

Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki

The Relation Between Body Mass Indexes and Nutritional Knowledge, Habit and Behavior of Youths

Nevin ŞANLIER

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Prof. Dr.

Ece KONAKLIOĞLU

Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi, Arş.Gör.Uz

Evren GÜÇER

Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi, Arş.Gör.Uz

ÖZET

Gençlerin beslenme alışkanlıkları, davranışları ve beden kütle indeksleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla, toplam 1340 öğrenciye anket formu uygulanmış, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleri yapıp beden kütle indeksleri hesaplanmıştır.

Kız öğrencilerin beslenme alışkanlığı, davranışı (58.49 ±4.92) ve beslenme bilgi puanlarının (6.05 ±2.38) erkeklerden yüksek olduğu (sırasıyla 56.73 ±4.88, 5.65 ±5.55) tespit edilmiş, fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.05). Beden kütle indeksine göre beslenme alışkanlık, davranış ve bilgi puanlarında düşüklük olmasına rağmen istatistiksel açıdan önemlilik tespit edilmemiştir (p>0.05)

Sonuç olarak, öğretilen bilginin davranışa dönüşebilmesi için etkin ve sürekli beslenme eğitiminin gerekli olduğu, eğitimin ileride görülebilecek dejeneratif hastalıkların oluşumunun engellenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Beslenme Bilgisi, Beslenme Alışkanlığı, Beden Kütle İndeksi*

ABSTRACT

Determination of relation between nutritional knowledge, habits and behaviors of youths and their body mass indexes, a questionnaire was applied to 1340 students and also their body mass indexes were calculated.

Nutrition habits, behaviors and knowledge scores were evaluated according to the body mass index and gender. It is determined that the girls nutritional habit, behavior and knowledge scores are higher than boys, this difference is statistically significant ($p<0.05$). Although there is a difference between body mass indexes, it isn't statistically significant.

As a result, it is thought that to turn knowledge into behaviors, continual nutrition training is necessary and it helps young generation to protect them from degenerative diseases.

Key Words: *Nutritional Knowledge, Nutritional Habit, Body Mass Index*

SUMMARY

Purpose: The purpose of this study is to determine the relation between nutrition habits, behaviors and nutritional knowledge of youths and the relation between body mass indexes.

Methodology: A questionnaire that includes 43 questions was applied to students to determine the general information, their nutritional knowledge, habits and behaviors and also the height and weights were measured and body mass index of the respondents were calculated. Nutrition habits and behaviors and nutritional knowledge score were evaluated according to the body mass index and gender. The first part of the questionnaire includes questions about the demographics and general information of the students such as age, gender, their parents' education and occupation. The second part of the questionnaire includes 27 behavior and habit questions in Likert type where three means always, two means sometimes and one means never. Also in the second part of the questionnaire there were 16 nutritional knowledge questions. Total of 1340 respondents' were between 18-25 years old Gazi University students in 2006-2007 academic year in various departments participated in this study.

The data were analyzed with SPSS 11.0. Mean responses and percentages of responses in each category were calculated and presented in tabular form. Cronbach α coefficient of internal consistency was used to estimate the reliability of the questionnaire. Alpha coefficient of 0.68 was found considered acceptable. Statistical differences were set at $p<0.05$.

Findings: According to the findings of this study, 731 of the respondents were girls and 609 were boys. It is determined that the girls nutrition habit and behavior (58.49 ± 4.92) and nutritional knowledge score (6.05 ± 2.38) are higher than the boy students (respectively 56.73 ± 4.88 and 5.65 ± 5.55) and also it is found that the difference between nutrition habit and behavior and nutritional knowledge according to gender is statistically significant ($p<0.05$). According to the body mass index there is a difference, although this difference is not statistically significant.

Results: According to the results of this study, it is thought that to turn knowledge into behaviors continual nutrition training is necessary and it helps young generation to protect them from degenerative disease will be necessary

According to the findings of this study, although the nutritional knowledge of the girls is higher than the boys, it is not adequate. So this inadequate knowledge couldn't turn to behavior and habit. The adequateness of nutritional knowledge causes misuse of foods and resources.

Discussions: Updating the information of basic nutrition, food safety and health, dissemination of programs, evaluating and developing education applications in formal and life long learning programs are significant for individuals' healthy food consumption.

