

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI, BEDEN SAYGISI VE SAĞLIKLI
BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI İLE BEDEN KÜTLE
İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve BAL

ORCID: 0000-0001-9940-9102

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İZMİR

EYLÜL 2023

TEZ KODU: DEU.HSI.MSc- 2021970097

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI, BEDEN SAYGISI VE SAĞLIKLI
BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI İLE BEDEN KÜTLE
İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve BAL

ORCID: 0000-0001-9940-9102

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Gül ERGÖR

ORCID: 0000-0002-2263-7526

İZMİR
EYLÜL 2023

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
ETİK BEYANI

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırlayıp sunduğum “Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki” başlıklı yüksek lisans tezim için elde ettiğim tüm veri, belge ve bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına göre sunduğumu, tezimde yaralandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza:

Ad soyad: Merve BAL

Tarih: 05.09.2023

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecinde bilgisini benimle paylaşan değerli danışmanım Prof. Dr. Gül Ergör'e yardımları için teşekkür ederim. Halk sağlığı konusunda bilgilerinden yararlandığım değerli Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyelerimize teşekkür ederim. Tez çalışmamı yürüttüğüm Spil Ortaokulu yöneticilerine, öğretmenlerine, öğrencilerine ve velilerine yardımları ve katılımları için teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde yanımda olan ve beni destekleyen değerli aileme teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

TABLolar DİZİNİ	I
ŞEKİLLER DİZİNİ	III
SİMGELER VE KISALTMALAR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1 Problemin Tanımı Önemi	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Araştırmanın Hipotezleri	3
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1 Obezite	4
2.1.1 Dünyada ve Türkiyede Obezite	4
2.1.2 Çocukluk ve Adölesan Dönemde Obezite Dünyada ve Türkiyede Durum	5
2.2 Beslenme	7
2.2.1 Çocuk ve Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları	8
2.2.2 Çocuk ve Adölesanların Beslenmesini Oluşturan Etmenler	9
2.3. Beden Saygısı	11
2.4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	12
3.GEREÇ VE YÖNTEM	13
3.1 Araştırmanın Tipi	13
3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı	13

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	13
3.4 Araştırmanın Değişkenleri	13
3.4.1 Bağımsız Değişkenler	13
3.4.2 Bağımlı değişken	14
3.5 Veri Toplama Araçları	14
3.6 Araştırmanın Zaman Çizelgesi	16
3.7 Verilerin Değerlendirilmesi	16
3.8 Araştırmanın Kısıtlılıkları	17
3.9 Etik Kurul Onayı	17
4. BULGULAR	18
4.1 Öğrencilerin Demografik Özellikleri	18
4.2 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksine Göre Sınıflandırılması	18
4.3 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	19
4.4 Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları	20
4.5 Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı (BESAA) Ölçeği Sonuçları	23
4.6 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Sonuçları	24
4.7 Öğrencilerin Annelerinin Sosyaodemografik Özellikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Hakkındaki Bilgiler	25
4.7.1 Öğrencilerin Annelerinin Sosyodemografik Özellikleri	25
4.7.2 Öğrenci Annelerinin BKİ Sınıflaması ve Beslenme Alışkanlıkları	26
4.8 Öğrencilerin Cinsiyeti ve BKİ Arasındaki İlişki	28
4.9 Öğrencilerin Yaşı ve BKİ Arasındaki İlişki	28
4.10 Annenin Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Hane Geliri ile Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki	29

4.11 Annelerin BKİ ile Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki	30
4.12 Öğrencilerin Beden Saygısı ve BKİ Arasındaki İlişki	30
4.12.1 Beden Saygısı Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki	31
4.12.2 Öğrencilerin Cinsiyeti ve Beden Saygısı Arasındaki İlişki	32
4.13 SBİTÖ ve BKİ Arasındaki İlişki	32
4.13.1 Öğrencilerin Cinsiyeti ve SBİTÖ Düzeyleri Arasındaki İlişki	32
4.13.2 SBİTÖ'nin Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki	33
4.14 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksini Etkileyen Etmenlerin Lojistik Regresyon ile İncelenmesi	34
5. TARTIŞMA	36
5.1 Cinsiyete Göre Obezite Durumu	36
5.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıkları	37
5.3 Annelerin Beslenme Alışkanlıkları	39
5.4 Anne, Çocuk BKİ Değerlendirilmesi	40
5.5 Beden Saygısı ve BKİ Değerlendirilmesi	41
5.6 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve BKİ Değerlendirilmesi	43
5.7 Beden Kütle İndeksi İçin Lojistik Regresyon Analizi Yorumu	45
5.8 Araştırmanın Üstün Yönleri	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	47
7. KAYNAKLAR	50
8. EKLER	55
Ek-1 Ek Tablolar	55
Ek-2 Etik Kurul Onayı	57
Ek-3 Uygulama İzni	59

Ek-4 Anketler	60
Ek-5 Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği (BESAA)	66
Ek-6 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	67
Ek-7 Öğrenci Onam Formu	68
Ek-8 Veli Onam Formu	69
Ek-9 Veli Katılım Formu	70
Ek-10 Özgeçmiş	71



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Türkiyede Çocuk ve Adölesanlarda Yapılan Obezite Çalışmaları.....	6
Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	18
Tablo 3. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri Persentil Değeri Sınıflaması.....	19
Tablo 4. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Bilgiler.....	20
Tablo 5. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-1.....	21
Tablo 6. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-2.....	21
Tablo 7. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-3.....	22
Tablo 8. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-4.....	23
Tablo 9. BESAA Ölçek Sonuçları.....	24
Tablo 10. SBİTÖ Sonuçları.....	25
Tablo 11. Annelerin Sosyodemografik Özellikleri.....	26
Tablo 12. Annelerin BKİ ve Beslenme Alışkanlıkları.....	27
Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyeti ve BKİ Arasındaki İlişki.....	28
Tablo 14. Öğrencilerin Yaşı ve BKİ Arasındaki İlişki.....	28
Tablo 15. Anne Bilgileri (Gelir-Eğitim-Çalışma Durumu) ve BKİ Arasındaki İlişki.....	29
Tablo 16. Annelerin BKİ ve Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki.....	30
Tablo 17. Beden Saygısı ve BKİ Arasındaki İlişki.....	31
Tablo18. BESAA Alt Ölçek Puanlarının BKİ Sınıflarına Göre Farkları	31
Tablo 19. SBİTÖ ve BKİ Arasındaki İlişki	32
Tablo 20 SBİTÖ'nin Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki.....	34
Tablo 21 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksini Etkileyen Etmenlerin Lojistik Regresyon ile Analizi	35

Tablo 22 Öğrencilerin Cinsiyeti ve Beden Saygısı Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 23 Öğrencilerin Cinsiyeti ve SBİTÖ Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	56



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1. Sağlıklı Yemek Tabağı.....8



SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

BESAA: The Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği)

BKİ: Beden Kütle İndeksi

Cm: santimetre

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

Kg: Kilogram

M: Metre

SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Vb: Ve benzeri

TNSA: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması

OECD: Organisation for Economic Co-Operation and Development (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü)

Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki

Yüksek Lisans Tezi

Merve Bal

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

ÖZET

Araştırma Manisa Şehzadeler İlçesi Spil Ortaokulunda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, beden saygısı, sağlıklı beslenme tutumları ve BKİ arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Kesitsel tipte olan çalışmamız Spil Ortaokuluna kayıtlı 316 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri yapılmış araştırmacı tarafından hazırlanan anket ve Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı (BESAA) ölçeği ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeğinin (SBİTÖ) cevaplandırılması istenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinden de veli anketinin cevaplandırılması istenmiştir. Tek değişkenli analizlerde çalışmaya katılan öğrencilerde beden saygısı ile BKİ arasında ($p=0,001$) ve annelerin BKİ ile öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($p=0,001$). Öğrenci cinsiyeti ve yaşa göre düzeltildiğinde annenin BKİ'nin 25 kg/m^2 ve üzerinde olması çocuğun kilolu ya da obez olmasını 2.2 kat arttırmaktadır (%95 GA 1.2-4.0). Beden saygısının yüksek olması ise öğrencilerde obezite için % 70 koruyucudur (OR=0.3, % 95 GA= 0.2-0.8). Fazla kiloluluk ve obezite için yapılan çalışmalarda annenin etkisi ve beden saygısı ilişkisi için ileriye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalarla risk faktörü daha kesin ortaya konarak girişimler planlanabilir ve çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi için gerekli adımlar atılabilir.

Anahtar Sözcükler: beslenme, beden saygısı, tutum, beden kütle indeksi

Tezin Sayfa Adedi: 87

Danışman: Prof. Dr. Gül Ergör

The Relationship Between Secondary School Students' Nutrition Habits, Body Esteem, Attitudes Towards Healthy Eating and Body Mass Index

Master Thesis

Merve Bal

DOKUZ EYLÜL UNİVERSİTY HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Department Of Public Health

ABSTRACT

The study was carried out to specify the eating habits of students at Spil Middle School in the Şehzadeler District of Manisa, and to analyze the relationship between body esteem, healthy eating attitudes, and Body Mass Index (BMI). This cross-sectional study was carried out with 316 students registered at Spil Middle School. The students' height and weight measurements were taken, and they were asked to complete a survey drawn up by the researcher, together the Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) and the Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) scale. The mothers of the participating students were also asked to complete a parental questionnaire. In univariate analyses, a statistically significant relationship was found between body esteem and BMI among the participating students ($p=0.001$), as well as between mothers' BMI and students' BMI ($p=0.001$). When adjusted for student gender and age, having a maternal BMI of 25 kg/m² and on increases the likelihood of a child being overweight or obese by 2.2 times (95% CI 1.2-4.0). High body esteem is 70% protective against obesity in students (OR=0.3, 95% CI=0.2-0.8). Prospective studies should focus more on the influence of mothers and body esteem in studies on overweight and obesity. Based on these studies, interventions can be designed to take necessary steps for preventing childhood obesity.

