



**ADÖLESANLARIN ŞEKERLİ İÇECEK TÜKETİMİ**

**SELAATTİN YİĞİT**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ARALIK, 2016**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren (2) yıl sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Selaattin

Soyadı : YİĞİT

Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi

İmza :

Teslim tarihi : 24/01/2017

### TEZİN

Türkçe Adı : Adölesanların Şekerli İçecek Tüketimi

İngilizce Adı : Sugary Drink Consumption of Adolescents

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Selaattin YİĞİT

İmza: .....

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Yüksek Lisans Öğrencisi Selaattin YİĞİT tarafından hazırlanan “Adölesanların Şekerli İçecek Tüketimi ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans /~~Doktora~~ tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. M. Hamil NAZİK

Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Aile Ekonomisi Anabilim Dalı,  
Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Doç. Dr. Aslı UÇAR

Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı,  
Ankara Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 02/01/2017

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ülkü ESER ÜNALDI

(Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü)



*Anneme*

## TEŞEKKÜR

Adölesan dönemi çocukluktan gençliğe geçişte önemli bir dönemdir. Bu dönemde adölesanların beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişiklikler daha sonraki yaşam dönemlerinde de etkili olmaktadır.

Bu araştırma Kastamonu ili Bozkurt ilçesinde yaşayan adölesan dönemindeki öğrencilerin şekerli içecek tüketim durumlarının saptanması amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup çalışmamın her aşamasında bilgi ve yardımını esirgemeyen tez danışmanım Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Desteklerini benden esirgemeyen Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. Hüsne Demirel'e teşekkür ederim.

Ayrıca anket çalışmam sırasında yardımını benden esirgemeyen Fatih İlköğretim Okul Müdürü Sayın Şenol UÇARSU'ya, Bozkurt Ortaokulu Müdürü Sayın Sedat YAYLA 'ya, Bozkurt Ortaokulu'nda çalışan bütün meslektaşlarıma, özellikle Türkçe öğretmeni Sayın Erhan ALTUNEL'e ve İngilizce öğretmeni Sayın Mehmet Koray KARAYİĞİT'e, Bozkurt Çok Programlı Anadolu Lisesi Müdürü Sayın Orhan ÖZİN'e, Sayın Yrd. Doç. Dr. Gültekin BORAN'a ve anket çalışmamda bana yardımcı olan bütün öğrencilere sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmanın daha sonra yapılacak olan konu ile ilgili çalışmalara ışık tutmasını dilerim.

Selaattin YİĞİT

# ADÖLESANLARIN ŞEKERLİ İÇECEK TÜKETİMİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Selaattin YİĞİT

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aralık, 2016

ÖZ

Bu araştırma, adölesanların şekerli içecek tercihi ve şekerli içecek tercihini etkileyen etmenlerin incelenmesi amacıyla Kastamonu ili Bozkurt ilçesinde toplam 405 adölesan çağındaki öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Anket formu ve BİA cihazı ile elde edilen veriler SPSS (Statistic Pockets For Social Sciences) ile analizi yapılmıştır. Anket formunda adölesanların demografik bilgileri, bir günde tükettikleri içecekler (özellikle şekerli içecekler) ve bu içeceklerin miktarları, içeceklerde kullanılan şeker miktarı ve içeceklerin tüketim zamanları gibi sorulara yer verilmiştir. Yapılan çalışmada annenin eğitim düzeyi arttıkça çocukların meyve suyu tüketim miktarı artmaktadır. Süt ile şeker tüketimi ile çay tüketimi arasındaki ilişki olumlu yöndedir. Süt ile şeker tüketimi arttıkça çay tüketimi de artmaktadır. Fakat toplam şeker miktarına baktığımızda tutarlı etki sadece su tüketiminde ve ters yönde etkilidir. Adölesan çağındaki bireylerin beslenme özellikleri daha sonraki yaşantılarını da etkileyecektir. Şeker içeriği yüksek içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalı bunun yerine taze sıkılmış meyve suyu, maden suyu, süt vb. içeceklerin tüketimine yönlendirilmelidirler. Ebeveynler sağlıklı beslenme konusunda eğitilmelidir.

Anahtar Kelimeler : Adölesanlar, İçecek Tüketimi, Şekerli İçecekler

Sayfa Adedi : 67

Danışman : Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

# **SUGARY DRINK CONSUMPTION OF ADOLESCENTS**

**(M.A. THESIS)**

**Selaattin YİĞİT**

**GAZI UNIVERSITY**

**INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**December, 2016**

## **ABSTRACT**

This study was conducted on 450 adolescent learners in Bozkurt district of Kastamonu city in order to examine the sugary drink preferences of adolescents and the factors that affect their preference of sugary drink. The data gathered via the questionnaire and BIA device were analyzed with the help of SPSS (Statistic Pockets for Social Sciences). The questionnaire includes questions about demographic features of adolescents, drinks that they consume within a day (especially sugary drinks) and the quantity of these drinks, the amount of sugar in these drinks and the consumption time of these drinks. The higher the education level of the mother, the more children consume fruit juice. There is a positive correlation between milk and sugar consumption and tea consumption. The more milk and sugar is consumed, the more tea is consumed. However, when we look at the total sugar consumption, consistent effect is only effective on water consumption in a negative way. Nutritional characteristics of adolescents will influence their future life. The consumption of drinks with high amount of sugar should be limited and the consumption of such drinks as freshly squeezed fruit juice, mineral water, and milk should be encouraged instead. Parents need to be educated about healthy nutrition.

**Key Words** : Adolescents, Sugary Drink, Consumption Of Drink

**Page Number** : 67

**Supervisor** : Assoc. Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI .....	iii
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Varsayımlar .....	3
1.5. Sınırlılıklar .....	3
1.6. Tanımlar .....	4
BÖLÜM II .....	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	5
2.1. Adölesan Dönemi Özellikleri .....	5
2.2. Adölesan Çağı Döneminde Beslenme.....	5
2.3. Adölesan Döneminde Enerji Gereksinimi:.....	7
2.4. Şekerli İçecekler .....	8
2.5. Gazlı İçecekler.....	9
2.5.1. Türkiye’de Gazlı İçeceğin Tarihçesi .....	9
2.5.2. Gazlı İçeceklerin Tüketilme Sebepleri.....	10
2.5.3. Gazlı İçeceklerin Neden Olduğu Bazı Sağlık Sorunları.....	10

2.6. Sporcu İçecekleri .....	10
2.7. Enerji İçecekleri.....	11
2.7.1. Kanun ve Yönetmelikler .....	11
2.8. Maden Suyu.....	12
2.9. Meyve Suları.....	12
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>17</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>17</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	17
3.2. Evren ve Örneklem.....	17
3.3. Ölçme Araçları.....	17
3.4. Ölçüm Güvenirliği .....	18
3.5. Ölçüm Yorumlarının Geçerliliği .....	18
3.6. Verilerin Toplanması.....	18
3.7. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması .....	18
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>20</b>
<b>BULGULAR VE TARTIŞMA.....</b>	<b>20</b>
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>45</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>45</b>
5.1. Sonuç.....	45
5.2. Öneriler.....	46
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>55</b>
<b>EK-1. Anket Formu .....</b>	<b>56</b>
<b>EK-2. İzin Belgesi.....</b>	<b>67</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Adölesanlar İçin Yaşlara Göre Enerji Gereksinimini</i> .....	7
Tablo 2. <i>Ülkemizde Yaygın Olarak Tüketilen Şekerli İçecekler ve Besin Değerleri</i> .....	8
Tablo 3. <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i> .....	20
Tablo 4. <i>Öğrencilerin Kendi Vücut Ağırlık Algıları ve BKİ'ye Göre Dağılımı</i> .....	22
Tablo 5. <i>Öğrencilerin Algıladıkları Kiloları ile BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması</i> .....	23
Tablo 6. <i>Katılımcıların Fiziksel Özelliklerine Göre Ortalama Günlük Sıvı ve Şeker Tüketimi</i> .....	24
Tablo 7. <i>Öğrenci İçecek Tüketim Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması</i> .....	25
Tablo 8. <i>Öğrencilerin İçecek Tüketimi Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması</i> .....	26
Tablo 9. <i>Sıvı Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ Değişkenlerine Göre Dağılımı</i> .....	27
Tablo 10 <i>Sıvı ve Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ ile İlişkisi</i> .....	28
Tablo 11. <i>Katılımcıların Günlük Tükettikleri Sıvı İçecekler</i> .....	29
Tablo 12. <i>Öğrencilerin Kendi Beyanlarına Göre Yaşadığı Sağlık Sorunları</i> .....	30
Tablo13. <i>Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ Değişkenlerine Göre Dağılımı</i> .....	31
Tablo 14. <i>Katılımcıların İçecek Çeşidi Özellikleri</i> .....	32
Tablo 15. <i>Öğünlerde Çay Tüketme Durumları</i> .....	33
Tablo 16. <i>İçecek Tercih Zamanları</i> .....	35
Tablo 17. <i>İçecek Tüketimlerinin Birbiri ile İlişkisi</i> .....	38
Tablo 18. <i>İçeceklerle Birlikte Haricen Tüketilen Şeker Miktarları</i> .....	39
Tablo 19. <i>Şeker (gr.) ve İçecek (mL) Tüketimi İlişkisi</i> .....	39
Tablo 20. <i>Sıvı ve Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ ile İlişkisi</i> .....	41
Tablo 21. <i>ve Şeker Tüketiminin Anne / Baba Eğitim Durumu ile İlişkisi</i> .....	42
Tablo 22. <i>İçecek Tüketim Miktarları ve Anne/Baba Eğitim Durumu ile İlişkisi</i> .....	43

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
BKİ	Beden Kütle İndeksi
SPSS	Statistic Pockets For Social Sciences
MEBÇG	Milli Eğitim Bakanlığı Çocuk Gelişimi
WHO	World Healt Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
AMA	Amerikan Tıp Birliği
İTO	İstanbul Ticaret Odası
GTHB	Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı
AB	Avrupa Birliği
TOÇBİ	Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ANOVA	Analysis of Variance
EARGED	Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı
SAGEM	Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır (Tanır, Şaşmaz, Beyhan ve Bilici, 2001). Bu öğelerden bir tanesi bile alınmadığında veya gerektiğinden daha az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın olumsuz etkilendiği bilimsel olarak ortaya konmuştur (Baysal, 2007). Ancak beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu da unutulmamalıdır (Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş, 2005).

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olmasının yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, gelenek göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır (Şanlıer ve Kılıç, 2007).

Beslenme, sağlığın korunmasında ve hastalıkların tedavisinde esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, hipertansiyon, obezite, diyabet, osteoporoz, alerjik hastalıklar ve diş çürükleri vb. hastalıkların oluşumunda beslenmenin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Kronik birçok hastalık çoğu zaman yetişkinlik döneminde ortaya çıkmasına rağmen bu hastalıkların temeli genellikle çocukluk yıllarında ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006).

Aşırı şeker kullanımı kan glikoz düzeyini hızlı artırır ve buna bağlı olarak pankreas aşırı insülin salgılar. Buna “metabolik sendrom” denir. İnsülin, şekeri regüle ettikten sonra fazlasını yağ olarak depolar. Kan şekerindeki ani düşüşse yeniden açlık hissine ve yeme

isteğine yol açmaktadır. Aşırı şeker içeren ürünlerin tüketimi diş çürümesi başta olmak üzere, obezite, diyabet, kalp ve dolaşım hastalıkları, kanser, hipertansiyon, felç, ülser, astım, kronik yorgunluk sendromu ve kemik erimesine neden olmaktadır. Kan dolaşımıyla vücudun her tarafına taşınan glikoz özellikle de göbük, kalçalar, göğüsler ve bacağıın üst kısmında toplanmaktadır. Bu bölgeler de dolduğunda, yağ asitleri kalp ve böbrek gibi aktif organlara dağılmaktadır. Bu organlar gittikçe yavaşlamakta ve sonuçta dokuları bozularak yağa dönüşmektedir. Bağışıklık sistemi zayıflamaktadır. Vücut soğuk, sıcak veya mikroplara karşı koyamaz hale gelmektedir. Ayrıca adölesanlarda hiperaktivite, endişe, dikkat bozukluğuna dolayısıyla da eğitim hayatında başarısızlığa neden olmaktadır (Aydın, 2007).

Artış gösteren şekerli içecek tüketimi, adölesanların aşırı derece enerji alımlarına neden olmaktadır. Bu durum adölesanların sağlığını olumsuz etkilemektedir (Köksal ve Karaçil, 2014).

Bu nedenle adölesan çağındaki bireylerin şekerli içecek tercihi ve şekerli içecekleri tercihini etkileyen etmenlerin incelenmesi önemlidir. Adölesan dönemi çocukluktan gençliğe geçişte önemli bir dönemdir. Bu dönemde beslenme alışkanlıklarında da önemli değişiklikler oluşmakta bu alışkanlıklar daha sonraki yaşam dönemlerinde de etkili olmaktadır. Bu araştırma özellikle adölesan dönemi gençlerle yapılacaktır. Bu nedenle adölesanların şekerli içecek tercihi ve şekerli içecek tercihini etkileyen etmenlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem Durumu**

Adölesanların şekerli içecek tercihi ve şekerli içecek tercihini etkileyen etmenlerin incelenmesi.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı Kastamonu ili Bozkurt ilçesindeki öğrencilerin şekerli içecek tüketim ve içecek tercihlerini etkileyen etmenlerin incelenmesidir.

Bu genel amacı gerçekleştirmek için şu sorulara cevap aranacaktır:

- Vücut ağırlıkları nasıldır?
- Boy uzunlukları nasıldır?

- BKI oranları nasıldır?
- Sosyo-kültürel düzeyleri nasıldır?
- Sosyo-ekonomik durumlarını nasıl tanımlamaktadırlar?
- Şekerli içecek tüketiminin sağlık üzerine etkisi nasıldır?
- Cinsiyet farklılıklarının şekerli içecek tercihi üzerine etkisi nasıldır?
- Yaşın şekerli içecek tüketimi ve tercihi üzerine etkisi nasıldır.
- Şekerli içecek tüketiminin BKI üzerine etkisi?
- Şekerli içeceklere karşı adölesanların tutumları nasıldır?
- Şekerli içecekler daha çok hangi zamanlarda tüketmektedirler?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Adölesan çağı, bireyin gelişiminde kritik ve önemli bir dönemdir. Bu dönem insanda büyüme ve gelişimin en hızlı olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) yaptığı bir araştırmaya göre Türkiye'deki adölesanların 2012 yılındaki oranı % 17.06'dır (TÜİK, 2013).

Adölesan çağında, kısa bir süre ani ve hızlı bir büyüme oluşur. Ani büyümenin kanıtı vücut kütlesindeki ani artış, hormonların etkisi ile cinsiyet özelliklerinin ve cinsiyet karakterlerinin gelişmesidir. Bu değişiklikler kızlarda ve erkeklerde oldukça farklıdır. Büyüme ile birlikte cinsiyet özellikleri birdenbire ortaya çıkar. Kızlarda özellikle karın-kalça bölgesinde yağ depolarında artış görülürken, pelvis kemiklerinde genişleme başlar. Deri altı yağ dokusu artar, kalça ölçüleri genişler. Erkeklerde ise fiziksel büyümede adale kütlesinde büyük bir artış görülür. Bu dönemde uzun kemiklerde büyüme hızı fazladır (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler ve Yaman, 2006).

### **1.4.Varsayımlar**

- Araştırmaya alınan örneklem grubu evreni temsil etmektedir.
- Araştırmada durumu saptamak için hazırlanan anketin içeriği yeterlidir.
- Araştırmaya alınan örneklem grubunun ankete verdiği cevaplar doğrudur.

### **1.5.Sınırlılıklar**

- Bu araştırma Kastamonu ili Bozkurt ilçesinde yaşayan bireylerle sınırlıdır.

- Bu araştırma anketin uygulandığı dönem ile ilgilidir.
- Araştırma sonunda elde edilecek bulgular hazırlanacak anketteki sorular ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilecek veriler anketin uygulandığı gün ile sınırlıdır.
- Vücut analizleri ölçümün yapıldığı gün ile sınırlıdır.
- Problem seçilen örneklem içerisinde incelenecektir.
- Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşları 10-16 ile sınırlıdır.

## 1.6.Tanımlar

**Adölesan:** 10-19 yaş grubunu oluşturan bireylere denir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2013).

**Besin:** Bitkilerin ve hayvanların yenilebilen kısmına denir (Baysal, 2007).

**Besin Maddesi:** Canlıların yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlayan ve gerekli olan her türlü maddeye denir (Baysal, 2007).

**Besin Ögesi:** Besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve su gibi organik ve inorganik öğelerden oluşmaktadır. Bu öğelere“besin öğeleri” denir (Baysal, 2007).

**Beden Kütle İndeksi (BKİ):** Yetişkin bir bireyin kütesinin boyuna göre sağlıklı aralıkta olup olmadığını belirlemeye yarayan bir parametredir (Baysal, 2007).

**Sağlıklı Beslenme:** Organizmanın varlığını sürdürebilmesi, yıpranan ve yaralanan dokuların tamiri, kaybettiklerini yerine koyması ve büyümesi için ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesine denir (Tayar ve Korkmaz, 2007).

