvi, cips gibi yiyecekleri alma eğiliminde olduklarını ve çocukların cep harçlıklarının tüketilmesinde televizyon reklamlarının etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda da çocukların cep harçlıklarını tüketmede televizyonun etkili olduğu sonucuna varıldığı ifade edilmiştir (97).

Önay' ın çalışmasının sonuçlarına göre öğrencilerin % 54.12' si gazlı içecekleri her gün tüketmekte, % 32.1' i gınaşırı, % 4.2' si haftada bir ve % 3.1' i çok nadir tüketmektedir. Ekonomik düzeylerine göre ise öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır (79).

Çalışmamıza katılan öğrenciler arasında, ekonomik durumu çok iyi olan ailelerin çocuklarının % 58.5' i her gün gazlı içecek tüketirken, ekonomik durumu çok zayıf olan öğrencilerin % 47' si 15 günde 1-2 kez tüketmektedir. Ekonomik durumu çok iyi olan % 58.5 öğrenci her gün cips tüketirken, iyi olanların % 28.6' sı, orta olanların ise % 35.4' ü haftada bir, zayıf olanların ise % 30.7' si ayda bir tükettiklerini ifade etmişlerdir. Çok zayıf olanların ise % 29.4' ü hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Ekonomik duruma göre çikolata-bisküvi tüketim durumlarına bakıldığında ekonomik durumu çok iyi olan öğrencilerin % 69.8' i, ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin % 46.8' i, ekonomik durumu orta olan öğrencilerinse % 40.5' i her gün çikolata-bisküvi tüketmektedirler. Ekonomik durumu zayıf öğrenciler % 30.7, çok zayıf olan öğrencilerse % 29.4 ile haftada bir kez çikolata-bisküvi tüketmektedirler. Bu durum göstermektedir ki öğrencilerin ekonomik durumları yükseldikçe, cips, çikolata-bisküvi tüketim sıklıkları da artmaktadır.

Öğrencilerin ekonomik durumuna göre beyaz et tüketme durumlarına bakıldığında çok iyi olanlarda % 32, iyi olanlarda ise % 29.5 öğrenci haftada bir beyaz et tükettiklerini belirtmişlerdir. Ekonomik durumu orta, zayıf ve çok zayıf olan öğrenciler ise (orta %26, zayıf %40.4, çok zayıf %41.2) ayda bir beyaz et tüketmektedirler.

Ailelerin Eğitim Düzeylerinin Öğrencilerin Beslenme Durumlarına Etkisi

Ülkemizde gerek kırsal kesimde gerekse kentlerimizde ailelerin beslenme sorumluluğu büyük ölçüde kadının üzerindedir. Kadının bu hayati işlevi düzenli bir şekilde yürütebilmesini etkileyen bir çok faktör olmakla birlikte, bunların en önemlilerinden birisi de eğitim düzeyidir (98).

Yılmaz, araştırmasında öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyleri ve mesleki durumlarının, sosyo-ekonomik yapı ile çok yakın bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur (99).

Ülkemizde ailelerin çoğunun sağlık ve beslenme bilgilerinden yoksun olmasının ve bakabileceğinden çok çocuğa sahip olmasının, besin ihtiyacını arttırarak kişi başına düşen miktarı azalttığı ve sonuç olarak bunun çocukların beslenme ve gelişimlerini önleyebileceği düşünülmektedir.

Önay, Ankara' da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörleri incelediği araştırmasında, anne eğitim durumuna göre çocukların % 7.9' unun annelerinin okur yazar olmadığını, % 27.9' unun 8 yıl altı ve % 65.2' sinin 8 yıl üstü eğitim almış olduklarını saptamıştır. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde anne eğitim düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin annelerinin % 22' si, kız öğrencilerin annelerinin % 19' u okur yazar değildir. Sosyo-ekonomik düzey arttıkça annelerin eğitim seviyeleri de artmaktadır. Yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin annelerinde okur yazar olmayana rastlanmazken, bu oran kız öğrencilerin annelerinde % 1.7 olarak bulunmuştur. Önay'ın çalışmasında, 8 yıl üstü eğitim almış babaların oranı % 60.3, 8 yıl altı % 36.1, okur yazar olmayan babaların oranı ise % 3.4 olarak bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin % 44.8, kız öğrencilerin ise % 39.9' unun babalarının 8 yıl altı eğitim düzeyinde olduklarını saptamıştır (79).

Tümerdem ve arkadaşları, öğrenimdeki adolesan dönemi gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları araştırmalarında, öğrenci anne ve babalarının öğrenim düzeyi ile ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Anne ve babaların eğitim düzeyi arttıkça sosyo-ekonomik düzeyleri de artmaktadır (100). Anne ve babaların özellikle annelerin eğitim durumu ile çocukların beslenme durumları arasında yakın bir ilgi vardır. Yeterli eğitim almamış

annelerin çocuklarının bilinçsiz besleneceği muhtemeldir. Bunun sonucunda çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenecektir (101).

Önay, çalışmasında öğrencilerin anne meslek durumları incelendiğinde, annelerin % 72.4' ünün çalışmadığını % 26.5' inin ise çalıştığını, sosyo-ekonomik düzey arttıkça çalışan annelerin oranının da arttığını saptamıştır. Çalışmayan annelerin oranı düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde % 40.8' e çıkmaktadır (79).

Aktaş, araştırmasında, erkek ve kız öğrencilerin annelerinin büyük bir çoğunluğunun (erkeklerde %62.7, kızlarda %59.8) çalışmadığını saptamıştır (106). Araştırmamızda ise bu değerler erkek öğrencilerde %98.4, kız öğrencilerde % 95,6 olup çok daha yüksektir.

Yılmaz, İstanbul'da iki farklı ilköğretim okuluna devam eden öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin anne eğitim durumları ile öğün sayılarını karşılaştırmış, annesi eğitimsiz öğrencilerin % 12.2' sinin 1-2 öğün, % 49' unun 3 öğün, % 38.8' inin 4 ve üzeri öğün yediği, 8 yıl altı eğitim almış annelerin çocukları %10.3' ü 1-2 öğün, % 68.9' unun 3 öğün, % 20.75' inin 4 ve üzeri öğün yedikleri, 8 yıl üstü eğitim almış annelerin çocuklarının ise % 5.9' unun 1-2 öğün, % 64.7' sinin üç öğün, % 29.4' ünün dört ve daha fazla öğün yemek yediğini saptamıştır (99).

Öğrencilerin anne eğitimine göre gazlı içecek tüketim durumları incelendiğinde, gazlı içecek tüketimi 8 yıl üzeri eğitim almış annelerin çocuklarının % 36.2' si her gün, okur yazar olmayan annelerin çocuklarının % 42.5' i haftada bir tükettiklerini ifade etmişlerdir. Normal olarak, ailenin eğitim düzeyi arttıkça beslenme durumlarının da buna paralel olarak düzelme göstermesi beklenirken tam tersi bir sonuç elde edilmiştir.

Yılmaz, çalışmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre çikolata, bisküvi gibi şekerli besinleri tüketme durumlarını incelediğinde, kız öğrencilerin % 26.8' inin her gün, % 70.3' ünün bazen tükettiği, erkek

öğrencilerin % 23.5' inin her gün, % 70.5' inin bazen tükettiklerini saptamıştır. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre şekerli besinleri tüketme durumları incelendiğinde istatistiksel olarak bir anlamlılık saptanamamıştır (99).

Bizim çalışmamızda öğrencilerin cips tüketim durumları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitim almış annelerin çocuklarının % 42.5' i her gün cips tüketirken, okur yazar olmayan annelerin çocuklarının % 34' ü haftada bir tükettiklerini ifade etmişlerdir. Çikolata-bisküvi tüketimi ise bütün anne gruplarında her gün cevabıyla en çok tüketilen oran çıkmıştır. Ancak annenin eğitim seviyesi arttıkça çikolata-bisküvi tüketim oranı da artmaktadır. Bu da annenin eğitim düzeyi arttıkça, çocuğun beslenme durumunun iyileşeceği kanısına ters düşmektedir. Annenin eğitim düzeyiyle birlikte ailenin ekonomik durumunun da arttığı dolayısıyla da çocuğa verilen harçlık miktarındaki artışın buna sebep olduğu düşünülmektedir.

Önay' ın çalışmasında da öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe süt tüketim oranlarının da arttığı saptanmıştır (79). Bu sonuç bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Öğrencilerin anne eğitime göre süt, kırmızı et, beyaz et tüketim durumlarına bakıldığında 8 yıl üzeri eğitimli annelerin çocukları % 34 ile her gün süt tüketirken bu oran 8 yıl altı eğitim almış annelerin çocuklarında % 14, okur yazar olmayan annelerin çocuklarında % 6.4 olarak bulunmuştur. Bu da göstermektedir ki sütün gelişme çağındaki çocukların beslenmelerindeki yeri ve önemi eğitim arttıkça daha iyi anlaşılmaktadır

Çalışmamızda, öğrencilerin kırmızı et tüketim durumlarına bakıldığında 8 yıl üzeri eğitim almış annelerin çocuklarının % 23.4' ü haftada 3-4 kez kırmızı et tüketirken, okur yazar olmayan annelerin çocuklarının % 38.2' si ayda bir tükettiklerini ifade etmişlerdir. Kırmızı et tüketiminde anne eğitimin yanında ekonomik durumda etkili olduğu düşünülmektedir. Beyaz et, kırmızı ete göre daha ucuz bir besin olduğu için okur yazar olmayan annelerin çocukları % 25.5 ile en çok haftada bir

tüketmektedir. Bu sonuç ailenin ekonomik durumunun kırmızı et ve beyaz et tüketimini etkilediği görüşümüzü desteklemektedir.

Öğrencilerin baba eğitime göre süt, kırmızı et, beyaz et tüketim durumları incelendiğinde anne eğitim durumlarına benzer sonuçlar çıkmıştır. 8 yıl üzeri eğitim almış babaların çocukları % 26 ile en çok her gün ve haftada bir cevabını vermişken, bu oran babanın eğitim seviyesi düştükçe azalmaktadır.

Öğrencilerin baba eğitime göre gazlı içecek, cips ve çikolata-bisküvi tüketim durumlarına bakıldığında gazlı içecek, çikolata-bisküvi tüketiminde bir anlamlılık görülemezken, cips tüketiminde ise anlamlılık bulunmuştur. Buna göre baba eğitim düzeyi arttıkça cips tüketimi de artmaktadır. 8 yıl üzeri eğitim almış babaların çocuklarının % 37' si her gün cips tüketirken, 8 yıl altı eğitim almış babaların çocuklarının % 31.8' i, okur yazar olmayan babaların çocuklarının ise % 42.8' i 15 günde 1-2 kez tükettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyete göre süt, kırmızı et, beyaz et tüketim durumlarına bakıldığında her gün süt içen erkek öğrencilerin oranı % 20.8 iken bu oran kızlarda % 9.6'dır.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin, cinsiyetlerine göre gazlı içecek, cips, çikolata, bisküvi tüketim durumlarına bakıldığında her gün çikolata-bisküvi tüketen öğrenciler kız öğrencilerde % 50.4 iken, erkek öğrencilerde % 35.2 olarak bulunmuştur. Buna sebep olarak da çikolata-bisküvi türü besinlerin daha ucuz, kolay ulaşılabilir, çeşitli ve tatlı olması, cips ve gazlı içeceklerin ise daha pahalı olması varsayılmaktadır.

