



T.C.  
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ADOLESANLARIN FASTFOOD TÜKETİMİNİN AMATÖR  
DÜZEYDE SPOR YAPAN VE YAPMAYANLAR AÇISINDAN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Çiğdem AYKUT  
Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Bandırma 2024

T.C.  
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ADOLESANLARIN FASTFOOD TÜKETİMİNİN AMATÖR  
DÜZEYDE SPOR YAPAN VE YAPMAYANLAR AÇISINDAN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

Çiğdem AYKUT  
Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Bandırma 2024



**BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**TEZ ONAYI**

Bu çalışma 08.11.2024 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU  
Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Serkan Necati METİN  
Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi Harun KOÇ  
Dumlupınar Üniversitesi

Doç. Dr. Mihri KARAVELİOĞLU (Yedek)  
Dumlupınar Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Gizem BAŞKAYA  
Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

## BEYAN

Bu yüksek lisans tezinin kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezin bütün bilgilerini akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yüksek lisans tezi ile elde edilmiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu yüksek lisans tezinin yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

(08/11/2024)

Çiğdem AYKUT

## ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bu yüksek lisans tezi çalışmasında Balıkesir ili Bandırma ilçesi Kemal Pireci Anadolu Lisesi adolesan dönem öğrencilerinin fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Öncelikle bu yüksek lisans tezinin meydana gelmesindeki tüm aşamalarında desteğini her zaman hissettiğim değerli danışmanım Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU hocama teşekkürlerimi sunarım. Desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Doç. Dr. Serkan Necati METİN hocama, Ortaöğretim öğrencilerinden bulguların elde edilmesi için yardım talep ettiğim Kemal Pireci Anadolu Lisesi Müdürlüğüne, eğitim hayatımda bugünlere gelmemde emekleri büyük olan annem ve babama, bu süreçte her zaman yanımda olan değerli kardeşim Doç. Dr. Sinem KUNT'a, yüksek lisans sürecinde desteğini esirgemeyen eşim Fahri AYKUT ve çocuklarım Meyra AYKUT ve Miray AYKUT'a ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi borç bilirim.

Çiğdem AYKUT

Bandırma 08/11/2024

## ÖZET

### ADOLESANLARIN FASTFOOD TÜKETİMİNİN AMATÖR DÜZEYDE SPOR YAPAN VE YAPMAYANLAR AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetler bireylerin sağlığını etkileyen önemli faktörlerdendir. Günümüzde değişen yaşam şartları ve çalışma koşulları fastfood tüketimini arttırmaktadır. Artan fastfood tüketimi yetişkinleri ve gençleri etkileyerek çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Bu çalışmanın amacı adolesanların fastfood tüketiminin amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılmasıdır. Bu çalışmada nedensel karşılaştırma kullanılmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerini, fastfood tüketim tercihlerini, beslenme özelliklerini, spor yapma durumlarını, hangi düzeyde yaptıklarını belirlemek amacıyla yüz yüze anket uygulanmıştır. 406 katılımcının 238'i kadın, 168'i erkektir. Katılımcılar 14-18 yaş aralığındadır. Araştırmaya adolesan dönemde olan ve örgün öğretime devam eden ortaöğretim öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 28.0 paket programı kullanılarak yapılmış, veriler ki-kare analiziyle elde edilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda katılımcıların %46,6'sının (n=189) spor yaptığı, %53,4'ünün (n=217) spor yapmadığını tespit edilmiştir. Fastfood tüketimi ile amatör düzeyde spor yapma durumu incelendiğinde, fastfood tüketen bireylerin %48,8'inin (n=145) spor yaptığı, %51,2'sinin (n=152) ise spor yapmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre fastfood tüketimi amatör düzeyde spor yapan adolesanlar arasında tercih edilme oranının yüksek olduğu görülmüştür. Fastfood tüketenlerin %73,22'sinin erkek, %73,1'inin kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) persentil sınıflamasına göre normal ( $\geq 5$ - $< 85$ ) olan katılımcılar %74,4 oranında fastfood tüketmektedir. Anne eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların sportif faaliyetler ile ilgilenmesinde artış olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak adolesanlar evlerinden uzakta uzun saatler geçirdiğinden yeme biçimlerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Spor ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında çocukluk ve adolesan dönemi önemlidir. Bu bağlamda, gençlerin spora yönlendirilmesi, okullarda beslenme eğitimi derslerinin verilmesi ve çocuklara beslenme okuryazarlığının kazandırılmasıyla gençlerin hem fiziksel aktivite düzeylerini arttırmalarına hem de sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

**Anahtar Sözcükler:** adolesan, beslenme, beslenme alışkanlıkları, fastfood beslenme, spor

## ABSTRACT

### COMPARISON OF FASTFOOD CONSUMPTION AMONG ADOLESCENTS WHO ENGAGE IN AMATEUR SPORTS AND THOSE WHO DO NOT

Dietary habits and physical activities are significant factors affecting individual health. Changing living conditions and work environments today are increasing fast food consumption. The growing consumption of fast food affects both adults and adolescents, leading to various health issues. The aim of this study is to compare fast food consumption among adolescents who engage in amateur-level sports and those who do not. This study uses causal comparison. A face-to-face survey was conducted to determine the participants' demographic characteristics, fast food consumption preferences, nutritional habits, sports participation, and the level of sports they engage in. The survey was conducted with 406 participants, 238 of whom were female and 168 were male. The participants' age ranged from 14 to 18. Adolescents in secondary education attending formal education participated in the research. The statistical analysis of the study was conducted using SPSS 28.0, and data were obtained through chi-square analysis. The statistical analysis revealed that 46.6% (n=189) of the participants engaged in sports, while 53.4% (n=217) did not. When examining fast food consumption in relation to amateur sports participation, it was found that 48.8% (n=145) of those who consumed fast food engaged in sports, while 51.2% (n=152) did not. According to the research findings, fast food consumption was more common among adolescents who participated in amateur sports. Of the fast food consumers, 73.22% were male, and 73.1% were female participants. According to Body Mass Index (BMI) percentile classification, 74.4% of participants with a normal BMI ( $\geq 5$ - $< 85$ ) consumed fast food. It was found that as the mother's education level increased, the participants' interest in sports activities also increased. In conclusion, adolescents, who spend long hours away from home, have developed changes in their eating habits. Childhood and adolescence are critical periods for acquiring sports and healthy eating habits. In this context, guiding young people toward sports, providing nutrition education courses in schools, and fostering nutritional literacy in children can help them both increase their physical activity levels and develop healthy eating habits.

**Keywords:** adolescent, nutrition, dietary habits, fast food diet, sports

## İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
1.GİRİŞ .....	1
1.1. Amaç.....	3
1.2. Kapsam .....	3
1.3. Dayanak .....	4
2. BESLENME, ADOLESAN DÖNEM, SPOR VE FASTFOOD TÜKETİMİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Beslenme .....	6
2.2.Besin Öğeleri.....	6
2.2.1.Proteinler .....	7
2.2.2. Yağlar .....	8
2.2.3. Karbonhidratlar .....	9
2.2.4. Vitaminler ve Mineraller .....	10
2.2.5. Su .....	10
2.3. Besinler ve Besin Grupları .....	10
2.3.1. Süt ve süt ürünleri.....	11
2.3.2. Et, Yumurta ve Kurubaklagiller .....	11
2.3.3. Sebzeler ve Meyveler.....	12
2.3.4. Ekmek ve Tahıllar .....	12
2.3.5. Sağlıklı Yemek Tabacağı.....	12
2.4. Spor ve Beslenme .....	13
2.4.1. Beslenmenin Spor Performansına Etkileri .....	14
2.4.2. Sporcu Beslenmesi.....	14
2.4.3. Sporcu Beslenmesi Planlama .....	16

2.5. Adolesan dönemi .....	16
2.5.1. Adolesan Dönemi Beslenmesi.....	16
2.5.2. Adolesan Dönemi Beslenme Alışkanlıkları.....	18
2.5.3. Beden Kitle İndeksi (BKİ) .....	19
2.5.4. BKİ Persentil Değerlerinin Sınıflandırılması .....	21
2.5.5. Adolesan Bireylerde Obezite .....	22
2.6. Fastfood Beslenme Tarihi.....	22
2.6.1. Fastfood Beslenme.....	23
2.6.2. Fastfood Ürünleri .....	23
2.6.3. Fastfood Beslenmenin Sağlığa Etkileri ve Obezite.....	24
2.6.4. Fastfood Beslenmenin Adolesan Bireylere Etkileri .....	25
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Amacı .....	27
3.2. Araştırma Modeli .....	28
3.3. Evren ve Örneklem .....	29
3.4. Veri Toplama Araçları .....	30
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu.....	32
3.6. Veri Analizi .....	32
4. BULGULAR .....	34
4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular .....	34
4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine ilişkin bulgular	35
4.3. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin cinsiyetlerine göre spor yapma durumlarına ilişkin bulgular .....	36
4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre BKİ durumlarına ilişkin bulgular .....	37
4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre spor yapıp yapmama durumlarına ilişkin bulgular .....	38
4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre spor yapıp yapmama durumlarına ilişkin bulgular .....	39
4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre spor yapıp yapmama durumlarına ilişkin bulgular.....	40
4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular .....	41

4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular .	42
4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular .....	44
4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular .....	45
4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular .....	46
4.13. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular .....	47
4.14. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular .....	47
4.15. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular .....	48
4.16. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ Persentil sınıflamasına göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular.....	50
4.17. Araştırmaya katılan öğrencilerin evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular.....	51
4.18. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular .....	52
4.19. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular.....	53
4.20. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular .....	54
4.21. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular .....	56
4.22. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular .....	58
4.23. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumuna enerji içeceği tüketme durumlarına ilişkin bulgular .....	59
4.24. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri durumuna ilişkin bulgular .....	60
4.25. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları durumuna ilişkin bulgular.....	61
4.26. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyine ilişkin bulgular .....	62

4.27. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyine ilişkin bulgular .....	63
4.28. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünlerin durumuna ilişkin bulgular.....	64
4.29. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünlerin durumuna ilişkin bulgular.....	65
5.TARTIşMA .....	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
7. KAYNAKLAR .....	77
8. EKLER.....	85
9. ÖZGEÇMİş.....	99

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların demografik özellikleri.....	34
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların tanımlayıcı bulguları.....	35
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların cinsiyete göre spor yapma durumları.....	37
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların cinsiyete göre BKİ durumları .....	37
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların yaşa göre spor yapma durumları.....	38
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların sınıfa göre spor yapma durumları.....	39
<b>Tablo 4.7.</b> Katılımcıların bki persentil sınıflamasına göre spor yapma durumları...43	
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcıların cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları.....	44
<b>Tablo 4.9.</b> Katılımcıların spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları .....	43
<b>Tablo 4.10.</b> Katılımcıların yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları.....	44
<b>Tablo 4.11.</b> Katılımcıların sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları.....	45
<b>Tablo 4.12.</b> Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumları .....	46
<b>Tablo 4.13.</b> Katılımcıların cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığı.....	47
<b>Tablo 4.14.</b> Katılımcıların sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı.....	48
<b>Tablo 4.15.</b> Katılımcıların yaşa göre fastfood tüketim özellikleri.....	49
<b>Tablo 4.16.</b> Katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood tüketim özellikleri.....	50
<b>Tablo 4.17.</b> Katılımcıların evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığı .....	51
<b>Tablo 4.18.</b> Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumu .....	52
<b>Tablo 4.19.</b> Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmama durumu .....	53
<b>Tablo 4.20.</b> Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapıp yapmama durumu .....	55
<b>Tablo 4.21.</b> Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumuna durumu.....	56
<b>Tablo 4.22.</b> Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumuna durumu.....	58

<b>Tablo 4.23.</b> Katılımcıların spor yapma durumuna göre enerji içeceği tüketim durumu .....	59
<b>Tablo 4.24.</b> Katılımcıların spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmediklerinin durumu.....	60
<b>Tablo 4.25.</b> Katılımcıların spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları durumu .....	61
<b>Tablo 4.26.</b> Katılımcıların spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyi durumu.....	62
<b>Tablo 4.27.</b> Katılımcıların spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyi durumu.....	63
<b>Tablo 4.28.</b> Katılımcıların anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerini tüketme durumu .....	64
<b>Tablo 4.29.</b> Katılımcıların anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerini tüketildiği öğünlerin durumu.....	65

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek Tabağı

Şekil 2.2. Beden Kitle İndeksi Persentil Değerleri



## KISALTMALAR LİSTESİ

**BKİ:** Beden Kitle İndeksi

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences)

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**DR:** Doktora

**TL:** Türk Lirası

**WHO:** World Health Organization

**YL:** Yüksek Lisans



# ADOLESANLARIN FASTFOOD TÜKETİMİNİN AMATÖR DÜZEYDE SPOR YAPAN VE YAPMAYANLAR AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

## 1.GİRİŞ

Yaşam şartlarının günden güne hızlı bir şekilde değiştiği dünyamızda, besinleri tüketme alışkanlıklarındaki meydana gelen değişim her yaş dönemindeki bireyleri etkilemesinin yanında gençleri de etkilemektedir (Uğur, 2018). Günümüzde çalışan bireyler için iş hayatının yoğunluğu, endüstride gerçekleştirilen üretimin tarım sektöründeki üretimden daha fazla olması, teknolojik gelişmeler (Cömert, 2019), sosyal ve ekonomik şartlardaki değişimler ile aile yapısında meydana gelen çeşitli değişimler (Ağır ve Akbay 2021) ve iletişim sağlayan araçlardaki gelişmeler sebebiyle bireylerin yeme biçimlerinde değişimler meydana gelmiştir. Tüketicilerin başkaları tarafından hazırlanan yemekleri evlerinin dışında yemelerinde artış görüldüğü belirtilmiştir (Cömert, 2019). Toplumda ve ailede yaşanan tüm bu gelişmeler nedeniyle tüketicilerin fastfood tüketim sıklığında artış meydana getirmiştir (Ağır ve Akbay 2021).

Son yıllarda çok hızlı gelişen iletişim teknolojilerinin sonuçlarından biri ise ürünlerin tanıtımı için yayınlanan reklamlarda meydana gelen artış olmuştur. Artış gösteren reklamlar içerisinde çocuk izleyicileri (%84) en çok gıda içerikli reklamlar etkilemiştir. (Ersoy, Özbaş, 2020). Hazır gıda sektörü ürünü olan fastfood ürünlerinin gençler arasında tercih edilmesinin sebeplerinden biri ise genç bireylerin eğitim görüyor olmaları (%67,3), diğer sebep ise fastfood ürünlerini lezzetli bulmaları (%65,3) belirtilmiştir (Öztürk ve Onurlubaş, 2022). Diğer bir sebep olarak ise adolesanların arkadaş çevresinin ve dostlarının etkisinde kalarak fastfood ürünleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Hamşioğlu, 2013).

Günümüze gelindiğinde gençlerin arasında fastfood ürünlerinin tüketilmesi artış göstermiş, beslenme alışkanlıklarında değişimler meydana gelmiş (Karhan, 2018) ve bunların yanında azalan hareketliliğe bağlı olarak fazla kilolu olma durumu ile obezite gelişme ihtimali yükselmiştir. Geleceğin yetişkinleri olacak gençler arasında yaşanan bu durum toplumsal olarak önemli bir sorun teşkil

etmektedir (Ural ve Özmaden, 2022). Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, ‘obez’ kategorisindeki lise dönemi öğrencilerinin (%49) fastfood ürün tüketimi, ‘obez’ kategoride olmayan lise öğrencilerine göre (%23) daha fazla olduğu bulunmuştur (Eylem, Gönül ve Durmuş, 2022). Hazır gıda endüstrisinde üretilen fastfood ürünlerinin içeriği bitkisel liflerden fakir, bileşik karbonhidrat yerine işlenmiş basit karbonhidrattan, rafine edilmiş şekerden zengindir. Aynı zamanda, gereğinden fazla yağlı ve porsiyon büyüklüğü fazla olan bir beslenme tarzı, obeziteye neden olan önemli faktörlerden biridir (Kurt, 2019). Ölüm oranlarının artmasında önemli bir risk unsuru olan aşırı yağlı ve şekerli gıda ürünleri çeşitli hastalıkların da sebeplerini oluşturmaktadır (Castrogiovanni, ve ark. 2018). Charlton ve arkadaşları tarafından bir araştırmaya göre (2011), göre 6 ay boyunca fastfood ürünleri ile beslenen ve alınan enerjinin %40’ı yağdan oluşan ve şeker miktarının da yüksek olduğu fareler üzerinde bir deney yapılmış ve bu çalışmada deney farelerinde uygulanan diyet sonucu obezite meydana gelmiş ve farelerin insülin direncinde artış görülmüştür. Bu duruma fastfood ürünlerinin içinde genetiği değiştirilmiş ürünlerin ve doğal olmayan yapay tatlandırıcıların yer alması sebep olduğu belirtilmiştir (Myles, 2014). Fastfood ürünlerinin düşürülmüş bir maliyetle üretilmesi, fazla bir ekipmana ihtiyaç duyulmadan rahatlıkla hızlı ve pratik bir şekilde hazırlanması ve aynı şekilde hızlıca tüketilmesi ve endüstri ürünü olduğu için tutarlı bir tadının olması tercih edilebilirliğini arttırmıştır. Fastfood ürünlerinin satıldığı restoranlar büyük şehirlerin yanı sıra küçük şehirlerde de açılarak bu tür beslenme anlayışının son yıllarda gençler arasında tercih edildiği görülmektedir (Brown, Carson, Johnson ve Kris-Etherton, 2015). Dolayısıyla fastfood ürünlerinin günden güne daha fazla tüketilmesi çocuklar ve adolesan bireyler arasında çok popüler hale gelmiştir (Uğur, 2018). Gençlerin ve çocukların öğrenim gördüğü okulların çok yakınlarında açılan hazır gıda, pizzacı ve fastfood yerleri, tüketicilere yüksek kalorili yiyecekler sunmaktadırlar. Öğrencilere öğle yemeği açısından pratiklik sunan bu ürünler, yüksek yağ ve kalori içerikleri nedeniyle bireylerin beden kitle indeksinde (BKİ) değişikliklere neden olup fazla kilo alımına ve obeziteye yol açmaktadır (Asirvatham, Thomsen, Nayga Jr, Goudie, 2019).

Adolesan dönem, genç bireylerin kimlik oluştururken edindiği olumlu ve olumsuz alışkanlıklarının yetişkinlik dönemdeki yaşam tarzı haline geldiği bir dönem olduğundan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının nasıl kazanıldığı noktasında önemli bir dönemdir (Öztürk ve Onurlubaş, 2022). Bireylerin ve adolesanların hayat kalitesini her yönde etkileyen beslenme olgusu sedanter bireylerde olduğu gibi spor yapan bireyler için de önem taşımaktadır. Spor yapan ve yapmayan genç bireylerin nasıl beslendiklerine ilişkin alışkanlıklarına yeterli, dengeli ve bilinçli bir tutum oluşturması önemlidir (Yılmaz ve Karaca, 2019). Sportif performans gösteren gelişim çağında olan adolesan sporcuların, edindikleri sağlıklı veya sağlıksız beslenme tutumlarının birçok etkileri olmaktadır. Bu sebeple kondisyonlarının, spor performanslarının, sakatlanma olasılıklarının ve bunların sonucunda gösterdikleri sportif başarılarının bu durumdan etkileneceği göz önünde bulundurulmalıdır (Demir, Namlı ve Cicioğlu, 2021). Bu çalışmada adolesanların fastfood tüketiminin amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çerçevede, araştırma sorusu şu şekilde belirlenmiştir: "Adolesanların fastfood tüketimi, amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar arasında farklılık gösteriyor mu?" Araştırmanın hipotezi ise şu şekilde oluşturulmuştur: H1: Adolesanların fastfood tüketimi, amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar arasında farklılık göstermektedir.

### **1.1. Amaç**

Bu çalışma ile Balıkesir ili Bandırma ilçesinde bulunan ortaöğretimde eğitim gören adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

### **1.2. Kapsam**

Bu çalışmanın kapsamını, Balıkesir ili Bandırma ilçesi Kemal Pireci Anadolu Lisesinde 2023-2024 yılında öğrenim gören 9., 10., 11., 12. sınıf adolesan dönemde bulunan ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır.

### 1.3. Dayanak

Spor yapmanın bireylerde fastfood tüketimi ve beslenme farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar oluşturduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Şimşek ve Kartal, 2023).

Bebiş, Akpunar, Özdemir ve Kılıç, (2015), yapmış olduğu 'Bir ortaöğretim okulundaki adolesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi' başlıklı çalışmada spor yapan bireylerin %90,3'ü uygulanan beslenme ve egzersiz alt ölçeğinden, %87,8'i ölçek toplamından spor yapmayan bireyler yüksek puan ortalamasının elde edildiği gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edildiği belirtilmiştir.

Tümer (2018) 'Lise ve Dengi Okullardaki Öğrencilerin Fastfood Tüketim Kararları konulu çalışmada lise öğrencilerinin gıdaların lezzeti, fiyatı, sağlıklı olması ve kısa sürede hazırlanması şeklinde oluşturulan kriterlerden gıdaların lezzetli olmasına en fazla önem verdikleri tespit edilmiştir.

Önder ve Önder (2019) tarafından yapılan "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Fastfood Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketim Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği" adlı çalışmada, üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının, özellikle eğitim fakültesi öğrencilerinin %90,1'inin fastfood ürünlerini tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin fastfood tüketme sebepleri arasında ise, genellikle pratiklik ve zaman kısıtlamaları nedeniyle haftada en az bir kez fastfood ürünü tükettikleri saptanmıştır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin gelişim çağında olan adolesanlar açısından önem kazandığı bu dönemde, sıklıkla görülen fastfood alışkanlığı bireylerde sağlık riskleri oluşturan önemli bir beslenme sorunu olabilmektedir. Adolesanların %89,4'ünün fastfood tüketim alışkanlığı olduğu belirlenmiştir. Çalışmada yer alan katılımcıların, bazı riskli davranışları incelendiğinde; %76,1'i (n=709) 2-3 ayda bir kez fastfood (abur cubur/ayaküstü beslenme) tükettiği ve %86,2'si (n=794) beden eğitimi dersi dışında düzenli olarak spor yapmadığını bildirmiştir (Bebiş ve ark., 2015).

Fastfood tüketimi, fastfood tüketim sıklığı, gençler, spor yapan ve yapmayanlar arasında sağlıksız yaşam biçimleri gibi açılardan değerlendirildiğinde, bu çalışmalar yaptığımız çalışmaya dayanak oluşturma açısından uygun görülebilir.



## **2. BESLENME, ADOLESAN DÖNEM, SPOR VE FASTFOOD TÜKETİMİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Beslenme**

Beslenme; büyüme, gelişme, hayatın devamlılığı ve sağlığın gerektiği şekilde korunabilmesi için besin kaynaklarının vücudumuz tarafından kullanılmasıdır (Ünsal, 2019). En temel gereksinimlerimizden olan beslenme insan sağlığını etkileyen önemli etkenlerin başında gelir. Sağlığın ve gelişimin düzenli şekilde sürdürülebilmesi için beslenmenin yeterli ve dengeli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme kavramları ise; insanların büyümesi, gelişmesi, yaşamı devam ettirebilmesi için gereksinim duyduğu besinlerin, kişiye uygun porsiyonlarda, besin değerlerini kaybetmeden, kişinin sağlığını bozmadan, en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanma olarak da tanımlanır (Baysal, 2002). Yeterli ve dengeli beslenme şeklinin doğru bir şekilde sağlanmadığı durumlarda bağışıklık sistemi etkilenecek bireylerin vücudunun fiziksel ve zihinsel olarak yorgun düşmesine sebep olur. Bireylerin, sağlıklı olabilmesi için gereken en önemli çevresel etkenlerden birisi beslenme ve beslenme alışkanlıklarıdır (Tamer ve Nalbant, 2021).

### **2.2. Besin Öğeleri**

Vücudun en küçük yapı taşı olan hücrelerin, düzenli olarak çalışabilmesi için günlük olarak tüketilen besinlerden sağlanan proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su gibi besin öğelerine gereksinimleri vardır (Karaoğlu ve Samur, 2020).