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde adölesan dönemi, bu dönemin özellikleri ve beslenme durumu, şekerli içecek tüketim durumları, şekerli içeceklerin içeriği, şekerli içecek çeşitleri, sağlık üzerine etkileri, tüketime etki eden durumlar ve konu ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1.Adölesan Dönemi Özellikleri

Adölesan dönemde çok önemli fiziksel ve psikososyal değişimler görülür. Dinamik olan hormonal değişimler fiziksel büyüme ve pubertal değişimlere neden olmaktadır. Yaşamın ikinci on yıllık döneminde başlayan bu değişimin başlangıcı ve süreci cinsiyete, kişiye ve topluma göre farklılıklar gösterir. Genel olarak kızlar 10-11 ve erkekler ise 12 yaş dolayında bu döneme girerler. Kızlar erkeklerden ortalama iki yıl önce bu döneme girerler ve bu dönemden erkeklerden ortalama iki yıl önce çıkarlar. Erkeklerde ve kızlarda cinsel gelişim çeşitli evrelere ayrılarak izlenmektedir. Erişkin boy uzunluğunun %20-25'i adölesan dönemde kazanılmaktadır. Kızlarda boy uzama atağı 12-13 yaşları arasında iken, erkeklerde 14-15 yaşlarında olmaktadır. Adölesan döneminde kas-iskelet sistemi ve iç organlarda, el-bilek kemiklerindeki kıkırdak yapılarında kemikleşme olmakta ve kemikleşmede belirgin artışlar gözlenmektedir (Özcebe, 2002).

#### 2.2.Adölesan Çağı Döneminde Beslenme

Adölesan dönem de hızlı büyümeyle birlikte hareketli bir yaşam ve bunun sonucunda enerji ve besin öğelerine duyulan ihtiyaç diğer dönemlere göre daha çok artmaktadır (Işıksoluğu, 2000). Adölesan dönem de beslenme vücut kütlelerinin artışında çok önemli bir rol oynar. Adölesan döneminde vücut kütlelerinin artışı ile besinlere duyulan gereksinim

doğrusal ilişki gösterir. Beslenme gereksinimi büyümenin en hızlı olduğu döneme göre değişik olabilmektedir. Adölesanların besin gereksinimini etkileyen 3 karakteristik faktör vardır;

- Vücut kütleinin artışı
- Enerji ve protein gereksiniminin artışı
- Çocukluk ve yetişkinliğe göre enerji sınırlandırılmasına duyarlı bir dönemde olması.

Adölesan dönemi yeterli ve dengeli beslenme ile gerekli besin ögelerin sağlanması ile normal büyüme ve gelişmenin sürdürülebileceği en son ve en kritik dönemlerdendir. DSÖ adölesanın besin gereksinimlerinin karşılanması durumunda normal büyümesinin ve sağlığının korunması durumunun gerçekleşebileceğini vurgulamaktadır. Adölesan dönemde yeterli ve dengeli beslenme gerçekleşmiş ise ileri yaşlarda sağlıklı bir yaşam için gerekli altyapı kazanılmış olur (Arlı vd., 2006). Yeterli ve dengeli beslenme; adölesanların sağlığı, fiziksel büyümesi, duygusal, sosyal, zihinsel gelişme ve olgunlaşmaları bakımından dikkat edilmesi gereken çok önemli bir husustur. Alışkanlıklar ergenlik döneminde kazanılır ve kalıcı hale gelir. Bu nedenle adölesanların sağlıklı beslenmeyle birlikte yaşam biçimi alışkanlıklarının geliştirilmesi ve korunması gerekir (Aksoydan ve Çakır, 2011).

Bu dönemde besin ögesi gereksinimleri fiziksel olgunlukla başlar. Çocuğun olgunluğuna göre beslenme bu durumu değişebilir. Besin gereksinimi çocuğun gelişiminin en hızlı olduğu bu dönemde en fazladır. Besin ögesi gereksinimi büyüme hızına bağlı olarak artmaktadır. Bu dönemde özellikle kalsiyum, demir, çinko, magnezyum ve protein gereksinimi iki kat artmaktadır (Arlı vd., 2006).

Adölesanlardaki beslenme bozuklukları; obezitenin yanı sıra, büyüme gelişme geriliği, puberte gecikmesi, demir eksikliği anemisi, okul başarısında azalma ve hayatlarının ileri dönemlerinde çeşitli hastalıklara neden olabilmektedir. Ayrıca aşırı kilolu olan 5-10 yaş arasındaki çocukların %60'ının gelecekte kardiyovasküler risk faktörlerinden (kan basıncı yüksekliği, hiperlipidemi, insülin düzeyinde yükselme gibi) en az birine, %25'inin iki veya daha fazla risk faktörüne sahip olacağı bildirilmiştir (Akman, Tüzün ve Ünalan, 2012).

### 2.3.Adölesan Döneminde Enerji Gereksinimi:

Gencin kilosu, boy uzunluğu, vücut ölçüsü, vücut yüzey alanı vb. veriler adölesanın enerji gereksinimini belirler. Enerji gereksinimi büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde aniden artar.

Kızlardaki enerji gereksinimindeki artış en fazla 12-14 yaşları arasındayken erkeklerde 13-16 yaş arasındadır (Tablo 1).

Tablo 1

*Adölesanlar İçin Yaşlara Göre Enerji Gereksinimini (Kkal) (TÜBER, 2015).*

Yaş	Kız	Erkek
10	-	1600-2000
10-11	1600-2000	-
11-12	-	1800-2200
12-14	1800-2200	-
13	-	2000-2400
14	-	2200-2600
15-16	2000-2400	2400-2800

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için zorunludur. Okul çağı grubunun beslenmesinde ise amaç, normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde çocukların beklenen büyüme ve gelişmeleri sağlanmakta, hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır. Bununla birlikte, kemik gelişimi, bilişsel yetenek ve okul performansındaki artış ve ileri yaşlarda görülen bazı hastalıkların önlenmesinde de çocuklukta kazanılan beslenme alışkanlıklarının önemi vurgulanmaktadır. Türkiye'de okul çağı çocuk ve gençlerde beslenme ile ilişkili sorunlar arasında zayıflık, şişmanlık ve ilgili sorunlar, A vitaminozlar, anemi, basit guatr ve diş çürükleri yer almaktadır. Bunların yanı sıra, yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrencilerin dikkat sürelerini kısalttığı, algılamalarını azalttığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları ile okula devamsızlık ve okul başarısında düşmeye neden olduğu bildirilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Türkiye son zamanlarda satılan yiyecek ve içecek içeriklerine ve tüketim durumlarına dikkat etmeye başlamıştır. Bunun en önemli adımlarından biri Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21.07.2011 tarih ve 2011/41 sayılı Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları Genelgesi gereği okul kantinlerinde satışa konu edilen gazlı içecekler, cipsler,

kızartmaların satışlarının caydırılması ve 21 Temmuz 2011 tarih ve 41 sayılı Milli Eğitim Bakanlığı Genelgesi ile ‘‘okul kantinlerinde doğal maden suları hariç, enerji yoğunluğu yüksek, besin değeri düşük olan (enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler ve kolalı içecekler) ile kızartma ve cipslerin satışlarının yapılmaması’’ ibaresi ile ürünlerin satışı yasaklanmıştır. Ayrıca okullarda yemek hizmetlerine ilişkin olarak da 2010/22 sayılı Bakanlık genelgelerinde sağlıklı beslenmenin önemi de konu edilmiştir (MEB, 2011).

Meyve suyu ve kolada karbonhidrat oranı yüksektir. Çay, kahve ve süt gibi içecekler tüketim esnasında şeker ilave edildiği için enerji değeri yüksektir. Meyve sularında vitamin ve mineral oranı oldukça yüksektir. Kolalı ve gazlı içeceklerde bu oran yok denecek kadar azdır (Tablo 2).

Tablo 2

*Ülkemizde Yaygın Olarak Tüketilen Şekerli İçecekler ve Besin Değerleri*

	Su (g)	Enerji Kkal	Protein (g)	Karbonhidrat (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Fosfor (mg)	Sodyum (mg)	Kül (g)	Yağ (g)
<b>Portakal suyu</b>	88,3	45	0,7	10,4	11	0,2	17	1	0,4	0,2
<b>Elma suyu</b>	87,8	47	0,1	12,0	6	0,6	9	1	0,2	eser
<b>Şeftali suyu</b>	82,9	66	0,2	16,6	11	0,3	12	2	0,3	eser
<b>Çay</b>	3,8	294	-	80,0	-	-	-	-	6,1	-
<b>Kahve</b>	2,6	129	-	35,0	-	-	-	-	9,7	-
<b>Meyveli soda</b>	88,0	46	0,0	12,0	-	-	-	-	-	0,0
<b>İhlamur</b>	91,0	42	0,4	6,7	-	-	-	-	-	1,4
<b>Süt</b>	87,9	61	3,3	4,7	119	0,1	93	49	0,7	3,3
<b>Kolalı gazoz</b>	90,0	39	0,0	10,0					-	0,0

#### 2.4.Şekerli İçecekler

Şekerli içecekler, satın alınmış veya evde yapılmış tüm meyve sularını, meşrubatları, enerji içeceklerini, şurupları, tatlandırılmış maden sularını ve sporcu içeceklerini içerir. Meyve suları, taze meyvelerde doğal olarak bulunan şekeri içerir ama bu şeker, meyvenin suyu sıkıldığında çok yoğunlaşır. Anne sütü, mama veya tatlandırılmamış inek sütü laktoz denilen bir şeker içerdiği halde, bunlar tatlı içecekler olarak kabul edilmez. Süt, sağlıklı

kemikler, büyüme ve gelişim için diğer gerekli besin öğelerini içerdiğinden, çocukların beslenmesi için önemlidir. Aslında iyi dengelenmiş ve sağlıklı bir beslenme düzeninde çocukların meyve sularına veya diğer tatlı içeceklerle gereksinimi yoktur. Çocukların gıdaları arasına tatlı içecek katılırsa günde bir küçük bardakla sınırlandırılmalıdır. Bu tür şekerli meşrubatların tüketimi ergen bireyleri saldırgan ve depresif yapabilmektedir. Düzenli olarak şekerli yiyecek tüketen; şurup, meşrubat ve meyve suyu içen çocuklarda diş çürümesi tehlikesi yüksektir. Tatlı içeceklerin enerji değeri genelde yüksektir. Kan glikozunun hızlı artışına ve doyumluk duygusuna yol açar ve başka yiyeceklerin tüketimini sınırlandırır. Bu da az iştah ve yemek seçmek gibi bir sorunu ortaya çıkarır. Bunun dışında doğal ürünler tüketmek yerine tatlı içecekler içen çocuklarda demir eksikliğinden kaynaklanan kansızlık ve büyüme eksikliği gibi sorunlar oluşabilir.

Şekerli içecek tüketimi son 20 yılda % 300 artmıştır ve okuldaki çocukların % 50 sinden fazlası günde en az bir meşrubat tüketmektedirler. Tüketilen her kutu şekerli içecek, çocuklarda obez olma olasılığını 1,6 kat arttırmaktadır (Harrington, 2008).

Şekerli gazlı içeceklerin düzenli tüketiminin hücre yaşlanmasını hızlandırdığı ve bunun yanında metabolik hastalık gelişimini etkilediği belirtilmiştir (Leung vd., 2014).

## **2.5.Gazlı İçecekler**

Gazlı içecekler hakkındaki ilk uyarılar 1942 yılında Amerikan Tıp Birliğinin Yiyecek ve Beslenme Komisyonu (AMA) tarafından yapılmıştır. Yapılan açıklamada şekerli ve gazlı içeceklerin tüketimin azaltılması gerektiği belirtilmiştir. Daha sonraki yıllarda da bu konuyla ilgili uyarıcı açıklamalarda bulunulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre çocukların bu içecekleri tüketmelerinden dolayı neredeyse hiç taze meyve ve sebze tüketmedikleri belirtildi. Bu nedenle vitamin ve mineral yetersizlikleri çok yaygındır. Ayrıca televizyon reklamları da çocukları bu içeceklere teşvik etmektedir. Bu içecekleri en fazla tüketen kesimin çoğunluğunu adölesan çağı çocuklar oluşturmaktadır. Okullarda kolay ulaşılabilir olması tüketimi arttırmaktadır. Gençler günlük enerjilerinin %10'unu bu içeceklerden almaktadırlar (Valentine, 2006).

### **2.5.1.Türkiye'de Gazlı İçeceğin Tarihçesi**

Türkiye'de ilk meşrubat üretiminin 19.yüzyıl sonlarında olduğu bilinmektedir. Cumhuriyet döneminde gazoz üretimine başlangıç 1930 yılına rastlamaktadır. Bu sektör son yıllarda

Türkiye’de en hızlı gelişme gösteren sektörlerden birisi olmuştur. Türkiye’nin genç nüfusa sahip olması ve tüketicinin ucuz ürünleri talep etmesi, Türkiye’de bulunan firmaların gazlı içecek üretimi hakkında çalışmalar yapmaya başlamasına neden olmuştur. Dünya genelinde gazlı içecek tüketimi oranı oldukça yüksektir. Türkiye’de yıllık kişi başına 31 litre (L) gazlı içecek tüketilmektedir (İstanbul Ticaret Odası [İTO], 2004). Bu oranı diğer dünya devletlerinin gazlı içecek tüketimi ile kıyaslırsak, Türkiye’nin gazlı içecek tüketiminin düşük olduğu ortaya çıkmaktadır.

### **2.5.2.Gazlı İçeceklerin Tüketilme Sebepleri**

Gazlı içecek tüketme sebeplerinin başında tadının güzel olması gelmektedir. Bundan başka istenilen her yerde bulunabilmesi ve kolaylıkla tüketilmesi, her yerde karşılaşılan reklamlar, alışkanlık, fiyatının uygun olması vb. sebeplerden dolayı insanlar tarafından gazlı içecekler tüketilmektedir (Harrington, 2008).

Önemli bir uyarıcı olan kafeinin, belirtilen oranından fazla tüketilmesi durumunda uykusuzluğa, baş ağrısına, konsantrasyon bozukluğuna, kalp atımı ve kan basıncında artışa, mide sorunlarına, gebe kadınlarda spontan düşüklere, düşük doğum ağırlıklı bebeklere neden olduğu, kemik sağlığını olumsuz etkileyerek menopoz sonrası osteoporoz riskini artırdığı, diüretik etki yaptığı bildirilmektedir (Garipağaoğlu ve Kuyrukçu, 2009).

### **2.5.3.Gazlı İçeceklerin Neden Olduğu Bazı Sağlık Sorunları**

Gazlı içeceklerle en fazla ilişkilendirilen sağlık sorunları obezite, diyabet dış çürümesi, kemik erimesi ve kemik kırılmaları, kalp hastalığı, gıda bağımlılığı ve beslenme bozuklukları, kimyasal tatlandırıcılar nedeniyle nörotransmitter fonksiyon bozukluğu, aşırı kafein nedeniyle nörolojik ve adrenal bozukluklardır (Valentine, 2006).

## **2.6.Sporcu İçecekleri**

Bu içeceklerin içeriğinde su, yüksek früktozlu mısır şurubu, tuz, potasyum sitrat, fenilalanin, sükraloz, sodyum sitrat, malik asit, potasyum fosfat, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>2</sub> bulunmaktadır. Spor yapan öğrencilere hareket ederken kaybettikleri elektrolitleri geri kazandırmak amacıyla 'ergojenik destek' adıyla içecekler verilmektedir. Bu içecekler üç nedenle sakıncalıdır. Bir, diüretik etkileri olduğu için kaybolan suyu kazandırıcı değil,

suyu dışarı atıcı etki yaparlar. İki, çoğu insan hareket sırasında az elektrolit kaybeder. Bu elektrolitler de su içmekle, ayran içmekle ve deniz tuzu/kaya tuzu içeren bir diyetle beslenme yoluyla doğal yoldan vücuda alınabilir. Üç, susamış çocuklara şeker içeren bu içecekleri verdiğinizde şekerin sindirimi için kan mideye gider. Kanın yerinin değişmesi vücudun diğer organlarında kan hacmini düşürür. Bu da kramplara veya ısı nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlıklara neden olur (Valentine, 2006).

Spor ve enerji içecekleri tüketimi ile diş çürükleri ve erozyonu arasındaki ilişki, yapılan çalışmalarla araştırılmaktadır (Özdemir ve Gürsoy, 2009).

## **2.7.Enerji İçecekleri**

Bu içeceklerin bileşiminde bulunan karbonhidrat enerji sağlamak ve ürün özelliklerinde limitleri belirlenen fonksiyonel maddeleri, vitamin ve mineralleri de içermektedir (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı [GTHB], 2006).

Son yıllarda Türkiye'de ve tüm dünyada gençler arasında enerji içeceği tüketimi giderek artmaktadır. Zihinsel uyanıklık sağladığı, dayanıklılığı ve enerjiyi arttırdığı, yorgunluk hissini azalttığı ve genel olarak performansı arttırdığı bildirilen enerji içeceklerinin bileşiminde firmalara göre farklılık gösterse de genel olarak kafein, guarana, glukuronolakton, taurin, ginseng, L-karnitin, şeker ve B vitamini içermektedir. Birçok genç ve sporcu, enerji içecekleri ve sporcu içecekleri arasındaki farkı bulunmaktadır. Sporcu içecekleri ile arasındaki en önemli fark, sporcu içeceklerinin kafein veya başka bir uyarıcı madde içermemesidir. Dolayısıyla, enerji içeceklerinin yoğun fiziksel aktivite sırasında tüketilmesi önerilmemektedir. Enerji içeceklerinin günlük 500 mL'den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez (Sipahi, Sönmez ve Aydın, 2014).