Keywords: nutrition, body esteem, attitude, body mass index

Page number: 87

Advisor: Prof. Dr. Gül Ergör

1.GİRİŞ VE AMAÇ

1.1 Problemin Tanımı Önemi

Dünya üzerinde obezite görülme sıklığı tüm yaş gruplarında her geçen gün artmaktadır. DSÖ'ne göre 2016'da 340 milyonunun üzerinde çocuk ve adölesanın (5-19 yaş arası) aşırı kilolu veya obez olduğunu belirtmiştir (1). DSÖ, obezitede artışı durdurmayı "Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü ve Önlenmesi Küresel Eylem Planı 2013-2020"de hedef olarak belirlemiştir (2). DSÖ Avrupa Bölge Ofisi obezitenin dünyanın en önemli halk sağlığı tehditlerinden biri olduğunu 2007 raporunda belirtmiştir. Özellikle çocuklar ve adölesanlar için ciddi boyutlara ulaşacağından çalışmaların artırılması gerektiği belirtilmiştir (3).

Obezite fiziksel, duygusal ve psikososyal problemlere neden olmaktadır. Çocukluk çağı obezitesi depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı, astım, karaciğer hastalıkları, kas-iskelet sorunları, yüksek tansiyon, dislipidemi, tip-2 diyabet gibi birçok hastalığın çocukluk döneminde de görülme riskini artırır. Fazla kilolu ve obez olmak hormonal değişikliklere de neden olduğundan erken yaşta ergenliğe girmelerine ve kemik yaşının artmasına neden olur (4, 5, 6).

Çocukluk döneminde obezitenin önlenmesi ve tedavisi önemlidir çünkü yetişkinlik döneminde obezite tedavisi daha zordur. Fazla kilolu, obez çocukların neredeyse dörtte üçünün erişkinlikte de fazla kilo problemi yaşadığı görülmüştür. Bu yüzden obezite için erken dönemde önlem alınması önemlidir (5).

Çocuklar genellikle sağlıklı beslenme, sağlıklı yemek seçimi hakkında yeterli bilgiye sahip değildirler. Çocukluk çağında beslenme alışkanlıklarının hızlı değiştiğini destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (7). Çocukların beslenme alışkanlıkları aile ortamında şekillenmeye başlar. Obez anne babaların çocuklarında sağlıksız beslenme alışkanlıkları görülmektedir. Aile ortamında başlayan bu sağlıksız beslenme alışkanlıkları okul çağında da akranlarından etkilenebilmekte ve devam etmektedir bunun sonucunda çocukluk çağında yanlış beslenme alışkanlıkları, fazla kilo ve obezitenin görülme oranları artmaktadır (8). Özellikle kahvaltı yapmama, öğle yemeği yerine atıştırmalık yiyecek tüketme ve fazla miktarda meşrubat tüketildiği görülmüştür. Adölesan dönemde edinilen bu davranışlar yetişkinlikte de devam

etmektedir (7). Ortaokul çağı öğrencilerinde yapılan beslenme alışkanlıkları, BKİ ile ilgili çalışma sayısı ilköğretim ve lise çağına göre daha azdır. Çalışmamızda bu dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıkları beden kütle indeksleri ile ilgili bilgiye ulaşılmak hedeflenmiştir.

Beden saygısı; bireyin vücudu veya görünümü hakkındaki öz değerlendirmelerini ifade eder. Beden saygısı, beden imajının bir ölçüsüdür. Beden saygısı; kişinin ağırlığı konusundaki düşünceleri, kişinin genel görünümü konusundaki düşünceleri ve kişinin bedeni konusundaki başkalarınca atfedilen değerlendirmeleri barındırır. Kendilerini “daha az yetkin”, “özensiz”, “tembel”, “aptal”, “çirkin”, “mutsuz” ve/veya “sosyal olarak izole” olarak gören çocuklar düşük beden saygısına sahiptirler ve daha çok öz disiplinden ve motivasyondan yoksundurlar (9).

Beden saygısı incelenen kesitsel çalışmaların incelendiği bir derlemede, altı çalışmanın 5’inde obez çocuk ve ergenlerde, normal kilolu çocuk ve ergenlere göre beden saygısının çok daha düşük olduğu bulunmuştur (10). Birçok çalışmada BKİ ile beden saygısı arasındaki ilişkinin incelendiğinde BKİ değeri arttıkça hem kızlarda hem de erkeklerde beden saygısının azaldığı görülmüştür. (11, 12).

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum; sağlıklı beslenme konusundaki düşünce, duygu ve davranışın eğilimidir (13). Bu düşünce, duygu ve davranışların kişinin beslenme şeklini dolayısıyla vücut ağırlığını etkileyebilir ancak sağlıklı beslenme hakkında bilgi ile BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olmasına karşılık sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları inceleyen ve BKİ ile ilişkisine dair bilgi veren çalışma sayısı yetersizdir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, öğrencilerin beden saygısı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile BKİ arasındaki ilişkiyi ve öğrencilerin annelerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, annelerin BKİ ile öğrencilerin BKİ arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri:

H0: Ortaokul öğrencilerinin beden saygıları ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki yoktur.

H1: Ortaokul öğrencilerinin beden saygıları ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki vardır.

H0: Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki yoktur.

H1: Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki vardır.

H0: Ortaokul öğrencilerinin annelerinin beden kütle indeksleri ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki yoktur.

H1: Ortaokul öğrencilerinin annelerinin beden kütle indeksleri ile öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki vardır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Obezite

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal ve aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlamaktadır. Beden kütle indeksi (BKİ) obeziteyi sınıflandırmak için kullanılır. Ağırlığın, boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanır. Hesaplama ağırlık kilogram (kg), boy uzunluğu metre (m) olarak alınır. DSÖ yetişkinler için obeziteyi $BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$ olarak tanımlar (1). Çocuklarda obezite durumunu saptamak için kız ve erkek çocukların yaşına göre hazırlanan BKİ persentil eğrileri kullanılır (14).

Yanlış beslenme alışkanlıkları ve fazla besin tüketimi ile fiziksel inaktivite obezitenin başlıca nedenlerinden olsa da obeziteye yol açan etkenler halen tam olarak açıklanamamıştır. Obezitenin ortaya çıkmasına ve ilerlemesine neden olan pek çok faktör birbiri ile ilişkilidir. Bu faktörler; kalıtsal, biyokimyasal, fizyolojik, nörolojik, psikolojik, sosyo-kültürel ve çevresel faktörler olarak özetlenebilir (15). Kalori içeriği yüksek olan yiyeceklerin tüketiminin artması, fiziksel inaktivite, daha az fiziksel efor gerektiren işlerin çoğalması, yürümek yerine toplu taşıma veya özel araç kullanımının artması ve kentleşme nedeniyle hareketli yaşamın azalması obezite görülme riskini arttırmaktadır. Beslenme tercihlerinin değişmesi, sağlık, gıda-tarım, eğitim, medya alanlarında politika uygulamalarının eksik kalması da obezitenin artışını engellenmede yetersiz kalmaktadır (1). Obezite; insülin direnci, tip-2 diyabet, metabolik sendrom, reflü, hipertansiyon, hiperlipidemi, koroner arter hastalığı, felç, astım, solunum güçlüğü, psikolojik sorunlar (depresyon, yeme bozuklukları, sosyal izolasyon), akciğer hipoventilasyonu, uyku apnesi, horlama, kanser (kadınlarda meme, over; erkeklerde kolon, prostat vb.) gibi hastalıklara neden olmaktadır (15). Obezite insanların ölümüne neden olan bir salgın düzeyine ulaşmıştır (1).

2.1.1 Dünyada ve Türkiyede Obezite

DSÖ 2016 senesinde, 1,9 milyardan fazla yetişkinin fazla kilolu olduğunu belirtmiştir. Dünyada 18 yaş ve üstü 650 milyon kişi, 340 milyon ergen ve 39 milyon çocuk toplamda bir milyardan fazla insan obezdir ve bu sayı artmaya devam

etmektedir. 2020 senesinde 5 yaş altı 39 milyon çocuk fazla kilolu veya obezdir. 2016 senesinde, 5-19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve ergen fazla kilolu veya obezdir. Obezite önlenabilir bir durumken dünyada obezite görülme oranı, 1975'ten 2016 senesine kadar aşağı yukarı üç kat artmıştır. Bir zamanlar fazla kiloluluk ve obezite gelişmiş ülkelerde gözlenen bir problemken artık gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde de özellikle şehirlerde artmaktadır (1). Dünya Sağlık Örgütü neredeyse 167 milyon insanın 2025 senesine kadar fazla kilolu veya obez olmaları nedeniyle sağlıklarının kötüye gideceğini öngörmektedir (16).

Türkiye sağlık araştırması sonuçlarına bakıldığında; 2010 senesinde 15 yaş ve üstü kişilerin, %16,9'u obezken 2019 senesinde %21,1'inin obez olduğu görülmüştür. 2019 senesinde kadınların %24,8'inin, erkeklerin %17,3'ünün obez olduğu görülmüştür (17).

