

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KARS İLİNİN YÖRESEL YİYECEK VE İÇECEKLERİNİN
OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN BESLENMESİNDEKİ YERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

HAZIRLAYAN

KARDELEN ASLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI BESLENME VE
DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KARS İLİNİN YÖRESEL YİYECEK VE İÇECEKLERİNİN
OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN BESLENMESİNDEKİ YERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

HAZIRLAYAN

KARDELEN ASLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. GÜL KIZILTAN

ANKARA - 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Kardelen Aslan tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 17/01/2024

Tez Adı: Kars İlinin Yöresel Yiyecek ve İçeceklerinin Okul Çağı Çocukların Beslenmesindeki Yerinin Değerlendirilmesi

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

Prof. Dr. Gül Kızıltan	Başkent Üniversitesi
Prof. Dr. Nurcan Yabancı Ayhan	Ankara Üniversitesi
Doç. Dr. Perim F. Türker	Başkent Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi İrem Olcay Eminsoy	Başkent Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Hande Mortaş	Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. F. Belgin ATAÇ

Enstitü Müdürü

Tarih: 17 / 01 / 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 25/12/2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Kardelen Aslan

Öğrencinin Numarası: 22120159

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Programı: Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Gül Kızıltan

Tez Başlığı: Kars İlinin Yöresel Yiyecek ve İçeceklerinin Okul Çağı Çocukların Beslenmesindeki Yerinin Değerlendirilmesi,

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 124 sayfalık kısmına ilişkin, 25/12/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %16'dır. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 25/12/2023

Öğrenci Danışmanı Prof. Dr. Gül Kızıltan

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimi boyunca, ders dönemi ve tez sürecimde her konuda yardımcı olan, bilimsel bilgileriyle ve desteğiyle beni aydınlatıp yoluma ışık tutan değerli hocam Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Bölüm Başkanı Sayın Prof. Dr. Gül KIZILTAN'a,

Yüksek lisans sürecinde tanıştığım, kısa sürede yakın arkadaşlarım olan, bu süreci benimle birlikte geçirip beni her zaman destekleyen ve yanımda olan değerli arkadaşlarım Melike ŞEN, Duygu ALEMDAĞ ve Nil PEKTAŞ'a,

Lisans sürecinde tanıştığım, bu süreç ve sonrasında yakın arkadaşım olan, her derdime koşan, her koşulda yanımda olan, değerli dostum Nazlı Bengü İLTER'e,

Hayatıma girdiği günden beri varlığıyla beni mutlu eden, her anımı paylaşabildiğim, benimle ağlayıp benimle gülen ve her zaman yanımda olan canım kardeşim Duru ASLAN'a

Ve son olarak, beni bugünlere getiren, her anımda yanımda olan ve desteklerini her zaman hissettiğim, kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar çok sevdiğim annem Hayriye ASLAN ve babam Şahin ASLAN'a

Saygı ve sevgilerimle, sonsuz teşekkür ederim.

Kardelen ASLAN

Aralık, 2023

ÖZET

ASLAN K. Kars İlinin Yöresel Yiyecek ve İçeceklerinin Okul Çağı Çocukların Beslenmesindeki Yerinin Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024.

Bu çalışma Kars ilindeki yöresel yiyecek ve içeceklerin okul çağındaki çocukların beslenmesindeki yerinin değerlendirmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu çalışma, Nisan 2023-Haziran 2023 tarihleri arasında Kars il merkezinde bulunan bir ve ilçelerinde bulunan iki olmak üzere toplam üç devlet ilkokulunda, 7-12 yaş arasındaki 38'i erkek 62'si kız olmak üzere 100 okul çağı çocuğunun katılımı ile yapılmıştır. Çocukların ve ailelerin genel özelliklerini, çocukların beslenme alışkanlıklarını, günlük enerji ve besin ögeleri alımlarını, ekran kullanımlarını, antropometrik ölçümlerini ve çocuklar ile ailelerinin yöresel yemek tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla anket formu uygulanmıştır (antropometrik ölçümler araştırmacı tarafından alınmıştır). Çocukların fiziksel aktivite düzeyini saptamak için Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) kullanılmıştır. Çalışmaya katılan erkek çocukların yaş ortalaması 8.6 ± 1.48 yıl, kız çocuklarının ise 9.2 ± 1.44 yıldır. Ailelerin evde yöresel yemek tüketim sıklığı %98.0 ve ev dışında yöresel yemek tüketim sıklığı %42.0'dır. Ailelerin Kars'ta yaşama süresi uzadıkça evde yöresel yemek tüketiminin arttığı saptanmıştır ($p<0.05$). Tüm aile üyelerinin evdeki/ev dışındaki yöresel yemekleri tüketme sıklığı %64.0 olarak bulunmuştur. Ailelerin yöresel yemekleri tüketmeme nedenleri arasında en sık: yemeklerin yapılışını bilmemek, damak tadına hitap etmemesi, genellikle aile büyüklerinde yenilmesi ve aile üyelerinin sevmemesi yer almaktadır. Bu çalışmaya katılan çocukların %86.0'sının (E: %86.8, K: %85.5) yöresel yemek tükettiği, %14.0'ünün yöresel yemek tüketmediği saptanmıştır. Çocukların en fazla tercih ettiği yöresel yemekler arasında; hangel (%77.0), kete (%68.0), erişte aşısı (%58.0), kuru üzümlü pilav (%52.0) ve evelik çorbası (%51.0) yer almaktadır. Çalışmada yaş ile yöresel yemek tüketimi ve tüketilen yöresel yemek çeşit sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bununla birlikte yaşa göre boy uzunluğu, Beden Kütle İndeksi (BKİ) ve bel çevresi sınıflaması, aldıkları enerji, makro besin ögeleri ve mikro besin ögeleri ortalamaları ve yöresel yemek tüketim durumu arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu çalışmada, Kars yöresine ait yemek tüketen çocukların (3.4 ± 0.65), tüketmeyen çocuklara (3.0 ± 0.62) göre fiziksel olarak daha aktif olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç

olarak, yöresel yemeklerin ve yemek kültürünün okul çağı çocuklarının beslenmesindeki yerinin belirlenmesi, bunların büyüme ve gelişme üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin saptanması gerekmektedir. Bunun için daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Okul çağı çocukluk dönemi, sağlıklı beslenme, yöresel yemek, yemek kültürü



ABSTRACT

ASLAN K. Evaluation of the Place of Local Foods and Beverages of Kars in the Nutrition of School-Age Children. Başkent University Health Sciences Institute, Nutrition and Dietetics Program, Master's Thesis, Ankara, 2024.

This study was planned and carried out to evaluate the place of local foods and beverages in the nutrition of school-age children in Kars. This study was conducted between April 2023 and June 2023, in a total of three public primary schools, one in the city center of Kars and two in its districts, with the participation of 100 school-age children, 38 boys and 62 girls, aged 7-12. A survey form was applied to determine the general characteristics of children and families, children's eating habits, daily caloric and nutrient intake, screen usage, anthropometric measurements, and local food consumption habits of children and their families (anthropometric measurements were taken by the researcher). The Child Physical Activity Questionnaire (ÇFAA) was used to determine the physical activity level of children. The mean age of boys participating in the study is 8.6 ± 1.48 years, and that of girls is 9.2 ± 1.44 years. The percentage of families consuming local food at home is 98.0% and the percentage of consuming local food outside the home is 42.0%. It was determined that the longer the family lived in Kars, the more local food consumption at home increased ($p < 0.05$). The percentage of consumption of local food by all family members at home/out of home was found to be 64.0%. The most common reasons why families do not consume local dishes are: not knowing how to cook the food, not appealing to the palate, usually eaten by family elders, and family members not liking it. It was determined that 86.0% of the children participating in this study (M: 86.8%, F: 85.5%) consumed local food, and 14.0% did not consume local food. Among the local dishes most preferred by children; hangel (77.0%), kete (68.0%), Erişte Aşı (58.0%), Kuru Üzümlü Pilav (52.0%) and Evelik Çorbası (51.0%). The study found that there was no statistically significant relationship between age and local food consumption and the number of local food types consumed ($p > 0.05$). However, there was no statistically significant difference between height according to age, Body Mass Index (BMI) and waist circumference classification, caloric intake, averages of macronutrients and micronutrients, and local food consumption ($p > 0.05$). In this study, it was found that children who consumed food in the Kars region (3.4 ± 0.65) were more physically active than children who did not consume it (3.0 ± 0.62) ($p < 0.05$). As a result, it is necessary to determine

the place of local dishes and food culture in the nutrition of school-age children and to determine their positive and negative effects on growth and development. For this, more comprehensive studies are needed.

Keywords: School age childhood, healthy nutrition, local food, food culture



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Okul Çağı Çocukluk Dönemi Tanımı ve Genel Özellikleri.....	4
2.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivite.....	5
2.2.1. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları.....	6
2.2.2. Okul çağı çocuklarının günlük enerji ve besin ögesi gereksinimleri.....	9
2.3. Okul Çağı Çocuklarında Görülen Beslenme Sorunları.....	12
2.4. Kültür ve Beslenme İlişkisi.....	15
2.5. Kültür, Çocuk Beslenmesi ve Aile İlişkisi.....	17
2.6. Kültür, Çocuk Beslenmesi ve Aile Dışı Faktörlerin İlişkisi.....	18
2.7. Kars İli ve Yöresel Yemek Kültürü.....	20
2.7.1. Kars ili hakkında genel bilgiler.....	20
2.7.2. Kars ili mutfak ve yemek kültürü.....	20
2.7.3. Kars ilinin yöresel yemekleri ve özel gün yemekleri.....	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	25
3.2. Araştırmanın Genel Planı.....	25
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	26
3.3.1. Genel bilgiler.....	26
3.3.2. Beslenme alışkanlıkları.....	26
3.3.3. Antropometrik ölçümler.....	26
3.3.4. Kültür ve beslenme ilişkisi.....	27
3.3.5. Besin tüketim sıklığı.....	28

3.3.6. Çocuk fiziksel aktivite anketi (ÇFAA)	28
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	28
4. BULGULAR	30
4.1. Çocukların Demografik Özellikleri.....	30
4.2. Çocukların Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri.....	31
4.3. Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgiler.....	33
4.4. Çocukların Öğün Tüketim Durumları.....	34
4.5. Çocukların Okul Beslenmesinde Tükettiği Öğünler ve İçerikleri	35
4.6. Çocukların Ekran Süresine İlişkin Bilgiler.....	37
4.7. Çocukların Antropometrik Ölçümleri.....	37
4.8. Çocukların Günlük Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi....	41
4.8.1 Çocukların günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları ortalama değerleri ve TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdeleri.....	41
4.8.2. Çocukların besin gruplarını alım porsiyonlarının ortalama değerleri ve TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdeleri.....	43
4.9. Ailelerin ve Çocukların Yöresel Yemekleri Tüketim Durumları.....	45
4.10. Ailelerin Kars İlinin Yöresel Yemeklerini Evde/Ev Dışında Tüketme Sıklığı ve Tüketmeme Sebepleri.....	46
4.11. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumu ve Kars'ta Yaşama Durumunun Dağılımı.....	52
4.12. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaş, Antropometrik Ölçüm Sınıflamaları ve Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Ortalamalarına Göre Dağılımı	53
4.13. Çocukların Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Toplam Puanı ve Sınıflaması.....	56
4.14. Çocukların Demografik Özellikleri, Öğün Alışkanlıkları ve Antropometrik Sınıflamalarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları.....	56
5. TARTIŞMA	59
5.1. Çocukların ve Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri ve Aile ile ilgili Genel Bilgiler.....	59
5.2. Çocukların Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Ekran Süreleri.....	60
5.3. Çocukların Antropometrik Ölçümleri.....	62

5.4. Çocukların Günlük Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	63
5.5. Çocukların ve Ailelerinin Yöresel Yemek Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	65
5.6. Çocukların ve Ailelerin Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaş, Antropometrik Ölçüm Sınıflamaları ve Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Ortalamalarına Göre Dağılımının Değerlendirilmesi	67
5.7. Çocukların Fiziksel Aktivite Durumları ve Bunun Çocukların Demografik Özellikleri, Öğün Alışkanlıkları, Yöresel Yemek Tüketimleri ve Antropometrik Ölçüm Sınıflamalarına Göre Değerlendirilmesi	68
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	71
6.1. Sonuçlar	71
6.2. Öneriler	74
KAYNAKLAR	76
EKLER	
Ek 1: Kars'ın Yöresel Yemekleri Tarifleri ve 1 Porsiyonlarının Besin Değerleri	
Ek 2: Etik Kurul Onayı	
Ek 3: Milli Eğitim Bakanlığı İzin Belgesi	
Ek 4: Anket Formu	
Ek 5: Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)	

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Persentil Sınıflaması.....	27
Tablo 4.1. Çocukların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	31
Tablo 4.2. Çocukların Ebeveynlerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	32
Tablo 4.3. Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgilerin Dağılımı.....	33
Tablo 4.4. Çocukların Öğün Tüketim Durumlarının Dağılımı.....	35
Tablo 4.5. Çocukların Okul Beslenmesinde Tükettiği Öğünler ve İçerikleri	36
Tablo 4.6. Çocukların Ekran Süresine İlişkin Bilgiler.....	37
Tablo 4.7.1. Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Ortalaması.....	39
Tablo 4.7.2. Çocukların Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Persentil Aralığına Göre Dağılımı.....	40
Tablo 4.8.1. Çocukların Günlük Enerji ve Besin Ögeleri Alım Miktarları Ortalama Değerleri ve TÜBER 2022 Önerilerini Karşılama Yüzdeleri.....	42
Tablo 4.8.2. Çocukların Besin Gruplarını Alım Porsiyonlarının Ortalama Değerleri ve TÜBER 2022 Önerilerini Karşılama Yüzdeleri.....	44
Tablo 4.9.1. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumları.....	45
Tablo 4.9.2. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumları.....	46
Tablo 4.10.1. Ailelerin Kars İlinin Yöresel Yemeklerini Evde Tüketme Sıklığı.....	48
Tablo 4.10.2. Ailelerin Kars İlinin Yöresel Yemeklerini Ev Dışında Tüketme Sıklığı.....	49
Tablo 4.10.3. Ailelerin 3. Sorudaki Tabloda Hiç Cevabı Verdikleri Yöresel Yemekleri Tüketmemeye Sebeplerinin Dağılımı.....	51
Tablo 4.11. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumu ve Kars'ta Yaşama Durumunun Dağılımı.....	52
Tablo 4.12.1. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaşa Göre Dağılımı.....	53
Tablo 4.12.2. Çocuklarda Tüketilen Yöresel Yemek Çeşit Sayısının Yaşa Göre Dağılımı....	53
Tablo 4.12.3. Çocuklarda Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Antropometrik Ölçüm Sınıflamasına Göre Dağılımı.....	54
Tablo 4.12.4. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumuna Göre Günlük Enerji ve Besin Ögelerinin Alım Ortalaması.....	55

Tablo 4.13. Çocukların Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Toplam Puanı ve Sınıflaması.....	56
Tablo 4.14.1. Çocukların Demografik Özelliklerine ve Öğün Alışkanlıklarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları.....	57
Tablo 4.14.2. Çocukların Antropometrik Sınıflamalarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları.....	58



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. İnsanların beslenmesi üzerindeki çeşitli etkileri gösteren ekolojik çerçeve.....7



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	Beden Kütle İndeksi
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalık
CDC	ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention)
COSİ-TUR	Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması
ÇFAA	Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi
DSÖ (WHO)	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TOÇBİ	Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
TV	Televizyon
WHO MGRS	Dünya Sağlık Örgütü Çok Merkezli Büyüme Referans Çalışması (World Health Organization Multicentre Growth Reference Study)

1.GİRİŞ

Beslenme hayatımızda her zaman önemli bir role sahiptir (1). Besin seçimi, insanların yedikleri besinleri neden yedikleriyle ilgilidir ve besinle ilgili kararlar, biyolojik, psikolojik, ekonomik, sosyal, kültürel, fiziksel ve politik faktörlerden etkilenen karmaşık süreçlerin sonucudur (2). Besin seçimleri sağlığa fayda sağlayabilir veya zarar verebilir, zamanla bu seçimlerin sonuçları önemli hale gelir (1).

Sağlıklı beslenme davranış ve tutumları, yaşamın erken dönemlerinde başlamaktadır (3). Okul çağı dönemi 6-12 yaş arasındaki çocukları kapsamakla birlikte fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ile büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bir dönemi temsil etmektedir. Bu nedenle bu dönemde sağlıklı beslenmenin temel amaçları arasında uygun büyüme ve gelişmenin sağlanması ve doğru beslenme alışkanlığının kazandırılması yer almaktadır (4). Bu dönemde çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için yeterli enerji, makro besin ögeleri ve mikro besin ögeleri sağlanmalıdır. Bunun için ise yaşa uygun olarak önerilen porsiyonlarda süt, et, sebze-meyve ve ekmek tahıl grubu besinlerin tüketilmesi gerekmektedir (4, 5).

Yemek, kültürel kimliğin bir ifadesidir (6). Kültür, şekillendiren ve dolayısıyla deneyimle şekillenen ortak bir anlayışlar sistemidir. Kültür, bir grubun bireysel üyelerinin veya tüm grubun deneyimleriyle şekillendikçe veya bilgilendirildikçe paylaşılan anlayışların zaman içinde değiştiği dinamik bir yapıdır (7). Yeme davranışları, kültürün bir nesilden diğerine aktarıldığı süreç olan kültürleşme yoluyla öğrenilir. Kültürel besin kalıpları, besin tüketimini çeşitli şekillerde etkiler; hangi tür besinlerin sağlıklı ve sağlıksız olduğuna ilişkin besin tercihlerini ve algılarını şekillendirirler ve hangi besinin yeneceğini, ne zaman yeneceğini ve nasıl hazırlandığını belirlerler (6). Ancak kültürel kalıplar besinlerin sağlıklı veya sağlıksız olduğunu belirleyemez, bilimsel çalışmalar bunu belirlemektedir.

Kültür, farklı besinlerle ilgili inançlar, değerler ve davranışlar açısından çocuk beslenme uygulamalarını da etkiler (8). Okul çağı dönemi, ömür boyu sürebilecek bazı davranışların oluştuğu ve bilgi alma ve alışkanlık kazanmaya en uygun dönem olarak düşünülmektedir. Bu dönemde aile, arkadaş çevresi ve okul beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (4). Mutfak da, besin ve yemeklerin kabulünde önemli bir etkiye sahiptir ve

çocuklar arasında besin tercihlerini şekillendirmede önemli yer tutmaktadır. Öğrenmeyi şekillendiren deneyimler, aynı zamanda yemek ve yemek yemeye yönelik değerler ve tutumlar hakkında bilgi de iletir (2). Örneğin aile ile geleneksel besin tüketimi bazı çocuklarda (örn. Asyalılar) obezite riskini düşürebilirken, bazı çocuklarda (örn. Afrika kökenli Amerikalılar) obezite riskini artırabilir (7). Çocuklarda kültürel beslenme hem aile hem de aile dışı bazı faktörler tarafından şekillenmektedir (7, 9).

Türk mutfağı zengin bir yemek kültürüne sahiptir ve bölgeler arasında bazı besin ve yemeklerin tüketiminde önemli farklılıklar vardır (10). Kars ili, karasal iklime sahiptir: kışlar soğuk, geceler uzun ve sert, yazlar ılık hatta serince geçmektedir (11). İklimin sert ve soğuk olması nedeniyle bölgenin geleneksel yemek kültüründe tahıl, bakliyat, süt, et ve hayvansal yağların yemeklerde kullanımı yaygınlaşmıştır (12, 13). Ayrıca ilde bal üretimi de önemli bir yere sahiptir (14). Kış mevsimi uzun sürdüğü için bazı besin çeşitleri (et, kaz, çeşitli sebze, ot ve meyveler) kurutarak da saklanmaktadır. Bunun yanında tereyağı eritilerek sadeyağ (sarıyağ) yapılmaktadır. Eski dönemlerde hem iklim sebebiyle hem de bölgeye yeterince kış sebze ve meyvelerinin gelmemesi nedeniyle bu ilin yemek kültüründe sebze ve meyveler az yer almaktadır (13). Bölgedeki bazı yabancı otlar (evelik otu, çadır otu vb.) taze veya kuru olarak yemeklerde farklı şekillerde kullanılmaktadır (salata, turşu, çorba vb.) (14, 15). Kaz, ilde kültürel ve gastronomik kimliğin önemli bir parçasıdır (16). Yöresel peynirler arasında kaşar, gravyer ve çeçil peyniri vardır (17). Kars'ın coğrafi işaretli ürünleri: Kars balı, Kars kaşarı ve Kağızman uzun elmasıdır (18).

Kars mutfağındaki başlıca yöresel yemekler arasında: un çorbası (hörre), evelik çorbası, erişte aşı, kuru üzümlü pilav, haşıl, hangel, feselli, kete, Kars böreği, piti (boşbaş), kaz yemeği, taş köftesi, umaç helvası, hasuda ve aşure yer almaktadır (14, 15, 19, 20). Ayrıca özel gün yemekleri de vardır ve bunlar düğün, cenaze ve mevsimlik kutlamalara özgü yemekler olarak sınıflandırılabilir (14).

Kars ilinde çalışmalar sınırlı olmakla birlikte Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017'ye göre 15 yaş ve üzeri bireyler Kuzeydoğu Anadolu Bölgesi en düşük meyve, sebze, sıvı yağ tüketimine ve en yüksek ekmek ve tahıl, katı yağ ve şeker ve şekerli ürünler tüketimine sahiptir (21). Bu tüketimlerin çocuklarda nasıl olduğu, ebeveynlerin çocuklarının beslenmelerindeki tutumları, davranışları ve yemek kültürünün buradaki yerinin tartışılması önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Kars ilinin yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul ağı çocukların beslenmesindeki yerinin değerlendirilmesidir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Okul Çağı Çocukluk Dönemi Tanımı ve Genel Özellikleri

Okul çağı dönemi 6-12 yaş arasındaki çocukları kapsayan, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ile büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bir dönemdir (4). Okul çağı döneminde çocuklar, toplumun eğitilebilir bireyleri olmak için gerekli olan duygusal, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmektedirler (22). Okul çağı çocuklarının gelişim dönemi hem erken çocukluktan hem de adölesan dönemden ayırt edilebilir (23).

Okul çağı dönemindeki çocukların büyük çoğunluğu için okul, hayatlarında önemli bir yeri temsil etmektedir. Bu süre zarfında çocukların becerileri öğrenmesi gerekmektedir. Bu dönemde çocuklar farklı ilgi alanları kazanarak, bunları kaygı ve dürtülerle başa çıkmak ve özgüven oluşturmak için kullanmayı öğrenirler. Beceri geliştirme bu dönemde çocuklar için büyümede önem taşımaktadır (24).

Ebeveynler okul çağı döneminde merkezi figürler olmaya devam etmektedir ve onlara özellikle stres veya geçiş zamanlarında ihtiyaç duyulmaktadır (24). Bu dönemde çocukların sosyal dünyaları da genişler: ebeveynlerin, çocukların deneyimlediği ortamlar ve sosyal temaslar üzerinde daha az kontrolü olabilir (23). Aile dışında hem yetişkinlerle hem de diğer çocuklarla ilişkiler kurmak bir diğer önemli görevdir (24). Çocuklar bu dönemde daha özgüvenli hale gelirler ve hem evde hem de okuldaki davranışları konusunda daha fazla sorumluluk üstlenirler. Üstbiliş, hafıza ve bilişsel esneklikte de önemli ilerlemeler vardır. Bunlar: daha fazla kişisel farkındalık, psikolojik özelliklerin daha fazla dikkate alınması, başkalarını daha iyi anlama ve duyguları düzenleme konusunda daha büyük bir kapasitedir. Bu dönemde çocuklar adölesan dönemle ilişkili fiziksel değişiklikler de yaşamaya başlarlar (23). Okul çağı dönemindeki kızlarda vücut ağırlığı ve boy uzunluğu artışı, erkeklere göre menarş başlangıcına kadar daha hızlı olmaktadır. Bununla birlikte kız çocuklarında en hızlı büyüme 10-12 yaş arasında iken erkek çocuklarında 12-14 yaş arasındadır (25). Okul çağındaki yavaş ancak sürekli olan büyüme ve gelişme adölesan dönemde hızlanmaktadır (4).

2.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Beslenme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve büyüme ve gelişme için besinlerin kullanılması durumudur ve temel bir gereksinimdir (26). Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme tanımında: sağlıklı kavramı besinlerin içinde sağlık için zararlı olabilecek öğelerin olmaması veya hazırlama ve pişirmede sağlık için zararlı hale gelmesinin önlenmesini, yeterli kavramı bireylerin enerji ve besin öğelerini yeterli düzeyde almasını, dengeli kavramı ise besin öğelerinin hem birbirlerine göre hem de öğünlerde dengeli tüketilmesini ifade etmektedir (27).

Çocuk beslenmesinde temel amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasıdır (28). Çocuk beslenmesi yetişkin beslenmesinden birkaç noktada ayrılmaktadır: çocukların enerji harcamasının vücut ölçüsü birimi başına yetişkinlerden yüksek olması, yeni dokuların yapımıyla protein, vitamin ve mineral gereksiniminin artması ve çocukların sindirim sistemi özelliklerinin ve kendi kendine yeme kabiliyetlerinin sınırlı olması nedenler arasında yer almaktadır (26).

Büyüme süreci önemli miktarda enerji gerektirmektedir. Bunun yanında yeni dokuların yapımı için daha fazla protein, mineral ve vitamin gerekmektedir. Bütün bu enerji ve besin öğelerinin karşılanması için çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Yetersiz ve dengesiz bir beslenme çocuklarda büyüme ve gelişme geriliğine ve beslenmeye bağlı farklı sağlık sorunlarına (anemi vb.) yol açabilmektedir. Okul çağı çocukları yeterli ve dengeli beslendikleri zaman güçlenir ve hastalıklara karşı direnç kazanırlar. İyi koşullar altında zihinsel gelişimleri olumlu etkilenir, sosyal uyum ve eğitimleri açısından da başarılı olurlar (29). Ayrıca çocuklarda yaşam boyu yeme davranışlarının oluşması yoluyla genel sağlık durumu üzerinde uzun vadeli etkileri bulunmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ve artan vücut ağırlığı, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, felç, kanser, diş çürüğü, astım ve depresyon gibi diğer bazı psikolojik bozukluklar dahil olmak üzere farklı akut komplikasyonlar ve önemli uzun vadeli sonuçlarla ilişkilidir (30).

Fiziksel aktivite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (31). Fiziksel aktivite okul çağındaki çocuklar ve gençlerde çok sayıda sağlık yararıyla ilişkilidir. Düşük miktardaki fiziksel aktivite bile yüksek riskli gençlerde

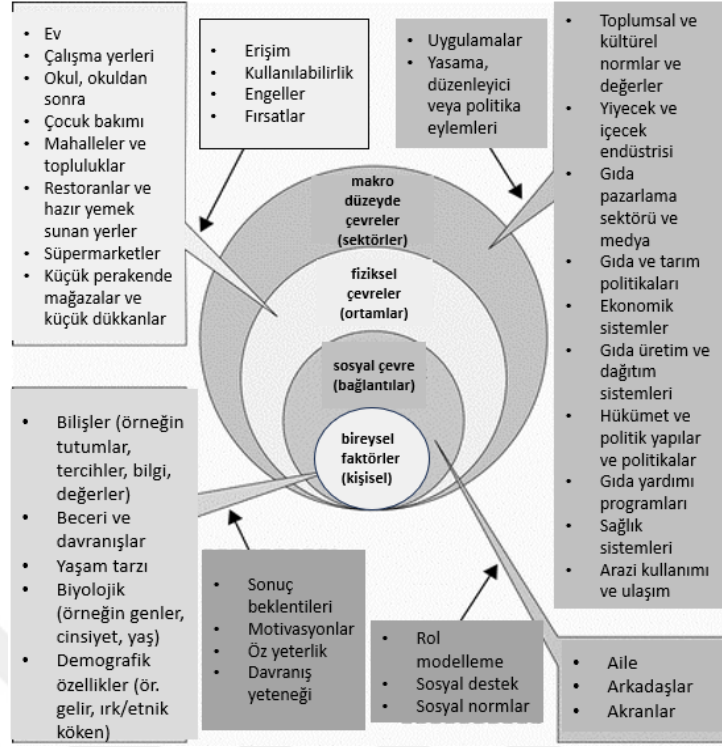
(örn. obez, yüksek tansiyon) sağlık açısından çok büyük faydalar sağlayabilir (32). Bu faydalar arasında: yağlanmanın azalması, fiziksel kondüsyonun iyileşmesi, kardiyometabolik sağlık (kan basıncı, dislipidemi, glikoz ve insülin direnci), bilişsel yararlar, kemik sağlığı ve zihinsel sağlık (depresyon semptomlarında iyileşme) yer almaktadır (33).

Dünya Sağlık Örgütü, çocuklar ve adölesanlar için günde en az ortalama 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta, çoğunlukla aerobik fiziksel aktivite yapmayı önermektedir. Ayrıca haftada en az 3 gün, kas ve kemikleri güçlendirenlerin yanı sıra yüksek yoğunluklu aerobik aktivitelerin de dahil edilmesini önermektedir (33). Fiziksel aktiviteden bağımsız olarak sedanter davranışlar, çocuklarda ve yetişkinlerde obezitenin önemli bir nedenidir. Çocuklarda sedanter davranışların önemli bir kaynağı televizyon (TV), bilgisayar, telefon ve video oyunlarında geçirilen zamanı (ekran süresi) içermektedir (34). Teknolojik gelişmeler, hayatın her alanının dijitalleşmesi, bilgisayar, akıllı telefon, TV ve bilgisayar/video oyunları gibi elektronik ekipmanların giderek yaygınlaşması, çocuk ve adölesanların davranışlarını etkilemekte ve ekran karşısında pasif olarak geçirilen sürenin uzamasına neden olmaktadır (35).

Ekran süresi yeme davranışlarıyla da ilişkilendirilebilir (35). Sağlıksız beslenme ve ekran bazlı hareketsiz aktivitelere çok fazla zaman harcamak olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkilidir. Ekran başında kalma süresi ve sağlıksız yeme davranışları gibi sağlıkla ilgili davranışlar çocuklukta yerleşir ve yetişkinliğe kadar takip edilme eğilimindedir; bu nedenle, erken yaşlardan itibaren sağlıklı davranışların oluşturulmasını teşvik etmek önemlidir (36).

2.2.1. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları

Yeme davranışı oldukça karmaşıktır ve farklı bağlamlardaki çoklu etkilerin etkileşiminden kaynaklanmaktadır. İnsanların yedikleri üzerindeki çeşitli etkileri gösteren ekolojik bir çerçeve Şekil 1'de gösterilmektedir. Bu dört geniş etki düzeyi (bireysel, sosyal çevre, fiziksel çevre ve makro düzeydeki ortamlar) yeme davranışlarını etkilemek için hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkileşime girmektedir (37).