Sık sık bu içeceklerden tüketmek, özellikle çocuklar ve ergenlerde diyabet, kalp rahatsızlıkları, ruh halinde değişim, davranış bozuklukları gibi birçok olumsuz duruma neden olmaktadır. Özellikle kafeine hassas kişiler için önerilmemektedir (Seilfer vd., 2011).

### **2.7.1.Kanun ve Yönetmelikler**

Enerji içecekleri, ne besin ne de ilaç sınıfına girmektedir; bunlar 'besin desteği' olarak değerlendirilmektedir ve bundan dolayı da besinler ve ilaçlar için geçerli yasalar bunlar

için geçerli değildir. Bu sebepten; Türkiye’de Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı (GTHB, 2006) Türk Gıda Kodeksinin Enerji İçecekleri Tebliği’nde;

- a) Enerji içeceklerinin etiketinde, besin ögesi tablosu yer almalıdır.
- b) Enerji içeceklerinin etiketinde kafein miktarı, litrede miligram olarak yer almalıdır.
- c) Etiketleme Yönetmeliğine göre ‘enerji’ için yapılabilen beslenme beyanı ifadeleri enerji içeceği için yapılamaz, ancak bu hüküm tatlandırıcı kullanımını engellemez.
- ç) Bu tebliğ kapsamındaki ürünlerin etiketinde uyarı başlığı altında, tüketici tarafından kolaylıkla görülebilecek şekilde şu ifade yer almalıdır; "Alkol ile karıştırılarak veya beraber tüketilmemelidir. Çocuklar, 18 yaş altı kişiler, yaşlılar, diabetikler, yüksek tansiyonu olanlar, gebe ve emzikli kadınlar, metabolik hastalığı olanlar, böbrek yetmezliği olanlar ile kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmez. Sporcu içeceği değildir, yoğun fiziksel aktivite sırasında veya sonrasında tüketilmemelidir. Günlük 500 mL’den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez."
- d) Bilimsel gelişmeler ışığında, yukarıda belirtilen uyarılar genişletilebilir (GTHB, 2006).

## **2.8.Maden Suyu**

Doğal Maden Suyu: Yer kabuğunun çeşitli derinliklerinde uygun jeolojik şartlarda doğal olarak oluşan en az 1000 miligram/litre çözülmüş mineraller ve/veya eser elementler bulunduran, doğal yapısında karbondioksit ve radyoaktif elemente sahip olan, yeryüzüne kendiliğinden çıkan veya teknik usuller ile çıkarılan, klinik yönden şifalı etkileri Bakanlıkça belirlenmiş olan ve belli nitelikleri taşıyan sıcak veya soğuk yer altı sularınıdır. Soda: Genel kanının aksine maden suyu ile soda aynı içecek değildir. Soda mineral maddesi az, yapay karbondioksit katılmış sudan elde edilmektedir (Tosun, 2005).

## **2.9.Meyve Suları**

Tüketiciler genellikle, gazlı içeceklerden daha sağlıklı olduğu düşüncesiyle meyve sularını tercih etmektedirler. Aslında, meyve suyu üretimi son derece endüstriyel bir işlemdir. Örneğin portakal suyu, devasa miktarlarda üretiliyor. Portakallar sıkılırken kabuğunda bulunan kimyasal böcek ilaçlarının meyve suyuna geçmesine neden oluyor. Meyve suları yüksek sıcaklıklarda pastörize edilmelerine rağmen ısıya ve basınca dayanıklı mantarlar meyve suyunda yaşayabilir. Soya proteini ve pektinden yapılan bir bileşim portakal suyuna opak bir görünüm vermek ve tortunun dibe çökmesini engellemek için kullanılır. Üzüm gibi diğer meyvelerin suları, meyve üretiminde kullanılan florid içerikli böcek ilaçları

nedeniyle daha büyük risk taşır. Meyve sularının şeker içeriği yüksektir ve dişlere en az gazlı içecekler kadar zararı vardır. Sanayi tipi meyve sularının, içlerindeki meyve oranına göre dört ana çeşidi vardır: Meyve içeriklerinin fazladan aza sıralamasına göre; meyve suyu, meyve nektarı, meyveli içecek ve aromalı içecek. Meyve suyu: %100, meyve nektarı: %24-99, meyveli içecek: %10-24 ve aromalı içecek: %0-9 arasında meyve içeriyor. Sonucuna çoğu kez hiç meyve de katılmamaktadır (Valentine, 2006).

Meyve suyu tüketimi ülkemizde hızla artmaktadır. Kişi başına tüketim miktarı 2000 yılından bu yana yaklaşık üç kat artarak 11 litreyi aşmış durumdadır. Ancak bu rakam bile halen 23 litre civarındaki AB ülkeleri ortalamasının ve 30 litre üzerinde olan ABD ortalamasının çok daha altında bulunmaktadır. Bu durum tüketim açısından pazarın büyüme potansiyelini de yansıtmaktadır. 2008 yılı verilerine göre yurt içi tüketime hazır meyve suyu ve benzeri ürün tüketimi 776 milyon litredir. Bu değer, 2000 yılına göre %164; 2007 yılına göre ise %9,4 artış anlamına gelmektedir. Tüketimde en büyük payı %66,2 ile meyve nektarı almakta, bunu %22,3 ile aromalı içecek, %6,8 ile meyve suyu ve %4,7 ile de meyveli içecek takip etmektedir. Önceki yıllara göre yaşanan farklılık ilk sırada yer alan karışıkların, elmanın gerisinde kalmasıdır. Meyve suyu tüketiminin meyve nektarı tüketiminden fazla olduğu Avrupa ülkelerinde baskın tatlar portakal ve elma iken, Türkiye’de bu durumun tersi geçerli olduğundan ve tüketimin yaklaşık %66’sını meyve nektarı oluşturduğundan, daha çok tercih edilen tatlar şeftali, vişne ve kayısıdır denebilir. Bu durum, yurt içi meyve suyu pazarının büyüme potansiyeline işaret ederken ihracat noktasında ise elma ve portakal suyu talebi açısından mevcut bulunan avantajı göstermektedir (Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı [BAKA], 2011).

İnsan diyetinde önemli bir yer tutan ve bitkisel kaynaklı karbohidratların temel yapısını oluşturan glukoz ve fruktoz iki basit şekerdir. Fruktoz yapısal olarak glukoz ile aynı kimyasal formüle ( $C_6H_{12}O_6$ ) sahiptir, ancak glukoz birinci karbondaki aldehid grubu yerine ikinci karbonunda keto grubu bulunduran bir monosakkarittir. Doğal olarak fruktoz (L-fruktoz formunda); bal, meyve ve sebzelerde bulunmaktadır. Fakat günümüzde fruktoz, paketlenmiş hazır yiyeceklerde, pastane ürünlerinde, meyve suları gibi daha birçok yiyecek ve içecek içerisinde bulunmakta ve fazla miktarda tüketilmektedir. Yüksek fruktoz içeren yiyecekler; fruktozun metabolizması nedeniyle doyma hissini geciktirmekte, daha çok tüketilmesine neden olmakta ve ikinci acıkma hissini öne çekme özelliğiyle vücuttaki

birçok metabolik aktiviteyi etkilemekte ve kronik hastalıklar için gizli bir tehdit oluşturmaktadır (Wolf, Bray & Popkin, 2008).

Şekerli içecek tüketiminin sağlık üzerine etkisini belirlemek için yapılan bir araştırmada 194.095 katılımcıyla 8 yıllık bir izleme sonucunda soda ve diğer şekerli içeceklerden fazla miktarda tüketenlerde böbrek taşı görülme olasılığının diğerlerine göre %23 oranında daha fazla olduğu belirtilmiştir (Ferraro vd., 2013).

Okullarda tüketilen şekerli içecek oranını tespit etmek için T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı işbirliği ile Temmuz 2011 tarihinde yapılan başka bir araştırmaya göre okullarda taze meyve suyunun %14,9, hazır meyve sularının %11,8, meyve suyu nektarlarının %15,9, şeker ve şekerli madde içeren gazlı/kolalı içecekler %11,5 ve diyet veya light gazlı kolalı içeceklerin %3,6 şeker, şekerleme, bar, gofret ve çikolataların %25,4, cips ve patlamış mısırın %19,0 oranında tüketildiği belirtilmiştir (SAGEM, 2011).

Şeker tüketiminin BKİ üzerine etkisini tespit etmek için yapılan çalışmada basit şeker olan fruktoz alımının şişmanlıkla olan ilişkisine bakılmış 5-8 yaş arası 15 hafif şişman veya şişman çocuk araştırmaya alınmış; başlangıçta, 4. ve 8. haftalarda olmak üzere beslenme programlarında fruktoz alımları azaltılmıştır. 12 hafta sonunda fruktoz, sükröz, glikoz alımları ile total enerji alımlarında anlamlı bir azalma saptanmıştır. Başlangıca göre BKİ'lerinde de anlamlı azalmalar bulunmuştur. Çalışmanın sonucuna göre fruktoz ve genel şeker alımının azalmasıyla birlikte şişman veya hafif şişman çocukların BKİ'nde düşüş olduğu belirtilmiştir (Maier, vd., 2011).

Okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içecek oranlarını tespit etmek için Sağlık Bakanlığı bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre okulların kantin ve kafeteryalarında satılan yiyecek ve içecekler içerisinde şeker, şekerleme, bar, gofret, çikolata vb %93,1; kek, pasta, bisküvi ise %91,4 oranları ile en çok satılan yiyeceklerdir. Bunları, %67,2 oranla kırsaldaki satış oranı daha yüksek olan aromalı, meyveli içecekler izlemektedir (SAGEM, 2011).

Okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içecek sıklıklarını tespit etmek için İzmir'in Güzelbahçe ilçesindeki ilköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ankete katılan 321 öğrencinin kantinden en çok tükettiği abur cubur olarak çikolata (%46,2) belirlenmiş, bunu bisküvi (%37,4) takip etmiştir. Bunların dışında, hazır kek (%27,7)

şeker, sakız (%14,6) ve kolalı içecekler (%6,7) sıklıkta yer almaktadır (Aydoğdu vd., 2010).

Şekerli yiyecek ve içecek tüketiminin sağlık üzerine etkisini tespit etmek için yurt dışında yapılan bir araştırmaya göre son yıllarda dünya genelinde şeker, şekerli içecek ve gazlı içecek tüketiminde belirgin bir artış görüldüğü belirtilmiştir. Yapılan çalışmada obezite, hipertansiyon, gut, safra taşı ve böbrek hastalıkları gibi birçok hastalığın şekerli ve gazlı içecek tüketimine bağlı olarak arttığı grlmştir (Frank, 2010).

Şekerli içecek tüketiminin insan sağlığı üzerindeki etkisini tespit etmek için Singapur'da 60 bin kişi üzerinde yapılan 14 yıllık bir çalışmada haftada iki veya daha fazla şekerli gazlı içecek tüketenlerin pankreas kanseri açısından % 87 daha fazla risk taşıdığı belirlenmiştir (Pereira vd., 2010).

Yapılan bir araştırmada alkolsüz içecek tüketimine etki eden etmenler araştırılmış ve araştırma sonucunda bilgisayarda oyun oynayanlar fastfood tüketenler ve aşırı derecede TV izleyenlerin çok fazla şekerli içecek tükettikleri gözlenmiştir (Verzelett, 2010).

Mrdjenovi ve Levitsky'nin tatlandırıcılı içecekler ve çocukluk ağı beslenmesine dair yaptıkları çalışmanın, Schwartz tarafından yapılan yorumunda Amerikalıların "okulda satılan ve evde bulundurulan şekerli içeceklerin porsiyon miktarlarını azalttıkları" belirtilmiştir. Çalışmada yaşları 7 ile 13 arasında değişen 30 ocuk kendi kontrolleri olarak yer almışlar ve günlük diyet kayıtlarını toplayıp, yiyecek miktarını ölçerek 4-8 haftalık bir takip sürecinde alım miktarını belirlemeye çalışmışlardır. Beden kütle indeksi düzenli olarak llmştir. Toplanan veriler göstermiştir ki, fazla tatlandırıcılı içecek tüketen çocuklar sadece daha fazla enerji harcamakla kalmamakta, aynı zamanda tatlandırıcılı içecekler, diyetteki sütün yerini de almaktadır. Bu değişim sonucunda günlük diyetleri ile daha düşük oranda protein, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve A vitamini alınabilmektedir. Aşırı miktarda tatlandırıcılı içecek tüketiminin sonuçta süt alımının azalmasına yol açacağını, bunun da çocukluk ağı obezitesi ve besin eksiklikleri için önemli bir risk faktörü oluşturacağı belirtilmiştir (Murray, Frankowski & Taraş, 2005).

Ülkemizde yıllara göre şekerli içecek tüketim oranlarını tespit etmek için İstanbul Ticaret Odasının yaptığı bir araştırmada kolalı içecek türlerindeki üretim ve tüketim oranlarının üç yıl içinde yaklaşık on katına kadar yükseldiği, sade gazoz ve meyveli gazoz üretim ve tüketiminde ise belli oranlarda yükselmelerin olduğu grlmştir (İTO, 2004).

Dünya genelinde gazlı içecek tüketim oranlarının belirlenmesi için yapılan bir araştırmaya göre yıllık tüketimde kişi başına 196 litre (L) ile Amerika Birleşik Devleti (ABD) birinci, 31 (L) ile Türkiye orta sıralarda yer alırken Hindistan, Zaire, Etyopya, Mozambik, Nepal ve Kamboçya 1 litre (L) ile son sırayı paylaşmaktadır. Avrupa devletleri arasında en çok tüketim kişi başına yıllık 118 litreyle (L) Norveç tedir. İkinci sırada 109 litreyle (L) Çek Cumhuriyeti bulunmakta, Türkiye ise Avrupa devletleri arasında son sıralarda yer almaktadır (İTO, 2004).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Verilerin toplanması amacı ile adölesan dönemdeki öğrencilere anket formu uygulanmış, vücut analiz tartısı (BİA) ile adölesanların vücut analizlerini ölçmüşlerdir.

#### 3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Kastamonu ili Bozkurt ilçesi oluşturmuştur. Örneklem seçiminde Kastamonu ili Bozkurt ilçesini temsil edecek ilkokul, ortaokul ve lisede eğitim görmekte olan 10-16 yaş arası gönüllü öğrenciler örneklem olarak alınmıştır. Araştırmacının bu ilçede yaşıyor olması, elde edilecek verilere kolay ulaşılmasının ve güvenilir olmasının sağlanması amacıyla bu ilçe seçilmiştir. Anket soruları tesadüfi olarak belirlenen 465 bireye uygulanmış, 434 anket geri dönmüş ve 405 kullanılabilir anket formu elde edilmiştir.

#### 3.3.Ölçme Araçları

Bu araştırmanın verileri araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu ile toplanmıştır. Anket formunun geliştirilmesine başlamadan önce konu ile ilgili literatür ve bu konuda yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Ardından bir anket formu taslağı hazırlanmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılan anket formu iki ana bölümden oluşmaktadır. Ankette adölesanların demografik özellikleri ile ilgili sorular, şekerli içecekleri tüketme durumları, tercihleri ve şekerli içecek tüketim tercihlerini etkileyen nedenleri ile ilgili sorular bulunmaktadır. Hazırlanan ölçme aracı, bu alanda çalışmakta olan uzmanların görüşlerine sunulmuş ve gözden geçirilmiştir.

### **3.4.Ölçüm Güvenirliği**

Anket uygulanmadan önce 28 kişi ile pilot uygulama yapılmıştır ve pilot uygulama sonucunda gerekli görölen düzeltmeler yapılıp anket formu son halini almıştır. Pilot uygulama sonucunda veri toplama aracının uygulanabilir olduğuna karar verilmiştir.

### **3.5.Ölçüm Yorumlarının Geçerliği**

Yapılan anket uygulaması sonucu ve adölesanların vücut analiz cihazı ile ölçölerek elde edilen veriler ve tüm araştırma verileri araştırmacının kendisi tarafından yorumlanmıştır. Araştırma verileri yorumlanırken benzer araştırmaların sonuçları da göz önünde bulundurulmuştur.

### **3.6. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri geliştirilen anket formu yoluyla toplanmıştır. Anketin geliştirilmesi için ilgili literatür taraması yapılmış ve konu ile ilgili uzmanların görüşleri alınarak anket formu geliştirilmiştir. Anket uygulanmadan önce pilot uygulama yapılmış, uygulama sonucunda gerekli görölen düzeltmeler yapılarak anket formuna son hali verilmiştir (Ek 1). Katılımcıların vücut kompozisyonları BIA aracılığı ile belirlenmiştir. Bu analizlerle toplam vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, vücut yağ kütleği, vücut yağsız kütleği, bazal metabolik hız ve beden kütle endeksi verileri elde edilmiştir. Elde edilen bu veriler sayesinde bireylerin obezite durumunu ideal kilosunu ve beden kütle indeksini öğrenebilmekteyiz.