1. Proteinler

2. Yağlar

3. Karbonhidratlar

4. Mineraller

5. Vitaminler

## 6.Su

Bu besin öğelerinden herhangi biri veya birkaçı sağlanamayınca vücut çalışmasındaki aksamalar sonucu büyüme ve gelişme geriliği ve sağlıkta bozukluklar görülebilmektedir (Baysal, 2002).

### 2.2.1.Proteinler

Vücudumuzu oluşturan hücrelerimizin temel yapı malzemesi proteinlerdir. Büyüme ve dokuların onarımı proteinsiz mümkün değildir (Ünsal, 2019).

Protein gram başına yaklaşık 4 kaloriye karşılık gelir. Genel popülasyon için önerilen protein miktarı, toplam kalorinin yüzde 12 ila 15'i kadardır. Sporcular, normal bireylerden daha fazla miktarda proteine ihtiyaç duyarlar. Bunun yanı sıra protein ihtiyacı egzersizle artmaktadır (Aydın, Yılmaz, Ergüden, Derya ve İpek, 2020).

Makro besin ögesi olan proteinler bireylerin büyüme, gelişme ve hücre koruması için gereklidir. Protein tüketiminin olabildiğince tek öğünde değil gün içindeki öğünlere yayılacak şekilde olması önerilmektedir. Protein alımını gün içine eşit olarak yaymanın anabolizmayı olumlu teşvik ettiği düşünülmektedir. Çünkü esansiyel aminoasitlerden losin, kas protein sentezini uyarıcı etki yapmaktadır.

Protein alımının sporcu bireyler üzerinde antrenman sonrası toparlanma açısından olumlu etkileri olmaktadır. Tüketilen protein içeren gıdalar antrenmanların ardından kas içi proteinlerinin parçalanma oranlarını yavaşlatarak antrenman sonrasında iyileşme ve toparlanma da protein birikimine yol açmaktadır. Bu durum da iyileşme ve toparlanmanın daha kısa sürede olmasını sağlamaktadır (Chu ve Timmons 2019).

Obezite konusunda yapılan çeşitli çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; yetişkinlerde ve obezitesi olup fazla kilolu ergenlerin öğünlerinde tükettikleri proteinin iştah üzerinde kontrol sağlayarak tokluk hissine katkı sağlamıştır. Bu durumun kilonun kontrol edilmesi konusunda olumlu katkılarının olduğu belirtilmiştir (Leidy, Ortinau, Douglas ve Hoertel, 2013).

Başka bir çalışmada; günlük bir kahvaltı öğününde alınan yüksek protein içeren ürünlerin tüketilmesi çocuklarda ve yetişkinlerde öğle öğününde daha düşük enerji alınması arasında olumlu ilişki olduğu belirtilmiştir. Diğer bit deyişle kahvaltı öğününde alınan fazla proteinin tokluk hissi yaratacağından, öğle yemeğinde alınacak enerjinin düşük olmasına sebep olmaktadır. Bu durumun tersi olarak ise çocuklarda ve yetişkinlerde kahvaltı öğününde protein dışında farklı besinlerin fazla tüketilmesinin, öğle öğününde daha fazla kalori alınmasına sebep olduğu tespit edilmiştir (Rains, Maki, Fulgoni ve Auestad, 2013).

Kahvaltı en çok atlanan ve kısa sürede yeme eğilimi gösterilen öğün olabilmekle birlikte bu öğünde de protein alımı oldukça önemlidir. Yapılan bir çalışmada kahvaltıyı atlayan ve yaş ortalaması 19 olan ergenlerde 12 hafta boyunca, 35 g protein içeren gıdaların tüketildiği diğer öğünlere göre yüksek proteinli bir kahvaltı, diğer grup olan kahvaltıyı atlayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bireylerin yağ kütlelerinde ve günlük kalori alımında daha az artışa yol açtığı belirtilmiştir (Timmons, 2019).

### **2.2.2. Yağlar**

İnsan vücudunun %18'i yağdır ki, bu değer kişiden kişiye de değişmektedir. Yağlar vücudun enerji deposudur. Yağların 1 gramı 9 kalori verir (Ünsal, 2019). Vücuda alınan yağın genellikle yarısı yiyeceklerin bileşimindedir ve yağ olarak görünmezler. Vücudumuza alınan yağın diğer yarısı ise saf görünür yağdır. Orta yoğunlukta bir egzersiz anında enerjinin bir kısmı karbohidratlardan sağlanırken bir kısmı da yağlardan sağlanabilmektedir. Bir saatin üzerindeki egzersizlerde vücudumuzda karbohidrat depoları tükendiği için yağlar enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Bu gibi egzersizlerde enerji ihtiyacının %80'ine yakını yağlardan sağlanmaktadır. Günlük yağ alımının %20'nin altına inmesi halinde; sporcunun yağ düzeni ve bağışıklık sistemi olumsuz etkilenmektedir (Aydın ve ark., 2020). Vücudumuza alınan toplam enerjinin %30' u yağlardan sağlanmalıdır ve bu miktarın aşılmasına dikkat edilmelidir (Baysal, 2002).

Yağ; sağladığı enerji, hayati organların korunmasındaki aldığı görev ve izolasyonun sağlanması, A, D, E, K gibi yağda çözünen vitaminlerin emilmesi, esansiyel yağ asitlerinin sağlanması için gerekli bir makro bresin ögesidir. Yağ aynı zamanda tokluk hissini de sağlar. Bir gramı 9 kilo kalori içeren yoğun bir enerji kaynağı olan yağlar, yaşları 4 ila 18 arası olan çocuklar için toplam enerji tüketiminin %25 ila %35'ini oluşturmaktadır. Doymuş yağlar ise toplam alınan enerjinin toplam enerji alımının %10 undan fazlasını oluşturmamasına dikkat edilmelidir. İyi yağ kaynakları doğal et ve kümes hayvanları, balık, kabuklu yemişler, tohumlar, zeytin ve kanola yağları olarak sıralanabilir. İyi yağ kaynağı arasında yer almayan yağ içeren cips, şekerleme, kızarmış yiyecekler ve yağlı unlu mamullerden elde edilen yağlar olabildiğince beslenmede az yer almalıdır (Purcell, 2013).

### **2.2.3. Karbonhidratlar**

Karbonhidratlar özellikle bitkisel besinlerin yapısında daha çok bulunan, vücudun önemli bir enerji kaynağı olan besin ögesidir. Bir gram karbonhidrat, ortalama 4 kalori enerji sağlar. Dengeli bir diyet uygulandığında, enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanmaktadır (Karaoğlu ve Samur, 2020). Karbonhidrat yeterliliğinin sürdürülmesi zordur, çünkü protein ya da yağdan farklı olarak, insanlar karbonhidrat için sınırlı bir depolama kapasitesine sahiptir. Karbonhidrat yeterliliği, egzersiz yoğunluğunun arttığı durumlarda daha da kritik hale gelir, çünkü kasın bir yakıt kaynağı olarak karbonhidrata ihtiyacı da artar. Doğru miktarda karbonhidratın doğru zamanda verilmesi, sınırlı karbonhidrat depolarını optimize eder, beyne daha iyi karbonhidrat iletimi sağlar ve dayanıklılık performansını artırır (Aydın ve ark., 2020).

Karbonhidratlar spor yapanlar için ayrıca önemli bir enerji kaynağıdır. Çünkü enerji elde edilmesi için gereken glikozu içerir. Karbonhidratın bir gramı yaklaşık olarak dört kilokalori enerji ihtiva eder. Glikoz vücudumuzda kasların yapısında ve karaciğerde glikojen şeklinde depolanır. Kasın içindeki glikojen, aktif bir kas için en kolay ve hızlı elde edilebilen enerji kaynağını oluşturmaktadır. 4 ila

18 yaş arası çocuklar için karbonhidrat ihtiyacı, toplam kalori alımının %45 ila %65'ini oluşturduğunda yeterli kabul edilir (Purcell, 2013).

#### **2.2.4. Vitaminler ve Mineraller**

Vitaminler insan vücudunda metabolik düzenleyiciler olarak işlev görmekte ve bu da egzersiz veya spor performansı için önemli olan birçok fizyolojik süreci olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Mineraller çeşitli yiyeceklerde doğal olarak bulunan inorganik sınıfını temsil etmektedir. Örneğin, B kompleks vitaminlerinin birçoğu, enerji yoğunluğu için önemli bir husus olan karbonhidrat ve yağların işlenmesinde rol oynamaktadır (Aydın ve ark., 2020).

#### **2.2.5. Su**

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli ögedir. Suyun vücudumuzda birden fazla önemli işlevi vardır. Bunlar arasında, besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması; besin öğelerinin hücrelerde metabolize edilerek atık ürünlerin akciğerler ve böbreklere taşıyıp dışarı atılması; vücut ısısının düzenlenmesi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınması gibi hayati görevler bulunmaktadır (Baysal, 2002). Tuz kaybı ve kas krampları arasında potansiyel bir bağlantı olduğundan, egzersiz sırasında büyük miktarlarda tuz kaybına bağlı olarak kas kramplarına eğilim oluşmaktadır (Aydın ve ark., 2020).

#### **2.3. Besinler ve Besin Grupları**

Bitki ve hayvanların yenebilen bölümleri besin olarak tanımlanmaktadır. Besin öğeleri ise, besinlerin yapısında bulunan organik ve inorganik yapılardır. Her besinin yapısında farklı besin öğeleri, farklı miktarlarda bulunmaktadır (Toprak, Şentürk, Yüksel, Özer, Çakır ve Bideci, 2002).

Vücudumuza alındığında vücudumuz tarafından kullanılarak bireye enerji veren besin Öğeleri 4 gruba ayrılmıştır. Bunlar:

1-Süt ve süt ürünleri

2-Et, yumurta ve kurubaklagiller

3-Sebze ve meyveler

4-Ekmek ve tahıllar (Karaoğlu, Samur, 2020).

### **2.3.1. Süt ve süt ürünleri**

Süt ve ürünleri grubunda süt ve yoğurt, peynir çeşitleri ve süttozu gibi sütün yapılan besinler yer almaktadır. İçerdikleri en temel besin öğeleri; protein, kalsiyum, fosfor ve B2 B12 vitaminleridir (Karaoğlu ve Samur, 2020). Süt ve yoğurt, peynirden oluşan süt ürünleri adolesanların gelişimlerini olumlu destekleyerek, sağlam kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olabilmeleri için gereken proteini, kalsiyumu ve D vitaminini sağlar. Ergen bireylerde günlük 3-4 porsiyon süt ürünleri tüketilmesi önerilmektedir. Süt ve süt ürünlerinin tüketiminin de yetersiz olan adolesanlar kalsiyum bakımından zengin diğer besinler ile kemik gelişimlerini gerektiği gibi sağlayabilirler. Süt ve süt ürünleri haricinde kalsiyumdan zengin gıdalar olarak kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, taze meyveler ve kuru meyveler ve tahin gibi besinler sıralanabilir (Gülerman, Ünal ve Çetin, 2020).

### **2.3.2. Et, Yumurta ve Kurubaklagiller**

Etlere yenebilen hayvanlar, yumurta ve kurubaklagiller bu gruba girer. Dana, sığır, koyun gibi kırmızı etler, tavuk, hindi, balık ve bütün bu etlerden yapılan et ürünleri bu gruptandır. Ancak et olmadıkları halde besin öğeleri yönünden benzer oldukları için yumurta ve kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) ve yağlı tohumlar (ceviz, fındık, fıstık vb.) da bu grupta yer almaktadır (Karaoğlu ve Samur, 2020).

Et, yumurta ve kurubaklagiller protein, B grubu vitaminleri, demir ve çinko gibi mineralleri sağlar. Bu gruptan günde en az iki porsiyon almak gerekir (İşğüzar, 2012).

### **2.3.3. Sebzeler ve Meyveler**

Bitkilerin her türlü yenebilen bölümleri, sebze ve meyveler grubunda yer alır. Vitaminler ve minerallerin temel kaynağıdır. Her sebze farklı besin öğeleri içerdiğinden çeşitli renk ve türlerde tüketilerek çeşitlilik sağlanması önerilmektedir (Karaoğlu ve Samur, 2020). Meyveler ve sebzeler grubundan tüketilmesi gereken miktar sebze ağırlıklı olarak 5 porsiyon olmalıdır (Baysal, 2002).

### **2.3.4. Ekmek ve Tahıllar**

Karbonhidrat açısından zengin olan bazı vitamin ve mineralleri de içeren bu gruptaki besinler (buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan ekmek, makarna, bulgur, şehriye vs.) günlük enerjinin esas kaynağını oluşturmaktadır. Sağlıklı ve dengeli beslenmede karbonhidratların yeri ve önemi büyüktür. Alınması gereken karbonhidratın çoğunluğunun kompleks karbonhidrat olması ve posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketilmesi sağlanmalıdır (İşgüzar, 2012).

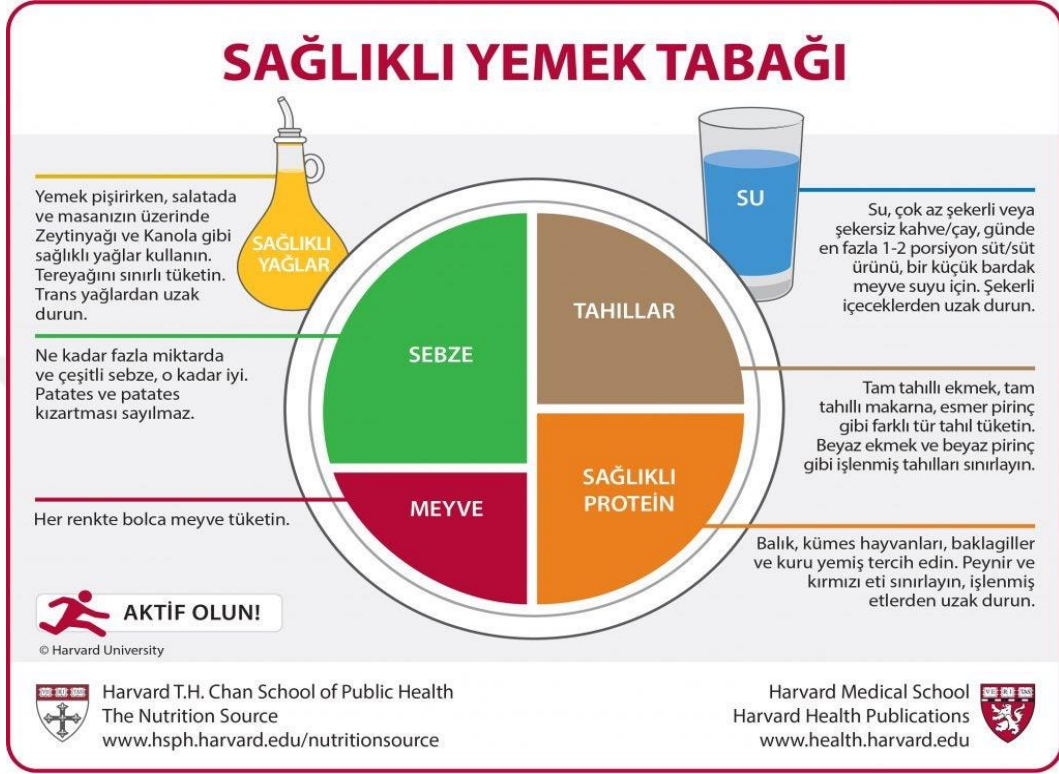
Ekmekler ve tahıllar grubundan kişiler günlük olarak 3-7 porsiyon tüketilebilir. Tüketilecek ekmek ve tahıl miktarı bireylerin vücut ağırlığına, yaşına, cinsiyetine ve fiziksel aktivitesine göre değişiklik gösterebilir (Pekcan, Şanlıer, Baş, Başoğlu ve Acar Tek, 2016).

Bunlar dışında grup olarak sayılmayan yağ ve şekerler, diğer gruplarda yer alan besinlerde bulunurlar ve ayrı bir grup olarak değerlendirilmezler. Şeker, saf karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte sadece enerji sağlamaktadır. Fazla tüketilmesi enerji dengesizliğine, şişmanlığa ve diş çürümesine neden olmaktadır. Yağlar, vücutta çeşitli görevler için kullanılmakta ve yağsız bir beslenme düşünülememektedir (İşgüzar, 2012).

### **2.3.5. Sağlıklı Yemek Tabacağı**

Bireylerin büyümesinin ve vücut gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde devamlılığı için vücudumuza günlük alınması gereken besinlerin yeterli ve dengeli olması gerekmektedir (Astarlı, 2008).

Şekil 2.1.'de bireylerin günlük alması gereken besinler sağlıklı yemek tabağı olarak gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek Tabağı (Harvard T.H. Chan School Of Public Health. The Nutrition Source, 2024).

## 2.4. Spor ve Beslenme

Spor yapan ergen bireylerin büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam için beslenme yeterliliği önemli bir durumdur. Her sporcunun kendine ve yaptığı spor dalına özgü beslenme ihtiyaçları vardır. Yanlış ve sağlıksız beslenme sporcular için sağlıkları ve antrenmandan sonra toparlanmaları için önemlidir. İşlenmiş her türlü gıda her yaşta bireyleri etkilediği gibi adolesan sporcuları da olumsuz şekilde etkilemektedir (Bingham, Borkan ve Quatromoni, 2015).

Çocuk yaşta ve ergenlik döneminde olan sporcuların gelişimlerinin olması gerektiği gibi devam etmesi ve sporda gösterecekleri performanslar için cinsiyetine, yaptığı spor branşına ve bireysel özelliklerine göre doğru beslenmeleri onlar için önem taşımaktadır. Büyüme, gelişme ve performans için gerekli enerjiyi elde etmek

üzere yeterli ve dengeli miktarda makro besin öğelerinden olan karbonhidrat, protein ve yağ ile mikro besin öğeleri olan vitaminler ve mineraller içeren besinlerin dengeli olduğu bir beslenme düzeni gerekir.

Adolesan dönemde yer alan sporcuların hangi tür yiyecekleri tükettiğinde alması gereken enerjiyi karşılayacağını, hangi besinleri ne zaman tüketmeleri gerektiğini, müsabaka sırasında nasıl beslenmeleri gerektiğini antrenmandan sonra kasların yenilenmesi için ne kadar süre sonra nasıl beslenmesi gerektiğini bilmeleri gerekmektedir (Purcell, 2013).

#### **2.4.1. Beslenmenin Spor Performansına Etkileri**

Beslenme her birey için önemlidir ancak sporcular için ayrı bir yere sahiptir. Sporcular performanslarını arttırmak ve sakatlık riskini azaltmak için doğru ve düzenli beslenmelidirler (Kırkbir, 2020).

Vücut organlarının çalışabilmesi ve normal ısının sürdürülebilmesi vücuda alınan besin öğelerinin sağladığı enerji ile olanaklıdır. Sporcularda her türlü idman, derecesine ve süresine göre, enerji harcamasını gerektirir (Baysal, 2002). Bazal ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kas aktivitesini sağlamak için ek enerjiye ihtiyaç vardır. Sporcularda enerji ihtiyacını belirleyen temel faktörler vücut büyüklüğü ve antrenman yoğunluğudur (Aydın ve ark, 2020).

#### **2.4.2. Sporcu Beslenmesi**

Sporcu beslenmesi temel olarak sporcunun performansını ve genel sağlığını korumak amacıyla oluşturulan özel bir beslenme şeklidir. Her sporcunun vücut kitle indeksi, yaşı, cinsiyeti, engel durumu ve birçok sebebe göre beslenme düzeni özelleştirilmektedir. Yaş faktörü sporcunun besin alımı ve gerekli makro ve mikro besin ihtiyacının hesaplanmasında önemli kısıtlardan biridir (Payas ve Altundağ, 2021).

Sporcu beslenmesini planlamanın yanı sıra özel durumları olan sporcu gruplarının beslenmelerini iyi dengelemek oldukça zordur. Özellikle sporda yaş faktörü ve engellilik durumları için sporcu beslenmesinde net öneriler

verilememektedir. Paralimpik ve ampute sporcularda ise eğer uzuv kaybı varsa vücut kitle indeksinin hesaplanmasının zorluğu göz önüne alınarak beslenme düzeni hazırlanmalıdır (Altundağ ve Paydaş, 2021).

Sporcu bireylerin beslenme düzeninde yarışma sırasında veya yarışmaya çok kısa bir zaman varken değişiklik yapılmamalı ve sporcunun alışmış olduğu beslenme ile devam edilmelidir. Herhangi bir sebepten dolayı beslenme değişikliği yapılacaksa bu durum sezon sonunda belirlenmelidir. Sporcuların evlerinin dışında başka ülkelerde olan müsabaka dönemlerinde gidilecek ülkenin beslenme düzeni önceden incelenerek beslenme düzeninin sporcunun alışageldiği gibi sürdürülmesine özen gösterilmelidir. Böyle bir durumda olabildiğince sporcunun ekibinde spor diyetisyeni ve aşçının da bulundurulması sporcunun alışmış olduğu beslenme düzeninin sağlanmasına katkı sağlayacaktır (Aydoğan, 2018).

Sporcunun yapmış olduğu her türlü egzersiz, süresine ve yoğunluk durumuna göre enerji ve sıvı kaybına neden olmaktadır. Sporcularda görülen yorgunluk belirtilerinin temel sebebi karbonhidratlardır. Bundan dolayı yapılan her türlü egzersizin ardından hissedilen yorgunluğu gidermenin en etkili yolu karbonhidrat enerjisinin alınmasıdır. Sporcular antrenman öncesi, sonrası ve yarışma dönemlerinde beslenmelerine özen göstermelidirler. Sporcular için yarışma sonrasında vücudun normale dönme süreci yani iyileşme zamanı, glikojen depolarının tekrar kendisini yenilemesine bağlı olarak gerçekleşmektedir (Böyükelhan, 2023).

Dayanıklılık sporu ile ilgilenen sporcuların performansları için besin öğelerinden karbonhidratlar (CHO) önemli yer tutmaktadır. Uzun süren antrenman sonrası kaslardaki glikojen depoları boşalabilmektedir. Boşalan karaciğer ve kaslardaki glikojen depoları sonrası aşırı yorgunluk durumu meydana gelmektedir. Bireyler için önerilen günlük karbonhidrat ihtiyacı, 6- 10-12 g/kg/gün bu miktar günlük toplam enerjinin %60-65'i kadar olmalıdır. Protein gereksinmesi ise 1-1.5 g/k/günde şeklinde olması gerektiği bilinmektedir (Özdemir, 2010).

Sporcuların besin ögesi ve enerji ihtiyaçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, maksimum performansa erişmelerine olanak sağlamaktadır (Çelebi, 2019).

### **2.4.3. Sporcu Beslenmesi Planlama**

Sporcu beslenmesinde yemek listesi oluşturma planlaması zor alanlardan biridir. Sporcu beslenmesinin planlamasını yaparken öğünlerin zamanı, yaptığı spor dalı ve kişiselleştirilmesi çok önemlidir. Sporcu beslenmesinde dikkat edilecekler arasında sporcunun sevdiği yiyecekler ile onun spor performansını yukarıya çıkaracak yiyecekleri tespit etmek önemlidir. Müsabaka günlerinde, farklı ülkelere gidildiğinde beslenme rutininde meydana gelecek değişiklikler sporcunun sindirim sistemi problemleri yaşamaması ve buna olarak performans düşüklüğüne sebep olabilir. Antrenman öncesi sindirim problemi yaşamamak için yağ içeriği yüksek yemeklerden kaçınılmalıdır (Purcell, 2012).

## **2.5. Adolesan dönemi**

Adolesan dönemi olarak adlandırılan dönem; insanın biyolojik ve fiziksel büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönemdir. Dünya Sağlık örgütü (DSÖ) 10-19 yaş grubunu adolesan dönem olarak tanımlar (Civelek, 2019).

Adolesan dönemin içerisinde yer alan 14-17 yaş aralığını ortaöğretim ikinci kademe (lise) öğrencileri oluşturur. Gençler; bu dönemde kimlik arayışı içinde olduklarından, bağımsız olmaya, sosyal çevrelerinde kabul görmeye çalışır ve dış görünüşleri ile diğer dönemlerden daha fazla ilgilenirler (Demirezen ve Coşansu, 2005).