There are some limitations in this study. The population of this study consisted of university students from different faculties in central Ankara, because of that the results can not be generalized to all students or to all ages. Although the reliability coefficient was found acceptable, interpretation of the results is limited due to responses being self reported, which are prone to bias by the subjects. Instrument validation for university students through more testing and observational studies is needed.

Key Words: Nutritional Knowledge, Nutritional Habit, Body Mass Index

GİRİŞ

Beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi, kronik hastalık riskinin azaltılmasında temel parametredir. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına ilişkin diyetle yapılan değişikliklerin yaşam boyunca sağlık üzerine olumlu ya da olumsuz etkilere yol açtığı bir gerçektir. Diyetteki olumlu değişiklikler bireylerin sağlık durumunun korunmasını sağlarken, ileriki yaşlarda oluşabilecek kanser,

kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz vb. hastalıkların oluşum riskini de önlemektedir (Anon, 1999; Uyar, 2007).

Hatalı beslenme bilgi ve alışkanlıkları bireyi obeziteye götüren ve yaşam kalitesini bozan en önemli nedenlerden biridir. Toplam enerji alımının uzun süreli olarak harcanandan fazla olması sonucunda obezite gelişmektedir. Genetik yatkınlık, enerjiyi oluşturan besin öğelerinin oranı, öğün atlamak, öğün aralarında yüksek yağlı karbonhidratlı besinlerin tüketimi, hızlı yemek, yemek hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerini bilmemek, alkol tüketimi, yetersiz su ve posa tüketimi gibi hatalı beslenme davranışları obezite oluşumunda etkin olmaktadır (Yurttagül, 1995; Seidell, 1998).

Gençlerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birincil faktörler; kişisel yeme seçimleri, ailenin yeme biçimi, anne ve babanın yeme seçimi konusunda model olması, medya ve toplum normlarıdır (Neumark-Sztainer ve ark., 2005). Ancak beslenme alışkanlıklarına etki eden kişisel faktörler; davranışlar, inançlar, bilgiler, özsaygı, öğün ve atıştırma örneği, ağırlık kontrolünde etkilidir. Yeme alışkanlıklarına etki eden sosyal çevresel faktörler ise aile, arkadaşlar ve diğer yakın çevredir (Story ve ark., 2002). Dolayısıyla yemek yeme davranışı gencin fiziksel gelişiminin, sağlığının ve kişiliğinin merkezini oluşturmaktadır.

Gençlerin ilgi alanlarındaki artış, bağımsızlık kazanılması, kendi kendine karar verme yetkisi, sosyal hayata girme ve yaşlılarıyla bütünleşme kaygıları zamanlarının büyük kısmını dışarıda geçirmeye yönlendirir. Bu da beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının değişmesine, fast food gıdaların aşırı tüketilmesine, yanlış diyet uygulamalarına, öğün atlamalarına, öğün aralarında bir şeyler atıştırarak açlığın yatıştırılmasına neden olmaktadır (Kardaş, Orbak, 2002). Çünkü davranış, geçmişte yaşanan olaylara ya da uyarana karşı ortaya çıkan yanıttır. Geçmişte yaşanan olay ne kadar yoğun yaşanmışsa oluşan yanıtta o kadar keskindir. Bu sonuçların keskinliği olumlu veya olumsuz bir davranışın oluşmasıyla sonuçlanmaktadır. Yani beslenme davranışları da hem geçmiş

deneyimlerin hem de o anki durumun sonuçlarıdır (Whitney, Cataldo, Rolfe 1994; Artan, 2003). Ayrıca toplumsal değişmeler beslenme alışkanlıklarının da zamanla değişmesine yol açmaktadır. Ekonomik düzeyin yükselmesi bireylerde genellikle geleneksel besinler yerine enerji değeri yüksek, besleyici değeri düşük saflaştırılmış besinlere eğilimi artırmaktadır (Çekal, 2008). Erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen zamanlarda besin çeşitliliğine göre besin seçiminde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve sağlığın korunmasında önemli bir belirleyici olmaktadır (Martens ve ark., 2005).