### **3.7.Verilerin Çözölmesi ve Yorumlanması**

Anketlerle ve BIA cihazı ile elde edilen veriler SPSS (Statistic Pockets For Social Sciences) veri dosyasına aktarılıp, araştırmada yeniden kodlanarak analiz yapmaya elverişli hale getirilmiştir. Analizleri yapılacak verilerin frekans ve yüzde değerleri düz ve çapraz tablolarla verilmiştir. Uygun olan verilerde analizler yapılmıştır. İstatistik alanında çalışan uzmanlardan istatistikî işlemler konusunda yardım alınmıştır. Verilerin karşılaştırılmasında çoklu varyans analizi (MANOVA), varyans analizi (ANOVA), yöntemi kullanılmıştır.

Varyans Analizi (ANOVA) istatistik bilim dalında, grup ortalamaları ve (gruplar içi ve gruplar arası varyasyon gibi) bunlara bağlı olan işlemleri analiz etmek için kullanılan bir

istatistiksel modeller koleksiyonudur. MANOVA Birden çok bağımlı değişkenin eş zamanlı olarak incelenmesinde kullanılan bir tekniktir (Tonta, 2008).



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, adölesanlar demografik özellikler ile adölesanların şekerli içecek tüketimini belirlemek amacıyla sorulan sorulardan elde edilen verilerin değerlendirilmesi yapılmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 3

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Cinsiyet	n	%
Erkek	206	50,9
Kız	199	49,1
Kardeş Sayısı		
Kardeşi Olmayan	32	7,9
1	166	41,7
2	96	23,7
3	111	27,4
Gelir Durumu Nasıl Tanımladığı		
Orta düzeyin altında	27	0,7
Orta düzey	342	84,7
Orta düzeyin üstünde	35	8,6
Annenin Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	17	4,2
Okur-yazar	51	12,6
İlkokul mezunu	209	51,6
Ortaokul mezunu	64	15,8
Lise mezunu	47	11,6
Üniversite mezunu	17	4,2
Annenin Mesleği		
Ev hanımı	321	79,3
Emekli	3	0,7
Çiftçi	4	1,0
Serbest meslek	20	4,9

Tablo 3 ün devamı

Memur	20	4,9
İşçi	33	8,1
Esnaf	4	1,0
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>		
Okur-yazar değil	3	0,7
Okur-yazar	47	11,6
İlkokul mezunu	179	44,2
Ortaokul mezunu	75	18,5
Lise mezunu	62	15,3
Üniversite mezunu	39	9,6
<b>Babanın Mesleği</b>		
Çalışmıyor	9	2,2
Emekli	44	10,9
Çiftçi	14	3,5
Serbest meslek	130	32,1
Memur	83	20,5
İşçi	83	20,5
Esnaf	42	10,4
<b>Yaşadıkları Yer</b>		
Şehirde yaşayanlar	14	3,5
İlçede yaşayanlar	334	82,5
Köyde yaşayanlar	57	14,1

Katılımcıların demografik özellikleri, anne ve babasının eğitim durumu, anne ve baba meslekleri ve katılımcıların yaşadıkları yere göre dağılımları tablo 3’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan kız ve erkek oranları birbirine yakındır ( %50,9’u erkek, %49,1’i kız). Ankete katılanların %41’inin tek kardeşi vardır. Bu oranı %27,4 ile üç kardeşi olan ve %23,7 ile iki kardeşi olanların oranı izlemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%84,7) gelir durumlarının orta seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Anne eğitim durumuna bakıldığında annenin büyük bir oranı (%51,6) ilkokul mezunudur. Annelerin büyük oranı ev hanımıdır (%79,3). Baba eğitim durumu incelendiğinde en yüksek oran ilkokul mezunudur (%44,2). Bunu ortaokul mezunu olanlar izlemektedir (%18,5). Babasının mesleği serbest meslek olanların oranı %32,1’dir. Babası memur ve işçi olanların oranı aynıdır (%20,5). Katılımcılar çoğunlukla ilçede yaşamaktadırlar (%82,5) (Tablo 3).

Tablo 4

*Öğrencilerin Kendi Vücut Ağırlık Algıları ve BKİ'ye Göre Dağılımı*

Öğrencinin Kendini Kilo Olarak Nasıl Tanımladığı	n	%
Zayıf	76	18,8
Normal	<b>264</b>	<b>65,5</b>
Kilolu	356	13,8
Şişman	9	2,2
Öğrencilerin BKİ Sapması (Kg/m <sup>2</sup> )		
≤18,5	26	6,4
18,5-24,9	<b>282</b>	<b>69,6</b>
25,0 -29,9	54	13,3
30,0 - 39,9	43	10,6

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%65,5) vücut ağırlıklarının normal olduğunu düşünmektedir. Bu oranı kendini zayıf görenler (%18,8) ve kendini hafif kilolu (tombul) görenler (13,8) takip etmektedir. Ölçüm sonuçlarına bakıldığında normal kiloda olanların oranı (%69,6) olmuştur. Bunu hafif kilolu olanların oranı (%13,3) ve obez olanların oranı takip etmektedir (%10,6). Tablo 4'de adölesanlardan %18,8'i kendilerini zayıf olarak tanımlarken, BKİ hesaplanmasına göre şişman olanların oranı daha fazladır (%10,6).

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü'nün 2014 yılında yaptığı bir araştırmada 6-18 yaş grubu 2248 çocuğun %8,2'i obez/şişman, %14,3'ü hafif şişman, %14,9'u zayıf ve %3,9'unun ise çok zayıf olduğu raporlanmıştır. Yaş gruplarına göre bakıldığında şişmanlığın en sık 12-14 yaş grubunda (%9,8), en az 9-11 yaş grubunda (%6,0) ve çok zayıf olanların oranının ise en az 15-18 yaş grubunda (%2,6), en fazla 12-14 yaş grubunda (%5,6) görüldüğü belirlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular çalışmamızla büyük oranda örtüşmektedir.

Okul çağı çocuklarda şeker tüketiminin BKİ'ye etkisinin incelendiği bir çalışmada 7- 12 yaş arası çocukların BKİ ortalamaları  $17,3 \pm 2,5$  kg/m<sup>2</sup> olup BKİ sınıflamalarına göre çocukların %17,9'u zayıf, %63,3'ü normal, %16,8'i şişmandır (Köksal ve Karaçil, 2014). Yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz veriler Köksal ve Karaçil'in çalışmasında elde ettiği verilerle kısmen örtüşmektedir. İki çalışma arasındaki kısmî farkın yaş, çalışmanın yapıldığı bölge ve yerleşim yeri gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Konya ilinde 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güclüğü ve intoleransı üzerine yapılan bir araştırmada;

öğrencilerin %17,7' sinin zayıf, %66,8'inin normal, % 15,5'inin ise şişman oldukları görülmektedir (Akman, 2012). Araştırmada elde ettiğimiz veriler özellikle BKİ olarak normal kategoride olanlar ve kilolu kategorisine girenlerin oranlarıyla paralellik göstermektedir(Tablo 4).

Tablo 5

*Öğrencilerin Algıladıkları Kiloları ile BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması*

	$\bar{x}$	Ss	Ort. Fark	SH	F	Sh	p
Algılanan Kilo	19,9	,64	,28	,03	70,68	1,404	< ,001
BKİ	17,2	,70					

Öğrencilerin algıladıkları kilo ile BKİ değerleri arasında fark olup olmadığına bakmak için Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi (within-subjects ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlara göre, öğrencilerin algıladıkları kilo ve BKİ değerleri arasında anlamlı bir fark vardır (F (1,404)= 70,68, p < .001). Analize göre öğrenciler kendilerini olduklarından daha az kilolu olarak tanımlamaktadır (Ort. Fark= 0,28, SH= 0,03).

Cuypers vd., (2012) gerçek ağırlık ve algılanan ağırlık arasındaki farkın incelenmesi üzerine yaptıkları bir araştırmada ergenlikte kendilerini kilolu hissedenenlerin psikososyal stresten dolayı ileriki yıllarda da kilo alabileceklerini ve kendilerini kilolu olarak gören gençlerin yeme alışkanlığını öğün atlama şeklinde değiştirilmelerine neden olabileceği ve bunun da obeziteye neden olabileceğini belirtilmişlerdir.

Aynı çalışma kızların erkeklerden daha yüksek oranda kendilerini kilolu görme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Cinsiyetten doğan bu farkın nedeni medyanın kızları erkeklerden daha fazla hedef olarak görmesidir. Medyanın süper modellerin vücutlarını mükemmel olarak vurgulaması bu tür sorunları tetiklemektedir (Cuypers vd., 2012).

Tablo 6

*Katılımcıların Fiziksel Özelliklerine Göre Ortalama Günlük Sıvı ve Şeker Tüketimi*

	n	$\bar{X}$	Ss	Min.	Mak.
Yaş	405	12,73	1,72	10	16
Boy (cm)	405	153,99	10,85	120	180
Kilo (kg)	405	48,07	13,58	23	106
Yağ kütlesi (kg))	405	9,38	6,80	1	46
BKİ (kg/ m <sup>2</sup> )	405	19,96	4,01	12,60	43,90
Sıvı Tüketimi (mL.)	405	<b>1987,51</b>	697,14	350,00	3600,00
Şeker Tüketimi (g)	392	<b>23,40</b>	11,89	<b>3,00</b>	<b>72,00</b>

Katılımcıların yaş aralığı 10 ve 16 arası değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 12,73 ( $\pm 1,2$ ) tür. Çalışmaya katılanların boy ortalamaları 153,99 ( $\pm 10,85$ ) cm dir. Kilo ortalamaları 48,07( $\pm 13,58$ ) kg dır. Yağ kütlesi ortalama 9,38 kg ( $\pm 6,80$ ) dır. BKİ ortalamalarının 19,96 ( $\pm 4,01$ ) olduğu görülmektedir. Katılımcıların bir günde ortalama tükettikleri sıvı miktarı 1987,51 mL ( $\pm 696,17$ ) dir. Ortalama tüketilen şeker oranı ise 23,40 gr ( $\pm 11,89$ ) dır.

Adölesan çağındaki kızlar bir günde ortalama 1800 kkalori tüketmektedirler. Bu oran erkekler de ortalama 2200 kkalori civarındadır. Bir günde tüketilen şeker miktarı günlük tüketilen kaloringin %10 u civarında olması gerekmektedir (18-22 gr). Yapılan bu çalışmayla elde edilen verilerde tüketilen şeker miktarı 23,40 g dır. Bu miktarı süt, çay ve kahveye katılan şeker oluşturmaktadır. Diğer içeceklerdeki şeker miktarı buna ilave edilmemiştir

Bellisle, Thornton, Hebel, Denizeau ve Tahiri (2010) Fransa'da ergenlik çağındaki çocukların ortalama sıvı tüketim durumlarının tespiti için bir çalışma yapmışlardır. Ergenlik çağındaki 333 katılımcıyla yapılan çalışmada ergenlerin günlük ortalama sıvı alım miktarları ortalama 1111,8 mL olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen veriler yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz verilerle birbirine yakındır (1987,51 mL).

Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulunda 11-14 yaş aralığındaki çocukların antropometrik ölçümleri, beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada ortalama BKİ değeri kızlarda 18,4 ( $\pm 2,7$ ), erkek çocuklarda 17,9 ( $\pm 2,3$ ) olarak tespit edilmiştir (Kutlu, Çivi ve Köroğlu, 2008). Bu çalışmada elde edilen veriler çalışmamızdaki verilerle paralellik göstermektedir.

Tablo 7

*Öğrenci İçecek Tüketim Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

İçecekler		N	$\bar{X}$ (mL)	S	T	Sh	P
Kola	Erkek	123	358,47	168,29	,923	207	,332
	Kız	86	335,46	168,23			
Limonata	Erkek	73	252,05	110,69	2,184	124	<b>,031</b>
	Kız	53	215,05	63,23			
Enerji İçeceği	Erkek	43	218,60	58,78	1,545	65	,127
	Kız	24	200,00	0,0			
Toz İçecek	Erkek	42	128,57	49,56	-1,417	7	,161
	Kız	35	198,71	76,50			
Su	Erkek	206	879,13	348,09	-,387	403	,699
	Kız	199	892,96	321,99			
Çay	Erkek	177	376,55	178,70	4,793	343	<b>,000</b>
	Kız	168	293,45	139,88			
Meyve Suyu	Erkek	97	312,47	155,70	1,854	185	,065
	Kız	90	275,33	113,19			
Süt	Erkek	124	259,68	126,50	-,695	221	,488
	Kız	99	271,71	131,15			
Soda	Erkek	75	245,73	108,43	-0,240	135	,810
	Kız	62	250,00	97,08			
Kahve	Erkek	42	186,90	24,83	-1,868	88	,065
	Kız	48	202,08	47,21			
Toplam Sıvı Tüketimi	Erkek	206	2096,66	685,79	3,243	403	<b>,001</b>
	Kız	199	1874,52	692,45			

\*\*\*P $\leq$ 0,001

Erkek katılımcıların limonata (252,05 mL) ve çay (376,55 mL) tüketim ortalamaları kızların limonata (215,05 mL) ve çay (293,45 mL) tüketim ortalamasından daha yüksektir. Toplam sıvı tüketiminde erkek katılımcıların tükettikleri toplam sıvı ortalaması 2096,66 mL dir. Kızlarda bu ortalama 1874,52 mL dir. Bu oran istatistikî açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu içeceklerin dışında kız ve erkek katılımcıların tükettikleri diğer içecek miktarları genel olarak birbirine yakındır.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) sonucuna göre araştırmaya katılan adölesanların büyük bir bölümünün (%49) günde ortalama 1500 mL-2500 mL arası sıvı tükettikleri görülmüştür. Bu veriler çalışmadaki verilerle benzerlik göstermektedir.

Tablo 8

*Öğrencilerin İçecek Tüketimi Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması*

İçecekler		N	$\bar{X}$ (mL)	S	F	P
Kola	10-11 Yaş	54	337,96	150,67	1,088	,339
	12-13 Yaş	83	<b>370,02</b>	171,83		
	14 Yaş üstü	72	333,05	176,09		
Limonata	10-11 Yaş	38	242,10	94,81	,635	,531
	12-13 Yaş	45	<b>244,44</b>	103,47		
	14 Yaş üstü	43	223,25	86,84		
Enerji İçeceği	10-11 Yaş	21	<b>219,04</b>	60,15	,338	,715
	12-13 Yaş	21	209,52	43,64		
	14 Yaş üstü	25	208,00	40,00		
Toz İçecek	10-11 Yaş	23	<b>204,34</b>	78,20	1,324	,272
	12-13 Yaş	30	188,33	72,73		
	14 Yaş üstü	28	175,00	34,69		
Su	10-11 Yaş	116	858,62	349,67	2,030	,173
	12-13 Yaş	152	<b>932,23</b>	344,22		
	14 Yaş üstü	137	857,66	380,92		
Çay	10-11 Yaş	91	313,73	158,65	1,647	,194
	12-13 Yaş	135	<b>354,07</b>	161,27		
	14 Yaş üstü	119	332,77	179,68		
Meyve Suyu	10-11 Yaş	58	<b>329,48</b>	176,50	2,745	,067
	12-13 Yaş	65	278,76	118,60		
	14 Yaş üstü	64	279,06	109,38		
Süt	10-11 Yaş	75	<b>294,00</b>	136,30	2,931	0,55
	12-13 Yaş	79	251,26	115,46		
	14 Yaş üstü	69	249,27	130,38		
Soda	10-11 Yaş	37	<b>260,27</b>	107,04	1,012	,366
	12-13 Yaş	53	232,07	87,20		
	14 Yaş üstü	47	255,31	115,73		
Kahve	10-11 Yaş	25	198,00	46,72	1,853	,163
	12-13 Yaş	34	185,29	33,77		
	14 Yaş üstü	31	<b>203,22</b>	36,36		
Toplam Sıvı Tüketimi	10-11 Yaş	116	1978,36	707,60	,965	,382
	12-13 Yaş	152	<b>2044,88</b>	696,35		
	14 Yaş üstü	137	1931,60	689,24		

Öğrencilerin içecek tüketimi ortalamalarının yaşa göre karşılaştırılmasında en fazla kola tüketim ortalaması (370,02 mL), çay tüketim ortalaması (354,07 mL), limonata (244,44 mL) ve su tüketim ortalaması (932,23 mL) 12-13 yaş grubundakilerdedir. Enerji içeceği tüketim ortalaması 219,04 mL, meyve suyu 329,48 mL, süt 294,00 mL soda 260,27 mL ve toz içecek tüketim ortalaması 204,34 mL ile en yüksek değer 10-11 yaş aralığındakilerdedir. Kahve tüketiminde en

yüksek ortalama 203,22 mL ile 14 yaş ve üstü olanlardadır. Toplam sıvı tüketiminde en yüksek ortalama 2044,88 mL ile 12-13 yaş aralığındakilerdedir.