Öğrencilerin su tüketim durumları incelendiğinde, kızların % 56' sı erkeklerin ise % 65.6' sı ile günde 5 ve üzeri bardak su tükettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin anne eğitime göre su tüketim durumlarına bakıldığında 8 yıl üzeri eğitimli annelerde 5 ve üzeri bardak su tüketimi % 89.4 ile en yüksek orandadır. Bu da annelerin eğitim düzeyi ile çocukların su tüketimleri arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin Besin Gruplarını Tüketim Sıklıkları , Ailelerin Eğitim ve Ekonomik Durumlarının Etkileri

Düşük gelirin çocuk gelişimi faktörleri üzerindeki doğrudan etkileri tamamen kanıtlanmıştır. Beslenme ve ekonomik durum arasında yakın ilişki pek çok araştırma ile gösterilmiştir. Özellikle çocuklardaki yetersiz beslenme sorunlarının nedenlerinin başında ailelerin beslenme bilgisinden yoksun oluşu gelir. Evlerinde yeteri kadar değişik türde besin bulunmasına rağmen bunları beslenme ilkelerine uygun olarak kullanamayan aileler çoktur (90).

Büyüme ve gelişme için başta gelen besin maddelerinden biri olan proteinlerin en iyi kaynakları et ve et ürünleri, yumurta, kuru baklagiller gibi besinlerdir (90).

Önay, çalışmasında öğrencilerin et ve et ürünleri tüketimlerini incelediğinde öğrencilerin % 27' sinin her gün et tüketirken, % 30.7' sinin gün aşırı, % 21.1' inin haftada bir ve % 11.6' sının da seyrek olarak tükettiğini bildirmiştir. Öğrencilerin % 9.6' sı et ve et ürünlerini tüketmemektedir. Öğrencilerin % 41.1' i her gün süt ve süt ürünlerini tüketmekte olup, % 27.3' ü gün aşırı, % 15.2' si haftada bir ve % 10.2' si seyrek olarak tüketmektedir. Süt ve süt ürünlerini tüketmeyen öğrencilerin sayısı ise % 7.5 'tir. Öğrencilerin % 46.8' i her gün tahıl ürünlerini tüketmekte olup % 5.1' i ise hiç tüketmemektedir (79).

Aynı çalışmada, öğrencilerin % 39.2' si sebze yi gūnaşırı tüketmekte iken % 27.9' u her gün, % 16.3' ü haftada bir ve % 5.92' si seyrek olarak tüketmekte olduğunu bildirmiştir. Sebze tüketmeyen öğrenci oranı % 10.7 dir. Öğrencilerin %67.3' ü her gün meyve tüketmekte olup, tüketmeyen öğrenci oranı %2.5 tir (79).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin tükettikleri besin gruplarına bakıldığında % 47 ile en çok sebze ve meyve tüketilmektedir. Öğrencilerin % 29.8' i ekmek, makarna ve pilav tüketirken, % 12' si et ve et ürünleri

% 11.2' si süt ve süt ürünleri tüketmektedir. Kız ğrencilerin % 54.4 oranı ile, erkek öğrencilerden (%39.6) daha fazla sebze ve meyve tükettikleri görülmektedir. Ancak erkek ğrencilerinde et ve et ürünleri ile karbonhidrat ağırlıklı ekmek, makarna ve pilav vb. yiyecekleri kız öğrencilerden daha fazla oranda tükettikleri saptanmıştır.

Kız öğrencilerde % 54.4 ile en çok sebze ve meyve tüketilirken, % 8.8 ile en az et ve et ürünleri tüketilmekte, erkek öğrencilerde ise % 39.6 ile en çok sebze ve meyve tüketilirken, en az % 30.4 ile süt ve süt ürünleri tüketilmektedir.

Öğrencilerin, anne eğitime göre tüketilen besin grupları incelendiğinde, 8 yıl üzeri eğitim almış annelerin (%53.2) ve okur yazar olmayan annelerin çocukları (%46.8) en fazla sebze ve meyve tüketmektedir (Tablo 3.8). Sebze ve meyve tüketiminin her iki eğitim düzeyindeki annelerde de yüksek olmasına sebep olarak semt pazarlarından taze, ucuz ve kolay bir şekilde temin edilebilir olması dşnlmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre en fazla tüketilen besin grupları incelendiğinde, ekonomik durumu çok zayıf aileler % 52.9 ile en çok ekmek, makarna, pilav vb. tüketirken, et ve et ürünleri ile süt ve süt ürünlerini daha az tüketmektedirler. Ekonomik durumu çok iyi olanlar ise en çok % 43.3 ile sebze – meyve ve % 32.1 oranında et ve et ürünleri tüketmektedirler. Bu da ekonomik durumla tüketilen besin grupları arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Pekcan, 10-12 yaş grubu ilkokul çocuklarında yaptığı araştırmada çocukların beslenmesinin tahıla dayalı olduğu, süt, yoğurt, kuru baklagil ve sebze tüketiminin önerilen değerden az olduğunu tespit etmiştir (102).

nay' ın çalışmasında öğrencilerin % 92.1' i her gün ekmek tüketmekte olup bu oran bizim araştırmamızdaki orana yakın çıkmıştır (79).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin, besinleri tüketim sıklığı incelendiğinde en çok tüketilen besin grubunu % 97.2 ile ekmek oluşturmakta, onu % 75.2 ile çay-kahve, % 73 ile peynir, % 51 ile yoğurt ve % 42.8 ile çikolata-bisküvi türü besinler izlemektedir.

En az tüketilen besinlerde ilk sırayı % 62.4 ile bitkisel çaylar, arkasından % 21.4 ile kırmızı et, % 20.8 ile oralet-lezzo ve % 16.4 ile kuru baklagil izlemektedir.

Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanım Durumları

Önay, araştırmasında öğrencilerin % 90.7' sinin sigara kullanmadığını, % 9.3' ünün sigara kullandığını saptamıştır. Cinsiyetlerine göre bakıldığında kız öğrencilerin % 11.2' si, erkek öğrencilerin ise % 7.3' ü sigara kullanmaktadır (79).

Baysal ve arkadaşları, Samsun il merkezinde lise çağı öğrencilerinde bazı alışkanlıklar üzerine yaptıkları bir araştırma da; öğrencilerin % 21.4 ünün sigara kullandıklarını, % 8.2' sinin ara sıra sigara kullandıklarını ve % 70.4 ünün sigara kullanmadıklarını belirlemişlerdir (103). Araştırmamız kapsamındaki öğrenciler arasında sigara içmeyenlerin (%93.8) daha yüksek olması öğrencilerin bu konuda daha bilinçli olmalarından ve yaşlarının daha küçük olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda, sigara içen toplam 31 öğrencinin % 61.3' ünü 17 ve üzeri yaş grubu oluşturmaktadır. Yaş grubu düştükçe sigara içme oranı da düşmektedir. 14-16 yaş grubunda % 32.3, 11-13 yaş grubunda ise % 6.5 oranında sigara içildiği saptanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin yaş grupları yükseldikçe sigara içme oranının da yükseldiği tespit edilmiştir. Oysa ki öğrencilerin sınıfları ve eğitim düzeyleri arttıkça sağlıkları ve zararlı alışkanlıklar konusunda daha bilinçli ve hassas olacakları varsayılmaktadır. Bu durum aile ve okulda, zararlı alışkanlıklar konusunda yeterli eğitimin verilmediğini, çocukların zararlı alışkanlıklara karşı daha etkili bir şekilde bilinçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin yaşları arttıkça sigara içme sıklığının da arttığı saptanmıştır. Sigara içme sıklığındaki yaşla birlikte artışın ilköğretime göre liselerde arkadaşlığın daha ilerlemiş olması nedeniyle arkadaşların etkilemesinin ve üzerlerinde baskı oluşturmalarının daha kolay olmasından kaynaklanıyor olabilir. İlkretim ve lise çağında sigaraya başlayanların ilerleyen yıllarda büyük çoğunluğunun sigara içicisi olacağı dikkate alındığında, sigaraya karşı olan kampanya ve çalışmaların bu dönemlerde önem kazandığı görülmektedir.

Cinsiyetlerine göre sigara içme durumları incelendiğinde kız öğrencilerin % 2.4, erkek öğrencilerin % 10 oranında sigara içtiği görülmektedir (Tablo 4.1). Kız ve erkek öğrenciler arasındaki anlamlı farklılığın sosyo-ekonomik ve kültürel sebeplerden kaynaklandığı dşnlmektedir. Toplumumuzda kadınların sigara içmesi sosyal olarak kabul edilen bir olgu değildir.

Sigara kullanımı bazı hastalıklara yakalanma riskini artırmakla birlikte, aynı zamanda çevresel zararlara yol açabilmekte ve ülke ekonomisine önemli bir yük getirebilmektedir. Sigaraya bağlı bu zararların azaltılabilmesi için Dünya Sağlık rgt'nün kamuya açık alanlarda sigara içilmesini ve 18 yaş altındakilere sigara satılmasını engelleyecek kararların ülkemizde uygulamaya girmiş olmasına rağmen, beklenen başarının sağlanamadığı görülmektedir (104).

Adolesan dönemde alkol kullanımının bağımlılık riskini artırdığı bilinmektedir. Alkol bağımlılığı da kazalar, intiharlar, ve cinayetlere zemin hazırlayan en önemli faktörlerdendir. Alkol kullanımı ve alkolün fiziksel etkileri bakımından erkek ve kızlar arasında önemli farklar vardır. Gelişmekte olan ülkelerde yapılan çalışmalarda kızların erkeklerden daha az alkol kullandığı gösterilmiştir. Bunun bir sebebi de, alkolün, erkeklere özgü riskli davranışların (kişiler arası şiddet ve aykırı davranışlar gibi) dışa vurumunu kolaylaştırıyor olmasıdır. Çoğu ülkede genç erkeklerin içki içmesi cesaret, dayanıklılık ve olgunlaşmanın göstergesi gibi görülür.

Yapılan bir çalışmada da erkekler arasında alkol kullanma oranı kızlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (104).

Bizim çalışmamızda da alkol kullanma oranı çok yüksek bulunmamakla birlikte erkek öğrenciler arasındaki alkol kullanımı, kız öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre alkol kullanım durumları incelendiğinde, kız öğrencilerin % 4, erkek öğrencilerin %8 oranında alkol kullandığı görülmektedir (Tablo 4.1). Kız ve erkek öğrenciler arasındaki farklılığın sigarada olduğu gibi benzer şekilde sosyo-ekonomik ve kültürel sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin, % 94' ü hiç alkol tüketmezken % 6' sı alkol kullanmaktadır.. Alkol kullanma oranı en çok % 50 ile 14-16 yaş grubunda, ikinci olarak % 43.3 ile 17 ve üzeri yaş grubu ve % 6.7 ile 11-13 yaş grubu olarak saptanmıştır (Tablo 4.3).

Öğrencilerin Spor Aktivitelerine Katılma Durumları

Önay, çalışmasında erkek ve kız öğrencilerde, sosyo-ekonomik düzeye göre okul dışı zamanlarını spor aktiviteleri yaparak geçiren öğrencileri incelemiş, bu oran yüksek sosyo-ekonomik düzeyi yüksek erkek ve kız öğrencilerde % 33.4, % 34.0 iken, düşük sosyo-ekonomik düzeyde % 10.2 % 3.4 ve orta sosyo-ekonomik düzeyde % 13.6, % 8.5 olarak saptanmıştır. Toplamda ise öğrencilerin % 17.5'i Okul dışı zamanlarını spor aktiviteleriyle uğraşarak geçirmektedir (79).