Bu nedenle çalışma, gençlerin beslenme alışkanlıkları, davranışları ve beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyete göre farklılığını test etmeyi amaçlamıştır. Bununla birlikte çalışma gençlerin beslenme alışkanlıkları ve davranışları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi de tespit etmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

YÖNTEM

Araştırmaya 2006–2007 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde okuyan 609 erkek, 7031 kız toplam 1340 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler anket tekniği kullanılarak toplanmıştır. Literatür ve uzman görüşleri alınarak hazırlanan anket soruları 80 öğrenciye uygulanan pilot çalışmayla test edilmiş, anlaşılmayan sorular tekrar gözden geçirilip gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Anket soruları iki bölümden oluşmuştur;

I. İlk bölümde bireylerin yaşı, cinsiyeti, anne babanın eğitim ve meslek durumunun tesbitine ilişkin genel bilgiler sorulmuştur. Ayrıca usulüne uygun olarak boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçülmüş ve beden kütle indeksi hesaplanmıştır.

Beden kütle indeksi “vücut ağırlığı (kg)/Boy uzunluğu (m)²” formülü ile hesaplanmıştır. Gençlerin WHO'ya (1987) göre beden kütle indeksleri üç gruba ayrılmıştır. BKI'leri 18.5 kg/m² altında olanlar zayıf, 18.5-24.9 kg/m² arası olanlar normal ağırlık ve 25 ve üstü kg/m² olanlar şişman olarak değerlendirilmiştir.

II. İkinci bölümde beslenme alışkanlıklarına, davranışlarına ve beslenme bilgilerine ilişkin sorular bulunmaktadır. Davranış ve alışkanlık soruları (27 adet) üçlü likert ölçeğinde hazırlanmıştır. Her zaman = 3, bazen=2, hiç=1 olarak puanlandırılmıştır. Negatif sorular pozitifçe çevrilerek değerlendirilmiştir (4 adet). Davranış alışkanlık puan aralığı 27-81'dir. Beslenme bilgi sorularında da (16 adet) daha net yanıt alabilmek için 3'lü Likert ölçeği kullanılmıştır. Ancak puanlamada her zaman=1, bazen ve hiç =0 olarak değerlendirilmiştir. Beslenme bilgi sorularına verilen doğru yanıtların puan aralıkları ise 0-16 arasındadır. Soruların geçerlilik, güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach α değeri 0.68 bulunmuştur. Bu sonuçun kabul edilebilir seviyede olduğuna karar verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan gençlerin %45.4'ü erkek, %54.6'sı kızdır. Öğrencilerin annelerinin %12.9'nun okuma-yazma bilmediği, %48.4'ünün ilkökul mezunu olduğu, babalarının %32.2'sinin ilkökul mezunu, %32.8'inin lise/dengi okul mezunu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca annelerin %80.6'sı ev hanımı, babaların %23.7'si memur, %33.8'i emeklidir. (Tablo 1.)

Tablo 1. Anne-Baba Eğitim ve Meslek Durumu (%)

	Anne (%)	Baba (%)
Eğitim Durumu		
Okur-Yazar Değil	12.9	2.1
İlkokul Mezunu	48.4	32.2
Orta Okul Mezunu	12.7	14.9
Lise/Dengi Okul Mezunu	18.4	32.8
Üniversite Mezunu	7.5	18.1
Meslek Durumu		
Çalışmıyor	80.6	0.8
Memur	8.3	23.7
İşçi	2.9	30.2
Emekli	7.3	33.8
Özel Sektör	0.8	11.5

Yaşları 18-24 yaş arasında değişen üniversite öğrencilerinin beden kütle indeksleri değerlendirildiğinde; erkeklerin BKİ'leri ortalama 22.84 kg/m², kızların ise 20.47 kg/m² olarak hesaplanmıştır.