Yapılan bir çalışmada 9-11 yaş grubunda Türkiye genelinde günlük alkolsüz içeceklerin (çay, kahve, kakao, gazlı içecekler vb.) tüketim miktarı erkek çocuklarda ortalama 306.12 mL ve kız çocuklarda 273.27 mL; 12-14 yaş grubu erkek çocuklarda ortalama 397.55 mL ve kız çocuklarda 310.21 mL; 15-18 yaş grubu erkek çocuklarda ortalama 559.98 mL ve kız çocuklarda 453.43 mL olarak saptanmıştır (Yılmaz, 2014). Bu çalışmadaki veriler yapılan bu çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Tablo 9

*Sıvı Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ Değişkenlerine Göre Dağılımı*

		N	$\bar{X}$ (mL)	Sh
Cinsiyet	Erkek	206	<b>2048,310</b>	149,849
	Kız	199	2054,469	119,028
BKİ	Zayıf	26	2054,996	103,552
	Normal	282	<b>1881,254</b>	153,971
	Kilolu	54	<b>2243,500</b>	239,520
Yaş	Şişman	43	2090,000	541,021
	10-11	116	<b>2201,366</b>	173,812
	12-13	58	1921,167	216,408
	14- ve üstü	231	2015,854	120,206
Toplam Sıvı Tüketimi			<b>2051,389</b>	95.685

Kızların ortalama sıvı tüketimi (2054,469 mL) erkek katılımcıların (2048,310 mL) tüketim ortalamasından fazladır. BKİ durumuna göre sıvı tüketiminde en yüksek ortalama 2243,500 mL ile kilolu olan adölesanlarda dır. En düşük sıvı tüketim ortalaması 1881,254 mL ile normal kiloda olanlardadır. Yaş durumuna göre sıvı tüketim durumunda en yüksek ortalama 2201,366 mL ile 10-11 yaş grubunda olanlardadır. Ortalama tüketilen sıvı miktarı 2051,389 mL dır.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) sonucuna göre araştırmaya katılan adölesanların büyük bir bölümünün (%49) günde ortalama 1500 mL-2500 mL arası sıvı tükettikleri görülmüştür. Bu veriler çalışmadaki verilerle benzerlik göstermektedir.

Tablo 10

*Sıvı ve Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ ile İlişkisi (MANOVA Sonuçları)*

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	F	Sh	p
Cinsiyet	Şeker Tüketimi	,647	1,147	,423
	Sıvı Tüketimi	,028	1,147	,866
BKİ	Şeker Tüketimi	,581	3,147	,629
	Sıvı Tüketimi	,680	3,147	,565
Yaş	Şeker Tüketimi	4,240	2,147	<b>,016</b>
	Sıvı Tüketimi	,482	2,147	,619
Cinsiyet X BKİ	Şeker Tüketimi	1,040	2,147	,356
	Sıvı Tüketimi	,341	2,147	,712
Cinsiyet X Yaş	Şeker Tüketimi	,066	2,147	,936
	Sıvı Tüketimi	,732	2,147	,483
BKİ X Yaş	Şeker Tüketimi	2,348	4,147	,057
	Sıvı Tüketimi	,523	4,147	,719
Cinsiyet X BKİ X Yaş	Şeker Tüketimi	,318	3,147	,812
	Sıvı Tüketimi	1,058	3,147	,369

Yaş cinsiyet ve BKİ oranlarına bağlı olarak sıvı ve şeker tüketiminin değişimine çoklu varyans analizi (MANOVA) ile bakılmıştır. Sonuçlara göre toplam sıvı tüketimi açısından yaş, cinsiyet, BKİ ve bu değişkenlerin etkileşimlerinin istatistikî anlamda tutarlı bir etkisi bulunmamaktadır (her değişken için  $p > 0.05$ ). Fakat yaşın ( $F(2,147)= 4.24$ ,  $p < 0.05$ ) günlük şeker tüketimi üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. 14 yaş ve üstü öğrenciler (Ort.= 28.33, SH= 1.43) 12-13 yaş grubundaki öğrencilerden (Ort.=22.60, SH= 2.57) ve 10-11 yaş grubundaki öğrencilerden (Ort.= 23.46, SH= 2.07) daha fazla şeker tüketmektedir (bütün karşılaştırmalar için  $p < 0.05$ ). Ayrıca yaş ve BKİ etkileşiminin şeker tüketiminde etkisi çıkmıştır fakat yaş-BKİ etkileşimlerindeki grupların karşılaştırılmasına bakıldığında tutarlı bir etki bulunamamıştır.

Şekerli içecek ve kilo alımı üzerine yapılan bir araştırmada 24 saatte katılımcıların tükettikleri içecekler değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre şekerli ve gazlı içecek tüketimi yüksek olan katılımcılarda kilo alma oranı ve obezite görülme sıklığı da yüksek çıkmıştır (Malik, Schulze & Hu, 2006). Bu çalışmada elde edilen sonuç çalışmamızla örtüşmektedir.

Tablo 11

*Katılımcıların Günlük Tükettikleri Sıvı İçecekler*

	n	$\bar{X}$ (mL)	Ss	Min	Mak.
Su	405	<b>885,93</b>	359,49	100	<b>2000</b>
Kola v.b	209	<b>349,00</b>	168,24	2	<b>1000</b>
Meyve suyu	187	<b>294,60</b>	137,80	200	<b>1000</b>
Çay	345	<b>336,08</b>	166,03	150	<b>900</b>
Süt	223	<b>265,02</b>	128,44	150	<b>800</b>
Limonata	126	236,50	95,16	100	600
Meyveli soda	137	247,66	103,10	100	600
Kahve	90	195,00	38,98	100	400
Enerji içeceği	67	211,94	47,74	200	400
Bitki çayları	81	185,80	62,87	150	400
Maden suyu	81	207,40	46,84	100	400
Toz İçecek	81	188,27	64,35	150	450

Tüketilen sıvı ortalamalarına bakıldığında ilk sırayı 885,93 mL ( $\pm 359,49$ ) ile su almaktadır. İkinci sırada 349 mL ( $\pm 168,24$ ) ile kola vb. içecekler, üçüncü sırayı ise 336,08 mL ( $\pm 166,03$ ) ortalama ile çay almaktadır. Bunların dışında meyve suyu tüketim ortalaması 294,60 mL ( $\pm 137,80$ ), süt tüketim ortalaması 265,02 mL ( $\pm 128,44$ ) ve meyveli soda tüketim ortalaması 247,66 mL ( $\pm 103,10$ ) takip etmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) sonucuna göre ergenlik çağındaki çocukların genel beslenme ve sağlık durumlarını tespit etmek için araştırma yapmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin % 27,2'sinin günde 2-5 bardak arası, %49,9'unun 6-10 bardak arası ve % 22,9'unun 11 ve üzeri bardak su tükettikleri görülmüştür. Yaptığımız çalışmada adölesanların bir günde tükettikleri ortalama su miktarı 4 su bardağı civarındadır. Bu oran yukarıdaki çalışmada %27,2'lik grubun tüketim oranıyla örtüşmektedir. Çalışmamızda su tüketim oranının düşük çıkmasında anketin yapıldığı mevsim, adölesanların suyun dışındaki içecekleri fazla tercih etmeleri gibi etkenlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin fastfood tercih etme durumlarını tespit etmek için İzmit ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada öğrencilerin en çok tercih ettikleri içecekler; en yüksek oranda tercih ettiği içecekler: sırasıyla erkek öğrencilerde kolalı içecekler ( $2,23 \pm 1,215$ ), ayran ( $0,62 \pm 0,905$ ) ve taze meyve suları ( $0,39 \pm 0,815$ ); kız öğrencilerde kolalı içecekler ( $2,03 \pm 1,305$ ), sıcak çikolata ( $0,67 \pm 0,969$ ) ve ayran dır ( $0,59 \pm 0,932$ ) (Sormaz, Sürücüoğlu ve Akan, 2008).

Bu çalışmada elde edilen verilere baktığımızda tüketilen içeceklerde ilk sırayı kolalı içecekler almaktadır. Bizim çalışmamızda da sudan sonra en çok tüketilen içecek kolalı içeceklerdir.

Tablo 12

*Öğrencilerin Kendi Beyanlarına Göre Yaşadığı Sağlık Sorunları*

	n	%
Kalp Hastalığı	7	1,7
Tansiyon	9	2,2
Karaciğer Hastalığı	4	1,0
Kansızlık	82	20,2
Şeker Hastalığı	1	0,2
Sindirim Sistemi Hastalıkları	27	6,7
Depresyon	22	5,4
Solunum Yolu Hastalıkları (Astım, Bronşit)	65	16,0
Diş Çürükleri, Diş Etlerinde Problemler	<b>207</b>	<b>51,1</b>
İshal, Kusma, Kabızlık	<b>196</b>	<b>48,4</b>
Hiperaktivite	20	4,9
Sürekli Baş Ağrısı	81	20,0
Obezite	10	2,5
Böbrek Taşı	10	2,5
Unutkanlık	107	26,4
Grip-Nezle	<b>304</b>	<b>75,1</b>
Safra Taşı	5	1,2
Kabızlık	79	19,5
Gıda Alerjileri	32	7,9
Gözlerde Bozukluk	55	13,6
Apandisit Rahatsızlığı	17	4,2
Tiroit Bezi Hastalığı	3	0,7

Araştırmaya katılan bireylerden 304 kişi (%75,1) grip nezle gibi hastalıklara yakalandıklarını belirtmişlerdir. 207 kişi (%51,1) ise diş çürüğü şikâyeti olduğunu belirtmişlerdir. 196 kişi (%48,4) ishal, kusma, kabızlık gibi rahatsızlıklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan 82 kişi (%20,2) kansızlık sorunu, 81 kişide (%20) sürekli baş ağrısı sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Gazlı ve şekerli içeceklerin diş sağlığı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada gazlı ve şekerli meyve sularını günde bir veya daha fazla tüketen çocukların bu içecekleri daha az tüketen çocuklara göre iki kat daha fazla diş erozyonu problemi yaşadığı belirlenmiştir (Köksal, 2014).

Tablo 13

*Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKI Değişkenlerine Göre Dağılımı*

		n	$\bar{X}$	Sh
Cinsiyet	Erkek	206	<b>25,929</b>	1,783
	Kız	199	24,298	1,416
BKI	Zayıf	26	24,384	1,232
	Normal	282	<b>26,598</b>	1,832
	Kilolu	54	24,530	2,849
Yaş	Şişman	43	23,500	6,436
	10-11	116	23,456	2,068
	12-13	58	22,600	2,574
	14- ve üstü	231	<b>28,328</b>	1,430
Toplam Sıvı Tüketimi			25,114	1,138

Cinsiyete göre şeker tüketim durumunda en yüksek ortalama 25,929 g ile erkek adölesanlardadır. Kızların şeker tüketim ortalaması 24,298 g dır. BKI durumuna göre şeker tüketim ortalaması 26,598 g ile normal kiloda olanlardadır. Yaşa göre şeker tüketim ortalamasında en yüksek ortalama 28,328 g ile 14 yaş ve üstünde olan adölesanlardadır.

Bir günde tüketilen şeker miktarı günlük tüketilen kaloringin %10 u civarında olması gerekmektedir. (DSÖ, 2013). Bu oranda ortalama 18-22 g dır. Elde edilen verilerdeki şeker tüketim ortalamaları olması gerekenden yüksektir.

Tablo 14

*Katılımcıların İçecek Çeşidi Özellikleri*

Öğrencilerin Hangi Tip Sular İçtiğinin Dağılımı	n	%
Musluk suyu	84	20,7
Şişe suyu	159	39,3
Musluk ve şişe suyu	<b>221</b>	<b>54,6</b>
Aritma	7	1,7
En fazla tüketilen ilk üç meyve suyu tercih durumları		
Şeftali	<b>120</b>	<b>29,6</b>
Kayısı	81	20,8
Vişne	76	19,3
Meyve Suyunu Tüketim Şekli		
Taze sıkılmış olarak	<b>118</b>	<b>29,1</b>
Hazır meyve suyu	336	83,0
En Fazla Tüketilen İlk Üç Kahve Çeşidi		
Nescafe	<b>204</b>	<b>50,4</b>
Türk kahvesi	70	17,3
Latte	20	4,9
En Fazla Tüketilen Bitki Çayı Çeşidi		
İhlamur	<b>84</b>	<b>20,7</b>
Adaçayı	7	9,4
Kuşburnu	15	1,7
Öğrencilerin Tercih Ettikleri Toz İçecek Oranı		
Oralet	<b>84</b>	<b>20,7</b>
Nazo toz içecek	38	9,4
Kuşburnu	15	3,7
Tercih Sırasına Göre Sütün Tüketim Şekli		
Meyveli süt	<b>208</b>	<b>51,4</b>
Şeker katarak	152	37,5
Şekersiz olarak	91	22,5

Katılımcıların %54,6'sı musluk suyu ve hazır su tükettiklerini belirtmişlerdir. %39,3'ü ise sadece şişe suyu tükettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar arasında en fazla tüketilen meyve suyu şeftali suyudur (%29,6), bu oranı kayısı (%20,8) ve vişne (%19,3) takip etmiştir. Katılımcılar arasında en fazla tüketilen kahve çeşidi neskaferdir (%50,4). Katılımcıların en fazla tükettikleri bitki çayı çeşidine bakıldığında en yüksek oran %20,7 ile ihlamur olmuştur. Katılımcılar tarafından en fazla tercih edilen suya karıştırılan toz içecek oralet olmuştur (%20,7). Katılımcıların süt tüketim şeklinde ilk sırayı 208 kişi (%51,4) ile meyveli süt seçeneği almaktadır. Bunu 152 kişi ile (%37,5) şeker katarak tüketenlerin oranı takip etmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi (EARGED) (2008) öğrencilerin okul kantinlerindeki tüketim tercihleri ve kantinlerin değerlendirilmesi üzerine

yaptığı bir çalışmada okul kantinlerinden en çok satın alıp tükettikleri altı içecek: su (%55,7), kola (%47,3), meyve suyu (meyve aromalı) (%32,6), ayran (%32,2), çay (%30,6), ve meyve suyu (doğal nektar) (%30,1) dur.

Tablo 14 ya bakıldığında adölesanların ağırlıklı olarak musluk suyu ve şişe suyu içtikleri görülmektedir. Bu durumun okul ortamından kaynaklandığı düşünülebilir. En fazla tercih edilen meyve suyu şeftalidir. Meyve suyu büyük oranda hazır tüketilmektedir. Bu durumun adölesanların taze sıkılmış meyve suyuna ulaşabilme imkânı ve sıkma meyve suyu fiyatının yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bitki çayı olarak ıhlamurun en fazla tercih edilmesi anketin yapıldığı dönemin kış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo 15

*Öğünlerde Çay Tüketme Durumları*

	Erkek (204)		Kız (194)		Toplam (398)		Önemlilik
	S	%	S	%	S	%	
<b>Çay Tercih Etme Durumları</b>							
Evet	146	71,8	107	53,8	253	<b>62,5</b>	
Hayır	2	1,0	5	2,5	7	1,7	
Bazen	58	28,2	87	43,7	145	35,8	
Sabah Kahvaltıda							2 X =0,68
İçen	156	76,5	155	79,9	311	<b>78,1</b>	Sh= 1
İçmeyen	48	23,5	39	20,1	87	21,9	p>0,05
<b>Öğle Yemeği İle Birlikte</b>							
İçen	61	29,9	29	24,9	90	22,6	
İçmeyen	143	70,1	165	85,1	308	77,4	
<b>Akşam Yemekleri İle Birlikte/Sonrasında</b>							
İçen	87	42,6	57	29,4	144	36,2	Sh=1
İçmeyen	117	57,4	137	70,6	254	63,8	p≤0,01
<b>Ara Öğünlerde</b>							
İçen	67	32,8	64	33,0	131	32,9	Sh=1
İçmeyen	137	67,2	130	67,0	267	67,1	p>0,05

Erkek katılımcıların çay tercih etme oranı % 70,9 dur. Bu oran kızlarda %53,8 şeklindedir. Erkek katılımcıların sabah kahvaltısında çayı tercih etme oranı (%76,5) ile kızların

kahvaltıda çayı tercih etme oranı ( % 78,1) birbirine yakındır. Öğle yemeği ile birlikte çay tercih eden erkek katılımcı oranı % 29,9, öğle yemeği ile birlikte çay tercih eden kızların oranı % 24,9 dur. Akşam yemeğiyle birlikte veya yemekten sonra çay tercih eden erkek katılımcıların oranı %42,6,akşam yemeğiyle birlikte veya yemekten sonra çay tercih eden kızların oranı %29,4dür. Akşam yemeğiyle birlikte veya yemekten sonra cinsiyete göre çay tercih etme durumu arasındaki ilişki istatistikî açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p \leq 0,01$ ). Ara öğünlerde çay tercih eden erkek katılımcı oranı %32 dir. Ara öğünlerde çay tercih eden kızların oranı % 33,0 dir.

Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin bir günde tükettikleri yiyecek ve içecek oranlarında çay tüketim oranının %70 olduğu belirlenmiştir (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Tablo 15 in geneline bakıldığında katılımcıların bütün öğünlerde özellikle kahvaltıda çay tercih etme oranları oldukça yüksektir. Katılımcıların tamamına yakını çayı sevdiğini ve tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Çalışmamız yukarıdaki araştırmayla benzerlik göstermektedir.