DSÖ, Türkiye nüfusunun %66,8'inin fazla kilolu olduğunu, %32,1'nin ise obez olduğunu ve obezite görülme oranının en fazla olan Avrupa ülkesinin Türkiye olduğunu "Avrupa Bölgesi Obezite Raporu 2022"de belirtmiştir. TNSA 2018 raporunda da çalışmaya katılan 15-49 yaş arasındaki kadınların yaklaşık üçte biri (%30) obez olarak bulunmuştur (18).

2.1.2 Çocukluk ve Adölesan Dönemde Obezite Dünyada ve Türkiyede Durum

Dünya genelinde yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve adölesanlarda da obezite görülme oranı artmaktadır. Çocukluk dönemi obezite yetişkinlik döneminde de devam edebildiğinden çocukluk döneminde obeziteden korunmak büyük önem taşımaktadır (18). DSÖ raporlarına bakıldığında 5-19 yaş arası çocuk ve adölesanların fazla kilo ve obezite yaygınlığı, 1975 yılında %4 iken 2016 yılında %18'in üzerine hızla artmıştır. Artış kızlar ve erkeklerde yaklaşık olarak aynı orandadır. 2016 yılında kızların %18'i nin, erkeklerin %19'unun fazla kilolu olduğu bildirilmiştir. 1975 yılında, dünyada 5-19 yaş arası çocuk ve gençlerin yaklaşık %1'i obez iken, 2016 yılına kadar sayının arttığı 124 milyonun üstünde çocuk ve adölesanın (%6 kız ve %8 erkek) obez olduğu görülmüştür (1). "ABD'de 2-19 yaş grubu çocuk ve adölesanların %16,1'i fazla kilolu; %19,3'ü obez ve obezlerin %6,1'i morbid obezdir" (18). 2019 yılında, 5 yaş altı çocukların yaklaşık 38,2 milyondan fazlasının kilolu veya obez olduğu tahmin edilmiştir (1). OECD'nin bölgesel ve küresel tahminlerine göre 2010 ve 2016 yıllarına göre dünyada 5-19 yaş arası çocukların 2025 yılındaki obezite oranı tahmin edilmeye

çalışıldığında yıllar içinde 5-19 yaş arasındaki çocuklarda obezite görülme sıklığının sürekli arttığı ve artmaya devam edeceği tahmin edilmektedir. Bu artış hızı göze alındığında 2025 yılında Afrika bölgesinde 5-19 yaş arası çocukların %5,2'sinin, Amerika bölgesinde %18,1'inin, Güneydoğu Asya bölgesinde %12'sinin, Avrupa bölgesinde %11,2'sinin, Doğu Akdeniz bölgesinde %6,3'ünün, Batı Pasifik bölgesinde %16,9'unun obez olacağı tahmin edilmektedir. 2025 yılında dünya genelinde ise 5-19 yaş arası çocukların %10,5'nin obez olacağı öngörülmektedir (19).

Çocukluk Çağı Obezitesi Sürveyans Araştırması (COSI) çalışması 2009, 2013 ve 2016 yıllarında yapılmıştır. Obezite sıklığı 2009'da yapılan çalışmada %6,5 olarak bulunmuşken 2013 yılında %8,3 olarak bulunmuştur. 2016 çalışması verilerine göre ise ilkökul 2. Sınıf öğrencilerinde obezite görülme sıklığı %9,9, fazla kiloluluk görülme sıklığı %14,6' olarak bulunmuştur (20). "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi 2017 Eylül ve Ekim Dönemi ölçümleri yapılan 3.750.999 ortaokul öğrencisinin (10-14 yaş) cinsiyetlerine göre BKİ Z-Skor dağılımına bakıldığında; erkek öğrencilerin %20,2'si, kız öğrencilerin %19,0'u fazla kilolu, erkek öğrencilerin %13,0'ü, kız öğrencilerin ise %7,8'i şişman bulunmuştur" (15). TNSA 2018 raporuna bakıldığında çalışmaya alınan 5 yaş altı; erkek çocukların %9,3'nün, kız çocuklarının %6,8'inin toplamda çocukların %8'inin obez olduğu görülmüştür (18). Tablo 1.'de Türkiyede çocukluk ve adölesan dönemde yapılan birkaç obezite çalışmasına yer verilmiştir.

Tablo 1. Türkiyede Çocuk ve Adölesanlarda Yapılan Obezite Çalışmaları

	Yıl	Yaş Grubu	Obezite %
COSİ	2016	7-8	9,9
Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi	2017	10-14	10,5
Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması	2018	0-5	8
Savaşhan Ç.	2015	6-11	7,5
Kocataş S.	2019	10-12	9,6
Akdoğan ve ark.	2019	6-19	7,3

2.2 Beslenme

İnsan ihtiyaçlarının en başında gelen beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması amacıyla besinlerin vücutta kullanılmasıdır. Sağlıklı ve üretken bir toplum için fiziken, ruhen ve sosyal yönden iyi bireyler olması gerekmektedir bunu etkileyen etmenlerin başında beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Beslenmede istenen kişinin yaşı, cinsiyeti, çalışma durumu, fizyolojik durumuna göre ihtiyaç duyduğu besin öğelerinden yeterli miktarda karşılanabilmesidir. Bunun için yeterli ve dengeli beslenme önerilir (21).

Besinlerin yapıtaşları besin öğeleridir. Enerji veren besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır, enerji vermeyen ancak vücutta birçok mekanizmada yer alan besin öğeleri; vitaminler, mineraller ve sudur. Besin öğelerinin vücuda yeterli ve dengeli olarak alınması için çeşitli besin gruplarından farklı besinler tüketilmelidir. Besinler içeriğindeki besin öğelerine göre beş gruba ayrılır. Bunlar: süt ve ürünleri grubu, ekmek ve tahıllar grubu, et-tavuk-balık-yumurta-kuru baklagiller-yağlı tohumlar-sert kabuklu yemişler grubu, sebze grubu ve meyve grubudur. Süt ve süt ürünleri grubu; süt, peynir, yoğurt, kefir gibi besinleri içerir. Yüksek miktarda protein içerir. Kalsiyum, çinko, fosfor, B grubu (B1, B6, B12) vitaminleri içerir. Çocuk ve adölesanların kemik gelişimi, boy uzaması, diş sağlığı için oldukça önemlidir. Et-tavuk-balık-yumurta-kuru baklagiller-yağlı tohumlar-sert kabuklu yemişler grubu; et, yumurta, tavuk, balık, nohut, kuru fasulye gibi kurubaklagiller ve badem, fındık, ceviz gibi sert kabuklu kuruyemişler ve yağlı tohumlardan oluşmaktadır. Zengin protein kaynağıdır. Çinko, demir, magnezyum gibi mineraller A, B1, B6, B12 vitamini gibi vitaminlerden zengindir. Doku onarımı, hücre yenilenmesi, organ işleyişini sağlar, hastalıklara karşı direnç oluşmasını, büyüme ve gelişmenin hızlanmasını sağlar. Ekmek ve tahıllar grubu; ekmek, arpa, yulaf, makarna, bulgur, pirinç gibi besinler içerir. Karbonhidrat içeriği yüksek enerji ihtiyacının çoğunluğunu karşılayan gruptur. Sindirim sistemi, sinir sistemi ve hastalıklara karşı korumada önemlidir. B12 vitamini hariç tüm B grubu vitaminlerden zengindir. Sebze grubu ve meyve grubu; bu iki grup özellikle vitamin ve minerallerden zengindir. Taze sebze ve meyveler deri, diş, göz sağlığını korur. Hastalıktan korunmayı ve hastalık durumunda iyileşmeyi hızlandırır, sağlıklı büyüme ve gelişmeye yardımcı olur. Posa içeriği sayesinde tokluk hissi sağlar

fazla besin tüketimini kilo artışını engeller, bağırsak çalışmasını düzenler, kan yağlarının düznelenmesinde rol oynar (22).

Sağlık Bakanlığı tarafından “Sağlıklı Yemek Tabakası” modeli tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenmenin önemini anlaşılması için oluşturulmuştur. Modelde besin gruplarına yer verilmiş su tüketimi, sağlıklı yağ tercihi ve fiziksel aktivite vurgulanmıştır (Şekil 1) (22).



ŞEKİL 1. “Sağlıklı Yemek Tabakası”

2.2.1 Çocuk ve Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları

Hayatın her döneminde yeterli ve dengeli beslenmek önemlidir ancak okul çağı ve adölesan dönem çocuklarda büyüme ve gelişmenin hızlandığı, psikolojik, fizyolojik, ve sosyal gelişimin hızlandığı bir dönem olduğu için sağlıklı beslenmenin önemi artmaktadır (22).

Adölesan dönem DSÖ tarafından 10-19 yaş arası olarak kabul edilir. Adölesan dönem, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine fizyolojik değişikliklerin çokça olduğu bir geçiş sürecidir (23). Bu dönemde fazla kiloluluk, şişmanlık önlenemez sağlık sorunlarıdır. Vücudun değişim ve gelişimi ile estetik görünüme önem

verilen bu dönemde daha çok genç kızlarda zayıflık, güzellik olarak görüldüğü için bilinçsiz beslenme sonucu yanlış beslenme alışkanlıkları oluşabilmektedir (24).