Şekil 2.1. İnsanların beslenmesi üzerindeki çeşitli etkileri gösteren ekolojik çerçeve (37).

Okul çağı çocuklarının besin seçimini etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmalara devam edilmektedir. Farklı araştırmacılar, duyuşal özelliklerin rolü, sosyo-kültürel bağlam, fiziksel ve sosyal çevre, pazarlama ve ekonomik etkiler dahil olmak üzere bir dizi kategori belirlemiştir (38-40). Bir araştırmada ebeveynlerin beslenme alışkanlıklarının ve beslenme stratejilerinin, çocuğun yeme davranışı ve besin seçimlerinin en baskın belirleyicileri olduğu saptanmıştır (41). Ailenin yanı sıra okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarını çocuğun akran grupları, sınıf arkadaşları, öğretmenleri ve izlediği reklamlar etkilemektedir (4, 42).

Çocukların ortam çeşitliliği ve karmaşıklığı yaşam boyunca artar (41). Bu dönem, yeni sağlıklı veya sağlıksız beslenme alışkanlıklarının benimsenmesinde ve uygulanmasında çok önemli bir rol oynayabilir, çünkü çoğu çocuk hayatının her alanında bağımsızlık arayışına girer ve ebeveynlerine daha az bağımlı hale gelir (42). Ebeveynler çocuklarına yiyecek ve yeme ile ilgili yiyecek ortamları ve deneyimleri sağlar. Çocuklar ebeveynlerinin yeme davranışlarını, yaşam tarzını, yemeyle ilgili tutumlarını ve beden imajına ilişkin memnuniyet veya memnuniyetsizliklerini kendilerine model alırlar. Beslenme alışkanlıkları genç yaşta şekillenir ve zaman içinde takip edilerek yaşamın ilerleyen dönemlerinde de korunur (41).

Bazı kötü beslenme alışkanlıkları nedeniyle çocukların beslenmesi: enerji açısından zengin, aynı zamanda vitaminler, makro besin öğeleri ve mikro besin öğeleri, lif ve

doymamış yağ asitleri gibi gerekli besin öğeleri açısından yetersiz olabilmektedir. Kahvaltının atlanması, öğün aralarında atıştırma, çoğu zaman yüksek oranda işlenmiş ve enerji açısından zengin besinlerin tüketimi, süt ürünlerinin yetersiz tüketimi ve sık sık dışarıda yemek yeme bu yanlış beslenme alışkanlıklarına örnek olarak verilebilir (43).

Kahvaltı yapmak, okul çocuklarına önerilen günlük enerji ihtiyaçlarının dörtte biri ile üçte biri kadarını sağlamaktadır. Kahvaltının kaçırılması, birçok sağlık sorunu ve bilişsel ve psikososyal işlevlerde performansın azalmasının yanı sıra, akademik öğrenme ve başarı ile ilişkilidir. İlişkili beslenme bozuklukları (yani beslenme eksikliğine veya dengesizliğine neden olan herhangi bir durum), okula devamsızlığa, evde ve okulda daha az iş yapmaya, ilgisiz, sinirli ve uyuşuk olmaya yansımaktadır. Ayrıca kahvaltıyı atlayan çocuklar öğleden sonraları konsantrasyon güçlüğü yaşadığı gibi, gün sonunda enerji düzeylerinin düşmesi nedeniyle kendilerini yorgun hissetmektedirler (42).

Şekerle tatlandırılmış içeceklerin aşırı tüketimi çocuklar arasında popüler bir yeme davranışdır (43). Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, şekerle tatlandırılmış içeceklerdeki artışların artan Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yüksek yağlı besin tüketiminin de çocuklar ve adölesanlar arasında obezitenin artmasına neden olduğu düşünülmektedir (44).

Süt ve süt ürünleri, kalsiyumdan zengin oldukları için özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi açısından büyük önem taşımaktadır (45).

Ev dışında yemek, daha yüksek enerji alımı, düşük beslenme kalitesi veya artan vücut ağırlığı ve obezite riskiyle ilişkilendirilebilmektedir (46). Dışarıda yemek yeme davranışı, özellikle de sağlıksız beslenme alışkanlıkları, çocukluk çağı obezitesinin gelişiminde kritik rol oynamaktadır (47).

Yukarıda bahsedilen sebeplerin yanında okul çağı çocuklarında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi engelleyen durumlar arasında: bölgesel olanakların yetersizliği, sağlıklı seçeneklerin bulunmaması, sağlıklı besinlerin pahalılığı, atıştırma yiyceklerin kolay bulunabilmesi, okullarda öğle yemeği açısından sınırlı seçimlerin olması, ailenin gelir düzeyinin düşük olması, ailedeki bilgi eksikliği ve TV/bilgisayar/telefon gibi araçların sedanter davranışları tetikleme de yer almaktadır (48).

Bu nedenlerden dolayı okul çağı döneminde çocuklara doğru beslenme bilgileri verilmesi ve olumlu davranışlar kazandırılması, sonraki dönemlerde çocukların sağlıklı ve bilinçli bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır (29). Bu dönemde çocukların yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuk, aile, öğretmenler ve okul yönetimindeki bireyler beslenme eğitimi almalıdırlar (4). Okullar da sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesinde önemli bir rol oynar ve çocuklar için uygun bir ortam yaratabilir. İyi beslenme ve eğitim arasındaki bağlantılar uzun zamandır bilinmektedir. Sağlığı ve beslenmesi iyi olan bir çocuk okulda daha iyi performans gösterir ve iyi bir eğitim, çocuğa gelecek için bir temel sağlar ve bu da ulusların ekonomik ve sosyal kalkınmasına katkıda bulunur (49).

2.2.2. Okul çağı çocuklarının günlük enerji ve besin ögesi gereksinimleri

Enerji

Enerji insan vücudunda hayatın sürdürülmesi, büyüme, ısı dengesinin korunması ve organların çalışması gibi fonksiyonlar için gerekmektedir ve makro besin ögeleri olan karbonhidrat, protein ve yağdan sağlanmaktadır. Vücuttaki enerji dengesi alınan ve harcanan enerji eşit olduğu zaman sağlanmaktadır. Gerektiğinden fazla alınan enerji vücut ağırlığı artışına az alınan enerji ise vücut ağırlığında azalmaya sebep olmaktadır (26).

Bazal metabolizma hızı, fiziksel aktivite ve besinlerin termik etkisi vücudun enerji harcamasını oluşturmaktadır (26). Bireylerin günlük enerji gereksinimi birçok duruma göre değişmektedir, okul çağı çocuklarında bunlar: yaş, fiziksel aktivite, büyüme durumu ve sağlıklı veya hasta olması gibi durumları kapsamaktadır (4).

Makro besin ögeleri

Karbonhidratlar

Karbonhidratların temel görevi enerji sağlamaktır ve günlük enerjinin bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmaktadır (26). Diyetle yer alan karbonhidratlar çeşitli kimyasal, fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip bir gruptur. Bu özelliklerin genel sağlık üzerinde etkileri vardır; özellikle vücut ağırlığının, diyabetin ve yaşlanmanın, kardiyovasküler hastalıkların, kemik mineral yoğunluğunun, kalın bağırsak kanserinin, kabızlığın ve bağırsak enfeksiyonuna karşı direncin kontrolüne katkıda bulunmaktadır (50).

Karbonhidratlar, basit ve kompleks olarak iki gruba ayrılmaktadır. Basit karbonhidratlar yiyeceklere tatlı tadını vermektedir (glikoz, fruktoz, galaktoz vb.). Meyvelerde ve sütte doğal olarak bulunurlarken çay, kahve, gazlı veya gazsız içecekler, şeker içeren atıştırmalıklar ve tatlılarda eklenmiş şeker olarak bulunmaktadır. Kompleks karbonhidratlar ise nişasta ve diyet lifini kapsamaktadır. Nişasta tahıllarda ve kök depolu sebzelerde bulunmaktadır. Meyveler, sebzeler, tam tahıllar ve kurubaklagiller lif içermektedir (5). Basitçe, lif, kolonda fermente edilen viskoz veya fermente edilebilir lif gibi çözünür lif ve hacim artırıcı etkiye sahip olan ancak kolonda yalnızca sınırlı bir ölçüde fermente edilebilen buğday kepeği gibi çözünmeyen lif olarak sınıflandırılmıştır. Diyet lifi alımına ilişkin güncel öneriler yaş, cinsiyet ve enerji alımıyla ilişkilidir (51). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, 7-12 yaş arası çocuklar için günlük toplam enerjinin %45-60'ının karbonhidratlardan alınmasını önermektedir. Ayrıca lif alımını 7-12 yaş grubu için günlük 15-19 gram olarak önermektedir (5).

Yüksek düzeyde serbest şeker alımı, düşük beslenme kalitesi, obezite ve bulaşıcı olmayan hastalık (BOH) riski ile ilişkisi nedeniyle endişe vericidir. Serbest şekerler diyetlerin genel enerji yoğunluğuna katkıda bulunur ve pozitif bir enerji dengesini destekleyebilir. Dünya Sağlık Örgütü, hem yetişkinlerde hem de çocuklarda serbest şeker alımının toplam enerji alımının %10'unun altında olmasını (mümkünse ek sağlık yararları için %5'in altında olmasını) önermektedir (52).

Proteinler

Proteinler vücutta büyüme ve gelişme için ve doku ve organlardaki hücrelerin yenilenmeleri için kullanılmaktadır. Bu işlevlerin yanında proteinler vücutta savunma sisteminin, enzimlerin ve bazı hormonların temel yapı taşlarıdır. Enerji ihtiyacının yağ ve karbonhidrattan karşılanamadığı durumlarda ise enerji kaynağı olarak kullanılırlar (26).

Okul çağı çocuklarında alınan proteinin dokuların devamlılığını, yeni dokuların sentezini ve vücut bileşimindeki değişiklikleri sağlaması gerekmektedir. Çocuklar için önerilen protein, iyi kalite proteinlerden (yumurta, et, süt vb.) sağlanmalıdır (4). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, 7-12 yaş arası çocuklar için günlük toplam enerjinin %10-20'sinin proteinlerden alınmasını önermektedir (5).

Yağlar

Yağlar en fazla enerji veren besin öğeleridir ve vücuttaki başlıca enerji deposudur. Karbonhidratlardan yeterli enerji alınmadığında yağlar kullanılmaktadır (26). Ayrıca bazı vitaminlerin vücuda alınması için gerekmektedir. Bunların yanında yağların doygunluk hissi verme, vücutta termoregülasyona yardımcı olma, gibi özellikleri de vardır (53). Enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikler, vücut yağının azalmasına veya vücutta yağ birikmesine neden olabilmektedir (54). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, 7-12 yaş arası çocuklar için günlük toplam enerjinin %20-35'inin yağlardan alınmasını önermektedir (5).

Mikro besin öğeleri

Vitaminler

Vitaminler insan vücudunda çok az miktarlarda bulunmasına rağmen, vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça önemlidir. Vitaminler yağda (A, D, E ve K) ve suda (B grubu ve C) çözünen vitaminler olarak iki gruba ayrılmaktadır. Bunun yanında hem vitamin olarak kabul edilen hem de edilmeyen bir grup (kolin vb.) daha bulunmaktadır (53).

Vitaminlerin vücutta pek çok farklı görevi vardır, bunlar arasında: enerji metabolizmasının düzenlenmesi (B grubu vitaminler), kemik oluşumu ve idamesi (D vitamini), antioksidan olmak (A, C ve E vitaminleri), kan yapımında görev almak (folat, B₆, B₁₂ ve C vitamini) yer almaktadır (53).

Okul çağı çocuklarında özellikle üzerinde durulması gereken bazı vitaminler vardır. Bunların yetersizliğinin sonuçları önemli olabilmektedir. A vitamini yetersizliğinde çocuklarda büyümede gerilik, görme bozuklukları, dişlerde şekil bozuklukları oluşabilir, A vitamininin gereğinden fazlası ise zararlıdır. D vitamini yetersizliğinde ise çocuklarda kemik gelişiminde sorunlar ve farklı problemler oluşabilir, D vitamininin de gereğinden fazla alınması zararlıdır (4).

Mineraller

Minerallerin vücutta önemli işlevleri vardır. Bu işlevlere: kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı olma (kalsiyum, fosfor), vücut sıvılarının dengesini sağlama (sodyum ve

potasyum), kan yapımı (demir, kobalt), bağışıklık sistemi devamlılığı (çinko) örnek verilebilir (5, 26).

Okul çağı çocuklarında özellikle demir yetersizliğine dikkat edilmelidir. Demir yetersizliği, büyüme ve gelişmede sorunlara yol açmaktadır. Kalsiyum yetersizliği büyüme gelişmede sorunlara ve raşitizme neden olmaktadır. Çinko yetersizliğinde ise büyüme gerilikleri ve bağışıklık sistemi bozuklukları olabilmektedir. Doğumdan itibaren iyot yetersizliği, guatr, boy kısalığı, zeka testi puanında düşme ve okul başarısında azalma gibi sorunlara neden olmaktadır (4).

Besin grubu gereksinimleri

Okul çağı çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesi için besin gruplarını önerilen düzeylerde tüketmeleri gerekmektedir. Okul çağı çocuklarının tüketmesi gereken besin gruplarının porsiyonları: süt-yoğurt-peynir grubu günlük toplam 3 porsiyon; et, tavuk, balık, yumurta grubu günlük toplam 1.5 porsiyon (günlük 3/4 porsiyon et/tavuk, haftada 1.5-2 porsiyon balık, günlük ½ porsiyon yumurta), kuru baklagiller haftada 3 porsiyon, yağlı tohumlar günlük ½ porsiyon; ekmek ve tahıl grubu günlük toplam 3-5 porsiyon; sebzeler için günlük toplam 2-3.5 porsiyon; meyveler için günlük toplam 2-2.5 porsiyon olarak dağılmaktadır (5).

2.3. Okul Çağı Çocuklarında Görülen Beslenme Sorunları

Okul çağındaki çocuklarda en sık görülen beslenme sorunları arasında D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri, demir eksikliği anemisi, malnütrisyon, yeme davranışı bozuklukları ve diş çürükleri yer almaktadır (4, 5).

D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri: D vitamininin temel fizyolojik işlevi kemik mineralizasyonunu sağlamak için serum kalsiyum ve fosfor konsantrasyonlarını normal fizyolojik aralıkta tutarak, her iki besin maddesinin bağırsaktan emilimini destekleyerek ve kemikten kan dolaşımına salınımını teşvik ederek, yaşam boyunca mineral metabolizmasının homeostazisidir (55). Artan kanıtlar D vitamini eksikliğinin, raşitizme ek olarak, immün hastalıklar (astım, tip 1 diyabet vb.), tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser dahil olmak üzere yaşam boyunca birçok kronik hastalığın gelişimi için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (56). Ayrıca obezitenin D vitaminin eksikliği için güçlü

bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Bu nedenle okul çağı çocuklarında D vitamini eksikliğinin önüne geçmek için obezitenin önlenmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (57).

Kalsiyum, hormon salgısının düzenlenmesi, kas kasılması ve sinir uyarılarının iletilmesine katılım, bağışıklık sistemi işlevi, zihinsel performans ve kemik gelişimi dahil olmak üzere çocuklarda birçok fizyolojik sürecin sağlanması için gerekli olan temel minerallerden birisidir. Yeterli kalsiyum alımı, çeşitli bozuklukların gelişmesini önleyebilir, büyüme sorunlarının en aza indirilmesine yardımcı olabilir, osteoporoz ve osteopeniyi önleyebilir ve gelecekteki kemik kırıklarına karşı koruma sağlayabilir (58).

İyot yetersizliği dünyadaki önemli halk sağlığı sorunlarından birisidir. İyot yetersizliğinin sebepleri arasında tüketilen besinlerin içerisinde yeteri kadar olmaması, diyetle alımdaki yetersizlik, toprakta az olması ve kaybın artışı yer almaktadır (59). Günlük iyot gereksiniminin %90'ı besinlerden, %10'u ise içme suyundan sağlanmaktadır (60). İyot eksikliğinin insanlarda büyüme ve gelişme üzerinde birçok olumsuz etkisi vardır. Bu durum yeterli iyot eksikliği nedeniyle yetersiz tiroid hormonu üretiminden kaynaklanmaktadır. Çocuk ve adölesanlarda iyot eksikliğinin sağlık sonuçları arasında bozulmuş zihinsel fonksiyon ve gecikmiş fiziksel gelişim yer almaktadır (61).

Demir eksikliği anemisi: Demir eksikliği anemisi tüm dünyada gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki en önemli halk sağlığı sorunlarından birisidir (62). Demir eksikliği anemisinin farklı nedenleri olmakla birlikte besinlerle yetersiz demir alımı, hızlı büyüyen çocukların demir ihtiyaçlarının artışı, kızlarda adet dönemindeki kan kayıpları ve farklı kan kayıpları nedenler arasında yer almaktadır (63). Demir eksikliğinin önlenmesi ve tedavisinde beslenme açısından özellikle et ve et ürünleri, yumurta, kuru baklagil, yeşil sebze ve kuru meyve tüketiminin artırılması önem taşımaktadır (64). Demir eksikliği ve anemisi farklı semptomlara ve birçok farklı dokuda değişikliklere neden olmaktadır. Çocuklarda demir eksikliğinin en endişe verici sonuçları ise bilişsel, motor ve davranışsal performanstaki değişikliklerdir (65).

Malnütrisyon: Malnütrisyon, yetersiz beslenmeyi (zayıflık, bodurluk, düşük kiloluluk), yetersiz vitamin veya mineral alımını, fazla kiloyu, obeziteyi ve bunun sonucunda ortaya çıkan beslenmeyle ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkları içermektedir (66). Bazı çocuklar malnütrisyonun birden fazla türünden muzdariptir; bodurluk ve fazla kiloluluk, bodurluk ve zayıflık örnek verilebilir (67).

Çocukların büyüme durumlarını değerlendirebilmek için normal beslenme standartları belirlenmiştir. Bu standartlarla çocukların büyümeleri belirlenmeli ve bu ölçümlere göre değerlendirmeler yapılmalıdır (28).

Zayıflık, boyuna göre vücut ağırlığı düşük olan bir çocuğu ifade eder. Zayıflık, yakın zamanda yaşanan hızlı ağırlık kaybının veya ağırlık kazanamamanın sonucudur. Orta veya ciddi derecede zayıflamış bir çocuğun mortalite riski artar ancak zayıflığın tedavisi mümkündür. Bodurluk, yaşına göre çok kısa olan bir çocuğu ifade eder. Bodurluktan etkilenen çocuklar, büyümenin engellenmesine eşlik eden geri dönüşü olmayan ciddi fiziksel ve bilişsel hasarlara maruz kalabilirler (67). Düşük kiloluluk, yaşına göre ağırlığı düşük olan çocuğu ifade eder. Düşük kilolu bir çocuk bodur olabilir, zayıf olabilir veya her ikisi birden olabilir (66).

Mikrobesinle ilgili malnütrisyonda, çoğunlukla mikro besin ögeleri olan vitamin ve minerallerin alımındaki yetersizlikler de bir arada gruplandırılabilir. Mikro besinler vücudun uygun büyüme ve gelişme için gerekli olan enzimleri, hormonları ve diğer maddeleri üretmesini sağlarlar (66).

Dünya Sağlık Örgütü, fazla kilo ve obeziteyi, sağlığı bozabilecek anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlamaktadır. Beden kütle indeksi, fazla kiloyu ve obeziteyi sınıflandırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bireyin vücut ağırlığının (kg) boyunun karesine (m²) bölünmesiyle tanımlanır (kg/m²). Dünya Sağlık Örgütü, 5-19 yaş arası çocuklarda fazla kilo ve obeziteyi şu şekilde tanımlamaktadır: Fazla kilo, yaşa göre BKİ'nin DSÖ büyüme referansı medyanının 1 standart sapmanın üzerinde olmasıdır ve Obezite, DSÖ büyüme referansı medyanının 2 standart sapmanın üzerinde olmasıdır (68).

Dünya Obezite Atlası 2023'e göre her ülke obeziteden etkilenmektedir; bazı düşük gelirli ülkeler son on yılda en yüksek artışları göstermektedir. Hiçbir ülke, nüfusunun tamamında obezite prevalansında bir düşüş bildirmemiştir ve hiçbiri, DSÖ'nün '2025 yılına kadar 2010 seviyelerinde artış olmaması' hedefini karşılama yolunda ilerlememiştir. Artan obezite prevalansının en yüksek oranda çocuklar ve adölesanlar arasında olması, 2020-2035 yılları arasında dünyadaki erkek çocuklarda %10'dan %20'ye, kız çocuklarda ise %8'den %18'e çıkması beklenmektedir (69).

Obezitenin tıbbi sonuçları iyi bilinmektedir. Vücutta aşırı yağ birikimi genellikle hipertansiyon, dislipidemi ve bozulmuş glikoz metabolizmasının gelişmesine ve bunların

hepsi birlikte kardiyovasküler hastalıkların gelişmesine yol açmaktadır. Ayrıca obez çocuklar safra taşı hastalığı, ortopedik komplikasyonlar, erken ergenlik, çatlaklar gibi dermatolojik sorunların yanı sıra düşük özgüven ve depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunlar açısından daha yüksek risk altındadır. Bunların yanında, obez çocuklarda tip 2 diyabet geliştirme riski de artar (43).

Yeme davranışı bozuklukları: Yeme davranışı bozuklukları, biyolojik, ailesel, psikolojik ve sosyokültürel faktörler arasındaki etkileşimin, bireyler ile yeme davranışları arasındaki bozuk ilişkiyi belirlediği çok boyutlu patolojik durumlar olarak tanımlanabilmektedir (70). Yeme bozuklukları cinsiyetler arasında belirgin bir farklılık göstermektedir ve kadınlarda görülme sıklığı erkeklerden daha fazladır. Bununla birlikte yeme bozukluklarının genç erkeklerde görülme sıklığı da giderek artmaktadır (71). Yeme bozuklukları genellikle erken ergenlik döneminde ortaya çıkar ve büyüme eğrilerinde malformasyonlara, adölesan gelişiminin gecikmesine veya kesintiye uğramasına neden olabilir. Bu gecikme ortalama olarak standart alt yaş ve boy sınırında %15'e kadar azalmaya neden olabilmektedir. Diğer hastalıklarla birliktelik riski yüksektir ve ciddi ölüm riski vardır (70).

Diş çürükleri: Diş çürümesinin başlıca etmenleri arasında çok soğuk veya sıcak yemek, sert kabuklu yiyecekleri dişle kırmak, şekerli yiyeceklerin aşırı tüketimi, kalsiyum, flor ve D vitamininin yetersiz alımı ve fokal enfeksiyonlar yer almaktadır. Çürük diş ise ağız ve dişeti hastalıkları, aritmi, septisemi gibi başta kalp ve böbrekler olmak üzere farklı hastalıklara neden olabilmektedir (72). Bir çalışmada, diş çürükleri, kayıp diş, diş taşı, dental florozis, diş eti çekilmeleri gibi problemlerin Türkiye'de okul çağı çocuklarının çoğunu etkilediği saptanmıştır (73).

2.4. Kültür ve Beslenme İlişkisi

Kültür, deneyimleri şekillendiren ve dolayısıyla deneyimlerle şekillenen bir ortak anlayışlar sistemidir. Kültür, içgüdünün aksine öğrenilmektedir; herkesin aynı bilgi, tutum veya uygulamalara sahip olmaması nedeniyle bir grup içinde dağılmış olması; birbirimizle iletişim kurmamızı ve karşılıklı olarak yorumlanabilecek şekilde davranmamızı sağlamaktadır ve sosyal bir ortamda var olmaktadır. Irk ve etnik köken gibi kültür de, bir grubun bireysel üyelerinin veya tüm grubun deneyimleriyle şekillendiğinde veya bilgilendirildikçe, paylaşılan anlayışların zaman içinde değiştiği dinamik bir yapıdır (7).

Paylaşılan değerler ve inançlar tüm kültürlerin temel unsurlarıdır ve yemek, sağlık ve hastalık algılarını şekillendirmektedir. Kültür, bireyin dünyaya bakışını, başkalarıyla nasıl etkileşime girdiğini ve başkalarının nasıl davranmasını beklediğini şekillendiren, sosyal temelli bir öğrenme yöntemini somutlaştırmaktadır. Bireyler kültürel bir çerçeve ve süreç içerisinde dış dünyayı anlamlandırmayı öğrenmektedir (74).

Kültür, hem birey hem de toplum olarak günlük hayatımızın her yönünü etkileyen bir olgudur (75). Yemek, kültürün bütünleyici bir parçasıdır. Dünyanın her yerindeki bitkiler ve hayvanlar büyük bir çeşitlilik göstermektedir. Bundan dolayı ülkelerde tüketilen yiyecekler arasında da büyük farklar vardır. Ayrıca ülkelerin coğrafı, etnik, ekonomik vb. yapılarına göre öğün saatleri ve öğünde tükettikleri besinler açısından da önemli farklılıklar söz konusudur (27). İnsanların ortak yeme davranışları yerel sosyal normlardan ve yemek kültürlerinden etkilenmektedir ve ülkeler arasında ve/veya ülke içindeki bölgeler arasında farklılık göstermektedir. Yemek paylaşmak hemen hemen tüm insanların sahip olduğu ortak bir gelenektir ve insan toplumunun gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (76). Çok kültürlü toplumlarda kültürler arası yemek uygulamaları vardır ve farklı yemek uygulamaları temas ettiği zaman kültür sürekli olarak gelişmektedir (77).

Besinlerin insanların kimliğinin, değerlerinin ve yaşam tarzının bir ifadesi olması nedeniyle besin seçimlerindeki eğilimler, araştırmaları kültürel değerlerin besin seçimi üzerindeki etkisine yönlendirmektedir (78). Yemek kültürü, bireysel faktörlerin ötesine geçen, çevredeki ortamları, yemek yeme sosyalleşmesini ve doğrudan veya dolaylı olarak birbiriyle etkileşim içinde olan, besin seçimi üzerinde son derece etkili olan ve yeme şeklimizi şekillendiren kültürel uygulamaları da (insanlar, yer, politika ve zaman) içeren beslenmeyle ilgili faktörlerden etkilenmektedir. Yemek kültürü beslenme kalıplarıyla bağlantı kurmaktadır ve dolayısıyla sağlık ve refahı etkilemektedir. Yemek kültürü çevremizdeki yemek ortamlarıyla da yakından bağlantılıdır (79). Bu nedenlerden dolayı besin seçimlerinin arkasında ne olduğunu tam olarak anlamak için besin kalitesi özelliklerini, kültürel geçmişleri ve sosyal faktörleri ilişkilendirebilen bütünsel yaklaşımlar önerilmektedir (75).

2.5. Kültür, Çocuk Beslenmesi ve Aile İlişkisi

Beslenme uygulamaları esas olarak ailelerden çocuklara aktararak öğrenilmektedir. Yemeğin yapısı ve zamanlaması, yemeğin nerede yenebileceği (sofrada, başkalarıyla birlikte vb.) ve nasıl yenileceği (örn. yeme adabı, yeme zevki) sosyal gruplardan (örn. aileler, okullar, akranlar) öğrenilmektedir (2). Aile, toplumların kültürel değerlerini taşıyan ve ileten bir alt kültürdür. Çocuk da, bu kültürel değerleri ailesinden kazanır ve yaşam boyu onların izlerini taşır. Çocuk büyüdükçe, yiyeceklerle ilgili sosyal ve kültürel adetleri öğrenir ve yetişkinlerin yeme davranış ve tutumlarına uyum sağlamak üzere sosyalleşir (9). Bir çalışmada daha sık birlikte yemek paylaşan ailelerin benzer besin alımlarına sahip olduğu bulunmuştur (80).

Kültürün iki temel belirleyicisi ırk ve etnik kökendir, her ikisinin de evdeki yemek ortamları üzerinde önemli etkileri vardır. Her ne kadar insanlar belirli yiyecekleri belirli şekillerde satın alıp hazırlasa da, eğitim ve ekonomi kültürel etkiyi karıştırabilmektedir. Irk ve etnik köken, evdeki yemek ortamını etkilemek için çeşitli mekanizmalar aracılığıyla çalışabilir ve bu etki zamana, yere ve yiyeceğe göre değişebilir. Irksal ve etnik etkiler, kültürel ve genetik farklılıklardan kaynaklanabilir ve çocukların ve yetişkinlerin besin seçimini ve beslenme sonuçlarını etkileyebilir (81). Örneğin adölesanların beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir çalışmada, siyahi çocukların günde iki öğünden daha az yeme olasılığının beyaz çocuklara göre yaklaşık dört kat daha fazla bulunmuştur; bu da, besin yetersizliğinin, öğün atlamanın veya atıştırma davranışlarının fazla tüketiminin göstergesi olabilir: bunların hepsi sağlık, ağırlık ve beslenme yeterliliğiyle ilgili endişeleri artırmaktadır (82). Kültürler arası bir çalışma ise, çocuğun beslenme sorumluluğu, kilo kaygısı ve algılanan çocuk ağırlığına ilişkin etnik farklılıkların ebeveyn eğitimi ve çocuğun BKİ'si tarafından düzenlendiğini göstermiştir (83).

Evde bulunan yiyeceklerin türleri, miktarları ve uygun şekilde saklanması yetişkinlerin ve gençlerin yeme davranışlarını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Ailede yemeği hazırlayan kişi genellikle evde mevcut olan besinlerin yönetilmesinde birincil sorumluluğu üstlenirken, yiyecek satın alma kararları ailenin tüm üyeleri arasındaki etkileşimlerden etkilenebilmektedir (6). Bir ailenin ne zaman, nerede ve nasıl yemek yediği çocukların besin seçimlerinde etkili olmaktadır. Düzenli aile yemek zamanlarına katılmak, hem ev içinde hem de dışında daha sağlıklı yaşam tarzlarıyla bağlantılı davranışlarla tutarlı bir şekilde ilişkilidir. Bunun yanında çocuğun yiyecek tercihlerinde ve yeme davranışında

olumlu yönde bir değişiklik, büyük ölçüde ebeveynlerin yemek ortamını yeniden yapılandırma isteğine ve becerisine bağlıdır (84).

Ailenin eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durumu çocukların beslenme alışkanlıklarını önemli düzeyde etkilemektedir. Özellikle annenin eğitim düzeyi çocuğun beslenme türü ve kalitesinin en iyi belirleyicilerinden biri olmakla birlikte, babanın eğitim düzeyinin de etkisi olabilmektedir. Bir çalışmada, daha iyi eğitilmiş ailelerin çocuklarının daha fazla süt, süt ürünleri ve meyve suyu, daha az şeker ve fast food tüketme eğiliminde olduğu gösterilmiştir. Ayrıca çeşitli araştırmalar, varlıklı ailelerin çocuklarının daha fazla protein, et, balık, süt ve yeşil sebze tüketme eğiliminde olduğunu, yoksul ailelerin çocuklarının ise daha yüksek enerji alımına sahip olduklarını ve daha fazla fast food, yağ ve şeker tüketme eğiliminde olduklarını göstermiştir (85).