Çalışmamızda, öğrencilerin yaptıkları spor aktiviteleri incelendiğinde, araştırma grubundaki 500 öğrenciden 491' inin herhangi bir spor aktivitesine katıldığı görülmektedir. Erkeklerde % 61.6 ile futbol, kızlarda % 71.4 ile voleybol en sık yapılan spor olarak görülmektedir. Dokuz kız öğrenci hiçbir spor aktivitesine katılmamaktadır. Anılan spor aktivitelerinin popüler sporlar olması, çevre şartları, sosyo-ekonomik, kültürel şartlar ve okullarda beden eğitimi öğretmenlerince en çok tercih edilen spor dalları olmasının bu yüksek

oranları etkilediği düşünölmektedir. Araştırma grubunun yaş gruplarına göre lisanslı sporcu sayıları incelendiğinde yine futbol ve voleybolun bütün yaş gruplarında en çok tercih edilen spor aktiviteleri olduğu görölmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre lisanslı sporcu sayıları incelendiğinde, herhangi bir spor aktivitesinde bulunan lisanslı erkek öğrencilerin oranının % 31.6 ile kız öğrencilerden % 8.8 daha yüksek olduğu görölmektedir. Lisanslı sporcu öğrencilerin spor yapma sürelerine bakıldığında en çok % 67.7 ile 1-2 yıldır spor yapıldığı, haftalık spor yapma sürelerine bakıldığında en çok % 62.4 ile haftada 3-5 gün, günlük spor yapma sürelerine bakıldığında ise en çok % 81.7 ile günde 1-2 saat süre ile spor yapıldığı görölmektedir. Lisanslı sporcu öğrencilerin sekiz tanesi aktif olarak spor yapmamaktadır.

Öğrencilerin spor aktivitelerini yaptıkları zaman dilimlerine bakıldığında hafta sonu ve tatiller % 50.2 ile en çok tercih edilen zamanlar olurken onu % 40.8 ile okul dışı zamanlar takip etmektedir.

Aile, çocuğun sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmesini sağlayan ilk birimdir. Ailenin, çocuğun sosyalleşmesi üzerindeki ilk ve güçlü etkisi çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirlemesidir. Aileler tarafından spora pozitif değer biçme nesiller arasında spora ilgiyi arttırır. Bundan başka, aile bireylerinden birisi spor yapıyor ya da geçmişte sporla ilgilenmişlerse, yada aileler çocuklarının sporda başarılı olmalarını ümit ediyorlarsa veya amaçlıyorlarsa, spora aktif katılım için çocuklarını cesaretlendiriyorlarsa, çocuklar sporla daha fazla ilgilenebilir ve spor aktivitelerine katılabilirler (16).

Öğrencilerin ailelerinde geçmişte spor yapma durumları incelendiğinde toplam 500 öğrenciden % 9.2' sinin anne ve babasının, % 5.6' sının diğer aile bireylerinin spor yaptıkları görölmektedir. Toplumumuzda, genelde ailelerin spora ilgisiz olduğu ve bu ilgisizliğinin çocukları da etkilediği düşünölmektedir.

Yapılan araştırmalarda başarılı sporcu olan ana babanın çocuklarının yine başarılı sporcu olabildiği ancak çoğunun farklı branşlarda bu gelişimi gösterebildiği saptanmıştır (25). Çalışmamızda sporcu anne ve babaların özelliklerini karşılaştıramadık. Çünkü, spor yapan anne ve baba sayısının çok az olduğu görüldü.

Ailelerin spor aktivitelerine katılmalarını destekleme durumlarına bakıldığında, kız öğrencilerin ailelerinin % 25.2 ile erkek öğrencilerden (%18.8) daha fazla desteklediği görülmektedir. Ailelerin, çocuklarının spor yapmalarını destekleme durumundaki azlığın, sporun insan hayatındaki yeri ve önemini yeterince kavrayamamaktan kaynaklandığı düşünölmektedir. Ancak kız öğrencilerin aileleri tarafından erkek öğrencilere oranla daha çok destekleniyor olması dikkat çekicidir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine katılabilme durumları incelendiğinde, hayır katılamıyorum diyenler % 21, bazen katılabiliyorum diyenler % 61, evet katılabiliyorum diyenlerin oranı ise % 18 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine katılamama nedenleri incelendiğinde % 42.1 çevremde spor yapabileceğim bir yer ve etkinlik yok derken, % 17.4 spor yapma isteklerimizle ilgilenen yok, % 16 araç-gereç malzemeler yeterli değil cevabını vermiştir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin okullarındaki spor çalışmalarının yeterliliği hakkındaki düşünceleri incelendiğinde toplam % 49.5 az yeterli % 26.7 yeterli, % 19.6 yetersiz ve % 4.2'sinin hiç yok cevabını verdiği görülmektedir. Daha çok öğrencinin, istedikleri çeşitli spor aktivitelerine daha fazla katılabilmeleri için öncelikle okulların ekonomik imkanlarının geliştirilmesi, öğrencilere spor alışkanlığının kazandırılması ve beden eğitimi ders saatlerinin artırılması gerektiği düşünölmektedir.

Öğrencilerin BKİ değerleri incelendiğinde spor yapmayan öğrencilerde zayıf öğrenci oranı %13.6 iken lisanslı sporcu öğrencilerde % 3 olarak saptanmıştır. Spor yapmayan öğrencilerde normal BKİ değerine sahip öğrencilerin oranı % 77.1 iken lisanslı sporcu öğrencilerde bu oran % 87.1

dir. Spor yapan öğrencilerde BKİ değerlerinin daha yeterli durumda olduğu saptanmıştır.

Boy persentilleri açısından spor yapan ve yapmayan öğrenciler karşılaştırıldığında; spor yapmayan öğrencilerin % 15.1' i kısa , % 71.6' sı normal, %13.3' ü uzun boylu grubuna girerken, spor yapan öğrencilerde % 5' i kısa, % 71.3' ü normal, % 23.8' i ise uzun boylu grubundadır. Sporcu öğrencilerin boy gelişimlerinin daha yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde kilo persentillerine baktığımızda, spor yapmayan öğrencilerin zayıf oranı % 8, normal % 91.2 fazla tartılı ise % 0.8' dir. Spor yapan öğrencilerde ise zayıf %4, normal % 93.1, fazla tartılı ise % 3 oranındadır.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin boya göre ağırlık gelişimleri incelendiğinde spor yapmayan öğrencilerin % 15.3' ü birinci derece malnütrisyonlu, % 6.5' i ikinci derece malnütrisyonlu, % 2.8' i üçüncü derece malnütrisyonlu, % 31.2' si normal, % 44.2' si fazla tartılıdır. Spor yapan öğrencilerin ise % 12.8' i birinci derece malnütrisyonlu, % 1' i ikinci derece malnütrisyonlu iken, öğrencilerin % 33.6' sı normal, % 50' si fazla tartılı olduğu görülmüştür.

Öğrencilerde spor aktivitelerinin büyüme durumlarına etkilerini incelediğimizde;

Lisanslı olarak spor aktivitesinde bulunan öğrencilerde BKİ değerlerine göre zayıf oranı % 3 iken, diğer öğrencilerde % 13.6 dır. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerde normal oranı % 87.1 iken, diğer öğrencilerde % 77.1 dir. Öğrencilerin kilo persentillerine bakıldığında lisanslı olarak spor aktivitesinde bulunan öğrencilerle, diğer öğrenciler arasında kayda değer bir fark yoktur. Ancak öğrencilerin boy persentillerine bakıldığında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin boy gelişimlerinin diğer öğrencilere göre daha yeterli seviyede olduğu görülmüştür. Öğrencilerin boya göre ağırlık gelişimlerine

bakıldığında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerde malnütrisyonlu öğrenci oranının diğer öğrencilere oranla daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Buna göre, spor aktivitelerinin öğrencilerin büyümelerini olumlu yönde etkilediği ve spor aktivitesinde bulunan öğrencilerin büyüme durumlarının (BKI, boy, kilo, boy-ağırlık), spor yapmayan öğrencilere oranla daha yeterli seviyede olduğu görülmüştür.

Çalışmamızın sonucunda ilköğretim ve lise öğrencilerinde önemli oranda beslenme bozukluğu olmadığı ancak öğrencilerin spor aktivitelerine katılımın arzulanan düzeyde olmadığı saptanmıştır. Ailelerin, yöneticilerin ve öğretmenlerin bu konuda daha duyarlı olmaları gerektiği ve bu alanda yeni projeler ve uygulamalar yapılması gerektiği kanısındayız.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya 250' si (%50) kız, 250' si (%50) erkek toplam 500 öğrenci katılmış olup bu öğrencilerin %35.6' sı 11-13 yaş grubunda, %49.4' ü 14-16 yaş grubunda ve %15' i 17 ve üzeri yaş grubundadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 14.42 yıldır.

Öğrencilerin annelerinin % 81.2' si 8 yıl altı, % 9.4' ü ise 8 yıl üzeri eğitim almışken % 9.4' ü okur yazar değildir. Öğrencilerin babalarının % 64.5' i 8 yıl altı, % 32.7' si 8 yıl üzeri eğitim almışken % 2.8' i okur yazar değildir. Öğrencilerin annelerinin % 97' si çalışmazken %3' ü çalışmaktadır. Öğrencilerin babalarının % 20.8' i memur-öğretmen-subay, % 34.1' i şoför-işçi, % 8.5' i emekli ve % 31' i ise serbest meslek sahibiyken, % 5,6' sı ise çalışmamaktadır. Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına bakıldığında % 10.6' sı çok iyi, % 44' ü iyi, % 31.6 sı orta, % 10.4'ü zayıf ve % 3.4'ünün çok zayıf olduğu görülmüştür.

Kırıkkale ili ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisi değerlendirildiğinde;

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde üç öğün yemek yeme alışkanlıklarının orta seviyede oluşu görülmüştür. Erkek öğrencilerin üç öğün beslenme durumu (%61.6), kız öğrencilerden (%46.8) daha yüksek düzeydedir. Kız öğrencilerin % 48.8' i, erkek öğrencilerin % 62.8' i öğün atlamazken, en çok atlanan öğün erkeklerde % 26, kızlarda % 33.2 ile öğlen öğünüdür. Öğün atlayan öğrencilerin % 62.8' i canı istemediği için öğün atlamaktadır. Öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarıyla öğün atlamaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öğrenciler üzüntülü olduklarında her zamankinden az yerken, sevinçli olduklarında beslenmelerinde değişiklik olmamaktadır.

Öğrenciler arasında gazlı içecek, çikolata, bisküvi, gofret ve cips tüketimi yüksek düzeydedir. Öğrencilerin ekonomik düzeyi yükseldikçe bu yiyeceklerin tüketim oranları da artmaktadır. Öğrencilerin anne ve baba

eğitim düzeyleri arttıka, bu tür yiyeceklerin tkretiminde bir azalma olacağı varsayılırken, çalışmamız sonuçlarına göre, tam tersine bir artış gözlenmiştir. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleri yükseldikçe, süt, kırmızı et, beyaz et tkretim düzeyleri de yükselmektedir. Bu durumda yine ailenin ekonomik durumuyla ilişkilidir. Öğrencilerin su tüketimi yeterli düzeydedir.