Çocukların sağlığının korunması, geliştirilmesi ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların (fazla kiloluluk, obezite, diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları vb.) önlenmesinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını oluşturmak önemlidir. Enerji içeriği fazla olan yiyeceklerden aşırı miktarda tüketmek, hazır paketli ürünlerin fazla tüketimi, gazlı içeceklerin fazla tüketimi, yağlı ve karbonhidrat içeriği yüksek yiyeceklerin fazla tüketilmesinin yanında yetersiz su tüketme, sebze ve meyve tüketiminin az olması yanlış beslenme davranışlarıdır. Çocukların sağlıklı beslenme davranışlarına sahip olmasıyla sağlıklı büyüme ve gelişmeleri sağlanır. Gerekli besin öğelerinden yeterli miktarda, doğru zamanda tüketmeleri önerilir. Günümüzde ise çocukluk döneminde yanlış beslenme alışkanlıklarının arttığı ve sonuçta obezite riskinin arttığı görülmektedir (25).

Adölesanlar çoğunlukla sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak, doğru besin tercihleri yapmak için yeterli bilgiye sahip değildirler. Birçok araştırmada adölesanların beslenme alışkanlıklarının hızlı değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle ev dışında yemek yemenin sık olduğu ve ailelerinden arkadaş çevrelerinden çok etkilendikleri görülmektedir. Özellikle kahvaltı yapmama, oğle yemeği yerine atıştırmalık yiyecek tüketme ve meşrubat tüketme görülmüştür. Adölesan dönemde edinilen davranışlar yetişkinliği de etkilemektedir (7). Adölesan dönemde oğn atlama çok görülmektedir. Ülkemizde ve dünyada adölesanların en çok atladıkları oğn kahvaltıdır. Oğrencilerin güne kahvaltı yapmadan başlamamaları önerilir. Günde en az 3 ana oğn tüketilmesi önerilmektedir. Ana oğnlerin içeriğine de dikkat edilmelidir. Enerji içeriği yüksek fazla yağ ve basit karbonhidrat içeren besinler yerine vitamin, mineral ve protein yönünden zengin besinler tercih edilmesi önerilir (22).

2.2.2 Çocuk ve Adölesanların Beslenmesini Oluşturan Etmenler

İnsanlar beslenmeyi ilk aile ortamında öğrenir. Bir bebek doğduğunda beslenme ihtiyacını karşılayan annenin beslenme bilgisi çok önemlidir. Çocukluk ve adölesan dönemde de özellikle annenin beslenme alışkanlıkları ocuk tarafından uygulanmaya başlar. Bu dönemde kötü beslenme alışkanlıkları kazanılırsa yaşam boyu bu

alışkanlıklar devam edebilir (26). Gelişmekte olan ülkelerde özellikle annenin eğitimi arttıkça morbidite ve mortalitede azalma, sağlıklı beslenme davranışı ve sağlıklı çocuk sayısında artış gözlenir. Eğitim düzeyi yüksek anneler daha doğru beslenme bilgisine ve uygulamalarına sahiptirler.

Yedi ve 15 yaş arası okul çağındaki çocukların incelendiği bir çalışmada fazla kilolu ve obez çocukların, fazla kilolu ve obez anne babaya sahip olduğu görülmüştür. Özellikle annenin fazla kilolu ya da obez olması çocuğun fazla kilolu ya da obez olma ihtimalini çok arttırmaktadır buna göre çocukların beslenme şekli ve BKİ ebeveynlerinden özellikle de anneden daha fazla etkilenmektedir (27).

Ailenin beslenme şekli, sosyoekonomik durumu, kültürel özellikleri ve fiziksel aktivite yapma sıklığı çocuk beslenmesini etkileyen etmenlerdendir. Obezitenin oluşmasında çocuğun yetiştiği ailenin ve çevrenin etkisi büyüktür. Fazla kilo alımını kolaylaştıran çevre için obezojenik çevre tanımı yapılmaktadır. Obezitede yanlış beslenme alışkanlıkları, ailenin yanlış beslenme alışkanlıklarından, okulda arkadaşlarının yanlış beslenme alışkanlıklarını benimsemekten, okulda satılan besinlerden, sosyal medya ve reklamlardan oluşmaktadır (28). Çocukluk ve adölesan dönemde başta aile, okul ve arkadaş çevresinin beslenme alışkanlıklarını etkilediğine dair birçok çalışma vardır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin okuldayken daha fazla pizza, patates kızartması, şekerli içecek, gibi sağlıklı olmayan besinleri tükettiği görülmüştür (29). Anne babası sağlıklı beslenme alışkanlığı olan çocuklar ailelerini örnek alacağı için sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olabilir. Fiziksel olarak inaktif olan anne babanın çocuklarının fiziksel olarak inaktif olma olasılığı daha yüksek olacağından fazla kilo alımı ve obezite ile karşılaşma riski artar (28).

Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazandırmada annelerin rolü babalara göre daha fazladır çünkü çocuk daha çok anne ile vakit geçirmektedir ve annenin çocuğun beslenmesi ve ağırlığı konusunda daha dikkatli olduğu görülmektedir (30). Sağlıklı beslenme bilgisi yüksek anneler daha sağlıklı yiyecekleri seçerler. Yiyecekleri hazırlama, saklama kurallarına uyarak sağlıklı pişirme yöntemleri kullanırlar. Annenin eğitim seviyesinin yükselmesi çocukların yeterli miktarda kalori almalarını olumlu yönde etkilemektedir. Annelerin eğitim seviyesinin ve ekonomik

seviyesinin artması çocuk ve adölesanların daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olabileceği ihtimalini arttırsa da ailedeki kişi sayısının fazla olması ve annenin yeterince vaktinin olmaması da sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını zorlaştırabilir (31, 32). Bu yüzden çocuk beslenmesinde anneler daha ön plana çıksa da diğer aile üyeleriyle iş birliği yaparak kısa zamanda ev yapımı sağlıklı yiyecekler hazırlamak mümkün olabilir. Annenin beslenme bilgisi çocukların beslenme kalitesini etkilese de bu etki çocuk yaş aldıkça azalmaktadır. Bunun sebebi olarak çocukların yaş ilerledikçe anneden bağımsız besin seçimi yapması ve ev dışında daha sık yemek yemesi gösterilebilir. Çocuk ve adölesanlarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında okul çağı dönemi ve öncesi çocukların beslenme eğitiminde annelerin de katılması çok önemlidir bu sayede annenin öğrendiği sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmış çocuklar ileri yaşlarda da bu alışkanlıkları devam ettirebilir (33).

2.3 Beden Saygısı

Beden saygısı kişinin vücudu veya görünümünü hakkında yaptığı değerlendirmeleri ifade eder. Beden saygısı, beden imajının bir ölçüsüdür. Üç alt boyuttan oluşur; görünüm, ağırlık ve atıf. Görünüm genel görünümle ilgili duyguları, ağırlık kilo memnuniyetini, atıf ise başkalarının kişinin vücudu ve görünümü hakkındaki değerlendirmelerini içerir (9, 34). Ailenin bakışı, çocuğun sosyal çevresi, medya ideal ağırlığa sahip çocukların da beden saygısını etkiler. Çocuklar ve adölesanlar arasında, beden imajı, beden saygısı ve beden memnuniyetsizliğinin artmış olduğunu gösteren çalışmalar son yıllarda artmaktadır (35). Düşük beden saygısına sahip çocuklar kendilerini “daha az yetkin”, “özensiz”, “tembel” “aptal”, “çirkin”, “mutsuz”, ve/veya “sosyal olarak izole” olarak görmektedirler. Genellikle öz disiplin, motivasyondan yoksundurlar (9). Literatürde daha çok benlik saygısı ile ilişkili çalışmalara yer verilmiştir beden saygısı ile ilgili az çalışma vardır. Bazı görüşlere göre özelemler veya uygun benlik imajı ile var olan kazanımlar veya var olan kendilik imajı arasındaki yakın eşleşmeden dolayı yüksek benlik saygısı oluşur. Benlik saygısı, genel bir öz değerlendirme, çeşitli özel ve farklı davranışsal alanlara ilişkin öz değerlendirme açısından kavramsallaştırılmıştır. Benlik saygısı ölçümlerinin birçoğu, fiziksel görünümle ilgili alt ölçekler içerse de, kişilik teorisi alanında, kişinin fiziksel özelliklerine ilişkin beden saygısını veya öz değerlendirmelerini özel olarak inceleyen

ayrı bir literatür gelişmiştir. Beden saygısı ölçekleri, bireylerin bedenlerini birkaç boyutta değerlendirdiklerini gösterir (örneğin; kilo kaygısı, fiziksel durum, çekicilik) erkekler ve kadınlar vücutlarını değerlendirdikleri boyutlara göre farklılık gösterirler (36). Beden saygısı kavramı için birçok ölçek geliştirilmiş yıllar içinde geliştirilmiş ve değiştirilmiştir. BESAA Mendelson ve arkadaşları tarafından geliştirilen ilk kez 1996'da tanıtılan ve beden saygısı konusunda en çok kullanılan kullanılan ölçektir. 2011 yılında ergenler ve yetişkinler için düzenlenmiştir (11). Birçok çalışmada BKİ ile beden saygısı arasındaki ilişkinin incelendiğinde BKİ değeri arttıkça hem kızlarda hem de erkeklerde beden saygısının azaldığı görülmüştür (11, 12).

2.4 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum

Tutum; insanların bir konu, nesne veya kişi hakkındaki bilgilerinin toplamıdır ve çoğunlukla insanların bir davranışı gerçekleştirdiğinde olacağına inandığı şey olan sonuç beklentilerinin toplamı olarak bilinmektedir (13). Tutumların oluşmasında; klasik koşullanma, kişisel deneyimler, örnek alma davranışı, aile, okul ve çevre yer almaktadır. Tutum kavramı; bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlar olmak üzere üç boyuttan oluşur. Bir nesne hakkındaki fikirleri ve inanışları içeren bilişsel boyut, bireyin nesneye karşı hareket eğilimini gösteren davranışsal boyut ve bir nesneye karşı hissedilen duyguları içeren duygusal boyuttur (37). Besin seçimleri, bir yiyeceği sevmek, istemek, başka bir yiyeceği tercih etmek sonuç beklentisi olarak kabul edilmektedir. Besin tercihleri yani tutumları çocuk ve adölesanların beslenmelerini etkileyen önemli bir faktördür (13).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Tipi

Araştırmanın tipi kesitsel çalışmadır.