### **2.5.1. Adolesan Dönemi Beslenmesi**

Adolesan dönemde gençler gıdaların seçiminde çevresel ve psikososyal gibi faktörlerden etkilenebilmektedirler (Ateş, 2022). Bu dönemde gençler bilhassa dönem özelliği gereği olan sosyalleşmenin de etkisiyle ev dışında yemek yeme alışkanlığında artış gözlenmektedir (Yabancı, 2016). Yaşanan bu alışkanlık adolesan bireylerde sosyal ortamlarda kısa sürede tüketilen fastfood ürünlerine

eğilimi artırmaktadır. Fastfood ürünlerinin içerdiği sağlığa uygun olmayan fazla yağ, fazla şeker ve basit karbonhidrattan dolayı bu tarz beslenme, düzensiz ve sağlıksız beslenme şekline dönüşmesiyle sebze, meyve ve lif tüketiminin az olmasına neden olmaktadır (Ateş, 2022). Bunun yanında süt ve ürünleri gibi sağlıklı içeceklerin tüketiminin yerini gazlı, şeker içeriği yüksek içecekler almakta ve hazır meyve sularının tüketimi artmaktadır (Meşe ve Koca, 2019).

Adolesan dönemde besinlerin düzensiz öğünler şeklinde alınması ve öğün aralarında atıştırma alışkanlığı, ev dışında yemek yeme davranışı ve ayaküstü beslenme biçimi (fastfood), adolesan dönemde bulunan ortaöğretim öğrencilerinin tipik beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Ortaöğretim çağında olan ergen bireylerde fiziksel büyüme ve gelişimlerdeki hızın artması dolayısıyla gereksinim duyduğu besin öğelerine olan ihtiyaçlarının da arttığı bir dönemdir. Bu dönemdeki bireylerin ihtiyaç duyduğu enerji, yeni dokuların yapımı, büyümeleri ve gelişmeleri için kullanılır ve bu sebeple daha fazla miktarda protein, mineraller ve vitaminlerin alınmasına ihtiyaç duyarlar. Vücudun ihtiyaç duyduğu tüm enerji ve besin öğelerinin ihtiyacı karşılayacak miktarda yeterli ve dengeli bir şekilde alınması için tüketilen gıdaların iyi ve kaliteli olması gerekir. Gün içinde öğün atlanmamalı, alınacak besinler 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün olacak şekilde tüketilmelidir (Sağlık Bakanlığı, 2008).

Adolesan dönemde olan ortaöğretim öğrencilerinin en sık karşılaştıkları olumsuz davranışlardan birisi sağlıksız beslenme alışkanlıklarıdır. Yetişkin çağdaki sağlıksız beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olduğundan, erken yaşlarda sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması kritik bir öneme sahiptir (Astarlı, 2008).

Adolesan dönemde besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi; uzun dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bireyin hayatına yerleşmesi ve ileriki zamanlarda yaşanma ihtimali yüksek, oluşabilecek hastalık risklerinin önlenmesi açısından oldukça önemli bir yer tutar. Adolesan dönem, bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerine kıyasla, vücudun enerji ve besin öğelerine daha fazla ihtiyaç

duyduğu bir d6nemdir. Bundan dolayı 6zellikle 6ocukluk 6ağı ve adolesan 6ağında bireylerin sağlıklı ve s6rd6r6lebilir beslenme alışkanlıkları konusunda farkındalıklarının arttırılması 6nemlidir (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

### **2.5.2. Adolesan D6nemi Beslenme Alışkanlıkları**

G6n6m6zde k6reselleşmenin etkilerinin gıda 6retiminde ve bu gıdaların t6kretiminde her ge6en g6n arttığı g6zlenmektedir (T6rk ve G6rsoy, 2007). Artmış hayvansal gıda t6ketimi ile beraber 6evresel etkilerin olumsuz y6nde etkilendiği durumlar batı tarzı beslenme şeklinin benimsenmesinden kaynaklanmaktadır (Terzi ve Ersoy, 2022). ‘Fastfood’ olarak adlandırılan gıda t6rleri ve hazır gıdalar, geleneksel y6ntemlerle yapılan y6resel yemeklerin 6n6ne ge6mektedir. D6nyadaki tarımsal 6retim sistemleri, var olan tarımsal verimliliği şu an olduğundan daha da 6st d6zeye 6ıkarma y6n6nde eğilim g6stermektedir. Bu durum lezzetli ve sağlıklı besinler 6retme d6ş6ncesinin 6n6ne ge6erek sadece 6retim fazlalığına odaklanmaktadır. D6nyadaki yaşanan bu gelişmeler yiyeceklerde standartlaşmaya yol a6arak tekd6ze beslenme alışkanlığı ortaya 6ıkmaktadır (T6rk ve G6rsoy, 2007).

Beslenme alışkanlıklarının ve yiyecek se6iminin 6ocukluk ya da adolesan d6nemde yerleştiği ve bu 6r6nt6n6n yetişkinlikte de devam edebileceği belirtilmektedir. Bundan dolayı bireylerin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve bu sahip olduğu sağlıklı beslenme alışkanlıklarını hayat boyu s6rd6rerek sağlıklı beslenmesi olduk6a 6nemlidir (Meşe-Yavuz ve Koca-6zer, 2019).

B6y6me 6ağında olan orta6đretim 6đrencilerinin doğru beslenme alışkanlığı edinmesi, kendi sağlıkları a6ısından 6nemli olduğu kadar, kazandıkları bu beslenme alışkanlıklarının 6evresindeki arkadaşlarına rol model olması a6ısından da b6y6k 6nem taşır (Ermiş, Doğan, Erilli ve Saticı, 2015).

Adolesan d6nemdeki gen6lerde fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Bu d6nemde gen6lerin yaşadığı b6y6me ve fiziksel değişimler, gen6 bireyin v6cuduna olan ilgisinin artmasına neden olmaktadır (Kurtdaş, 2017).

Günümüzde gençler hareketsiz yaşam ve yanlış beslenmenin sebep olduğu obezite gibi biyolojik ve fiziksel, bunun sonucunda da sosyal çevrelerinde psikososyal sağlık sorunları ile karşı karşıyadır. Sağlıksız, dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar, gençlerin karşılaştığı olumsuzluklar arasında ilk sıralarda yer almaktadır (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Bireylerin sahip olduğu beslenme alışkanlıkları ile alınan besin maddelerinin eksikliği veya gereğinden fazla tüketilmesi sonucunda ortaya çıkan sağlık problemleri daha sonra gelişebilecek kronik hastalıklar riskini de artırmaktadır. Bu bağlamda ortaöğretimdeki adolesan bireylerin yeterli ve dengeli bir şekilde besin maddelerini alması, sağlıklı büyümenin sağlanması açısından önem taşımaktadır (Bilgin, 2018).

Ortaöğretim öğrencileri, ergenlik dönemini tamamlamamış olmaları, özgürleşme isteği ile aile tavsiyelerine direnme, sosyo-ekonomik problemler, ana öğünleri atlama, sadece karın doyurmanın beslenme olarak düşünülmesi, zayıf dış görünümün güzel görünme ile eşanlı olarak algılanmasından kaynaklanan sağlıksız beslenme davranışları sergileyebilmektedirler (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019).

Tutum, bir bireyin kendisine atfedilen ve onun psikolojik olarak düşünce, duygu, kendini algılama biçimi ve davranışlarını oluşturan bir yönelim şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal psikologlarca kabul görmüş olan tutum kavramı, bireyin gözlemlenebildiği davranışlarındaki eğilimin hangi yönde olabileceği ile ilgili fikir verebilir (Tavşancıl, 2014). Diğer bir deyişle tutum, bireyin bir olgu, olay ya da bir durum karşısında ortaya koyması beklenen olası davranışın sergilenme biçimi olarak da ifade edilebilir. Tutum genel olarak bireyin kendisi dışında kalan çevresinde herhangi bir durum ya da nesneye verdiği tepki olarak ifade edilebilir. (İnceoğlu, 2010).

### **2.5.3.Beden Kitle İndeksi (BKİ)**

Beden Kitle İndeksi (BKİ), beslenmeye ilişkin durumu gösteren bir araç olarak kullanılmaktadır (Tayhan, 2017).

Aşırı kilolu olma durumu ve obezite tanısı için, bireylerin kilo ve boylarının ölçülmesi ve devamında beden kitle indeksinin hesaplanmasıyla yapılır. Beden kitle indeksi, vücut ağırlığının kilogram cinsinden boy uzunluğunun metrekaresine bölünmesi ile elde edilir ( $BKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg.)} / \text{Boy uzunluğunun karesi (m.)}$ ), ile ulaşılmak istenen ideal kilo hesaplanır. Bu hesaplama ile sağlık sorunu riskini nüfus düzeyindeki ağırlıkla ilişkilendirmek için en yaygın kullanılan araçtır. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) tarafından ifade edilmiştir (WHO, 2024). BKİ'nin hesaplanması 19. Yüzyılda yaşamış olan Adolphe Quetelet bilim insanı tarafından geliştirilmiştir. BKİ'nin 1970'li yıllarda araştırmacılar tarafından aşırı kilo ve yağlanma ile ilgili sorunlar için ölçü olarak kullanılabilceği ortaya çıkmıştır. Orijinal ilk sınıflandırma sistemi 1995 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından kullanılmıştır (Akoğuz Yazıcı, 2022).

$BKİ = \text{ağırlık (kg)} / \text{boy (m)}^2$  formülü ile hesaplanır. Vücut kitle indeksi, şişmanlığın belirleyicisi olarak kullanılan yöntemlerden birisidir. Bel çevresi ölçümü gibi ek ölçümler obezite tanısına yardımcı olarak kullanılır. Beden Kitle İndeksi değeri  $25 \text{ kg/m}^2$ 'ye eşit ya da üzerinde olan bireyler fazla kilolu,  $30 \text{ kg/m}^2$  ve üzerindeki bireyler obezite olarak tanımlanmıştır. Bu değerlerden sonra BKİ sınıflandırılması yenilenmiştir. Beden Kitle İndeksi değerleri erişkinler için sınıflandırması aşağıdaki gibidir:

- 18,5 Altı Zayıf
- 18.5-24.99 Normal kilolu
- 25.0-29.99 Pre-obez
- 30 ve üzeri Obez
- 30.0-34.99 I. Derece obez
- 35.0-39.99 II. Derece obez
- 40 ve üzeri III. Derece obez (WHO 2020)

Adolesandaki büyüme ve gelişme sürecinde, erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır. Bu sürecin BKİ yönünden normal değer aralığında olması yetişkinlik döneminde kişinin sağlıklı vücut ölçülerine sahip olmasında etkilidir (Tayhan, 2017).

Adolesan dönem bireylerde beden algısı ile ilgili durumu saptayabilmek tarafsız değerlendirmeler yapabilmek ve geliştirici çözümler ve öneriler sunabilmek son derece önemlidir (Özyürek ve ark., 2019).

#### 2.5.4. BKİ Persentil Değerlerinin Sınıflandırılması

Son yıllarda Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO 2007) 2007 yılında yayınladığı 5-19 arası yaş grubu çocuklar ve adolesanlar için büyümeye referans olacak değerleri yaşa göre BKİ değerleri kullanılmaya başlanmıştır. Kullanılmaya başlayan bu değerlere göre; Beden Kitle İndeksinin 85 persentil eğrisinin üzerinde olan bireyler fazla kilolu, 95 persentil eğrisinin üzerinde olan bireyler ise obez kategorisinde değerlendirilmiştir (Habeş, 2013).

Adolesanların BKİ hesaplandıktan sonra değerlendirilmesi Neyzi ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen büyüme eğrilerine göre yapılmıştır. Beden Kitle İndeksi Persentil Değerleri Şekil 2.2.'de sunulmuştur.

Erkek							Kız							
5	15	25	50	75	85	95	Yaş	5	15	25	50	75	85	95
11.4	12.2	12.7	13.7	14.6	15.2	16.1	Doğum	11.4	12.2	12.6	13.5	14.4	14.9	15.8
14.4	15.3	15.8	16.9	18.0	18.6	19.7	3 ay	13.9	14.8	15.3	16.3	17.3	17.9	18.9
15.0	15.9	16.5	17.5	18.6	19.2	20.3	6 ay	14.7	15.4	15.9	16.9	18.0	18.6	19.7
15.1	16.0	16.5	17.5	18.6	19.3	20.4	9 ay	14.8	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.8
14.9	15.7	16.2	17.2	18.3	18.9	20.0	12 ay	14.6	15.3	15.7	16.6	17.7	18.2	19.4
14.7	15.5	16.0	17.0	18.0	18.6	19.7	15 ay	14.5	15.1	15.6	16.4	17.4	18.0	19.1
14.5	15.3	15.7	16.7	17.7	18.3	19.3	18 ay	14.2	14.9	15.3	16.2	17.1	17.7	18.8
14.3	15.0	15.4	16.3	17.3	17.9	19.0	2yaş	14.0	14.6	15.1	15.9	16.9	17.4	18.5
14.2	14.8	15.3	16.2	17.2	17.7	18.8	25yaş	13.9	14.6	15.0	15.8	16.7	17.3	18.3
13.9	14.6	15.0	15.9	17.0	17.6	18.7	3 yaş	13.8	14.4	14.8	15.5	16.4	17.0	17.9
13.8	14.5	14.9	15.8	16.8	17.4	18.5	3.5 yaş	13.7	14.3	14.7	15.5	16.4	17.0	18.0
13.7	14.4	14.8	15.7	16.7	17.3	18.4	4 yaş	13.6	14.2	14.6	15.4	16.4	17.0	18.1
13.6	14.2	14.7	15.6	16.6	17.2	18.4	4.5 yaş	13.5	14.2	14.6	15.4	16.5	17.1	18.2
13.5	14.2	14.6	15.5	16.5	17.1	18.3	5 yaş	13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.1	18.4	5.5 yaş	13.4	14.0	14.5	15.5	16.6	17.3	18.8
13.4	14.1	14.5	15.4	16.5	17.2	18.5	6 yaş	13.3	14.0	14.5	15.5	16.7	17.5	19.1
13.6	14.3	14.7	15.7	16.9	17.6	19.1	7 yaş	13.3	14.0	14.5	15.6	16.9	17.8	19.7
13.8	14.5	15.0	16.1	17.4	18.2	19.9	8 yaş	13.4	14.2	14.7	15.9	17.4	18.4	20.4
14.0	14.8	15.3	16.5	18.0	19.0	21.0	9 yaş	13.6	14.5	15.1	16.4	18.1	19.2	21.5
14.1	15.1	15.7	17.1	18.9	20.1	22.5	10 yaş	13.9	14.9	15.6	17.1	19.0	20.2	22.6
14.6	15.8	16.5	18.2	20.4	21.7	24.5	11 yaş	14.5	15.6	16.4	18.0	20.0	21.3	23.8
15.2	16.5	17.4	19.3	21.7	23.1	26.0	12 yaş	15.3	16.5	17.3	19.0	21.1	22.3	24.8
15.6	17.0	18.0	19.9	22.3	23.7	26.5	13 yaş	16.3	17.5	18.3	19.9	21.9	23.1	25.4
16.4	17.7	18.6	20.5	22.8	24.2	27.0	14 yaş	17.1	18.3	19.0	20.6	22.5	23.6	25.8
17.2	18.5	19.4	21.2	23.4	24.8	27.6	15 yaş	17.7	18.8	19.5	21.0	22.8	23.9	26.0
18.0	19.3	20.1	21.9	24.1	25.4	28.2	16 yaş	18.1	19.1	19.8	21.2	23.0	24.0	26.1
18.7	19.9	20.7	22.5	24.7	26.1	28.8	17 yaş	18.5	19.5	20.1	21.5	23.1	24.2	26.2
19.2	20.5	21.3	23.1	25.2	26.6	29.4	18 yaş	19.0	19.9	20.5	21.8	23.3	24.3	26.1

Şekil 2.2. Beden Kitle İndeksi Persentil Değerleri (Neyzi, Günöz, Bundak, 2008).

Çocukluk ve adolesan çağında beden kitle indeksinin değerlendirilmesi şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Az kilolu <5 persentil
- Normal kilolu 5-84 persentil
- Fazla kilolu 85-95 persentil
- Obezite  $\geq 95$  persentil (Barlow, 2007).

### **2.5.5. Adolesan Bireylerde Obezite**

Yeterli ve dengeli beslenme, her dönemde olduğu gibi adolesan dönemde önemli bir yer tutar ve sağlıklı büyüme, gelişme bilişsel gelişim devamlılığı ve sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu belirtilmektedir. Yetişkinlikteki beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde adolesan dönem yeme biçimleri etkili olmaktadır. Olumsuz gelişen beslenme alışkanlıkları yetişkinlik döneminde kronik sağlık sorunları ve obezite gibi durumları ortaya çıkarmaktadır. Bu dönemde artan enerji ihtiyacı ile iştah kontrolü sağlanamadığında bu durum obeziteye zemin hazırlar. Günümüzde yapılan araştırmalarda obezitenin yetişkinlerin yanı sıra adolesan dönemde de artış göstermekte olduğu belirtilmektedir. Adolesanlar şeker, tatlı, abur cubur gibi gıdaların ve fastfood ürünlerinin tüketimi ile yanlış yeme biçimleri oluşturur. Bu durumun yanına öğün atlama ve hareketsiz yaşamın da eklenmesi obezite sebepleri arasında gösterilmektedir (Sevim ve Güldemir, 2019).

### **2.6. Fastfood Beslenme Tarihi**

Fastfood ürünlerinin ilk olarak ortaya atılması evin dışında, evden uzakta yenilen ev dışı gıda olarak belirtilmesi ile olmuştur. Yapılan çalışmalarda Kanadalı tüketicilerin ev dışında yemek yeme isteğinin, evde yenilen gıdadan hem maliyet hem de fiyat bakımından daha esnek olduğu görülmektedir (Goddard, 1983).

Yapılan başka bir çalışmaya göre toplumlarda yaşanan ekonomik değişiklikler, devamındaki teknolojiye ilerlemeler, kişilere düşen gelirin zamanla artması, aile bireylerinin yapacağı etkinlikler sebebiyle ev dışında yemek yemeği

tercih ettikleri görülmüştür. Bireylerin tercih ettiği gıdalar ise daha çok çabuk hazırlanan, hızlı tüketilerek zaman tasarrufu sağlayan yiyeceklerin seçimi şeklinde olduğu görülmüştür. Bu etkenlerden dolayı hazır yemek, hızlı yemek gibi kavramları oluştururken, fastfood ürünlerinin tüketimi de arttırmaktadır (Cullen,1994).

### **2.6.1. Fastfood Beslenme**

Fastfood, beslenme olarak adlandırılan beslenme tarzı daha yüksek kalorili ve daha az besleyici gıdaların hızlı bir şekilde tüketilmesi olarak bilinir. Bu sebepten dolayı fastfood türü gıdaların tüketimi, daha yüksek kalori alımı sonucu obezite riski ile ilişkilendirilmiştir. Fastfood ürünlerinin üretimini yapan endüstri firmaları çoğunlukla çocukluk dönemi obezite sorunlarının temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Ahn, Park, Lee, Kwon, Kim, Yang ve Lee, 2015).

Günümüz çalışma şartları göz önüne alındığında bireylerin evlerinden uzakta yedikleri yemekler, evlerinde yedikleri yemeklere göre çoğunlukla doymuş yağ ve kalori açısından daha fazla, vitamin, mineral ve lif yönünden daha azdır. Yapılan çalışmalara göre ev yemeği dışında dışarıda yemek yeme hem yetişkin bireylerde hem de çocuklarda olması gerekenden daha yüksek kalori alımına bununla beraber ise aşırı kilo alımı ve obezite ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Wootan, Osborn, Malloy ve 2006).

### **2.6.2. Fastfood Ürünleri**

Fastfood ürünlerini, yerli ve yabancı fastfood ürünleri olarak iki gruba ayırabiliriz. Birinci grup ürünler, yiyeceklerin geleneksel şekilde üretilerek Türk mutfak kültüründe yer alan ürünlerdir. Bu ürünler; çiğ köfte, pide ve çeşitleri, döner, dürüm, lahmacun, kokoreç, ekme arası köfte gibi yerli fastfood ürünleridir. İkinci grup ürünler ise batılı tarzda üretimi yapılan yabancı kökenli fastfood ürünleridir. Bu ürünler ise pizza çeşitleri burger çeşitleri, çıtır tavuk, patates cipsi, kumpir ve sandviç gibi fastfood ürünleridir (Acar, 2017).

### 2.6.3. Fastfood Beslenmenin Sağlığa Etkileri ve Obezite

Geçtiğimiz son 10 yılda dünyadaki insan nüfusunda artışla beraber yenilen gıda türü ve beslenme alışkanlıklarında büyük değişimler meydana geldi. Son yıllarda dünyamızda meydana gelen küreselleşme, teknolojinin gelişmesi gibi etkenler sonucunda fastfood sektöründe tüketicilerin talebi sonucu bir artış meydana gelmiştir. Günümüzde toplumlarında fastfood endüstrisinin etki alanı git gide artmış genişlemektedir. Fastfood ürün üreten sektörün artması ile ürünlerin sağlığa olumsuz etkilerinin de olduğu riski oluşmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda fastfood ürün tüketimi ile ilişkili ölüm oranlarının, sigara tüketimine bağlı ölüm oranlarından daha yüksek olabileceği belirtildi. Bunun yanında genel gıda ürünlerinin satış ve pazarlanmasına ilişkin harcamalar değerlendirildiğinde, sağlıklı gıdalardan daha fazla fastfood ürünlerine harcama yapıldığı görülmektedir (Castelberg, 2022).

Yapılan prospektif bir kahor çalışmasında 69.582 yetişkin arasında fastfood ürün tüketimindeki artışın ölüm riskinin artması ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Yine artan fastfood tüketimi ile kardiyovasküler hastalığa bağlı ölümler arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Her birey için tüketilen gıdanın sağlıklı olup olmaması önemlidir. Fastfood ürünlerinin içeriğinde fazla miktarda bulunan ağ ve şeker fazla kilo alımına sebep olduğu için sağlık açısından da risk teşkil etmektedir (Amith, Onye, Ledoux, Xiong ve Tao, 2021).

Küresel çapta ölümler açısından obezite, günümüzde önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Her yıl tahmin edilene göre 2,8 milyon insan obezite kaynaklı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir. Obezite ise beraberinde kalp hastalıkları, inme, şeker hastalığı ve yüksek tansiyon ve bazı kanser türleri gibi çeşitli sağlık sonuçlarına yol açabilir. Yapılan bazı araştırmalar fastfood ürünlerinin bulunduğu restoranlarının daha fazla yer aldığı bölgelerde yaşayan insanların bu ürünlerin tüketimine yönelik erişimin arttırdığını ve bu durumun da bireysel sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Amith, ve ark., 2021).

Sonradan edinilmiş tip 2 şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları ve çeşitli kanser türleri fazla vücut ağırlığı ile ilişkilendirilmektedir. Yapılan araştırmaya göre İngiltere'de yetişkin bireylerin yaklaşık olarak %60'ı, ortaokul çağı çocukların ise %34'ünün normalden fazla kilolu veya obez olduğu görülmektedir (Keeble, Burgoine, White, Summerbell, Cummins ve Adams, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ne göre 1975 yılında obezite oranı erkeklerde %3, kadınlarda ise %6 civarında iken 2016 yılındaki duruma göre yetişkinlerin %39'unun obezite sorunu ile karşı karşıya kaldığı bildirilmiştir. Yetişkinlikte meydana gelen obezitenin kaynağı çocukluktan kaynaklandığı görülmektedir. Bu sebeple yetişkinlik obezitesinin önlemesi için çocukluk çağı, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması için kritik bir dönemdir (Jia, Luo, Zheng, Xiao ve Luo, 2021).

#### **2.6.4. Fastfood Beslenmenin Adolesan Bireylere Etkileri**

Günümüzde gençlerin yaklaşık olarak üçte biri herhangi bir günde fastfood ürünleri satan restoranlarında yemek yediği görülmektedir. Yapılan araştırmalar, fastfood ürünlerinin satıldığı restoranların sistemli bir şekilde, okulların çevresine kısa yürüme mesafesine kurulduğunu göstermektedir. Bu durum fastfood ürünlerine erişimde kolaylık sağlayarak çocukların yüksek kalorili ve düşük kaliteli yiyecekleri tüketmesine yol açtığı belirtilmiştir (Davis, Carpenter, 2009).