Öğrenciler besin gruplarından en çok % 47 ile sebze ve meyve tkretmektedirler . Kız ğrenciler en çok % 54.4 ile sebze-meyve, en az % 8.8 ile et ve et ürünleri, erkek öğrenciler % 39.6 ile sebze-meyve, en az % 30.4 ile süt ve süt ürünleri tkretmektedir. Öğrencilerin anne eğitim seviyeleri düştükçe ekmek, makarna, pilav vb. besinlerin tüketimi artmakta, anne eğitim düzeyi yükseldikçe et ve et ürünlerindeki tkretim artmaktadır. Ekonomik durumu zayıf öğrenciler en çok ekmek, makarna, pilav vb. tketerken, yüksek olan öğrenciler sebze ve meyve tkretmektedirler. Öğrencilerin besinleri tkretim sıklığı incelendiğinde en çok ekmek % 97.2, çay-kahve % 75.2 peynir % 73, yoğurt % 51 ve % 42.8 ile çikolata-bisküvi türü yiyecekler tkretilmektedir.

Öğrencilerin büyüme durumlarına bakıldığında, BKİ değerlerine göre % 11.4' ünün zayıf, % 79.2' sinin normal, % 5.4' ünün fazla tartılı ve % 4' ünün obez olduğu grlmştir. Cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Öğrencilerin boy persentillerine göre % 13'  kısa, % 71.6' sı normal ve % 15.4'  uzundur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre boy persentillerine bakıldığında kızların % 8' i zayıf, % 91.6' sı normal, % 0.4'  fazla tartılı, erkeklerin % 6.4'  zayıf, % 91.6' sı normal ve % 2' sinin fazla tartılı olduğu grlmştir. Öğrencilerin boy ağırlık durumları incelendiğinde % 14.8' i birinci derece, % 5.4'  ikinci derece, % 2.2' si üçüncü derece malnütrisyonlu olup, % 32.4 '  normal, % 45.2' si fazla tartılıdır.

Öğrencilerin yaşa göre BKİ değerlerine bakıldığında, 11-13 yaş grubunun % 11.2' si zayıf, % 76.4'  normal, % 5' i fazla tartılı, % 7.3'  obezdir. 14-16 yaş grubunun % 12.1' i zayıf, % 78.5' i normal, % 6.5' i fazla

tartılı, %2.8' i obezdir 17 ve üzeri yaş grubunda %9.3' ü zayıf, % 88' i normal, % 2.7' si fazla tartılı iken obez öğrenci yoktur.

Öğrencilerin yaşa göre boy persentillerine bakıldığında 11-13 yaş grubunun % 15.7' si kısa, % 80.3' ü normal, % 4' ü uzunken, 14-16 yaş grubunun % 8.5' i kısa, % 74.5' i normal, % 17' si uzundur. 17 ve üzeri yaş grubunun ise % 21.3' ü kısa, % 41.3' ü normal ve % 37.3' ünün uzun olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşa göre kilo persentillerine bakıldığında 11-13 yaş grubunun % 5' i zayıf, % 93.8' i normal, % 1.1' i fazla tartılıdır. 14-16 yaş grubunun 55.7' si zayıf, % 93.1' i normal, % 24.7' si fazla tartılıdır. 17 ve üzeri yaş grubunun ise %17.3' ü zayıf, % 81.3' ü normal, % 1.3' ü fazla tartılıdır. Öğrencilerin yaşa göre boy-ağırlık durumlarına bakıldığında 11-13 yaş grubunun % 14' ü birinci derece , % 2.22' si ikinci derece, % 1.7' si üçüncü derece malnütrisyonlu iken, % 31.5' i normal, % 50.6' sı fazla tartılıdır. 14-16 yaş grubunun %13.7' si 1. derece, % 8.5' i 2.derece, % 3.2' si üçüncü derece malnütrisyonlu iken, %30' u normal ve % 44.5' i fazla tartılıdır. 17 ve üzeri yaş grubunun %20' si birinci derece, % 27' si ikinci derece malnütrisyonlu iken, % 42.7' si normal ve % 34.7' si fazla tartılıdır.

Okul döneminde yararlı sağlık ve beslenme bilgileri olan ve olumlu davranışlar kazanan çocuklar, ileride bilinçli ve sağlıklı bir toplumun yapıtaşlarını oluşturacaklardır. Çocuğun doğru beslenme davranış ve alışkanlıklar edinmesini sağlayacak şekilde, okulda doğru, uygun ve uygulanabilir sağlık ve beslenme bilgilerinin verilmesi çok önemlidir. Bu nedenle beslenme ve sağlık bilgileri içeren derslerin, tüm okullarda eğitim öğretim programlarına ders olarak konulması gerekmektedir. Bunun yapılabilmesi için özellikle ilköğretim öğretmenlerinin beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Aileleri eğitmek içinde eğitici seminerler yapılmalıdır. Yazılı ve görsel basından da yardım alınarak bu hedefler gerçekleştirilebilir.

Öğrencilerin % 6.2' si sigara kullanmaktadır. Sigara içme oranı kızlarda % 2.4, erkeklerde % 10 dur. Sigara alışkanlığı olan öğrencilerin % 6.5' i 11-13 yaş grubunda, % 32.3' ü 14-16 yaş grubunda ve % 61.3' ü 17 ve üzeri yaş grubundadır.

Öğrencilerin % 6' sı alkol kullanmaktadır. Alkol kullanımı kızlarda % 4, erkeklerde % 8 dir. Alkol kullanan öğrencilerin % 6.7' si 11-13 yaş grubu % 50' si 14-16 yaş grubunda, % 43.3' ü 17 ve üzeri yaş grubundadır.

Toplumumuzda sigara ve alkol kullanım yaşı gittikçe düşerken, kullanımında da artış gözlenmektedir. Sağlıklı bir toplum, kendi sağlığının kıymetini bilerek ve koruyarak yetişen nesillerle mümkündür. Bu nedenle zararlı alışkanlıklar üzerine, okullarda ders olarak veya başka yöntemlerle ciddi eğitim faaliyetleri yapılmalı, bu faaliyetlerin etkili ve verimli olması sağlanmalıdır.

Zararlı alışkanlıklardan olan sigara ve alkol gibi maddeleri çocukların kolaylıkla temin edememeleri için devletin sigara ve alkol satışı ile ilgili yürürlüğe koyduğu kanun ve yasakları kararlı bir şekilde uygulamaya koyup etkili tedbirler alması gerekmektedir. Ailelerin de çocuklarını sigara ve alkol kullanmaya özendircek davranışlardan kaçınmaları gerekmektedir.

Öğrencilerin % 98.2' si her hangi bir spor aktivitesine katılmaktadır. En yüksek oran erkeklerde % 61.6 ile futbol, kızlarda % 71.4 ile voleyboldur. Öğrencilerin % 40.8' i okul dışı zamanlarda, % 50.2' si hafta sonu ve tatillerde, % 9' u diğer zamanlarda spor yapmaktadır. Lisanslı spor yapan öğrenciler kızlarda % 8.8, erkeklerde % 31.6 oranındadır. Lisanslı sporcuların % 67.7' si 1-2 yıldır, % 18.3' ü 3-5 yıldır, %14' ü 6 ve üzeri yıldır herhangi bir spor aktivitesini lisanslı olarak yapmaktadır. Lisanslı sporcuların % 24.7' si haftada 1-2 gün, % 62.4' ü haftada 3-5 gün, % 12.9' u haftada 6 ve üzeri gün spor yapmaktadır. Lisanslı sporcuların % 81.7' si günde 1-2 saat, % 18.3' ü günde 3-4 saat antrenman yapmaktadırlar.

Öğrencilerin ailelerinde % 85.2 ile geçmişte spor yapan yok iken, % 9.2' sinin anne-baba ve %5.6' sının diğer aile bireyleri geçmişte sporla uğraşmışlardır. Öğrenci ailelerinin % 22' si çocuklarının spor aktivitelerine katılmalarını desteklerken, % 78' i desteklememektedir. Destekleyenlerin oranı kızlarda daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin % 18' i istediği spor aktivitelerine katılabilirken % 61' i bazen katılabilmekte, % 21' i ise katılamamaktadır. Öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine katılamama nedeni olarak %16' sı araç-gereç ve malzemeler yeterli değil, % 17.4' ü spor yapma isteklerimizle ilgilenen yok ve % 42.1' i çevremde spor yapabileceğim bir yer ve etkinlik yok derken % 12.8' i spor yapmak gibi bir alışkanlığım yok demiştir. Öğrencilerin % 3.4' ü ekonomik durumundan dolayı çalışmak zorunda olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin % 26.7' si okullarındaki spor çalışmalarının yeterli olduğunu düşünürken, % 49.5' i az yeterli olduğunu, % 19.6' sı yetersiz olduğunu düşünmekte, % 4.2' si hiç olmadığını düşünmektedir.

Toplumumuzda, özellikle sosyo-ekonomik ve kültürel yönden geri kalmış bölgelerde sporla değerlendirilen zamanın boşa geçen zaman olduğu, sporun boş ve yararsız bir uğraş olduğu kanısı yaygındır. Aileleri, bu yanlış ve bilimsellikten uzak yargılardan kurtarmak, çocuklarını ve kendilerini spor aktiviteleri yapmaya teşvik etmek için, sporun insan hayatındaki yeri ve insan sağlığı üzerindeki sayısız olumlu etkilerini anlamalarını sağlamak üzere öncelikle yazılı ve görsel basın yoluyla, seminer ve konferanslar düzenleyerek bilgilendirici faaliyetlerde bulunulmalıdır.

Okullarda beden eğitimi ders saati arttırılarak öğrencilerin spor faaliyetlerini daha yeterli seviyede yapmaları sağlanmalıdır. Öğrencilerin istedikleri spor aktivitelerine yeterince katılabilmeleri sağlanmalıdır. Bunun için;

1-Öğrencilere aileleri ve öğretmenleri tarafından öncelikle spor yapma alışkanlığının kazandırılması gerekir.

2-Okulların spor araç-gereç ve malzeme ihtiyaçları karşılanmalıdır.

3-Öğrenci sayısı yeterli olan bütün okullara spor salonu yapılmalıdır.

4-Öğrencilerin spor yapma istekleriyle ilgilenilmeli ve uzman kişilerce yönlendirilmelidir.

5-Sportif etkinliklerin yapılabileceği mekan ve alanlar çoğaltılmalı, bu mekanlar ücretsiz olarak halkın kullanımına açılarak uzman kişilerce eğitim verilmesi sağlanmalıdır.

Öğrencilerin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisini göstermek amacıyla yapılan bu çalışma gibi, farklı boyutları inceleyen araştırmalar bu konuların aydınlatılması açısından önemlidir. Bu nedenle konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılmalıdır. Çalışmamızın, konuyla ilgili ilerde yapılacak çalışmalar için ışık tutacağını ümit etmekteyiz.