Erkeklerin %39.1'i sabah kahvaltısını hiç yapmadıklarını, %30.7'si meyveleri kabuklarıyla yemediklerini, %47.9'u bazen fast food besinleri yediklerini, %37.8'i kilo aldığında her zaman düzenli yemek yemediğini, %42.4'ü bazen sokak satıcılarından yiyecek satın alıp yediğini, %67.8'i küflü bayat ekmek yemediğini, %51.2'si yemek hazırlamaya bazen yardım ettiğini, %34.6'si ailesiyle hiç iki öğün bile yemek yemediğini, %50.7'si bazen yemek tercihini kendisi yaptığını, %52.5'i her zaman alkol, %26.8'i sigara kullandığını, %50.9'u kahvaltılık tahıl yediklerini ifade etmişlerdir (Tablo 2). Bu değerler kızlarda sırasıyla %48.0, %35.8, %56.4, %23.0, %31.6, %80.2, %31.2, %40.2, %44.2, %71.3, %24.6, %60.1 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Sormaz (2006) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada gençlerin kahvaltıyı yapmadığını, Kılıç (2005) üç kuşak kadının öğünleri çoğunlukla zaman yetersizliği ve zayıflama isteği nedeniyle atladıklarını tesbit etmişlerdir. Oysa düzenli kahvaltı yapmayan veya hiç kahvaltı yapmayanların, öğün atlayanların her gün düzenli olarak kahvaltı yapanlara ve öğün atlamayanlara göre daha fazla şişmanlama eğilimli oldukları bilinen bir gerçektir (Snoek ve ark.,2007). Yapılan çeşitli çalışmalarda da bireylerin fast food ve atıştırmalık besinleri, yağlı karbonhidrat içeriği yüksek besinleri çok tükettikleri, besin çeşitliliğine dikkat etmedikleri tespit edilmiştir (Howard, Reeves, 2005; Sweeting, West, 2005; Erkmen, 2008). Sonuçlar bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Tablo 2. Gençlerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının dağılımı (%)

Davranış ve Alışkanlıklar	Erkek (609)			Kız (731)			χ^2	p
	Her Zaman	Bazen	Hiç	Her Zaman	Bazen	Hiç		
Her sabah kahvaltı yapar	7.9	53.0	39.1	4.4	47.6	48.0	14.826	.001*
Öğün atlamaz	7.7	77.3	14.9	5.7	77.8	16.4	2.414	.299
Yemeklerden hemen sonra çay, kahve içmez	22.8	61.2	15.9	22.0	60.2	17.8	0.832	.660
Kahvaltıda süt veya taze sıkılmış meyve suyu içer	47.0	41.1	12.0	43.5	46.4	10.1	4.077	.135
Meyveleri kabuklarıyla yer	22.5	46.8	30.7	14.2	49.9	35.8	15.917	.000*
Her besini yer	12.5	45.8	41.7	16.7	43.5	39.8	4.678	.096
Fast Food besinleri yer	9.0	47.9	43.0	8.8	56.4	34.9	10.207	.006*
Gazlı içecekleri tüketir	23.3	51.1	25.6	26.3	42.8	30.9	9.288	.010
Kilo aldığını hissederse düzenli yemek yemez	37.8	43.3	18.9	23.0	41.9	35.2	56.317	.000*
Gıda katkı maddesi içeren gıdaları yemez	20.2	53.5	26.3	16.1	54.9	29.0	4.036	.133
Sokak satıcılarından simit, kokoreç vb. satın alıp yer	15.6	42.4	42.0	11.1	31.6	57.3	31.116	.000*
Düzenli olarak her hafta balık yer	35.3	50.6	14.1	41.0	47.9	11.1	5.800	.055
Küflü ekmek yemez	9.2	23.0	67.8	5.0	14.8	80.2	27.087	.000*
Yemek hazırlarken yardım eder	19.4	51.2	29.4	5.7	31.2	63.1	163.67	.000*
Ailesi ile 2 öğün yemek yer	22.7	42.7	34.6	15.5	44.3	40.2	12.138	.002*
Yemek tercihlerini kendi yapar	11.0	50.7	38.3	5.3	44.2	50.5	27.552	.000*
Televizyon izlerken yemek yemez	25.2	56.7	18.1	23.9	61.0	15.1	3.099	.212
Evde fast food besinleri pişirip yemez	30.2	37.6	32.2	32.1	35.6	32.3	0.776	.679
Zıyan olmasın diye tabağındaki yemekleri yer	4.9	37.9	57.1	6.7	45.5	47.8	12.688	.005*
Alkol kullanmaktan kaçınır	20.2	27.3	52.5	10.0	18.7	71.3	52.901	.000*
Sigara kullanmaz	26.8	22.0	51.2	24.6	14.4	61.0	17.084	.000*
Ara öğünlerde besin tüketir	6.6	68.8	24.6	5.1	67.0	27.9	2.816	.245
Yemeklerde ketçap, mayonez, salata sosu kullanmaz	17.7	60.9	21.4	18.3	61.1	20.6	0.177	.915
Kahvaltıda tahıl gevreği, müsli vb. yer	50.9	36.8	12.3	60.1	31.1	8.8	12.116	.002*
Kahvaltıda salam, sucuk,	23.8	54.5	21.7	22.1	57.9	20.0	1.520	.468