Çocukluk dönemi obezite sorunu dünya genelinde giderek artış gösteren bir toplum sorunu haline gelmektedir. Amerika Birleşik Devletleri başta olmak üzere çocukluk dönemi obezite sorunu Avrupa ve Asya da dahil olmak üzere diğer ülkelerde de giderek artan bir sorun olmaya devam etmektedir (Asirvatham, Thomsen, Nayga Jr, ve Goudie, 2019).

Fastfood ürünlerinin hızlı tüketilmesi ile doyma hissine geç ulaşılması, içeriğinin yoğun enerjiye sahip olması, glisemik indeksinin yüksek olması ve büyük porsiyonlarda sunulması nedeniyle çocukluk dönemi obezitesi arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu durum çocukluk ve ergenlik çağında artış gösteren obezitenin yaygın bir şekilde görülmesi toplumların önemli bir halk

sağlığı sorunu olmaktadır. Bugün her üç Amerikalı ve İngiliz çocuktan birinin fazla kilolu veya obez olduğu görölmekte ve bu durumun yetişkinlik obezitesi olarak devam etmesi olası muhtemel sonuçlar arasında yer almaktadır (Dolton ve Tafesse, 2022).

Evde hazırlanan yiyeceklere kıyasla okulda çocuklar fastfood ürünlerinden fazlaca tüketerek alması gerekenden daha fazla kalori almaktadırlar (Hearst, Harnack, Bauer, Earnest, French ve Oakes, 2013).

Okulların yakınlarına kurulan fastfood restoranları ve pizzacılar kalorisi yüksek yiyecekler sunmakta vücut kitle indeksinde değişikliğe yol açarak obeziteye zemin hazırlamaktadırlar. Kapalı kampüs okulları ile çevresinde çeşitli yeme yerlerinin bulunduğu merkez okullar kıyaslandığında, yakın çevresinde fastfood ürünlerini satan yerlerin olması çocukların öğle yemeği için ulaşım kolaylığı sağladığından dolayı bu ürünleri daha fazla tüketmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Asirvatham ve ark., 2019).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılmasıdır. Bunun için katılımcıların fastfood tüketimi ile ilgili bulgularının cinsiyet, yaş ve sınıf, spor yapma durumu, aile gelir durumu, evin okula uzaklığı gibi değişkenlerine göre belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma problemine bağlı olarak temel hipotezler ve alt hipotezler kurulmuştur.

Yapılan araştırmanın temel sorusunu “Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında bir fark var mıdır?” oluşturmaktadır.

Araştırmanın alt soruları ise;

‘Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında yaşa göre özelliklere göre farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında sınıfa göre farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında BKİ Persentil sınıflandırmasına göre farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında anne-baba eğitim durumuna göre

farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında evin okula uzaklığına göre farklılık göstermekte midir?’

Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?’ olarak oluşturulmuştur.

Araştırma sorularına bağlı olarak dört adet hipotez kurulmuştur. Söz konusu hipotezler aşağıda belirtilmektedir:

H<sub>0</sub> Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında elde edilen bulgularda anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>1</sub> Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında elde edilen bulgularda anlamlı farklılık vardır.

### **3.2. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada amatör olarak spor yapan ve yapmayan adolesanların fastfood ürünlerini tüketme durumlarının incelenmesi ve belirlenmesi amacıyla araştırma düzeyine göre betimsel araştırma, nicel araştırma türü olan tarama araştırması ve nedensel karşılaştırma araştırması kullanılmıştır. Betimsel araştırma modeli geçmişte ya da şu an hala var olan duruma müdahale etmeden, hali hazırdaki hali ile ortaya çıkaran bir tarama modelidir (Karasar, 2016). Eğitimdeki araştırmalarda, sıklıkla kullanılır. Bu durumda araştırmayı yapanlar bireylerin, toplulukların, okul gibi fiziksel ortamların, davranışlar, tercihler ve yetenekler gibi özelliklerini belirlemek için kullanılır (Kadioğlu Ateş ve Mazı, 2017).

Tarama araştırması, bir grubun belli başlı özelliklerini tespit etmek için kullanılır. Nedensel karşılaştırma araştırması ise çeşitli insan grupları arasındaki

farklılıkların neden kaynaklandığını, sonuçta ne olduğunu katılımcılar ve şartlar üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadan belirlemeyi amaçlayan çalışmalara denir (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karadeniz ve Çakmak, 2015).

### 3.3. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılında Bandırma Kemal Pireci Anadolu Lisesi'ne kayıtlı tüm öğrencilerdir. Bu kapsamda en az numune boyutu G-Power (yazılım 3.1.9.7) kullanılarak hesaplanmıştır (Düsseldorf Üniversitesi, Düsseldorf, Almanya) (Kang, 2021). G-Power analizi, çalışma deseninin gücünü hesaplamak için kullanılmıştır. Buna göre  $\alpha$  hata olasılığı = 0,05; minimum etki büyüklüğü = 1,8 ve güç (1- $\beta$  hata olasılığı) = 0,8'dir. Buna göre gerçek güç %80,7 oranına göre çalışmada 128 kişinin bulunması gerektiği belirlendi. Bu bağlamda toplam 406 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler tesadüfi/rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kemal Pireci Anadolu Lisesinde 2023-2024 eğitim öğretim yılında okula devam eden amatör düzeyde diğer bir ifade ile sporu bir para veya ödül kazanmak için değil yalnızca spor yapmak adına faaliyet gösterenler (Tekin, Mucuk, Sunay, 2016) düzenli bir sportif faaliyete katılmayan adolesanlar araştırma popülasyonunu oluşturmaktadır. Adolesan dönem, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) ifadesi ile; hızlı bir biyolojik, fiziksel gelişimle beraber cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan bireyin bağımsızlığını, sosyal üretkenliğini kazandığı bir dönem şeklinde tanımlanarak 10-19 yaşları arasını kapsayan bir dönem olarak belirtilmektedir (WHO, 2019). Çalışmanın evrenini Bandırma Kemal Pireci Anadolu Lisesine kayıtlı adolesan dönem olarak ifade edilen 14-18 yaş grubunda olan, 9,10,11,12. sınıf düzeyinde olan 238 kız, 168 erkek, toplamda 406 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme yöntemi rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu örneklem türünde evrendeki tüm birimler her seferinde birbirine eşit olasılıkla seçilmektedir (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2014). Bu çalışmanın örneklemini 14-18 yaş aralığında yer alan, 9,10,11,12. sınıf seviyesindeki 238 kız, 168 erkek, toplamda 406 gönüllü öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin %23'ü 9. sınıf, 22,9'u 10. sınıf, %27,1'i 11. sınıf, %26,6'sı 12. sınıf öğrencilerdir.

Katılımcılar 2023-2024 eğitim öğretim yılında Kemal Pireci Anadolu Lisesine kayıtlı öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Yaygın eğitim olarak ifade edilen, örgün eğitim sistemine hiç girmemiş ya da ayrılmış (MEB, 2010) adolesanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Çölyak ve diyabet gibi metabolik hastalıkları olan ve ilaç kullanan öğrenciler araştırmaya dahil edilmemiştir. Herhangi bir hastalığı olan katılımcıların cevapladığı diğer sorular araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak ise anket uygulanmıştır. Anket formu ile veri toplama işlemine etik onay alındıktan sonra başlanmıştır. Hazırlanan ve uygulanan veri toplama aracı ile ilgili üç uzmandan görüş alınmıştır. Anket formu Ek 5'te sunulmuştur. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Öğrencilerin; cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, evin okula uzaklığına ait bilgilerin elde edilebilmesi için hazırlanan anket sorularının olduğu bölüm. BKİ hesaplamaları katılımcıların boy ve ağırlık beyanları ile oluşturulmuştur.

**Tüketicilerin Beslenme Tercihleri:** Katılımcıların; yemeklerini kimin planladığı, öğle yemeklerini nerede yedikleri, sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri, günde kaç öğün yemek yedikleri, kahvaltı yapıp yapmadıkları, ara öğün tüketip tüketmedikleri, enerji içeceği tüketip tüketmedikleri gibi durumların neler olduğunu belirlenmesine yönelik hazırlanan anket sorularının olduğu bölüm. Bu bölümde kullanılan ölçek Gündoğdu'nun (2017) 'Bilecik İlinde Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi' isimli çalışmasından yararlanılmıştır. Ölçeğin kullanılması ile ilgili gerekli izin alınmış olup Ek 6'da sunulmuştur.

**Tüketicilerin Fastfood Ürünlerine Yönelik Tüketim Tercihleri:** Fastfood tüketme nedenleri, fastfood tüketim sıklıkları, fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünler, tüketilen fastfood ürünlerinin neler olduğunu belirlenmesine yönelik hazırlanan anket sorularının olduğu bölüm. Bu bölümde kullanılan ölçek

Bulut ve Bektaş'ın (2022), 'Tüketicilerin fastfood ürünlerine yönelik tüketim tercihleri: İzmir İli örneği' isimli çalışmasından yararlanılmıştır. İlgili ölçeğin kullanım izni alınmış olup Ek 7'de sunulmuştur.

**Katılımcıların Sportif Faaliyetlerine Yönelik Bilgiler:** Katılımcıların; herhangi bir spor yapıp yapmadıkları, kaç yıldır spor yaptıkları, hangi düzeyde spor yaptıkları duruma ilişkin soruları Demir ve Duman'ın (2019) 'Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' isimli çalışmasından yararlanılmıştır. İlgili ölçeğin kullanım izni alınmış olup Ek 8'de sunulmuştur.

Aktif olarak yapılan spor branşları hangileridir? Seyirci olarak ilgilenilen spor branşları hangileridir? Durumlarının neler olduğunun belirlenmesine yönelik hazırlanan anket sorularının olduğu bölüm. Bu bölümde Gök'ün (2016), 'Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi' isimli çalışmada yer alan ölçekten yararlanılmıştır. İlgili ölçeğin kullanım izni alınmış olup Ek 9'da sunulmuştur.

Anket soruları için araştırmacı ve uzman görüşleri kendileri ile görüşülerek alınmış ve anket test edilmiş sorulardan oluşmaktadır. Anket soruları katılımcılara uygulanmadan önce deneme anketi uygulanmış ve geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Anket soruları Google formlar aracılığıyla 20/05/2024 tarihinde hazırlanmış ve anket online ve yüz yüze olarak uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan anket sınıflarında yüz yüze uygulanmış ve uygulamada uygun olan zamanlar tercih edilmiştir. Katılımcılara çalışma kapsamında yapılacak anket formu hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılara istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri konusunda esneklik tanınmıştır. Katılımcılara yapılacak testler hakkında bilgi verilmiştir. Ankete katılım oranını artırmak amacı ile araştırmanın önemi katılımcılar ile paylaşılmıştır.

Anket formunda katılımcıların adın ve soyadın gerekli olmadığı, verdikleri cevapların gizli kalacağı belirtilmiştir. Anketler sınıflarda araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Uygulama 6-7 dakika sürmüştür.

### **3.5. Araştırmanın Etik Boyutu**

Araştırma için doldurulan anket formunda katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katıldığını belirten açık rıza metni yer almaktadır. Katılımcı onay formu Ek 3'te yer almaktadır. 18 yaşından küçük katılımcılar için 'Veli Onay Formu' doldurulmuş olup Ek 4'te sunulmuştur.

Çalışma için Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ve Kemal Pireci Anadolu Lisesi Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi kriterlerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'nun 18/03/2024 tarih ve 2024/21 sayılı kararı ile onaylanmıştır. Etik Kurul onayı Ek 1'de sunulmuştur. Çalışmanın Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir okul olan Bandırma Kemal Pireci Anadolu Lisesinde yürütülmesi için [www.ayse.meb.gov.tr/basvurudev/](http://www.ayse.meb.gov.tr/basvurudev/) adresinden araştırma uygulama izni ön başvuru formu doldurulmuştur. Ön başvuruda istenen araştırma sahibinin kurumuna verdiği dilekçe, tez önerisi, veri toplama araçları (Anket, görüşme formu vb.), araştırma örnekleminde yer alan ve yüz yüze görüşme sağlanacak yetişkinler için "Gönüllü Katılım Formu", Öğrenciler için "Veli Onam Formu" gibi evraklar ile başvuru yapılmış ve 'Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzni' alınmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı araştırma uygulama izni Ek 2'de sunulmuştur.

### **3.6. Veri Analizi**

Araştırma sorusuna ve hipotezine cevap bulmak için gönüllülere anket uygulanmıştır. Gönüllülerin demografik bilgileri, spor yapma ve yapmama duruları, fastfood ürünleri tüketme durumları yüzde ve frekans dağılımları ile belirlenmiştir. Elde edilen veriler Google form aracılığıyla uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 28.0 (Amerika) paket programı kullanılmıştır. Çalışmada ulaşılan verilere analiz işlemleri yapılmadan önce

verilerin ön işlemden geçirilerek hazır hale getirilmesi ve analiz yapılabilir halde olması sonuçların geçerliliği ve güvenilirliği açısından önemli bir yer tutmaktadır.

Katılımcıların anket sorularına verdiği yanıtlar araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında ayrı ayrı kodlanmış ve daha sonra veriler analiz için SPSS 28 paket programına aktarılmıştır. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığı ile bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, anne baba eğitim durumu, aile gelir durumu, spor yapma yapmama) arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Ki-Kare testi kullanılmıştır. Ki-Kare testi iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test eder (Büyüköztürk, 2005).

Araştırmanın hipotezi olan 'Adolesanların fastfood tüketimi amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından farklılık göstermektedir' olduğundan, bu durumun cinsiyet, sınıf, yaş, gibi faktörler açısından analiz yapılmıştır. Fastfood ürünlerinin tüketim sıklığı cinsiyete, spor yapma yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için çapraz tablolar (crosstabs) analizi uygulanmıştır.

## 4. BULGULAR

Araştırmaya katılan adolesan dönem ortaöğretim öğrencilerinin fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılmasına yönelik yaş, cinsiyet ve sınıf özelliklerine ilişkin bilgiler frekans analiziyle incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1.'de gösterilmektedir.

Adolesan dönem öğrencilerin fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılmasına yönelik yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular tablolar ve grafikler olarak aşağıda sunulmaktadır.

### 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf özelliklerine ilişkin bilgiler frekans analiziyle incelenmiştir. Yapılan bu analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda demografik özellikleri adı altında Tablo 4.1.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri**

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	238	58,6
	Erkek	168	41,4
<b>Yaş(yıl)</b>	14	27	6,7
	15	106	26,1
	16	113	27,8
	17	105	25,9
	18	55	13,5
<b>Sınıf</b>	9.	95	23,4
	10.	93	22,9
	11.	110	27,1
	12.	108	26,6
	Toplam	406	100

Yukarıdaki Tablo 4.1.'de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde, 406 öğrencinin %58,6'sının (n=238) kadın, %41,4'ünün (n=168) erkek olduğu, yaş gruplarına bakıldığında %27,8'inin (n=113) 16 yaşında, %6,7'sinin (n=27) 14 yaşında olduğu, %27,1'inin (n=110) 11. sınıf, %22,9'unun (n=93) 10. sınıf olduğu anlaşılmaktadır.

#### 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, evin okula uzaklığı, spor yapma durumu, spor yapma düzeyi, BKİ özelliklerine ilişkin bilgiler frekans analiziyle incelenmiş ve bulgular elde edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de katılımcıların tanımlayıcı bulguları adı altında gösterilmektedir.

**Tablo 4.2. Katılımcıların tanımlayıcı bulguları**

		n	%
<b>Aile gelir durumu (TL)</b>	10000-15000	27	6,7
	15001-25000	89	21,9
	25001-35000	108	26,6
	35001-50000	101	24,9
	50001- ve üzeri	81	20,0
<b>Anne eğitim durumu</b>	İlkokul-ortaokul	149	36,7
	Lise	163	40,1
	Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora	94	23,2
<b>Baba eğitim durumu</b>	İlkokul-ortaokul	99	24,4
	Lise	185	45,6
	Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora	122	30
<b>Evin Okula uzaklığı (m)</b>	0-50m	20	4,9
	50-100m	23	5,7
	100-200m	26	6,4
	200-500m	48	11,8
	500-1000m	67	16,5
	1000m ve daha fazla	222	54,7

**Tablo 4.2. Katılımcıların tanımlayıcı bulguları (Tablo 4.2.'nin devamıdır)**

		n	%
<b>Spor Yapma Durumu</b>	Evet	189	46,6
	Hayır	217	53,4
<b>Spor Yapma Düzeyi</b>	Lisanslı	62	15,3
	Lisanssız	127	31,3
<b>BKİ (kg)/boy(m<sup>2</sup>)</b>	Zayıf (<5)	56	13,7
	Normal (≥5-<85)	271	67,7
<b>Persentil Sınıflaması</b>	Fazla Kilolu (≥85-<95)	47	11,57
	Obez ≥95	32	7,8
	Toplam	406	100

kg: kilogram, m: metre

Tablo 4.2.'de araştırmaya katılanların tanımlayıcı bulgularını gösteren frekans analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, aile gelir durumu, 406 öğrencinin %26,6'sının (n=108) 25001-35000 TL, %6,7'sinin (n=27) 10000-15000 TL olduğu, anne eğitim durumu en çok %40,4'ünün (n=163) lise, en az %23,2'sinin (n=94) üniversite olduğu, baba eğitim durumu en çok %45,6 (n=185) lise, en az %24,4 (n=99) ilkokul-ortaokul olduğu tespit edilmiştir. Evin okula uzaklığı en çok mesafe %54,7 (n=222) 1000m ve daha fazla, en az mesafe %4,9 (n=20) 0-50 m olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4.3.'te Katılımcıların spor yapma durumlarına bakıldığında, %53,4'ünün spor yapmadığı (n=217), %46,6'sının (n=189) spor yaptığı, spor yapan katılımcıların %15,3'ünün lisanslı (n=62), %31,3'ünün (n=127) lisanssız spor yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Dünya Sağlık Örgütü'nün Sınıflamasına göre BKİ hesaplanmış ve adolesan grupta olduğu için persentil değerleri sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamaya göre %67,7'sinin (n=271) normal, %7,8'sinin (n=32) obez olduğu tespit edilmiştir.

### **4.3. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin cinsiyetlerine göre spor yapma durumlarına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin cinsiyetlerine göre spor yapma durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen bulgular

aşağıda katılımcıların cinsiyete göre spor yapma durumları Tablo 4.3.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.3. Katılımcıların cinsiyete göre spor yapma durumları**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evett	Hayır	Toplam
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	n	108	6	168
		%	64,3	35,7	100
	Kız	n	81	157	238
		%	34,0	66,0	100
Toplam	n		216	189	406
		%	46,6	53,4	100

$$\chi^2 = 36,224, p = ,000$$

Tablo 4.3'te katılımcılara ait, cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumlarını gösteren ki kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların %64,3'ü (n=108), kadın katılımcıların %34'ü (n=81) spor yapmaktadır. Erkek katılımcıların %35,7'si (n=60), kadın katılımcıların %66'sı (n=157) spor yapmamaktadır. Tablo 3'e göre cinsiyet ve spor yapma durumunda anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2 = 36,224$  p=,000). Erkek katılımcıların spor yapma durumları kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre BKİ durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre BKİ durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Bu inceleme sonucu elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların cinsiyete göre BKİ durumları Tablo 4.4.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyete göre BKİ persentil sınıflamasına göre durumları**

		Cinsiyet			
		Erkek	Kız	Toplam	
<b>BKİ</b>	Zayıf (<5)	n	12	44	56
		%	21,4	78,6	100
<b>Persentil Sınıflaması</b>	Normal ( $\geq 5$ -<85)	n	122	149	271
		%	45	55	100

**Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyete göre BKİ persentil sınıflamasına göre durumları (Tablo 4.4.'ün devamı)**

		Cinsiyet			
			Erkek	Kız	Toplam
<b>BKİ</b> (kg/boy(m <sup>2</sup> ))	Fazla Kilolu ( $\geq 85$ -<95)	n	18	29	47
		%	38,3	61,7	100
<b>Persentil Sınıflaması</b>	Obez ( $\geq 95$ )	n	16	16	32
		%	50	50	100
Toplam		n	168	238	406
		%	41,4	58,6	100

$\chi^2 = 11,833, p = ,008$  (kg: kilogram, m: metre)

Tablo 4.4.'te katılımcılara ait cinsiyete göre BKİ Persentil sınıflamasına göre durumlarını gösteren ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların %21,4'ünün (n=12), kadın katılımcıların %78,6'sının <5(zayıf) olduğu, erkek katılımcıların %45'inin (n=122), kadın katılımcıların %55'inin (n=149) normal ( $\geq 5$ -<85) olduğu, obez ( $\geq 95$ ) BKİ persentil sınıflamasında yer alan katılımcıların ise %50'inin (n=16) erkek, %50'sinin (n=16) kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet durumu BKİ değişkenine göre ki-kare analizi ile incelenmiştir. Ki-kare analiz sonucu anlamlı tespit edilmiştir ( $\chi^2 = 11,833, p = ,008$ ). Başka bir ifade ile cinsiyete göre BKİ sınıflaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.

#### 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre spor yapma durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre spor yapma durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Bu incelemeyle elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların yaşa göre spor yapma durumları Tablo 4.5.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.5. Katılımcıların yaşa göre spor yapma durumları**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
<b>Yaş(yıl)</b>	14	n	9	18	27
		%	33,3	66,7	100
	15	n	60	46	106
		%	56,6	43,4	100

**Tablo 4.5. Katılımcıların yaşa göre spor yapma durumları (Tablo 4.5.'in devamı)**

		Herhangi bir spor yapıyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş(yıl)	16	n	53	60	113
		%	46,9	53,1	100
	17	n	47	58	105
		%	44,8	55,2	100
	18	n	20	35	55
		%	36,4	63,6	100
Toplam		n	189	217	406
		%	46,6	53,40	100

$\chi^2 = 8,636$   $p = ,071$

Tablo 4.5.'te katılımcılara ait yaşa göre spor yapıp yapmama durumlarını gösteren ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna 15 yaşındaki katılımcıların %56,62'sinin (n=60) spor yaptığı %43,42'sinin (n=46) spor yapmadığı tespit edilmiştir. 14 yaş katılımcıların %33,3'ünün (n=19) spor yaptığı %66,7'sinin (n=18) spor yapmadığı tespit edilmiştir. Spor yapma durumunun yaş değişkenine göre ki-kare analizi ile incelenmiştir. Ki-kare analiz sonucu anlamlı tespit edilmemiştir ( $\chi^2 = 8,636$   $p = ,071$ ). Başka bir ifade ile yaşa göre spor yapma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

#### **4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre spor yapıp yapmama durumlarına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri 9, 10, 11, 12. sınıfa göre spor yapma durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Spor yapma durumları incelenirken katılımcılara 'Spor yapıyor musunuz?' sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların verdikleri 'evet' 'hayır' yanıtlarına göre analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların sınıfa göre spor yapma durumları Tablo 4.6.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.6. Katılımcıların sınıfa göre spor yapma durumları**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
Sınıf	9.	n	51	44	95
		%	53,7	46,3	100
	10.	n	52	41	93
		%	55,9	44,1	100
	11.	n	51	59	110
		%	46,4	53,60	100
	12.	n	35	73	108
		%	32,4	67,6	100
Toplam		n	189	217	406
		%	46,6	46,6	100

$\chi^2 = 13,904$   $p = ,003$

Tablo 4.6.'da katılımcılara ait öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre spor yapıp yapmama durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre 10. Sınıf katılımcılarının %55,9'unun (n=52) spor yaptığı %44,1'inin (n=41) spor yapmadığı tespit edilmiştir. 12. sınıf katılımcıların %32,4'ü (n=35) spor yaptığı %67,6'sının spor yapmadığı tespit edilmiştir. Spor yapma durumunun öğrenim gördükleri sınıfa göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $\chi^2 = 13,904$   $p = ,003$ ). Başka bir ifade ile katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfa göre spor yapma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

#### **4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre spor yapıp yapmama durumlarına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre spor yapma durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu tespit edilen bulgular aşağıda katılımcıların BKİ sınıflamasına göre spor yapma durumları Tablo 4.7.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.7. Katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre spor yapma durumları**

		Herhangi bir spor yapıyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
<b>BKİ</b> (kg/boy(m <sup>2</sup> ))	Zayıf (<5)	n	20	36	56
		%	35,7	64,3	100
<b>Persentil</b> <b>Sınıflaması</b>	Normal (≥5-<85)	n	132	139	271
		%	48,7	51,3	100
	Fazla Kilolu (≥85-<95)	n	20	27	47
		%	42,6	57,4	100
	Obez (≥95)	n	17	15	32
		%	53,1	46,9	100
	Toplam	n	189	217	406
		%	46,6	53,4	100

$\chi^2 = 4,008$  p=,261 (kg: kilogram, m: metre)

Tablo 4.7.'de katılımcılara ait BKİ Persentil sınıflaması değişkenine göre spor yapıp yapmama durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre BKİ Persentil sınıflaması zayıf (<5) olan katılımcıların %35,7'si (n=20) spor yaparken, %64,3'ünün (n=36) spor yapmamaktadır. BKİ Persentil sınıflaması normal (≥5-<85) olan katılımcıların %48,7'sinin (n=132) spor yaptığı %51,3'ünün (n=139) spor yapmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların BKİ persentil sınıflaması durumlarının spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $\chi^2 = 4,008$  p=,261). Başka bir ifade ile katılımcıların BKİ persentil sınıflaması durumları ile spor yapıp yapmama durumu arasında ilişki tespit edilmemiştir.