KAYNAKLAR

1-Güneş,Z. ;"Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı"Bağırhan Yayınevi, s.9-82, Ankara,1998

2-Erol, E. ;" Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sporcu Beslenmesi Ders Notları", Ankara, 1999

3- Baysal, A. ;"Beslenme",", Hatipoğlu Yayınevi, 6.Baskı, Ankara, 1996

4- Bağcı,T., Akdağ, F. ;"Kentsel ve Yarı Kentsel Alanda İlkokul beşinci Sınıf Öğrencilerinin Büyüme-Gelişme Durumlarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", Beslenme ve Diyet Dergisi, 21(1),s.25-30, 1992

5- Kazancı, O. ;"Eğitim Psikolojisi", s.27, Ankara, 1989

6- İlçin,E., Toksöz, P., Mete, Ö.,Çelik, Y. ;' Farklı Sosyo-ekonomik Düzeyde Bulunan İki İlkokulda Çocukların Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi16(1), s.7-16, 1987

7- Açkurt, F., Wetherilt,H., Okan,B., Brubacher,G., Aktaş,S., Türdü,S.; "Türkiye'nin Üç Bölgesinde 7-17 Yaş Grubu Okul Çocuklarının Büyüme, Gelişme, Vitamin ve Mineraller Yönünden Beslenme Durumlarının Saptanması", TÜBİTAK Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü, 1987

8- Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı ;"Beden Eğitimi, Spor ve İstanbul Olimpiyatları", DPT Yayınları,s.32,61, Ankara, 2001

9- Muratlı, S. ;a.g.e., s.4

10- Aksoy, M., Ersoy, G. ;"Olimpia'nın Beslenme ve sağlık Bildirisi", Çeviri, Spor Bilimleri dergisi, Cilt 1, s.44-48, Ankara, 1993

- 11- Başaran, İ.E.** ;"Eğitim Psikolojisi", s.34, Ankara, 1994
- 12- Bilir, ř.** ;"Ana ve Çocuk Sağlığı", s.22, Ankara, 1979
- 13- Muratlı, S.** ;"Çocuk ve Spor", s.8,22, Ankara, 1997
- 14- Akgönül, G.** ;"Çocukta Beslenmenin Önemi Ve Amacı", Ege HYO Dergisi, C:1, S:1,1985
- 15- Slater, A., Bremmer, G.** ;"An Introduction to Developmental Psychology", Blackwell Pupliching Company, USA, 1999
- 16- Öztürk, F.** ;"Toplumsal Boyutlarıyla Spor", Bağırgan Yayınevi, s.47-62, Ankara, 1998
- 17- Miller, P.H.** ;"Theories of Developmental Psychology", W.H.Freeman and Company, Newyork,1993
- 18- Shaffer,D.R.** ;"Developmental Psychology Childhood and Adolescence", Brooks/Cole Pupliching Company, USA,1999
- 19- Ergen, E.** ;"Spor Hekimliği",MEB Basımevi,s.58,Ankara,1986
- 20- Dinç, H.** ;"Kemik densitometrik ve Klinik Kullanım Alanları", Karadeniz Tıp Dergisi, s.4-7, 1994
- 21- Cüceloğlu, D.** ;"İnsan ve Davranışı",Remzi Kitapevi, s.344, İstanbul, 1991
- 22- Sevim, Y.** ;"Antrenman Bilgisi", Tutibay ltd. şti. s.310-311, Ankara, 1997
- 23- Öztürk, O.M.** ;"Ruh Sağlığı ve Bozuklukları",s.17, Ankara, 1998
- 24- Kazancı, O.** ;"Eğitim Psikolojisi", s.19, Ankara, 1989
- 25- Bilir, ř.** ; a.g.e.,s.124

26- Ertat, A. ;"Çocuk, Genç ve Spor", SHD Cilt 20, sayı 4, İzmir, 1985

27- Ergen, E. ;"Egzersiz Yapan Çocuklarda Akciğer Volüm Değişiklikleri", SHD, Cilt 18, s.131, İzmir, 1983

28- Ersoy, G. ;"Beslenme ve Egzersiz Hakkında Son Görüşler", Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, s.32-39, 1996

29- TC Sağlık Bakanlığı ;"Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali", Sağlık Bakanlığı Yayınlar, s.1-2, Ankara,1997

30- Baysal,A. ;"Beslenme", Hatipoğlu Yayınevi, 7.Baskı, s.9, Ankara, 1997

31- TC Sağlık Bakanlığı ;"İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme", Sağlık Bakanlığı Yayınları,s.4, Ankara, 2004

32- Ersoy,G. ;"Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme", Damla Matbaacılık, Ankara, 1995

33- Sevim,Y. ;"Antrenman Bilgisi", Tutibay Yayınları, s.259, Ankara, 1997

34- Ersoy,G. ;1996, a.g.e.

35- Tuzlacı, U. ,Toygar, A., Baltaş, A. ;"Sağlıklı Zayıflama", Remzi kitapevi, s.26-28, İstanbul, 1995

36-Güneş,Z. ;"Spor ve Beslenme Antrenör ve sporcu Beslenme El Kitabı", Nobel yayın Dağıtım, 2. Baskı,s.1, Ankara, 2000

37-Baysal,A. ; 1997, a.g.e. s.3-20

38-Baysal, A. ; a.g.e. s.111

39-Baysal, A. ;1993,a.g.e., s.23-24-26

40- Paker, H. ;"Sporda Beslenme", Gen Matbaacılık, 3.Baskı, s.25, Ankara,1996

41- Üstdal, M., Köker, A.H. ;"Sporcunun Performans Kılavuzu", GSGM Spor Eğitim dairesi Başkanlığı yayını,s.14-16, yayın no 102, Ankara, 1991

42- Kılınc, F. ;" Spor Bilimleri Terminolojisi", Tuğra Ofset, s.118,-119, Isparta, 2000

43- Uluslararası Bilimsel Konsensüs Konferansı sonuç Bildirgesi
;Çeviri Paker,S., "Spor ve Beslenme",s.5, Ankara,1996

44-Zorba, E. ;"Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk", GSGM Eğitim Dairesi Yayınları, s.190-194, Ankara, 1999

45-Ersoy,G. ;"Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi", Ata Ofset, s.29, Ankara, 2001

46-Akgün, N. ;"Sporcu Beslenmesinde Proteinin Rolü", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 19, Sayı 1, s.23, Mart 1984

47- Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Türk Diyetisyenler Derneği ; "Sporcu Beslenmesi Kursu", s.49, Ankara, Aralık 2001

48- Sevim,Y. ;a.g.e.,s.260

49- Ersoy, G. ;"Sporcu Performansını Arttırmaya yönelik Beslenme Uygulamaları", Spor Hekimliği Dergisi,26(2), s.67-71, 1991

50- Konopka, P.;"Spor Beslenmesi", Bağırhan Yayınevi, Sporsal Kuram Dizisi 29, s.87, Ankara, 2000

51- Üstdal, M. ;"Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi", Can Ofset, Kayseri, 1991

- 52- Paker, S.** ;"Sporcu Beslenmesinde CHO 'nun yeri", TC Başbakanlık GSGM Spor Şurası ,Ankara, Mayıs 1990
- 53- Kılınç, F.** ;a.g.e., s.134
- 54- Ersoy,G.** ;"Spor ve Beslenme", ME Basımevi,s.13-36, Ankara, 1986
- 55-Günay, M.** " Egzersiz Fizyolojisi", Bağırğan Yayım evi, s.235, Ankara, 1998
- 56- Paker,S.**"Sporda Beslenme" Gen Matbaacılık, s.49, Ankara 1991
- 57- Baysal,A.,**a.g.e.,s.105
- 58- Güneş,Z.;** a.g.e.,s.28
- 59- IOC Tıp komisyonu,**"Futbol ve Beslenme", Konsensüs Konferans Notları, Atlantis Yayınevi, s.1-10, Ankara,1996
- 60- Günay,M.,**a.g.e.,s.13
- 61- Baysal,A.,**a.g.e.,s103
- 62- Gillet, B.** ;Çeviri Mustafa Durak,"Spor Nedir?", Spor Ekin Dergisi, Bağırğan Yayınevi, Yıl 2,Sayı 4, s.3, Ankara, 1998
- 63- Yalçınkaya, M., Saracalaoğlu, A.s., Varol, S.N.** ;"Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri", Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 2, s.12-13, Onlar Ajans, Ankara,1993
- 64- Altınok, K.** ;"Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi",Neyir Yayıncılık, s.5-6, Ankara, 1995

65- Gökmen,H. ;"Gençlerin gelişmelerinde Beden Eğitiminin Rolü", Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Ve Sorunları, TED Yayınları Öğretim Dizisi, No 6, s.59, Ankara, 1988

66- Gökmen,H. ;a.g.m, s.60

67- Gökmen,H. ;a.g.m, s.63

68- Ertat, A. ;"Spor Bilimleri 1.Ulusal Sempozyumu Bildirileri", s.300, Ankara, 1999

69- Ersoy, G. ;"Sporcu Beslenmesi", TFF Eğitim Yayınları, Ankara, 1990

70.Karasüleymanoğlu,A.:"Yeni Boyutlarıyla Spor", Engin Yayınları,s.75 Ankara,1992

71. Aksu, B., Özcan, C. : " Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Bazı Öneriler", Beslenme ve Diyet Dergisi, 10, s.19-25, 1991

72. -Carıllı (Yürük), O. : "Bursa Büyükşehir Belediyesi sınırları içindeki İlkokul Çocuklarında Büyüme-Gelişme Durumu ve nemi Sıklığının Belirlenmesi", T.C. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi, Bursa ,1989

73.Ersoy,G. " Sporcu Beslenmesi", T.F.F. Eğitim Yayınları 13, Ankara, 1991

74- Yılmaz, N. ;"İstanbul İlinde İki Farklı İlköğretim Okuluna Devam Eden 10-12 Yaş Grubu Öğrenciler ve Öğretmenlerin Beslenme Konusundaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi", T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2002,

75. - Köker, H.A., Üstdal, M. :”Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bilimsel Beslenme Rehberi”, B.G ve SGM , Yayın no 81, Ankara, 1989

76- Rakıcioğlu, N., Karabudak, E., Kazanç, M., Yücecın, S. ;”10-18 Yaş Grubu Çocukların Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma”, III. Uluslar arası Beslenme ve Diyabetik Dergisi, s.156-157, 2000

77- Kocaoğlu, B.A., Köksal, O.; The Effect Of Socio-Economic Conditions On Growth, Development And Obesity Among Adolescents İn Türkiye. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14: 25-37, Ankara, 1995

78- Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S.; Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevelansı İla İlişkisi. III.Uluslar Arası Beslenme ve Diyetetik Kongresi s.314-315, 2000

79- Öney, D., “Ankara’ da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler”, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2002

80- Yıldız, M. E. ; “Van İli İlköğretim Okulları Ve Liselerinde Okuyan Çocuklarda Ve Gençlerde Obezite Sıklığı, Bunun Beslenme, Egzersiz Ve Diğer Faktörlerle İlişkisi “, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s.55, Van, 2001

81- Alanyalı, M. ; “Yetiştirme Yurtlarında Kalan 13-18 Yaş Kız Ve Halk Sağlığı Programı Bilim Uzmanlık Tezi, s. 1-2, Ankara, 1990

82- Maral, L., Bumin, M.A.;”Ankara ili Gölbaşı İçerisinde Beş İlkokulda Yapılan sağlık Taraması”, 6. Ulusal Halk sağlığı Kongresi, Adana, 1998

83- Bulut, B. ; “Ankara İline Bağlı Kalecik İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma”, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995

84- Çetin, A., Karavuş, M., Mega, E., Şahin, M., Kutaniş, R., İşeri, M., Bayramgürler, B.;“Biri Özel Biri Devlete Ait İki İlkokulun Öğrencilerinde Büyüme Gelişme Durumunun Karşılaştırılması”, Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(2), s.215-227

85- Akgün, H. S. ; “Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı İki İlkokul Öğrencilerinin Fizik Büyüme Durumları Ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Araştırılması”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara

86- Karağaoğlu, N. ;“Çocukların Beslenme Durumları Ankara’ da Okul Çağı Çocukları ve Adölesanlarda Beslenme Durumu”, Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü, Vekam Yayın No:1, s.11-27, Ankara ,1999

87- Arslan, P., Bozkurt, N., Karağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., Ergen, S. ; “Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Zayıflama Rehberi”, Özgür Yayınları, İstanbul, 2001

88- Pekcan, G., Beğenmez, N. ;“Ergenlik Çağı gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi”, Beslenme ve Diyet Dergisi, Sayı 12, s.59-66, Ankara, 1988

89- Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G. Özben, B., Atilla, S. ;“Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerin Beslenme alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnutrisyon Prevelansı İli İlişkisi”, III. Uluslar arası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, s. 314-315, 2000

90- Baysal, A. ; 1996, a.g.e.