Kültür, fiziksel aktiviteye katılma tercihlerini de etkilemektedir. Ebeveynlerin fiziksel aktivitelerinin örnek alınması bir etkidir. Örneğin yoğun bir iş gününden sonra bir ebeveynin kültüründe dinlenme fiziksel aktiviteden daha sağlıklı görülüyor ise bu durum çocuğu da etkilemektedir (7).

Ailedeki yemek kültürünü hedef alan müdahaleler, birden fazla bireye fayda sağlayan kalıcı değişimi teşvik etmenin güçlü bir yolu olabilir. Aileyi değiştirmek ise ebeveynleri değiştirmeyi gerektirir. Ebeveyn karar verme ve ebeveynlik uygulamaları, güçlü ve yaygın sosyal ve kültürel güçler tarafından şekillendirilen karmaşık davranışlardır (84). Ebeveynler, sağlıklı besinlerin tüketimini modelleyerek ve güvenilir beslenme uygulamalarını tutarlı bir şekilde kullanarak sağlıklı yeme davranışlarının gelişimini teşvik edebilirler (6).

2.6. Kültür, Çocuk Beslenmesi ve Aile Dışı Faktörlerin İlişkisi

Okul çağında artık ailede kapalı kalmayan çocuklar, daha geniş bir dünyanın etkisini ilk kez bu dönemde hissedebilirler. Örneğin, kültürel sorunların etkisini ilk olarak hissedebilirler (örn: okula gitmek için servis kullanımı). Çocukların dünyayla etkileşimi arttıkça, kültürel farklılıklar onlar için daha açık hale gelmektedir. Rol beklentileri kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir ve bu farklılıkların tanınması, çocukların kültürel ortamda kendilerine ilişkin deneyimlerini de etkileyebilmektedir (24). Çocuğun sosyal çevresi, maruz kaldığı besinleri etkileyebilir dolayısıyla bu da tercihleri etkileyebilir. Yeme davranışının çoğu doğası gereği sosyal olduğundan, sağlıklı rol modellerle birlikte, yemenin gerçekleştiği herhangi bir sosyal ortam sağlıklı beslenmeyi teşvik edecek şekilde

düzenlenebilir. Bu, okul gibi kurumların nüfusun sağlığını etkilemesinin bir yolu olabilir (84). Okul çağı çocuklarının hayatına yeni bir faktör olarak giren okul, kültürel değişimlerin yaşandığı bir kurumdur. Okul kurumu çocukların bilgi, tutum ve davranışlarını geliştirme fırsatı buldukları yerdir (86). Bunun yanında, bu dönemde çocuklar okulda ve çevrelerinde zorbalık, kiloya dayalı damgalama gibi sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadırlar. Güç dengesizliği olan bir ilişki içinde tekrarlanan mağduriyetle karakterize edilen zorbalık, alay etme ve isim takmadan fiziksel, sözlü ve sosyal tacize kadar çok çeşitli türleri, sıklıkları ve saldırganlık düzeylerini kapsamaktadır ve DSÖ tarafından önemli bir halk sağlığı sorunu olarak sınıflandırılmıştır. Zorbalığın en sık nedenlerinden birisi fiziksel görünümdür. Beden memnuniyetsizliği ve fazla kilolu olmak zorbalıkla ilişkilidir (87). Kiloya dayalı damgalama ise, yeterli vücut ağırlığı ve şekline ilişkin geçerli sosyal normlara uymayan kişilerin maruz kaldığı sosyal reddedilme ve değersizleştirme olarak tanımlanmaktadır. Kilo konusunda algılanan veya deneyimlenen damgalama (örneğin, kiloya dayalı mağduriyet, sosyal dışlanma, alay edilme ve zorbalık) özellikle çocuklar arasında yaygındır ve onların fiziksel, davranışsal ve psikolojik sağlıklarına zarar vermektedir. Fazla kilolu ve/veya obez çocuklar, akranları, eğitimcileri, sağlık profesyonelleri, ebeveynleri ve genel olarak toplum gibi birçok kaynaktan gelen kilo damgalamasına maruz kalabilmektedirler (88).

Paylaşılan anlayışların kültürel kalıpları besin tüketimini çeşitli şekillerde etkilemektedir. Bu ortak anlayışlar hangi besin türlerinin sağlıklı, hangilerinin sağlıksız olduğunu tanımlamaktadır (7). Ayrıca kültürel tutum ve normlar, vücut imajı ve obezitenin nasıl algılandığını da etkiler (şişman bir çocuğun bazı toplumlarda sağlıklı olarak görülmesi gibi) (6). Bununla birlikte kültür, obezite riskinin sosyal statüye göre değişme şeklini de etkileyebilir (örneğin; kültürler hangi vücut tipinin zenginlik ve sağlıkla ilişkilendirildiğine göre farklılık gösterir) (7).

Beslenme pazarlamasına maruz kalmadaki farklılıklar, beslenme kalıplarındaki kültürel farklılıkları da açıklayabilir (örneğin fast food reklamlarına maruz kalma sıklığı ve süresi) (7). Bununla birlikte TV izleme ile obezite ilişkisi de farklı ırklara göre değişebilmektedir (89).

Yeni bir ortamda beslenme kalıplarının ve besin seçimlerinin değişimi, farklı gruplar veya bireyler için değişik şekillerde ortaya çıkabilir. Bazıları geleneksel besin seçimlerini koruyabilir, bazıları ise baskın kültürün besin seçimlerini ve hazırlama yöntemlerini benimseyebilir. Bu nedenle yemek kültürü, kişinin hangi alışkanlıkları koruduğuna ve

değiştirdiğine bağlı olarak sağlığa faydalı veya zararlı olabilir. Bu durumun yaş ve kuşak etkileri olabilmektedir (6, 90).

Kültürel bağlamı anlayabilmek, sağlığın geliştirilmesine yönelik başarılı müdahalelerin planlanmasında ilk adımdır. Eğer bir bölgede sağlık hizmeti verilmek isteniyorsa, kültürün sağlık üzerindeki etkileri göz önüne alınarak o bölgenin geleneksel inançları, tutumları ve uygulamaları bilinmelidir. Bölgedeki insanların kültürel yapısına karşı kesin bir tavır alınmamalı, ılımlı yaklaşım ve iyi iletişim sağlanmalıdır. Halk arasında kullanılan, ancak sağlık açısından olumlu veya olumsuz etkisi bilinmeyen uygulamalar bilimsel olarak araştırılmalı ve gerekli çalışmalar yapılmalıdır (6, 91).

2.7. Kars İli ve Yöresel Yemek Kültürü

2.7.1. Kars ili hakkında genel bilgiler

Kars ili Doğu Anadolu Bölgesinin kuzeydoğu taraflarında yer almaktadır. İl, kuzeyde Susuz, Arpaçay ve Akyaka ilçeleri, güneyde Digor ve Kağızman ilçeleri, doğuda Ermenistan, batıda ise Selim ve Erzurum sınırlarıyla çevrilidir. Merkez, yedi ilçe içinde sadece Sarıkamış ilçesi ile komşu değildir. Kars ili Doğu Anadolu Bölgesi'nin en soğuk kısmında yer almaktadır. Bundan dolayı Kars, karasal iklime sahiptir: kışlar soğuk, uzun ve sert, yazlar ılık hatta serince geçmektedir (11).

Kars tarih öncesi çağlardan bugüne kadar yerleşim merkezi olmuştur. Kars ili, Urartulardan itibaren İskitler, Persler, Selçuklu, Osmanlı, Rus ve daha birçok farklı medeniyete ev sahipliği yapmıştır ve 30 Ekim 1920'de Türk ordusu tarafından Kars, Türk topraklarına katılmıştır (92).

2.7.2. Kars ili mutfak ve yemek kültürü

Türkiye, hem farklı coğrafik ve iklimsel özelliklere sahip bir ülkedir, hem de farklı etnik gruplar bir arada yaşamaktadır. Bu farklı coğrafik ve iklimsel özelliklerde yaşayan farklı etnik gruplar Türk mutfağının günümüze kadar çeşitliliğine ve zenginleşmesine katkıda bulunmuştur. Bundan dolayı Türk mutfağı dünya mutfakları arasında ilk sıralarda yer almaktadır (27). Geleneksel olarak Türk mutfak kültüründe sofralarda yer alan yemekler arasında: çorbalar, etli yemekler, makarna ve bulgur gibi tahıllarla yapılan yemekler, zeytinyağlı sebze yemekleri, salatalar ve tatlılar yer almaktadır (93).

Kars ili flora ve fauna açısından zengin bir bölgedir ve arpa, buğday, soğan, patates, kayısı ve elma gibi başlıca tarım ürünleri vardır (94). Ancak iklimin sert ve soğuk olması nedeniyle Kars ilinin geleneksel yemek kültüründe tahıl, bakliyat, süt, et ve hayvansal yağların yemeklerde kullanımı yaygınlaşmıştır (12, 13). Bölgedeki bu flora ve fauna zenginliği çayır ve bozkır bitkilerini çeşitlendirmiştir, bu sayede hayvancılık faaliyetleri için uygun ortam gelişmiştir. Bu sebeple ilde hayvancılık faaliyetleri önemli bir ekonomik gelir kaynağını oluşturmaktadır. Özellikle büyükbaş hayvancılık ve kanatlı hayvan üretimi hayvancılık faaliyetlerinde öne çıkmaktadır (94).

Kaz eti, Kars yemek kültürü ile özdeşleşmiştir ve bir kimlik kazandırmıştır, kaz eti yemekleri denildiğinde akla ilk olarak Kars gelmektedir. İlin iklim koşulları hem kaz yetiştiriciliğine hem de kaz etini kurutarak saklamaya uygundur. Kaz yetiştiriciliğinin, hane halkı için kışlık et ihtiyacını karşılaması ve ek gelir kazandırması önemli özelliklerindedir (16).

Kars mutfağında buğday ve unundan ve kırmızı etten yapılan yemekler en büyük paya sahiptir. Ancak bunların yanında kaz ile yapılan yemekler bölgenin yemek kültüründe öne geçmiştir (94). Kaz eti ve kaz yağı ile yapılan yemekler arasında Kars kazı (fırında/tandırda kaz, Kars pilavı), cızlak, kaz yağı gözlemesi, kazayağı pilavı, kaz hangeli ve kazın ince bağırsağının yemeği yer almaktadır (16). Kaz eti, tavuk etine göre daha yağlı ve lezzetli, kırmızı et ve hindi etine göre daha yumuşak bir ettir. Besin değerleri karşılaştırıldığında kırmızı ete göre kaz etinin protein, yağ, B₁ ve B₂ vitamini daha yüksektir, demir içerikleri ise çok yakındır (95).

İlde bal üretimi de önemli bir yere sahiptir (14). Arıcılık, Kars ilinde eski yıllara dayanmaktadır. Ayrıca bölgenin başlıca gelir kaynakları arasında yer almaktadır. Bu bölgenin bitki florası, iklimi gibi nedenlerden dolayı da üne sahiptir. Kars balının farklı kır çiçeklerinden gelen aroması, hafif bir kokusu ve farklı tat özellikleri vardır. Kars balı coğrafi işaretli üründür (96).

Kars ilinin başlıca peynir türleri arasında: Kars kaşarı, Kars gravyeri, çeçil peyniri, çakmak peyniri, çökelek peyniri ve deve dili peyniri yer almaktadır (97).

Kars ilinin iklimi ve bitki şartlarının elverişliliği ile büyükbaş hayvancılığa uygunluğu sayesinde sütün kalitesi de artmaktadır. Bu durum da ilde süt ve süt ürünlerinin geleneksel yaşamda önemli bir geçim kaynağı olmasını sağlamıştır. Daha sonra kentleşmeyle birlikte

kaşarcılık il merkezinde de yayılmış ve faaliyeti artmıştır. Kars'ın kaşar peyniri kent çağrışımı yapacak kadar fiziksel ve kültürel bir nitelik kazanmıştır (98). Kars'ta kaşar peyniri yapımı eski zamanlara dayanmaktadır. Kars kaşarı genellikle inek sütüyle yapılmakla birlikte, inek sütünün içine koyun sütü ve keçi sütü katılarak da yapılabilir. Piyasaya sunulan Kars kaşarı 90. güne kadar “taze Kars kaşarı” olarak, 90. günden sonra “eski Kars kaşarı” olarak satılmaktadır. Kars kaşarının kendine has tat, koku, aroma ve rengini veren doğal bitki örtüsünün yanı sıra yazları iklimin serin geçmesidir. Böylece kaşarda farklı tat bileşenleri de oluşmaktadır. Kars kaşarı coğrafi işaretli üründür (99).

Gravyer peyniri, altı yedi ayı bulan ve olgunlaşma için bir yıl gerektiren uzun süreli ve zahmetli bir üretim süreci olan bir peynir türüdür. Boğatepe Gravyerinde probiyotik bakteriler üretim ortamında doğal yollarla peynirin içine alınmaktadır (100). Ayrıca Türkiye'nin peynir/peynircilik temalı ilk ve tek müzesi olan Zavot Ekomüze Boğatepe köyünde kurulmuştur (101). Kars çeçil peyniri ise inek, koyun veya keçi sütünden üretilmektedir (17).

Geçmiş dönemde hem iklimden dolayı hem de bölgeye yeterince kış sebze ve meyvelerinin gelmemesi nedeniyle yemek kültüründe sebze ve meyve az yer almaktadır (13). Kars ilinin Kağızman ilçesi Aras Nehri Vadisi'nde yer aldığından dolayı kışın sert ve uzun geçen şiddetli soğuklardan nispeten korunmaktadır (102). Bundan dolayı Kağızman yöresinin sebze ve meyve ambarı olarak bilinmektedir. Kağızman'da birçok sebze ve meyve türü yetişmektedir ve yöreye özel olanlarla birlikte farklı yemekler yapılmaktadır, ilçe zengin bir yemek kültürüne sahiptir. İlçede özellikle farklı elma, armut, kayısı çeşitleri vardır. Bunun yanında farklı sebzeler ve yabani otlar da yetişmektedir (103). Kağızman uzun elması coğrafi işaretli üründür. Bu elma silindir şeklindedir, yumurtadan daha uzundur, alt ve üst kısımları beyaz, güneş alan orta kısım ise kırmızıdır ve oldukça tatlı bir tadı vardır (102).

Kış mevsiminin uzun sürmesi sebebiyle bazı yiyecekleri (et, kaz, çeşitli sebze, ot ve meyveler) kurutarak saklama da yapılmaktadır. Bunun yanında tereyağı kazanlarda eritilerek sadeyağ (sarıyağ) hazırlanmaktadır (13). Türk Gıda Kodeksi'nin tebliğine göre (Tebliğ No: 2005/19), tereyağı ağırlıkça en az %80, en fazla %90 oranında süt yağı içeriğine sahip ürünü ve sade yağ ağırlıkça en az %99 oranında süt yağı içeriğine sahip ürünü ifade eder (104).

Kars'ta 2020 yılında yapılan bir çalışmada Kars ili, ilçe ve köylerinde, toplam 87 taksonun sebze olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu yabani bitkiler taze, kurutarak,

salamura, turşuya işleme, dondurma veya konserve şeklinde muhafaza ederek uzun süreler tüketildiği saptanmıştır. Ayrıca çiğ, yemeklerde, çorba, sarma, börek içi, turşu, reçel, baharat, çay olarak da kullanıldığı belirlenmiştir (105). Bilinen ve kullanılan yabancı otlar arasında evelik otu, çadır otu, kuş ekmeği ve kazayağı yer almaktadır (14, 15).

2.7.3. Kars ilinin yöresel yemekleri ve özel gün yemekleri

Günümüzde göç ve iletişimin artmasıyla yemek türlerinin yöresel farklılıkları giderek azaltılmaktadır, buna rağmen yine de yöreye özgülük sürmektedir. Bunun yanında belirli bir yöreye ait bir yemek aynı isimle veya farklı tat vericiler ve hazırlama şekilleriyle değişik isimlerle başka yörelerde de yapılabilmektedir (27).

Kars ilinde pek çok farklı yöresel yemek bulunmaktadır, bunlardan bazıları farklı yemek kategorilerine göre ayrılmıştır. Çorbalar arasında: un çorbası (hörre), evelik çorbası, erişte aşı, kuş ekmeği çorbası, kesme aşı, ayran aşı yer almaktadır. Pilavlar arasında: kuru üzümlü pilav, erişteli pilav, etli pilav, tavuklu pilav ve bulgur pilavı yer almaktadır (14, 15).

Un ile yapılan yemekler arasında: haşıl, hangel, feselli, kete, Kars böreği, pişi, katmer, nezih yer almaktadır (14, 15). Etli yemekler arasında: piti (boşbaş), kaz yemeği, taş köftesi, sac ve et kavurma, etli nohut ve kaz hangeli yer almaktadır (15). Tatlılar arasında: umaç helvası, hasuda, aşure, pekmezli helva, elma dolması yer almaktadır (15, 106).

Bu çalışma kapsamında Kars mutfağının başlıca yöresel yemekleri arasında olan: un çorbası (hörre), evelik çorbası, erişte aşı, kuru üzümlü pilav, haşıl, hangel, feselli, kete, Kars böreği, piti (boşbaş), kaz yemeği, taş köftesi, umaç helvası, hasuda ve aşurenin çocuklar tarafından tüketimi değerlendirilmiştir (14, 15, 19, 20).

Kars'a ait bu yöresel yemeklerin tarifleri ile enerji ve besin ögesi değerleri Ek 1'de detaylı anlatılmıştır. Bu yöresel yemeklerin genel özellikleri arasında un ile yapılan yemeklerin fazla olması, büyük parça et yemeklerinin yapılması, tavuk ve hindi etinin kullanılmaması, yapılan yemeklerde sebze ve meyve kullanımının az olması yer almaktadır. Ayrıca yemeklerin yapımında en çok kullanılan yağlar tereyağı ve sarıyağdır. Besin ögesi içeriğine bakıldığında ise, enerji yoğunluğunun yüksek olduğu, enerjinin yağdan gelen yüzdesinin yüksek olduğu ve lif miktarlarının düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca yemeklerde tereyağı ve sarıyağ kullanımının yüksek olması da doymuş yağ oranını artırmaktadır. Sebze ve meyvelerin az kullanılması ise, vitamin ve mineral miktar ve

çeşitliliğinin az olmasına ve lif miktarının azalmasına neden olmaktadır (13, 14, 19) (107-110). (13) (14) (101) (102) (19) (13, 20) (103) (104).

Özel gün yemekleri insanların hayatındaki tatlı ve acı günleri paylaşmaya, sosyal yakınlaşmaya ve barış içinde yaşamaya yardımcı olmaktadır (27). Türklerde, uzun yıllardır yaşamlarındaki birçok önemli değişikliği toplu olarak gerçekleştirmektedir ve bunun sonucunda ziyafetler vermektedir. Özel günlerde toplu yemek yeme geleneksel bir hal almıştır. Kars'ta özel gün yemekleri düğün, cenaze ve mevsimlik kutlamalara özgü yemekler olarak sınıflandırılabilir (14).

Düğün yemekleri: Bu yemek kültüründe düğün, sünnet gibi özel gün kutlama yemekleri arasında fark yoktur. Farklı ilçelerde bazı yemekler farklılık göstermekle birlikte genellikle pilav, et, salata ve ayran ikram edilir (örn. et ve pilav Arpaçay Bozyiğit; et, pilav, salata, ondan sonra çorba, ayran çorbası (yoğurt çorbası) Merkez-Gelirli) (14).

Cenaze yemekleri: Et, pilav ve helva ikram edilir (14).

Mevsimlik kutlamalara özgü yemekler: Nevruzda semeni ikram edilir. Aşure ise her yıl aşure ayında ikram edilir (14).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma, Kars ili merkezinde bulunan Kars/Merkez Namık Kemal İlkokulu (n=82), ilçelerinde bulunan Kars/Susuz 100. Yıl İlkokulu (n=6) ve Kars/Selim Cumhuriyet İlkokulu (n=12) olmak üzere toplam üç devlet ilköğretim okulunda, Nisan 2023-Haziran 2023 tarihleri arasında 7-12 yaş arasındaki okul çağı çocukları ile yapılmıştır.

Çalışma toplam 132 kişinin katılımı ile başlamıştır. Ancak çalışma süresince anket formlarının geri getirilmemesi, velilerin ve/veya çocukların eksik veri doldurması, formu dolduran çocuklardan antropometrik ölçümlerin eksik alınması veya alınamaması gibi sebeplerden dolayı 32 kişi çalışma dışında bırakılmıştır. Çalışma toplamda 38 erkek ve 62 kız olmak üzere 100 çocuğun ve ebeveynlerinin katılımı ile tamamlanmıştır.

Çalışma için öncelikle Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu'na başvurulmuştur ve "Etik Kurul Onayı" alınmıştır (Ek 2). Daha sonra ayse.meb.gov.tr adresi üzerinden ön başvuru yapılmıştır. Ön başvuru sonrası, etik kurul onayı ile birlikte Milli Eğitim Bakanlığı'nın istemiş olduğu dokümanlar hazırlanarak üniversite aracılığı ile "Araştırma Uygulama İzni" için başvuru yapılmıştır. "Araştırma Uygulama İzni" alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır (Ek 3).

Bu çalışmaya başlamadan önce 7-12 yaş arasındaki okul çağı çocuklarına "Başkent Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Çocuklarda Yapılacak Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" ve anketi dolduran ebeveynine "Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veliler İçin)" okunup imzalatılmıştır.

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Öncelikle çalışmaya katılmak isteyen çocuklara çalışma hakkında gerekli bilgiler yüz yüze verilmiştir, daha sonra kendilerinin ve velilerinin önce gönüllü olur formlarını okuyup imzalamaları daha sonra anket formu ile Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi'ni (ÇFAA) doldurmaları (Ek 4 ve Ek 5) ve bir sonraki gün okula getirmeleri istenmiştir. Sonraki gün

çalışmaya katılmayı kabul eden ve anket formunu dolduran velilerle ve çocuklarla çalışmaya devam edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden çocukların antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır ve anket formuna kaydedilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Verilerin toplanmasında kullanılan anket formu (Ek 4) beş bölümden oluşmuştur. Ayrıca çocuklardan Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi'ni (Ek 5) doldurmaları da istenmiştir.

3.3.1. Genel bilgiler

Bu bölümde, ebeveynlere çocuğun yaş, cinsiyet, sınıf, kaçınıcı çocuk olduğu, hastalık ve besin alerjisi durumu, ebeveynlerin yaş, eğitim ve meslek durumu, aile hakkında genel bilgiler (çocuk sayısı, evdeki kişi sayısı) ve Kars ilinde yaşama süresi, Kars kültürüne uyumu ve çocuğun Kars ilinde doğma durumu sorulmuştur.

3.3.2. Beslenme alışkanlıkları

Bu bölümde, çocuklara öğün sayısı/atlama/düzeni, evde aileyle besin tüketimi ve okulda besin tüketimiyle ilgili genel beslenme alışkanlıkları hakkında soruları içermektedir. Ayrıca çocukların TV ve bilgisayar kullanım durumu ve kullanım süresi de sorulmuştur.

3.3.3. Antropometrik ölçümler

Çocukların antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmış ve anket formuna kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ, Dünya Sağlık Örgütü Çok Merkezli Büyüme Referans Çalışması (WHO MGRS) büyüme eğrileri referanslarına göre değerlendirilmiştir (111). Kullanılan WHO MGRS büyüme eğrileri vücut ağırlığı için 5-10 yaş arası mevcut olduğundan yaşa göre vücut ağırlığı hesaplanırken yalnızca bu yaş grubu değerlendirmeye alınmıştır (111). Bel çevresi ise ABD Hastalık Kontrol Ve Korunma Merkezleri (CDC) referanslarına göre değerlendirilmiştir (112).

Vücut ağırlığı: Vücut ağırlıkları ölçülmeden önce ağırlık oluşturabilecek bozuk para, anahtar vb. eşyalar kenara konulmuştur. Çocuklardan hırka, ceket vb. kıyafetleri ve ayakkabılarını çıkartmaları istenmiş, mümkün olan en hafif giysiler ile kalmaları sağlanmıştır. Vücut ağırlıkları elektronik tartı ile ölçülmüştür ve anket formuna kaydedilmiştir. Ölçüm öncesi tartı düz ve sert bir zemine yerleştirilmiştir.

Boy uzunluğu: Boy uzunluğu ölçölürken ayaklar yan yana getirilmiş ve hafif aralık bırakılmıştır. Kollar yanda, avuç içi bacağa bakar konumdadır. Baş Frankfort düzleme (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) getirilmiştir. Baş, omuzlar, sırt, kalça, baldır ve topuklar esnemeyen mezuraya temas ederek ölçüm yapılmıştır. Boy uzunluğu 0,1 cm duyarlılıkla, esnemeyen mezura ile ölçölmüştür ve anket formuna kaydedilmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BKİ): Vücut ağırlılığının (kg) boy uzunluğunun karesine (m^2) bölünmesi ile elde edilmektedir ($BKİ=kg/m^2$). Çocukların “Yaşa göre vücut ağırlılığı”, “Yaşa göre boy uzunluğu”, “Yaşa göre beden kütle indeksi” persentil değerleri hesaplanmıştır. Çocukların persentil değerlendirmeleri ise Tablo 3.1.’de gösterilen sınıflamaya göre yapılmıştır (111).

Tablo 3.1. Persentil Sınıflaması (111)

Persentiller	Değerlendirme
< 3. persentil	Çok zayıf / Düşük kilolu / Bodur
>3.-<15. persentil	Zayıf / Kısa
>15.-<85.persentil	Normal
>85.-<97. persentil	Fazla kilolu / Uzun
>97. persentil	Şişman (Obez) /Çok uzun

Bel çevresi: Bel çevresi ayakta, kollar iki yana açık, abdomen gevşek ve ayaklar yan yana hafif aralık konumda ölçölmüştür. En alt kaburga kemiği ve kristailiyak arasındaki uzaklığın orta noktası saptanmıştır ve orta noktadan ölçüm yapılmıştır. Bel çevresi 0,1 cm duyarlılıkla, esnemeyen mezura ile ölçölmüştür ve anket formuna kaydedilmiştir. Bel çevresi için ABD Hastalık Kontrol Ve Korunma Merkezleri (CDC) referanslarına göre değerlendirme yapılmıştır (112).

3.3.4. Kültür ve beslenme ilişkisi

Bu bölüm için Kars ilinin başlıca yöresel yemekleri arasından 15’i seçilmiştir (14, 15, 19, 20). Bu kısımda ebeveynlere evde ve ev dışında yöresel yemek tüketim durumu ile sıklılığı ve tüketilmeyen yemekleri tüketmeme sebepleri sorulmuştur. Ayrıca özel günlerde ve/veya günlük yöresel yemekleri tüketim durumu, tüm ailenin ve çocuğun yöresel yemekleri tüketim durumu ve çocuğun tükettiği yöresel yemekler sorulmuştur.

3.3.5. Besin tüketim sıklığı

Bu bölümde ebeveynlere çocuklarının son 1 aya dönük besin tüketim sıklıkları ve 24 saatlik besin tüketim durumları hatırlatma yöntemi ile sorulmuştur. Besin tüketim sıklığında 5 besin grubu belirlenmiştir (süt ve süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagiller, sebze ve meyveler, ekmek-tahıllar, yağ-şeker-tatlı-içecekler). Besin tüketim sıklığında 6 tüketim sıklığı kategorisi belirlenmiştir (Hiç, Her gün, Haftada 1-2 kere, Haftada 3-4 kere, 15 günde 1 kere, Ayda 1 kere).

Besin tüketim sıklığından elde edilen veriler BEBİS (Beslenme Bilgi Sistemi) 9 paket programı ile analiz edilmiş ve Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022'ye göre (5) karşılanma yüzdeleri hesaplanmıştır.

3.3.6. Çocuk fiziksel aktivite anketi (ÇFAA)

Çocukların fiziksel aktivite durumlarını saptamak amacıyla Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) (The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)) kullanılmıştır (Ek 5). Bu anket Crocker ve ark. (113) tarafından geliştirilmiş, Erdim, Ergün ve Kuğuoğlu (114) tarafından Türk çocukları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu anket 8-14 yaş arası 4.-8. sınıf ilkökul öğrencilerinin fiziksel aktivite durumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. Çocukların kendilerinin yanıtladığı ÇFAA, son bir haftayı değerlendiren 10 soruyu içermektedir. Puanlamada 10. soru hariç her soru 1-5 arası puanlanmaktadır ve daha yüksek puanlar daha yüksek fiziksel aktiviteyi göstermektedir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Çalışma için bireylere yöneltilen anket ve ölçek sorularının yanıtları analizi yapılmak üzere SPSS Statistics 22 (Statistical Package for the Social Sciences) programına kaydedilmiştir.

Veriler değerlendirilmeden önce normal dağılıma uygunluk test edilmiş ve normal dağılıma uyan veriler için parametrik testler, normal dağılıma uymayan veriler için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan iki parametrenin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, normal dağılmayan en az üç grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, aynı bireylerin, değişik iki zamandaki ölçümleri arasında fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon testi kullanılmıştır. İki bağımsız

kategorik değişken arasında ilişki olup olmadığı Ki Kare testi ile analiz edilmiştir. İki sayısal parametre arasındaki ilişki, iki değişkenli korelasyon testiyle analiz edilmiştir. Testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak değerlendirilmiştir (115).



4. BULGULAR

Bu çalışma, Kars ilinin yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul çağı çocukların beslenmesindeki yerinin değerlendirilmesi amacıyla bir il merkezi ve iki ilçe olmak üzere üç devlet ilköğretim okulunda yürütülmüş ve yaşları 7-12 arasında olan 100 (E: %38.0, K: %62.0) çocuğun katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

4.1. Çocukların Demografik Özellikleri

Tablo 4.1'de çocukların demografik özellikleri verilmiştir. Bu tabloda yer alan bilgilere göre erkek çocuklarının %34.2'si yedi yaş grubunda yer alırken, kız çocuklarının %29.0'u dokuz yaş grubunda yer almaktadır. Erkek ve kız çocuklarının yaş ortalaması sırasıyla 8.6 ± 1.48 yıl ve 9.2 ± 1.44 yıl olup, bu iki ortalama arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Erkek çocuklarının %86.8'i, kız çocuklarının %79.0'unun 1.-4. sınıf öğrencisi olduğu saptanmıştır. Sınıf durumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Çocukların %84.0'ünün doğum yerinin Kars olduğu, %16.0'sının ise Kars dışında doğduğu belirlenmiştir. Doğum yerinin Kars olması ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Hastalığı ve besin alerjisi olan çocukların sıklığı sırasıyla %9.0 ve %3.0'tür. Hastalık ve besin alerjisi olma durumunun cinsiyete göre önemli bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.1. Çocukların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Yaş, yıl							
7	13	34.2	6	9.7	19	19.0	
8	7	18.4	16	25.8	23	23.0	
9	8	21.1	18	29.0	26	26.0	0.064
10	5	13.2	10	16.1	15	15.0	
11	4	10.5	6	9.7	10	10.0	
12	1	2.6	6	9.7	7	7.0	
$\bar{x}\pm SS$ (yıl)	8.6±1.48		9.2±1.44		9.0±1.48		0.031*
Sınıf							
1.-4. sınıf	33	86.8	49	79.0	82	82.0	0.239
5.-7. sınıf	5	13.2	13	21.0	18	18.0	
Doğum yeri							
Kars	31	81.6	53	85.5	84	84.0	0.401
Kars dışı	7	18.4	9	14.5	16	16.0	
Hastalık durumu							
Var	3	7.9	6	9.7	9	9.0	0.533
Yok	35	92.1	56	90.3	91	91.0	
Besin alerjisi durumu							
Var (çilek, avokado ve çikolata)	1	2.6	2	3.2	3	3.0	0.223
Yok	37	97.4	60	96.8	97	97.0	

*p<0.05

4.2. Çocukların Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri

Tablo 4.2’de çocukların ebeveynlerinin demografik özellikleri verilmiştir. Bu tabloya göre çocukların anne ve babalarının yaş ortalaması sırasıyla 36.3±6.53 yıl ve 41.2±6.30 yıl olarak belirlenmiştir.