Tablo 16

## İçecek Tercih Zamanları

	Tercih eden kişiler	Sabah aç karnına	Sabah kahvaltıda	Öğle yemeğinde	Akşam yemeğinde	Ara öğünlerde	Uyumadan önce	Susadıkça	Doğum günü, Kutlama v.b.	Tatlı bir şeyler yerken	Oyundan sonra	Piknik, gezi vb.	Arkadaşlarla dışarı çıktığımda	Ders çalışırken	Yorgun olduğumda	Hasta Olunca	Canım İsteyince
	N(evet ve bazen diyenler)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	-	-	-	-	-	-
Su	405 (%100)	106 (%26,2)	147 (%36,3)	273 (%67,4)	<b>269</b> (%66,4)	246 (%60,7)	196 (%48,4)	30 (%7,4)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Çay	398 (%98,3)	-	<b>311</b> (%78,1)	90 (%22,6)	144 (%36,2)	131 (%32,9)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kola	400 (%98,8)	-	6 (%1,5)	107 (%26,8)	145 (%36,3)	140 (%35,0)	-	-	<b>297</b> (%74,3)	168 (%42,0)	112 (%28,0)	-	-	-	-	-	-
Meyve suyu	398 (%68,1)	-	123 (%30,6)	121 (30,4)	99 (%24,9)	186 (%46,7)	-	-	<b>268</b> (%67,3)	173 (%43,5)	-	11(%2,8)	-	-	-	-	-
Limon ata	380 (%93,8)	-	39 (%10,3)	95 (%25,0)	88 (%23,2)	<b>186</b> (%48,9)	-	-	237 (%43)	153 (%40,3)	-	-	-	-	-	-	-
Meyve li soda	362 (%89,4)	-	17 (%4,7)	78 (%21,5)	82 (%22,7)	220 (%60,8)	-	-	-	-	141(%30)	-	-	-	-	-	-
Kahve	314 (%77,8)	-	15 (%4,8)	14 (%4,5)	79 (%25,4)	<b>123</b> (%39,5)	-	-	-	-	-	-	62 (%19,9)	116 (37,3)	129(41,5)	-	-
Süt	376 (%92,7)	-	208 (55,2)	35(9,3)	73 (19,4)	115 (30,5)	<b>224</b> (59,4)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Enerji içeceği	212 (52,6)	-	4 (1,9)	28 (13,1)	20 (9,4)	81 (38,0)	-	-	49 (23,0)	-	<b>99 (46,5)</b>	-	-	-	-	<b>102(47,9)</b>	-
Bitki çayı	248 (61,2)	-	52(21,0)	25(10,1)	44(17,7)	<b>137</b> (55,2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62(25,0)	-
Maden suyu	263 (%65,0)	-	19(7,3)	48(18,3)	92(35,1)	<b>137(52,3)</b>	-	-	-	-	83(31,7)	-	-	-	-	-	6(2,3)

Tablo 16'ya bakıldığında su her öğünde tüketilmektedir. Çay en fazla kahvaltıda (%78,1) tüketilirken kolalı içecekler (%74,3) ve meyve suyu (%67,3) en fazla doğum günü kutlama vb. de tüketilmektedir. Limonata (%48,9), meyveli soda (%60,8), kahve (%48,9), bitki çayı (%55,2) ve maden suyu (%52,3) en çok ara öğünlerde tüketilmektedir. Süt en fazla (%59,4) uyumadan önce tüketilmektedir. Enerji içeceğini yorgun olduğumda tüketirim diyenlerin oranı %47,9 dur.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü'nün (SAGEM, 2014) bir çalışmada alkolsüz içeceklerin cinsiyet, yaş grubu, yerleşim yeri ve Türkiye geneline göre tüketim miktarları (mL/gün) araştırılmış ve 12-14 yaş grubunda Türkiye genelinde erkek ve kızların su tüketim miktarları erkeklerde 788,92 ml, kızlardaki oran 815,40 mL olarak saptanmıştır. Aynı çalışmada 9-11 yaş grubu erkek çocuklarda ortalama 788,39 mL ve kız çocuklarda 756,24 mL olarak saptanmıştır. 12-14 yaş grubu erkek çocuklarda günlük su tüketimi ortalama 788,92 mL ve kız çocuklarda 815,40 mL olarak saptanmıştır. 15-18 yaş grubu çocuklarda, erkeklerde 947,57 mL su tüketildiği saptanmıştır. Kızların da ise 906,50 mL su tüketildiği saptanmıştır.

Yapılan bir çalışmada ilkokul da okuyan öğrencilerin %92,1'inin, ortaokulda okuyan öğrencilerin % 90,8'inin, lisede okuyanların %89,6'sının çay tükettiklerini belirtmişlerdir (Ulusoy ve Şeker, 2013).

İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin en çok tercih ettikleri içecekler; sırasıyla erkek öğrencilerde kolalı içecekler, ayran ve taze meyve suları; kız öğrencilerde kolalı içecekler, sıcak içecekler ve ayran ( $0,59 \pm 0,932$ ) olarak belirlenmiştir (Sormaz, 2006). Yapılan bu çalışmada da kolalı içecek tüketimi oldukça yüksektir. Dolayısıyla bu çalışmayla örtüşmektedir.

Bolton (1981) yaptığı bir çalışmada kafeinin fiziksel yorgunluğu azaltıp uyanıklık halini arttırdığı ve bu şekilde hızlı ve net düşünce akışını, odaklanmayı ve vücut koordinasyonunu iyileştirdiği savunmuştur. Ancak bu etkilerin gerekli kafein miktarlarının, toleransa ve vücut yüzeyine bağlı olarak kişiden kişiye değiştiğini belirtmiştir.

Konya ilinde 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güçlüğü ve intoleransı üzerine yapılan bir çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerde her gün süt tüketenlerin oranı %55,7 olarak belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %56,1'i, erkek öğrencilerin ise %55,3'ü her gün süt tüketmektedir.

Öğrencilerin yarısından çoğu (%55,7) her gün süt tüketirken, %2,7'sinin hiç süt tüketmediği görülmektedir (Akman, 2012).

Hacettepe Üniversitesine Tıp Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi ile Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu öğrencilerinde enerji içeceği tüketim alışkanlıkları ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi için yapılan bir çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin %48,3'ü (n=212) herhangi bir zamanda enerji içeceği tükettiklerini belirtmişlerdir. Kendi beyanlarına göre enerji içeceği tüketenlerin %48,3'ü merak, %15,9'u enerji ihtiyaçlarını karşılamak, %14,9'u spor yaparken performansını arttırmak, %11,9'u alkol ile kokteyl yapmak, %5,0'ı uyumamak ve %4,0'ı ders çalışmak için enerji içeceği içtiklerini belirtmişlerdir. Sürekli enerji içeceği tüketen öğrencilerin %37,2'si enerji içeceklerini alkol ve keyif verici maddeler ile karıştırarak kullanmaktadır (Boztaş vd., 2005).

Tablo 17

*İçecek Tüketimlerinin Birbiri ile İlişkisi*

	Su	Çay	Kola	Meyve suyu	Limonata	Meyveli Soda	Kahve	Süt	Enerji	Bitki Çayı	Maden Suyu
Çay	<b>,157**</b>										
Kola	,003	-,064									
Meyve suyu	-,075	-,028	-,068								
Limonata	,058	<b>,183*</b>	-,038	<b>,337**</b>							
Meyveli Soda	-,044	,111	,187	,137	,170						
Kahve	-,005	,125	,090	,128	-,061	<b>,346*</b>					
Süt	-,067	-,056	,007	<b>,198*</b>	,065	,146	,158				
Enerji	-,160	,038	,007	,100	-,078	-,028	-,134	<b>,308*</b>			
Bitki Çayı	,043	,027	-,070	-,052	,089	,095	-,013	-,075			
Maden Suyu	-,018	,119	,088	,008	-,197	<b>,641**</b>	,297	-,108	-,109	,062	
Toz içecekler	,032	,151	,030	,121	<b>,459**</b>	,286	-,028	,254	-,120	,212	-,091

a= kişi sayısı az olduğu için hesaplanamamıştır.

Katılımcıların günlük tükettikleri içecekler arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla her içecek tercihinin günlük mg tüketimi üzerinden korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre su tüketimi ile çay tüketimi arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ). Ayrıca; limonata ile çay ve meyve suyu tüketimi; kahve ile meyveli soda tüketimi, süt ile meyve suyu ve enerji içeceği tüketimi; maden suyu ile meyveli soda tüketimi ve toz içecekler ile limonata tüketimi arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (hepsi için  $p < 0.05$ ).

Tablo 18

*İçeceklerle Birlikte Haricen Tüketilen Şeker Miktarları (g)*

	$\bar{X}$	Ss	Min.	Mak.	Kahve ile	Süt ile	n
Çay ile	11,14	4,82	2	30	<b>,43**</b>	<b>,36**</b>	378
Kahve ile	6,74	3,21	2	18		<b>54**</b>	260
Süt ile	8,57	4,50	2	25			241

Tablo 18 öğrencilerin çeşitli içecekleri tüketirken kullandıkları ortalama şeker miktarını göstermektedir. Tabloya göre en fazla şeker tüketimi çay ile yapılmaktadır (Ort. = 11.14, SS= 4.82). Şeker tüketimi ikinci olarak süt ile (Ort.= 8.57, SS= 4.50) ve son olarak kahve ile yapılmaktadır (Ort. = 6.74, SS= 3.21). Çay, kahve ve süt tüketiminde öğrencilerin şeker kullanımı (g) arasındaki ilişkiye korelasyon ile bakılmıştır. Öğrencilerin çay kahve ve süt ile tükettikleri şeker açısından tutarlı ve olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.01$ ).

Tablo 19

*Şeker (g.) ve İçecek (mL) Tüketimi İlişkisi*

	Çay ile	Kahve ile	Süt ile	Toplam şeker tüketimi
Su	<b>-,131*</b>	<b>-,205**</b>	<b>-,143*</b>	<b>-,194*</b>
Çay	,026	,098	<b>,148*</b>	,139
Kola	-,047	,075	-,007	,013
Meyve suyu	,136	-,051	,183	,173
Limonata	-,083	<b>-,210*</b>	,002	-,126
Meyveli soda	-,067	,037	-,047	-,016
Kahve	,069	,016	-,128	-,087
Süt	-,074	-,049	-,024	-,148
Enerji içeceği	,163	,273	,137	-,058
Bitki çayı	-,061	-,055	-,001	-,177
Maden suyu	-,009	,189	-,093	-,038
Şekerli Toz içecek	-,123	<b>-,313*</b>	,021	-,307

Farklı içecek gruplarındaki şeker tüketimi ve toplam şeker tüketimi ile içecek tüketimi karşılaştırılmıştır. Korelasyon sonuçlarına göre çayda, kahvede, Sütte ve toplam şeker tüketimiyle su tüketimi arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır (hepsi için  $p < 0.05$ ). Tüketilen şeker miktarı arttıkça su tüketimi azalmaktadır. Ayrıca kahve ile tüketilen şeker ile limonata ve şekerli toz içecek tüketimi de ters ilişkilidir. Kahve ile tüketilen şeker arttıkça limonata ve şekerli toz içecek tüketimi azalmaktadır. Son olarak süt ile şeker tüketimi ile çay tüketimi arasındaki ilişki olumlu yönde bulunmuştur. Süt ile şeker tüketimi

arttıkça çay tüketimi de artmaktadır. Fakat toplam şeker miktarına baktığımızda tutarlı etki sadece su tüketiminde ve ters yönde bulunmuştur.

Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim gücünü ve intoleransı üzerine bir araştırma yapılmış ve araştırmaya katılanlarda her gün süt tüketenlerin oranı %55,7'dir. Kız öğrencilerin %56,1'i erkek öğrencilerin ise %55,3'ü her gün süt tükettikleri ve her gün süt tüketen öğrencilerin 10-12 yaş grubunda daha fazla olduğu görülmüştür. 10-12 yaş grubu öğrencilerin süt tüketim durumu cinsiyete göre incelendiğinde, kızların %62,6'sının erkeklerin ise %60,6'sının her gün süt tükettiği belirtilmiştir. Öğrencilerin yarısından çoğu (%55,7) her gün süt tüketirken, %2,7'sinin hiç süt tüketmediği görülmüştür (Akman, 2012).

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü'nün (SAGEM 2014) yaptığı bir çalışmada Türkiye'de her gün en sıklıkla tüketilen içeceğin çay olduğu saptanmıştır (% 92,6). Bitki çaylarının tüketim sıklığının genelde düşük olduğu, toplamda %71,2 oranında hiç tüketilmediği gözlenmiştir. Kahve, neskafeyi her gün içenlerin oranı %21,3'dür. Hazır meyve sularını haftada 1-2 kez tüketenlerin oranı %22, haftada 3-4 kez tüketenlerin oranı %11,2, her gün tüketenlerin oranı ise %7,9 olarak saptanmıştır. Hazır meyve sularını tüketmeyenlerin oranı her iki yerleşim bölgesinde de kadınlarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Her gün gazlı içecek tüketenlerin oranı %11,7'dir, maden suyu, soda tüketim sıklığı erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir.

Tablo 20

*Sıvı ve Şeker Tüketiminin Yaş, Cinsiyet ve BKİ ile İlişkisi (MANOVA Sonuçları)*

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	F	Sh	p
Cinsiyet	Şeker Tüketimi	,647	1,147	,423
	Sıvı Tüketimi	,028	1,147	,866
BKI	Şeker Tüketimi	,581	3,147	,629
	Sıvı Tüketimi	,680	3,147	,565
Yaş	Şeker Tüketimi	4,240	2,147	,016
	Sıvı Tüketimi	,482	2,147	,619
Cinsiyet X BKİ	Şeker Tüketimi	1,040	2,147	,356
	Sıvı Tüketimi	,341	2,147	,712
Cinsiyet X Yaş	Şeker Tüketimi	,066	2,147	,936
	Sıvı Tüketimi	,732	2,147	,483
BKI X Yaş	Şeker Tüketimi	2,348	4,147	,057
	Sıvı Tüketimi	,523	4,147	,719
Cinsiyet X BKİ X Yaş	Şeker Tüketimi	,318	3,147	,812
	Sıvı Tüketimi	1,058	3,147	,369

Yaş cinsiyet ve BKİ oranlarına bağlı olarak sıvı ve şeker tüketiminin değişimine çoklu varyans analizi (MANOVA) ile bakılmıştır. Sonuçlara göre toplam sıvı tüketimi açısından yaş, cinsiyet, BKİ ve bu değişkenlerin etkileşimlerinin istatistikî anlamda tutarlı bir etkisi bulunmamaktadır (her değişken için  $p > 0.05$ ). Fakat yaşın ( $F(2,147)= 4.24$ ,  $p < 0.05$ ) günlük şeker tüketimi üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. 14 yaş ve üstü öğrenciler (Ort.= 28.33, SH= 1.43) 12-13 yaş grubundaki öğrencilerden (Ort.=22.60, SH= 2.57) ve 10-11 yaş grubundaki öğrencilerden (Ort.= 23.46, SH= 2.07) daha fazla şeker tüketmektedir (bütün karşılaştırmalar için  $p < 0.05$ ). Ayrıca yaş ve BKİ etkileşiminin şeker tüketiminde etkisi çıkmıştır fakat yaş BKİ etkileşimlerindeki grupların karşılaştırılmasına bakıldığında tutarlı bir etki bulunamamıştır.

Şekerli içecek ve kilo alımı üzerine yapılan bir araştırmada 24 saatte katılımcıların tükettikleri içecekler değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre şekerli ve gazlı içecek tüketimi yüksek olan katılımcılarda kilo alma oranı ve obezite görülme sıklığı da yüksek çıkmıştır (Malik, Schulze & Hu, 2006). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Tablo 21

*Sıvı ve Şeker Tüketiminin Anne / Baba Eğitim Durumu ile İlişkisi (MANOVA Sonuçları)*

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	F	Sh	p
Anne eğitimi	Şeker Tüketimi	1,649	5,140	,151
	Sıvı Tüketimi	1,977	5,140	,086
Baba Eğitimi	Şeker Tüketimi	1,915	5,140	,096
	Sıvı Tüketimi	1,787	5,140	,119
Anne X Baba Eğitimi	Şeker Tüketimi	1,303	14,140	,213
	Sıvı Tüketimi	1,979	14,140	,023

Anne ve babanın eğitim durumunun sıvı ve şeker tüketimi üzerindeki etkisini görmek amacıyla çoklu varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Çoklu varyans analizi sonuçlarına göre annenin eğitiminin ( $F(10, 278) = 1.90, p < 0,05$ ), ve anne-baba eğitimi etkileşiminin ( $F(28,278) = 1.65, p < 0,05$ ) sıvı ve şeker tüketimi üzerinde etkisi bulunmaktadır. Sıvı ve şeker tüketimine ayrı ayrı baktığımızda ise annenin eğitim durumunun etkisi ( $F(5,140) = 1.65, p = 0.15$ ) ortadan kalkmaktadır ve sadece anne-baba eğitim durumu etkileşimi sıvı tüketimi üzerinde ( $F(14,140) = 1.98, p < 0.02$ ) tutarlı bir fark yaratmaktadır. Fakat bu etki şeker tüketimi için bulunamamıştır ( $F(14,140) = 1.30, p = 0.21$ ). Babanın lise mezunu olduğu durumda annelerinin ilkokul mezunu (Ort.= 1795.00, Sh= 227.22) ya da okur yazar olması (Ort.= 2783.33, Sh= 414.84) arasında öğrencilerin sıvı tüketimi açısından fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ) (okur yazar > ilkokul mezunu). Babanın ilkokul mezunu olması durumunda ise okuma yazma bilmeyen annelerin çocuklarının (Ort.= 2860,00, Sh= 414,84) okuma yazma bilen annenin (Ort.= 1812,50, SH= 359,26) ve ilkokul mezunu annenin çocuklarından (Ort.= 1919,23, Sh= 99.644) daha fazla sıvı tükettiği bulunmuştur (iki karşılaştırma için de  $p < 0.05$ ). Babanın okuma yazma bildiği durumda ise ortaokul mezunu annenin çocuklarının (Ort.= 3475,00, Sh= 508,07) okuma yazma bilmeyen (Ort.= 1590,00, SH= 508,07), okuma yazma bilen (Ort.= 1721.667, Sh= 207,42) ve ilkokul mezunu annelerin (Ort.= 1587,50, Sh= 359,26) çocuklarından daha fazla sıvı tükettiği bulunmuştur. Ayrıca babanın okuryazar olması durumunda üniversite mezunu annenin çocuklarının (Ort.= 3550,00, Sh= 718,53) okuma yazma bilmeyen annenin (Ort. = 1590.00, SH= 508,07), okuma yazma bilen annenin (Ort.= 1721.667, Sh= 207,42) ve ilkokul mezunu annenin (Ort.= 1587,50, Sh= 359,26) çocuklarından daha fazla sıvı tükettiği bulunmuştur (her karşılaştırma için  $p < 0.05$ ). Babanın üniversite mezunu, ortaokul mezunu ve okur-yazar olmaması durumunda anne eğitim durumuyla hiç bir tutarlı etkileşim oluşmamaktadır (her karşılaştırma için  $p < 0.05$ ). Sıvı tüketiminde anne ve baba

eğitiminin etkisi olduğu bulunduğu için farklı içecek türlerinin günlük tüketim miktarı üzerinde de anne-babanın eğitim durumunun etkisinin olup olmadığına bakılmıştır.

Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED, 2008) tarafından öğrencilerin okul kantinlerindeki tüketim tercihleri ve kantinlerin değerlendirilmesi üzerine yaptıkları bir araştırmada annesi okuryazar olmayan öğrencilerin % 32,4'ü meyve suyu tüketirken annesi üniversite mezunu olanların %41,5'i meyve suyu tüketmektedir. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin %2,4'ü süt tüketirken annesi üniversite mezunu olanların % 18,9'u süt tükettiklerini belirtmişlerdir. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin %47,6'sı çay tükettiklerini belirtirken annesi üniversite mezunu olanların %17,0'ı çay tükettiklerini belirtmişlerdir. Hazır kahve tüketiminde de annesi üniversite mezunu olanların oranı yüksektir.

Tablo 22

*İçecek Tüketim Miktarları ve Anne/Baba Eğitim Durumu ile İlişkisi*

İçecek Tüketim miktarları	Anne eğitimi	Baba eğitimi
Su	,092	,031
Çay	-,054	-,034
Kola	,095	,042
Meyve suyu	<b>.178*</b>	,012
Limonata	-,160	,021
Meyveli soda	-,052	-,030
Kahve	,064	,106
Süt	-.009	,056
Enerji içeceği	,179	,068
Bitki çayı	-,032	-,031
Maden suyu	,137	,083
Şekerli Toz içecek	-,184	,004

Anne baba eğitimi arasında tutarlı bir korelasyon bulunmaktadır ( $r = .498$ ,  $p < 0.001$ ). Ayrıca, babanın eğitim durumu hiç bir içeceğin miktarı ile ilişkili olmadığı halde, annenin eğitim durumu çocukların meyve suyu tüketimi ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur ( $r = .178$ ,  $p < 0.05$ ). Annenin eğitimi arttıkça çocukların meyve suyu tüketim miktarı artmaktadır.

Sonuç olarak katılımcıların bir günde ortalama tükettikleri sıvı miktarı 1987,51 mL dır. Ortalama tüketilen şeker miktarı ise 23,40 g dır. Yaşa göre içecek tüketim ortalamasında

en yüksek değer 370,02 mL ile koladır. Çalışmaya katılan kızlar erkeklerden daha fazla sıvı tkettmektedirler. Yaş ve BKI arttıa tüketilen şeker miktarı da artmaktadır. Çalışmaya katılan adölesanlar kendilerini olduklarından daha az kilolu hissetmektedirler.



## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen sonuçlar özetlenmiş, konuya ilgi duyanlara ve bundan sonra yapılacak diğer araştırmalara yardımcı olacağı düşünülen bazı önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.1. Sonuç

Çeşitli kademelerde eğitim görmekte olan adölesanların şekerli içecek tüketimini saptamak amacıyla Kastamonu ili Bozkurt ilçesinde yürütülen bu araştırmada şu sonuçlar elde edilmiştir

Çalışmaya katılanların %49,1'i kız, %50,9'unun erkek olduğu saptanmıştır.

Adölesanların yaş aralığı 10-16 arasında dır.

Katılımcıların annelerinin %51,6'sının ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir.

Babaların eğitim durumunda en yüksek oran %44,2 ile yine ilkokul mezunlarındadır.

Adölesanların vücut ağırlığı ortalamaları 48,07 kg ( $\pm 13,58$ ) olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan adölesanların boy ortalamaları 153,99 cm ( $\pm 10,85$ ) dir. BKİ ortalamalarının 19,96 ( $\pm 4,01$ ) olduğu görülmüştür.

Adölesanların bir günde ortalama tükettikleri sıvı miktarının 1987,51 mL ( $\pm 696,17$ ) dir.

Adölesanların bir günde ortalama tükettikleri şeker oranının 23,40 gr( $\pm 11,89$ )

Anne ve babanın eğitim seviyesinin adölesanların sıvı tüketim miktarları üzerinde etkili dir.

Adölesanlarda su tüketimi ile çay tüketimi arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p <0.01).

Limonata ile çay ve meyve suyu tüketimi arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p < 0.05).

Kahve ile meyveli soda tüketimi, süt ile meyve suyu ve enerji içeceği tüketimi; maden suyu ile meyveli soda tüketimi ve toz içecekler ile limonata tüketimi arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (hepsi için p < 0.05).

Yaş arttıkça şeker tüketimi artmaktadır. BKI arttıkça tüketilen şeker miktarına artmaktadır.

Adölesanların kendilerini olduklarından daha az kilolu olarak tanımladıkları belirlenmiştir

Adölesanların çay kahve ve süt ile tükettikleri şeker açısından tutarlı ve olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır (p< 0.01). Bu sonuç öğrencilerin bir içeceği şekerli tüketmesi ile bağlantılı olarak bir diğer içeceği de şekerli tercih edeceğini gösterir

Adölesanların bir günde tükettikleri sıvı ortalamalarında ilk sırayı 885,93 mL ile su almaktadır. İkinci sırada 349 mL ile kola vb. içecekler, üçüncü sırayı ise 336,08 mL ortalama ile çay almaktadır.

Su her öğünde tüketilmektedir. Çay en fazla kahvaltıda (%78,1) tüketilirken kolalı içecekler (%74,3) ve meyve suyu (%67,3) en fazla doğum günü kutlama vb. de tüketilmektedir.

Sütün en fazla (% 59,4) uyumadan önce tüketildiği belirlenmiştir.

Adölesanların enerji içeceğini en çok yorgun olduklarında tükettikleri belirlenmiştir (% 47,9).

## 5.2. Öneriler

- ✓ Adölesanların bir günde tükettikleri ortalama sıvı oranı yeterli değildir. Adölesanlar yeterli miktarda sıvı tüketmeleri gerektiği konusunda bilinçlendirilmelidirler.
- ✓ Adölesanlar hazır meyve suyu yerine taze sıkılmış meyve suyu tüketmeleri konusunda teşvik edilmelidirler.
- ✓ Ebeveynlere ve çocuklarına yeterli ve sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmelidir.

- ✓ Adölesanlar şekerli içeceklerden daha sağlıklı olan su, maden suyu, süt, taze sıkılmış meyve suyu gibi gelişimlerine olumlu katkıda bulunabilecek içeceklerin tüketimine yönlendirilmelidirler.
- ✓ Çay, kahve, süt gibi içeceklerle birlikte kullanılan şeker azaltılmalı veya şekersiz tüketilmelidirler.
- ✓ Şekerli ve gazlı içecek tüketimi her yaş grubunda azaltılmalıdır.
- ✓ Öğrenciler haftanın beş günü okulda bulunmaktadır ve okul kantinini kullanmaktadır. Öğrenciler için sağlıklı olmayan yiyecek ve içeceklerin satılması sınırlandırılmalı, gerekli kontroller düzenli olarak yapılmalıdır.
- ✓ Bu konuda benzer çalışmalar yapılabilir ve her içeceğin içindeki şeker miktarı da hesaplanabilir.
- ✓ Ebeveynler şeker oranı yüksek içecekleri evde çok fazla bulundurmamaya dikkat etmelidirler.
- ✓ Mevsimler göz önünde bulundurularak benzer çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akman, M., Tüzün S. & Ünalın P. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus*, 8(1), 24-29.
- Aksoydan, E. & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(2), 264-270.
- American Heart Association (2014). *Şeker*. [http://www.heart.org/ HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Sugars101\\_UCM\\_306024\\_Article.jsp#.VtsqM\\_mLTMw](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Sugars101_UCM_306024_Article.jsp#.VtsqM_mLTMw) sayfasından erişilmiştir.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. & Yaman, M. (2006). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Pegem
- Aydın, A. (2007) *Şeker uyuşturucu gibi öldürüyor*. <http://beslenmebulteni.com/beslenme/seker-uyusturucu-gibi-olduruyor/> sayfasından erişilmiştir.
- Aydoğdu, S., Çiçeklioğlu, M., Baran S., Mutlu M. & Aydoğdu N. (2010). İzmir Güzelbahçe ilçesi ilköğretim 3. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Ege Pediatri Bülteni*, 17 (3), 110-122.
- Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı (2011). *Meyve suyu sektör raporu*. <http://baka.org.tr/uploads/1303486551MEYVE-SUYU-KATALOG--TURKCE-SON.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Baysal, A. (1993) Gençliğin beslenme sorunları. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(1)
- Baysal, A. (2007). *Genel Beslenme*. (12.b.) Ankara: Hatipoğlu
- Bellisle, F., Thornton, NS., Hebel, P., Denizeau, M., & Tahiri, M. (2010). A study of fluid intake from beverages in a sample of healthy French children, adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(4), 350–355.

- Bıyıklı, TE. (2011). *Konya ili 10-15 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı, laktoz sindirim güclüğü ve intoleransı üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bolton, S. & Null, G. (1981). Caffeine psychological effects, use and abuse. *Orthomolecular Psychiatry*, 10(3), 202-211
- Boztaş, G., Seyrek, M., Namdaroğlu, OB., Çal, M., Sayraç, AV., Attila, S. & Çakır, B. (2005, Eylül). *Hacettepe Üniversitesi' ne bağlı tıp fakültesi, güzel sanatlar fakültesi ile spor bilimleri ve teknolojisi yüksekokulu öğrencilerinde enerji içeceği tüketim alışkanlıkları ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. 9. Ulusal Halk Sağlığı Günleri'nde sunulmuş bildiri, Ankara.
- Cuypers, K., Kavalov, K., Bratberg, G., Midthjell, K., Holmen, J. & Holmen, LT. (2012). Being Normal Weight but Feeling Overweight in Adolescence May Affect Weight Development into Young Adulthood—An 11-Year Followup: The HUNT Study, Norway, 1-8
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. & Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.
- Demirezen, E. & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2013). *Adolescent Development*. [http://www.who.int/maternal.child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/esayfasından](http://www.who.int/maternal.child_adolescent/topics/adolescence/dev/esayfasından) erişilmiştir.
- Ferraro, MP., Taylor, NE., Gambaro, G. & Curhan CG. (2013). Soda and other beverages and the risk of kidney stones. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*. (8), 1389-1395.
- Frank BH. & Vasanti SM. (2010). Sugar Sweetened Beverages and Risk of Obesity and Type 2 Diabetes. *Physiology and Behavior* 100(1), 47-54.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. & Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.

- Garipağaoğlu, M. & Kuyrukçu N. (2009). Çocuk sağlığı ve kafein. *Çocuk Dergisi*, 9(3), 110-115.
- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, (2006). *Türk gıda kodeksi enerji içecekleri tebliği* (Yayın No: 26309). <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/10/20061004-15.htm> sayfasından erişilmiştir.
- Gümüşler, A. (2006). *Rize ili Çayeli ilçesindeki lise öğrencilerinde obezite sıklığı ve beslenme alışkanlığı*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Harrington, S. (2008). The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity. *The Journal of School Nursin*. 24(1), 3-12.
- Işıksoluğu, M. (2000). *Beslenme*. Ankara: MEB Devlet Kitapları.
- İstanbul Ticaret Odası (2004). *Gazlı içecek sektörü araştırması*. <http://www.ito.org.tr/Dokuman/Sektor/1-36.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Kara, PG. (2006). *İstanbul ilinde bir ilköğretim okulunda eğitim gören 10-14 yaş grubu sağlıklı türk çocuklarının insülin direnci (homa-1r) ve metaboliksendrom bileşenlerinin durumu*, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul.
- Kayapınar ÇF. & Aydemir, R. (2014). Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, (2), 21-38.
- Köksal, E. & Karaçıl, M. (2014). Okul çağı çocuklarında şeker tüketiminin beden kütle indeksine etkisinin değerlendirilmesi, *Fırat Tıp Dergisi*, 19(3), 151-152.
- Köksal, E. (2014, Eylül). *Ağız Diş Sağlığında Beslenmenin Önemi*. Ağız diş sağlığında beslenmenin önemi III. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kutlu, R. & Çivi, S. (2008). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Leung, CW., Laraia, BA., Needham, BL., Rehkopf, DH., Adler NE., Lin, J., Elizabeth, H. Blackburn, & Elissa S. (2014). Soda and cellaging: associations between sugar-

- sweetened beverage consumption and leukocyte telomere length in healthy adults from the National Health and Nutrition Examination Surveys. *American Journal of Public Health*, 104(12).
- Maier, IB., Stricker, L., Özel Y., Wagnerberger, S., Bischoff, SC., & Bergheim, A. (2011). Low fructose diet in the treatment of pediatric obesity. *Pediatr International*, (53), 303-308.
- Malik, VS., Schulze, MB. & Hu FB. (2006). Intake of sugar sweetened beverages and weight gain: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84 (2), 274-88.
- Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (2008). *Öğrencilerin okul kantinlerindeki tüketim tercihleri ve kantinlerin değerlendirilmesi*. <http://yegitek.meb.gov.tr/earged/arasayfa.php?g=62> sayfasından erişilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2011). Okul kantinlerindeki gıda satışı hakkındaki genelge. (2011/41) *T. C. Resmi Gazete*, 27714.
- Mueller, TM., Odegard, A., Anderson, K., Yuan, JM., Gross, M., Koh, WP. & Pereira, MA. (2010). Soft drink and juice consumption and risk of pancreatic cancer. *The Singapore Chinese Health Study*, 19(2), 447-455.
- Murray, R., Frankowski, B., & Tarash, H. (2005). Are soft drinks a Scape goat for childhood obesity? *The Journal of Pediatrics*, 1(3), 586-590.
- Önder, FO., Kurdoğlu, M., Oğuz G., Özben, B., Atilla, S. & Oral, SN. (2000). Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 19 (1), 1-5.
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adölesan sorunlarına yaklaşım. *Sted* 11(10), 374-376
- Özdemir, G & Ersoy, G. (2009). Sporcuların ağız ve diş sağlığı sorunlarında beslenmenin önemi. *Gazi Üniversitesi Diş Hekimleri Fakültesi Dergisi*, 27(1), 47-52.
- Pekcan, G & Tek, N. (2008). *Besin destekleri kullanılmalı mı?* Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve

- Araştırma Hastanesi. (2014). *Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2011). *Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi projesi araştırma raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. (2011). *Çocuklarda büyümenin izlenmesi (TOÇBİ) projesi araştırma raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Sağlık Bakanlığı. (2013). *Çocukluk çağı obezite araştırması ön raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Saldana TM., Basso, O., Darden, R. & Sandler, DP. (2007). Carbonated beverages and chronic kidney disease. *Epidemiology Journal*, 18(4), 501-506.
- Seifert, SM., Schaechter, JL., Hershorin, ER. & Lipshultz, SE. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511-528.
- Sipahi, H., Sönmez, İ. & Aydın, A. (2014). Enerji içecekleri insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Eczacılık Bilimleri Türkiye Klinikleri Dergisi*, 3 (1), 39-46.
- Sormaz, Ü. (2006). *İzmit’te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve besin bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sormaz, Ü., Sürücüoğlu MS. & Akan LS. (2008). *Beslenme kültüründeki eğilim: fast food yemek tercihleri*. <http://www.ayk.gov.tr/wp-> sayfasında erişilmiştir.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S. (2001). Doğanekent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu, *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, ( 7), 22-25.
- Tayar, M. & Korkmaz, NH. (2007). *Beslenme ve sağlıklı yaşam*. (2. b.) Ankara: Nobel.