91- Kutluay, T. ;” Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlığı ile sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma”, Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1979

92- Yücecan, S., Pekcan, G., Açık, S., Baysan, M., Oğuz, N., Karabudak, E., Nursal, B., Eroğlu, G., Akal, E. ;”Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocukların ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları”, beslenme ve Diyet Dergisi, 22829, s.179-194, Ankara, 1994

93- Güneyli, U. ; “ Ankara’nın Sosyo-ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma”, Beslenme ve Diyet Dergisi, Sayı :15, s.31-45, Ankara, 1984

94- Arslan, P., Karaoğlu, N., Duyar, İ., Güleç, E. ; “Yüksek Öğretim Gençlerinin Alışkanlıklarının Puanlandırılma Yöntemi İle Değerlendirilmesi”, Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2), 195-208, s.204, 1994

95- Özdemir, G. ; “Dumlupınar üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti ve Değerlendirilmesi”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s.142, Kütahya, 2002

96- Kılınc, F., Göral, M., Acet, M. ; “Spor Bilimleri Terminolojisi”, Tuğra Ofset, s.161, Isparta, 2000

97- Bilir, Ş., Mağden, D., Tuğrul, A.B., San, P., Artan, İ., Üstün, E. ; “İlkokul 3-4-5. Sınıf öğrencilerinin Cep Harçlıklarının Tüketilmesinde Televizyon Reklamlarının Etkisinin incelenmesi”, Beslenme Diyet Dergisi, 21(1), s. 31-40 , 1992

98- Hasipek, S. ; "İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları İle Annelerin eğitim Düzeyi İlişkisi", Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, No:1066, Ankara, 1998

99- Yılmaz, N. ;"İstanbul İlinde İki Farklı İlköğretim Okuluna Devam Eden 10-12 Yaş grubu öğrenciler ve öğretmenlerinin Beslenme Konusundaki Bilgi ve alışkanlıklarının Belirlenmesi", Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2002

100-Tümerdem, Y.,Coşkun, A., Ayhan, B., Dişçi, R., Cengiz, H. "Öğrenimdeki Adölesan Dönemi Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları II. XXIV Türk Pediatri Kongresi, Adölesanın Sağlık Sorunları (Derleyen; Tümay, B., S., Cenani, A., Yalçın, A.)s.131-135, İstanbul

101- Yıldırım, E. ; " Diyarbakır yöresinde 10-12 yaş Okul Çağı Çocuklarının Büyüme-Gelişme Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumlarının Geliştirilmesi ", Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, s.19, Konya, 2001

102- Pekcan, G.;"İlkokul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları", Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1992

103- Baysal, K., Pekşen, Y., Küçüködük, S., Akbulut, T. ; Samsun İl Merkezindeki Lise Çağı Öğrencilerinde Bazı Alışkanlıklar Üzerine Bir Araştırma s.163-169, İstanbul ,1987

104- Güven, A. A. ; "Kırıkkale İlinde Adölesan Sağlık Durumunun ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi", Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, s.97, Kırıkkale, 2005

105- Sesam; "Spor Eğitim Sağlık ve Araştırma Merkezi", GSGM Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı, Ata Ofset, s.52-55, Ankara, 1999

106- Aktaş, N: ;” Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki 9-11 Yaş Grubu Öğrencilerin Obezite Prevelansı ve Bunu Etkileyen Etmenler Üzerine Bir Araştırma”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2001

EK 1 :ANKET FORMU

T.C
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ

Sevgili Öğrenci;

Bu anket Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisinin gösterilmesi amacıyla uygulanmaktadır.Elde edilen tüm veriler bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ediyor, cevaplarınızda gereken titizliği göstereceğinize inanıyorum.

Saygılarımla
Mustafa GÜÇLÜ
Yüksek Lisans Öğrencisi

GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız :...../...../.....
2. Cinsiyetiniz : ()Kız()Erkek
3. Boy Uzunluğu :.....
4. Kilonuz :.....
5. B.K.İ.(*):.....
6. Orta Kol Çevresi(*) :.....
7. Anne ve babanızın eğitim durumu nedir?

| | ANNE | BABA |
|--|------|------|
| Okur yazar değil | () | () |
| İlkokul mezunu | () | () |
| Orta okul mezunu | () | () |
| Lise ve dengi okul mezunu: | () | () |
| Yüksek okul mezunu | () | () |
| 8. Annenizin ve babanızın mesleğini yazınız. | | |

| | ANNE | BABA |
|------------------|------|------|
| Memur | () | () |
| Öğretmen | () | () |
| Subay | () | () |
| Şoför | () | () |
| İşçi | () | () |
| Emekli | () | () |
| Serbest Meslek | () | () |
| Kendi İşyeri Var | () | () |
| Ev Hanımı | () | () |
| Çalışmıyor | () | () |

(*) İşaretili sorular anketör tarafından doldurulacağı için boş bırakınız.

9. Sizce ailenizin ekonomik durumu nasıl?

- Çok iyi(İstediğim gibi para harcayabiliyorum)
 İyi(İhtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekmiyorum)
 Orta(Ancak İhtiyaçlarımı karşılayabiliyorum)
 Zayıf(ihtiyaçlarımı tam karşılayamıyorum)
 Çok Zayıf(İhtiyaçlarımı Karşılama da çok zorluk çekiyorum)

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

10. Genellikle günde kaç öğün beslenirsiniz?

- 1 Öğün 2 Öğün 3 Öğün 4 Öğün

11. Öğün atlıyor musunuz? Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarsınız?

- Hayır Evet(Belirtiniz).....

12. Genellikle neden öğün atlarsınız?

- Canım istemediği için Fırsat bulamadığım için Zayıflamak için
 Diğer (Belirtiniz).....

13. Üzüntülü, yorgun, kendinizi kötü hissettiğinizde beslenmeniz de aşağıdaki değişikliklerden hangisi olur?

- Hiç yemek yemem Her zamankinden az yerim
 Her zamankinden çok yerim Hiç değişiklik olmaz
 Diğer (Belirtiniz).....

14. ,Sevinçli yada heyecanlı olduğunuzda beslenmeniz de aşağıdaki değişikliklerden hangisi olur?

- Hiç yemek yemem Her zamankinden az yerim
 Her zamankinden çok yerim Hiç değişiklik olmaz
 Diğer (Belirtiniz).....

15. Bir günde ne kadar su tüketirsiniz?

- Hiç içmem 1-2 bardak 3-4 bardak 5 ve daha fazla

16. Aşağıdaki besin gruplarından hangisini daha fazla tüketirsiniz?

- Et ve et ürünleri süt ve süt ürünleri Sebze ve meyve
 Ekmek, makarna, pilav vb.

17. Beslenmenizle en çok kim ilgilenir?

- Kimse ilgilenmiyor, evde ne hazırlanırsa onu yerim. Annem, babam
 Öğretmenlerim evdeki anne baba dışı büyük

18. Daha önce beslenme eğitimi aldınız mı, cevabınız evet ise Nereden aldınız?

- Hayır Evet (Belirtiniz).....

19. Sürekli kontrolde olduğunuz bir hastalığınız var mı, varsa takip ettiğiniz özel bir diyet var mı?

- Hayır Evet (Belirtiniz).....

20. Sigara içiyor musunuz ve ne sıklıkla?

- Hayır Günde 5-10 Adet Günde 10-20 adet Günde 20 ve üzeri

21. Aileniz size cep harçlığı veriyor mu?

- Hayır hiç vermez Ayda bir iki defa Haftada bir iki defa Her gün

22. Aşağıdaki yiyecekleri hangi sıklıkla tüketirsiniz (size uygun seçeneklerin karşısında ki kutuları işaretleyiniz)?

| Besinler | Her Gün | Haftada 3-4 Kez | Haftada Bir | 15Günde 1-2 Kez | Ayda Bir | Hiç |
|---------------------------|---------|-----------------|-------------|-----------------|----------|-----|
| Süt | | | | | | |
| Yoğurt | | | | | | |
| Peynir | | | | | | |
| Yumurta | | | | | | |
| Kırmızı Et | | | | | | |
| Tavuk-Balık vb. | | | | | | |
| Kuru Baklagil | | | | | | |
| Ekmek | | | | | | |
| Makarna, Şehriye, Pilav | | | | | | |
| Kuru Meyveler ve yemiş | | | | | | |
| Bal, Reçel | | | | | | |
| Çay, Kahve | | | | | | |
| Gazlı İçecekler | | | | | | |
| Alkollü İçecekler | | | | | | |
| Bitkisel Çaylar | | | | | | |
| Oralet, Lezzo vb | | | | | | |
| Cips | | | | | | |
| Çikolata, Bisküvi, Gofret | | | | | | |

SPOR AKTİVİTE BİLGİLERİ

23. Spor aktivitesi olarak aşağıdaki spor dallarından hangisini yapıyorsunuz?

() Futbol () Basketbol () Voleybol () Masa Tenisi () Güreş
() Diğer (Belirtiniz).....

24. Lisanslı sporcu musunuz?

() Hayır () Evet

25. Spor aktivitelerini antrenör gözetiminde mi yapıyorsunuz, yapıyorsanız kaç yıldır?

() Hayır () Evet.....yıldır

Cevabınız 'Hayır' ise 28.soruya geçiniz.

26. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

.....gün

27. Günde kaç saat antrenman yapıyorsunuz?

.....saat

28. Spor aktivitelerinde aşağıdaki zaman dilimlerinden hangisini tercih ediyorsunuz?

()Okul Dışı Zamanlarda ()Hafta Sonları ve Tatillerde ()Diğer (Belirtiniz).....

29. ailenizde geçmişte düzenli spor yapmış veya şuanda düzenli spor yapan var mı?

() Hayır () Evet(Belirtiniz).....

30. aileniz spor aktivitelerinize katılmanızı destekliyor mu?

() Evet () Hayır

31. İstedığınız spor aktivitelerine yeterince katılabiliyor musunuz?

() Hayır () Bazen () Evet

32. Eğer spor aktivitelerine yeterince katılamıyorsanız bunun nedeni sizce aşağıdakilerden hangisidir?

() Spor yapmak gibi bir alışkanlığım yok

() Araç gereç malzemeler yeterli değil

() Spor yapma isteklerimizle ilgilenen yok

() Çevremde spor yapabileceğim bir yer ve etkinlik yok

() Ekonomik durumumdan dolayı çalışmak zorundayım

() Diğer(Belirtiniz).....