Çocukların annelerinin %27.0’si lise, %31.0’i üniversite düzeyinde eğitim aldığını belirtirken, %28.0’inin babası lise, %41.0’i üniversite düzeyinde eğitim aldığını belirtmiştir. Anne ve baba eğitim durumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0.05).

Çocukların %72.0’sinin annesi ev hanımı, %14.0’ü memur iken, %45.0’inin babası serbest meslek sahibi, %27.0’sinin memur olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre baba mesleği açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Çocukların ailelerinin yüksek, orta ve düşük gelir düzeyine sahip olma sıklığı da %23.0, %53.0 ve %24.0 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Çocukların Ebeveynlerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Anne yaş (yıl)							
19-29	6	15.8	7	11.3	13	13.0	
30-39	21	55.3	34	54.8	55	55.0	0.761
≥40	11	28.9	21	33.9	32	32.0	
$\bar{x}\pm SS$ (yıl)	36.2±6.68		36.4±6.50		36.3±6.53		0.727
Baba yaş (yıl)							
29-39	17	44.7	29	46.8	46	46.0	
40-49	17	44.7	29	46.8	46	46.0	0.767
≥50	4	10.5	4	6.5	8	8.0	
$\bar{x}\pm SS$ (yıl)	41.3±6.61		41.0±6.15		41.2±6.30		0.814
Anne eğitim durumu							
Okuryazar değil	2	5.3	1	1.6	3	3.0	
Okuryazar	-	-	1	1.6	1	1.0	
İlkokul	4	10.5	11	17.7	15	15.0	0.277
Ortaokul	6	15.8	17	27.4	23	23.0	
Lise	10	26.3	17	27.4	27	27.0	
Üniversite	16	42.1	15	24.2	31	31.0	
Baba eğitim durumu							
Okuryazar	-	-	1	1.6	1	1.0	
İlkokul	6	15.8	9	14.5	15	15.0	
Ortaokul	2	5.3	13	21.0	15	15.0	0.249
Lise	12	31.6	16	25.8	28	28.0	
Üniversite	18	47.4	23	37.1	41	41.0	
Anne meslek durumu							
Memur	8	21.1	6	9.7	14	14.0	
İşçi	4	10.5	5	8.1	9	9.0	0.214
Serbest meslek	3	7.9	2	3.2	5	5.0	
Ev hanımı	23	60.5	49	79.0	72	72.0	
Baba meslek durumu							
Memur	16	42.1	11	17.7	27	27.0	
İşçi	10	26.3	13	21.0	23	23.0	0.017*
Serbest meslek	10	26.3	35	56.5	45	45.0	
Emekli	2	5.3	3	4.8	5	5.0	
Gelir durumu							
Yüksek	10	26.3	13	21.0	23	23.0	
Orta	19	50.0	34	54.8	53	53.0	0.819
Düşük	9	23.7	15	24.2	24	24.0	

*p<0.05

4.3. Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgiler

Tablo 4.3'te çocukların ailelerine ilişkin bazı bilgiler verilmiştir. Bu tabloya göre tek çocuğu olan ailelerin sıklığı %5.0, iki çocuğu olanların sıklığı %48.0 beş ve altı çocuğu olan ailelerin sıklığı ise sırasıyla %5.0 ve %1.0'dir.

Tablo 4.3. Çocukların Ailelerine İlişkin Bilgilerin Dağılımı

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Çocuk sayısı							
1	3	7.9	2	3.2	5	5.0	0.372
2	22	57.9	26	41.9	48	48.0	
3	7	18.4	22	35.5	29	29.0	
4	4	10.5	8	12.9	12	12.0	
5	2	5.3	3	4.8	5	5.0	
6	-	-	1	1.6	1	1.0	
Kaçıncı çocuk							
1.	16	42.1	22	35.5	38	38.0	0.472
2.	15	39.5	22	35.5	37	37.0	
3.	3	7.9	13	21.0	16	16.0	
4.	2	5.3	3	4.8	5	5.0	
5.	2	5.3	1	1.6	3	3.0	
6.	-	-	1	1.6	1	1.0	
Ailenin Kars ilinde yaşama durumu							
Doğduğundan beri	18	47.4	41	66.1	59	59.0	0.093
Sonradan gelmiş	20	52.6	21	33.9	41	41.0	
Sonradan gelenlerin Kars kültürüne uyumu							
Var	18	47.4	20	32.3	38	92.7	0.481
Yok	2	5.3	1	1.6	3	7.3	
Ailenin Kars ilinde yaşama süresi							
$\bar{x} \pm SS$ (yıl)	23.4±15.89		28.3±13.39		26.4±14.5		0.222

Çalışmaya alınan çocuğun ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu sorgulandığında ise, %38.0'inin ilk, %37.0'sinin ikinci, %16.0'sinin üçüncü çocuk olduğu belirlenmiştir.

Çocukların ailelerinin Kars ilinde ne zamandan beri yaşadığı sorgulanmış ve %59.0 sıklığında çocuğun ailesinin doğduğundan beri Kars'ta yaşadığı bilgisi alınmıştır. Kars'a sonradan gelen bireylere, bu yörenin kültürüne uyum sağladıkları sorgulandığında %3.0

sıklığında birey uyum sağlayamadığı belirtmiştir. Ailelerin Kars'ta yaşama süresi ise ortalama 26.4 ± 14.5 yıldır.

4.4. Çocukların Öğün Tüketim Durumları

Tablo 4.4'te çocukların beslenme alışkanlıklarına ilişkin bazı bilgiler verilmiştir. Bu tabloya göre erkeklerin %23.7'si kızların %35.5'i beslenme durumlarını çok iyi olarak belirtirken, erkeklerin %60.5'i kızların %35.5'i iyi, erkeklerin % 15.8'i kızların %29.0'u orta olarak belirtmiş, cinsiyetler arası fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

Çocukların %72.0'si öğün atlamaktadır. Bu durum cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Çocukların en sık (%38.0) atladıkları öğün öğle öğünü, en az sıklıkta (%14.0) atladıkları öğün ise akşamdır. Cinsiyete göre atlanan öğün açısından anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Hafta içi ve hafta sonu öğünlerinin düzenli olduğunu belirten çocukların sıklığı sırasıyla %83.0 ve %65.0 olarak belirlenmiştir.

Çocukların %99'unun evde aileleriyle birlikte yemek yediği, %54.0'ünün evde pişen tüm yemekleri yemediği, %35.0'ine evde pişen yemek haricinde ayrı bir yemek pişirildiği ve %73.0'üne tabağındaki yemekleri bitirmesi için ısrar edildiği belirlenmiştir. Bu faktörlerin cinsiyete göre dağılımında istatistiksel açıdan önemli bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4. Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Çocuğun beslenme durumuna ilişkin beyanı							
Çok iyi	9	23.7	22	35.5	31	31.0	0.048*
İyi	23	60.5	22	35.5	45	45.0	
Orta	6	15.8	18	29.0	24	24.0	
Öğün atlama durumu							
Atlıyor	27	71.1	45	71.4	72	72.0	0.589
Atlamıyor	11	28.9	17	28.6	28	28.0	
Atlanan öğün							
Sabah	4	10.5	16	25.8	20	20.0	0.020*
Öğlen	20	52.6	18	29.0	38	38.0	
Akşam	3	7.9	11	17.7	14	14.0	
Hafta içi öğün düzeni							
Düzenli	33	86.8	50	80.6	83	83.0	0.304
Düzensiz	5	13.2	12	19.4	17	17.0	
Hafta sonu öğün düzeni							
Düzenli	26	68.4	39	62.9	65	65.0	0.367
Düzensiz	12	31.6	23	37.1	35	35.0	
Evde aileyle yemek yeme durumu							
Yiyor	38	100	61	98.4	99	99.0	0.620
Yemiyor	-	-	1	1.6	1	1.0	
Evde pişen tüm yemekleri yeme durumu							
Yiyor	18	47.4	28	45.2	46	46.0	0.496
Yemiyor	20	52.6	34	54.8	54	54.0	
Tabaktaki yemek için ısrar edilme durumu							
Edilir	24	63.2	49	79.0	73	73.0	0.067
Edilmez	14	36.8	13	21.0	27	27.0	
Çocuk için ayrı yemek pişirme durumu							
Pişirilir	11	28.9	24	38.7	35	35.0	0.219
Piştirilmez	27	71.1	38	61.3	65	65.0	

*p<0.05

4.5. Çocukların Okul Beslenmesinde Tükettiği Öğünler ve İçerikleri

Çocukların okul beslenmesine ilişkin bazı bilgiler Tablo 4.5'te verilmiştir. Bu tabloya göre okul saatlerinde öğün tükettiğini belirten çocukların sıklığı %94.0 olarak belirlenmiş, okulda öğün tüketim durumuna göre cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Çocukların %51.0'i öğle, %36.0'sı kuşluk ve %7.0'si sabah öğününü okulda tüketmektedir. Öğün içeriğinde ise %86.2 sıklıkta çocuğun evden götürdüğü besinleri tükettiği, %9.6'sının okul yemekhanesinde yemek yediği, %4.2'sinin de marketten yaptığı alışveriş ile öğünlerini tükettiği belirtilmiştir.

Evden götürülen yiyecek ve içecekten oluşan öğünlerin içeriğinde bulunanlar en çoktan en aza doğru sıraladığında; taze meyve (%65.0), ev yapımı hamur işi (%59.0), süt ve ayran (%49.0), kuruyemiş (%34.0), hazır meyve suları (%25.0) ve paketli market ürünleri (%15.0) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Çocukların Okul Beslenmesinde Tükettiği Öğünler ve İçerikleri

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Okul saatlerinde öğün tüketme durumu							
Tüketir	37	97.4	57	91.9	94	94.0	0.403
Tüketmez	1	2.6	5	8.1	6	6.0	
Okulda tüketilen öğün							
Sabah	1	2.6	6	9.7	7	7.0	0.142
Kuşluk	18	47.4	18	29.0	36	36.0	
Öğle	18	47.4	33	53.2	51	51.0	
Öğün içeriği							
Evden götürülen besinler	29	78.4	52	91.2	81	86.2	0.170
Okul yemekhanesinden besinler	5	13.5	4	7.0	9	9.6	
Marketten alınan besinler	3	8.1	1	1.8	4	4.2	
Evden getiren besinler*							
Taze meyve	24	63.2	41	66.1	65	65.0	-
Kuru meyve	4	10.5	4	6.5	8	8.0	
Kuruyemiş	15	39.5	19	30.6	34	34.0	
Hazır meyve suları	13	34.2	12	19.4	25	25.0	
Paketli ürünler	8	21.1	7	11.3	15	15.0	
Ev yapımı hamur işi	22	57.9	37	59.7	59	59.0	
Süt, ayran	22	57.9	27	43.5	49	49.0	
Asitli içecek	1	2.6	0	0.0	1	1.0	

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

4.6. Çocukların Ekran Süresine İlişkin Bilgiler

Tablo 4.6’da çocukların ekran izleme durumları ve sürelerine ilişkin bazı bilgiler verilmiştir. Bu tabloya göre %94.0 sıklıkta çocuğun TV izlediği, %32.0’sinin bilgisayarda oyun oynadığı belirlenmiştir. Televizyon izleme ve bilgisayarda oyun oynama durumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Hafta içi TV izleme süresi günlük 87.3 ± 71.61 dakika iken hafta sonu bu süre ortalama 134.3 ± 102.75 dakikaya yükselmiştir. Hafta içi ve hafta sonu TV izleme süresinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Televizyon izleme ve bilgisayarla oynama süresinin hem erkeklerde hem kızlarda hafta sonu harcanan zamanın hafta içi harcanan zamana göre daha yüksek olduğu ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Çocukların Ekran Süresine İlişkin Bilgiler

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
TV izleme durumu							
Evet	34	89.5	60	96.8	94	94.0	0.146
Hayır	4	10.5	2	3.2	6	6.0	
TV süresi*							
Hafta içi $\bar{x}\pm SS$ (dk/gün)	93.8 \pm 62.65		83.3 \pm 77.01		87.3 \pm 71.61		0.089
Hafta sonu $\bar{x}\pm SS$ (dk/gün)	147.9 \pm 109.54		126.6 \pm 98.89		134.3 \pm 102.75		0.219
p	0.000*		0.000*		0.000*		
Bilgisayar oynama durumu							
Evet	13	34.2	19	30.6	32	32.0	0.438
Hayır	25	65.8	43	69.4	68	68.0	
Bilgisayar süresi*							
Hafta içi $\bar{x}\pm SS$ (dk/gün)	90.0 \pm 57.21		67.9 \pm 52.73		78.1 \pm 54.88		0.180
Hafta sonu $\bar{x}\pm SS$ (dk/gün)	138.5 \pm 87.93		102.7 \pm 78.16		117.3 \pm 82.81		0.192
p	0.000*		0.030*		0.001*		

* $p<0.05$

4.7. Çocukların Antropometrik Ölçümleri

Çocukların antropometrik ölçümlerinin cinsiyete ve yaşa göre ortalaması Tablo 4.7.1’de verilmiştir. Erkek çocukların boy uzunluk ortalamaları 128.4 ± 8.58 - 150.3 ± 9.54 cm aralığındadır, kızların ise 122.7 ± 8.48 - 161.2 ± 10.57 cm aralığındadır.

Vücut ağırlıkları incelendiğinde erkeklerin ortalama ağırlıklarının $27.7\pm 3.62-60.0\pm 0.00$ kg arasında, kızların ortalama ağırlıklarının ise $23.1\pm 1.82-48.0\pm 7.00$ kg arasında değiştiği belirlenmiştir. Hem erkeklerde hem de kızlarda vücut ağırlığı en yüksek olanlar 12 yaş grubunda yer almaktadır. Erkeklerde vücut ağırlığı en düşük olan grup 8 yaş iken kızlarda 7 yaş grubudur.

Beden Kütle İndeksi değerleri ortalamaları erkeklerde $26.7\pm 0.00-15.9\pm 2.70$ kg/m² arasında, kızlarda ise $15.4\pm 1.38-19.1\pm 2.61$ kg/m² arasında değişmektedir. Erkeklerde 12 yaş, kızlarda 11 yaş grubu en yüksek BKİ ortalamasına sahip iken, erkeklerde 10 yaş, kızlarda ise 7 yaş grubu en düşük BKİ ortalamasına sahiptir.

Bel çevresi değerleri incelendiğinde erkeklerin ortalama $59.4\pm 4.62-96.0\pm 0.00$ cm aralığında, kızların ise $55.5\pm 2.26-67.8\pm 5.74$ cm aralığında değiştiği saptanmıştır. Erkeklerde en yüksek bel çevresi 12 yaş grubundayken, kızlarda 11 yaş grubundadır. En düşük bel çevresi ise erkeklerde 10 yaş grubundayken kızlarda 7 yaş grubunda yer almaktadır.

Tablo 4.7.1. Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Ortalaması

Yaş (yıl)	Erkek (n:38)	Kız (n:62)
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Boy uzunluğu (cm)		
7	128.5±5.39	122.7±8.48
8	128.4±8.58	129.8±5.21
9	136.6±8.25	139.8±8.33
10	139.8±6.06	135.7±9.51
11	150.3±9.54	144.2±7.65
12	150.0±0.00	161.2±10.57
Vücut ağırlığı (kg)		
7	30.8±7.68	23.1±1.82
8	27.7±3.62	28.7±4.77
9	33.2±8.81	35.5±11.49
10	31.3±7.31	33.5±6.17
11	41.7±4.05	39.7±6.20
12	60.0±0.00	48.0±7.00
BKİ (kg/m²)		
7	18.6±4.10	15.4±1.38
8	16.8±1.88	17.0±2.14
9	17.6±3.41	17.83.94
10	15.9±2.70	18.65.53
11	18.5±0.62	19.1±2.61
12	26.7±0.00	18.4±1.62
Bel çevresi (cm)		
7	64.0±8.08	55.5±2.26
8	60.6±3.91	59.4±5.48
9	65.0±6.57	63.9±9.76
10	59.4±4.62	62.3±4.99
11	67.3±2.87	67.8±5.74
12	96.0±0.00	66.5±3.73

Tablo 4.7.2’de çocukların antropometrik ölçümlerinin persentil aralığına göre dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre yaşa göre boy uzunluğu normal olan çocukların sıklığı %53.0 (E:%47.4, K: %56.5), normalin altında boy uzunluğu olanların sıklığı %8.0 (E:%5.3, K: %9.7) olarak belirlenmiştir. Yaşa göre boy uzunluğu sınıflaması ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$).

Yaşa göre vücut ağırlığı değerlendirildiğinde çok zayıf ve zayıf çocukların olmadığı belirlenmiştir. Fazla kilolu ve obez çocukların sıklığı sırasıyla %7.0 (E:%15.8, K:%1.6) ve %19.0 (E:%23.7, K:%16.1) olarak bulunmuştur. Yaşa göre vücut ağırlığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmış olup, fazla kiloluluk sıklığının erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yaşa göre BKİ değeri incelemesi yapıldığında, normalin altında BKİ değeri olan çocukların sıklığı %9.0 (E: %10.6, K: %8.0), normal BKİ değerine sahip olanların sıklığı %62.0 (E: %57.9, K: %64.5) ve normalin üzerinde BKİ değeri olanların sıklığı da %29.0 (E: %31.5, K: %27.5) olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre BKİ sınıflaması açısından istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Bel çevresi değeri normalin üzerinde olan çocukların sıklığı %13.0 (E: %15.8, K: %11.3) olarak belirlenmiş olup bel çevresi sınıflaması ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.7.2. Çocukların Antropometrik Ölçüm Değerlerinin Persentil Aralığına Göre Dağılımı

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Yaşa göre boy uzunluğu (cm)							
Çok kısa (<3p)	2	5.3	5	8.1	7	7.0	0.542
Kısa ($\geq 3p$ - <15p)	-	-	1	1.6	1	1.0	
Normal ($\geq 15p$ - <85p)	18	47.4	35	56.5	53	53.0	
Uzun ($\geq 85p$ - <95p)	11	28.9	10	16.1	21	21.0	
Çok uzun ($\geq 95p$)	7	18.4	11	17.7	18	18.0	
Yaşa göre vücut ağırlığı (kg)							
Çok zayıf (< 3p)	-	-	-	-	-	-	0.016*
Zayıf ($\geq 3p$ - <15p)	-	-	-	-	-	-	
Normal ($\geq 15p$ <85p)	18	47.4	39	62.9	57	57.0	
Fazla kilolu ($\geq 85p$ - <95p)	6	15.8	1	1.6	7	7.0	
Obez ($\geq 95p$)	9	23.7	10	16.1	19	19.0	
Yaşa göre BKİ (kg/m²)							
Çok zayıf (< 3p)	2	5.3	2	3.2	4	4.0	0.641
Zayıf ($\geq 3p$ - <15p)	2	5.3	3	4.8	5	5.0	
Normal ($\geq 15p$ <85p)	22	57.9	40	64.5	62	62.0	
Fazla kilolu ($\geq 85p$ - <95p)	1	2.6	5	8.1	6	6.0	
Obez ($\geq 95p$)	11	28.9	12	19.4	23	23.0	
Yaşa göre bel çevresi (cm)							
Çok zayıf (< 3p)	1	2.6	6	9.7	7	7.0	0.065
Zayıf ($\geq 3p$ - <15p)	5	13.2	7	11.3	12	12.0	
Normal ($\geq 15p$ <85p)	26	68.4	48	77.4	74	74.0	
Fazla kilolu ($\geq 85p$ - <95p)	5	13.2	1	1.6	6	6.0	
Obez ($\geq 95p$)	1	2.6	6	9.7	7	7.0	

* $p<0.05$

4.8. Çocukların Günlük Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi

4.8.1. Çocukların günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları ortalama değerleri ve TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdeleri

Çocukların günlük diyetle enerji ve besin öğeleri alım ortalamaları ve TÜBER 2022 öneri karşılama durumları Tablo 4.8.1'de verilmiştir. Bu tabloya göre erkek ve kız çocuklarının ortalama enerji alımı sırasıyla 1777.3±494.60 kkal ve 1854.3±527.64 kkal olarak belirlenmiştir. Erkeklerin, TÜBER 2022'ye göre önerilen referans tüketim değerinin ortalama %83.3'ünü kızların ise %116.6'sını karşıladığı belirlenmiştir.

Erkeklerde enerjinin; karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri sırasıyla; %43.7, %15.2 ve %41.2 iken, bu sıklık kızlarda sırasıyla; %42.1, %15.7 ve %43.2 olarak saptanmıştır. Erkeklerde ve kızlarda karbonhidrat yüzdesi referans aralığın altında, yağ yüzdesi referans aralığın üzerinde ve protein yüzdesi önerilen referans aralıkta yer almaktadır. Çalışmada toplam yağdan gelen enerjinin tekli doymamış yağ asidi oranı %14.1, çoklu doymamış yağ asidi oranı %6.9 ve doymuş yağ asidi oranı %18.2 olarak saptanmıştır. Ayrıca her iki cinsiyet için de linoleik asit referans değerinin üzerinde, alfa linolenik asit ise referans değerinin altında kalmaktadır. Makro besin öğelerinin tüketim miktarlarının ve yüzdelerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Erkeklerde yetersiz tüketilen mikro besin ögesi bulunmamakla birlikte, A, B₁₂ vitamini ve manganez alımı referans tüketim değerinin üzerinde bulunmuştur. Kızlarda ise yine yetersiz tüketilen vitamin bulunmamakla birlikte, karbonhidrat, A vitamini, B₁₂ vitamini ve manganez tüketimi önerilen referans aralığın üzerinde bulunmuştur. Mikro besin öğelerinin alımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdelerinin cinsiyetler arasındaki istatistiksel farkına bakıldığında, A vitamini ve potasyum mineralini karşılama yüzdelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farkı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kızların A vitamini ve potasyum mineralini karşılama yüzdesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8.1. Çocukların Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları Ortalama Değerleri ve TÜBER 2022 Önerilerini Karşılama Yüzdeleri

Enerji ve Besin Öğeleri	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p*	p**
	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %		
Enerji (kkal)	1777.3±494.60	83.9	1854.3±527.64	116.6	1825.1±514.18	103.7	0.532	0.250
Karbonhidrat (%)	43.7±7.66	↓	42.1±7.51	↓	42.7±7.56	↓	0.309	-
Karbonhidrat (g)	192.4±69.65	124.6	192.3±64.79	162.3	192.3±66.33	148.0	0.815	0.885
Diyet lifi (g)	15.2±4.92	78.0	15.7±6.78	104.0	15.5±6.12	94.0	0.938	0.992
Protein (%)	15.1±2.62	→	14.8±2.37	→	14.9±2.46	→	0.601	-
Protein (g)	64.9±19.51	175.9	67.3±24.79	220.2	66.4±22.85	203.7	0.774	-
Yağ (%)	41.2±6.84	↑	43.2±6.59	↑	42.4±6.73	↑	0.260	-
Yağ (g)	81.5±24.59	-	89.1±26.99	-	86.2±26.24	-	0.173	-
Tekli doymamış y.a (g)	26.8±8.32	13.4	29.7±9.49	14.4	28.6±9.13	14.1	0.142	0.196
Çoklu doymamış y.a (g)	13.2±5.46	6.7	14.4±5.16	7.0	13.9±5.28	6.9	0.343	0.256
Doymuş yağ asidi (g)	35.1±12.48	17.8	38.2±13.58	18.5	37.0±13.20	18.2	0.231	0.386
Kolesterol (mg)	354.8±134.56	-	365.9±137.16	-	361.7±135	-	0.386	0.092
Linoleik asit (%)	9.7±4.77	↑	10.9±4.6	↑	10.5±4.41	↑	0.101	0.665
Alfa linolenik asit (%)	3.0±1.79	↓	2.9±1.88	↓	2.9±1.84	↓	0.845	0.884
A vitamini (mcg)	1052.0±599.47	207.8	1177.3±1440.54	294.3	1129.7±1190.24	260.3	0.831	0.017
E vitamini (mg)	8.2±4.49	72.8	9.5±4.16	110.7	9.0±4.31	95.4	0.071	0.589
Tiamin (mg)	0.6±0.19	85.7	0.6±0.21	85.7	0.6±0.21	85.7	0.717	0.986
Riboflavin (mg)	1.4±0.41	110.4	1.4±0.47	145.0	1.4±0.45	131.8	0.765	0.402
Niasin (mg)	9.1±3.37	128.6	9.2±4.18	75.4	9.2±3.88	76.7	0.834	0.712
B ₁₂ vitamini (mcg)	5.0±2.22	161.0	5.5±2.80	222.7	5.3±2.60	198.7	0.527	0.960
C vitamini (mg)	39.2±23.19	68.4	39.6±21.50	87.2	39.5±22.04	80.2	0.876	0.539
Kalsiyum (mg)	843.1±303.79	83.9	910.1±362.90	115.0	884.7±341.62	102.9	0.456	0.462
Magnezyum (mg)	228.7±62.58	80.5	231.2±76.37	104.1	230.2±71.13	95.2	0.798	0.980
Potasyum (mg)	1568.2±462.40	68.8	1629.2±599.56	90.5	1606.0±549.81	82.2	0.782	0.036
Demir (mg)	7.6±2.19	58.3	7.8±3.39	76.1	7.7±2.98	69.3	0.655	0.895
Çinko (mg)	9.0±2.95	97.2	9.4±3.64	127.7	9.2±3.38	116.1	0.884	0.591
Selenyum (mcg)	12.6±7.10	28.3	12.1±6.24	38.9	12.3±6.55	85.9	0.768	0.439
Bakır (mg)	1.2±0.39	98.6	1.2±0.47	133.7	1.2±0.44	120.1	0.926	0.495
Manganez (mg)	2.5±0.96	134.4	2.4±1.01	163.9	2.4±0.99	153.2	0.518	0.250

*Tüketim ortalamaları arası istatistiksel farklılık, **Karşılama yüzdeleri arası istatistiksel farklılık, †: Ortalama tüketim değeri referans aralığın altında, ‡: Ortalama tüketim değeri referans aralığında, →: Ortalama tüketim değeri referans aralığında.

4.8.2. Çocukların besin gruplarını alım porsiyonlarının ortalama değerleri ve TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdeleri

Tablo 4.8.2.'de çocukların besin gruplarını alım porsiyonlarının ortalama değerleri ve TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdeleri verilmiştir. Hem erkek hem de kızların süt, yoğurt, peynir ve et, yumurta, kuru baklagil, yağlı tohum, sert kabuklu yemiş gruplarını alım porsiyonları referans aralıktadır. Buna karşın her iki cinsiyetin de ekmek ve tahıl grubu alım porsiyonları referans alımın üzerindedir, sebze ve meyve grupları alım porsiyonları ise referans alımın altında kalmaktadır. Besin grupları alım porsiyonlarının tüketim ortalamaları ve karşılama yüzdeleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8.2. Çocukların Besin Gruplarını Alım Porsiyonlarının Ortalama Değerleri ve TÜBER 2022 Önerilerini Karşılama Yüzdeleri

Besin Grupları	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p*	p**
	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %	$\bar{x} \pm SS$	Karşılama %		
Süt, Yoğurt, Ürünleri	221.4±151.97	72.2	231.1±133.08	80.8	227.4±139.88	77.5	0.675	0.345
Peynir Grubu	58.0±50.49		69.3±47.27		65.0±44.98		0.295	
Et, Yumurta, Kırmızı Et	33.1±37.28		32.2±36.60		32.5±36.68		0.921	
Kuru Baklagil, Tavuk	26.6±27.13	102.3	30.7±33.54	101.9	29.2±31.18	102.0	0.330	0.639
Yağlı Tohum, Balık	6.1±6.48		7.7±8.77		7.1±7.98		0.732	
Sert Kabuklu Yemiş Grubu	44.8±25.97		42.6±23.77		43.5±24.52		0.952	
Ekmek ve Tahıl Grubu	126.8±70.95	158.6	109.3±75.55	148.8	116.0±73.97	152.5	0.214	0.523
	100.3±63.90		101.6±52.69		101.1±56.89		0.704	
Sebze Grubu	18.8±20.32	5.5	17.2±31.20	5.1	17.8±27.47	5.2	0.358	0.395
Meyve Grubu	146.1±110.09	52.8	164.0±107.14	60.8	157.2±108.07	57.8	0.433	0.348

*Tüketim ortalamaları arası istatistiksel farklılık, **Karşılama yüzdeleri arası istatistiksel farklılık,

4.9. Ailelerin ve Çocukların Yöresel Yemekleri Tüketim Durumları

Çalışmaya katılan çocukların aile ortamında yöresel yemeklerin tüketim durumlarına ilişkin veriler Tablo 4.9.1’de verilmiştir. Bu tabloya göre çocukların ailelerinin %98.0’i evde, %42.0’si ev dışında yöresel yemek tükettiğini belirtmiştir. Yöresel yemeklerin %26.0 sıklıkta günlük yaşamda, %15.0 sıklıkta özel günlerde ve %55.0 sıklıkta hem günlük yaşamda hem özel günlerde tüketildiği ifade edilmiştir. Evdeki/ev dışındaki yöresel yemekleri tüm aile fertlerinin tüketme sıklığı da %64.0 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.9.1. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumları

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Evde yöresel yemekleri tüketme durumu							
Tüketilir	37	97.4	61	98.4	98	98.0	0.618
Tüketilmez	1	2.6	1	1.6	2	2.0	
Ev dışında yöresel yemekleri tüketme durumu							
Tüketilir	13	34.2	29	46.8	42	42.0	0.152
Tüketilmez	25	65.8	33	53.2	58	58.0	
Yöresel yemekleri günlük yaşantıda, özel günlerde tüketme durumu							
Günlük yaşamda	8	21.1	18	29.0	26	26.0	0.435
Özel günlerde	4	10.5	11	17.7	15	15.0	
Hem günlük yaşantıda hem de özel günlerde	23	60.5	32	51.6	55	55.0	
Evdeki/ev dışındaki yöresel yemekleri tüm aile fertlerinin tüketme durumu							
Tüketilir	25	65.8	39	62.9	64	64.0	0.832
Tüketilmez	13	34.2	23	37.1	36	36.0	

Tablo 4.9.2’ye göre çocukların %86.0’sının (E: %86.8, K: %85.5) yöresel yemek tükettiği, %14.0’ünün tüketmediği belirlenmiştir. Yöresel yemek tüketme durumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılığı yoktur ($p>0.05$).