#### **4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen veriler aşağıda katılımcıların cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme Tablo 4.8.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.8. Katılımcıların cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları**

			Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?		
			Evet	Hayır	Toplam
Cinsiyet	Erkek	n	123	45	168
		%	73,2	26,8	100
	Kadın	n	174	64	238
		%	73,1	26,9	100
Toplam		n	297	109	406
		%	73,2	26,8	100

( $\chi^2 =,001$ , p=,981)

Tablo 4.8.'de katılımcılara ait cinsiyet değişkenine göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların %73,2'si (n=123) fastfood ürünlerini tüketirken, kadın katılımcıların %73,1'i (n=174) fastfood ürünlerini tüketmektedir. Katılımcıların fastfood ürünlerini tüketip tüketmediği cinsiyet değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $\chi^2 =,001$ , p=,981).

#### **4.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Katılımcılara 'Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?' ve 'Herhangi bir spor yapıyor musunuz?' sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların verdikleri 'evet' 'hayır' yanıtına göre analiz yapılmıştır. İnceleme sonucunda elde edilen veriler aşağıda katılımcıların spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları Tablo 4.9.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.9. Katılımcıların spor yapıp yapmama ve cinsiyete göre fastfood ürünlerini tüketme durumları**

				Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
				Evet	Hayır	Toplam
	<b>Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?</b>	Evet	n	145	152	297
			%	48,8	51,2	100
		Hayır	n	44	65	109
			%	40,4	59,6	100
<b>Erkek</b>	<b>Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?</b>	Evet	n	83	40	123
			%	67,5	32,52	10
		Hayır	n	25	20	45
			%	55,6	44,4	100
<b>Kız</b>	<b>Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?</b>	Evet	n	62	112	174
			%	35,6	64,4	100
		Hayır	n	19	45	174
			%	29,7	70,03	100

$\chi^2 = 2,040$ ,  $p = ,153$

Tablo 4.9.'da katılımcılara ait spor yapıp yapmama ve cinsiyet değişkenine göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre fastfood ürünlerini tüketen erkek katılımcıların %67,5'nin (n=83) spor yaptığı, %32,52'inin (n=40) spor yapmadığı tespit edilmiştir. Fastfood ürünlerini tüketen kadın katılımcıların %35,6'sının (n=62) spor yaptığı, %64,4'ünün (n=112) spor yapmadığı tespit edilmiştir. Fastfood ürünlerini tüketen katılımcıların %48,8'inin (n=145) spor yaptığı, %51,2'sinin (n=152) spor yapmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile spor yapan katılımcıların %48,8'i (n=145) fastfood ürünü tüketirken %40,4'ü (n=44) fastfood ürünü tüketmemektedir. Katılımcıların fastfood ürünlerini tüketip tüketmediği spor yapıp yapmama ve cinsiyet değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $\chi^2 = 2,040$ ,  $p = ,153$ ).

#### 4.10. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz neticesinde elde edilen veriler aşağıda katılımcıların yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları Tablo 4.10.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.10. Katılımcıların yaşa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları**

		Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Yaş	14	n	18	9	27
		%	66,7	33,3	100
	15	n	82	24	106
		%	77,4	22,6	100
	16	n	75	38	113
		%	66,4	33,6	100
	17	n	80	25	105
		%	76,2	23,8	100
	18	n	42	13	55
		%	76,4	23,6	100
Toplam		n	297	109	406
		%	73,2	26,8	100

$\chi^2=4,961$ ,  $p=,291$

Tablo 4.10.'da katılımcılara ait yaş değişkenine göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre en çok fastfood ürünlerini tüketen katılımcıların %77,4'ünün (n=82) 15 yaşında olduğu, en az fastfood ürünlerini tüketen katılımcıların %66,7'sinin (n=18) 14 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Fastfood ürünlerini tüketmeyen katılımcıların en çok %33,6'sı (n=38) 16 yaş, en az %33,3'ünün (n=9) 14 yaş olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood ürünlerini tüketip tüketmediği durumunun yaş değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $\chi^2=4,961$ ,  $p=,291$ ). Başka bir ifade ile katılımcıların fastfood ürünlerini tüketme durumları ile cinsiyet arasında ilişki tespit edilmemiştir.

#### 4.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz ile elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları Tablo 4.11.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.11. Katılımcıların sınıfa göre fastfood ürünlerini tüketme durumları**

		Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Sınıf	9.	n	74	21	95
		%	77,9	22,1	100
	10.	n	64	29	93
		%	68,8	31,2	100
	11.	n	78	32	110
		%	70,9	29,1	100
	12	n	81	27	108
		%	75,0	25,0	100
Toplam		n	297	109	406
		%	73,2	26,8	100

$\chi^2=2,447$ ,  $p=,485$

Tablo 4.11.'de katılımcılara ait sınıf değişkenine göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre fastfood ürünlerini tüketen katılımcıların %77,9'unun (n=74) 9. sınıfta öğrenim gördüğü, fastfood ürünlerini tüketmeyen katılımcıların %31,2'sinin (n=29) 10. sınıfta öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood ürünlerini tüketme durumlarının sınıf değişkenine göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $\chi^2=2,447$ ,  $p=,485$ ). Başka bir ifade ile katılımcıların fastfood ürünlerini tüketme durumları ile cinsiyet arasında ilişki tespit edilmemiştir.

#### 4.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmeye alınmıştır. Yapılan inceleme sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıda katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumları Tablo 4.12.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.12. Katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumları**

		Fastfood ürünlerini tüketir misiniz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
<b>BKİ</b> (kg/boy(m <sup>2</sup> ))	Zayıf (<5)	n	46	10	56
		%	82,1	17,9	100
<b>Persentil</b> <b>Sınıflaması</b>	Normal (≥5-<85)	n	207	64	271
		%	76,4	23,6	100
	Fazla Kilolu (≥85-<95)	n	30	17	47
		%	63,8	36,2	100
	Obez (≥95)	n	14	18	32
		%	43,8	56,3	100

$\chi^2=19,911$ ,  $p=,000$  (kg: kilogram, m:metre)

Tablo 4.12.'de katılımcılara ait BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood ürünlerini tüketme durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre fastfood ürünlerini en çok tüketen katılımcıların %76,4'ünün (n=207) BKİ persentil sınıflamasına göre normal (≥5-<85) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood ürünlerini en az tüketen grup ise %56,3 (n=18) oranı ile obez (≥95) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketip tüketmediği BKİ persentil durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare ile incelenmiştir. Ki-kare analizi sonucu anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $\chi^2=19,911$ ,  $p=,000$ ). Başka bir ifade ile katılımcıların fastfood ürünlerini tüketme durumları ile BKİ arasında ilişki tespit edilmiştir.

#### 4.13. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığı durumları ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığı Tablo 4.13.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.13. Katılımcıların cinsiyete göre fastfood tüketim sıklığı**

		Fastfood Tüketim Sıklığı					
		15 günde bir	Haftada 1-2		Haftada 3-5		
		kez	Ayda 1 kez	kez	kez ve	Toplam	
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	n	56	28	64	20	168
		%	33,3	16,7	38,1	11,9	100
	Kız	n	75	47	80	36	238
		%	31,	19,7	33,6	15,1	100
Toplam		n	131	75	144	56	406
		%	32,3%	18,5	35,5	13,8	100

$\chi^2=1,906$ ,  $p=,592$

Tablo 4.13.'te katılımcılara ait cinsiyete göre fastfood tüketim sıklıklarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kız katılımcıların %33,6'sı (n=80) 'Haftada1-2 kez, %15,1'i (n=36) 'Haftada 3-5 kez', erkek katılımcıların %23,5'i (n=62) 'Haftada1-2 kez', %11,9'u (n=20) 'Haftada 3-5 kez' tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyete göre ki-kare sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $\chi^2=1,906$ ,  $p=,592$ ). Katılımcıların her iki cinsiyeti arasında fastfood tüketim sıklığı olarak anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.14. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı ki-kare analiziyle incelenerek elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı Tablo 4.14.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.14. Katılımcıların sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı**

		Fastfood tüketim sıklığı					
		15 günde bir	Ayda 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Toplam	
		kez	kez	kez	kez		
<b>Sınıf</b>	9.	n	26	18	37	14	95
		%	27,4	18,9	39	14,7	100
	10.	n	36	20	25	12	93
		%	38,7	21,5	26,9	12,9	100
	11.	n	36	19	37	18	110
		%	32,7	17,3	33,6	16,4	100
	12.	n	33	18	45	12	108
		%	30,6	16,7	41,7	11,1	100
Toplam	n	131	75	144	56	406	
	%	32,3	18,5	35,5	13,8	100	

$\chi^2=7,496$ ,  $p=,586$

Tablo 4.14.'te katılımcılara ait sınıfa göre fastfood tüketim sıklıklarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre 9. sınıfta öğrenim gören katılımcılar en çok %39 (n=37) oranı ile haftada 1-2 kez, en az %14,7 (n=14) oranı ile haftada 3-5 kez tükettiği, 10. sınıfta öğrenim gören katılımcıların en çok %38,7 (n=36) oranı ile 15 günde bir kez, en az %12,9 (n=12 ) oranı ile haftada 3-5 kez tükettiği, 11.sınıfta öğrenim gören katılımcıların en çok %33,6 (n=37) oranında haftada 1-2 kez, en az %16,4 (n=18) oranında haftada 3-5 kez tükettiği, 12. sınıfta öğrenim gören katılımcıların en çok %41,7 (n=45) oranında haftada 1-2 kez, en az %11,1 (n=12) oranında haftada 3-5 kez tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördüğü sınıfa göre ki-kare sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $\chi^2=7,496$ ,  $p=,586$ ). Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### **4.15. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre fastfood tüketim sıklığı ki-kare analiziyle incelenmiş ve analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların yaşa göre fastfood tüketim sıklığı Tablo 4.15.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.15. Katılımcıların yaşa göre fastfood tüketim özellikleri**

		Fastfood tüketim sıklığı					
		15 günde	Ayda 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Toplam	
		bir kez	kez	kez	kez ve		
Yaş(yıl)	14	n	8	5	13	27	
		%	29,6	18,5	48,1	3,7	100
	15	n	31	22	35	18	106
		%	29,2	20,8	33,0	17,0	100
	16	n	37	23	37	16	113
		%	32,7	20,4	32,7	14,2	100
	17	n	39	16	38	12	105
		%	37,1	15,2	36,2	11,4	100
	18	n	16	9	21	9	55
		%	29,1	16,4	38,2	16,4	100
Toplam		n	131	75	144	56	406
		%	32,3	18,5	35,5	13,8	100

$\chi^2=7,797$ ,  $p=,801$

Tablo 4.15.'te katılımcılara ait yaşa göre fastfood tüketim sıklıklarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre 14 yaş katılımcıların en çok %48,1(n=13) oranı ile haftada 1-2 kez, en az %3,7 (n=1) oranı ile haftada 3-5 kez tükettiği, 15 yaş katılımcıların en çok %33 (n=35) oranı ile haftada 1-2 kez, en az %17 (n=18 ) oranı ile haftada 3-5 kez tükettiği, 16 yaş katılımcıların en çok %32,7 (n=37) oranında 15 günde 1 kez ve haftada 1-2 kez, en az %14,2 (n=16) oranında haftada 3-5 kez tükettiği, 17 yaş katılımcıların en çok %37,1 (n=39) oranında 15 günde 1 kez, en az %11,4 (n=12) oranında haftada 3-5 kez tükettiği, 18 yaş katılımcıların en çok %38,2 (n=21) oranında haftada 1-2 kez, en az %16,4 (n=9) oranında ayda bir kez ile haftada 3-5 kez tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşa göre ki-kare sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $\chi^2=7,797$ ,  $p=,801$ ). Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfa göre fastfood tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

**4.16. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ Persentil sınıflamasına göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre fastfood tüketim sıklığı ki-kare analiziyle incelenerek elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların BKİ sınıflamasına göre fastfood tüketim sıklığı Tablo 4.16.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.16. Katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood tüketim özellikleri**

		Fastfood tüketim sıklığı				Toplam	
		15 günde bir kez	Ayda 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez ve		
<b>BKİ (kg/boy(m<sup>2</sup>))</b>	Zayıf (<5)	n	15	10	21	10	56
		%	26,8	17,9	37,5	17,9	100
<b>Persentil Sınıflaması</b>	Normal (≥5-<85)	n	88	50	94	39	271
		%	32,5	18,	34,7	14,4	100
	Fazla Kilolu (≥85-<95)	n	14	10	16	7	47
		%	29,8	21,3	34	14,9	100
	Obez (≥95)	n	14	5	13	0	32
		%	43,8	15,6	40,6	0	100
	Toplam	n	131	75	144	56	406
		%	32,3	18,5	35,5	13,8	100

$\chi^2=7,849$ ,  $p=,549$  (kg: kilogram, m:metre)

Tablo 4.16.'da katılımcılara ait BKİ persentil sınıflamasının ve fastfood tüketim sıklıklarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre zayıf (<5) sınıflamasında yer alan katılımcılar en çok olan %37,5 (n=21) oranında ile haftada 1-2 kez tükettiği, normal (≥5-<85)) sınıflamasında yer alan katılımcıların en çok olan %34,7 (n=94) oranı ile haftada 1-2 kez, fazla kilolu (≥85-<95) sınıflamasında yer alan katılımcıların en çok %34 (n=16) oranında haftada 1-2 kez, obez (≥95) sınıflamasında yer alan katılımcıların en çok %43,8 (n=14) oranı ile ayda 1 kez tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim sıklıklarının BKİ persentil sınıflamasına göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $\chi^2=7,849$ ,  $p=,549$ ). Katılımcıların BKİ persentil sınıflamasına göre fastfood tüketim sıklığı arasında

anlamli bir fark yoktur. Obez kategorideki katılımcıların fastfood tüketim sıklığı diğ er sınıflardaki katılımcılara oranla daha az olduğu görülmektedir.

#### 4.17. Araştırmaya katılan öğrencilerin evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığı ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analize göre elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığı Tablo 4.17.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.17. Katılımcıların evin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklığı**

		Fastfood tüketim sıklığı					
		15 günde bir	Ayda 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Toplam	
		kez	kez	kez	kez		
<b>Evin Okula</b>	500m'den	n	23	12	25	9	69
<b>Mesafesi</b>	az	%	33,3	17,4	36,2	13	100
<b>(m)*</b>	500m'den	n	108	63	119	47	337
	fazla	%	32,0	18,7	35,3	13	100
	Toplam	n	131	75	144	56	406
		%	32,3	18,5	35,5	13,8	100

$\chi^2=130$ ,  $p=,988$  \*(m:metre)

Tablo 4.17.'de katılımcıların evlerinin okula mesafesine göre fastfood tüketim sıklıklarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre evlerinin okula mesafesi 500m ve aşağısı olan katılımcıların en çok %36,2'si (n=25) haftada 1-2 kez, en az %13'ü (n=6) haftada 3-5 kez tükettiği, evlerinin okula mesafesi 500m ve yukarı olan katılımcıların en çok %35,3'ü (n=119), en az %13'ü (n=47) haftada 3-5 kez tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların evlerinin okula mesafesinin fastfood tüketim sıklıklarına göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $\chi^2=130$ ,  $p=,988$ ). Katılımcıların evlerinin okula uzaklığı ile fastfood tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.18. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analize göre elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumu Tablo 4.18.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.18. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumu**

		Fastfood tüketim sıklığının					
			15 günde	Ayda 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5	
<b>Fastfood tüketir misiniz?</b>			bir kez	kez	kez	kez ve	Toplam
<b>Evet</b>	Cinsiyet Erkek	n	35	12	45	16	108
		%	32,4	11,1	41,7	14,8	100
	Kız	n	22	21	30	8	81
		%	27,2	25,9	37	9,9	100
	Toplam	n	57	33	75	24	189
		%	30,2	17,5	39,7	12,7	100
<b>Hayır</b>	Cinsiyet Erkek	n	21	16	19	4	60
		%	35	26,7	31,7	6,7	100
	Kız	n	53	26	50	28	157
		%	33,8	16,6	31,8	17,8	100
	Toplam	n	74	42	69	32	217
		%	34,1	19,4	31,8	14,7	100

Spor Yapanlar ( $\chi^2=7,380$ ,  $p=,061$ ), Spor Yapmayanlar ( $\chi^2=5,982$ ,  $p=,112$ )

Tablo 4.18.'de katılımcılara ait fastfood tüketim sıklığının; cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapanların erkek katılımcıların %41,7'si (n=45)en çok haftada 1-2 kez, en az ayda bir kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapan kadın katılımcıların %37'si (n=30) en çok haftada 1-2 kez, en az %9,9'u (n=9) haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan erkek katılımcıların %35'i (n=21) en çok 15 günde 1 kez, %6,7'si (n=4) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan kadın katılımcıların %33,8'i (n=53) en çok 15 günde bir kez, en az %16,6'sı (n=26) fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim

sıklığının; spor yapıp yapmama ve cinsiyet değişkenine göre durumu değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi ile incelenmiş. Analiz sonuçlarına göre spor yapanlar ( $\chi^2 7,380$ ,  $p=,061$ ), ile spor yapmayanlar ( $\chi^2 5,982$ ,  $p=,112$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve cinsiyet değişkenine göre durumu durumları ile spor yapıp yapmama durumu arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.19. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmama durumu ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmama durumu Tablo 4.19.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.19. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapıp yapmamaya göre durumu**

			Fastfood tüketim sıklığı				Toplam	
			15 günde bir kez	Ayda 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez ve		
<b>Evet</b>	Sınıf 9.	n	12	9	19	11	51	
		%	23,5	17,6	37,3	21,6	100	
	10.	n	18	11	17	6	52	
		%	34,6	21,2	32,7	11,5	100	
	11.	n	18	6	22	5	51	
		%	35,3	11,8	43,1	9,8	100	
	12.	n	9	7	17	2	35	
		%	25,7	20	48,6	5,7	100	
	Toplam		n	57	33	75	24	189
			%	30,2	17,5	39,7	12,7	100
<b>Hayır</b>	Sınıf 9.	n	14	9	18	3	44	
		%	31,8	20,5	40,9	6,8	100	
	10.	n	18	9	8	6	41	
		%	43,9	22	19,5	14,6	100	
	11.	n	18	13	15	13	59	
		%	30,5	22	25,4	22	100	

**Tablo 4.19. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapip yapmamaya göre durumu (Tablo 4.19'un devamı)**

		Fastfood tüketim sıklığı						
		15 günde	Ayda 1	Haftada 1-2	Haftada 3-5		Toplam	
		bir kez	kez	kez	kez ve			
<b>Hayır</b>	Sınıf	12.	n	24	11	28	10	73
			%	32,9	15,1	38,4	13,7	10
		Toplam	n	74	42	69	32	217
			%	34,1	19,4	31,8	14,7	100

Spor Yapanlar  $\chi^2=9,707$ ,  $p=,375$ , Spor yapmayanlar  $\chi^2=11,451$ ,  $p=,246$

Tablo 4.19.'da katılımcılara ait fastfood tüketim sıklığının; sınıf ve spor yapip yapmama durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan 11. Sınıfta öğrenim gören katılımcıların %35,3'ü (n=15) en çok 15 günde 1 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapan 12. sınıfta öğrenim gören katılımcıların %5,7'si (n=2) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan 10. sınıfta öğrenim gören katılımcıların %43,9'u (n=18) en çok 15 günde bir kez, spor yapmayan 12. sınıfta öğrenim gören katılımcıların en az %13,7'si (n=10) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapip yapmama ve sınıf değişkenine göre durumu değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapanlar ( $\chi^2 9,707$ ,  $p=,375$ ), ile spor yapmayanlar ( $\chi^2 11,451$   $p=,246$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapip yapmama ve sınıf değişkenine göre durumu durumları ile spor yapip yapmama durumu arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### **4.20. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapip yapmama durumuna ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapip yapmama durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. İnceleme sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapip yapmama durumu Tablo 4.20.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.20. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapıp yapmama durumu**

			Fastfood tüketim sıklığı					
			15 günde	Ayda 1	Haftada 1-	Haftada 3-5		
<b>Fastfood tüketir misiniz?</b>			bir kez	kez	2 kez	kez ve üzeri	Toplam	
<b>Evet</b>	Aile gelir (TL)	10000-15000	n	3	2	5	1	11
			%	27,3	18,2	45,5	9,1	100
		15001-25000	n	18	6	8	3	35
			%	51,4	17,1	22,9	8,6	100
		25001-35000	n	11	9	22	5	47
			%	23,4	19,1	46,8	10,6	100
		35001-50000	n	13	9	25	9	56
			%	23,2	16,1	44,6	16,1	100
		50001- ve üzeri	n	12	7	15	6	40
			%	30,0	17,5	37,5	15,0	100
	Toplam		n	57	33	75	24	189
			%	30,2	17,5	39,7	12,7	100
<b>Hayır</b>	Aile gelir (TL)	10000-15000	n	5	5	5	1	16
			%	31,3	31,3	31,3	6,3	100
		15001-25000	n	15	14	16	9	54
			%	27,8	25,9	29,6	16,7	100
		25001-35000	n	21	10	24	6	61
			%	34,4	16,4	39,3	9,8	100
		35001-50000	n	17	8	12	8	45
			%	37,8	17,8	26,7	17,8	100
		50001- ve üzeri	n	16	5	12	8	41
			%	39	12,2	29,3	19,5	100
	Toplam		n	74	42	69	32	217
			%	34,1	19,4	31,8	14,7	100

Spor yapanlar  $\chi^2=12,025$  p=,444, Spor Yapmayanlar  $\chi^2=9,394$  p=,669

Tablo 4.20.'de katılımcılara ait fastfood tüketim sıklığının; aile gelir ve spor yapıp yapmama durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan ve aile geliri 10000-15000TL arasında olan katılımcılar %45,5'i (n=5) en çok haftada 1-2 kez, en az ise %9,1'i (n=1) haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapan ve aile geliri 50001TL- ve üzeri olan katılımcıların %39'u (n=16) en çok 15 günde 1 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan

ve aile geliri 10000-15000TL arasında olan katılımcıların %31,3'ü en çok 15 günde bir kez, ayda 1 kez ve haftada 1-2 kez, en az ise %6,3'ü (n=1) haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve aile geliri değişkenine göre durumunun değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapanlar ( $\chi^2=12,025$  p=,444) ile spor yapmayanlar ( $\chi^2=9,394$  p=,669) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve aile gelir durumu değişkenine göre arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.21. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumu ki-kare analiziyle incelenmiş olup elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumu Tablo 4.21'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.21. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumuna durumu**

		Fastfood tüketim sıklığı					Toplam		
		15 günde bir kez	Ayda 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez ve üzeri				
<b>Spor yapar mısınız?</b>	<b>Evet</b>	İlkokul-Ortaokul	n	18	8	19	11	56	
			%	32,1	14,3	33,9	19,6	100	
	<b>Anne eğitim düzeyi</b>	Lise	n	25	16	27	9	77	
			%	32,5	20,8	35,1	11,7	100	
		Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora	n	14	9	29	4	56	
			%	25	16,1	51,8	7,1	100	
		Toplam	n	57	33	75	24	189	
			%	30,2	17,5	39,7	12,7	100	
	<b>Hayır</b>	<b>Anne eğitim düzeyi</b>	İlkokul-Ortaokul	n	26	23	30	14	93
				%	28	24,7	32,3	15,1	100
Lise		n	38	10	21	17	86		
		%	44,2	11,6	24,4	19,8	100		

**Tablo 4.21. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumuna durumu (Tablo 4.21.'in devamı)**

Spor yapıyor musunuz?			Fastfood tüketim sıklığı				Toplam	
			15 günde bir kez	Ayda 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-5 kez ve üzeri		
Hayır	Anne eğitim düzeyi	Üniversite-Yüksek	n	10	9	18	1	38
		Lisans-Doktora	%	26,3	23,7	47,4	2,6	100
Toplam			n	74	42	69	32	217
			%	34,1	19,4	31,8	14,7	100

Spor yapanlar  $\chi^2=8,072$ ,  $p=,233$ , Spor Yapmayanlar  $\chi^2=20,110$ ,  $p=,004$

Tablo 4.21.'de katılımcılara ait fastfood tüketim sıklığının; anne eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan ve anne eğitimi ilkökul-ortaokul düzeyinde olan katılımcıların %33,9'u (n=19) haftada 1-2 kez, en az %14,3'ünün (n=8) ayda bir kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapan ve anne eğitim düzeyi üniversite, yüksek lisans, doktora düzeyinde olan katılımcıların %47,4'ünün (n=18) en çok haftada 1 kez, en az %7,1'sinin (n=4) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan ve anne eğitim düzeyi İlkokul-Ortaokul düzeyinde olan katılımcıların %32,3'ünün (n=30) en çok haftada 1-2 kez, en az %15,1'inin (n=14) haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan ve anne eğitim düzeyi Üniversite-Yüksek Lisans (YL), Doktora (DR) olan katılımcıların %47,4'ü (n=18) en çok haftada 1-2 kez, en az %2,6'sı haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve anne eğitim düzeyi değişkenine göre durumunun değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamışken ( $\chi^2=8,072$ ,  $p=,233$ ), spor yapmayanlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=20,110$ ,  $p=,004$ ).