sisis yemez								
Kendini lezzetli besinler olarak ödüllendirir	28.4	56.7	14.9	37.8	54.4	14.9	25.671	.000*
Yiyecekleri satın alırken etiketlerini okur	10.4	47.9	41.7	7.9	41.7	50.4	10.362	.006*

*P< 0.05

Tablo 2’de cinsiyete göre beslenme bilgilerine ilişkin dağılımlar verilmiştir.

Tablo 3. Gençlerin cinsiyete göre beslenme bilgilerinin dağılımı (%)

Beslenme Bilgi Soruları	Erkek (609)			Kız (731)			χ^2	p
	Her Zaman	Bazen	Hiç	Her Zaman	Bazen	Hiç		
Kızartma yerine haşlama ve ızgara tercih edilmelidir	25.5	58.9	15.6	23.2	59.2	17.6	1.585	.453
Her gün an az bir kez süt, et, yumurta vb. hayvansal ürünler tercih edilmelidir	14.4	52.4	33.2	13.1	47.1	39.8	6.302	.043*
Beyaz ekmeğe yerine kepekli/tam buğday unundan yapılan tercih edilmelidir	58.0	29.4	12.6	40.1	40.6	19.3	42.862	.000*
Katı yağlar yerine sıvı yağlar tercih edilmelidir	14.3	52.0	33.7	10.8	41.0	48.2	28.780	.000*
Yemeklere tatmadan tuz eklenmemelidir	13.1	32.8	54.1	16.7	24.2	59.1	13.078	.001*
Günde en az bir porsiyon çiğ sebze, salata yenmelidir	32.7	56.8	10.5	46.1	47.9	6.0	28.384	.000*
Fiziksel aktivite yapılmalıdır	21.7	39.2	39.1	25.5	48.8	25.7	27.521	.000*
Yemek yemeden önce/sonra eller yıkanmalıdır	63.7	30.2	6.1	73.6	22.3	4.1	15.320	.000*
Kahvaltı yapmak anlama ve algılamayı sağlar	16.1	42.9	41.0	16.0	42.3	41.7	0.065	.968
Günde en az 8 su bardağı su içilmelidir	10.2	48.9	40.9	15.0	46.9	38.1	7.102	.029*
Günde 2 porsiyon süt, yoğurt, peynir tüketilmelidir	22.7	49.8	27.5	19.0	50.6	30.4	3.069	.216
Haftada 1-2 kez kurubaklagil tüketilmelidir	9.0	50.3	40.7	6.6	54.2	39.2	3.781	.151
Tavuk, balık, hindinin derisi yenmemelidir	23.3	41.2	35.5	24.9	28.5	46.6	26.128	.000*
Vitamin/mineral vb. diyet eklerini kullanmaya gerek yoktur	34.2	32.8	33.0	37.6	26.8	35.6	5.826	.054
Light ürünler sağlıklı değildir	22.0	37.6	40.4	23.8	38.3	37.9	1.043	.593
Küflenmiş besinler zararlıdır	32.5	24.0	43.5	41.1	12.4	46.5	32.112	.000

*P< 0.05

Kızların %40.1’i, erkeklerin %58.0’i kepekli ekmeğin daha faydalı olduğunu, kızların %33.7’si, erkeklerin %48.2’si katı yağ yerine sıvı yağların kullanılmasının yanlış

olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca tuzun her zaman yemekleri tatmadan eklenmemesi gerektiği (E=%54.1, K=59.1), günde en az bir porsiyon çiğ sebze, salata yenilmesinin gerekliliği (E=%32.7, K=%46.1), yemeklerden önce/sonra ellerin yıkanmasının gerekliliği (E=%63.7, K=%73.6), tavuk, hindi, balığın derisiyle yenmemesi (E=%23.3, K=%24.9), küflenmiş besinlerin zehirli olduğu (E=%32.5, K=%41.1) ifade edilmiştir. İfadelere verilen cevaplar ile cinsiyetler arası arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($P<0.005$).