Çocukların sık tercih ettikleri yöresel yemekler; hangel (%77.0), kete (%68.0), erişte aşısı (%58.0), kuru üzümlü pilav (%52.0) ve evelik çorbası (%51.0) olarak dağılmaktadır.

Tablo 4.9.2. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumları

	Erkek (n:38)		Kız (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Çocukların yöresel yemek tüketme durumu							
Tüketir	33	86.8	53	85.5	86	86.0	1.000
Tüketmez	5	13.2	9	14.5	14	14.0	
Çocukların tükettikleri yöresel besinler*							
Un çorbası	3	7.9	6	9.7	9	9.0	
Evelik çorbası	16	42.1	35	56.5	51	51.0	
Erişte aşı	24	63.2	34	54.8	58	58.0	
Kuru üzümlü pilav	20	52.6	32	51.6	52	52.0	
Haşıl	6	15.8	14	22.6	20	20.0	
Hangel	31	81.6	46	74.2	77	77.0	
Feselli	6	15.8	12	19.4	18	18.0	
Kete	25	65.8	43	69.4	68	68.0	
Kars böreği	6	15.8	21	33.9	27	27.0	
Piti	6	15.8	7	11.3	13	13.0	
Kaz yemeği	20	52.6	31	50.0	51	51.0	
Taş köftesi	9	23.7	12	19.4	21	21.0	
Umaç helvası	15	39.5	20	32.3	35	35.0	
Hasuda	5	13.2	7	11.3	12	12.0	
Aşure	13	34.2	35	56.5	48	48.0	

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

4.10. Ailelerin Kars İlinin Yöresel Yemeklerini Evde/Ev Dışında Tüketme Sıklığı ve Tüketmeme Sebepleri

Tablo 4.10.1’de yöresel yemeklerin evde tüketim sıklığı verilmiştir. Buna göre un çorbası, kete ve hasuda hariç evde her gün tüketilen bir yöresel yemek bulunmamaktadır. Tüketilmeme sıklığı en fazla olan yemekler; taş köftesi (%59.0), un çorbası (%52.0) ve piti (%50.0) olarak belirlenmiştir.

Un çorbası (%13.0) ve evelik çorbası ayda bir (%23.0), erişte aşı (%29.0) ve kuru üzümlü pilav haftada bir (%18), haşıl (%18.0) ve hengel ayda bir (%33.0), feselli yılda bir (%18.0), kete ayda bir (%25.0), Kars böreği (%20.0) ve piti yılda bir (%12.0), kaz yemeği altı ayda bir (%27.0), aşure de yılda bir kez (%57.0) tüketilmektedir.

Tablo 4.10.2'de yöresel yemeklerin ev dışı yerlerde tüketim sıklığı verilmiştir. Bu tabloya göre tüm yöresel yemeklerin ev dışında tüketilme sıklığının %17-29 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ev dışında tüketilen yöresel yemekler genellikle yılda bir defa tüketilmektedir.



Tablo 4.10.1. Ailelerin Kars İlimin Yöresel Yemeklerini Evde Tüketme Sıklığı

	Hiç		Her gün		Haftada 1		Haftada 2-		Haftada 3-		15 günde		Ayda 1		2 ayda 1		6 ayda 1		Yılda 1	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
	1	1.0	12	12.0	-	-	-	-	-	-	1	1.0	13	13.0	2	2.0	4	4.0	12	12.0
Un çorbası	55	55.0	1	1.0	12	12.0	-	-	-	-	1	1.0	13	13.0	2	2.0	4	4.0	12	12.0
Evelik çorbası	16	16.0	-	-	19	19.0	9	9.0	2	2.0	10	10.0	23	23.0	8	8.0	9	9.0	4	4.0
Erişte aşısı	8	8.0	-	-	19	19.0	8	8.0	4	4.0	17	17.0	29	29.0	6	6.0	6	6.0	3	3.0
Kuru üzümü pilav	24	24.0	-	-	18	18.0	7	7.0	8	8.0	12	12.0	15	15.0	7	7.0	6	6.0	3	3.0
Haşıl	35	35.0	-	-	9	9.0	1	1.0	2	2.0	8	8.0	16	16.0	3	3.0	8	8.0	18	18.0
Hangel	5	5.0	-	-	19	19.0	8	8.0	2	2.0	16	16.0	33	33.0	13	13.0	3	3.0	1	1.0
Feselli	49	49.0	-	-	2	2.0	6	6.0	1	1.0	4	4.0	9	9.0	5	5.0	6	6.0	18	18.0
Kete	5	5.0	1	1.0	12	12.0	7	7.0	3	3.0	16	16.0	25	25.0	15	15.0	9	9.0	7	7.0
Kars böreği	40	40.0	-	-	8	8.0	2	2.0	3	3.0	10	10.0	16	16.0	8	8.0	3	3.0	20	20.0
Piti	53	53.0	-	-	7	7.0	1	1.0	1	1.0	6	6.0	11	11.0	5	5.0	4	4.0	12	12.0
Kaz yemeği	14	14.0	-	-	1	1.0	5	5.0	2	2.0	4	4.0	17	17.0	7	7.0	27	27.0	23	23.0
Taş köftesi	59	59.0	-	-	8	8.0	-	-	4	4.0	3	3.0	8	8.0	2	2.0	7	7.0	9	9.0
Umaç helvası	33	33.0	-	-	3	3.0	4	4.0	1	1.0	6	6.0	20	20.0	8	8.0	16	16.0	9	9.0
Hasuda	47	47.0	1	1.0	3	3.0	2	2.0	2	2.0	3	3.0	12	12.0	4	4.0	9	9.0	17	17.0
Aşure	15	15.0	-	-	3	3.0	1	1.0	-	-	-	-	5	5.0	1	1.0	18	18.0	57	57.0

Tablo 4.10.2. Ailelerin Kars İlinin Yöresel Yemeklerini Ev Dışında Tüketme Sıklığı

	15																															
	Hiç			Her gün			Haftada 1			Haftada 2-3			Haftada 3-4			15 günde 1			Ayda 1			2 ayda 1			6 ayda 1			Yılda 1				
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Un çorbası	87	87.0	-	-	1	1.0	1	1.0	1	1.0	1	1.0	1	1.0	-	-	4	4.0	1	1.0	-	-	4	4.0	1	1.0	-	-	5	5.0		
Evelik çorbası	75	75.0	-	-	7	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8.0	-	-	-	-	8	8.0	-	-	4	4.0	6	6.0		
Erişte aşı	73	73.0	1	1.0	4	4.0	3	3.0	1	1.0	2	2.0	1	1.0	2	2.0	5	5.0	2	2.0	4	4.0	4	4.0	2	2.0	4	4.0	5	5.0		
Kuru üzümü pilav	80	80.0	-	-	1	1.0	3	3.0	1	1.0	4	4.0	1	1.0	4	4.0	4	4.0	-	-	3	3.0	4	4.0	-	-	3	3.0	4	4.0		
Haşıl	84	84.0	-	-	1	1.0	-	-	1	1.0	-	-	1	1.0	1	1.0	1	1.0	4	4.0	-	-	1	1.0	4	4.0	-	-	1	1.0	8	8.0
Hangel	73	73.0	1	1.0	3	3.0	1	1.0	2	2.0	2	2.0	1	1.0	1	1.0	5	5.0	2	2.0	6	6.0	6	6.0	2	2.0	6	6.0	6	6.0		
Feselli	86	86.0	-	-	-	-	1	1.0	1	1.0	1	1.0	1	1.0	-	-	4	4.0	-	-	1	1.0	7	7.0	-	-	1	1.0	7	7.0		
Kete	71	71.0	1	1.0	2	2.0	1	1.0	2	2.0	2	2.0	3	3.0	3	3.0	8	8.0	3	3.0	1	1.0	8	8.0	3	3.0	1	1.0	8	8.0		
Kars böreği	78	78.0	1	1.0	2	2.0	4	4.0	-	-	-	-	3	3.0	2	2.0	2	2.0	2	2.0	2	2.0	6	6.0	2	2.0	2	2.0	6	6.0		
Piti	83	83.0	-	-	1	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6.0	1	1.0	-	-	9	9.0	-	-	-	-	9	9.0		
Kaz yemeği	76	76.0	-	-	2	2.0	3	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4.0	1	1.0	5	5.0	9	9.0	1	1.0	5	5.0	9	9.0		
Taş köftesi	83	83.0	-	-	2	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3.0	2	2.0	1	1.0	9	9.0	2	2.0	1	1.0	9	9.0		
Umaç helvası	85	85.0	-	-	1	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4.0	-	-	2	2.0	8	8.0	-	-	2	2.0	8	8.0		
Hasuda	86	86.0	-	-	-	-	1	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3.0	1	1.0	-	-	9	9.0	1	1.0	-	-	9	9.0		
Aşure	77	77.0	-	-	1	1.0	-	-	1	1.0	-	-	1	1.0	1	1.0	2	2.0	1	1.0	2	2.0	15	15.0	2	2.0	2	2.0	15	15.0		

Tablo 4.10.3'e göre, ailelerin bu yöresel yemekleri tüketmeme nedenleri arasında en fazladan en aza doğru "Yemeklerin yapılışını bilmiyorum" (167 cevap), "Damak tadıma hitap etmiyor" (157 cevap), "Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor" (59 cevap), "Aile fertleri sevmiyor" (59 cevap), "Yemekleri yapacak vakit bulamıyorum" (19 cevap), "Zahmetli bir yemek olduğu için" (14 cevap), "Bazı restoranlarda bu yemekler olduğu için" (7 cevap) ve "Malzeme eksikliği" (3 cevap) cevapları yer almaktadır.

Yöresel yemek türlerine göre en sık tüketilmeme nedenleri ise: un çorbası, erişte aşı, haşıl, umaç helvası ve aşure "Yemeklerin yapılışını bilmiyorum"; feselli, piti ve kaz yemeği "Damak tadıma hitap etmiyor"; evelik çorbası "Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor" olarak dağılmaktadır.



Tablo 4.10.3. Ailelerin 3. Sorudaki Tablodaki Hiç Cevabı Verdikleri Yöresel Yemekleri Tüketme Sebeplerinin Dağılımı*

	Neden 1		Neden 2		Neden 3		Neden 4		Neden 5		Neden 6		Neden 7		Neden 8	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Un çorbası	13	8.3	7	11.9	3	15.8	17	10.2	1	7	5	8.5	-	-	4	57.1
Evelik çorbası	3	1.9	5	8.5	-	-	2	1.2	-	-	3	5.1	2	66.7	-	-
Erişte aşı	11	7.0	2	3.4	1	5.3	37	22.2	1	7	8	13.6	1	33.3	-	-
Kuru üzümlü pilav	12	7.6	4	6.8	1	5.3	12	7.2	1	7	5	8.5	-	-	-	-
Haşıl	16	10.2	8	13.6	-	-	17	10.2	2	14	6	10.2	-	-	1	14.3
Hangel	5	3.2	2	3.4	1	5.3	5	3.0	2	14	1	1.7	-	-	-	-
Feselli	37	23.6	5	8.5	8	42.1	8	4.8	-	-	4	6.8	-	-	-	-
Kete	7	4.5	4	6.8	-	-	5	3.0	-	-	2	3.4	-	-	-	-
Kars böreği	3	1.9	3	5.1	1	5.3	3	1.8	-	-	1	1.7	-	-	-	-
Piti	13	8.3	3	5.1	-	-	4	2.4	-	-	5	8.5	-	-	1	14.3
Kaz yemeği	15	9.6	4	6.8	-	-	10	6.0	2	14	5	8.5	-	-	-	-
Taş köftesi	1	0.6	1	1.7	-	-	1	0.6	-	-	2	3.4	-	-	-	-
Umaç helvası	11	7.0	1	1.7	1	5.3	28	16.8	3	21	7	11.9	-	-	-	-
Hasuda	2	1.3	1	1.7	-	-	2	1.2	-	-	1	1.7	-	-	-	-
Aşure	8	5.1	9	15.3	3	15.8	16	9.6	2	14	4	6.8	-	-	1	14.3
Toplam	157	100.0	59	100.0	19	100.0	167	100.0	14	100.0	59	100.0	3	100.0	7	100.0

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir. Neden 1: Damak tadına hitap etmiyor, Neden 2: Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor, Neden 3: Yemekleri yapacak vakit bulamıyorum, Neden 4: Yemeklerin yapılışını bilmiyorum, Neden 5: Zahmetli bir yemek olduğu için, Neden 6: Aile fertleri sevmiyor, Neden 7: Malzeme eksikliği, Neden 8: Bazı restoranlarda bu yemekler olduğu için

4.11. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumu ve Kars'ta Yaşama Durumunun Dağılımı

Ailelerin yöresel yemekleri tüketim durumları Tablo 4.11'te gösterilmiştir. Bu tabloya göre evde yöresel besin tüketmeyen bireylerin tümünün Kars'a sonradan geldiği belirlenmiştir. Ev dışında yöresel besin tüketenlerin %54.8'i doğduğundan beri Kars'ta yaşadığını belirtmiştir.

Evde yöresel yemek tüketmediğini belirten bireylerin tümünün beş yıldan az bir süredir Kars'ta yaşadığı belirlenmiş olup, Kars'ta yaşam süresi ve evde yöresel besin tüketme durumu arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.11. Ailelerin Yöresel Yemekleri Tüketim Durumu ve Kars'ta Yaşama Durumunun Dağılımı

	Evde yöresel besin tüketme durumu				Ev dışında yöresel besin tüketme durumu			
	Tüketir		Tüketmez		Tüketir		Tüketmez	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Kars İlinde Yaşama Durumu								
Doğduğumdan beri	59	60.2	-	-	23	54.8	36	62.1
Sonradan gelmiş	39	39.8	2	100.0	19	45.2	22	37.9
	$p^A=0.166$				$p^B=0.538$			
Kars İlinde Yaşama Süresi, yıl								
<5	6	6.1	2	100.0	2	4.8	6	10.3
5-9	9	9.2	-	-	6	14.3	3	5.3
10-14	12	12.2	-	-	6	14.3	6	10.3
15-29	17	17.3	-	-	7	16.6	10	17.2
≥30	54	55.2	-	-	21	50.0	33	56.9
	$p^C=0.000^*$				$p^D=0.444$			

* $p < 0.05$, A: Evde yöresel besin tüketme durumu ve Kars ilinde yaşama durumu arası istatistiksel farklılık, B: Ev dışında yöresel besin tüketme durumu ve Kars ilinde yaşama durumu arası istatistiksel farklılık, C: Evde yöresel besin tüketme durumu ve Kars ilinde yaşama süresi arası istatistiksel farklılık, D: Ev dışında yöresel besin tüketme durumu ve Kars ilinde yaşama süresi arası istatistiksel farklılık

4.12. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaş, Antropometrik Ölçüm Sınıflamaları ve Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Ortalamalarına Göre Dağılımı

Çocukların yöresel yemek tüketim durumunun yaşa göre dağılımı Tablo 4.12.1’de verilmiştir. Bu tabloya göre yöresel yemek tüketen çocukların %51.2’sinin sekiz ve dokuz yaş grubunda olduğu belirlenmiştir. Yöresel yemek tüketmeyenlerin ise %21.4’ünün sekiz yaş ve altında olduğu saptanmıştır. Yöresel yemek tüketme durumu ve yaş sınıflaması arasında istatistiksel açıdan önemli bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.12.1. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaşa Göre Dağılımı

Yaş (yıl)	Yöresel yemek				p
	Tüketir		Tüketmez		
	S	%	S	%	
7	17	19.8	2	14.3	0.550
8	22	25.6	1	7.1	
9	22	25.6	4	28.6	
10	12	14.0	3	21.4	
11	8	9.3	2	14.3	
12	5	5.8	2	14.3	

Çocukların yöresel yemek çeşit sayısının yaşa göre dağılımı Tablo 4.12.2’de gösterilmiştir. Bu tabloya göre on çeşit ve üzeri sayıda yöresel yemek yiyenlerin %72.8’ini sekiz yaş ve üzeri çocukların oluşturduğu belirlenmiştir. Yöresel yemek çeşidi beşten az ve 5-9 arasında olan çocukların %18.4 ve %17.6’sını 11 yaş ve üzerinde olan çocukların oluşturduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre yaş grubu ve yöresel yemek çeşit sayısı arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Bunun yanında, çift yönlü korelasyon testine göre de yaş grubu ve yöresel yemek çeşit sayısı arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.12.2 Çocuklarda Tüketilen Yöresel Yemek Çeşit Sayısının Yaşa Göre Dağılımı

Yaş, yıl	Yöresel yemek çeşidi						p
	<5		5-9		≥10		
	S	%	S	%	S	%	
7	9	28.1	7	12.3	3	27.3	0.251
8	3	9.4	15	26.3	5	45.5	
9	8	25.0	17	29.8	1	9.1	
10	6	18.8	8	14.0	1	9.1	
11	3	9.4	7	12.3	-	-	
12	3	9.4	3	5.3	1	9.1	

Yaş (yıl)	Yöresel yemek çeşidi	
	r	p*
	-0.105	0.298

$p<0.05$, *çift yönlü korelasyon testi

Tablo 4.12.3'te çocukların yöresel yemek tüketim durumunun antropometrik ölçüm sınıflamasına göre dağılımı verilmiştir. Yöresel yemek tüketen çocukların %40.7'sinin, yöresel besin tüketmeyen çocukların %28.4'ünün yaşa göre boy uzunluğunun normalin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Yöresel yemek tüketme ve yaşa göre boy uzunluğu persentil değerleri arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Yöresel besin tüketen çocukların %30.2'sinin, tüketmeyenlerin %21.4'ünün yaşa göre BKİ değerinin normalin üzerinde olduğu ancak BKİ sınıflaması ve yöresel besin tüketme durumunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Çocukların yöresel besin tüketim durumu ile bel çevresi sınıflamasına göre dağılımının istatistiksel açıdan farklı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 4.12.3. Çocuklarda Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Antropometrik Ölçüm Sınıflamasına Göre Dağılımı

	Yöresel yemek				p
	Tüketir		Tüketmez		
	S	%	S	%	
Yaşa göre boy uzunluğu (cm)					
Çok kısa (<3p)	6	7.0	1	7.1	
Kısa (≥3p - <15p)	1	1.2	-	-	
Normal (≥15p - <85p)	44	51.2	9	64.3	0.805
Uzun (≥85p - <95p)	18	20.9	3	21.4	
Çok uzun (≥95p)	17	19.8	1	7.1	
Yaşa göre BKİ (kg/m²)					
Çok zayıf (< 3p)	4	4.7	-	-	
Zayıf (≥3p - <15p)	5	5.8	-	-	
Normal (≥15p <85p)	51	59.3	11	78.6	0.599
Fazla kilolu (≥85p - <95p)	5	5.8	1	7.1	
Obez (≥95p)	21	24.4	2	14.3	
Yaşa göre bel çevresi (cm)					
Çok zayıf (< 3p)	5	5.8	2	14.3	
Zayıf (≥3p - <15p)	11	12.8	1	7.1	
Normal (≥15p <85p)	64	74.4	10	71.4	0.069
Fazla kilolu (≥85p - <95p)	6	7.0	1	7.1	
Obez (≥95p)	-	-	-	-	

Tablo 4.12.4'e göre yöresel yemek tüketen çocukların enerji alım ortalaması 1834.5±518.72 kkal/gün iken, yöresel yemek tüketmeyenlerin enerji ortalaması 1767.2±499.84 kkal/gün olarak belirlenmiş, ortalamalar arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Tabloya göre yöresel besin tüketme durumuna göre besin öğeleri alım ortalamasının benzer olduğu, anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 4.12.4. Çocukların Yöresel Yemek Tüketim Durumuna Göre Günlük Enerji ve Besin Öğelerinin Alım Ortalaması

Enerji ve Besin Öğeleri	Yöresel yemek tüketen	Yöresel yemek tüketmeyen	p
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	
Enerji (kkal)	1834.5±518.72	1767.2±499.84	0.468
Karbonhidrat (%)	42.6±7.66	43.4±7.16	0.644
Karbonhidrat (g)	192.5±66.22	191.6±69.50	0.984
Diyet lifi (g)	15.4±6.27	16.4±5.20	0.481
Protein (%)	15.1±2.46	14.1±2.40	0.215
Protein (g)	67.4±23.14	59.9±20.62	0.082
Yağ (%)	42.4±6.79	42.6±6.57	1.000
Yağ (g)	86.7±27.07	83.1±21.03	0.599
Tekli doymamış y.a (g)	28.8±9.33	27.1±7.96	0.404
Çoklu doymamış y.a (g)	13.7±5.46	15.3±3.91	0.143
Doymuş yağ asidi (g)	37.5±13.61	34.4±10.30	0.456
Kolesterol (mg)	370.9±136.56	305.4±118.81	0.174
Linoleik asit (%)	10.3±4.53	11.2±3.69	0.350
Alfa linolenik asit (%)	2.8±1.75	3.5±2.29	0.245
A vitamini (mcg)	1141.6±1266.68	1056.4±539.48	1.000
E vitamini (mg)	8.9±4.48	9.6±3.13	0.302
Tiamin (mg)	0.6±0.21	0.6±0.21	0.925
Riboflavin (mg)	1.4±0.46	1.2±0.31	0.079
Niasin (mg)	9.2±3.91	8.9±3.82	0.626
B ₁₂ vitamini (mcg)	5.4±2.69	4.6±1.81	0.170
C vitamini (mg)	39.1±21.17	41.8±27.64	0.850
Kalsiyum (mg)	897.9±351.16	803.5±272.47	0.183
Magnezyum (mg)	230.0±72.65	231.7±63.34	0.976
Potasyum (mg)	1615.8±569.47	1545.6±420.80	0.684
Demir (mg)	7.7±3.10	7.6±2.22	0.960
Çinko (mg)	9.4±3.47	8.5±2.80	0.275
Selenyum (mcg)	12.6±6.53	10.3±6.56	0.521
Bakır (mg)	1.2±0.45	1.3±0.39	0.773
Manganez (mg)	2.4±0.97	2.6±1.10	0.709

p<0.05

4.13. Çocukların Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Toplam Puanı ve Sınıflaması

Tablo 4.13'te çocukların fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ve sınıflaması verilmiştir. Bu tabloya göre çocukların fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları toplam skorlar quartillere ayrılmıştır. Fiziksel aktivite skoru en düşük olan iki gruptaki (Q₁ ve Q₂) çocukların sıklığı her iki grup için %24.0 olarak belirlenmiştir. En yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip grupların sıklığı ise sırasıyla; %25.0 ve %27.0 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre fiziksel aktivite sınıflaması açısından istatistiksel açıdan önemli bir farkın olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Erkek ve kız çocuklarının ölçekten aldıkları toplam puan ortalaması sırasıyla 3.5±0.69 ve 3.21±0.62 olarak belirlenmiş ve bu iki cinsiyetin puan ortalaması açısından farkı olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Tablo 4.13. Çocukların Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Toplam Puanı ve Sınıflaması

ÇFAA Sınıflaması	Erkek (n:38)		Kadın (n:62)		Toplam (n:100)		p
	S	%	S	%	S	%	
Q ₁ (<2.87 puan)	8	21.1	16	25.8	24	24.0	0.122
Q ₂ (2.87-3.26 puan)	5	13.2	19	30.6	24	24.0	
Q ₃ (3.26-3.78 puan)	11	28.9	14	22.6	25	25.0	
Q ₄ (≥3.78 puan)	14	36.8	13	21.0	27	27.0	
Toplam skor ($\bar{x} \pm SS$)	3.5±0.69		3.21±0.62		3.3±0.66		0.092
(Alt-Üst)	(1.98-4.70)		(2.21-4.43)		(1.98-4.70)		

4.14. Çocukların Demografik Özellikleri, Öğün Alışkanlıkları ve Antropometrik Sınıflamalarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları

Tablo 4.14.1.'de çocukların demografik özelliklerine ve öğün alışkanlıklarına göre fiziksel aktivite skorları verilmiştir. Bu tabloya göre yedi (3.4±0.64) ve sekiz (3.4±0.49) yaşında olan çocukların fiziksel aktivite skoru on iki yaşında (2.5±0.38) olan çocukların skorlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Öğün atlama ve öğün düzenine göre fiziksel aktivite skor ortalamasının istatistiksel açıdan farklı olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Kars yöresine ait yemek tüketen çocukların (3.4 ± 0.65), tüketmeyen (3.0 ± 0.62) çocuklara göre fiziksel olarak daha aktif olduğu belirlenmiş ve fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.14.1. Çocukların Demografik Özelliklerine ve Öğün Alışkanlıklarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları

	n	ÇFAA $\bar{x}\pm SS$	p
Yaş			
7	19	3.4 ± 0.64^A	
8	23	3.4 ± 0.49^A	
9	26	3.3 ± 0.64	0.039*
10	15	3.3 ± 0.70	
11	10	3.4 ± 0.88	
12	7	2.5 ± 0.38^B	
Çocuğun sağlıklı beslenme derecesi			
Çok iyi	31	3.3 ± 0.66	
İyi	45	3.4 ± 0.66	0.712
Orta	24	3.3 ± 0.65	
Öğün atlama durumu			
Evet	71	3.4 ± 0.65	
Hayır	29	3.2 ± 0.66	0.235
Hafta içi öğün düzeni			
Düzenli	83	3.3 ± 0.64	
Düzensiz	17	3.3 ± 0.75	0.819
Hafta sonu öğün düzeni			
Düzenli	65	3.3 ± 0.64	
Düzensiz	35	3.3 ± 0.68	0.712
Yöresel yemek tüketme durumu			
Tüketir	86	3.4 ± 0.65	
Tüketmez	14	3.0 ± 0.62	0.047*

* $p<0.05$, A,B: Satırlar arası istatistiksel farklılık $A>B$. A, B: Aynı sütunda farklı üstle gösterilen ortalamalar arasındaki fark önemlidir.

Çocukların antropometrik ölçüm sınıflamalarına göre ÇFAA puan ortalamaları Tablo 4.14.2.'de gösterilmiştir. Yaşa göre boy uzunluğu sınıflamasında normal, uzun ve çok uzun olan çocukların ÇFAA'dan aldıkları puan ortalaması diğerlerine göre daha yüksektir. Yaşa göre BKİ sınıflamasında çok zayıf ve zayıf çocukların ÇFAA'dan aldıkları puan ortalaması diğer bireylere göre daha yüksektir. Yaşa göre bel çevresi sınıflamasında obez çocukların en düşük ÇFAA puanını aldıkları saptanmıştır.

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi'nden alınan puan ortalamaları antropometrik ölçüm sınıflamalarına göre bu şekilde dağılmaktadır ancak çocukların antropometrik sınıflamalarına göre ÇFAA puan ortalamalarının istatistiksel açıdan farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.14.2. Çocukların Antropometrik Sınıflamalarına Göre Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamaları

	n	ÇFAA $\bar{x}\pm SS$	p
Yaşa göre boy uzunluğu (cm)			
Çok kısa (<3p)	7	2.8±0.62	0.152
Kısa ($\geq 3p$ - <15p)	1	3.2±0.0	
Normal ($\geq 15p$ - <85p)	53	3.3±0.64	
Uzun ($\geq 85p$ - <95p)	21	3.2±0.66	
Çok uzun ($\geq 95p$)	18	3.5±0.63	
Yaşa göre BKİ (kg/m²)			
Çok zayıf (< 3p)	4	3.6±1.25	0.125
Zayıf ($\geq 3p$ - <15p)	5	3.8±0.47	
Normal ($\geq 15p$ <85p)	62	3.2±0.61	
Fazla kilolu ($\geq 85p$ - <95p)	6	3.2±0.77	
Obez ($\geq 95p$)	23	3.5±0.64	
Yaşa göre bel çevresi (cm)			
Çok zayıf (< 3p)	7	3.0±0.54	0.238
Zayıf ($\geq 3p$ - <15p)	12	3.3±0.67	
Normal ($\geq 15p$ <85p)	74	3.3±0.67	
Fazla kilolu ($\geq 85p$ - <95p)	6	3.5±0.45	
Obez ($\geq 95p$)	7	2.0±0.0	

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, 7-12 yaş arasındaki 100 (38 erkek, 62 kız) okul çağı çocuğunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı Kars ilindeki yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul çağındaki çocukların beslenmesindeki yerini değerlendirmektir. Bu amaçla, çocukların ve ailelerin genel özellikleri, çocukların beslenme alışkanlıkları, günlük enerji ve besin öğelerini alımları, ekran kullanımları, antropometrik ölçümleri, fiziksel aktivite durumları, çocukların ve ailelerinin yöresel yemek tüketim durumları ve bunların birbirleri ile ilişkisi araştırılmıştır.

5.1. Çocukların ve Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri ve Aile ile ilgili Genel Bilgiler

Bu çalışmaya katılan okul çağı çocuklarının 38'i erkek, 62'si kızdır. 7-12 yaş arasında yer alan çocukların yaş ortalamaları erkeklerde 8.6 ± 1.48 yıl kızlarda 9.2 ± 1.44 yıldır ve ortalamalar arasında istatistiksel açıdan farklılık vardır ($p < 0.05$).

Çalışmada çocukların hastalık ve besin alerjisi olma prevalansı sırasıyla %9.0 ve %3.0 olarak belirlenmiştir. Erzurum'da 11-12 yaşındaki ilkokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada besin alerjisi prevalansı %6.5 olarak saptanmıştır (116). Çalışmamızda besin alerjisi prevalansı daha azdır.

Ebeveynlerin eğitim seviyelerine bakıldığında annelerin %27.0'sinin lise, %31.0'inin üniversite düzeyinde eğitim aldığı, babaların %28.0 sıklığında lise, %41.0 sıklığında üniversite düzeyinde eğitim aldığı belirlenmiştir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 raporuna göre kadınların %19.8'inin lise ve %15.4'ünün üniversite düzeyinde, erkeklerin ise %26.2'sinin lise ve %22.6'sının üniversite düzeyinde eğitim aldığı saptanmıştır (117). Bu çalışmaya katılan anne ve babaların eğitim seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Ebeveynlerin mesleklerine bakıldığında annelerin %72.0'sinin ev hanımı, %14.0'ü memur ve %5 serbest meslek sahibi olduğu; babaların %45.0 sıklığında serbest meslek sahibi, %27.0 sıklığında memur ve %5 sıklığında emekli olduğu belirlenmiştir.

Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSİ-TUR) 2016'ya göre ise 6-9 yaş arası ilkokul çocuklarının annelerinin %78.7'sinin ev hanımı, %5.7'ünün memur ve %3.0'ünün kendi işi olduğu; babalarının %28.0'inin kendi işi olduğu, %12.2'sinin memur ve %2.1'inin emekli olduğu saptanmıştır (118).

Bu çalışmada çocukların ailelerinin gelir düzeyleri %23.0 yüksek, %53.0 orta ve %24.0 düşük olarak dağılmaktadır. Gelir durumu TBSA 2017'ye göre, %22 sıklığında "kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz", %62.4 sıklığında "kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz" ve "kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz", %14.6 sıklığında "kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz" olarak dağılmaktadır (117). Bu çalışmadaki gelir dağılımı TBSA 2017 sonuçları ile benzer bulunmuştur.

Ailelerin çocuk sayılarına bakıldığında %5.0 sıklığında ailenin tek çocuğu, %48.0 sıklığında ailenin iki çocuğu, %29.0 sıklığında ailenin üç çocuğu ve %12.0 sıklığında ailenin dört çocuğu olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) çalışmasında ise %21.5 ailenin tek çocuğu, %48.8 ailenin iki çocuğu, %25.1 ailenin üç çocuğu ve %4.5 ailenin dört çocuğu olduğu saptanmıştır (119). Çalışmamızda iki ve üç çocuğa sahip olan ailelerin oranı TOÇBİ ile benzerlik göstermekte, bir ve dört çocuğa sahip ailelerin oranı farklılık göstermektedir.

Ailelerin %59'u doğduğundan beri Kars ilinde yaşamaktadır. Kars'a sonradan gelen ailelerin büyük bir bölümü (%97) Kars'ın kültürüne uyum sağlayabildiğini belirtmiştir. Çocukların ailelerinin Kars'ta yaşama süresi ise ortalama olarak 26.4 ± 14.5 yıldır. Çocukların çoğunluğu Kars ilinde doğmuştur (%84.0). Ailelerin Kars'ta yaşama süresinin uzun olması, yöreye ait kültürel yemekleri daha iyi bilmelerini sağlamış olabilir.

5.2. Çocukların Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Ekran Süreleri

Çalışmada erkek çocukların %84.2'si ve kız çocukların %71.0'i sağlıklı beslenme durumlarını orta düzeyden yüksek olarak tanımladılar. Ayrıca sağlıklı beslenme durumu ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Bunun sebebinin erkek ve kızların sağlıklı beslenme kavramına bakış açılarının farklılığı olabileceği düşünülmektedir (71).

Çocukların %71.0'i öğün atlamaktadır. Çocukların en fazla atladıkları öğün sırayla öğle öğünü (%38.0), kahvaltı (%20.0) ve akşam öğünüdür (%14.0). Ankara'da devlete ait ve özel ilköğretim okullarında yapılan bir çalışmada devlet okullarında öğrencilerin %69.3'ünün öğün atladığı ve en sık atlanan öğünlerin sırasıyla öğlen (%72.1), kahvaltı (%19.2) ve akşam (%8.7) olduğu saptanmıştır (120). Her iki çalışmada da atlanan öğünlerin sıklığı benzerlik göstermektedir.

Çalışmada hafta içi ve hafta sonu öğünlerini düzenli olarak tüketen çocukların sıklığı %83.0 ve %65.0 olarak bulunmuştur. Çocukların %99'unun evde aileleriyle birlikte yemek yediği, %54.0'ünün evde pişen tüm yemekleri yemediği, %35.0'ine evde pişen yemek haricinde ayrı bir yemek pişirildiği ve %73.0'üne tabağındaki yemekleri bitirmesi için ısrar edildiği belirlenmiştir. Çocuk ve adölesanların mümkün olduğunca aile ile birlikte yemek yemesini TÜBER 2022 önermektedir (5). Düzenli olarak birlikte yemek yiyen ailelerin çocukları, daha az sıklıkta birlikte yemek yiyen ailelerin çocuklarına göre, sağlıklı beslenme konusunda ebeveynlerinden daha fazla destek almaktadır (121). Bu çalışmadaki çocuklar da aileyle birlikte yemek yeme konusunda TÜBER 2022 önerisine uymaktadır.

Çocukların %94.0'ü okul saatlerinde öğün tüketmektedir. Çocukların %51.0'i öğle, %36.0'sı kuşluk ve %7.0'si sabah öğününü okulda tüketmektedir. Bu öğün için %86.2'i evden götürdüğü yiyeceklerin olduğunu, %9.6'sı okul yemekhanesinde yemek yediğini, %4.2'si ise marketten yaptığı alışverişle tamamladığını belirtmiştir.

Evden götürülen yiyeceklerden oluşan öğünlerde bulunan yiyecekler en çoktan en aza doğru sıraladığında; taze meyve (%65.0), ev yapımı hamur işi (%59.0), süt, ayran (%49.0), kuru yemiş (%34.0), hazır meyve suları (%25.0) ve paketli market ürünleri (%15.0) olarak saptanmıştır. Özilbey ve Ergör'ün (122) 2015 yılında ilköğretim öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin kantinden veya dışarıdan yediği yiyeceklerin bazılarının en çoktan en aza doğru sıralaması: çikolata (%45.0), gevrek (%36.6), poğaç (%32.4), börek (%31.0), tost/sandviç (karışık) (%26.4), tost/sandviç (kaşarlı) (%26.2), pizza (%25.7), bisküvi (%25.7), gözleme (%23.9), kraker (%23.7), gofret (%21.1); içeceklerin sıralaması: süt (%74.3), ayran (%69.0), meyve suyu (%64.3), meyveli süt (%23.9), kola (%21.9) olarak tespit edilmiştir. Burada farklı yiyeceklerin tüketilmesinin sebeplerinin ekonomik durum, taze ve hazır besinlere erişim koşulları, çocukların ve ailelerin tercih ettikleri yiyeceklerin farklılığı olabileceği düşünülmektedir.

Çocukların ekran kullanımı ile ilgili olarak: %94.0'ü TV izlediğini ve %32.0'si bilgisayar kullandığını bildirmiştir. Çocukların hafta içi TV izleme süresi günlük 87.3±71.61 dakika iken hafta sonu bu süre ortalama 134.3±102.75 dakikaya yükselmiştir. Günlük bilgisayar kullanım süresi ise hafta içi 78.1±54.88 dk ve hafta sonu 117.3±82.81 dk'dır. Hafta içi ve hafta sonu TV izleme ve bilgisayar kullanma süresinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0.05). Çocukların TV izleme ve bilgisayar kullanma süresinin her iki cinsiyet için de hafta sonu harcanan zamanın hafta içi harcanan zamana göre daha yüksek olduğu ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.05). Yapılan COSİ-TUR araştırma sonucuna göre hafta içi her gün 2 saat, hafta sonu ise her gün 3 saat ve daha fazla TV izleyen çocukların sıklığı en yüksektir (%33.3 ve %37.2) (123). Ayrıca hafta sonu günlük TV izleme saatlerinin arttığı da görülmüştür. Hiç TV seyretmeyen çocukların az olduğu saptanmıştır (hafta içi %3.2 ve hafta sonu %2.3). Aynı çalışmada bilgisayar kullanımına bakıldığında hiç oynanmama durumunun en yüksek olduğu (hafta içi %56.6 ve hafta sonu %43.2) ve bunu her gün 1 saatten az oynamanın takip ettiği saptanmıştır (hafta içi %22.4 ve hafta sonu %19.7) (123). Bu çalışmadaki çocuklar COSİ-TUR çalışmasındaki çocuklardan daha kısa süre TV izleme ve daha uzun süre bilgisayar kullanmaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, çocuk ve adölesanlarda ekran süresinin günde 2 saat olarak sınırlandırılmasını önermektedir (5). Çalışmamızda yer alan çocuklar bu öneri süresini aşmaktadır. Bu durum, hareketsiz geçirilen sürenin uzamasına, tüketilen atıştırmalıkların artmasına vb. bazı sağlık sorunlarına yol açabilir, bu nedenle ekran süresi konusunda çocuk ve aileler bilinçlendirilmeli, eğitimler verilmelidir.

5.3. Çocukların Antropometrik Ölçümleri

Yaşa göre boy uzunluğu normal olan çocukların sıklığı %53.0, normalin altında boy uzunluğu olanların sıklığı %8.0, uzun olanların sıklığı %21 ve çok uzun olanların sıklığı %18 olarak belirlenmiştir. Yapılan TOÇBİ çalışmasında, 6-10 yaş arasındaki çocukların boy uzunlukları dağılımı %5.0 çok kısa, %21.5 kısa, %63.7 normal, %8.1 uzun ve %1.7 çok uzundur (119). Ayrıca TBSA 2010 çalışmasında, 6-14 yaş arasındaki çocukların boy uzunlukları dağılımı %6.7-8.8 çok kısa, %14.9-19.8 kısa, %57.5-63.1 normal, %10.7-12.4 uzun ve %2.4-2.8 çok uzun şeklindedir (124). Bu çalışma diğer çalışmalara göre daha az sıklıkta çok kısa, kısa ve normal boy uzunluğunda çocuğu ve daha fazla sıklıkta uzun ve çok uzun sınıflamasında boy uzunluğuna sahip çocuğu kapsamaktadır.

Bu çalışmada yaşa göre vücut ağırlığına bakıldığında çok zayıf ve zayıf çocukların olmadığı saptanmıştır. Normal, fazla kilolu ve obez çocukların sıklığının sırasıyla %57.0, %7.0 ve %19.0 olduğu belirlenmiştir. Yapılan TOÇBİ çalışmasında, 6-10 yaş arasındaki çocukların vücut ağırlıkları %2.4 çok zayıf, %14.7 zayıf, %66.1 normal, %11.9 fazla kilolu ve %4.9 obez olarak dağılmaktadır (119). Yılmaz ve ark. (125) 2019 yılında ilkökul öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada 7-12 yaş arasındaki çocukların vücut ağırlıklarının persentillerinin %0.3 çok zayıf, %6.9 zayıf, %58.3 normal, %24.8 fazla kilolu ve %9.7 obez olarak dağıldığı saptanmıştır. Bu çalışmanın diğer çalışmalardan farklı olarak daha az sıklıkta çok zayıf ve zayıf çocuğu, daha fazla sıklıkta obez sınıftaki çocuğu içerdiği saptanmıştır.

Yaşa göre BKİ değerlerine bakıldığında çocukların %4.0 (E: %2.0, K: %2.0) sıklıkta çok zayıf, %5 (E: %2, K: %3) sıklıkta zayıf, %62.0 (E: %22.0, K: %40.0) sıklıkta normal, %6.0 (E: %1.0, K: %5.0) sıklıkta fazla kilolu ve %23.0 (E: %11.0, K: %12.0) sıklıkta obez sınıfta olduğu bulunmuştur. Yapılan TOÇBİ çalışmasında, 6-10 yaş arasındaki çocukların BKİ sınıflaması %1.3 (E: %1.3, K: %1.3) çok zayıf, %7.9 (E: %6.6, K: %9.2) zayıf, %70.0 (E: %69.5, K: %70.6) normal, %14.3 (E: %15.1, K: %13.5) fazla kilolu ve %6.5 (E: %7.5, K: %5.4) obez olarak dağılmaktadır (119). Yapılan TBSA 2010 çalışmasında, 6-14 yaş arasındaki çocukların BKİ değerlerinin dağılımı %3.4-5.6 çok zayıf, %13.1-16.1 zayıf, %55.1-61.0 normal, %12.0-17.8 fazla kilolu ve %6.0-9.8 obez şeklindedir (124). Diğer çalışmalara göre bu çalışma daha az sıklıkta zayıf ve fazla kilolu çocuğu, daha fazla sıklıkta obez sınıftaki çocuğu kapsamaktadır.

Bu çalışmada bel çevresi sınıflamasına bakıldığında çocukların %7'sinin çok zayıf, %12'sinin zayıf, %74'ünün normal, %6'sının fazla kilolu ve %7'sinin obez sınıfta olduğu belirlenmiştir.

5.4. Çocukların Günlük Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi

Çocukların günlük ortalama olarak aldıkları enerjiye bakıldığında erkek ve kızların sırasıyla 1777.3±494.60 kkal ve 1854.3±527.64 kkal aldığı belirlenmiştir. Yapılan TBSA 2010 çalışmasına göre 6-11 yaş erkeklerin günlük enerji alımı 1587.04±598.95-1676.73±660.15 arasında değişmektedir; 6-11 yaşındaki kızların günlük enerji alımı ise 1509.81±650.18-1679.49±623.61 arasındadır. Ayrıca 12-14 yaş erkeklerin ve kızların alım ortalamaları ise sırasıyla 2017.26±764.69 ve 1723.47±685.75'tir (124). Bu çalışmada erkek

çocukların, TÜBER 2022'ye göre önerilen referans tüketim değerinin ortalama %83.3'ünü, kız çocukların ise %116.6'sını karşıladığı saptanmıştır ancak erkek ve kızların enerji alımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Enerjinin; karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri erkekler için sırasıyla; %43.7, %15.2 ve %41.2 iken; kızlarda sırasıyla; %42.1, %15.7 ve %43.2 olarak hesaplanmıştır. Erkeklerde ve kızlarda karbonhidrat yüzdesinin referans aralığının altında, yağ yüzdesinin referans aralığının üzerinde ve protein yüzdesinin önerilen referans aralıkta yer aldığı saptanmıştır.

Bu çalışmada toplam yağdan gelen enerjinin tekli doymamış yağ asidi oranı %14.1, çoklu doymamış yağ asidi oranı %6.9 ve doymuş yağ asidi oranı %18.2 olarak saptanmıştır. Toplam yağdan gelen enerjinin %10'unun (tercihen %7-8) doymuş yağlardan, %12-15'inin tekli doymamış yağlardan ve %7-10'unun ise çoklu doymamış yağlardan gelmesini TÜBER 2022 önermektedir (5). Bu çalışmada, toplam yağdan gelen enerjinin doymuş yağ oranı referans değerinin üzerinde, tekli doymamış yağ asidi oranı referans değer aralığında ve çoklu doymamış yağ asidi oranı referans değerinin altında kalmaktadır.

Ayrıca TÜBER 2022, toplam yağ alımında enerjinin %4'ünün n-6 (linoleik asit), %0.5'inin n-3 (alfa linolenik asit) yağ asitlerinden sağlanmasını önermektedir (5). Bu çalışmada, her iki cinsiyet için de linoleik asit referans değerinin üzerinde, alfa linolenik asit ise referans değerinin altında kalmaktadır.

Erkek çocuklarda yetersiz alınan mikro besin ögesi bulunmamakla birlikte, A, B₁₂ vitamini ve manganez alımı referans alım değerinin üzerindedir. Kız çocuklara bakıldığında ise yetersiz alınan vitamin ve mineral bulunmamakla birlikte, A vitamini ve manganez alımı önerilen referans aralığının üzerindedir. Bununla birlikte, günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının TÜBER 2022 önerilerini karşılama yüzdelerinin cinsiyetler arasındaki istatistiksel farkına bakıldığında, kızların A vitamini ve potasyum mineralini karşılama yüzdesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu da saptanmıştır ($p<0.05$).

A vitamininin yüksek alımının olumsuz etkileri olabilmektedir. Ani belirtiler; baş dönmesi ve ağrısı, kusma, ishal gibi sindirim sistemi bozuklukları; kronik belirtileri ise merkezi sinir sistemi, karaciğer ve kemik bozukluklarıyla ilişkilidir. Yüksek manganez alımı ise solunum sistemi hastalıkları, nörolojik ve tiroit hormonlarında bozukluklara neden olmaktadır (26). Çalışmamıza katılan çocuklar bu besin öğelerini besinlerle almaktadırlar

dolayısıyla aşırı alımın toksik etki göstermesi beklenmemektedir ancak yine de bu besin ögelerini içeren besinlerin gereğinden fazla tüketilmemesine dikkat edilmelidir.

Bu çalışmada çocukların süt, yoğurt, peynir ve et, yumurta, kuru baklagil, yağlı tohum, sert kabuklu yemiş gruplarını alım porsiyonları referans aralıkta olduğu, ekmek ve tahıl grubu alım porsiyonlarının referans alımın üzerinde olduğu, sebze ve meyve grupları alım porsiyonlarının ise referans alımın altında kaldığı saptanmıştır. Bununla birlikte, besin grupları alım porsiyonlarının tüketim ortalamaları ve karşılama yüzdeleri arasında ise cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Çocukluk dönemi ve adölesan dönemde çocukların sebze, meyve, kalsiyumdan zengin besinlerin tüketimlerinin ve lif alımlarının azaldığı bildirilmektedir (126). Kars ilinde okul çağı çocukları ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017'ye göre 15 yaş ve üzeri bireyler Kuzeydoğu Anadolu Bölgesi'nde en düşük meyve, sebze, sıvı yağ tüketimine ve en yüksek ekmek ve tahıl, katı yağ ve şeker ve şekerli ürünler tüketimine sahiptir (21). Bu çalışmada çocukların besin grupları tüketimleri diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Okul çağı çocukluk döneminde sebze ve meyvelerin tüketimi önem taşımaktadır, çünkü sebze ve meyveler hem vitamin ve mineral açısından hem de lif açısından zengindir ve farklı hastalıklara karşı koruma sağlamaktadır. Bunu yanında, ekmek ve tahılların gereğinden fazla tüketimi alınan karbonhidrat miktarının artmasına ve ağırlık artışına neden olabilmektedir, bu da obezite gibi sağlık açısından önemli sorunlara neden olabilmektedir (4). Çalışmamıza katılan çocukların sebze ve meyve alımları düşük olmasına rağmen, çocuklarda lif, vitamin ve mineral yetersizliği saptanmamıştır. Bunun nedeni, diğer besin gruplarının hepsinin yeterli veya referansın üzerinde alınması olabilir. Ekmek ve tahıl grubu alımları referansın üzerinde olmasına rağmen enerjini karbondihdrattan gelen yüzdesi referans aralığın altında kalmıştır. Bunun sebebi ise, sebze meyve grubu tüketiminin düşük olması ve enerjinin yağdan gelen yüzdesinin referansın üzerinde olması olabilir.

5.5. Çocukların ve Ailelerinin Yöresel Yemek Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi

Çocukların aileleri %98.0 sıklıkta evde ve %42.0 sıklıkta ev dışında yöresel yemek tüketmektedir. Yöresel yemekleri ailelerin %26.0'sı günlük yaşamında, %15.0'i özel günlerde ve %55.0'i hem günlük yaşamda hem de özel günlerde tükettiğini belirtmiştir.

Evdeki/ev dışındaki yöresel yemekleri tüm aile fertlerinin tüketme sıklığı %64.0'tür. Yapılan bir çalışmada daha sık birlikte yemek paylaşan ailelerin besin alımlarının benzer olduğu saptanmıştır (80). Bu nedenle tüm aile fertlerinin yöresel yemek tüketme durumu çocuk beslenmesi hakkında da daha fazla bilgi verebilir. Bu çalışmada çocukların ise %86.0'sının (E: %86.8, K: %85.5) yöresel yemek tükettiği, %14.0'ünün ise tüketmediği saptanmıştır. Aile, toplumun kültürel değerlerini ileten bir alt kültürdür ve çocuk, bu kültürel değerleri ailesinden kazanarak hayatı boyunca bunların izlerini taşır (9). Besin alımının ailesel toplamına ilişkin bir çalışma, kültürel mirasın, çocuklar için besin alımı değişkenliğinin %30-40'ını açıkladığını bildirmiştir (80). Bu çalışmada çocukların yöresel yemek tüketim sıklığının (%86.0) tüm aile fertlerinin tüketim sıklığından (%64.0) yüksek bulunması da kültürel beslenmenin aileden çocuğa aktarılmış olabileceğini göstermektedir.

Çocukların en fazla tercih ettikleri yöresel yemeklerin; hangel (%77.0), kete (%68.0), erişte aşısı (%58.0), kuru üzümlü pilav (%52.0) ve evelik çorbası (%51.0) olduğu saptanmıştır. Bu yemeklerin içerisinde hangel, kete ve kuru üzümlü pilav karbonhidrat ağırlıklı yemeklerdir. Ayrıca bu yemekler piti, taş köftesi gibi yemeklere göre daha kolay ve hızlı hazırlanabilmektedir. Bunun yanında kuru üzümlü pilavın yapımında sarıyağ; kete, hangel ve erişte aşısı yapımında tereyağı kullanılmaktadır (13, 19). İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmasa da, bu durumun çocukların beslenmesinde doymuş yağ ve toplam yağ oranının artışına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ailelerin un çorbası, kete ve hasuda dışında evde her gün tükettikleri bir yöresel yemek yoktur. Tüketilmeme sıklığı en fazla olan yöresel yemekler ise; taş köftesi (%59.0), un çorbası (%52.0) ve piti (%50.0) olarak belirlenmiştir. Un çorbası ayda bir (%13.0), evelik çorbası ayda bir (%23.0), erişte aşısı (%29.0), kuru üzümlü pilav haftada bir (%18.0), haşıl ayda 1 (%18.0), hengel ayda bir (%33.0), feselli yılda bir (%18.0), kete ayda bir (%25.0), Kars böreği yılda bir (%20.0), piti yılda bir (%12.0), kaz yemeği altı ayda bir (%27.0), aşure yılda bir (%57.0) tüketilmektedir.

Tüm yöresel yemeklerin ev dışı yerlerde tüketilmeme sıklığının %71-83 arasında değiştiği saptanmıştır. Ayrıca ev dışında tüketilen yöresel besinlerin genellikle yılda bir defa tüketildiği görülmüştür. Dışarıda yemek yeme kararının verilmesi, ev dışında yemek yeme amaçları ile ilişkiliyken, kişilerin yemek ve restoran seçimi kararlarını çeşitli faktörler etkilemektedir (restoranın tasarımı, servis, fiyat, kişi sayısı vb.) (127). Bu nedenle

çalışmamızda, evde yöresel yemek tüketim sıklığı ev dışında yöresel yemek tüketim sıklığından daha yüksek saptanmış olabilir.

Ailelerin en sık yöresel yemekleri tüketmeme nedenleri: “Yemeklerin yapılışını bilmiyorum” (167 cevap), “Damak tadıma hitap etmiyor” (157 cevap), “Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor” (59 cevap) ve “Aile fertleri sevmiyor” (59 cevap) olarak dağılmaktadır. Yöresel yemek türlerine göre en sık tüketilmeme nedenlerinin: un çorbası, erişte aşı, haşıl, umaç helvası ve aşure “Yemeklerin yapılışını bilmiyorum”; feselli, piti ve kaz yemeği “Damak tadıma hitap etmiyor”; evelik çorbası “Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor” olduğu saptanmıştır.

5.6. Çocukların ve Ailelerin Yöresel Yemek Tüketim Durumunun Yaş, Antropometrik Ölçüm Sınıflamaları ve Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Ortalamalarına Göre Dağılımının Değerlendirilmesi

Evde yöresel yemek tüketmeyen bireylerin hepsinin beş yıldan az bir süredir Kars'ta yaşadığı belirlenmiş olup, Kars'ta yaşam süresi ve evde yöresel besin tüketme durumu arasında istatistiksel anlam içeren bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Ailelerin Kars'ta yaşama süresi uzadıkça evde yöresel yemek tüketiminin arttığı saptanmıştır.

Yöresel yemek tüketen çocukların %51.2'si sekiz ve dokuz yaş grubuna eşit olarak dağılmaktadır. Yöresel yemek tüketmeyenlerin ise %21.4'ünün sekiz yaş ve altında olduğu belirlenmiştir. Aslında çocuklar büyüdükçe yiyeceklerle ilgili kültürel adetleri öğrenirler ve yetişkinlerin yeme davranışlarına uyum sağlamak üzere sosyalleşirler (9). Ancak bu çalışmada yöresel yemek tüketim durumu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Çocuklardan ≥ 10 çeşitte yöresel yemek tüketenlerin %72.8'ini sekiz yaş ve üzerinde olan çocuklar oluşturmaktadır. Tüketilen yöresel yemek çeşidi <5 ve 5-9 arasında olan çocukların %18.4 ve %17.6'sını 11 yaş ve üzerinde olan çocuklar oluşturmaktadır. Analize göre yaş ile tüketilen yöresel yemek çeşit sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Yöresel yemek tüketen çocukların %40.7'sinin, yöresel yemek tüketmeyen çocukların ise %28.4'ünün yaşa göre boy uzunluğu normalin üzerindedir. Ayrıca yöresel yemek tüketenlerin %30.2'sinin, tüketmeyenlerin ise %21.4'ünün yaşa göre BKİ değerinin

normalin üzerinde olduğu saptanmıştır. Ancak yaşa göre boy uzunluğu, BKİ ve bel çevresi sınıflaması ve yöresel yemek tüketme durumu arasında istatistiksel anlam içeren bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Yöresel yemek tüketen çocukların günlük enerji ortalaması 1834.5 ± 518.72 kkal iken yöresel yemek tüketmeyenlerin enerji ortalaması 1767.2 ± 499.84 kkal olarak saptanmıştır. Yöresel yemek tüketme durumuna göre alınan enerji ve makro ile mikro besin öğeleri ortalamasının anlamlı bir farklılığının olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Bu sonuçlar yöresel yemek tüketiminin çocukların büyüme gelişmesi ve besin alımı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar arasında da farklılıklar vardır. Örneğin bir çalışmada, farklı kültürlerden olan ebeveynler ve 6-12 yaşındaki çocukları için yaptıkları besin seçimleriyle ilgili tutum ve uygulamalar araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, kültürel kimliğin ve sağlıklı yemek hazırlamak için sınırlı zamanın, ebeveynlerin çocuklarına sağlayacakları yiyecekleri belirlemede temel faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin Afrika kökenli Amerikalı, Karayipli veya Hispanik kültürel miraslarıyla ilişkili beslenme alışkanlıklarını ve yemek geleneklerini sürdürdükleri görülmüştür. Bu uygulamaların, obezite ve artan sağlık riskiyle olan ilişkilerinin bilinmesine rağmen sürdürüldüğü saptanmıştır (128). Bunun aksine Çin’de yapılan bir çalışmada, Çinli adölesanlar ve 6-14 yaş arası çocuklar arasında, geleneksel Çin modeli ve modern model olmak üzere iki beslenme modeli belirlenmiştir. Geleneksel Çin beslenme düzeni ileri dönemdeki obeziteyle ters orantılıyken, modern beslenme düzeni ileri dönemdeki obeziteyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (129).

5.7. Çocukların Fiziksel Aktivite Durumları ve Bunun Çocukların Demografik Özellikleri, Öğün Alışkanlıkları, Yöresel Yemek Tüketimleri ve Antropometrik Ölçüm Sınıflamalarına Göre Değerlendirilmesi

Çocuklardan fiziksel aktivite skoru en düşük olan Q_1 ve Q_2 gruplarındaki çocukların sıklığı her iki grup için %24.0 olarak saptanmıştır. En yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip grupların sıklığı ise sırasıyla; %25.0 ve %27.0 olarak belirlenmiştir. Erkek ve kız çocukların ölçekten aldıkları toplam puan ortalaması sırasıyla 3.5 ± 0.69 ve 3.21 ± 0.62 olarak hesaplanmış ve bu iki ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Çifçi ve Ballıkaya’nın (130) 2023 yılında ortaokul öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, bu çalışmada kullanılan ÇFAA ölçeği kullanılmıştır ve erkek ve

kızların ölçekten aldıkları toplam puan ortalamaları sırayla 3.22 ± 0.83 ve 2.97 ± 0.79 olarak bulunmuştur. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin, ÇFAA ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak bir fark olduğu gösterilmiştir ($p<0.01$). Bu çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek bulunmuştur ve erkekler ile kızlar arasında istatistiksel bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Yedi (3.4 ± 0.64) ve sekiz (3.4 ± 0.49) yaşında olan çocukların fiziksel aktivite skoru on iki yaşında (2.5 ± 0.38) olan çocukların skorlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu da belirlenmiştir ($p<0.05$). Bunun sebebinin küçük yaşta okulda ve akranlarla oyun oynama, spor yapma durumlarının daha fazla olması ve ekran kullanımının daha az olması olabileceği düşünülmektedir.

İstatistiksel farklılık tespit edilmemiş olsa da günlük dört ve beş öğün tüketen çocukların fiziksel aktivite skorları, iki ve üç öğün tüketen çocukların skorlarına göre daha yüksek bulunmuştur ($p>0.05$). Bunun nedenin ise fiziksel aktivite artışının enerji harcamasını artırması olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, Kars yöresine ait yemek tüketen çocukların (3.4 ± 0.65), tüketmeyen çocuklara (3.0 ± 0.62) göre fiziksel olarak daha aktif olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kültür, fiziksel aktiviteye katılma tercihlerini ve fırsatlarını etkilemektedir. Çocuklar da ebeveynlerinin yaptıkları fiziksel aktivite türlerini de örnek alırlar; dolayısıyla ebeveynlerin kültürlerinin fiziksel aktiviteye bakış açısı önemlidir (7). Örneğin Yeni Güney Galler'in Güney Sahilinde yaşayan 5-12 yaş arası Avustralya Yerli çocukları ile yapılan bir çalışmada, çocukların Avustralya Yerli kültürünün günlük yaşamlarına yerleşmiş yönleriyle bağlantıları olduğu saptanmıştır. Ayrıca sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite gibi) Avustralya Yerli kültürüyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (131). Ancak bu çalışmada Kars'ın kültürü ile fiziksel aktivite arasında nasıl bir bağlantı olduğu bilinmemektedir.

Çocukların antropometrik ölçüm sınıflamalarının fiziksel aktivite skoru üzerinde anlamlı bir etkinliğinin olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Gülay ve ark. (132) 2021 yılında yayınladıkları bir çalışmada 8-10 yaş arası 529 ilkökul öğrencisinin fiziksel aktivite ve obezite ilişkisi incelenmiş ve fiziksel aktivite puanları ile BKİ sınıflamasında yer alan gruplar arasında istatistiksel olarak fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). İki çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Çocukların yüksek oranda Kars ilinin yöresel yemeklerini tükettikleri saptanmıştır. Bundan dolayı, yöresel yemeklerin çocukların beslenmesi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin değerlendirilmesi önemlidir. Bu yemeklerin genel olarak sebze ve meyve içeriği düşüktür. Çocukluk döneminde ise sebze ve meyve grubunun yeterli alımı önem taşımaktadır. Sebze ve meyve grubu başta vitamin ve mineral miktarı ile çeşitliliğinin ve lif alımının artırılması açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada çocukların sebze ve meyve grubu tüketimleri referansın altında olmasına rağmen vitamin, mineral ve lif alımlarında yetersizlik görülmemekle birlikte yine de dikkatli olunmalıdır. Ayrıca yöresel yemeklerin yapımında yağ kullanımının yüksek olması ve kullanılan tereyağı ve sarıyağdan dolayı yağ miktarı ve doymuş yağ oranı da artmaktadır. Bu çalışmada çocukların günlük olarak aldıkları enerjinin yağdan gelen yüzdesi ve doymuş yağ oranı referans değerinin üzerinde bulunmuştur. Yöresel yemek tüketimi ve besin ögesi alımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamış olsa da bu durum dikkate alınmalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, Kars ilindeki yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul çağındaki çocukların beslenmesindeki yerini değerlendirmek amacıyla, 7-12 yaş arasındaki 38'i erkek, 62'si kız olmak üzere 100 okul çağı çocuğunun katılımı ile yapılmıştır ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Çalışmada yer alan erkek çocukların yaş ortalaması 8.6 ± 1.48 yıl, kız çocuklarının yaş ortalaması ise 9.2 ± 1.44 yıldır.