**4.22. Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının;  
baba eğitim ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan incelemede elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumu Tablo 4.22.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.22.'de Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama durumuna durumu**

		Fastfood tüketim sıklığı				Toplam		
		15 günde bir kez	Ayda 1 kez	Haftada 1- 2 kez	Haftada 3-5 kez ve üzeri			
<b>Evet</b>	İlkokul-Ortaokul	n	13	3	17	5	38	
		%	34,2	7,9	44,7	13,2	100	
	<b>Baba eğitim düzeyi</b>	Lise	n	27	15	34	15	91
			%	29,7	16,5	37,4	16,5	100
		Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora	n	17	15	24	4	60
			%	28,3	25	40	6,7	100
Toplam		n	57	33	75	24	189	
		%	30,2	17,5	39,7	12,7	100	
<b>Hayır</b>	İlkokul-Ortaokul	n	16	18	15	12	61	
		%	26,2	29,5	24,6	19,7	100	
	<b>Baba eğitim düzeyi</b>	Lise	n	35	13	32	14	94
			%	37,2	13,8	34	14,9	100
		Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora	n	23	11	22	6	62
			%	37,1	17,7	35,5	9,7	100
Toplam		n	74	42	69	32	217	
		%	34,1	19,4	31,8	14,7	100	

Spor Yapanlar  $\chi^2=7,397$  p=,286, Spor Yapmayanlar  $\chi^2=9,853$  p=,131

Tablo 4.22.'de katılımcılara ait fastfood tüketim sıklığının; baba eğitim düzeyi ve spor yapıp yapmama, durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan ve baba eğitimi ilkokul-ortaokul düzeyinde olan katılımcıların %44,7'si (n=17) en çok haftada 1-2 kez, en az %7,9'unun (n=3) ayda bir kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapan ve baba eğitim düzeyi

Üniversite-Yüksek Lisans-Doktora düzeyinde olan katılımcıların %40'ının (n=24) en çok haftada 1 kez, en az %6,7'sinin (n=4) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan ve baba eğitim düzeyi İlkokul-Ortaokul olan katılımcıların %29,5'i (n=18) en çok ayda bir kez, en az %9,7'sinin (n=6) haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan ve baba eğitim düzeyi üniversite, yüksek lisans, doktora olan katılımcıların %37,1'inin (n=23) 15 günde bir kez %9,7'sinin (n=6) en az haftada 3-5 kez fastfood tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre durumunun değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapanlar ( $\chi^2=7,397$  p=,286) ile spor yapmayanlar ( $\chi^2=9,853$  p=,131) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların fastfood tüketim sıklığının; spor yapıp yapmama ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.23. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumuna enerji içeceği tüketme durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre enerji içeceği tüketme durumları ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analize elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların spor yapma durumuna göre enerji içeceği tüketme durumu Tablo 4.23.'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.23. Katılımcıların spor yapma durumuna göre enerji içeceği tüketim durumu**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
<b>Enerji içecekleri kullanıyor musunuz?</b>	Evet	n	66	42	108
		%	61,1	38,9	100
	Hayır	n	123	175	298
		%	41,3	58,7	100
	Toplam	n	189	217	406
		%	46,6	53,4	100

$\chi^2=12,536$ , p=,000

Tablo 4.23.'te katılımcılara ait spor yapma durumuna göre enerji içeceği tüketip tüketme durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapanların %61,1'i (n=66) enerji içeceği tüketirken, spor yapmayanların 38,9'unun (n=42) enerji içeceği tükettiği tespit edilmiştir. Spor yapanların %41,3'ü (n=123) enerji içeceği tüketmezken, spor yapmayanların %58,7'si enerji içeceği tüketmemektedirler. Katılımcıların enerji içeceği tüketim durumları spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=12,536$ , p=,000). Katılımcıların enerji içeceği tüketim durumları ile spor yapıp yapmama durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

#### 4.24. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri duruma ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri durumu ki-kare analiziyle incelenmiş ve elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri durumu Tablo 4.24.'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.24. Katılımcıların spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmediklerinin durumu**

		Herhangi bir spor yapıyor musunuz?			
		Evet	Hayır	Toplam	
<b>Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?</b>	Evet	n	101	82	183
		%	55,2	44,8	100
	Hayır	n	88	135	223
		%	39,5	60,5	100
	Toplam	n	189	217	406
		%	46,6	53,4	100

$\chi^2=9,995$ , p=,002

Tablo 4.24.'te katılımcılara ait spor yapma durumuna göre sağlıklı beslendiklerini düşünüp düşünmedikleri durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan katılımcıların %55,2'sinin (n=101) sağlıklı

beslendiklerini düşündükleri, %44,8'inin (n=82) sağlıklı beslendiklerini düşünmedikleri tespit edilmiştir. Spor yapmayan katılımcıların %39,5'i (n=88) sağlıklı beslendiklerini düşünürken, %60,5'inin (n=135) sağlıklı beslendiklerini düşünmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların sağlıklı beslenip beslenmedikleri durumunun spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=9,995$ ,  $p=,002$ ). Katılımcıların sağlıklı beslenip beslenmedikleri durumları ile spor yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

#### 4.25. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları durumu ki-kare analiziyle incelenmiş ve elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları Tablo 4.25'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.25. Katılımcıların spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmadıkları durumu**

		Herhangi bir spor yapıyor musunuz?			
			Evet	Hayır	Toplam
<b>Kahvaltı yapıyor musunuz?</b>	Evet	n	100	82	182
		%	54,9	45,1	100
	Hayır	n	89	135	224
		%	39,7	60,3	100
	Toplam	n	189	217	406
		%	46,6	53,4	100

$\chi^2=9,340$   $p=,002$

Tablo 4.25.'te katılımcılara ait spor yapma durumuna göre kahvaltı yapıp yapmama durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan katılımcıların %54,9'unun (n=100) kahvaltı yaptığı, spor yapmayan katılımcıların %45,1'inin (n=82) kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir. Spor yapmayan katılımcıların %60,3'ünün (n=135) kahvaltı yapmadığı, spor yapan katılımcıların %46,6'sının (n=189) kahvaltı yapmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sağlıklı kahvaltı yapma

durumunun spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=9,340$  p=,002). Katılımcıların kahvaltı yapma durumları ile spor yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

#### 4.26. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyi durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyi durumu Tablo 4.26.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.26. Katılımcıların spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyi durumu**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
<b>Anne eğitim durumu</b>	İlkokul-Ortaokul	n	56	93	149
		%	37,6	62,4	100
	Lise	n	77	86	163
		%	47,2	52,8	100
	Üniversite(lisans), Yüksek Lisans, Doktora	n	56	38	94
		%	59,6	40,4	100
	Toplam	n	189	217	406
		%	46,6%	53,4	100

$\chi^2=11,254$  p=,002

Tablo 4.26.'da katılımcılara ait spor yapma durumuna göre anne eğitim düzeyi durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan katılımcıların %37,6'sının (n=56) anne eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul, %47,2'sinin (n=77) anne eğitim düzeyi lise, %59,6'sının (n=56) eğitim düzeyi üniversite (lisans) yüksek lisans, doktora olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan katılımcıların %62,4'ünün (n=93) ilkokul-ortaokul, %52,8'inin (n=86) lise, %40,4'ünün üniversite (lisans), yüksek lisans, doktora olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların anne eğitim düzeyinin spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur

( $\chi^2=11,254$  p=,002). Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile spor yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir fark vardır.

#### 4.27. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyi durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre elde edilen bulgular aşağıda katılımcıların spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyi durumu Tablo 4.27.'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.27. Katılımcıların spor yapma durumuna baba eğitim düzeyi durumu**

			Herhangi bir spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
<b>Baba eğitim durumu</b>	İlkokul-Ortaokul	n	38	61	99
		%	38,4	61,6	100
	Lise	n	91	94	185
		%	49,2	50,8	100
	Üniversite(lisans)	n	60	62	122
		%	49,2	50,8	100
	Yüksek Lisans, Doktora	n	189	217	406
		%	46,6	53,4	100

$\chi^2=3,511$ , p=,173

Tablo 4.27.'de katılımcılara ait spor yapma durumuna göre baba eğitim düzeyi durumlarının ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre spor yapan katılımcıların %38,4'ünün (n=38) baba eğitim düzeyi ilkökul-ortaokul, %49,2'sinin (n=91) baba eğitim düzeyi lise, %49,2'sinin (n=60) baba eğitim düzeyi üniversite (lisans), yüksek lisans, doktora olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan katılımcıların %61,6'sının (n=61) ilkökul-ortaokul, %50,8'inin (n=94) lise, %50,8'inin (n=62) üniversite (lisans), yüksek lisans, doktora olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların baba eğitim düzeyinin spor yapıp yapmama durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir

ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=3,511$ ,  $p=,173$ ). Katılımcıların baba eğitim düzeyi ile spor yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.28. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünlerin durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerini tüketme durumu ki-kare analiziyle incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre elde edilen bulgular aşağıda anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerini tüketme durumu Tablo 4.28’de gösterilmektedir.

**Tablo 4.28. Katılımcıların anne çalışma durumuna göre hafta içi fastfood ürünlerini tüketme durumu**

		Fastfood ürünlerinin hafta içi tüketildiği öğünler					
			Kahvaltı	Öğle Yemeği	İkindi	Akşam Yemeği	Toplam
<b>Anneniz çalışıyor mu?</b>	Evet	n	0	58	9	85	152
		%	0	38,2	5,9	55,9	100,0
	Hayır	n	1	113	21	119	254
		%	0,4	44,5	8,3	46,9	100
	Toplam	n	1	171	30	204	406
		%	0,2	42,1	7,4	50,2	100

$\chi^2=3,769$ ,  $p=,288$

Tablo 4.28.’de katılımcılara ait annenin çalışma durumuna göre, hafta içi fastfood tüketme durumunun öğün olarak değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre annesi çalışan katılımcıların %55,9’unun (n=85) en çok fastfood tükettiği hafta içi öğün akşam yemeği, annesi çalışan katılımcıların en az fastfood tükettiği öğün ise %0 (n=0) ile kahvaltı öğünü olduğu tespit edilmiştir. Annesi çalışmayan katılımcıların %46,9’unun (119) en çok fastfood tükettiği hafta içi öğün akşam yemeği, annesi çalışmayan katılımcıların %0,4’ünün (n=1) en az fastfood tükettiği öğünün kahvaltı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların anne çalışma durumunun hafta içi fastfood tüketme öğünü durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir

ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=3,769$ ,  $p=,288$ ). Katılımcıların anne çalışma durumu ile fastfood tüketilen hafta içi öğünü arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.29. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünlerin durumuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerini tüketme durumu ki-kare analizi ile incelenerek elde edilen bulgular aşağıda anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerini tüketme durumu Tablo 4.29.'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.29. Katılımcıların anne çalışma durumuna göre hafta sonu fastfood ürünlerini tüketildiği öğünlerin durumu**

		Fastfood ürünlerinin hafta sonu tüketildiği öğünler					
		Kahvaltı	Öğle Yemeği	İkinci	Akşam Yemeği	Toplam	
<b>Anneniz çalışıyor mu?</b>	Evet	n	1	36	11	104	152
		%	0,7	23,7	7,2	68,4	100
	Hayır	n	7	61	27	159	254
		%	2,8	24,0	10,6	62,6	100
	Toplam	n	8	97	38	263	406
		%	2,0	23,	9,4	64,8	100

$\chi^2=3,796$ ,  $p=284$

Tablo 4.29.'da katılımcılara ait annenin çalışma durumuna göre, hafta sonu fastfood tüketme durumunun öğün olarak değişiklik gösterip göstermediği durumunun ki-kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre annesi çalışan katılımcıların %68,4'ünün ( $n=104$ ) en çok fastfood tükettiği hafta içi öğün akşam yemeği, annesi çalışan katılımcıların en az fastfood tükettiği öğün ise %0,7 ( $n=1$ ) ile kahvaltı öğünü olduğu tespit edilmiştir. Annesi çalışmayan katılımcıların %62,6'sının (159) en çok fastfood tükettiği hafta sonu öğün akşam yemeği, annesi çalışmayan katılımcıların %2,8'inin ( $n=7$ ) en az fastfood tükettiği öğünün kahvaltı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların anne çalışma durumunun hafta sonu fastfood tüketme öğünü durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği ki-kare analizi sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2=3,796$ ,  $p=284$ ).

## 5.TARTIŞMA

Bu çalışmada fastfood tüketiminin amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışma adolesan dönemde yer alan gençlerin amatör olarak spor yapan ve yapmayanları fastfood tüketimi açısından karşılaştırması yönüyle ilk olma özelliği taşımaktadır. Sonuç olarak araştırma hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

H<sub>0</sub> Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında elde edilen bulgularda anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>1</sub> Adolesanların fastfood tüketiminin amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırıldığında elde edilen bulgularda anlamlı farklılık vardır.

Fastfood ürünlerinin tüketilmesi içeriğinden dolayı sağlık açısından olumsuz sonuçları olmaktadır. Yüksek yağlı ve şekerli gıda ürünlerinin çeşitli hastalıklara sebep olmasının yanında ölüm oranlarının artmasında da bir risk unsuru oluşturmaktadır (Castrogiovanni, ve ark. 2018). Bu sağlık sorunlarının en önemlilerinden biri olan obezitenin gelişme ihtimali, fiziksel aktivite azlığına bağlı olarak yükselmekte ve bu durum adolesanlar açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir (Ural ve Özmaden, 2022). Yapılan bir araştırmaya göre, obez lise öğrencilerinin (%49) fastfood ürünleri tüketimi, obez olmayanlara (%23) göre daha fazla bulunmuştur (Eylem, Gönül, Durmuş, 2022). Bu çalışmada DSÖ'nün BKİ sınıflamasına göre zayıf (%83,3), normal kilolu (%74,5) ve hafif kilolu (%61,5) katılımcıların fastfood tüketimi fazla kilolu (%40) katılımcılara daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da fastfood ürünlerini haftada 3-4 kez tüketen adolesanların zayıf olduğu tespit edilmiş ve yukarıdaki çalışma ile farklı bir durum oluşturmuştur. Normal kilolu katılımcıların %36,3 hafta 1-2 kez fastfood ürünlerini tükettiği tespit edilmiştir.

Tayhan (2017) tarafından yapılan 'Beden Kitle İndeksleri ve Beden Algılarına Göre Adolesanların Yaşam Biçimlerinin İncelenmesi' isimli çalışmaya

göre BKİ persentili %5-84 arasında olduğu belirlendi. Bu çalışmada ise katılımcıların BKİ persentil değerleri %5-≥95 olarak bulunmuştur. Adölesanların yıllar içinde fastfood beslenme anlayışının artmasından dolayı BKİ persentil değerlerinde artış gösterdiği görölmüştür.

Yavuz ve Tontuş (2012) tarafından, ‘Erişkin, adölesan ve çocukluk yaş grubunda obeziteye klinik yaklaşım’ isimli çalışmada 12-17 yaş arası çocukların %11,5’i BKİ persentil sınıflamasında ≥95 obez kategorisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise %7,8’i ≥95 obez kategorisinde olduğu tespit edilmiştir.

Demirezen, Çosansu (2005), tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %99,8’i beslenme alışkanlıkları yönünden farklı derecelerde riskli bulunmuş erkeklerde bu risk düzeyi kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada cinsiyetlere göre dağılımı incelendiğinde, erkek öğrencilerin kızlara göre daha çok yağlı ve şekerli yiyecekler yediği, kahve, çay, kola tükettiği ve daha çok fastfood türü yiyecekler tükettiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara ile paralel olarak yaptığımız çalışmamızda erkek katılımcıların %73,2’sinin (n=123) fastfood tüketimi kızlara oranla daha fazla olarak tespit edilmiştir. Erkeklerin kızlara göre vücudunda bulunan kas kitlesi, yağsız ağırlığının miktarı, bazal metabolizma hızı ve önerilen almaları gereken kalori miktarı istatistiksel olarak anlamlı derecede fazla olduğundan, tüketilen fastfood ürünlerinde de artış olması gösterilebilir (Erçelebi ve Demirkol, 2015). Yapılan bu çalışmada cinsiyet ile fastfood tüketimi arasındaki bir ilişkiye göre erkek (%73,2) katılımcıların fastfood tüketim oranı kadın (%73,1) katılımcılara göre az oranda da olsa fazla olarak tespit edilmiş ve açıdan yukarıdaki çalışma ile benzerlik göstermektedir. Günümüzde adölesan dönem içinde yer alan gençlerim zaman tasarrufu sağlayan ve pratik bir şekilde tüketilmesine imkân oluşturan fastfood ürünlerini sıklıkla tercih ettikleri söylenebilir.

Akpınar Borazan ve Açıkğöz (2010), ‘‘Orta Adölesan Dönemdeki Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi’’ konulu çalışmalarında kahvaltı öğünü için fastfood ürünler içerisinde yer alan çay, cips ve tost gibi besinleri 9615 adölesan birey tercih etmiştir. Bu tercihin sebebinde ise

okula yetişme durumunda daha kısa sürede tüketilmesi olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada yer alan katılımcılar, eğitim gördükleri okullarında teneffüslerde sık bir şekilde tost (%69) ve kola (%15) gibi ürünleri yediklerini belirtmişler ve bunda kahvaltı yapmayanların çoğunlukta olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada kahvaltı yapan katılımcıların %54,9'unun spor yaptığı tespit edilmiş ve sportif faaliyetlerin kahvaltı öğününü atlamamayı sağlamaktadır. Yine bu çalışmadaki katılımcıların en çok tükettiği fastfood ürünlerinin sırası ile patates kızartması (n=370), döner (n=354), çığ köfte(n=347), lahmacun/pide (n=339), pizza(n=301), hamburger/cheeseburger vb. (n=291), soğuk sandviç/tost (n=232), işlenmiş tavuk ürünleri(n=232), ambalajlı tatlı (n=230), kokoreç (n=200), soğan halkası(n=188), hazır köfte (n=187), kumpir (n=162), ekmek arası balık (109) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıları bu fastfood ürünlerini birden fazla seçenek işaretleme ile oluşturmuşlardır. Günden güne çeşitlenen fastfood ürünlerinin adolesanlar arasında sıklıkla tüketildiği görülmektedir.

Cömert (2014) çalışmasının sonucunda gençlerin %63,5'inin fastfood yiyecekleri tükettiklerini ve %59,5'inin bu yiyecekleri hızlı olması sebebiyle tükettiklerini belirtmiştir. Bu yaptığımız çalışmada da katılımcıların %83'ü (n=337) fastfood ürünlerini en çok lezzetli olduğu için, %79,5'i (n=323) sevdiği için, %47,04'ü (n=191) farklı ürünler yeme isteği olduğu için, %37,6'sı (n=153) çeşit çok olduğu için, %32,2'si (n=131) ulaşılabilir olduğu için, %27'si (n=110) zamandan tasarruf sağladığı için tükettiklerini belirtmişlerdir. Zamandan tasarruf sağlaması seçeneği Cömert'in (2014) çalışmasında birinci sırada yer alırken bu çalışmada altıncı sırada yer almıştır. Bu bağlamda çıkış noktası zamandan tasarruf sağlayan ve pratik bir şekilde tüketilen ürünler içeren fastfood beslenme anlayışı zamanla farklı bir yaşam biçimi haline gelerek tercih önceliğini damak tadı, sevdiği için ve farklı ürünler yeme isteği olarak değiştirmiştir. Bundan dolayı gençlerin zaman yönünden herhangi bir kısıtı olmamasına rağmen yukarıda sayılan sebeplerden dolayı fastfood ürünlerini tüketmeyi tercih etmektedir.

Önder (2019) 'Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Fastfood Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketim Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler'' konulu araştırmaya

göre üniversite kademesindeki öğrencilerinin %90,1'i fastfood türü gıdaları tükettiğini belirtirken 9,9'u bu tür gıdaları tüketmediklerini ifade etmişlerdir. Fastfood tüketen öğrenciler ise bu tür gıdaları tüketme nedenleri olarak ise kolaylık sağlaması (%40,1), lezzetli olması (%21,9), zaman kısıtlılığı (%21,5), arkadaşlarıyla vakit geçirmek (%10,7), özel günler (%3,3) ve değişik mekanlarda bulunma isteği (%2,5) olarak açıklanmıştır. Bu çalışmada da fastfood ürünlerinin lezzetli olması seçeneği ile benzerlik göstermektedir.

Sayılı ve Gözener (2013), “Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi” konulu araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğu (%71,38) fastfood tüketmekte olup bu oran bayan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin fastfood tüketimlerini büyük bir çoğunlukla yerleşke dışındaki yerlerde ve en fazla dönercinin tercih edilen yer olduğu belirtilmiştir. Yukarıdaki iki çalışmada yer alan üniversite düzeyindeki katılımcılar ile yaptığımız çalışmadaki katılımcılar; yaş grubu, ailelerinden uzakta hayatlarını devam ettirmeleri, yiyeceği gıdaları seçme özgürlüğünün bulunması, kendi kararlarını kendi vermesi gibi açılardan farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmanın örneklemini oluşturan adolesanlar ailelerinin yanında yaşadıkları için fastfood ürünlerini tüketmeleri daha sınırlı olmasına rağmen, yiyecek seçiminde fastfood ürünlerini tercih etmeleri açısından benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmada katılımcıların çoğunluğunun (%53,4) spor yapmadıkları ve çoğunluğunun (%73,2) fastfood ürünlerini tükettiği tespit edilmiştir. Tüketme nedenleri olarak ise en çok tercih edilen seçenek ise lezzetli olması (n=337), sevdiğim için (n=323) ve zamandan tasarruf ve kolaylık sağlaması (n=241) olarak tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda yaş grupları, yaşam biçimleri, aileden uzakta olma gibi çeşitli faktörler olmasına rağmen, adolesan ve bir sonraki dönem olan üniversite dönemi katılımcıları fastfood tüketme sebepleri açısından benzerlikleri olduğu tespit edilmiştir.