Bireyler besinlerin besin değeri, sağlığa uygun besinlerin neler olduğu ve uygulanan diyetlerle hastalıklar arasındaki ilişkiler konusunda bilgisiz ve yanlış bilgilere sahiptirler (Baysal ve ark., 2002). Beslenme bilgisindeki yetersizlik pek çok hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bilgi yetersizliği sonucunda bireylerde kötü beslenme alışkanlıkları yerleşeceği, yerleşen alışkanlıklardan kurtulmanın ise oldukça zor olduğu kuşkusuzdur. Bu nedenle üzerinde durulması gereken konu beslenme konusunda bilgi sahibi olmak ve kötü alışkanlıkları hiç kazanmamaktır (Çekal, 2007). Güler (2003) verilecek beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyinin artırılmasında önemli bir etken olduğunu, verilecek eğitimin görsel, işitsel ve yazılı materyalle olmasının daha faydalı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca kalıcılığın artırılması için ise belirli aralıklarla yapıp mutlaka takip edilmesinin gerekli olduğunu ifade etmiştir. Diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Şimşek, 1991; Matheson ve ark., 2002; Daşbaşı, 2003; Kellegözü, 2004). Ürer (2005) öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasında, öğrencilerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu ancak beslenme dersi okuyanlar ile bu dersi hiç okumayanlar arasında beslenme bilgi ve alışkanlıkları yönünden az da olsa bir farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır. Yıldız (1992)'in Diyarbakır İl Merkezinde yaşayan yaşları 14–18 arasında değişen 1208 adölesanın yaptığı çalışmada, adölesanların beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığı kötü olarak değerlendirilmiş ve fiziksel aktivite düzeyi hafif ve hafifin altında olarak tespit edilmiştir. Kızıltan (2000)'in üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme eğitiminin beslenme durumuna etkisini incelediği çalışmasında, BKİ'lerine göre beslenme eğitimi öncesi ve sonrası kız öğrencilerin %24.3'ünün zayıf erkeklerin

ise %14.3'ünün şişman oldukları saptanmıştır. Eğitim sonrasında şişman kız ve erkek öğrencilerin BKİ değerlerinde azalma meydana gelmiştir.

Gençlerin cinsiyetlerine göre beslenme davranış, alışkanlık ile bilgi puanları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 4. Gençlerin cinsiyetlerine göre beslenme davranış, alışkanlık ve bilgi puanları

	Erkek $\bar{X} \pm SD$	Kız $\bar{X} \pm SD$	t-testi	P
Beslenme alışkanlığı ve davranışı ortalama puanı	56.73 ± 4.88	58.49 ± 4.92	-6.562	0.000*
Beslenme bilgisi ortalama puanı	5.65 ± 5.55	6.05 ± 2.38	-2.980	0.003*

*p<0.05

Beslenme alışkanlık ve davranış ortalama puanı erkeklerde 56.73±4.88, kızlarda 58.49±4.92 olarak tespit edilmiş, beslenme bilgi ortalama puanları ise erkeklerde 5.65±5.55, kızlarda 6.05±2.38 bulunmuş olup cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemlidir (p<0.05).

Yıldız (1992)'ın yaptığı çalışmasında öğrencilerin %41.5'inin bilgi düzeyinin orta, %34.9'unun kötü ve %23.6'sının bilgi düzeylerinin iyi olduğu saptanmıştır. Yılmaz (1996) ise öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini; cinsiyetin, doğum yerinin, baba mesleğinin ve kardeş sayısının etkilediğini tespit etmiştir. Önay (2002) kız adölesanların %42.7'sinin beslenme bilgilerinin orta, %39.3'ünün zayıf ve %16.9'unun iyi düzeyde olduğunu belirlemiştir. Sonuçlar bu çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Toplumun sosyoekonomik düzeyi, hızlı nüfus artışı, yetersiz yiyecek üretimi, ve dağıtımı, çevre koşullarının bozukluğu, beslenme bilgisinden yoksunluk ve buna bağlı yanlış uygulamalar sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Uyar, 2007). Özellikle