33. Okulunuzdaki spor çalışmalarını hakkında ne düşünüyorsunuz?

() Yeterli

() Az Yeterli

() Yetersiz

() Hiç Yok

EK 2: ERKEKLER İÇİN YAŞA GÖRE BKİ PERSENTİLLERİ

| AGE(Yr) | 5th | 10th | 25th | 50th | 75th | 85th | 90th | 95th |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2,0 | 14,7 | 15,1 | 15,7 | 16,6 | 17,6 | 18,2 | 18,6 | 19,3 |
| 2,5 | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,2 | 17,1 | 17,7 | 18,1 | 18,7 |
| 3,0 | 14,3 | 14,7 | 15,3 | 16,0 | 16,8 | 17,3 | 17,7 | 18,2 |
| 3,5 | 14,2 | 14,5 | 15,1 | 15,8 | 16,6 | 17,1 | 17,4 | 18,0 |
| 4,0 | 14,0 | 14,3 | 14,9 | 15,6 | 16,4 | 16,9 | 17,3 | 17,8 |
| 4,5 | 13,9 | 14,2 | 14,8 | 15,5 | 16,3 | 16,8 | 17,2 | 17,8 |
| 5,0 | 13,8 | 14,1 | 14,7 | 15,4 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 17,9 |
| 5,5 | 13,8 | 14,1 | 14,6 | 15,4 | 16,3 | 16,9 | 17,4 | 18,1 |
| 6,0 | 13,7 | 14,0 | 14,6 | 15,4 | 16,4 | 17,0 | 17,5 | 18,4 |
| 6,5 | 13,7 | 14,0 | 14,6 | 15,4 | 16,5 | 17,2 | 17,7 | 18,8 |
| 7,0 | 13,7 | 14,0 | 14,7 | 15,5 | 16,6 | 17,4 | 18,0 | 19,2 |
| 7,5 | 13,7 | 14,1 | 14,7 | 15,6 | 16,8 | 17,7 | 18,3 | 19,6 |
| 8,0 | 13,8 | 14,1 | 14,8 | 15,8 | 17,1 | 18,0 | 18,7 | 20,1 |
| 8,5 | 13,9 | 14,2 | 15,0 | 16,0 | 17,3 | 18,3 | 19,1 | 20,6 |
| 9,0 | 14,0 | 14,3 | 15,1 | 16,2 | 17,6 | 18,6 | 19,5 | 21,1 |
| 9,5 | 14,1 | 14,5 | 15,3 | 16,4 | 17,9 | 19,0 | 19,9 | 21,6 |
| 10,0 | 14,2 | 14,6 | 15,5 | 16,6 | 18,2 | 19,4 | 20,3 | 22,2 |
| 10,5 | 14,4 | 14,8 | 15,7 | 16,9 | 18,6 | 19,8 | 20,8 | 22,7 |
| 11,0 | 14,6 | 15,0 | 15,9 | 17,2 | 18,9 | 20,2 | 21,2 | 23,2 |
| 11,5 | 14,8 | 15,2 | 16,2 | 17,5 | 19,3 | 20,6 | 21,7 | 23,7 |
| 12,0 | 15,0 | 15,5 | 16,4 | 17,8 | 19,7 | 21,0 | 22,1 | 24,2 |
| 12,5 | 15,2 | 15,7 | 16,7 | 18,1 | 20,1 | 21,4 | 22,6 | 24,7 |
| 13,0 | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 18,5 | 20,4 | 21,9 | 23,0 | 25,2 |
| 13,5 | 15,7 | 16,3 | 17,3 | 18,8 | 20,8 | 22,3 | 23,4 | 25,6 |
| 14,0 | 16,0 | 16,5 | 17,6 | 19,2 | 21,2 | 22,7 | 23,8 | 26,0 |
| 14,5 | 16,3 | 16,8 | 17,9 | 19,5 | 21,6 | 23,1 | 24,3 | 26,5 |
| 15,0 | 16,6 | 17,1 | 18,3 | 19,9 | 22,0 | 23,5 | 24,6 | 26,8 |
| 15,5 | 16,8 | 17,4 | 18,6 | 20,2 | 22,4 | 23,8 | 25,0 | 27,2 |
| 16,0 | 17,1 | 17,7 | 18,9 | 20,6 | 22,7 | 24,2 | 25,4 | 27,6 |
| 16,5 | 17,4 | 18,0 | 19,2 | 20,9 | 23,1 | 24,6 | 25,8 | 27,9 |
| 17,0 | 17,7 | 18,3 | 19,6 | 21,2 | 23,4 | 24,9 | 26,1 | 28,3 |
| 17,5 | 18,0 | 18,6 | 19,9 | 21,6 | 23,8 | 25,3 | 26,5 | 28,6 |
| 18,0 | 18,2 | 18,9 | 20,2 | 21,9 | 24,1 | 25,7 | 26,9 | 29,0 |
| 18,5 | 18,5 | 19,2 | 20,4 | 22,2 | 24,5 | 26,0 | 27,2 | 29,3 |
| 19,0 | 18,7 | 19,4 | 20,7 | 22,5 | 24,8 | 26,4 | 27,6 | 29,7 |
| 19,5 | 18,9 | 19,6 | 21,0 | 22,8 | 25,1 | 26,7 | 28,0 | 30,2 |
| 20,0 | 19,1 | 19,8 | 21,2 | 23,0 | 25,4 | 27,0 | 28,3 | 30,6 |

*Nelson Textbook Of Pediatrics, 17th Edition, Behrman, Kliegman, Jenson

EK 3: KIZLAR İÇİN YAŞA GÖRE BKİ PERSENTİLLERİ

| AGE(Yr) | 5th | 10th | 25th | 50th | 75th | 85th | 90th | 95th |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2,0 | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,4 | 17,4 | 18,0 | 18,4 | 19,1 |
| 2,5 | 14,2 | 14,5 | 15,2 | 16,0 | 16,9 | 17,5 | 17,9 | 18,6 |
| 3,0 | 14,0 | 14,3 | 14,9 | 15,7 | 16,6 | 17,2 | 17,6 | 18,3 |
| 3,5 | 13,8 | 14,2 | 14,7 | 15,5 | 16,4 | 16,9 | 17,4 | 18,1 |
| 4,0 | 13,7 | 14,0 | 14,6 | 15,3 | 16,2 | 16,8 | 17,3 | 18,0 |
| 4,5 | 13,6 | 13,9 | 14,5 | 15,2 | 16,1 | 16,8 | 17,2 | 18,1 |
| 5,0 | 13,5 | 13,8 | 14,4 | 15,2 | 16,1 | 16,8 | 17,3 | 18,3 |
| 5,5 | 13,5 | 13,8 | 14,4 | 15,2 | 16,2 | 16,9 | 17,5 | 18,5 |
| 6,0 | 13,4 | 13,7 | 14,4 | 15,2 | 16,3 | 17,1 | 17,7 | 18,8 |
| 6,5 | 13,4 | 13,8 | 14,4 | 15,3 | 16,5 | 17,3 | 18,0 | 19,2 |
| 7,0 | 13,4 | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,7 | 17,6 | 18,3 | 19,7 |
| 7,5 | 13,5 | 13,9 | 14,6 | 15,6 | 17,0 | 18,0 | 18,7 | 20,2 |
| 8,0 | 13,5 | 13,9 | 14,7 | 15,8 | 17,3 | 18,3 | 19,2 | 20,7 |
| 8,5 | 13,6 | 14,1 | 14,9 | 16,1 | 17,6 | 18,7 | 19,6 | 21,2 |
| 9,0 | 13,7 | 14,2 | 15,1 | 16,3 | 18,0 | 19,1 | 20,1 | 21,8 |
| 9,5 | 13,9 | 14,4 | 15,3 | 16,6 | 18,3 | 19,5 | 20,5 | 22,4 |
| 10,0 | 14,0 | 14,5 | 15,5 | 16,9 | 18,7 | 20,0 | 21,0 | 23,0 |
| 10,5 | 14,2 | 14,7 | 15,7 | 17,2 | 19,1 | 20,4 | 21,5 | 23,6 |
| 11,0 | 14,4 | 14,9 | 16,0 | 17,5 | 19,5 | 20,9 | 22,0 | 24,1 |
| 11,5 | 14,6 | 15,2 | 16,3 | 17,8 | 19,9 | 21,3 | 22,5 | 24,7 |
| 12,0 | 14,8 | 15,4 | 16,5 | 18,1 | 20,2 | 21,7 | 23,0 | 25,3 |
| 12,5 | 15,1 | 15,7 | 16,8 | 18,4 | 20,6 | 22,2 | 23,4 | 25,8 |
| 13,0 | 15,3 | 15,9 | 17,1 | 18,7 | 21,0 | 22,6 | 23,9 | 26,3 |
| 13,5 | 15,6 | 16,2 | 17,4 | 19,0 | 21,3 | 23,0 | 24,3 | 26,8 |
| 14,0 | 15,8 | 16,4 | 17,6 | 19,4 | 21,7 | 23,3 | 24,7 | 27,3 |
| 14,5 | 16,1 | 16,7 | 17,9 | 19,6 | 22,0 | 23,7 | 25,1 | 27,7 |
| 15,0 | 16,3 | 16,9 | 18,2 | 19,9 | 22,3 | 24,0 | 25,5 | 28,1 |
| 15,5 | 16,6 | 17,2 | 18,4 | 20,2 | 22,6 | 24,4 | 25,8 | 28,5 |
| 16,0 | 16,8 | 17,4 | 18,7 | 20,5 | 22,9 | 24,7 | 26,1 | 28,9 |
| 16,5 | 17,0 | 17,6 | 18,9 | 20,7 | 23,2 | 24,9 | 26,4 | 29,3 |
| 17,0 | 17,2 | 17,8 | 19,1 | 20,9 | 23,4 | 25,2 | 26,7 | 29,6 |
| 17,5 | 17,4 | 18,0 | 19,3 | 21,1 | 23,6 | 25,4 | 27,0 | 30,0 |
| 18,0 | 17,6 | 18,2 | 19,5 | 21,3 | 23,8 | 25,7 | 27,3 | 30,3 |
| 18,5 | 17,7 | 18,3 | 19,6 | 21,4 | 24,0 | 25,9 | 27,5 | 30,7 |
| 19,0 | 17,8 | 18,4 | 19,7 | 21,6 | 24,2 | 26,1 | 27,8 | 31,0 |
| 19,5 | 17,8 | 18,5 | 19,8 | 21,7 | 24,3 | 26,3 | 28,0 | 31,4 |
| 20,0 | 17,8 | 18,5 | 19,8 | 21,7 | 24,4 | 26,5 | 28,2 | 31,8 |