Aksoydan ve Çakır (2011) öğretim kademesi büyüdükçe okul yemekhanesinden yemek yeme sıklığı azalmaktadır ve fastfood ürünlerinin tüketimi artmaktadır. İlköğretimdeki adolesanların %71,8'i öğle yemeğini okul

yemekhanesinde yerken, ortaöğretimde bu sıklık %34,4'e düşmektedir. Her iki grupta da kız öğrenciler erkeklerden daha sıklıkla kantinden yiyecek ve içecek tüketmektedir. Bu çalışmada katılımcıların %51,1'inin öğle yemeklerini okulda yedikleri tespit edilmiştir. Ortaöğretim kademesinde olan kadın (%63) adolesan katılımcılar erkek (%37) katılımcılara oranla (%37) öğle yemeklerini okulda yedikleri tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu ile yukarıdaki çalışma desteklenmektedir.

Öztorra ve Özumut (2005), araştırmalarında erkek adolesanlarda şişmanlık sıklığının (%19,4-35,5) kızlara göre (%15,7-24,8) daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kızlarda inaktivite sıklığı ve fastfood türü besin tüketim sıklığı daha yüksek olmasına karşın, erkeklerde kilolu ve şişman olanların sıklığı daha yüksektir. Kızlardaki bu durumun beden imaj algısını koruma sebebi ile olduğu açıklanmıştır. Bu çalışmada yukarıdaki çalışmadan farklı olarak kadın (%61,7) katılımcıların erkek (%38,3) katılımcılara kıyasla BKİ persentil sınıflandırmasında fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir. Zayıf kategorisi ise kadın (%78,6) katılımcıların erkek (%21,4) katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erkek katılımcıların (%73,2) fastfood tüketim oranı kadın (%73,1) katılımcılara oranla az da olsa fazla olarak tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara çok yakın bir oranda fastfood tüketimi olmasına rağmen BKİ sınıflaması erkek katılımcılarda daha yüksektir. Bu durum kadın katılımcıların beden imaj algısından dolayı tükettikleri fastfood ürünlerinin tüketim miktarını sınırlı tutuyor olabileceğinden dolayı olduğu söylenebilir.

Tümer (2018), 'Lise ve Dengi Okullardaki Öğrencilerin Fast Food Tüketim Kararları' isimli çalışmada öğrencilere fastfood ürünlerinin fiyatı, lezzeti, sağlıklı olması ve kısa sürede hazırlanması konusunda sunulan kriterlerden tükettikleri gıdaların lezzetli olmasına en fazla önemi verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız çalışmada adolesan dönemi içinde yer alan lise öğrencileri fastfood tüketme nedenleri arasında lezzetli olması (n=337) ilk sırada yer almıştır. Yine bulduğumuz sonucu destekler nitelikte olan Habib (2011) tüketicilerin gıda

güvenliği, tadı ve hızlı servisten dolayı fastfood ürünlerini tüketmeyi tercih ettiklerini saptamıştır (Habip 2011). Yine yapılan ‘Consumer Preference and Spending Pattern in Indian Fast Food industry’ isimli başka bir araştırmada tüketicilerin fastfood ürünlerini tadından dolayı %56 tercih ettikleri tespit edilmiştir (Prabhavathi, Kishore, 2014). Bu bağlamda yapılan çalışmada diğer çalışmalar ile bezer sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Adolesanlar arasında fastfood ürünlerinin sıklıkla tüketilmesi; lezzetli olması, tadının sevilmesi ve yeme isteği gibi sebeplerden dolayı pratik ve zaman tasarrufu sağlaması seçeneklerinden daha çok tercih edilir hale geldiği söylenebilir.

Uğur (2018), ‘Gençlerin Fast Food Tüketimlerinin Sembolik Tüketim Kapsamında Değerlendirilmesi: Sivas İlinde Bir Araştırma’ isimli çalışmada öğrencilerin arkadaşları ile birlikte zaman geçirmek, ortamı sevdiği ve lezzetli olduğu için fastfood ürünlerini tüketmeyi tercih ettiklerini saptamıştır. Çalışmamızda ise fastfood ürünlerini sevdiğim için tüketirim (n=323) seçeneği lezzetli olması (n=337) seçeneğinden sonra en yüksek işaretlenen seçenekler arasında yer almıştır. Bu yönü ile yukarıdaki çalışmayı destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir.

Mirkarimi (2016) yaptığı çalışmada ankete katılan tüketicilerin çoğunluğu (%33,6) ayda bir kez fastfood tükettiğini belirtmiştir. Bunu, haftada bir-iki kez (%28,4) ve 15 günde bir kez (%27,3) fastfood tüketenler izlediği tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmada ise katılımcıların cinsiyet farkı olmaksızın fastfood tüketim sıklığı en çok haftada 1-2 kez (%35,4) olarak tespit edilmiş ve sırası ile, 15 günde (%32,2), 1 kez, ayda bir kez (%18,47), haftada 3-5 kez (%13,7) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada fastfood tüketim sıklığı artış gösterme yönünden yukarıdaki çalışmadan farklılık göstermektedir. Günden güne fastfood ürünlerinin çeşitliliği artmasının yanında tüketim sıklıklarında da artış meydana geldiği söylenebilir.

Goubraim ve Chakor’ın (2015) yaptığı çalışmada katılımcıların çoğunluğunun haftada iki-üç kez fastfood tükettiği ortaya konulmasına rağmen yaptığımız çalışmada fastfood tüketim sıklığı en çok haftada 1-2 kez (%35,4) olarak

tespit edilmiştir. Yukarıdaki çalışma ile bu yapılan çalışma arasında fastfood tüketim sıklığı yönünden azalma olduğu söylenebilir.

Koşum (2019) tarafından yapılan araştırmada, tüketicilerin %6,8'i her gün, %19,1'i haftada birkaç kez, %35,9'unun bir kez fastfood tükettikleri saptanmıştır. Uğur'un (2018) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin batı tarzı (hamburger, pizza vb.) ve geleneksel (döner, pide, köfte vb.) yiyecekleri haftada 1-2 kez tükettikleri tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmada da katılımcıların en çok haftada 1-2 kez (%35,4) fastfood tükettikleri tespit edilmiştir. Çalışmada haftada 1-2 kez seçeneği ile yukarıdaki çalışmalar ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmada, adolesanların fastfood tüketiminin spor yapan ve yapmayanlara göre karşılaştırılması yapılmış ve spor yapan katılımcıların %48,8'nin (n=145) fastfood ürünlerini tükettiği, %40,4'ünün (n=44) fastfood ürünlerini tüketmediği tespit edilmiştir. Genel olarak spor yapan adolesanların spor yapmayanlara göre fastfood ürünlerini daha fazla tükettiği belirlenmiştir. Bu sebeple 'Adolesanların fastfood tüketimi amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından farklılığın spor yapanların yönünde olduğu belirtilebilir. Yaptığımız literatür taraması sonucu kadarıyla ortaöğretim kademesindeki adolesanların fastfood tüketiminin, amatör olarak spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması konusunda yapılan bir çalışma olmadığından, bu konuda farklı yaş gruplarına yapılan çalışmalar ile karşılaştırma yapılmıştır.

İncelenen araştırmalar ve bu yapılan çalışmadan elde edilen tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, gelişmişlik düzeyi yüksek birçok ülkede olduğu gibi gelişmekte olan ülkeler ve Türkiye'de de adolesan dönem gençler arasında spor yapanların da fastfood tüketiminin yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun spor yapan ve yapmayan tüm bireyler için bir yaşam biçimi olduğu belirtilebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir devlet Anadolu lisesinde, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminin 2. yarısında, 14-18 yaş arası 9,10,11,12. sınıf adolesan dönem içinde yer alan ortaöğretim öğrencilerinden oluşmaktadır. Adölesanların fastfood tüketiminin amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından cinsiyet, yaş sınıf ve BKİ persentil sınıflaması değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çalışmada katılımcılardan demografik özellikler, fastfood tüketimi ve spor yapma durumları ile ilgili bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmanın bulguları aşağıda özetlenmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların %58,6'sı (n=238) kadın, %41,4'ü (n=168) erkek, %6,7'si (27) 14 yaş, %26,1'i (n=106) 15 yaş, %27,8'i (n=113) 16 yaş, %25,9'u (n=105) 17 yaş kategorisinde adolesan dönemde yer alan katılımcılardan oluşmaktadır.

Katılımcıların ebeveyn eğitim durumları incelediğinde anne eğitim durumunun %36,7'sinin (n=149) ilkököl-ortaokul, %40,1'inin (n=163) lise, %23,2'sinin (n=94) üniversite-yüksek lisans-doktora, baba eğitim durumunun %24,4'ünün (n=99) ilkököl-ortaokul, %45,6'sının (n=185) lise, %30'unun (n=122) üniversite-yüksek lisans-doktora olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu ile spor yapma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi arttıkça adolesan dönemdeki bireylerin sportif faaliyetlere katılımında artış olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi artan annelerin çocukların spora yönlendirmesi daha fazla olmaktadır.

Evin Okula uzaklığının %4,9'unun (n=20) 0-50m mesafesinde, %5,7'sinin (n=23) 50-100m mesafesinde, %6,4'ünün (n=26) 100-200m mesafesinde, %11,8'inin (n=48) 200-500m mesafesinde, %16,5'inin (n=67) 500-1000m mesafesinde, %54,7'sinin (n=222) 1000m ve daha fazla mesafede olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunun evlerinin okula uzak bir mesafe olduğu ve bu sebeple öğle yemeklerini dışarıda yemek durumunda kaldıkları söylenebilir. Katılımcıların %46,6'sının (n=189) spor yaptığı, %53,4'ünün (n=217) spor

yapmadığı tespit edilmiştir. Spor yapan katılımcıların %15,3'ünün (n=62) lisanslı, %31,3'ünün (n=127) lisanssız olduğu tespit edilmiştir. Ortaöğretimin ilk sınıflarında artış gösteren spor yapma durumu 11. sınıftan sonra düşüşe geçtiği görülmekte ve bu durum 12. Sınıfta Yüksek Öğretim Kurumları sınavından dolayı olduğu söylenebilir.

Annesi çalışan katılımcıların akşam yemeğinde fastfood tükettiği oran (%55,9) yüksek olmasına rağmen çalışmayan anne sayısının fazla olması nedeniyle akşam yemeğinde fastfood tüketiminin de yüksek olduğu görülmektedir. Annesi çalışan ve çalışmayan katılımcıların hafta sonu akşam yemeğinde fastfood tüketimi birbirine yakın olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların BKİ Persentil sınıflaması durumları incelendiğinde tüm katılımcıların %13,7'sinin (n=56) zayıf <5 olduğu, zayıf sınıflandırmasının cinsiyet dağılımı ise %78,6'i (n=44) kadın, %21,4'sinin (n=12) erkek olduğu belirlenmiştir. Tüm katılımcılar arasında Obez katılımcıların oranı %7,8 (n=32) olduğu bu sınıflamanın %50'sinin kadın (n=16), %50'sinin erkek (n=16) olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların vücut imaj algısından dolayı zayıf kategorisinde erkek katılımcılardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Günümüz dünyasından vazgeçilmezler arasında yer alan gitgide artan bir şekilde benimsenen fastfood beslenme anlayışı ve yaygınlaşan restoran zincirleri ve pazarlama stratejileri fastfood tüketimini arttırmaktadır (Öztürk, 2019).

Bu çalışmada katılımcıların en çok tükettiği fastfood ürünlerinin sırası ile patates kızartması (n=370), döner (n=354), çiğ köfte(n=347), lahmacun/pide (n=339), pizza(n=301), hamburger/cheeseburger vb. (n=291), soğuk sandviç/tost (n=232), işlenmiş tavuk ürünleri(n=232), ambalajlı tatlı (n=230), kokoreç (n=200), soğan halkası(n=188), hazır köfte (n=187), kumpir (n=162), ekmek arası balık (109) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıları bu fastfood ürünlerini birden fazla seçenek işaretleme ile oluşturmuşlardır.

Fastfood ürünlerinin olası zararlı etkilerinden en az etkilenmesi için bugünün adolesanları yarının yetişkinleri olacak gençlere öneri olabilecek bazı hususlar aşağıda sıralanmıştır:

1- Tüketicilere sunulan fastfood ürünlerinin üzerinde enerji ve besin öğeleri bilgilerinin eklenmesi, olası sağlık risklerinin belirtilmesi tüketimin sınırlandırılması bakımından faydalı olabilir.

2- Aile eğitimleri ile çalışan annelerin sağlıklı ve pratik yemek alternatifleri üretmeleri sağlanabilir.

3- Adolesanların edinmiş olduğu sağlıksız beslenme alışkanlarının yetişkinlik döneminde de devam edeceği öngörüsü ile fastfood ürünlerinin tüketiminin azaltılması ve sağlıklı alternatifler çeşitlendirmek amacıyla, sağlıklı beslenme önerilerinin okul ders müfredatlarında yer alması adolesan dönemde olan bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki kalıcı sağlıklı beslenme anlayışını oluşturacağından olumlu katkıları olabilir.

4- Okul müfredatında yer alan beden eğitimi dersi dışında da gençlerin sportif faaliyetlere yönlendirilmesi onların sağlıkları açısından fayda sağlayabilir.

5- Bireylere sağlık açısından çeşitli riskler oluşturan fastfood ürünlerinin tüketimini önlemek veya en aza indirmek için toplumsal projeler ile sağlıklı ve pratik beslenme anlayışının yeniden oluşturulması ile sağlıklı beslenme seçimlerinin erişiminin daha kolay ve ulaşılır olması, ile tüketiciler açısından tercih edilir hale gelebilir.

6- Planlanacak devlet politikaları ile sağlıklı gıda endüstrisinin gelişmesi için gerek ulaşılabilirlik gerekse de reklam stratejileri ile sağlıklı gıdaların yaygınlaşması sağlanabilir.

7- Adolesan bireylerin ihtiyaç duyduğu bilgileri edinme yolları teknolojinin gelişmesi ile artmakta ve çeşitlenmektedir. Bu bilgi edinme kaynaklarının neler olduğunun araştırılması, gençlere yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgilerin onların tercih ettikleri kaynaklardan ulaştırılmaları konusunda çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar gençlerin yetişkinlikteki benimseyecekleri beslenme anlayışının doğru ve sağlıklı olası yönünde faydalı olacaktır.

8- Beslenmenin önemi, fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemli olduğu konusunda toplumsal farkındalığın arttırmak için çeşitli politikalar ve projeler geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.

9- Şu an günümüzde yaşayan gençlerin gelecekte yaşayacak yetişkinler olacağı gerçeği unutulmadan sağlıklı nesiller yetiştirmenin temelini sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite, sportif faaliyetler ile mümkün olacağı unutulmamalıdır.

10- Gençlerin okul, çeşitli kurslar ve sınava hazırlık için harcadıkları zamanlar nedeniyle beslenmeye yeteri kadar zaman ayıramadığından kısa sürede tüketilen, yağ ve şeker içeriği yüksek pratik fastfood ürünlerinin tüketimi artmaktadır. Bu duruma alternatif olarak sağlıklı beslenme fikirlerinin oluşturulmasına ve spor yapmanın sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu gösteren farklı çalışmalara ihtiyaç vardır.

11- Çocuk ve adolesanların beslenme sağlığına ve sportif faaliyetlerine verilecek önem ileriki dönemlerde sağlıksız beslenme ve hareketsizlikten kaynaklanacak sağlık sorunlarının giderilmesi için yapılacak sağlık harcamalarının da önüne geçmesi anlamında faydalı olabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Acar, A. (2017). Yerli ve Yabancı Fastfood Ürünlerinin Gençlerin Tercih Nedenlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Alan Çalışması: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(38), 1-24.
- Ağır, H. B. & Akbay, C. (2021). Tüketicilerin Fastfood Tüketim Sıklığını Etkileyen Faktörlerin Analizi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 18 (3),  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/jotaf/issue/64825/821602>
- Ahn, J. Y., Park, H. R., Lee, K., Kwon, S., Kim, S., Yang, J., Lee, Y. (2015). The Effect Of Providing Nutritional Information About Fast-Food Restaurant Menus On Parents' Meal Choices For Their Children. *Nutrition research and practice*, 9(6), 667-672.
- Akoğuz Yazıcı, N. (2022). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1139-1154.
- Akpınar Borazan, A., & Açıkgöz, Ç. (2010). Bilecik Merkezde, Orta Adolesan Dönemdeki Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 2. *Gıda Güvenliği Kongresi*.
- Aksoydan, E., ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 264-270.  
<https://hdl.handle.net/11552/2460>
- Amith, M., Onye, C., Ledoux, T., Xiong, G., & Tao, C. (2021). The ontology of fast food facts: conceptualization of nutritional fast food data for consumers and semantic web applications. *BMC medical informatics and decision making*, 21(7), 1-15.
- Astarlı, Ö. (2008). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Asirvatham, J., Thomsen, M. R., Nayga Jr, R. M., Goudie, A. (2019). Do fastfood restaurants surrounding schools affect childhood obesity? *Economics & Human Biology*, 33, 124-133.  
<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2019.01.011>
- Astuti, W. (2020). Literatur Review: The Role of Nutrition Education in Sports. *Journal of Applied Food and Nutrition*, 1(2), 54-59.
- Ateş, A. (2022). Alt Yapı Futbolcularında Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyinin Ölçülmesi ve Covid-19 Döneminde Değişen Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul

- Aydın, N. A., Yılmaz, H. K., Ergüden, B., İpek, K. D. (2020). Profesyonel sporcularda beslenmenin planlanması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 83-88.
- Barlow, S. E., & Expert Committee. (2007). Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics*, 120(Supplement\_4), S164-S192.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi. *Her Yönüyle Spor*, 65.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu yayıncılık, 9-12.
- Bebiş, H., Akpunar, D., Özdemir, S., & Kılıç, S. (2015). Bir ortaöğretim okulundaki adolesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 57(2), 129-135.
- Bingham, M. E., Borkan, M. E., Quatromoni, P. A. (2015). Sports nutrition advice for adolescent athletes: A time to focus on food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(6), 398-402.
- Bostancıoğlu, D., Varol Saraçoğlu, G., Öztürk, M. (2017). Öğrencilerin Çevre Farkındalık ve Tutum Düzeyleri ve Bunları Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (60), 266-278.
- Brown, W. V., Carson, J. A. S., Johnson, R. K., Kris-Etherton, P. (2015). JCL roundtable: Fastfood And The American Diet. *Journal Of Clinical Lipidology*, 9(1), 3-10.
- <https://doi.org/10.1016/j.jacl.2014.12.002>
- Bulantekin, Ö., Bulantekin Düzalan, Ö. & Kuşçu, A. (2020). Meyve Sebze Tüketiminin Diyabette Önemi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 55-61.
- <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpgi.00145.2011>
- Bulut, E. T., Bektaş, Z. K. (2022). Tüketicilerin Fast Food Ürünlerine Yönelik Tüketim Tercihleri: İzmir İli Örneği. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 59(1), 119-133.
- <https://dergipark.org.tr/en/pub/zfdergi/issue/69125/892764>
- Böyükelhan, E. (2023). Türkiye’de Gerçekleştirilen Patika Koşu Organizasyonları ve Paydaşları. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II*, 69.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Castrogiovanni, P., Li Volti, G., Sanfilippo, C., Tibullo, D., Galvano, F., Vecchio, M., Di Rosa, M. (2018). Fasting And Fastfood Diet Play An Opposite Role İn Mice Brain Aging. *Molecular Neurobiology*, 55, 6881-6893.
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s12035-018-0891-5>
- Civelek, E. (2019). Adolesan dönemi ve özkıyım girişimi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 1.

- Charlton, M., Krishnan, A., Viker, K., Sanderson, S., Cazanave, S., McConico, A., Gores, G. (2011). Fast Food Diet Mouse: Novel Small Animal Model Of NASH With Ballooning, Progressive Fibrosis, And High Physiological Fidelity To The Human Condition. *American Journal Of Physiology-Gastrointestinal And Liver Physiology*, 301(5), G825-G834.
- Chu L, Timmons BW. (2019). Obeziteli Çocuk ve Ergenlerde Spora Katılımda Beslenmeyle İlgili Hususlar. *Amerikan Yaşam Tarzı Tıbbi Dergisi*.13(2):129-137.  
Doi: [10.1177/1559827617751684](https://doi.org/10.1177/1559827617751684)
- Cömert, M. (2019). Gençlerin Fastfood Tüketim Alışkanlıkları. *The Journal of Academic Social Science*, (6), 423-427.  
Doi: [10.16992/ASOS.346](https://doi.org/10.16992/ASOS.346)
- Davis, B., & Carpenter, C. (2009). Proximity Of Fast-Food Restaurants To Schools And Adolescent Obesity. *American Journal Of Public Health*, 99(3), 505-510.  
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.137638>
- Demir, K., Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 437-449.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/issue/50141/567126>
- Demir, G. T., Namlı, S., & Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir? *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.  
<https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>  
<https://teav.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/85979>
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adolesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.  
<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.482450>
- Dilber, F., Dilber, A. (2018). Çocukların Beslenme Alışkanlıklarına Gıda Reklamlarının Etkisi: Karaman İli Alan Araştırması. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 150-178.
- Dolton, P. J., Tafesse, W. (2022). Childhood Obesity, Is Fast Food Exposure A Factor? *Economics Human Biology*, 46, 101153.
- Erçelebi, H. (2015). Ergen Fenilketonüri Hastalarında Beslenme Durumunun Biyoelektrik İmpedans Yöntemi ile Değerlendirilmesi. (Yayımlanmış uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/farabi/issue/37153/414556>
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., Satıcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.

Ersoy, S. Özbaş, S. (2020). Çocukların Gıda Tüketimi Üzerine Televizyon Reklamlarının Etkisi. *Akademik Gıda Dergisi*, 18 (2), 172-179. DOI: 10.24323/akademik-gida.758833

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/akademik-gida/issue/55310/758833>

Eylem, O. K., Gönül, A. K., & Durmuş, S. (2022). Lise Öğrencilerinin Fast Food Tüketim, Tutum ve Davranışlarının Obeziteye Etkisi. *Socrates Journal Of Interdisciplinary Social Studies*, 15, 137-151.

<https://socratesjournal.org/index.php/pub/article/view/124>

Gök, M. (2016). Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

<https://platform.almanhal.com/Details/Thesis/2000348475?ID=4-2000348475>

Gündoğdu, H. M. (2017). Bilecik İlinde Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

<https://openaccess.dpu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12438/8351>

Habib, F. Q., Abu Dardak, R., Zakaria, S. (2011). Consumers' preference and consumption towards fast food: Evidences from Malaysia. *Business and Management Quarterly Review (BMQR)*, 2(1), 14-27.

Habeş, S. (2013). Obezite Şikayetiyle Antakya Devlet Hastanesine Başvuran Adolesanlarda Vücut Yağ Yüzdesinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.

Hamşioğlu, A. B. (2013). Fastfood Ürünleri Satın Alan Tüketicilerin Yaşam Tarzlarını Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (11).

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ulikidince/issue/21616/232191>

Harvard T.H. (2024). *Chan School Of Publich Healt*. The Nutrition Source. Harvard Universty.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/turkish/>

Hearst, M. O., Harnack, L. J., Bauer, K. W., Earnest, A. A., French, S. A., Oakes, J. M. (2013). Nutritional quality at eight US fast-food chains: 14-year trends. *American journal of preventive medicine*, 44(6), 589-594.

Jia, P., Luo, M., Li, Y., Zheng, J. S., Xiao, Q., Luo, J. (2021). Fast-Food Restaurant, Unhealthy Eating, And Childhood Obesity: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Obesity Reviews*, 22, e12944.