şişmanlık sadece gelişmiş ülkelerin bir sorunu olarak kabul edilmemekte, küreselleşmenin olumsuz etkisi ile gelişmekte olan ülkelerde de giderek artan bir sorun olarak dikkat çekmektedir. Şişmanlık iki cinsiyetin de sorunu olmakla birlikte kadınlar arasında erkeklere oranla daha yaygındır (Keharias, Fiatarone, Zhuang, 1997). Şişmanlığın en önemli sebeplerinden birisi beslenme bilgisindeki eksiklik ve eksikliğe bağlı olarak doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmamasıdır. Bu nedenle beden kütle indeksine göre zayıf, normal ağırlık ve şişman gençlerin beslenme davranış, alışkanlık ve bilgi puanları Tablo 5 de sunulmuştur.

Tablo 5. Beden kütle indeksine göre beslenme davranış, alışkanlık ve bilgi puanları

	Zayıf $\bar{X} \pm SD$	Normal $\bar{X} \pm SD$	Şişman $\bar{X} \pm SD$	F	P
Beslenme alışkanlığı ve davranışı ortalama puanı	57.53 ± 4.57	57.76 ± 4.94	57.41 ± 5.60	0.425	0.654
Beslenme bilgisi ortalama puanı	6.16 ± 2.10	5.86 ± 2.48	5.63 ± 2.70	1.858	0.156

Ancak bu çalışmada beden kütle indeksine göre değerlendirme yapıldığında beslenme davranış, alışkanlık ve bilgi puanları ile zayıf, normal ve şişman bireyler arasındaki farklılığın önemli olmadığı saptanmıştır. Genel ortalama puanlar zayıf, normal ve şişman bireyler arasında hemen hemen benzerdir. Bu sonuçlara göre beden kütle indeksinin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranış puanları üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Beslenme yetersizliklerinin nedeni çoğunlukla besin bulamamaktan ziyade, beslenme bilgisinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Toplumun yanlış beslenme davranışlarını düzeltmek, doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak ancak beslenme konusunda yapılacak eğitimle mümkündür. Halkın sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi yaşam döngüsü boyunca büyük önem taşımaktadır (Anon, 1997). Bugün hızla

küreselleşen dünyada arzu edilen yaşam kalitesine ulaşabilmek için beslenme bilincini artırmak, bunu bir yaşam biçimine dönüştürmek toplumu bilinçlendirmek amacıyla eğitimcilere, sağlık koruyucularına çok önemli görevler düşmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her canlı için kaçınılmaz olan, doğumdan ölüme kadar olan süreçte, fizyolojik faaliyetlerin normal olarak yürütülmesini sağlamaktır. Bireyin yaşamını sağlıklı ve kaliteli bir şekilde sürdürülebilmesinde, yeterli ve dengeli beslenmenin de önemli bir yer tutmakta olduğu görülmektedir. Ülkemiz hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerin sağlık sorunlarına sahiptir. Halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye, kıır-kent ayrımına göre farklılık göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli nedenlerinden biri beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir. Dolayısıyla sağlığın korunması ve geliştirilmesinde beslenme eğitiminin yeri ve önemi büyüktür.

Ancak bu araştırmada kız öğrencilerin daha fazla bilgiye sahip olmalarına rağmen, gençlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, dolayısıyla da yetersiz bilginin alışkanlık ve davranışa dönüşmediği tespit edilmiştir. Beslenme bilgisinin yetersizliği mevcut besin ve ekonomik kaynaklar yeterli olsa bile, bunların hatalı kullanımına yol açmaktadır. Örgün ve yaygın eğitim programlarında temel beslenme, besin örüntüleri, gıda güvenliği, sağlık, vb. bilgilerinin güncellenmesi, programların yaygınlaştırılması, yürütülen eğitim uygulamalarının izlenmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam döngüsü boyunca büyük öneme sahip olan, bireylerin sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi açısından faydalı olacaktır. . Etkin ve sürekli verilecek yeterli-dengeli beslenme eğitimi her yaştaki insanın sağlığını tehdit eden sorunların ve uygulamaların önlenmesine, hatalı alışkanlıkların, davranışların değiştirilmesine, edinilen bilginin tutuma dönüşmesine sebep olacaktır. Tutumun davranışa

dönüşebilmesi ise eğitim programlarının belirli aralıklarla tekrarlanması ve kontrolü ile sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Anon, (1999). Diet, nutrient and prevention of chronic diseases. *WHO (Report No: 797)*, Geneva:WHO.