Ailelerin %59'u doğduğundan beri Kars ilinde yaşamaktadır. Kars'a sonradan gelen ailelerin %97'si Kars'ın kültürüne uyum sağlayabildiğini belirtmiştir. Ailelerinin Kars'ta yaşama süresi ortalama 26.4 ± 14.5 yıldır. Çocukların çoğu Kars ilinde doğmuştur (%84.0).

Erkek çocukların %84.2'si ve kız çocukların %71.0'i sağlıklı beslenme durumlarını orta düzeyden yüksek olarak tanımlamış, sağlıklı beslenme durumu ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Hafta içi ve hafta sonu düzenli öğün tüketenlerin sıklığı %83.0 ve %65.0 olarak bulunmuştur. Çocukların %99'unun evde aileleriyle birlikte yemek yediği, %54.0'ünün evde pişen tüm yemekleri yemediği, %35.0'ine evde pişen yemek dışında ayrı bir yemek pişirildiği ve %73.0'üne tabağındaki yemekleri bitirmesi için ısrar edildiği saptanmıştır.

Çalışmamızda yer alan çocuklar günde 2 saat olarak sınırlandırılan ekran süresini aşmaktadır. Televizyon izleme ve bilgisayar kullanmaya hafta sonu harcanan zamanın hafta içi harcanan zamana göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Yaşa göre boy uzunluğu, normalin altında olanların sıklığı %8.0, uzun ve çok uzun olanların sıklığı %39'dur.

Yaşa göre vücut ağırlığına bakıldığında fazla kilolu ve obez çocukların sıklığının sırasıyla %7.0 ve %19.0 olduğu belirlenmiştir.

Çocukların yaşa göre BKİ sınıflamasında %9 sıklıkta çok zayıf ve zayıf, %6.0 sıklıkta fazla kilolu ve %23.0 sıklıkta obez olduğu saptanmıştır.

Bel çevresi sınıflamasında çocukların %19'unun çok zayıf ve zayıf, %13'ünün fazla kilolu obez sınıfında olduğu belirlenmiştir.

Erkek ve kız çocuklarının sırasıyla ortalama 1777.3 ± 494.60 kkal/gün ve 1854.3 ± 527.64 kkal/gün enerji aldığı belirlenmiştir.

Erkeklerde ve kızlarda enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi referans aralığın altında, yağ yüzdesi referans aralığın üzerinde ve protein yüzdesi önerilen referans aralıkta yer almaktadır.

Çocukların, toplam yağdan gelen enerjinin doymuş yağ oranı referans değerinin üzerinde, tekli doymamış yağ asidi oranı referans değer aralığında ve çoklu doymamış yağ asidi oranı referans değerinin altında kalmaktadır.

Çocukların linoleik asit alımı referans değerinin üzerinde, alfa linolenik asit alımı ise referans değerinin altında kalmaktadır.

Erkek çocuklarda A, B₁₂ vitamini ve manganez alımı referans alım değerinin üzerindedir. Kız çocuklarda ise A vitamini ve manganez alımı önerilen referans aralığının üzerindedir.

Çocukların süt, yoğurt, peynir ve et, yumurta, kuru baklagil, yağlı tohum, sert kabuklu meyve grupları alım porsiyonları referans aralıktadır. Ekmek ve tahıl grubu alım porsiyonları referans alımın üzerindedir, sebze ve meyve grupları alım porsiyonları ise referans alımın altındadır.

Aileler %98.0 sıklıkta evde ve %42.0 sıklıkta ev dışında yöresel yemek tüketmektedir. Ailelerin %26.0'sı günlük hayatta, %15.0'i özel günlerde ve %55.0'i hem günlük hayatta hem de özel günlerde yöresel yemekleri tüketmektedir. Tüm aile üyelerinin evdeki/ev dışındaki yöresel yemekleri tüketme sıklığı ise %64.0'tür.

Bu çalışmada çocukların %86.0'sının (E: %86.8, K: %85.5) yöresel yemek tükettiği, %14.0'ünün tüketmediği belirlenmiştir.

Çocukların en fazla tercih ettikleri yöresel yemekler; hangel (%77.0), kete (%68.0), erişte aşı (%58.0), kuru üzümlü pilav (%52.0) ve evelik çorbasıdır (%51.0).

İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmasa da, bu yemeklerin yapımında sarıyağ ve tereyağı gibi hayvansal kaynaklı yağların kullanılmasının çocukların beslenmesinde doymuş yağ ve toplam yağ oranının artışına neden olabileceği düşünülmektedir.

Un çorbası, kete ve hasuda dışında ailelerin evde her gün tükettikleri bir yöresel yemek yoktur.

Tüm yöresel yemeklerin ev dışında tüketilme sıklığı %17-29 arasındadır ve bu yöresel yemekler genellikle yılda bir defa tüketilmektedir.

Ailelerin en sık yöresel yemekleri tüketmeme nedenleri: “Yemeklerin yapılışını bilmiyorum” (167 cevap), “Damak tadıma hitap etmiyor” (157 cevap), “Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor” (59 cevap) ve “Aile fertleri sevmiyor”dur (59 cevap).

Ailelerin Kars'ta yaşama süresi uzadıkça evde yöresel yemek tüketiminin arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yöresel yemek tüketen çocukların %51.2'si sekiz ve dokuz yaş grubuna eşit olarak dağılmakta, tüketmeyenlerin ise %21.4'ü sekiz yaş ve altındaki gruplardadır. Ancak çalışmada yöresel yemek tüketimi ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Bu çalışmada yaş ile tüketilen yöresel yemek çeşit sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Yöresel yemek tüketenlerin %40.7'sinin, yöresel yemek tüketmeyenlerin ise %28.4'ünün yaşa göre boy uzunluğu normalin üzerindedir.

Yöresel yemek tüketenlerin %30.2'sinin, tüketmeyenlerin ise %14.3'ünün yaşa göre BKİ değeri normalin üzerindedir.

Bu çalışmada yaşa göre boy uzunluğu, BKİ ve bel çevresi sınıflaması ve yöresel yemek tüketim durumu arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Yöresel yemek tüketim durumuna göre alınan enerji, makro ve mikro besin öğeleri ortalamasının istatistiksel açıdan önemli bir farklılığının olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Yukarıda bahsedilen sonuçlar yöresel yemek tüketiminin çocukların büyüme gelişmesi ve besin alımı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını göstermektedir.

Erkek ve kız çocukların ÇFAA'dan aldıkları toplam puan ortalaması sırasıyla 3.5 ± 0.69 ve 3.21 ± 0.62 olarak bulunmuştur.

Yedi (3.4 ± 0.64) ve sekiz (3.4 ± 0.49) yaşındaki çocukların fiziksel aktivite skoru on iki yaşında (2.5 ± 0.38) olanların skorlarına göre daha yüksek bulunmuş ve bu ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Çocukların antropometrik ölçüm sınıflamalarının ÇFAA puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Bu çalışmada, Kars yöresine ait yemek tüketen çocukların (3.4 ± 0.65), tüketmeyen çocuklara (3.0 ± 0.62) göre fiziksel olarak daha aktif olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

6.2. Öneriler

Kültür hayatımızın birçok alanına etki etmektedir, bu alanların en önemlilerinden birisi beslenme şeklimiz ve besinlere karşı tutumlarımızdır. Yemek kültürü küçük yaşlardan itibaren öğrenilmeye başlanır ve yaşam boyu devam edebilecek yeme davranışları ve tutumları oluşturur. Yemek kültürü temel olarak aile tarafından çocuklara aktarılmaktadır ancak bunu etkileyen farklı faktörler de vardır (akranlar, reklamlar vb.).

Okul çağı çocukluk dönemi de çocukların sağlıklı beslenmesi gereken bir dönemdir, bunun yanı sıra bu dönemde çocuklara doğru yeme davranış ve tutumları da kazandırılmalıdır. Aile ise bu noktada merkezi bir rol oynamaktadır. Ailenin yemek kültürü, farklı besinlere karşı kültürel olarak tutumları, yaşadıkları yerin ve doğum yerlerinin yemek kültürü, yöresel yemeklerin evde/ev dışında tüketimi gibi birçok faktör çocuk beslenmesini etkileyebilmektedir.

Genel olarak okul çağı çocuklarının Kars'ın yöresel yemeklerini tüketiminde porsiyon kontrolü sağlanmalıdır ve bunların tüketimi modifiye edilmelidir. Örneğin sebze ve meyve içeriği artırılmalı, yemeklerde yağ miktarı azaltılmalı ve sadece tereyağı ve sarıyağ değil

farklı yağ türleri de (örneğin zeytinyağı) yemek yapımında kullanılmalıdır. Bu porsiyon kontrolleri ve modifiyelerle birlikte yemekleri hiç tüketmemek yerine sağlıklı hale getirmek daha doğru olacaktır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında: üç devlet ilkokulunun seçilmesi, katılımcı sayısının az olması, anketin bazı bölümlerinde çocuk için aile beyanının alınması yer almaktadır. Gelecekte, yemek kültürünün ve yöresel yemeklerin sağlık üzerine etkileri daha fazla araştırılmalı, bunların aile ve çocuk beslenmesindeki yerleri ve çocukların büyüme ve gelişmesi üzerindeki etkileri incelenerek daha kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır ve okullarda geleneksel besinlerle ilgili eğitimler verilmelidir.

Okul çağı çocuklarının sağlığı ve yemek kültürünün ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışma okul çağı dönemindeki çocukların ve ailelerinin yöresel yemekleri tüketim durumlarını, bu tüketimlerin çocukların büyüme ve gelişmesi, besin tüketimi ve fiziksel aktive durumuna olumlu ve olumsuz etkileri açısından inceleyen ilk çalışmadır.

KAYNAKLAR

1. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding nutrition. Cengage Learning; 2015.
2. Monterrosa EC, Frongillo EA, Drewnowski A, de Pee S, Vandevijvere S. Sociocultural influences on food choices and implications for sustainable healthy diets. Food Nutr Bull. 2020;41:59-73.
3. World Health Organization. Healthy Diet. 2020. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
4. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. 2013.
5. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. 2022.
6. Larson N, Story M. A Review of Environmental Influences on Food Choices. Ann Behav Med. 2009;38:56-73.
7. Caprio S, Daniels SR, Drewnowski A, Kaufman FR, Palinkas LA, Rosenbloom AL, et al. Influence of Race, Ethnicity, and Culture on Childhood Obesity: Implications for Prevention and Treatment: A Consensus Statement of Shaping America's Health and the Obesity Society. Diabetes Care. 2008;31(11):2211-21.
8. Bruss MB, Morris JR, Dannison LL, Orbe MP, Quitugua JA, Palacios RT. Food, Culture, and Family: Exploring the Coordinated Management of Meaning Regarding Childhood Obesity. Health Commun. 2005;18(2):155-75.
9. Taşpınar O. Fastfood Tüketiminde Ailenin Rolü; Çanakkale Örneği. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018;7(3).
10. Ertaş Y, Gezmen-Karadağ M. Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013;2(1):117-36.

11. Türkiye Cumhuriyeti Kùltür ve Turizm Bakanlığı Kars İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùđù. Kars, Coğrafya. Erişim adresi: <https://kars.ktb.gov.tr/TR-54849/cografya-.html>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
12. şen MA. Kars Mutfak Kùltürünün Kocaeli'ye Gøç Etmiř Karşlılar Tarafından Kullanılma Durumunun Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Doğu Coğrafya Dergisi. 2021;26(45):257-66.
13. Belli O. Kars, 2. Kent Kurultayı, Kafkasya'da Ortak Geleceđimiz, Kafkasya'nın Damak Tadı: Kars Bölgesi'nin Geleneksel Mutfak Kùltürü ve Yemekleri: Scala Basım, İstanbul; 2007.
14. Güllüdađ N. Kars İlinin Somut Olmayan Kùltürel Mirasının Haritalandırılması: Ankara: Kùltür ve Turizm Bakanlığı Yayınları; 2011.
15. Çerkez M, Erden AE, Kızıldemir Ö. Tarihi ve Kùltürel Özellikleri ile Kars'taki Turizm Faaliyetlerinde Gastronomik Unsurların Önemi. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi. 2021;1(50):43-63.
16. Diker O, Deniz T. Kars Kùltürel ve Gastronomik Kimliđinde Kaz. Doğu Coğrafya Dergisi. 2017;22(38):189-204.
17. Durlu-Özkaya F, Gün İ. Anadolu'da Peynir Kùltürü. ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. 2007;10(15):485-506.
18. Türk Patent ve Marka Kurumu. Türkiye'nin Coğrafi İşaretleri. Erişim adresi: <https://ci.turkpatent.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
19. Türkiye Cumhuriyeti Kùltür ve Turizm Bakanlığı Kars İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùđù. Kars Yöresel Yemek Kùltürü. Erişim adresi: <https://kars.ktb.gov.tr/TR-54860/kars-yoresi-yemek-kulturu.html>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
20. Kars Valiliği. Cumhuriyetimizin 75. Yılında Kars: Önder Matbaacılık, Ankara; 1999.
21. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması: Tiraj Basım ve Yayın, Ankara; 2019.
22. Campbell BC. Adrenarche and Middle Childhood. Hum Nat. 2011;22:327-49.

23. Kerns KA, Brumariu LE. Attachment in Middle Childhood. Guilford Press New York, NY; 2018.
24. Psychodynamic Formulation. Later Childhood, Adolescence, and Adulthood. 2013. 113-22.
25. Ünal F. 0-12 Yaş Arası Çocuklarda Dengeli Beslenmenin Önemi. Klinik Tıp Pediatri Dergisi. 2017;9(6):17-27.
26. Baysal A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınları, 17. Baskı. 2017.
27. Merdol TK. Beslenme Antropolojisi-I. Hatiboğlu Yayınları, 3. Baskı. 2018.
28. Küçükali R. Çocuklarda Beslenme Bozuklukları ve Beslenmenin Okul Çocuklarının Üzerindeki Etkileri. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2006(14):223-39.
29. Aksu B, Özcan C. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Bazı Öneriler. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1981;10:19-25.
30. Naeni MM, Jafari S, Fouladgar M, Heidari K, Farajzadegan Z, Fakhri M, et al. Nutritional Knowledge, Practice, and Dietary Habits among school Children and Adolescents. Int J Prev Med. 2014;5:171-8.
31. World Health Organization. Physical Activity. 2022. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
32. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010;7(1):1-16.
33. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
34. Ham OK, Sung KM, Kim HK. Factors Associated with Screen Time Among School-Age Children in Korea. J Sch Nurs. 2013;29(6):425-34.

35. Myszkowska-Ryciak, J., Harton, A., Lange, E., Laskowski, W., Wawrzyniak, A., Hamulka, J., & Gajewska, D. (2020). Reduced Screen Time is Associated with Healthy Dietary Behaviors but Not Body Weight Status among Polish Adolescents. Report from the Wise Nutrition-Healthy Generation Project. *Nutrients*, 12(5), 1323. <https://doi.org/10.3390/nu12051323>
36. Pearson N, Biddle SJH, Griffiths P, et al. Clustering and Correlates of Screen-Time and Eating Behaviours among Young Children. *BMC Public Health*. 2018;18:753. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5698-9>.
37. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annu Rev Public Health*. 2008;29(1):253-72.
38. Bordi PL, Park JE, Watkins S, Caldwell D, DeVitis CA. Impact of the Environment on Food Choices and Eating Habits of School-Age Children: A USDA-Sponsored Research Agenda Conference. *J Child Nutr Manag*. 2002;2:1-8.
39. Rozin P. The Socio-Cultural Context of Eating and Food Choice. In: Meiselman HL, MacFie HH, editors. *Food Choice, Acceptance, and Consumption*. New York: Blackie Academic & Professional; 1996. 83-104.
40. Bonke J. Economic Influences on Food Choice--Non-Convenience Versus Convenience Food Consumption. In: Meiselman HL, MacFie HH, editors. *Food Choice, Acceptance, and Consumption*. New York: Blackie Academic & Professional; 1996. 293-318.
41. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018;10(6):706.
42. Albashtawy M. Breakfast Eating Habits Among Schoolchildren. *J Pediatr Nurs*. 2017;36:118-23.
43. Kuźbicka K, Rachoń D. Bad Eating Habits as the Main Cause of Obesity among Children. *Pediatr Endocrinol Diabetes Metab*. 2013;19(3):106-10.

44. Millar L, Rowland B, Nichols M, Swinburn B, Bennett C, Skouteris H, et al. Relationship between Raised BMI and Sugar Sweetened Beverage and High Fat Food Consumption among Children. *Obesity*. 2014;22(5):96-103.
45. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). 2016.
46. Lachat C, Nago E, Verstraeten R, Roberfroid D, Van Camp J, Kolsteren P. Eating out of Home and its Association with Dietary Intake: a Systematic Review of the Evidence. *Obes Rev*. 2012;13(4):329-46.
47. Zheng J, Gao L, Xue H, Xue B, Zhao L, Wang Y, et al. Eating-out behaviors, Associated Factors and Associations with Obesity in Chinese School Children: Findings from the Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *Eur J Nutr*. 2021:1-10.
48. Köksal G, Gökmen Özel H. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi: Hatiboğlu Yayınları. Güncellenmiş 2. Yayım. 2019.
49. World Health Organization. Implementing School Food and Nutrition Policies: A Review of Contextual Factors. 2021.
50. Cummings J, Stephen A. Carbohydrate Terminology and Classification. *Eur J Clin Nutr*. 2007;61(1):5-18.
51. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, et al. Health Benefits of Dietary Fiber. *Nutr Rev*. 2009;67(4):188-205.
52. World Health Organization. Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization. 2015:1-59.
53. Aksoy M. Beslenme Biyokimyası. 6. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 2020.
54. Saavedra JM, Prentice AM. Nutrition in School-Age Children: A Rationale for Revisiting Priorities. *Nutr Rev*. 2023;81(7):823-43.
55. Alonso MA, Mantecón L, Santos F. Vitamin D Deficiency in Children: A Challenging Diagnosis! *Pediatr Res*. 2019;85(5):596-601.

56. Huh SY, Gordon CM. Vitamin D Deficiency in Children and Adolescents: Epidemiology, Impact and Treatment. *Rev Endocr Metab Disord*. 2008;9:161-70.
57. Erbay E, Mersin S, İbrahimoglu Ö. D Vitamini ve Vücut Sistemleri Üzerine Etkisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 2019;6(3):201-6.
58. Uroкова S, Uroкова U, Fayzieva U. Calcium Deficiency: Causes, Consequences and Preventive Measures. *Int Bull Med Sci Clin Res*. 2023;3(7):61-3.
59. Uğurlu G, Aslan D. Bir Halk Sağlığı Sorunu: İyot Yetersizliği. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2023;8(3):382-92.
60. Asena M, Gündüzalp M. İyot ve Beslenme. *Çocuk Kronik Hastalıklarında Beslenme*. 2021:91-7.
61. Zimmermann, M. B. (2011). The role of iodine in human growth and development. *Seminars in Cell & Developmental Biology*, 22(6), 645–652. <https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2011.07.009>
62. Erduran E. Türkiye’de Demir Eksikliği Anemisi ve Güncel Yaklaşım. *Türk Hematoloji Derneği*. 2010.
63. Erdem AY, Yazıcıoğlu B. Demir Eksikliği Anemisi Tanılı Çocuk Hastaların İncelenmesi ve Trombositoz Nedenlerinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Çocuk Hast Derg*. 2020;1-6.
64. Özdemir N. Çocuklarda Tanıdan Tedaviye Demir Eksikliği Anemisi. *Türk Pediatri Kurum Der*. 2015;50:11-9.
65. Roganović J, Starinac K. Iron Deficiency Anemia in Children. *Curr Topics Anemia*. 2018;47:47-71.
66. World Health Organization. Malnutrition. 2021 (Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>) (Erişim Tarihi: 22.11.2023).
67. UNICEF, WHO, Group WB. Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2023 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. 2023.

68. World Health Organization. Obesity and Overweight. 2021 (Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>) (Erişim Tarihi: 22.11.2023).
69. World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
70. de Souza Cavalcanti AMT, de Arruda IKG, Moreno de Lima EAC, Neto WB, Meirelles Monteiro EML, de Lima LS, et al. Characterization of Eating Behavior Disorders in School-Aged Children and Adolescents: A Population-Based Study. *Int J Adolesc Med Health*. 2016;29(3):20150087.
71. Erbay LG, Seçkin Y. Yeme Bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*. 2016;20(4):473-7.
72. Ayrancı Ü. Bir Grup İlkokul Öğrencisinde Diş Çürüğü Saptama Araştırması. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2005;14(3):50-4.
73. şişko E, Dağhan ř. Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında Ağız ve Diş Sağlığı Araştırmalarının Sonuçları Bize Ne Söylüyor? *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2022;31(1):67-80.
74. Medicine IO. *Speaking of Health: Assessing Health Communication Strategies for Diverse Populations*: Washington D.C: National Academies Press; 2002.
75. Djekic I, Bartkiene E, Szűcs V, Tarcea M, Klarin I, Černelić-Bizjak M, et al. Cultural Dimensions Associated with Food Choice: A Survey Based Multi-Country Study. *Int J Gastronomy Food Sci*. 2021;26:100414.
76. Wang C, Huang J, Wan X. A Cross-Cultural Study of Beliefs about the Influence of Food Sharing on Interpersonal Relationships and Food Choices. *Appetite*. 2021;161:105129.
77. Reddy G, van Dam RM. Food, Culture, and Identity in Multicultural Societies: Insights from Singapore. *Appetite*. 2020;149:104633.
78. Enriquez JP, Archila-Godinez JC. Social and Cultural Influences on Food Choices: A Review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021;62(13):3698-704.

79. Mingay E, Hart M, Yoong S, Hure A. Why We Eat the Way We Do: A Call to Consider Food Culture in Public Health Initiatives. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(22):11967.
80. Vauthier JM, Lluch A, Lecomte E, Artur Y, Herbeth B. Family Resemblance in Energy and Macronutrient Intakes: the Stanislas Family Study. *Int J Epidemiol*. 1996;25(5):1030-7.
81. Rosenkranz RR, Dzewaltowski DA. Model of the Home Food Environment Pertaining to Childhood Obesity. *Nutr Rev*. 2008;66(3):123-40.
82. Siega-Riz AM, Carson T, Popkin B. Three Squares or Mostly Snacks--What Do Teens Really Eat? A Sociodemographic Study of Meal Patterns. *J Adolesc Health*. 1998;22(1):29-36.
83. Anderson CB, Hughes SO, Fisher JO, Nicklas TA. Cross-Cultural Equivalence of Feeding Beliefs and Practices: the Psychometric Properties of the Child Feeding Questionnaire among Blacks and Hispanics. *Prev Med*. 2005;41(2):521-31.
84. Chadwick P, Crawford C, Ly L. Human Food Choice and Nutritional Interventions. *Nutr Bull*. 2013;38(1):36-42.
85. San Juan PF. Dietary Habits and Nutritional Status of School-Aged Children in Spain. *Nutr Hosp*. 2006;21(3):374-8.
86. Kutlu R, Çivi S. Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*. 2009;14(1):18-24.
87. Armitage R. Bullying in Children: Impact on Child Health. *BMJ Paediatr Open*. 2021 Mar 11;5(1):e000939. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000939. PMID: 33782656; PMCID: PMC7957129.
88. Ma L, Chu M, Li Y, Wu Y, Yan A F, Johnson B, Wang Y. Bidirectional Relationships Between Weight Stigma and Pediatric Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Reviews*. 2021;22(6). doi:10.1111/obr.13178.

89. Henderson VR. Longitudinal Associations Between Television Viewing and Body Mass Index among White and Black Girls. *J Adolesc Health*. 2007;41(6):544-50.
90. Satia-Abouta J. Dietary Acculturation: Definition, Process, Assessment, and Implications. *Int J Hum Ecol*. 2003;4:71-86.
91. Şahin H, Ongan D, İnanç N, Başer M, Mucuk S. Gebelerin İnanışları: Besin Seçimi Bebeğin Cinsiyetini ve Fiziksel Özelliklerini Etkiler Mi? *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*. 2009:41-52.
92. Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı Kars İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Kars, Tarihçe. Erişim adresi: <https://kars.ktb.gov.tr/TR-288195/tarihce.html>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
93. Güler S. Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. 2010.
94. Şen MA, Ekinci E. Bölüm 4, Kocaeli’de Kars Kaz Gecesi. *Gastronomi Araştırmaları*. 2020:103.
95. Çirişoğlu E. The Place of Goose Meat in Turkish Gastronomy. *Turkish J Agric-Food Sci Technol*. 2022;10(11):2102-7.
96. Türk Patent ve Marka Kurumu. No: 374 – Menşe adı: Kars Balı. 2018.
97. Yurtsever E. Folklorizm ve Kültür Turizmi Çerçevesinde Kars İlindeki Hotel Katerina Sarayı’nın İncelenmesi. *Culture and Civilization*. 2022;1(2):1-29.
98. Cevdet A. Kaşar: Ekolojik Bir Kent İmgesi Örneği. *Kültür Araştırmaları Dergisi*. 2021(9):259-76.
99. Türk Patent ve Marka Kurumu. No: 190– Menşe Adı: Kars Kaşarı. 2014.
100. Arınç K. Boğatepe Köyü’nde Gravyer Peyniri Üretimi ve Sürdürülebilir Gelişme Bakımından Önemi (Kars/Türkiye). *Türk Coğrafya Dergisi*. 2018(70):7-18.
101. Kırbaç K, Bucak T. Yerel Gıda Ürünlerinin Sürdürülebilirliğinde Gastronomi Müzelerinin Önemi: Kars Zavot Ekomüze Örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*. 2022;6(2):581-603.

102. Türk Patent ve Marka Kurumu. No: 307– Menşe Adı: Kağızman Uzun Elması. 2017.
103. Küçük S. 3. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, Kağızman Yemek Kültürü. Belli O, Belli VE, editors. 2012.
104. Türk Gıda Kodeksi. Türk Gıda Kodeksi Tereyağı, Diğer Süt Yağı Esaslı Sürülebilir Ürünler ve Sadeyağ Tebliği (Tebliğ No: 2005/19). 2005.
105. Kadioğlu Z, Çukadar K, Kandemir A, Kalkan NN, Vurgun H, Dönderalp V. Kars İlinde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Bitki Türlerinin Tespiti ve Kullanım Şekilleri. Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi. 2020;30(1):11-32.
106. Belli O. I. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Haziran 2009-Bitlis: Ist International Symposium on Traditional Culinary Culture and Cuisine of the Eastern Anatolian Region, 24-26 June 2009-Bitlis. Bitlis Eren Üniversitesi; Bitlis Valiliği; Bitlis Belediyesi; 2010.
107. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/kars/genelbilgiler>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
108. Askeran G. Kars Eli Dergisi, Kars Yemekleri. 1966;26.
109. Türk Patent ve Marka Kurumu. Erzurum Hasıta / Erzurum Hasuta. 2022.
110. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/rize/neyenir/asure-1-2-3-4>. Erişim Tarihi: 22.11.2023.
111. Onis MD, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO Growth Reference for School-Aged Children and Adolescents. Bull World Health Organ. 2007;85(9):660-7.
112. Fryar CD, Gu Q, Ogden CL, Flegal KM. Anthropometric Reference Data for Children and Adults; United States, 2011-2014. Natl Center Health Stat Vital Health Stat. 2016;3(39).

113. Crocker PR, Bailey DA, Faulkner RA, Kowalski KC, McGrath R. Measuring General Levels of Physical Activity: Preliminary Evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Med Sci Sports Exerc.* 1997;29(10):1344-9.
114. Erdim L, Ergün A, Kuşuoğlu S. Reliability and Validity of the Turkish Version of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). *Turk J Med Sci.* 2019;49(1):162-9.
115. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. *Biyoistatistik*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2016.
116. Baçcıoğlu A, Söğüt A, Kılıç Ö, Beyhun E. Erzurum'da Okul Çağı Çocuklarında ve Erişkinlerde Allerjik Hastalıkların Sıklığı ve Etkileyen Risk Faktörleri. *Turk Toraks Derg.* 2015;16:68-72.
117. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)*. 2019.
118. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi. *Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması COSI-TUR 2016*. Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2017.
119. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu*. 2011.
120. Yaşar A, Ilıca B, Rakıcıoğlu N. Ankara'da Devlete Ait ve Özel İlköğretim Okullarında Eğitim Gören Çocukların Beslenme Durumlarına İlişkin Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 1999;28(1):21-8.
121. Utter J, Scragg R, Schaaf D, Mhurchu CN. Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:1-7.
122. Özilbey P, Ergör G. İzmir İli Güzelbahçe İlçesi'nde İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Prevalansı ve Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Turk J Public Health.* 2015;13(1):30-9.

123. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 Yaş) Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2013. 2014.
124. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2014.
125. Yılmaz M, Kundakçı GA, Dereli F, Oztornacı BO, Cetişli NE. İlköğretim Öğrencilerinde Yaş ve Cinsiyete Göre Obezite ve İlişkili Özellikler Obezite ve İlişkili Faktörler. 2019.
126. Bellows L, Anderson J, Gould SM, Auld G. Formative research and strategic development of a physical activity component to a social marketing campaign for obesity prevention in preschoolers. *J Community Health*. 2008;33:169-178.
127. Özdemir B. Dışarıda Yemek Yeme Olgusu: Kuramsal Bir Model Önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*. 2010;21(2):218-32.
128. Sealy YM. Parents' food choices: obesity among minority parents and children. *J Community Health Nurs*. 2010;27(1):1-11.
129. Zhen S, Ma Y, Zhao Z, Yang X, Wen D. Dietary Pattern is Associated with Obesity in Chinese Children and Adolescents: Data from China Health and Nutrition Survey (CHNS). *Nutr J*. 2018;17:68.
130. Çifçi F, Ballıkaya E. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Aktiviteye Yönelik Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2023;6(1):186-200.
131. Crowe R, Stanley R, Probst Y, McMahon A. Culture and Healthy Lifestyles: A Qualitative Exploration of the Role of Food and Physical Activity in Three Urban Australian Indigenous Communities. *Aust N Z J Public Health*. 2017;41(4):411-6.