<https://doi.org/10.1111/obr.12944>

Kadioğlu Ateş, H., Mazı, M. G. (2017). Kitap Özeti: Bilimsel araştırma yöntemleri (Şener Büyüköztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz,

- Funda Demirel). *Eurasian Education & Literature Journal= Avrasya Eğitim ve Literatür Dergisi*.
- Kang, H. (2021). Sample Size Determination And Power Analysis Using The G Power Software. *Journal Of Educational Evaluation For Health Professions*, 18.  
<https://synapse.koreamed.org/articles/1149215>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karhan, J. (2018). Fast-food imparatorluğunun zihniyetini ritzer'in "mcdonaldlaşma" kavramı üzerinden okumak. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (BUSBED)*, 8(16), 405-432.
- Kayapınar, F. Ç., Aydemir, R. (2014). Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi (Kars Digor Anadolu Lisesi örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 21-38.
- Keeble, M., Burgoine, T., White, M., Summerbell, C., Cummins, S., & Adams, J. (2019). How Does Local Government Use The Planning System To Regulate Hot Food Takeaway Outlets? A Census Of Current Practice In England Using Document Review. *Health & Place*, 57, 171-178.
- Kırkkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Kurt, AK (2019). Birinci Basamakta Obezite Yönetimi. *Klinik Tıp Aile Hekimliği*, 11 (2), 55-60.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ktah/issue/47251/595122>
- Kurtdaş, E. M. (2017). Toplumsal Değişme Bağlamında Gençlik Sorunları. *Electronic Turkish Studies*, 12(25).
- Leidy, H. J., Ortinau, L. C., Douglas, S. M., Hoertel, H. A. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. *The American journal of clinical nutrition*, 97(4), 677-688.
- LK, Purcell. (2013). Canadian Paediatric Society, Paediatric Sports and Exercise Medicine Section, Sport nutrition for young athletes, *Paediatrics & Child Health*, Volume 18, Issue 4, 200–202.  
<https://doi.org/10.1093/pch/18.4.200>
- Mardia, KV (1970). Uygulamalı çok değişkenli çarpıklık ve basıklık ölçüleri. *Biometrika*, 57 (3), 519-530.
- Millî Eğitim Bakanlığı. Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği. T.C. Resmî Gazete: 2010.  
<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/05/20100521-4.htm>

- Meşe Yavuz, C., ve Koca Özer, B. (2019). Adölesan Dönem Okul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 7(1), 225-243.
- Myles, I.A. (2014). Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutr J* 13, 61.  
<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-13-61>
- Neyzi, O., Günöz, H., Bundak, R. (2008.). “Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Baş Çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 1 (51), 1-14.
- Önder, K., Önder, E., (2019). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Fastfood Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketim Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği. 3. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi, Bodrum/Muğla
- Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatikselsel veri analizi-1. *Eskişehir: Kaan Kitabevi*.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(1), 1-6.
- Öztora S. (2005). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. (Yayınlanmamış Uzmanlık tezi). Dr. Sami Hatipoğlu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul.
- Öztürk, A. (2019). Fast food restoranlarının tercih edilmesinde etkili olan faktörlerin Ahs metodu ile önceliklendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2679-2695.
- Öztürk, D., Onurlubaş, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Fastfood Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 11(3), 221-232.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/gbad/issue/74308/1201430>
- Özümüt SH. (2004). Adölesanlarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). SSK Göztepe Eğitim Hastanesi, Pediatri Kliniği, İstanbul.
- Özyürek, D., Dağdaş, S. B., Kara, Ş.A., Acıduman, G., Yıldırım, D., Ş. A., Boğa, K. G., Cebeci Ş., M., Büke, M. P., Kızıllan, N. Ö., Kanbur, K. H., Altıntaş, Aslan, D. (2019). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları ile Beyana ve Ölçüme Dayalı Beden Kitle İndeksi Karşılaştırılması: Metodolojik Bir Çalışmanın Ön Bulguları. 3. Uluslararası 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 641-646.
- Pekcan, G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S., Acar Tek, N. (2016). Türkiye beslenme rehberi 2015 (TÜBER). *Ankara: Sağlık Bakanlığı*.
- Pereira, M. A., Kartashov, A. I., Ebbeling, C. B., Van Horn, L., Slattery, M. L., Jacobs, D. R., Ludwig, D. S. (2005). Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *The lancet*, 365(9453), 36-42.

- Prabhavathi, Y., Kishore, N. T., Kumar, M. R. (2014). Consumer preference and spending pattern in Indian fast food industry. *International journal of scientific and research publications*, 4(2), 1-5.
- Purcell, L. K., Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics child health*, 18(4), 200-202.
- Rains, T. M., Maki, K. C., Fulgoni, V. L., & Auestad, N. (2013). Protein intake at breakfast is associated with reduced energy intake at lunch: an analysis of NHANES 2003–2006.
- Sayılı, M. ve Gözener, B. (2013). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 11-28.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/jiss/issue/25895/272910>
- Sevim, M. K., Güldemir, H. H. (2019). Adolesan dönemde sağlıklı beslenme ve obezite. *İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları*.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu, V. (2014). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatipoğlu yayıncılık.
- Şimşek, B., & Kartal, A. (2023). Spor Yapan Bireylerin Yeme Farkındalık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 15-29.  
<https://doi.org/10.30803/adusobed.1294854>
- Tamer, A., Nalbant, A. (2021). Beslenme ve Bağışıklık Sistemi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 11(2), 458-466.
- Taşpınar, O. (2018). Fast Food Tüketiminde Ailenin Rolü; Çanakkale örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3).
- Tavşancıl, E. (2014). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tayhan, A. (2017). Beden Kitle İndeksleri ve Beden Algılarına Göre Adölesanların Yaşam Biçimlerinin İncelenmesi (Examination of Adolescents Lifestyle According to Body Mass Index and Body Image). *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(3), 160-169.
- [T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi](https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=6698&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5). Kişisel Verilerin Korunması Kanunu. 2024 Erişim Adresi:<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=6698&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 256-274.
- Terzi, M., Ersoy, G. (2022). Sürdürülebilir beslenme sporcular için sürdürülebilir mi? *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 21-31.

- Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B., Bideci, E. (2002). Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali. Ankara. Sayfa No. 1  
<https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/toplumun-beslenmede.pdf>
- Türk, M., Gürsoy, Ş. T., & Ergin, I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87.
- Uğur, U. (2018). Gençlerin Fast Food Tüketimlerinin Sembolik Tüketim Kapsamında Değerlendirilmesi: Sivas İlinde Bir Araştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (67), 1-9.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/abuhsbd/issue/39323/463431>
- Ural, B., Özmaden, M. (2022). Televizyon Reklamları: Çocukluklarda Obezite ve Besin Seçimine Etkileri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9 (3), 286-290. DOI: 10.52880/sagakaderg.1085015  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/sagakaderg/issue/72472/1085015>
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeler. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 1-10.
- Üstündağ, E.G. (2020). Spor Salonunda Spor Yapan Bireylerde Yeme Farkındalığı ile Ortoreksiya Nervoza Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- WHO. Adolescent health. Erişim Adresi: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/adolescence/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/)  
(Erişim tarihi:26.08.2024).
- WHO. Body mass index (BMI) Erişim Adresi: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age> (Erişim tarihi:26.05.2024).
- WHO, <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, (Erişim tarihi:20.06.2024).
- Wootan, M. G., Osborn, M., Malloy, C. J. (2006). Availability of point-of-purchase nutrition information at a fast-food restaurant. *Preventive Medicine*, 43(6), 458-459.
- Yabancı A.N. (2016). Adolesan beslenmesi. Özenoğlu A, editör. Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 699-716.
- Yılmaz, G., Karaca, S. (2019). Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/50922/664645>

## **8. EKLER**

### **EK 1. Etik Kurul Onayı**



Evrak Tarih ve Sayısı: 27.03.2024-717



**T.C.**  
**BANDIRMA ONYEDİ EYLÖL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**TOPLANTI TUTANAĞI**

**GÜNDEM:** Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU'nun 2024 -21 numaralı başvurusunun değerlendirilmesi

**KARAR:** Etik Kurulumuzun 18.03.2024 tarihinde saat 14.00'te yapılan 2024-3 sayılı toplantısında Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU danışmanlığında Uzm. Öğretmen Çiğdem AYKUT tarafından yürütülmesi planlanan 2024-21 başvuru sayılı "**Adolesanların Fast Food Tüketiminin Amatör Düzeyde Spor Yapan ve Yapmayanlar Açısından Karşılaştırılması**" konulu çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.

	Prof. Dr. Serap ALTUNTAŞ Komisyon Başkanı	
Doç. Dr. Yıldı Arzu ABA	Prof. Dr. Latife UTAŞ AKHAN	Doç. Dr. Ekrem SEVİM
Doç. Dr. Cennet GÖLOĞLU DEMİR	Dr. Öğr. Üyesi Burçin AKÇAY	Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ERGÖL

Pin Kodu :28182

Belge Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BS94RUKKR4>

Adres:Yeni Mahalle Şehit Astsubay Mustafa Soner Varlık Caddesi  
No:77 Bandırma/BALIKESİR  
Telefon:02667170117 Faks:02667170030  
e-Posta:sagbiletik@bandirma.edu.tr  
Kep Adresi:bandirmaonyedleylul@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5658&eD=BS94RUKKR4&eS=717> adresinden yapılabilir.

## EK 2. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzni



T.C.  
BANDIRMA KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-85130053-605.01-101894338  
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

08.05.2024

### KEMAL PİRECİ ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.  
b) Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 08.05.2024 tarihli ve E-99191664-605.01-101827626 sayılı yazısı.

Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans öğrencisi Çiğdem AYKUT' un Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarında anket çalışması yapma izin talebi İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından incelenmiştir.

Okulunuz öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın uygulanmasına ilği (a) Genelge doğrultusunda; Valilik Makamının 07/05/2024 tarih ve 101786258 sayılı onayı ile izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Kerim ŞEMİN  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek : İlgi Yazı ve Ekleri (8 Sayfa)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : 17 Eylül Mahallesi Haçı Keşfettin Caddesi No : 46/4  
Bandırma / BALIKESİR  
Telefon No : 0 (266) 714 83 67  
E-Posta:  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Bilgi için: Aysun ULUTAŞ-VHKİ  
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni  
İnternet Adresi: Faks:2667148367

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6466-e131-3770-81ea-c2b9 koda ile teyit edilebilir.



### EK 3. Katılımcı Onay Formu

Sayın Katılımcımız;

Beslenme alışkanlıklarında günden güne meydana gelen değişimler ortaöğretim çağındaki öğrencilerin gelişimlerini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Fastfood ürünleri ile beslenme ve fiziksel aktivite azlığı obezite, gelişimde aksaklıklar gibi çeşitli sorunlara yol açabilmektedir.

Katılacağınız bu çalışma, “**Adolesanların Fastfood Tüketiminin Amatör Düzeyde Spor Yapan ve Yapmayanlar Açısından Karşılaştırılması**” adıyla, Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU danışmanlığında, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Çiğdem AYKUT tarafından 15/02/2024-15/04/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

**Araştırmanın Hedefi:** Araştırmada “Adolesanların Fastfood Tüketiminin Amatör Düzeyde Spor Yapan ve Yapmayanlar Açısından Karşılaştırılması” amaçlanmıştır.

**Araştırmanın Nedeni:** O Bilimsel araştırma  Tez çalışması

**Araştırmanın Yapılacağı Yer:** Kemal Pireci Anadolu Lisesi

**Araştırma Uygulaması:**  Anket

Görüşme

Gözlem

O.....

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Araştırmaya yaklaşık olarak 450 kişi katılacaktır. Araştırma için kullanılacak anket sorularının yer aldığı bağlantının cep telefonlarına iletilerek cevaplanması sağlanacaktır. Soruların cevaplanma süresi yaklaşık olarak 6-7 dk sürmesi planlanmaktadır. Çalışmadaki anket sorularında sizden kimlik bilgilerini belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve kesinlikle üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Bu çalışma için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmaya uygun olmayan cevaplar değerlendirmeye dâhil edilmeyecektir.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşılarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı: Çiğdem AYKUT  
İletişim Bilgileri:

Danışman: Yağmur AKKOYUNLU

***Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.***

...../...../..... Katılımcı Adı-Soyadı :

İsim-Soy isim İmza 88

Telefon Numarası:

#### EK 4. Veli Onay Formu

**Sayın Veli;**

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “**Adolesanların Fastfood Tüketiminin Amatör Düzeyde Spor Yapan ve Yapmayanlar Açısından Karşılaştırılması**” adıyla, **15/02/2024-15/04/2024** tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

**Araştırmanın Hedefi:** Adolesanların fastfood tüketiminin amatör düzeyde spor yapan ve yapmayanlar açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı Adı: Çiğdem AYKUT

Danışman: Yağmur AKKOYUNLU

İletişim bilgileri:

*Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi.....  
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin  
veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz\*).*

İsim Soy İsim İmza:

89

Veli Adı-Soyadı:

.../.../.....

## EK 5. Anket Formu

### ADOLESANLARIN FAST FOOD TÜKETİMİNİN AMATÖR DÜZEYDE SPOR YAPAN VE YAPMAYANLAR AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK ANKET

Bu Anket Formu Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı tez çalışması için Kemal Pireci Anadolu Lisesinde Öğrenim Gören Amatör Düzeyde Spor Yapan ve Yapmayan Adölesanların Fastfood Ürünlerini Tüketim Durumlarının Değerlendirilse amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen spor yapıp yapmama, beslenme ve fastfood ürünlerini tüketme durumunuz ile ilgili mevcut bilgileri veriniz. Bu anket formunda 6698 sayılı KVKK' nunda belirtilen esaslara göre özel nitelikli kişisel veriler kapsamına giren; kişilerin ırkı, etnik kökeni, siyasi düşüncesi, felsefi inancı, dini, mezhebi veya diğer inançları, kılık ve kıyafeti, dernek, vakıf ya da sendika üyeliği, sağlığı, cinsel hayatı, ceza mahkûmiyeti ve güvenlik tedbirleriyle ilgili verileri ile biyometrik ve genetik verileri gibi hiçbir soru sorulmamıştır. Bu bilgilerin dışında verdiğiniz diğer bilgiler kimseyle paylaşılmayacaktır. Görüşlerinizin belirtilmesi literatüre bu konuda katkı sağlayacaktır. Destekleriniz için teşekkür ederim.

Çiğdem AYKUT, Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi, Danışman: Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU, Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

#### Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri

##### Katılımcının;

Cinsiyeti:	Kız	Erkek		
Yaş: .....				
Sınıfı	9	10	11	12
Boy: .....cm	Vücut Ağırlığı: .....kg			
Ailenizin Gelir Düzeyi (Aylık t1)	.....			

Evinizin okula mesafesi(km- m)		.....				
Annenizin eğitim seviyesi:	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Master	Doktora
Babanızın eğitim seviyesi:	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Master	Doktora

### Araştırmaya Katılanların Fastfood Tüketimi ile İlgili Bilgiler

Günlük Yemeklerinizi Nerede Yediğiniz ve Kimin Planladığı Hakkında Kısa Bilgi Veriniz.

Yemeklerinizi Kim Planlıyor?

Kendim	Antrenörüm	Annem-	Babam	Arkadaşım	Diğer ....
--------	------------	--------	-------	-----------	------------

Nerede Yiyorsunuz?

Evde	Okulda	Dışarıda	Diğer.....
------	--------	----------	------------

Sağlıklı Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

Günde Kaç Öğün Yemek Yiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	Daha Fazla
---	---	---	---	---	---	------------

Kahvaltı Yapıyor Musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

Ara Öğün Yiyor musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

Enerji İçecekleri Kullanıyor musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

(Gündoğdu, 2017).

### **Tüketicilerin fastfood tüketme nedenleri**

Lezzetli olması
Zamandan tasarruf sağlaması
Sevdiğim için
Ulaşılabilir olması
Farklı ürünler yeme isteği
Değişik ortamlarda yeme isteği
Çeşidin çok olması
Yemek yapmaktan kaçınma
Aile üyeleri tarafından bu ürünlerin sevilmesi
Doyurucu olması
Fiyatının uygun olması
Özel kutlamaların olması
Alışkanlığının olması
Hijyenik olması
Mecbur olmak (Yurttta/misafirhanede kalmak gibi nedenlerle)
Bu ürünlere yönelik reklam ve promosyon olması
Dışarıda yemek yemenin eve göre daha az masraflı olması
Yemek yapmayı bilmeme

### **Fastfood Tüketim Sıklıkları**

Ayda 1 kez
15 günde 1 kez
Haftada 1-2 kez
Haftada 3-5 kez ve daha fazla

### **Fastfood ürünlerinin tüketildiği öğünler**

Hafta içi
Kahvaltı
Öğle Yemeği
Akşam Yemeği
İkinci
Hafta sonu

Kahvaltı
Öğle Yemeği
Akşam Yemeği
İkindi

#### **Tüketilen fastfood ürünleri**

Patates kızartması
Hazır Köfte
Ambalajlı Tatlı
Lahmacun/Pide
Döner
Pizza
Hamburger/Cheeseburger vb.
Çiğ köfte
Soğuk Sandviç/Tost
Ekmek arası balık
Kokoreç
İşlenmiş tavuk ürünleri
Soğan halkası
Kumpir

(Bulut ve Bektaş, 2022).

#### **Araştırmaya Katılanların Sportif Faaliyetler ile ilgili Bilgiler**

Herhangi bir spor yapıyor musunuz?

Evet	Hayır
------	-------

Kaç yıldır Spor Yapıyorsunuz?

1 yıl ve altı	2-5 yıl	6-9 yıl	10 yıl ve üzeri
---------------	---------	---------	-----------------

Hangi Düzeyde Spor Yapıyorsunuz?

Lisanssız	Lisanlı
-----------	---------

(Demir ve Duman, 2019).

**Spor ile ilginiz hangi düzeydedir belirtiniz.**

BRANŞLAR	Amatör olarak aktif spor yapıyorum.	Sadece seyirci olarak ilgilenirim.
1. Futbol		
2. Basketbol		
3. Voleybol		
4. Atletizm		
5. Tenis		
6. Cimnastik		
8. Masa tenis		
9. Badminton		
10. Halk oyunları		
11. Yüzme		
12. Boks		
13. Güreş		
14. Tekvando		
15. Doğa sporlar		
16. Diğer(belirtiniz).....		

(Gök, 2016).

## **EK 6. Ölçek Kullanım İzni**

Gündoğdu (2017), ‘Bilecik İlinde Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi’ isimli çalışmadaki ölçeğin kullanım izni.

Merhaba Çiğdem Hanım; Tarafımızca geliştirilen anket sorularını çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Süreç içerisinde ihtiyaç duymanız halinde bilgi, belge ve doküman paylaşımı için iletişime geçebilirsiniz. Çalışmalarınızda başarı ve kolaylıklar dilerim.

Öğr.Gör.Hüseyin Mete GÜNDOĞDU  
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Bşk.



## EK 7. Ölçek Kullanım İzni

Bulut ve Bektaş (2022), 'Tüketicilerin fastfood ürünlerine yönelik tüketim tercihleri: İzmir İli örneği' isimli çalışmada yer alan ölçeğin kullanım izni.



**Ecem Tumay Bulut** <ecemtu... 30 Nis 2024 00:36



Alıcı: ben ▼

Merhabalar Çiğdem Hanım,  
yüksek lisans tez çalışmamın yeni çalışmalara kaynaklık etmesi beni çok memnun eder. Belirttiğiniz soruları çalışmanızda kullanabilirsiniz. YÖK Tez Merkezinden tezin tamamına da erişebilirsiniz. İhtiyaç olması durumunda her zaman bana ulaşabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

## EK 8. Ölçek Kullanım İzni

Demir ve Duman (2019), ‘Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi’ isimli çalışmada yer alan ölçeğin kullanım izni.



**KUTLUHAN DEMİR** <kutluhan.de... 30 Nis Sal 11:44



Alıcı: ben ▼

Sayın Hocam Merhaba.

Anket sorularının kullanılmasında sorun olmayıp, izinlerimiz ve müsaadelerimiz vardır. Atıf konusuna dikkat edilmesini rica ederim. Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

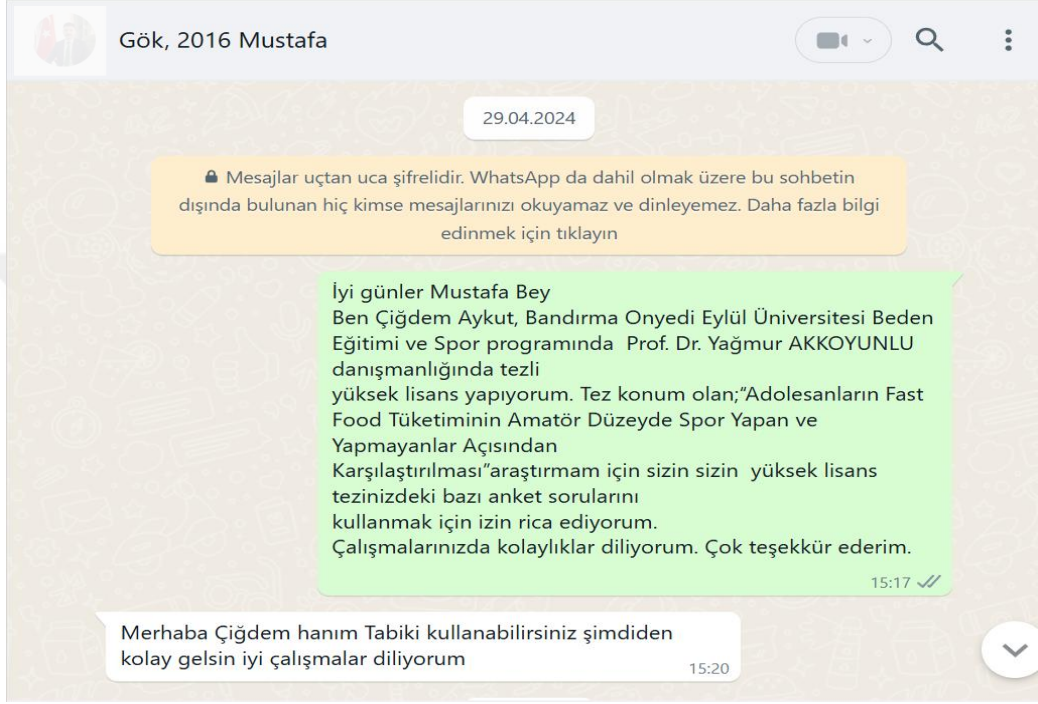
Öğr. Gör. Kutluhan DEMİR

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Çine Meslek Yüksekokulu

## EK 9. Ölçek Kullanım İzni

Gök (2016), ‘Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi’ isimli çalışmada yer alan ölçeğin kullanım izni.



## 9. ÖZGEÇMİŞ

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>	
Adı Soyadı	: Çiğdem Aykut
Doğum tarihi	:
Doğum yeri	:
Medeni hali	:
Uyruğu	:
Adres	:
<b>EĞİTİM</b>	
Lise	: Şehit Mehmet Gönenç Lisesi
Lisans	: Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi Beslenme Öğretmenliği
Yüksek lisans	: Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans
<b>YABANCI DİL BİLGİSİ</b>	
İngilizce	: Orta
<b>MESLEKİ DENEYİM</b>	
(2005- devam ediyor) Uzman Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı	
<b>YAYINLARI:</b>	
<b>SCI, SCI-Expanded, SSCI ve AHCI tarafından taranan dergilerde yayımlanmış teknik not, editöre mektup, tartışma, vaka takdimi ve özet türünde yayınlar dışındaki tam makale veya derleme</b>	
1) Konar, N., Bostancı, S., Başkaya, G., Aykut, Ç. (2024). The Effect of Physical Activity and Nutrition Awareness Education on the Level of Physical Fitness and Nutrition Knowledge in Women Aged 50-60. Journal of Basic and Clinical Health Sciences, 8(2), 367-379. <a href="https://doi.org/10.30621/jbachs.1327637">https://doi.org/10.30621/jbachs.1327637</a>	

**Uluslararası kongre, sempozyum, panel ve çalıştay gibi bilimsel toplantılarda sözlü sunum, özet metin olarak yayımlanan veya poster olarak sergilenen bildiri**

- 1) Konar, N., & Aykut, Ç. (2022). Alternative Nutrition Models For Athletic Individuals Within The Scope of Sustainable Nutrition, D. Yılmaz, K. Tarı-Selçuk, B. Akay (Eds.) *Union of Thrace Universities V. International Health Sciences Congress*, 227.
- 2) Akkoyunlu, Y., & Aykut, Ç. (2023). Evaluation Of The Elements That Increase Bioavailability In The Understanding Of Vegetable Nutrition In Terms Of Sports Performance. *Ases International Bandırma Scientific Studies Conference*, 161.

**Uluslararası kongre, sempozyum, panel ve çalıştay gibi bilimsel toplantılarda sözlü sunum, tam metin olarak yayımlanan veya poster olarak sergilenen bildiri**

- 1)Aykut, Ç., &Akkoyunlu, Y., (2024). A Bibliometric Analysis on Thesis on The Concepts of Adolescence, Physical Activity And Nutrition In The National Thesis Center. *Ases III. International Bandırma Scientific Studies Conference*, 38.