Anon (1997). Nutrition Education for the Public. FAO Food and Nutrition Paper 59, Roma.

Artan, N. (2003). *Zayıflama Diyeti Uygulanan Yetişkin Kadınlarda Biyokimyasal ve Antropometrik Bulguların İzlenmesi*. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol, Kutluay, T. (2002). *Diyet El Kitabı*, Ankara.

Çekal, N. (2008). Orta Yaşlı ve Yaşlı Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 1:14-28

Çekal, N. (2007). Aşçuların Beslenme (Besin Öğeleri) Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 18 (1):64-74

Daşbaşı, M. (2003). *İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklar, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Erkmen, Z. (2008). *Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Tükettikleri Atıştırmalık Besinlerin Besin Öğesi Katkıları*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Güler, A. (2003). *İlköğretimin İkinci Kademesinde Öğrenim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Howard, S., Reeves, S. (2005). The Snacking Habits of Adolescents: Is Snack Food Necessary to Meet Dietary Recommendations? *Health Education Journal*. 64:1:51.

Kardaş, F., Orbak, Z. (2002). Adolesansta Beslenme. *Sendrom Aylık Aktüel Tıp Dergisi*. Kasım, 90-96

Kellegözü, Doğan, G. (2004). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıfı Devam Eden Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkililiğinin Araştırılması*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Keharias, J.J., Fiatarone, M.A., Zhuang, H. (1997). Total Body Potassium and Body Fat: Relevance To Aging. *American Journal of Clin. Nutrition*. 66:904-910

Kılıç, E. (2005). *Üç Kuşak Kadının Beslenme Durumu ve Bilgi Düzeyleri İle Besin Hazırlama, Pişirme, Saklama Uygulamalarının Karşılaştırılması*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kızıltan, G. (2000). Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına Kayıtlı Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Durumuna Beslenme Eğitiminin Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 29(2):34-41.

Martens, M.K., Assema, P., Brug, J.(2005). Who do adolescent eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruits, snack and breakfast consumption among 12-14 year old Dutch students. *Public Health Nutrition*. 8(8), 1258-1265

Matheson, D., Spranger, K., Saxe, A. (2002). Preschool children's perceptions of food and their food experiences. *Society for Nutrition Education*. 34:84.

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

Önay, D. (2002). *Ankara'da Farklı Sosyo- Ekonomik Düzeylerdeki 14-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörler*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Read, R. and Kouris-Blazos, A., (1997) Overweight and Obesity, *Food and Nutrition Australasia, Asia and the Pacific*. pp. 346-365

Seidell, J. (1998). Dietary fat and obesity: an epidemiologic perspective. *American Journal of Clinical Nutrition*. 67 (Supl):546.

Snoek, H.M., Strien, T.V., Janssens, J.M., Engels, R.C. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48:23-32.

Sormaz, Ü. (2006). *İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. A.Ü. Ev Ekonomisi ABD Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *JADA*, 102(3):540-551

Sweeting, H., West, P. (2005). Dietary Habits and Children's Family Lives. *Journal Human Nutrition Dietetics*. 18, 93.

Şimşek, H.(1991). *Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*. G.Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Uyar, Barut, B. (2007). *Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Yeme İndekslerinin Belirlenmesi*. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ürer, M.(2005). *Taşınabilir ve Taşınabilir Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örneklere Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Whitney, E.N., Cataldo, C.B., Rolfe, S.R. (1994). *Energy Balance and Weight Control. Understanding Normal and Nutrition*. 4th ed, West Publishing Company, 243, NY.

WHO, (1987). *Measuring Obesity Classification and Description of Anthropometric Data. Report on WHO Consultation on The Epidemiology of Obesity*, World Health Organisation.

Yıldız, B. (1992). *Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevalansı Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Enerji Tüketimi Ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

Yılmaz, Sığırcı, N. (2002). *İstanbul İl'inde İki Farklı İlköğretim Okuluna Devam Eden 10-12 Yaş Grubu Öğrenciler ve Öğretmenlerin Beslenme Konusundaki Bilgi Ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yurttagül, M. (1995). Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlık ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24:1:59.