132. Yazıcı-Gülay M, Korkmaz Z, Erten ZK, Gürbüz K. Çocukların Fiziksel Aktivite, Obezite Düzeylerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği. Genel Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;3(3):228-38.



Ek 1: Kars'ın Yöresel Yemekleri Tarifleri ve 1 Porsiyonlarının Besin Değerleri

Un Çorbası (Hörre): 2,5 yemek kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı salça, 3 yemek kaşığı un, 5 bardak su, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber kullanılarak yapılır.

Tencereye tereyağı ile un koyularak kavrulur. Rengi hafif pembeleşince yavaş yavaş su ilave edilir. Un tam açılınca tuz ve karabiber katılır ve sürekli olarak karıştırılır. Diğer tarafta yarım kaşık tereyağında salça ezilerek kızdırılır tabaklara konan çorbanın üzerine gezdirilerek sıcak olarak servise sunulur.



Fotoğraf. Un Çorbası (Hörre)

Un Çorbası (Hörre) Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	89.7
Karbonhidrat (g)	7.1
Karbonhidrat (%)	32
Protein (g)	1.1
Protein (%)	5
Yağ (g)	6.4
Yağ (%)	63
Lif (g)	0.4

Evelik Çorbası: 1 su bardağı bulgur, 1 çay bardağı yeşil mercimek, 1 küçük kase evelik otu, 3 yemek kaşığı un, 5-6 su bardağı su, yarım yemek kaşığı tuz, 3-4 yemek kaşığı sıvıyağ, 1 adet soğan, 1,5 yemek kaşığı salça ve 1 tatlı kaşığı pulbiber kullanılarak yapılır.

Bulgur ve yeşil mercimek yıkanır, tencereye konulur, üzerine su eklenir ve ocağa alınıp kaynamaya bırakılır. Bir kaseye evelik otu konulur ve üzerine sıcak su eklenerek 20 dakika beklenir. Daha sonra evelik otunun suyu sıkılır ve bulgurlu su kaynadıktan 10 dakika sonra içine eklenir ve yaklaşık 30 dakika pişirilir. Ayrı bir kaseye un ve su eklenerek karıştırılır, daha sonra çorbaya ilave edilir. Tencereye tuz eklenir ve 15 dakika kısık ateşte pişirilir. Ayrı bir tavaya sıvıyağ eklenir, kızdırıldıktan sonra ince ince doğranan soğanlar ilave edilir. Soğanlar pembeleşince salça eklenir ve karıştırılır. Çorbanın altı kapatılır ve üzerine soğan karışımı ve pul biber eklenerek karıştırılır. Daha sonra kaselere konulur ve servise sunulur.



Fotoğraf. Evelik Çorbası

Evelik Çorbası Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	516
Karbonhidrat (g)	75.4
Karbonhidrat (%)	60
Protein (g)	14.4
Protein (%)	11
Yağ (g)	17
Yağ (%)	29
Lif (g)	11.4

Erişte Aşı: 1 kahve fincanı nohut, 1 çay fincanı yeşil mercimek, 1 soğan, 1 havuç, 1 patates, 2 domates, 45 g tereyağı, 1.5 litre sıcak su, 150 g hazır erişte, taze ya da kurutulmuş reyhan ve kekik ya da nane kullanılarak yapılır.

Bir gün önceden ıslatılan nohut haşlanır ve suyu süzülür. Yeşil mercimek ayrı bir kaptan haşlanarak suyu süzülür. Soğan, domates, patates ve havuç temizlenerek küp küp doğranır. Bir tencerede tereyağı kızdırılarak soğan kavrulur. Domatesi eklenerek birkaç dakika pişirilir. Havuç ve patates eklenerek tuz serpilir. Kısık ateşte 15 dakika pişirilir. Nohut, mercimek ve sıcak su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Erişteler eklenip yumuşayınca kadar pişirilir. Taze veya kurutulmuş reyhan konulduktan sonra, tabaklara konur, kekik veya naneli kızdırılmış tereyağı gezdirilerek servise sunulur.



Fotoğraf. Erişte Aşı

Erişte Aşı Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	191
Karbonhidrat (g)	27.2
Karbonhidrat (%)	58
Protein (g)	6.3
Protein (%)	14
Yağ (g)	6
Yağ (%)	28
Lif (g)	3.7

Kuru Üzümlü Pilav: 60 gram pirinç, 10 gram sarıyağ, su, 1 çay kaşığı tuz ve 15 gram kuru üzüm kullanılarak yapılır.

Bir tencerede pilav yapılır. Aynı bir tava içinde sarıyağ ile çekirdeksiz kuru üzüm hafifçe kavrulur. Ancak çok kavurmamaya dikkat edilir. Pişen pilavın üzerine gezdirilir. Ateşten alınır ve tabaklara konulurken üzüm ile pilav iyice karıştırılarak servise sunulur.



Fotoğraf. Kuru Üzümlü Pilav

Kuru Üzümlü Pilav Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	328.5
Karbonhidrat (g)	56.3
Karbonhidrat (%)	70
Protein (g)	4.9
Protein (%)	6
Yağ (g)	8.9
Yağ (%)	24
Lif (g)	2.3

Haşıl: 50 gram yarma (çiğden dövülmüş buğdaya yarma denir), 100 gram su veya süt, 50 gram yoğurt, 12.5 gram tereyağı, ve yarım çay kaşığı tuz kullanılarak yapılır.

Yarma gözden geçirilip ayıklanır. Tencerede kaynamakta olan süt veya suya tuz konduktan sonra yarma dökülür ve karıştırılır. Hafif ateşte bu en az yarım saat kadar kaynamaya bırakılıp suyu kaybedilir. Suyu tam çekildikten sonra bu tabaklara alınır ve ortaları kaşıkla havuz şekline sokulup buraya yoğurt ve eritilmiş tereyağı konulur. İstenirse yoğurda sarımsak da katılabilir.



Fotoğraf. Haşıl

Haşıl Besin Değeri	
Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	283.3
Karbonhidrat (g)	32
Karbonhidrat (%)	46
Protein (g)	7.7
Protein (%)	11
Yağ (g)	13.6
Yağ (%)	43
Lif (g)	6.6

Hangel: 1 kg un, 3 su bardağı su, bir tutam tuz, 2 yumurta, 1 orta boy soğan, 200 gram tereyağı, 1 kilo yoğurt, 2 diş sarımsak kullanılarak yapılır.

Un, su ile yoğrulduktan sonra bir saat kadar dinlendirilir. Daha sonra bir tava içinde küçük küçük doğranan soğanlar tereyağında karamel haline gelinceye kadar kavrulur. Dinlenen hamur küçük parçalara ayrıldıktan sonra oklava ile genişçe açılır küçük kareler halinde kesilir ve kaynayan tuzlu su içine atılır. Hamurlar pişince suyu süzülür ve ayrı bir tabağa alınır üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağında kavrulmuş soğan konularak servise sunulur. Hangelin soğanlı sosu ayrıca kıymalı olarak da yapılmaktadır.



Fotoğraf. Hangel

Hangel Besin Değeri	
Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	784.1
Karbonhidrat (g)	105.2
Karbonhidrat (%)	55
Protein (g)	21
Protein (%)	11
Yağ (g)	30.2
Yağ (%)	34
Lif (g)	4

Feselli: 500 g un, 11 g kuru maya, Ilık su, 150 g tereyağı, 100 g margarin ve tuz kullanılarak yapılır.

Un, su, maya ve tuz ile hamur mayalanır ve biraz bekletilir, sonra yufka açılır. İçerisine yağ sürülüp kare şeklinde kapatılır. Sac ters çevrilerek ocağın üzerine konulur. Feselliler sacın üstüne doğrudan temasla, sonra tersine çevrilerek pişirilir.



Fotoğraf. Feselli

Feselli Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	305
Karbonhidrat (g)	31.3
Karbonhidrat (%)	42
Protein (g)	4.7
Protein (%)	6
Yağ (g)	17.9
Yağ (%)	52
Lif (g)	1.4

Kete: Hamuru için; 1 litre süt, 1 su bardağı sıvı yağ, 1 yemek kaşığı tuz (silme), 1 yemek kaşığı şeker, 1 paket kuru maya ve 16 su bardağı un (2 kg) gereklidir. Tuzlu iç harcı için; 1 paket margarin veya tereyağı, 1 su bardağı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tuz (silme) ve 8 su bardağı un gereklidir. Şekerli iç harcı için; 1 paket margarin veya tereyağı, 1 su bardağı sıvı yağ, 2 su bardağı pudra şekerini veya toz şeker, 7,5 su bardağı un gereklidir. Hamuru yağlamak için; yarım paket margarin veya tereyağı ve yarım çay bardağı sıvı yağ gereklidir. Üzeri için; 2 adet yumurta gereklidir.

Ilık süte; maya, şeker ve tuz eklenip karıştırılır. Unu yavaş yavaş eklenerek, hamur yoğrulur ve üzeri örtülüp mayalandırılır. Hamur mayalanırken, ketenin iç harcı hazırlanır. Bir tencereye, margarin ve sıvı yağ konulup eritilir. Eridikten sonra, un yavaş yavaş eklenir ve ocağın altı kısılır. Birkaç kez karıştırdıktan sonra, ocağın altını kapatılır ve tuz eklenir. Soğuduktan sonra biraz karıştırılır. Başka bir tencerede, şekerli iç harç hazırlanır. Dinlenen hamur mandalina büyüklüğünde bezelere ayrılır ve üzeri örtülür. İstenirse daha büyük bezeler de yapılabilir. İlk yapılan bezeden başlayarak, unlayıp açılabilirdiği kadar ince açılır. Biraz yağ gezdirip, fırçayla yayılır. Çok fazla yağlamamaya dikkat edilir. Zarf şeklinde kapatıp, unlu iç harçtan koyup bohça şeklinde kapatılır. Kapatılan kısım üste gelecek şekilde, fırın tepsisine konulup ortadan dışa doğru biraz yumrukla ve parmak uçlarıyla bastırıp, üzerine yumurta sürülür. Çatalla üzeri delinip, desen verilir. Fırında pişerken, hemen diğer bezeler açılıp hazırlanır. Piştikten sonra, keteler örtü üzerine serilir. Soğuyana kadar üst üste konulmaz. Daha sonra dilimlenir ve servis yapılır.



Fotoğraf. Kete

Kete Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	284.7
Karbonhidrat (g)	38.7
Karbonhidrat (%)	55
Protein (g)	5.3
Protein (%)	8
Yağ (g)	12
Yağ (%)	37
Lif (g)	1.3

Kars Boregi: 250 gram un, 150 gram tereyağı, ½ litre süt, 250 gram gravyer peyniri, 3-4 dal maydanoz, 5 yumurta ve tuz kullanılarak yapılır.

Un bir kaba konulur. Yumurtalar kırılıp iyice ırpıldıktan sonra süt, tereyağı ve tuz eklenir. Biraz daha karıştırılır. Kalan tereyağı bir kapta eritilip, fırçayla bir tepsiye sürülür. Tepsi ateşte hafifçe kızarıncaya yarım kepçe dökülür, yalnız altı kızardıktan sonra rendelenmiş gravyer peynir biraz sütle yumuşatılıp maydanoz atılır. Pişen hamurların yarısının kızaran taraflarına sürülür. Diğer hamurların kızaran baş yönleri de peynir üzerine kapatılır. Sıcak servis yapılır.



Fotoğraf. Kars Boregi

Kars Boregi Besin Değeri

Besin gesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	169.3
Karbonhidrat (g)	9.6
Karbonhidrat (%)	23
Protein (g)	6.9
Protein (%)	17
Yağ (g)	11.5
Yağ (%)	60
Lif (g)	0.3

Piti (Boşbaş): 500 g kuzu gerdan, 500 g kuzu incik, 200 g kuyruk yağı, 500 g nohut, yarım litre su, 2 adet domates, 2 adet yeşil biber ve 3 tatlı kaşığı zerdeçal (sarıkök) kullanılarak yapılır.

Düdüklü tencerede kuzu gerdan, kuzu incik ve kuyruk yağı üzerini geçecek kadar suyla haşlanır. Haşlanan etlere zerdeçal (sarıkök) ve haşlanmış nohut eklenir ve bir iki taşım daha kaynatılır. Domatesler kabuklarıyla halka halka ve biberler de iri iri doğranır. Tabaklara (güveç de olabilir) önce birer adet et konulur. Etin nohutlu suyundan da eklenir. Domatesler ve biberler de üzerine yerleştirilir ve fırınlanır. Piti servise hazırdır.



Fotoğraf. Piti (Boşbaş)

Piti (Boşbaş) Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	327
Karbonhidrat (g)	9
Karbonhidrat (%)	11
Protein (g)	18.5
Protein (%)	23
Yağ (g)	23.9
Yağ (%)	65
Lif (g)	2.1

Kaz Yemeği: Kaz eti, su, bulgur ve tereyağı ile yapılır.

Kaz doğranarak bir tencerede kaynatılır. Kaynayan kazın suyu pilava katılmak üzere ayrılır. Kazın suyundan pilav pişirilir (pilava tereyağı da katılır). Haşlanan kaz ise tavada kızartılır veya fırında pişirilir. Pilavın üzerine pişen kaz koyulur ve servis yapılır.



Fotoğraf. Kaz Yemeği

Kaz Yemeği Besin Değeri	
Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	536.8
Karbonhidrat (g)	36
Karbonhidrat (%)	28
Protein (g)	49.6
Protein (%)	38
Yağ (g)	20.8
Yağ (%)	35
Lif (g)	5.2

Taş Köftesi: 2 orta boy patates, 1 kg yağlı but eti, 4 adet soğan, 1 çay bardağı nohut ezmesi veya pirinç lapası, 4 yumurta, 15-20 kara erik kurusu (tamas), zerdeçal (sarıkök), tuz ve pul biber kullanılarak yapılır.

Bir kilo yağlı dana eti büyük parçalara ayrılıp dövülür, 4 adet soğan ince ince kıyılarak etle yoğrulur. Bir çay bardağı pirinç lapası ya da nohut ezmesi ile karıştırılır. Hazırlanan karışım geniş bir tabağa konur. Ekşilik verecek sarı kök, tuz ve pul biber eklenerek iyice

yoğurulur. Sonra et 4 parçaya ayrılır. Avuç içine bastırılarak yassılaştırılan parçaların ortasına katı pişmiş yumurtalardan birer tane konur, kapatılıp yuvarlanır. Patates ve kara erik kurusu (tamas) ile birlikte, bir litre kaynayan suda orta derece sıcaklıkta 40-50 dakika pişirilir. Pişen köfteler dilimlenerek yenir.



Fotoğraf. Taş Köftesi

Taş Köftesi Besin Değeri	
Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	280.9
Karbonhidrat (g)	28.3
Karbonhidrat (%)	42
Protein (g)	16.8
Protein (%)	25
Yağ (g)	9.9
Yağ (%)	32
Lif (g)	5.5

Umaç Helvası: 250 gram un, 250 gram şeker, 250 gram tereyağı ve su kullanılarak yapılır.

Un, bir kaba konulup üzerine hafifçe su serpilir ve el içinde umaç haline getirilir (tarhana görünümünde). Sonra ocak üzerine konulan kızgın yağın içerisine dökülür. Renk pembeleşinceye kadar karıştırılmaya devam edilir. Daha sonra ateşten alınıp önceden hazırlanan, az suyla ısıtılarak karıştırılan şeker üzerine dökülerek yeniden karıştırılır. Normal kıvam aldığı zaman servise sunulur.



Fotoğraf. Umaç Helvası

Umaç Helvası Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	869.3
Karbonhidrat (g)	100.8
Karbonhidrat (%)	47
Protein (g)	6.2
Protein (%)	3
Yağ (g)	49.1
Yağ (%)	50
Lif (g)	1.6

Hasuda: 15 g buğday nişastası, 20 g beyaz şeker, 25 g tereyağı ve 200 ml su kullanılarak yapılır.

Nişasta ve şeker su ile karıştırılır ve inceltir. Tereyağı tavada eritilir, karışım üzerine dökülür ve yoğun kıvam alınca kadar 2-3 dakika pişirilir. Hasuda servisi sıcak olarak yapılır.



Fotoğraf. Hasuda

Hasuda Besin Değeri	
Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	319.3
Karbonhidrat (g)	33
Karbonhidrat (%)	42
Protein (g)	0.2
Protein (%)	0
Yağ (g)	20.8
Yağ (%)	58
Lif (g)	0.2

Aşure: 250 gram buğday, 200 gram nohut, 200 gram kuru fasulye, 200 gram kuru üzüm, 100 gram kuru incir, 100 gram kuru kayısı, 3 su bardağı toz şeker, 1 yemek kaşığı tarçın, 1 tatlı kaşığı yenibahar ve 15-20 bardak su ile yapılır. Üzerini süslemek için, isteğe göre kuş üzümü, çekilmiş fındık içi, üzüm ve nar taneleri kullanılabilir.

Bir gece öncesinden buğday, fasulye, nohut ve üzüm ayrı kaplarda ıslatılır. Sonraki gün buğday süzülüp bir tencereye konulur ve su eklenerek kaynamaya bırakılır. Aynı zamanda fasulye ve nohut da süzülür ve ayrı tencerelerde haşlanır. (Buğday haşlanırken içine 2 tarçın çubuğu atılabilir). Buğday sürekli kontrol edilir ve üzerinde biriken köpük alınır. Buğdayın suyu kıvam aldığı anda haşlanan nohut ve fasulye eklenir ve koyulaşmaya başlayana kadar kaynatılır. Daha sonra kuru üzüm ve ince doğranmış kayısı eklenerek birkaç taşım kaynatılır. Üzerine şeker eklenir. Rengi bozmayacak kadar yenibahar ilave edilir.

5-10 dakika kaynatıldıktan sonra da incirler eklenir ve bir taşım kaynatılır. Piştikten sonra sıcakken kaselere konular. Aşure soğuduktan sonra istenen malzemelerle süslenerek servis yapılır.



Fotoğraf. Aşure

Aşure Besin Değeri

Besin ögesi	Besin değeri
Enerji (kkal)	278.5
Karbonhidrat (g)	60.3
Karbonhidrat (%)	89
Protein (g)	5.6
Protein (%)	8
Yağ (g)	1
Yağ (%)	3
Lif (g)	7.1

Ek 2: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.05.2023-228572



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu

Sayı : E-94603339-604.01.02-228572
Konu : Proje Onayı

03.05.2023

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı / Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kardelen Aslan tarafından yürütülecek olan KA23/121 nolu "Kars ilinin yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul çağı çocukların beslenmesindeki yerinin değerlendirilmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 26/04/2023 tarih ve 23/83 sayılı kararı ile uygun görülmüştür. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanın eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board and Ethics Committee (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI		
PROJE NO	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
KA23/121	23/83	26/04/2023

Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı / Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kardelen Aslan tarafından yürütülecek olan KA23/121 nolu "Kars ilinin yöresel yiyecek ve içeceklerinin okul çağı çocukların beslenmesindeki yerinin değerlendirilmesi" başlıklı araştırma projesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelendi ve etik açıdan uygun olduğuna karar verildi.

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ

Prof. Dr. Ayşe Elif Küpeli

Prof. Dr. Mehtap AKÇİL OK

Prof. Dr. Neslihan ARHUN

Prof. Dr. Taner SEZER

Doç. Dr. Seda TÜRKOĞLU BABAKURBAN

Dr. Öğr. Üyesi Rifat Y. YILDIRIM



Ek 3: Milli Eğitim Bakanlığı İzin Belgesi



T.C.
KARS VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-91782061-605.01-77476083
Konu : Araştırma Uygulama İzni

02/06/2023

VALİLİK MAKAMINA
KARS

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme Diyetetik Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Kardelen ASLAN'ın "Kars İlinin Yöresel Yiyecek ve İçeceklerinin Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesindeki Yerinin Değerlendirilmesi" konulu tez çalışmasını İlimiz Merkez Namık Kemal İlkokulu, Susuz İlçesi 100. Yıl İlkokulu ve Selim İlçesi Cumhuriyet İlkokulu öğrencilerine uygulanması ile ilgili Başkent Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün Bakanlığımıza sunulan 24.05.2023 tarih ve 234331 sayılı yazılarında belirtilmektedir.

Tez çalışmasında uygulanacak veri toplama araçları müdürlüğümüzce oluşturulan komisyon tarafından Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün "Araştırma, Uygulama İzinleri" konulu 2020/2 nolu Genelgesi gereğince incelenmiş olup, çalışmanın 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler göz önünde bulundurularak, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, gönüllülük esas olmak koşuluyla İlimiz Merkez Namık Kemal İlkokulu, Susuz İlçesi 100. Yıl İlkokulu ve Selim İlçesi Cumhuriyet İlkokulu öğrencilerine veri toplama araçlarının uygulanması tez sahibi tarafından tezin bitiminde sonuç raporunu CD ortamında Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine teslim edilmesi müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Aydın ACAY
İl Milli Eğitim Müdürü V.

OLUR
Muhammed Enes ÇIKRIK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek 4: Anket Formu

KARS İLİNİN YÖRESEL YİYECEK VE İÇECEKLERİNİN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN BESLENMESİNDEKİ YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ANKET FORMU

Anket Numarası:

Tarih:

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezli Yüksek Lisans Programına kayıtlı öğrencilerden Kardelen Aslan'ın tezi olarak yürütülecektir. Çalışmanın amacı Kars ilinin yöresel yiyecek ve içeceklerin çocuk beslenmesindeki önemini, yerini belirlemektir. Bu amaçla hazırlanan anket formundaki bazı sorular siz velilere, bazı sorular da çocuklarınıza araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile sorulacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek veriler sadece çalışma için kullanılacak, başka bir kişi ile paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

I. GENEL BİLGİLER (VELİ)

- 1) Çocuğunuzun doğum tarihi:/...../.....
- 2) Çocuğunuzun cinsiyeti: Kız Erkek
- 3) Çocuğunuz kaçınıcı sınıfa gidiyor?
- 4) Kaç çocuğunuz var?
- 5) Çocuğunuz ailenin kaçınıcı çocuğu?
- 6) Evinizde sizinle birlikte toplam kaç kişi yaşıyor?
- 7) Anne yaşı:
- 8) Baba yaşı:
- 9) Annenin öğrenim durumu nedir?
 Okuryazar değil
 Okuryazar
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu veya yüksekokul mezunu
- 10) Babanın öğrenim durumu nedir?

- Okuryazar değil
- Okuryazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu veya yüksekokul mezunu

11) Annenin mesleği nedir?

- Memur İşçi Serbest Meslek Ev Hanımı Emekli Diğer
.....

12) Babanın mesleği nedir?

- Memur İşçi Serbest Meslek Emekli Diğer

13) Çocuğunuza doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir hastalığı var mı?

- Evet Hayır

14) Çocuğunuza doktor tarafından tanısı konulmuş hastalık/hastalıkları işaretleyin. (13. soruya cevabınız hayır ise bu soruyu yanıtlamayın)

- Kalp-damar hastalıkları Sindirim sistemi hastalıkları Kemik eklem hastalıkları
 Diyabet Karaciğer, safra hastalıkları Anemi Böbrek hastalıkları
 Solunum yolu hastalıkları Diğer

15) Çocuğunuzun herhangi bir besine alerjisi var mı ?

- Evet (Belirtiniz)
 Hayır

16) Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?

- Gelir giderden fazla
 Gelir ve gider eşit
 Gelir giderden az

17) Doğduğunuzdan beri Kars ilinde mi yaşıyorsunuz, yoksa sonradan mı Kars'a geldiniz?

- Doğduğumdan beri Kars ilinde yaşıyorum Sonradan Kars iline geldim

18) Sonradan Kars iline geldiyseniz Kars kültürünü tanıyıp uyum sağlayabildiniz mi?

- Evet Hayır

19) Kars ilinde ne kadar süredir yaşıyorsunuz? (örn. 5 yıl)

20) Çocuğunuz Kars ilinde mi doğdu?

- Evet Hayır

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI (ÇOCUK)

- 1) Ne derece sağlıklı beslendiğini düşünüyorsun?
a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Kötü
- 2) Bir günde kaç öğün yersin?
a) 2 öğün b) 3 öğün c) 4 öğün d) 5 öğün ve fazlası
- 3) Herhangi bir öğünü atladığın oluyor mu?
a) Evet b) Bazen c) Hayır
- 4) 2. Soruya cevabın Evet veya Bazen ise en çok hangi öğünü atladığın oluyor?
a) Kahvaltı b) Öğlen c) Akşam
- 5) Öğün saatlerin düzenli midir?
Hafta içi: a) Evet b) Hayır
Hafta sonu: a) Evet b) Hayır
- 6) Evde yemekleri ailen ile birlikte mi yersin?
a) Evet b) Hayır
- 7) Evde pişen tüm yemekleri yiyor musun?
a) Evet b) Hayır
- 8) Evde ailen sana ayrı bir yemek pişiriyor mu?
a) Evet b) Hayır
- 9) Ailen tabağındaki yemeği bitirmen için ısrar eder mi?
a) Evet b) Hayır
- 10) Okul saatlerinde öğün tüketiyor musun?
a) Evet b) Hayır
- 11) Cevabın evet ise hangi öğünü tüketiyorsun?
a) Kahvaltı b) Kuşluk (Beslenme saati) c) Öğle d) İkinci
- 12) Cevabın evet ise öğünde ne tüketiyorsun?
a) Evden bir şeyler götürüyorum. b) Okul yemekhanesinden yiyorum.
c) Okul kantininden satın alıyorum. d) Diğer.....
- 13) Teneffüslerde tüketmek için evden en sık getirdiğin üç seçeneği işaretle lütfen.
a) Taze meyve (elma-portakal gibi)
b) Kuru meyve (kuru kayısı-kuru üzüm gibi)
c) Kuruyemiş (badem-fındık-ceviz gibi)

- d) Süt
- e) Ayran
- f) Hazır meyve suyu
- g) Kola-gazoz
- h) Paketli bisküvi
- i) Evde yapılmış sandviç-kek-börek-poğaç
- j) GETİRMEM

14) Okul kantininden yiyecek satın alır mısın?

- a) Evet (Ne tür yiyecekler alırsın?
- b) Hayır

15) Televizyon izliyor musun?

- 1. Evet
- 2. Hayır

16) Cevabın evet ise günde ortalama ne kadar süre televizyon izliyorsun? (örneğin 1 saat)

- Hafta içi (.....)
- Hafta sonu (.....)

17) Bilgisayar kullanıyor musun?

- 1. Evet
- 2. Hayır

18) Cevabın evet ise günde ortalama ne kadar süre bilgisayar kullanıyorsun?

(örneğin 1 saat)

- Hafta içi (.....)
- Hafta sonu (.....)

III. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Ölçüm Adı	Vücut Ağırlığı (kg)	Boy Uzunluğu (cm)	BKİ (Beden Kütle İndeksi)	Bel Çevresi (cm)	Bel/Boy Oranı
Değeri					

	Kars Böreği	Piti (Boşbaş)	Kaz Yemeği	Taş Köftesi	Umaç Helvası	Hasuda	Aşure
Damak tadıma hitap etmiyor							
Genellikle aile büyüklerinde yeniliyor							
Yemekleri yapacak vakit bulamıyorum							
Yemeklerin yapılışını bilmiyorum							
Zahmetli bir yemek olduğu için							
Aile fertleri sevmiyor							
Malzeme eksikliği							
Bazı restoranlarda bu yemekler olduğu için							

- 6) Bu yöresel yemekleri günlük yaşantınızda mı, özel günlerde mi (bayram, düğün vb.) tüketiyorsunuz?
- Günlük yaşantıda
 Özel günlerde
 Hem günlük yaşantıda hem de özel günlerde
- 7) Evinizde hazırladığınız veya ev dışında yediğiniz bu yöresel yemekleri tüm aile fertleri tüketiyor mu?
- Evet Hayır
- 8) Çocuğunuz evde hazırladığınız veya ev dışında yediğiniz yöresel yemekleri tüketiyor mu?
- Evet Hayır
- 9) Cevabınız evet ise çocuğunuz hangi yemekleri tüketiyor?
- Un Çorbası (Hörre) Evelik Çorbası Erişte Aşı Kuru Üzümlü Pilav
 Haşıl Hangel Feselli Kete Kars Böreği Piti (Boşbaş)
 Kaz Yemeği Taş Köftesi Umaç Helvası Hasuda Aşure

Taze meyveler								
Kurutulmuş meyve sebzeler								
EKMEK-TAHILLAR								
Çocuğunuz ekmek tüketiyor mu? <input type="checkbox"/> Evet (En sık hangi ekmek türünü tüketiyor?) <input type="checkbox"/> Hayır								
Erişte								
Pirinç, bulgur, makarna, kuskus, irmik								
Bisküvi-kraker								
Kahvaltılık tahıllar								
Hamur İşi (simit, kurabiye, kek, kruvasan vb.)								
YAĞ, ŞEKER, TATLI, İÇECEKLER								
Zeytinyağı								
Ayçiçek, mısırözü yağı								
Margarin								
Mayonez								
Tereyağı								
Kuyruk yağı, iç yağı								
Sadeyağ (sarıyağ)								
Krem peynir								
Çikolata								
Hazır meyve suları								
Gazlı içecekler								
Şeker (toz, kesme)								
Bal								

Reçel, pekmez, şekerlemeler, lokum, jelibon vb.								
Hamur Tatlıları (baklava, şekerpare, tulumba vb.)								
Sütlü tatlı, dondurma vb.								



Ek 5: Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)

Haftanın son 7 gününde (son 1 haftada) yaptığımız fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu aktiviteler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, sporlar ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunları içerir.

Bu bir sınav değildir.

Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Lütfen son bir hafta içinde fiziksel aktivite olarak neler yaptıysanız düşünün ve tüm soruları cevaplayın.

- 1- Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde (son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her bir sıra için tek seçenek işaretleyiniz)

	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere veya daha fazla
Egzersiz amaçlı yürüyüş					
Kovalamaca					
Bisiklete binme					
Koşma					
Futbol					
Voleybol					
Basketbol					
Yüzme					
Dans					
Buz pateni					
Kay kay yapmak					
Zıplama					
Kürek çekme					
Paten kayma					
Diğer sporlar ya da aktiviteler					

2- Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi.)? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.
2. Hemen hemen hiç hareketli değildim.
3. Bazen hareketliydim.
4. Oldukça sık hareketliydim.
5. Her zaman hareketliydim.

3- Son 7 günde, tenefüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.

4- Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.

5- Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 kez
5. Geçen hafta 5 kez

6- Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez
5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez

7- Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. 1 kez
3. 2 -3 kez
4. 4 -5 kez
5. 6 ya da daha fazla kez

8- Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.

1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.
2. Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1–2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım.
3. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3–4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.
4. Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5–6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.
5. Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım.

9- Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz.

	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10- Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

1. Evet
2. Hayır

Cevabınız evet ise, engel neydi?