*Nelson Textbook Of Pediatrics, 17th Edition, Behrman, Kliegman, Jenson

EK 4: ERKEKLER İÇİN YAŞA GÖRE BOY VE AĞIRLIK PERSENTİLLERİ

| | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | SD |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 11 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 26,5 | 30,7 | 35,2 | 40,0 | 44,4 | 48,8 | 53,5 | 6,8 |
| Boy(cm) | 133,5 | 137,5 | 141,0 | 145,0 | 149,0 | 152,5 | 157,5 | 5,9 |
| 11,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 28,3 | 32,8 | 37,6 | 42,4 | 47,3 | 52,4 | 56,6 | 7,2 |
| Boy(cm) | 137,0 | 141,5 | 145,0 | 149,0 | 153,0 | 157,0 | 161,5 | 5,9 |
| 12 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 30,4 | 35,0 | 40,0 | 44,8 | 49,7 | 54,6 | 59,2 | 7,2 |
| Boy(cm) | 140,5 | 145,0 | 148,0 | 152,5 | 156,5 | 160,5 | 165,0 | 6,3 |
| 12,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 32,5 | 37,4 | 42,0 | 46,8 | 51,6 | 56,6 | 61,5 | 7,1 |
| Boy(cm) | 143,0 | 147,0 | 150,5 | 154,5 | 158,5 | 163,0 | 167,5 | 5,9 |
| 13 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 34,6 | 39,8 | 44,0 | 48,8 | 53,3 | 58,3 | 63,3 | 6,9 |
| Boy(cm) | 144,5 | 149,0 | 152,0 | 156,0 | 160,0 | 165,0 | 169,0 | 5,9 |
| 13,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 36,5 | 41,5 | 45,9 | 50,5 | 55,0 | 59,5 | 65,0 | 6,8 |
| Boy(cm) | 146,0 | 150,0 | 153,0 | 157,5 | 161,5 | 165,5 | 170,0 | 5,9 |
| 14 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 38,0 | 42,9 | 47,4 | 51,8 | 56,3 | 60,7 | 66,3 | 6,6 |
| Boy(cm) | 147,5 | 151,0 | 154,0 | 158,5 | 162,0 | 166,0 | 170,4 | 5,9 |
| 14,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 39,3 | 44,0 | 48,6 | 52,8 | 57,4 | 61,6 | 67,5 | 6,5 |
| Boy(cm) | 148,0 | 151,5 | 154,5 | 159,0 | 162,5 | 166,5 | 170,7 | 5,9 |
| 15 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 40,3 | 45,0 | 49,6 | 53,6 | 58,4 | 62,3 | 68,4 | 6,5 |
| Boy(cm) | 148,5 | 151,7 | 154,5 | 159,5 | 163,0 | 166,5 | 171,0 | 5,9 |
| 15,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 41,0 | 46,0 | 50,6 | 54,4 | 59,3 | 63,1 | 69,2 | 6,5 |
| Boy(cm) | 148,5 | 152,0 | 155,0 | 159,6 | 163,0 | 166,5 | 171,0 | 5,9 |
| 16 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 41,8 | 46,7 | 51,2 | 55,0 | 59,9 | 63,8 | 70,0 | 6,5 |
| Boy(cm) | 148,5 | 152,0 | 155,0 | 159,0 | 163,0 | 166,5 | 171,0 | 5,9 |
| 16,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 42,5 | 47,2 | 51,8 | 55,0 | 59,9 | 63,8 | 70,0 | 6,4 |
| Boy(cm) | 148,5 | 152,0 | 155,0 | 159,0 | 163,0 | 166,5 | 171,0 | 5,9 |
| 17yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 43,0 | 47,6 | 52,5 | 56,0 | 60,9 | 65,0 | 71,0 | 6,5 |
| Boy(cm) | 148,5 | 152,5 | 155,0 | 160,0 | 163,0 | 166,5 | 171,0 | 5,9 |

**Harward Sınıflaması

EK 5: KIZLAR İÇİN YAŞA GÖRE BOY VE AĞIRLIK PERSENTİLLERİ

| | 3 | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 | 97 | SD |
|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 11 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 24,1 | 28,5 | 32,9 | 38,5 | 43,0 | 43,0 | 52,8 | 9,4 |
| Boy(cm) | 130,0 | 135,3 | 139,0 | 143,5 | 147,5 | 152,0 | 158,0 | 6,3 |
| 11,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 25,4 | 30,9 | 35,0 | 40,8 | 45,6 | 51,5 | 56,6 | 10,0 |
| Boy(cm) | 132,5 | 138,0 | 142,0 | 146,5 | 151,0 | 155,5 | 161,5 | 6,7 |
| 12 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 26,7 | 31,6 | 36,9 | 43,1 | 48,5 | 54,5 | 60,1 | 10,6 |
| Boy(cm) | 135,0 | 140,5 | 145,0 | 150,0 | 154,5 | 159,0 | 165,0 | 6,9 |
| 12,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 28,3 | 33,3 | 39,0 | 45,6 | 51,2 | 57,8 | 64,0 | 11,1 |
| Boy(cm) | 137,5 | 143,5 | 147,5 | 153,0 | 157,5 | 162,5 | 168,5 | 7,4 |
| 13 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 30,0 | 35,4 | 41,0 | 48,0 | 54,0 | 60,7 | 67,5 | 11,7 |
| Boy(cm) | 140,5 | 146,0 | 150,0 | 156,0 | 161,0 | 166,0 | 171,5 | 8,2 |
| 13,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 37,0 | 37,6 | 43,3 | 50,4 | 56,8 | 63,6 | 70,4 | 12,2 |
| Boy(cm) | 143,0 | 149,0 | 153,0 | 159,0 | 164,5 | 169,5 | 175,0 | 8,5 |
| 14 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 34,2 | 40,0 | 45,6 | 52,8 | 59,8 | 66,4 | 72,8 | 12,6 |
| Boy(cm) | 146,5 | 152,0 | 156,0 | 162,0 | 167,5 | 172,5 | 178,5 | 8,5 |
| 14,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 36,8 | 42,7 | 48,3 | 55,6 | 62,5 | 69,3 | 75,5 | 12,4 |
| Boy(cm) | 149,0 | 155,0 | 159,0 | 165,0 | 170,0 | 175,5 | 181,0 | 8,2 |
| 15 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 39,5 | 45,3 | 51,0 | 58,3 | 65,0 | 71,6 | 77,6 | 12,2 |
| Boy(cm) | 152,5 | 157,5 | 162,0 | 168,0 | 172,5 | 178,0 | 182,5 | 7,8 |
| 15,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 42,1 | 47,8 | 53,5 | 60,9 | 67,5 | 73,6 | 79,5 | 12,1 |
| Boy(cm) | 155,5 | 160,0 | 165,0 | 170,5 | 175,0 | 179,5 | 184,0 | 7,4 |
| 16 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 44,9 | 50,5 | 56,0 | 63,3 | 69,8 | 75,3 | 80,8 | 11,5 |
| Boy(cm) | 158,0 | 162,5 | 167,0 | 172,5 | 176,5 | 181,0 | 185,0 | 7,0 |
| 16,5 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 47,4 | 52,8 | 58,1 | 65,0 | 71,5 | 76,6 | 82,0 | 10,8 |
| Boy(cm) | 160,0 | 164,0 | 169,0 | 173,5 | 177,5 | 181,5 | 185,0 | 6,3 |
| 17 yaş | | | | | | | | |
| Tartı(kg) | 49,4 | 54,7 | 59,9 | 66,2 | 72,7 | 77,5 | 82,7 | 10,1 |
| Boy(cm) | 162,0 | 166,0 | 169,5 | 173,5 | 178,0 | 182,0 | 185,5 | 6,3 |

** Harward Sınıflaması

EK 6 : ERKEKLER İÇİN BOYA GÖRE AĞIRLIK CETVELİ

| Boy (cm) | Standart | Standartın %90' ı | Ağırlık (kg) Standartın %80'i | Standartın %70' i | Standartın %60' ı |
|----------|----------|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 112 | 19,7 | 17,7 | 15,8 | 13,8 | 11,8 |
| 114 | 20,6 | 18,5 | 16,5 | 14,4 | 12,4 |
| 116 | 21,3 | 19,2 | 17,0 | 14,9 | 12,8 |
| 118 | 22,1 | 19,9 | 17,7 | 15,5 | 13,3 |
| 120 | 22,9 | 20,6 | 18,3 | 16,0 | 13,7 |
| 122 | 23,7 | 21,3 | 19,0 | 16,6 | 14,2 |
| 124 | 24,5 | 22,1 | 19,6 | 17,2 | 14,7 |
| 126 | 25,4 | 22,9 | 20,3 | 17,8 | 15,2 |
| 128 | 26,4 | 23,9 | 21,1 | 18,5 | 15,8 |
| 130 | 27,3 | 24,6 | 21,8 | 19,1 | 16,4 |
| 132 | 28,2 | 25,4 | 22,6 | 19,7 | 16,9 |
| 134 | 29,2 | 26,3 | 23,4 | 20,4 | 17,5 |
| 136 | 30,2 | 27,2 | 24,2 | 21,1 | 18,1 |
| 138 | 31,4 | 28,3 | 25,1 | 22,0 | 18,8 |
| 140 | 32,5 | 29,3 | 26,0 | 22,8 | 19,5 |
| 142 | 33,7 | 30,3 | 27,0 | 23,6 | 20,2 |
| 144 | 35,1 | 31,6 | 28,1 | 24,4 | 21,1 |
| 146 | 36,2 | 32,6 | 29,0 | 25,3 | 21,7 |
| 148 | 37,4 | 33,7 | 29,9 | 26,2 | 22,4 |
| 150 | 38,6 | 34,7 | 30,9 | 27,0 | 23,2 |
| 152 | 40,0 | 36,0 | 32,0 | 28,0 | 24,0 |
| 154 | 41,4 | 37,4 | 33,1 | 29,0 | 24,8 |
| 156 | 43,1 | 38,8 | 34,5 | 30,2 | 25,9 |
| 158 | 44,7 | 40,2 | 35,8 | 31,3 | 26,8 |
| 160 | 46,5 | 41,9 | 37,2 | 32,6 | 27,9 |
| 162 | 48,2 | 43,4 | 38,6 | 33,7 | 28,9 |
| 164 | 50,2 | 45,2 | 40,2 | 35,1 | 30,1 |
| 166 | 52,5 | 47,3 | 42,0 | 36,8 | 31,5 |
| 168 | 54,8 | 49,3 | 43,8 | 38,4 | 32,9 |
| 170 | 57,0 | 51,3 | 45,6 | 40,0 | 34,2 |
| 172 | 59,4 | 53,5 | 47,5 | 41,6 | 35,6 |
| 174 | 62,2 | 56,0 | 49,8 | 43,6 | 37,3 |

***Stuart ve Stevenson sınıflaması

EK 7: KIZLAR İÇİN BOYA GÖRE AĞIRLIK CETVELİ

| Boy (cm) | Standart | Standartın %90' ı | Ağırlık (kg) Standartın %80'i | Standartın %70' i | Standartın %60' ı |
|----------|----------|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 110 | 18,8 | 16,9 | 15,0 | 13,2 | 11,5 |
| 112 | 19,6 | 17,6 | 15,7 | 13,7 | 11,8 |
| 114 | 20,4 | 18,4 | 16,3,5 | 14,3 | 12,2 |
| 116 | 21,2 | 19,1 | 17,0 | 14,8 | 12,7 |
| 118 | 22,0 | 19,8 | 17,6 | 15,4 | 13,2 |
| 120 | 22,8 | 20,5 | 18,2 | 16,0 | 13,7 |
| 122 | 23,6 | 21,2 | 18,9 | 16,5 | 14,2 |
| 124 | 24,5 | 22,1 | 19,6 | 17,2 | 14,7 |
| 126 | 25,4 | 22,9 | 20,3 | 17,8 | 15,3 |
| 128 | 26,4 | 23,8 | 21,1 | 18,5 | 15,8 |
| 130 | 27,4 | 24,7 | 21,9 | 19,7 | 16,4 |
| 132 | 28,5 | 25,7 | 22,8 | 20,0 | 17,1 |
| 134 | 29,5 | 26,6 | 23,6 | 20,7 | 17,7 |
| 136 | 30,6 | 27,5 | 24,5 | 21,4 | 18,4 |
| 138 | 31,6 | 28,4 | 25,3 | 22,1 | 19,0 |
| 140 | 32,8 | 29,5 | 26,2 | 23,0 | 19,7 |
| 142 | 34,0 | 30,6 | 27,2 | 23,8 | 20,4 |
| 144 | 35,3 | 31,8 | 28,2 | 24,7 | 21,2 |
| 146 | 36,5 | 32,9 | 29,2 | 25,6 | 21,9 |
| 148 | 37,7 | 33,9 | 30,2 | 26,4 | 22,6 |
| 150 | 38,7 | 34,8 | 31,0 | 27,1 | 23,2 |
| 152 | 42,0 | 37,8 | 31,8 | 27,9 | 23,9 |
| 154 | 42,0 | 37,8 | 33,6 | 29,4 | 25,2 |
| 156 | 43,9 | 39,5 | 35,1 | 30,7 | 26,3 |
| 158 | 46,4 | 41,8 | 37,1 | 32,5 | 27,8 |
| 160 | 49,7 | 44,7 | 39,8 | 34,8 | 29,8 |
| 162 | 52,7 | 47,4 | 42,2 | 36,9 | 31,6 |

***Stuart ve Stevenson sınıflaması