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Manisa Şehzadeler İlçesi Spil Ortaokulunda 2022-2023 eğitim öğretim yılının bahar döneminde Mart ayı boyunca veri toplanarak yapılmıştır. Araştırmanın yapıldığı Manisa ili Ege Bölgesinde bulunan bir büyük şehirdir. Annelerin eğitim seviyesi ve çalışma hayatına katılma oranı yüksektir. Şehzadeler ilçesi merkez bir ilçedir ve araştırma yapılan okul merkez okullardandır. Okul, kendi kantini olan ve dışardan yemek hizmeti sağlayabilen, alışveriş ve restoranlara yakın bir merkezdedir. Devlet okulu olduğu için her ekonomik seviyeden öğrenciler eğitim görmektedir.

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Openepi programında evreni bilinmeyen örnek büyüklüğü hesabı yapılmıştır. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi 2017 verisine göre 10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinde obezite prevalansı %10,5'tir. %95 güven aralığında, % 5 hata ile örnek büyüklüğü en az 139 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışmada daha fazla sayıda öğrenciye ulaşmak hedeflenmiştir. Çalışmanın evrenini Manisa Şehzadeler ilçesindeki resmi orta okullardan biri olan Spil Ortaokulunun öğrencileri (Spil ortaokulu 5,6,7 ve 8. sınıf kayıtlı devamlı öğrenci sayısı: 368'dir.) oluşturmuştur, örnek seçimi yapılmadan tüm evrene ulaşılacak hedeflenmiştir. Veli onamı, öğrenci onamı olmayan, çalışmanın yapıldığı günlerde okulda bulunmayan öğrenciler olduğundan toplam 368 öğrenciden 316'sına ulaşılabilmektedir. Araştırmaya katılım oranı %85.9'dur.

3.4 Araştırmanın Değişkenleri

3.4.1 Bağımsız Değişkenler

Yaş, cinsiyet, hane halkı geliri, annenin eğitim durumu, beden saygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum bağımsız değişkenlerimizdir.

Yaş: doğuştan bu yana geçen ve yıl birimiyle ölçülen zaman.

Cinsiyet: Erkek ve kadını ifade eder.

Öğrencinin sınıfı: Ortaokul döneminde beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıftır.

Hane halkı geliri: Aile içerisindeki kişilerin aylık olarak elde ettiği toplam gelir.

Annenin eğitim durumu: Okuryazar değil – Okuryazar - İlk/ortaokul mezunu - Lise mezunu - Üniversite mezunu olmak.

Beden saygısı: Kişinin vücuduna veya görünümüne ilişkin öz değerlendirmelerini ifade eder. BESAA ölçek sonuçlarına göre beden saygısı yüksek ve beden saygısı düşük olarak gruplandırılmıştır (11).

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin tutum: Sağlıklı beslenme konusundaki düşünce, duygu ve davranışın eğilimidir. SBİTÖ sonuçlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi çok düşük, düşük, orta, yüksek ve ideal düzey olarak gruplandırılmıştır (38).

3.4.2 Bağımlı Değişkenler

Beden Kütle İndeksi: BKİ değerleri “kg cinsinden ağırlığın m cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi” ile hesaplanır. Çocuklar için BKİ, persentil aralıkları ile değerlendirilmektedir. Neyzi ve arkadaşlarınca 0-18 yaş arası çocuk ve adölesanlar için oluşturulan BKİ persentil tablosu kullanılmıştır (14). <5 persantil zayıf, 5-85 persantil normal, 85-95 persantil fazla kilolu, ≥ 95 persantil obez olarak sınıflandırılmıştır.

3.5 Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından literatürden faydalanarak hazırlanmış bir anket oluşturulmuştur. Ankette öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfı, boy ve ağırlıkları, beslenme alışkanlıkları (kahvaltı yapma durumu, kahvaltı ve öğle yemeği tercihleri...), besin tüketim sıklıkları, Adölesan ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Öğrenci annelerinin doldurduğu ankette de annelerin sosyodemografik özellikleri, ağırlık ve boyları, beslenme alışkanlıkları (kahvaltı yapma durumu, öğün atlama, daha az yağlı yemekler hazırlama...) sorgulanmıştır.

Adölesan ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği; Arslan, Özcebe ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Adölesanlar ve Yetişkinler için Beden Saygısı Ölçeği çalışmamızda kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır, olumlu ve olumsuz maddeler bulunmaktadır. Yanıtlar, 0 (“hiçbir zaman”) ile 4 (“her zaman”) arasında değişen beşli Likert ölçeğinde belirtilmiştir. Olumsuz maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek görünüm, atıf ve ağırlık olarak üç boyuttan oluşur. Beden görünümü alt ölçeği; kişinin bedeninin görünüşü hakkındaki düşüncelerini, beden atfı alt ölçeği; başkaları tarafından bedeninin nasıl görüldüğü gibi düşünceleri, beden ağırlığı alt ölçeği; kişinin kilosu hakkındaki düşüncelerini sorgulayan sorular içerir. COSA çalışmasında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik testleri çocuklarda ve yetişkinlerde yapılmıştır. Madde sayısı 15’e düşürülmüştür. Sonuçlar Görünüm Cronbach's alpha= 0.76, Atıf Cronbach's alpha= 0.69 ve Ağırlık Cronbach's alpha= 0.85 bulunmuştur. Toplam beden saygısı puanı için (ROC) eğrisi analizleri yapılmıştır. Erkekler ve kızlar için toplam puanın en iyi kesme noktası 36 olarak elde edilmiştir. Kesme puanının altındaki bireysel puanlar düşük olarak sınıflandırılmıştır. Kesme noktasının üzerindeki puanlar yüksek beden saygısı olarak sınıflandırılmıştır (11).

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; Cicioğlu ve Demir tarafından oluşturulan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği çalışmamızda kullanılmıştır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler; “Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB)” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 0,90, Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için 0,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 0,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 0,83 şeklindedir. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; “1, 2, 3, 4 ve 5” olumsuz tutum maddeleri ise “5, 4, 3, 2 ve 1” şeklinde puanlanmıştır. SBİTÖ’den alınabilecek en yüksek puan 105’tir, en düşük puan ise 21’dir. SBİTÖ’den katılımcıların alacağı puanlara göre sınıflandırılır (21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzey) (38).

Öğrencilerin vücut ağırlığı ölçümü, kalın giysiler ve ayakkabı çıkarılarak 100 grama hassas Sinbo marka SBS 4427 dijital baskül ile ölçülmüştür. Boy uzunluğu ise Mesitaş marka stadiometre kullanılarak ölçülmüştür. Ölçümde ayaklar birleşik ve baş Frankfurt düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) iken yapılmıştır.

3.6 Araştırmanın Zaman Çizelgesi

Ekim 2022	Tez Önerisi
	Etik Kurul İzni
Kasım 2022-Şubat 2023	MEB Uygulama İzni
Mart 2023	Veri Toplama
Nisan 2023	Veri Girişi
	Veri Analizi
Mayıs 2023	Veri Analizi
Ocak-Ağustos 2023	Tez Yazım aşaması
Eylül 2023	Tez Savunması

3.7 Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada analizler SPSS 25.0 versiyonu ile yapılmıştır. Tanımlayıcı değişkenler ve ölçek sonuçları yüzde, minimum ve maksimum, ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiştir. Öğrenci cinsiyeti, yaşı, annenin çalışma durumu, eğitim durumu, hane geliri, annenin BKİ ile öğrencilerin BKİ arasındaki ilişkiyi öğrenmek için ki-kare testleri yapılmıştır. BESAA ve SBİTÖ alt ölçek gruplarının BKİ ile arasındaki ilişkiyi öğrenmek için tek yönlü Anova analizi yapılmış anlamlı fark çıkması durumunda farkın hangi gruptan kaynaklandığını anlamak için posthoc testlerden Tukey testi seçilmiştir. Öğrenci cinsiyeti, yaşı, BESAA ve SBİTÖ sonucu, annenin BKİ ile öğrencilerin BKİ arasındaki ilişkiyi öğrenmek için lojistik regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık için $p < 0,05$ düzeyi anlamlı kabul edilmiştir.

3.8 Araştırmanın Kısıtlılıkları

Arařtırmamız Manisa'nın bir ilçesinde bir ortaokulda gerçekleştirildiđi için genellenebilirliđi dūřüktür.

Araştırmamız incelenen bağımsız değişkenlerle BKİ arasındaki neden sonuç ilişkisini kesitsel bir çalışma olduğu için yeterince ortaya koyamamaktadır.

3.9 Etik Kurul Onayı

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onay tarihi 12.10.2022'dir. Karar numarası 2022/32-16'dır. Araştırmaya katılacak öğrencilerden ve öğrenci velilerinden onam alınmıştır (Ek-2). Uygulama izni için Manisa Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 15.02.2023 tarih ve 70442235 sayılı onay yazısı alınmıştır (Ek-3).