- Tonta, Y. (2008) Varyans Analizi (ANOVA), Kovaryans Analizi, Faktöriyel ANOVA,Çoklu Varyans Analizi [PowerPoint slides].[http://yunus.hacettepe.edu.tr/~tonta/courses/fall2007/sb5002/sb5002-10-varyans\\_analizi.pdf](http://yunus.hacettepe.edu.tr/~tonta/courses/fall2007/sb5002/sb5002-10-varyans_analizi.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Tosun, M. (2005). *İçme ve maden suyu sektör araştırması*. Ankara
- Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği (2006). *T.C. Resmi Gazete*, (26309), 4 Ekim 2006.
- Türkiye Beslenme Rehberi (2015). [http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1\\_haziran\\_t\\_ber\\_rehber\\_y\\_ksek\\_kalite.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1_haziran_t_ber_rehber_y_ksek_kalite.pdf) sayfasından erişilmiştir
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Obezite ile mücadele el kitabı*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). *Yaş grubuna göre nüfus ve cinsiyet oranı*. (Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi, 2012). [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=1084](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1084) sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010). *Beslenme durumu ve alışkanlıkların değerlendirilmesi sonuç raporu*. [http://www.sagem.gov.tr/TBSA\\_Beslenme\\_Yayini.pdf](http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Ulusoy, A., & Şeker, M. (2013). *Değişen çay tüketimi alışkanlıkları*. Trabzon: [http://www.tb.org.tr/dosya/Trabzon\\_Cay\\_Kitap.pdf](http://www.tb.org.tr/dosya/Trabzon_Cay_Kitap.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Uzun N. (2014). *Ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, algılanan ebeveyn kontrolü ve depresyon ile obezitenin ilişkisi: obezite için koruyucu ve risk faktörleri*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi sağlık Bilimler Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.
- Üçok, O. (1973). *Cumhuriyetimizin 50.yılında şeker sanayimiz*. Ankara.
- Valentine, J. (2002). The scourge of soft drinks. <http://www.judithvalentine.com/soda.html> sayfasından erişilmiştir.
- Verzeletti, C., Maes, L., Santinello, M. & Vereecken, CA. (2009). Soft drink consumption in adolescence: associations with food-related life styles and family rules in Belgium Flandersand the Veneto Region of Italy. *The European journal of Public Health*, 20(3), 312-327.

Wolf A., Bray GA., & Popkin BM. (2008). A short history of beverages and how our body treatsthem. *Obesity Reviews*. 9(2): 151-64

Yılmaz, B. (2014). Çocuk ve adölesanlarda beslenme ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Dergisi*, 29(3), 30-31.



## **EKLER**



## EK-1.Anket Formu

### ADÖLESANLARIN ŞEKERLİ İÇECEK TÜKETİMİ (Anket Formu)

Değerli katılımcı,

Bu anket formu ‘Adölesanların Şekerli İçecek Tüketim Durumlarının İncelenmesi’ konulu Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı’nda yapılan Yüksek Lisans Tezine veri toplamak için hazırlanmıştır. Sorulara verdiğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Sorulara verdiğiniz doğru cevaplarınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

SELAATTİN YİĞİT

#### 1. Cinsiyet:

1.1. Erkek ( )

1.2. Kız ( )

#### 2. Bireysel özellikleriniz;

2.1. Yaşınız:.....

2.2. Boyunuz:.....cm

2.3. Kilonuz:.....kg

2.4. Yağ kütlesi(FatMass).....

2.5. BKİ:.....

2.6. Kemik yoğunluğu(Bone Mass).....

#### 3. Kilo olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız?

3.1. Zayıf ( )

3.2. Normal kilolu ( )

3.3. Kilolu ( )

3.4. Şişman ( )

#### 4. Aşağıda belirtilen sağlık sorunlarından herhangi birisini yaşadysanız ” × “ işareti ile işaretleyiniz.

( ) 4.1. Kalp Hastalığı

( ) 4.2. Tansiyon

( ) 4.3. Karaciğer Hastalığı

( ) 4.4. Kansızlık

( ) 4.5. Şeker Hastalığı

( ) 4.13 Obezite

( ) 4.14 Böbrek Taşı

( ) 4.15 Unutkanlık

( ) 4.16 Grip-Nezle

( ) 4.17 Safra Taşı

- 4.6. Sindirim Sistemi Hastalıkları  
 4.7. Depresyon  
 4.8. Solunum Yolu Hastalıkları (Astm, Bronşit)  
 4.9. Diş Çürükleri, Diş Etlerinde Problemler  
 4.10. İshal, Kusma, Kabızlık  
 4.11 Hiperaktivite  
 4.12 Sürekli Baş Ağrısı
- 4.18 Kabızlık  
 4.19 Gıda Alerjileri  
 4.20 Gözlerde Bozukluk  
 4.21 Apandisit Rahatsızlığı  
 4.22. Tiroit Bezi Hastalığı  
 4.23. Diğer (Belirtiniz).....

**5. Kardeşiniz var ise kaç kardeşiniz?**

- 5.1.  1 kardeşim var  
5.2.  3 ve daha fazla  
5.3  2 kardeşim var  
5.4  Kardeşim yok

**6. Annenizin eğitim durumu:**

- 6.1.  Okur-yazar değil  
6.2.  Okur-yazar  
6.3.  İlkokul mezunu  
6.4.  Ortaokul mezunu  
6.5.  Lise mezunu  
6.6.  Üniversite mezunu

**7. Annenizin mesleği:**

- 7.1.  Çalışmıyor. Ev hanımı  
7.2.  Emekli  
7.3.  Çiftçi  
7.4.  Serbest meslek  
7.5.  Memur  
7.6.  Diğer...

**8.babanızın eğitim durumu**

- 8.1.  Okur-yazar değil  
8.2.  Okur-yazar  
8.3.  İlkokul mezunu  
8.4.  Ortaokul mezunu  
8.5.  Lise mezunu  
8.6.  Üniversite mezunu

**8. Babanızın mesleği:**

- 8.1.  Çalışmıyor.  
8.2.  Emekli  
8.3.  Çiftçi  
8.4.  Serbest meslek  
8.5.  Memur  
8.6.  Diğer.....

**9. Yaşadığınız yöreye göre gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**

- 9.1. ( ) Orta düzeyin altı  
9.2. ( ) Orta düzey  
9.3. ( ) Orta düzeyin üstünde

**10. Aileniz ve siz nerde yaşıyorsunuz:**

- 10.1. ( ) Şehirde  
10.2. ( ) İlçede  
10.3. ( ) Kırdada

**11. Su içiyor musunuz?**

- 11.1. ( ) Evet  
11.2. ( ) Bazen

**12. Dün(son 24 saat içinde) ne kadar su içtiniz?.....su bardağı**

**13. Hangi tip suları içiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 13.1. ( ) Musluk suyu  
13.2. ( ) Şişe suyu  
13.3. ( ) Musluk ve şişe suyu  
13.4. ( ) Diğer (yazınız).....

**14. Suyu çoğunlukla hangi zamanlarda içiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 14.1. ( ) Sabahları aç karnına  
14.2. ( ) Sabah kahvaltısında  
14.3. ( ) Öğle yemekleri ile beraber  
14.4. ( ) Akşam yemekleri ile beraber  
14.5. ( ) Ara öğünlerinde  
14.6. ( ) Akşamları yatmadan önce....  
14.7. ( ) Diğer zamanlarda. belirtiniz.....

**15. ay içiyor musunuz?**

- 15.1. ( ) Evet  
15.2. ( ) Hayır  
15.3. ( ) Bazen

**16. ayı çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 16.1. ( ) Sabah kahvaltısı ile birlikte  
16.2. ( ) gle yemeği ile birlikte/yemekten sonra  
16.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte/yemekten sonra  
16.4. ( ) Ara ğunlerde  
16.5. ( ) Diğer (açıklayınız).....

**17. ayı şekerli mi içiyorsunuz?**

- 17.1. ( ) Evet  
17.2. ( ) Hayır

**18. Dn(son 24 saat içinde)kaç çay bardağı çay içtiniz?.....çay bardağı**

**19. Her ay bardağına kaç adet şeker koydunuz.....adet şeker(veya çay kaşığı ).**

**20. Kola vb gazlı içeceklerden içiyor musunuz?**

- 20.1. ( ) Evet  
20.2. ( ) Hayır  
20.3. ( ) Bazen

**21. Dn(son 24 saat içinde)kaç bardak kola vb. gazlı içeceklerden içtiniz?.....su bardağı ..... (veya tane kutu kola)**

**22. Kola vb. gazlı içecekleri çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 22.1. ( ) Sabahları

- 22.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte  
22.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte  
22.4. ( ) Ara öğünlerde  
22.5. ( ) Doğum günü, kutlama vb.  
22.6. ( ) Tatlı bir şeyler yerken  
22.7. ( ) Oyundan sonra  
22.8. ( ) Diğer..açıkla.....

**23. Meyve suyu içiyor musunuz?**

- 23.1. ( ) Evet  
23.2. ( ) Hayır  
23.3. ( )Bazen

**24. Dün(son 24 saat içinde)kaç bardak meyve suyu içtiniz?.....su bardağı.....(kutu veya şişe)**

**25. Meyve suyunu genellikle nasıl içiyorsunuz?**

- 25.1. ( ) Taze sıkılmış olarak tüketiyorum  
25.2. ( ) Hazır meyve suyunu tüketiyorum  
25.3. ( ) Diğer yazınız .....

**26. Genellikle hangi meyvelerin suyunu içiyorsunuz? (ilk üçünü yazınız)**

- 26.1. ( ).....  
26.2. ( ).....  
26.3. ( ).....

**27. Meyve suyunu çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 27.1. ( ) Sabah kahvaltısında  
27.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte  
27.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte  
27.4. ( ) Ara öğünlerde  
27.5. ( ) Doğum günü, kutlama vb.

27.6. ( ) Tatlı bir şeyler yerken

27.7. ( ) Diğer..açıkla.....

**28. Limonata vb. tatlı içeceklerden içiyor musunuz?**

28.1. ( ) Evet

28.2. ( ) Hayır

28.3. ( )Bazen

**29. Dün(son 24 saat içinde)kaç bardak limonata vb. tatlı içekten içtiniz?.....su bardağı.....(şişe veya kutu)**

**30. Limonata vb. tatlı içecekleri çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

30.1. ( ) Sabah kahvaltıda

30.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte

30.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte

30.4. ( ) Ara öğünlerde

30.5. ( ) Doğum günü, kutlama vb.

30.6. ( ) Tatlı bir şeyler yerken

30.7. ( ) Diğer..açıkla.....

**31. Meyveli soda vb. içeceklerden içiyor musunuz?**

31.1. ( ) Evet

31.2. ( ) Hayır

31.3. ( ) Bazen

**32. Dün(son 24 saat içinde) kaç şişe meyveli soda vb. içeceklerden içtiniz ?.....şişe veya bardak**

**33. Çoğunlukla meyveli sodayı ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

33.1. ( ) Sabah kahvaltıda

33.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte

- 33.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte  
33.4. ( ) Ara öğünlerde  
33.5. ( ) Oyun oynadıktan sonra  
33.6. ( ) Diğer..açıkla.....

**34. Kahve içiyor musunuz?**

- 34.1. ( ) Evet  
34.2. ( ) Hayır  
34.3. ( )Bazen

**35. Hangi kahve çeşitlerini içiyorsunuz? (ilk üçünü yazınız)**

- 35.1. ( ).....  
35.2. ( ).....  
35.3. ( ).....

**36. Dün(son 24 saat içinde) kaç bardak kahve içtiniz ?.....bardak belirtiniz.**

**37. Kahveyi şekerli içiyorsanız ne kadar şeker koyuyorsunuz?.....çay kaşığı veya..... tatlı kaşığı**

**38. Kahveyi çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 38.1.( ) Sabah kahvaltıda  
38.2.( ) Öğle yemeği ile birlikte/yemekten sonra  
38.3.( ) Akşam yemeği ile birlikte/yemekten sonra  
38.4.( ) Ara öğünlerde  
38.5.( ) Arkadaşlarla dışarı çıktığımda  
38.6.( ) Ders çalışırken  
38.7.( ) Yorulduğum zamanlarda  
38.8.( ) Diğer...Açıklayınız.....

**39. Süt içiyor musunuz?**

- 39.1. ( ) Evet  
39.2. ( ) Hayır  
39.3. ( ) Bazen

**40. Sütü genellikle nasıl içersiniz? (Birden fazla seçenek iaretlenebilir.)**

- 40.1. ( ) Meyveli süt olarak  
40.2. ( ) Şekersiz olarak  
40.3. ( ) Şeker katarak

**41. Dn(son 24 saat içinde) kaç bardak süt içtiniz?.....bardak(ay bardağı veya su bardağı olarak belirtiniz).**

**42. İtiğiniz süte Şeker katıyorsanız genellikle bir su bardağı süte ne kadar Şeker katıyorsunuz.....yazınız(yemek kaşığı veya tatlı kaşığı belirtiniz).**

**43. Sütü çoğunlukla ne zaman içiyorsunuz? (Birden fazla seçenek iaretlenebilir.)**

- 43.1. ( ) Sabah kahvaltısı ile birlikte  
43.2. ( ) Oğle yemeği ile birlikte  
43.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte  
43.4. ( ) Ara oğnlerde  
43.5. ( ) Uyumadan nce  
43.6. ( ) Diğer (açıklayınız).....

**44. Enerji içeceği vb. tatlı içeceklerden tketiyormusunuz?**

- 44.1. ( ) Evet  
44.2. ( ) Hayır  
44.3. ( )Bazen

**45. İtiğiniz enerji içeceğinin ismini yazarımısınız?.....**

**46. Dün(son 24 saat içinde) kaç kutu enerji içeceği vb. benzeri içeceklerden tükettiniz?.....kutu yazınız..**

**47. Enerji içeceğini çoğunlukla ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 47.1. ( ) Kahvaltıdan sonra  
47.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte  
47.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte  
47.4. ( ) Ara öğünlerde  
47.5. ( ) Doğum günü, parti vb  
47.6. ( ) Oyun oynadıktan sonra  
47.7. ( ) Yorgun olduğum zamanlarda  
47.8. ( ) Diğer...Açıklayınız.....

**48. Bitki çayı tüketiyor musunuz**

- 48.1. ( ) Evet  
48.2. ( ) Hayır  
48.3. ( ) Bazen

**49. Hangi bitki çaylarını içiyorsunuz yazınız(ilk dördünü yazınız).**

- 50.1 .....  
50.2.....  
50.3.....  
50.4.....

**50. Dün(son 24 saat içinde) kaç bardak bitki çayı tükettiniz?.....bardak**

**51. Bitki çayını şekerli mi içiyorsunuz?**

- 51.1. ( ) Evet  
51.2. ( ) Hayır  
51.3. ( ) Bazen

**52. Bitki çayı içerken her bardağa ne kadar şeker koyuyor sunuz?(Çay bardağı veya su bardağı/çay kaşığı veya tatlı kaşığı şeklinde belirtiniz).....**

**53. Çoğunlukla bitki çaylarını ne zaman içiyorsun? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 53.1. ( ) Sabah kahvaltısı ile birlikte
- 53.2. ( ) Öğle yemeği ile birlikte
- 53.3. ( ) Akşam yemeği ile birlikte
- 53.4. ( ) Ara öğünlerde
- 53.5. ( ) Diğer...Açıklayınız.....

**54. Maden suyu içiyor musunuz?**

- 54.1. ( ) Evet
- 54.2. ( ) Hayır
- 54.3. ( ) Bazen

**55. Dün(son 24 saat içinde) kaç şişe maden suyu içtiniz ?.....şişe yazınız.**

**56. Çoğunlukla maden suyunu ne zaman içiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

- 56.1. ( ) Sabahları
- 56.2. ( ) Öğle yemeğinden sonra
- 56.3. ( ) Akşam yemeğinden sonra
- 56.4. ( ) Öğün aralarında
- 56.5. ( ) Oyun oynadıktan sonra
- 56.6. ( ) Diğer. Açıklayınız.....

**57. Şekerli toz içecek içiyor musun?**

- 57.1. ( ) Evet
- 57.2. ( ) Hayır
- 57.3. ( ) Bazen

**58. Şekerli toz içeceklerden içiyorsan hangilerini içiyorsun üç tanesinin ismini yazarmısın?**

58.1. ....

58.2. ....

58.3. ....

**59. Dün (son 24 saatte) şekerli toz içeceklerden kaç bardak**

**içtiniz..... Su bardağı/ çay bardağı olarak belirtin**

**60. Her bardağa kaç kaşık(yemek kaşığı/tatlı kaşığı) şekerli toz karışımdan**

**koydun?.....kaşık**



## EK-2: İzin Belgesi

T.C.  
BOZKURT KAYMAKAMLIĞI  
Bozkurt Ortaokulu Müdürlüğü

**Sayı** : 96163107-806/ 28  
**Konu** : Anket Çalışması

16/01/2017

Selaattin YİĞİT ( Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni )  
BOZKURT

İlgi: Okulumuz Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni Selaattin YİĞİT' in Dilekçesi

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Yüksek Lisans Öğrencisi Bozkurt Ortaokulu Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni Selaattin YİĞİT' in Adölsanlarda şekerli içecek tüketimi isimli tezi ile ilgili olarak okulumuzda anket yapması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

  
Sedat YAYLA  
Okul Müdürü

EKİ: 1Adet Dilekçe

EGİTİM  
%100  
DESTEK

DANISMA  
444 0 632  
H A T T I

Ersin Ateş Cad.No:8 37660 Bozkurt/KASTAMONU  
Telefon: 0 366 575 11 39 – 575 23 70

Ayrıntılı Bilgi İçin: Osman YETİM Memur





*GAZİ GELECEKTİR..*