4. BULGULAR

4.1 Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Çalışmaya katılan öğrenci sayısı 316'dır. Spil Ortaokuluna kayıtlı devamlı öğrencilerin %85,9'una ulaşılmıştır (N=368 kişi). Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,9'u (n=161) kız öğrenci, %49,1'i (n=155) erkek öğrencidir, yaş ortalaması $12,37 \pm 1,13$ 'tür (min=10,0 max=14,0). Çalışmaya katılan öğrencilerin %25,3'ü (n=80) 5. sınıf, %21,2'si (n=67) 6.sınıf, %28,8'i (n=91) 7.sınıf, %24,7'si (n=78) 8.sınıf öğrencisidir (Tablo-2).

Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kız	161	50,9
Erkek	155	49,1
Sınıfı		
5.sınıf	80	25,3
6.sınıf	67	21,2
7.sınıf	91	28,8
8.sınıf	78	24,7
Yaş ortalaması	12,37 \pm 1,13	

4.2 Öğrencilerin Beden Kütle İndeksine Göre Sınıflandırılması

Öğrencilerin BKİ Persentil Sınıflamasına bakıldığında 316 öğrencinin %12'si fazla kilolu, %9,2'si obez olarak bulunmuştur (Tablo-3).

Tablo 3. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri Persentil Değeri Sınıflaması

BKİ Persentil Değeri Sınıflaması	Sayı	Yüzde
Zayıf (<5 P)	34	10,8
Normal (5≤BKİ Persentil Değeri<85p)	215	68
Fazla Kilolu (85≤BKİ Persentil Değeri<95p)	38	12,0
Obez (BKİ Persentil Değeri ≥95p)	29	9,2
Toplam	316	100

4.3 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Öğrencilerin %81'i günde 3 öğün (sabah, öğle, akşam) beslendiğini %19'u ise günde 3 öğün beslenmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %67,4'ü sabah kahvaltısı yaptığını, kahvaltı yapan öğrencilerin %79,3'ünün evde %20,7'sinin de okulda kahvaltı yaptığını belirtmiştir. Öğrencilerin kahvaltı tercihleri sorulduğunda %52,8'i 'yumurta, peynir, zeytin, ekme, sebze' tercih ettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %44,3'ü evde, %27,1'i okul kantininde öğle yemeğini yediğini belirtmiştir. Öğrencilerin öğle yemeği tercihlerine bakıldığında %52,8'i ev yemekleri yediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %35,4'ü her hafta dışardan yemek yemeyi tercih etmediğini %56,4'ü ise hafta da 1-2 kez dışarda yemek yemeyi tercih ettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %35,6'sı günde 9 bardak ve üstü su tüketirken %29,2'si ise 4 bardak ve daha az su tükettiğini belirtmiştir (Tablo-4). (Bardak ölçüsü olarak 200 ml baz alınmıştır.)

Tablo 4. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Bilgiler

N=316	Sayı (n)	Yüzde (%)
Günde 3 öğün yemek yer misiniz?		
Evet	256	%81
Hayır	60	%19
Hergün kahvaltı yapıyor musunuz?		
Evet	213	%67,4
Hayır	103	%32,6
Kahvaltı yaptığınız yer?*(n=213)		
Ev	169	%79,3
Okul	44	%20,7
Kahvaltı tercihleriniz hangisine daha çok uymaktadır?		
Yumurta, peynir, zeytin,ekmek, sebze	167	%52,8
Peynirli/zeytinli/sade poğaç,kek,börek,simit	109	%34,5
Kahvaltılık gevrek süt	40	%12,7
Öğle yemeğini nerede yersiniz?*(n=314)		
Ev	139	%44,3
Okul kantini/yemekhane	85	%27,1
Restoran/kafe	90	%28,7
Öğle yemeğinde ne tercih edersiniz?*(n=314)		
Ev yemekleri	167	%52,8
Diğerleri (ekmek arası, kek/bisküvi, simit/poğaç, çiğ köfte dürüm)	149	%47,2
Haftada kaç kez akşam yemeğini ev dışında ya da eve sipariş vererek yersiniz?*(n=314)		
Haftada 1-2 kez ve daha az	288	%91,1
Haftada 3-4 kez ve daha fazla	28	%8,9
Günde kaç bardak su tüketirsiniz?*(n=312)		
4 bardak ve altı	91	%29,2
5-8 bardak	110	%35,3
9 bardak ve üstü	111	%35,6

4.4 Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları

Öğrencilere bazı besinlerin tüketim sıklığı sorulmuştur. Ankette besinlerin tüketim sıklığını ifade etmeleri için; haftanın her günü, haftada 3-4 gün, haftada 1-2 gün, ayda bir gün, nadiren ve hiç seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Öğrencilerin besin tüketim sıklıkları tablolarda gösterilmiştir, bold karakterle belirtilenler en çok işaretlenen seçenektir.

Tablo 5. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-1

	Hiç		Nadiren		Ayda Bir Gün		Haftada 1-2 Gün		Haftada 3-4 Gün		Haftanın Her Günü	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt	23	7,3	78	24,9	16	5,1	78	24,9	62	19,8	56	17,9
Ayran	11	3,5	65	20,7	28	8,9	109	34,7	66	21	35	11,1
Çay	26	8,3	45	14,4	10	3,2	54	17,3	54	17,3	124	39,6
Kefir	182	58,1	89	28,4	20	6,4	10	3,2	7	2,2	5	1,6
Maden suyu	71	22,6	96	30,6	35	11,1	60	19,1	29	9,2	23	7,3
Kola/gazoz	37	11,8	86	27,5	34	10,9	71	22,7	61	19,5	24	7,7
Enerji içeceği	199	63,4	54	17,2	25	8,0	20	6,4	9	2,8	7	2,2
Meyve suyu	26	8,3	74	23,6	42	13,4	89	28,3	46	14,6	37	11,8
Kahve	76	24,2	77	24,5	42	13,4	50	15,9	33	10,5	36	11,5

Öğrencilerin %17,9'u haftanın her günü süt tükettiğini belirtirken %7,3'ü hiç süt tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %11,1'i haftanın her günü ayran tükettiğini, %39,6'sı haftanın her günü çay tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %58,1'i kefirli hiç tüketmediğini, %53,6'sı haftada 1-2 günden daha az maden suyu tükettiğini, %63,4'ü enerji içeceği hiç tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %49,9'u kola/gazozu, %54,7'si ise meyve suyunu haftada 1-2 günden fazla tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %62,1'i haftada 1-2 günden az kahve tükettiğini belirtmiştir (Tablo-5).

Tablo 6. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-2

	Hiç		Nadiren		Ayda bir gün		Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Haftanın her günü	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yumurta	18	5,8	43	13,8	18	5,8	70	22,4	70	22,4	93	29,8
Beyaz peynir/çökelek/lor peyniri	42	13,5	52	16,7	13	4,2	59	18,9	61	19,6	85	27,2
Kaşar peyniri	19	6,1	79	25,2	29	9,3	80	25,6	56	17,9	50	16,0
Tavuk	6	1,9	28	9,0	71	22,8	115	36,9	68	21,8	24	7,7
Balık	29	9,3	70	22,4	91	29,2	99	31,7	14	4,5	9	2,9
Köfte	9	2,9	49	15,7	72	23,1	128	41,0	40	12,8	14	4,5
Kırmızı et	34	10,9	72	23,2	63	20,3	96	30,9	30	9,6	16	5,1
Kurufasulye/nohut/mercimek	17	5,4	38	12,1	47	15,0	120	38,3	71	22,7	20	6,4

Öğrencilerin % 29,8'i haftanın her günü yumurta tüketirken %5,8'i hiç yumurta tüketmiyor. Öğrencilerin %27,2'si haftanın her günü beyaz/çökelek/lor peyniri tüketirken %13,5'i hiç tüketmiyor. Öğrencilerin %59,5'i haftada 1-2 gün ve daha fazla tavuk tükettiğini, %39,1'i haftada 1-2 gün ve daha fazla balık tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %58,3'ü haftada 1-2 gün ve daha fazla köfte tükettiğini, %45,6'sı haftada 1-2 gün ve daha fazla kırmızı et tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %67,4'ü haftada 1-2 gün ve daha fazla kurubaklagil (kurufasulye/nohut/mercimek) tükettiğini belirtmiştir (Tablo-6).

Tablo 7. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-3

	Hiç		Nadiren		Ayda bir gün		Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Haftanın her günü	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Beyaz ekmekek	21	6,7	33	10,6	9	2,9	36	11,5	61	19,6	152	48,7
Tam buğday/kepek/çavdar ekmeği	67	21,5	98	31,5	27	8,7	51	16,4	40	12,9	28	9,0
Çorba	6	1,9	20	6,4	31	9,9	100	32,1	97	31,1	58	18,6
Pilav	5	1,6	16	5,1	29	9,3	144	46,2	94	30,1	24	7,7
Makarna/erişte/kuskus	11	3,5	27	8,6	37	11,8	139	44,4	76	24,3	23	7,3
Patates	4	1,3	40	12,8	53	16,9	139	44,4	54	17,3	23	7,3
Simit/poğaç	4	1,3	55	17,6	35	11,2	103	32,9	64	20,4	52	16,6
Bisküvi/kek	7	2,2	57	18,2	37	11,8	106	33,9	66	21,1	40	12,8

Öğrencilerin %48,7'si her gün beyaz ekmekek tükettiğini, %9'u her gün tam buğday/kepek/çavdar ekmeği tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %81,8'i haftada 1-2 gün ve daha fazla çorba tüketirken %84'ü haftada 1-2 gün ve daha fazla pilav, % 76 'sı haftada 1-2 gün ve daha fazla makarna/erişte/kuskus tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %44,4'ü haftada 1-2 gün patates tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %12,8'i hergün bisküvi/kek, %16,6'sı hergün simit poğaç tükettiğini belirtmiştir (Tablo-7).

Tablo 8. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları-4

	Hiç		nadiren		Ayda bir gün		Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Haftanın her günü	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taze meyve	3	1,0	19	6,1	15	4,8	66	21,1	92	29,4	118	37,7
Kuru meyve	40	12,8	71	22,7	52	16,6	68	21,7	53	16,9	29	9,3
Sebze yemeği/salata	20	6,4	34	10,9	21	6,8	75	24,1	70	22,5	91	29,3
Kuruyemiş	10	3,2	45	14,4	25	8,0	93	29,8	84	26,9	55	17,6
Çikolata	5	1,6	26	8,3	23	7,3	92	29,4	91	29,1	76	24,3
Kraker	10	3,2	54	17,3	47	15,0	118	37,7	56	17,9	28	8,9
Pasta	12	3,8	125	39,9	107	34,2	45	14,4	13	4,2	11	3,5
Kurabiye	9	2,9	107	34,2	74	23,6	83	26,5	27	8,6	13	4,2
Şeker	38	12,2	89	28,5	48	15,4	73	23,4	37	11,9	27	8,7
Cips	17	5,4	52	16,7	51	16,3	114	36,5	46	14,7	32	10,3

Öğrencilerin %37,7'si her gün taze meyve, %29,3'ü her gün sebze yemeği/salata tüketiyor. Öğrencilerin %22,7'si nadiren kuru meyve tüketiyor. Öğrencilerin %29,8 haftada 1-2 gün kuruyemiş tüketiyor. Öğrencilerin %24,3'ü haftanın her günü çikolata tüketirken %10,3'ü haftanın her günü cips tüketiyor. Öğrencilerin %37,7'si haftada 1-2 gün kraker tüketirken %39,9'u nadiren pasta, %34,2'si nadiren kurabiye, %28,5'i nadiren şeker tüketiyor (Tablo 8).

4.5 Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği (BESAA) Sonuçları

Adölesanlar ve Yetişkinler için Beden Saygısı Ölçeğini 310 öğrenci cevaplandırmıştır. Beden saygısı ölçeğinin alt ölçeklerinden beden ağırlığı ölçeği ortalama puanı 10,71±6,29, beden görünüşü ölçeği ortalama puanı 16,37±6,43, beden atfı ölçeği ortalama puanı 8,04±3,78, BESAA ölçeği toplam puanı ortalaması 35,14±13,3 (min=0,0 max=60) olarak bulunmuştur. Ölçek puanı medyan değeri çalışmamızda 36 olarak bulunmuştur. 36 puan üzeri beden saygısı yüksek 36 puan ve altı düşük olarak gruplandırılmıştır. Öğrencilerin %50,3'ünün beden saygısı düşüktür, %49,7'sinin beden saygısı yüksektir. Cinsiyete göre bakıldığında da kız öğrencilerin %50,3'ünde (n=81) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=80) yüksek;

erkek öğrencilerin %50,3'ünde (n=159) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=157) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Tablo 9. BESAA Ölçek Sonuçları

Ölçek	Ortalama puan
Besaa toplam ölçek puanı	35,15±13,30
Besaa min/max/medyan değeri	min=0,0 max=60,0 medyan=36
BESAA beden ağırlığı alt ölçeği	10,71±6,29
BESAA beden görünüşü alt ölçeği	16,37±6,43
BESAA beden atfı alt ölçeği	8,04±3,78
BESAA sınıflama	
Beden saygısı yüksek	%49,7 (n=151)
Beden saygısı düşük	%50,3 (n=159)

4.6 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Sonuçları

SBİTÖ'ni 313 öğrenci cevaplandırmış puan ortalamaları beslenme hakkında bilgi alt ölçeği için 19,94±4,12, beslenmeye yönelik duygu alt ölçeği için 15,96±4,49, olumlu beslenme alt ölçeği için 18,56±3,83, kötü beslenme alt ölçeği için 18,22±4,24, SBİTÖ toplam puanı ortalaması için 72,71±10,43 (minimum puan=38,0 maximum puan=105,0) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %0,3'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu düşük, %19,5'inin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun orta, %65,8'inin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun yüksek, %14,4'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun ideal düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 10).

Öğrencilerin cinsiyetine göre bakıldığında; kız öğrencilerin %18,8'inde (n=30) sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum orta, %70'inde (n=112) yüksek, %11,3'ünde (n=18) ideal düzeyde bulunmuştur. Erkek öğrencilerin %0,7'sinde (n=1) sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düşük, %20,3'ünde (n=31) orta, %61,4'ünde (n=94) yüksek, %17,6'sında (n=27) ideal düzeyde bulunmuştur.

Tablo 10. SBİTÖ Sonuçları

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Puanlar
Beslenme Hakkında Bilgi Alt Ölçeği Puanı	19,94 ± 4,12
Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Ölçeği Puanı	15,96±4,49
Olumlu Beslenme Alt Ölçeği Puanı	18,56±3,83
Kötü Beslenme Alt Ölçeği Puanı	18,22±4,24
Sbitö Toplam Puan	72,71±10,43
SBİTÖ Sınıflandırma	
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumu Düşük	n=1 %0,3
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumu Orta	n=61 %19,5
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumu Yüksek	n=206 %65,8
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumu İdeal Düzeyde	n=45 %14,4

SBİTÖ alt boyutlarına baktığımızda sağlıklı beslenme hakkında bilgi puan ortalaması kız öğrencilerde 19,83±4,03 erkek öğrencilerde 20,07±4,22; beslenmeye yönelik duygu puan ortalaması kız öğrencilerde 16,12±4,04, erkek öğrencilerde 15,79±4,93; olumlu beslenme puan ortalaması kız öğrencilerde 18,05±3,82, erkek öğrencilerde 19,10±3,77; kötü beslenme puan ortalaması kız öğrencilerde 17,63±4,16, erkek öğrencilerde 18,83±4,25; SBİTÖ toplam puan ortalaması kız öğrencilerde 71,65±9,80, erkek öğrencilerde 73,82±10,96 olarak bulunmuştur. Beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme, olumlu beslenme alt ölçeklerinde puan ortalaması, SBİTÖ toplam puan ortalaması erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha fazla bulunmuştur sadece beslenmeye yönelik duygu erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre düşük bulunmuştur.

4.7 Öğrencilerin Annelerinin Sosyodemografik Özellikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Hakkında Bilgiler

Araştırmaya katılan 316 öğrencinin annelerinin anketleri doldurmasıyla elde edilmiştir.

4.7.1 Öğrencilerin Annelerinin Sosyodemografik Özellikleri

Çalışmaya katılan öğrenci annelerinin yaş ortalaması 40,05±4,77'dir. Öğrenci ailelerinin toplam hane gelirine bakıldığında %3,2'sinin 5300 TL'den az, %46,8'inin 10601-20000 arasında olduğu görülmüştür. Annelerinin %39,6'sı lise mezunu, %36,7'si üniversite mezunudur. Annelerinin %52,2'si çalışmaktadır (Tablo-11).

Tablo 11. Annelerin Sosyodemografik Özellikleri

Sosyodemografik Değişkenler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	40,05±4,77 (min=29 max=67)	
Eğitim durumu		
Okuryazar değil	n=1	%0,3
Okuryazar	n=6	%1,9
İlkokul mezunu	n=68	%21,5
Lise mezunu	n=125	%39,6
Üniversite mezunu	n=116	%36,7
Çalışma durumu		
Çalışıyor	n=165	%52,2
Çalışmıyor	n=151	%47,8
Hane geliri		
5300 TL'den az	n = 10	%3,2
5300-10600 arası	n =80	%24,7
10601-20000 arası	n =148	%46,8
20001 ve üstü	n =78	%24,7

4.7.2 Öğrenci Annelerinin BKİ Sınıflaması ve Beslenme Alışkanlıkları

Annelerin ağırlıkları ortalaması 68,29kg±10,57kg'dır (min=45kg max=110 kg), boy uzunlukları ortalaması 163,8 cm±6,09 cm'dir (min=149-max=186 cm). Annelerin beden kütle indeksleri ortalaması 25,47±3,81kg/m²'dir (min=14,69 max=40,23). Annelerin %11,1'i obezdir. Annelerinin %90,8'i kahvaltı yaptığını,%64,2'si simit/poğaç türü besinler tükettiğini belirtmiştir. Annelerinin %32,6'sı ana öğünleri atlarken %52,5'i ara öğün tüketmemektedir. Annelerinin %84,5'i yemekleri pişirirken daha az yağ kullanmaya dikkat ettiğini belirtirken %74,4'ü besin satın alırken kalori miktarlarını incelemediğini belirtmiştir. Annelerinin %79,1'i sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat ettiğini belirtmiştir. Annelerinin kilo vermek amacıyla diyet yapmadıkları sorgulanmış %32,6'sı diyetisyen yardımı almadan yaptığını, %22,2'si diyetisyen yardımı ile yaptığını, %43,0'ü diyet yapmadığını belirtmiştir (Tablo 12).

Tablo 12. Annelerin BKİ ve Beslenme Alışkanlıkları

BKİ ve Beslenme Alışkanlıkları	Sayı (n)	Yüzde (%)
Beden Kütle İndeksi Ortalaması (BKİ)	25,47±3,81	
BKİ<25kg/m ²	156	49,4
BKİ≥25kg/m ²	160	50,6
Kahvaltı yapar mısınız?		
Evet	287	90,8
Hayır	29	9,2
Kahvaltıda simit poğaçı börek türü besinler tüketir misiniz?		
Evet	203	64,2
Hayır	113	35,8
Ana öğün atlar mısınız? (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği)		
Evet	103	32,6
Hayır	213	67,4
Ara öğün yapar mısınız? (kuşluk, ikindi, gece)		
Evet	150	47,5
Hayır	166	52,5
Yemek hazırlarken yemekleri daha az yağlı yapmaya dikkat eder misiniz?		
Evet	267	84,5
Hayır	49	15,5
Besin satın alırken kalori miktarlarını inceler misiniz?		
Evet	81	25,6
Hayır	235	74,4
Sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat eder misiniz?		
Evet	250	79,1
Hayır	66	20,9
Kilo vermek amacıyla diyet yaptınız mı?		
Diyetisyenden yardım almadan yaptım.	103	32,6
Diyetisyenden yardım alarak yaptım.	70	22,2
Diyetisyen dışında birinden yardım alarak yaptım.	7	2,2
Kilo vermek amacıyla diyet yapmadım.	136	43

4.8 Öğrencilerin Cinsiyeti ve BKİ Arasındaki İlişki

Öğrencilerin cinsiyeti ile BKİ arasındaki ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin %18,6'sı fazla kilolu/obez, erkek öğrencilerin %23,9'u fazla kilolu/obezdir (Tablo-13). Kız ve erkek öğrenciler arasında BKİ açısından bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($x^2=1,47$ $p=0,47$).

Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyeti ve BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu-Obez		
		N	%	N	%	N	%	
Cinsiyet	Kız	41	25,5	90	55,9	30	18,6	0,47
	Erkek	34	21,9	84	54,2	37	23,9	

*Kikare testi ($x^2=1,47$)

4.9 Öğrencilerin Yaşı ve BKİ Arasındaki İlişki

Öğrencilerin yaşı ikili gruplandırılmıştır. 10, 11, 12 yaş öğrenciler birinci grup, 13, 14 yaşındakiler ikinci grup olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşı ile BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir ($x^2=5,28$ $p=0,07$) (Tablo-14).

Tablo 14. Öğrencilerin Yaşı ve BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu-Obez		
		N	%	N	%	N	%	
Öğrencilerin Yaşı	10,11,12	31	18,6	99	59,3	37	22,2	0,07
	13,14	44	29,5	75	50,3	30	20,1	

* Kikare testi ($x^2=5,28$)

4.10 Annenin Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Hane Geliri ile Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki

Annenin eğitim durumu ikili gruplandırılmıştır. Lise ve altı eğitim görenler birinci grup okuryazar olmayanlar, okuryazar olanlar, ilk/ortaokul mezunu olanlar ve lise mezunu olanlardan oluşturmaktadır. Üniversite mezunu olanlar ise ikinci gruptur. Annelerin eğitim durumu ile öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir ($\chi^2=1,16$ $p=0,056$). Annenin çalışma durumu herhangi bir işte çalışıyor veya çalışmıyor olarak ikili gruplandırılmıştır. Annenin çalışma durumu ile öğrencilerin BKİ incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmemiştir ($\chi^2=2,39$ $p=0,30$). Hane geliri 10600 TL ve altı olanlar (Hane geliri 5300 TL'den daha az ,5300-10600 TL arası olanlar toplanmıştır.) ve 10601 TL ve üzeri olanlar (Hane geliri 10601-20000 TL ve 20001 TL ve üzeri olanlar toplanmıştır) olarak sınıflandırılmıştır. Hane geliri ile öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmemiştir ($\chi^2=0,81$ $p=0,66$) (Tablo-15).

Tablo 15. Anne Bilgileri (Gelir-Eğitim-Çalışma Durumu) ve BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						P
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu/Obez		
		N	%	N	%	N	%	
Annenin Eğitim Durumu	Lise mezunu ve altı	51	25,5	106	53,0	43	21,5	0,56
	Üniversite mezunu	24	20,7	68	58,6	24	20,7	
Annenin Çalışma Durumu	Çalışıyor	45	27,3	87	52,7	33	20,0	0,30
	Çalışmıyor	30	19,9	87	57,6	34	22,5	
Ailenin Hane Geliri	10600 TL ve daha az	21	23,3	47	52,2	22	24,4	0,66
	10601 TL ve daha fazla	54	23,9	127	56,2	45	19,9	

*Kikare testi (Annenin Eğitim Durumu $\chi^2=1,16$, Annenin Çalışma Durumu $\chi^2=2,39$, Ailenin Hane Geliri $\chi^2=0,81$)

4.11 Annelerin BKİ ile Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki

Annelerin ve öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Annelerin BKİ 25 kg/m²'nin altında olanlar ve 25 kg/m² ve üzerinde olanlar olarak ikili gruplandırılmıştır. Öğrencilerin BKİ zayıf, normal ve fazla kilolu/obez olarak üçlü gruplandırılmıştır.

BKİ değeri 25 kg/m²'nin altında olan annelerin çocuklarının %12,8'si fazlakilolu/obezdir. BKİ değeri 25 kg/m² ve üzerinde olan annelerin çocuklarının %29,4'ü fazla kilolu/obezdir. Annelerin BKİ ve öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($\chi^2=17,88$, $p=0,001$) (Tablo-16).

Tablo 16. Annelerin BKİ ve Öğrencilerin BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu/Obez		
		N	%	N	%	N	%	
Annelerin BKİ	BKİ<25	49	31,4	87	55,8	20	12,8	0,001*
	BKİ≥25	26	16,3	87	54,4	47	29,4	

*Kikare testi ($\chi^2=17,88$)

4.12 Öğrencilerin Beden Saygısı ve BKİ Arasındaki İlişki

Beden saygısı düşük çocukların %30,8'i fazla kilolu/obez iken beden saygısı yüksek olanların %11,5'i fazla kilolu veya obezdir. Beden saygısı ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,001$) (Tablo-17).

Tablo 17. Beden Saygısı ve BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu/Obez		
		N	%	N	%	N	%	
Beden Saygısı	Düşük	33	20,8	77	48,4	49	30,8	0,001
	Yüksek	42	26,8	97	61,8	18	11,5	

*Kikare testi ($\chi^2=17,71$)

4.12.1 Beden Saygısı Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki

Adölesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeğinin alt ölçekleri ile BKİ arasındaki ilişkiye baktığımızda beden ağırlığı alt ölçeği ve beden görünüşü alt ölçeği ile BKİ arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaştık (Tablo-18).

Tablo18. BESAA Alt Ölçek Puanlarının BKİ Sınıflarına Göre Farkları

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla kilolu/Obez		
		Ortalama- Standart sapma	Min- max	Ortalama- Standart sapma	Min- max	Ortalama- Standart sapma	Min- max	
Beden Ağırlığı Alt ölçeği	12,14 ±6,10	0,00- 20,00	11,59 ±6,14	0,00- 20,00	6,89 ±5,41	0,00- 19,0	0,001	
Beden Görünüşü Alt ölçeği	17,39 ±5,94	2,00- 24,00	16,63 ±6,42	0,00- 24,00	14,61 ±6,73	0,00- 24,00	0,028	
Beden Atfi Alt ölçeği	7,98 ±3,86	1,00- 16,00	8,37 ±3,90	0,00- 16,00	7,26 ± 3,30	0,00- 16,00	0,125	

* Besaa beden ağırlığı alt ölçeği ve beden görünüşü alt ölçeği ile BKİ arasında anlamlı fark vardır. Anova analizinde post-hoc test olarak tukey seçildi. Beden ağırlığı alt ölçeği $F=17,608$ $p=0,00$ beden görünüşü alt ölçeği $F=3,630$ $p=0,028$ beden atfi $F=2,090$ $p=0,125$.

4.12.2 Öğrencilerin Cinsiyeti ve Beden Saygısı Arasındaki İlişki

Kız öğrencilerin %50,3'ünde (n=81) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=80) yüksek; erkek öğrencilerin %50,3'ünde (n=159) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=157) yüksek bulunmuştur. Kız ve erkek öğrenciler arasında beden saygısı sonucu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($\chi^2=0,00$ p=0,998) (Tablo-22. EK-1'de gösterilmiştir).

4.13 SBİTÖ ve BKİ Arasındaki İlişki

SBİTÖ sonuçları ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($\chi^2=5,97$ p=0,42) (Tablo-20).

Tablo 19. SBİTÖ ve BKİ Arasındaki İlişki

		Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu/Obez		
		N	%	N	%	N	%	
SBİTÖ	Düşük	0	0	0	0	1	100	0,42
	Orta	17	27,9	30	49,2	14	23	
	Yüksek	50	24,3	116	56,3	40	19,4	
	İdeal	8	17,8	26	57,8	11	24,4	

*Kikare testi ($\chi^2=5,97$)

4.13.1 Öğrencilerin Cinsiyeti ve SBİTÖ Düzeyleri Arasındaki İlişki

Öğrencilerin cinsiyetine göre bakıldığında; kız öğrencilerin %18,8'inde (n=30) sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum orta, %70'inde (n=112) yüksek, %11,3'ünde (n=18) ideal düzeyde bulunmuştur. Erkek öğrencilerin %0,7'sinde (n=1) sağlıklı beslenmeye

ilişkin tutum düşük, %20,3'ünde (n=31) orta, %61,4'ünde (n=94) yüksek, %17,6'sında (n=27) ideal düzeyde bulunmuştur. Kız ve erkek öğrenciler arasında sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=4,23$, $p=0,237$) (Tablo-23 EK-1'de gösterilmiştir).

4.13.2 SBİTÖ'nin Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin 4 alt ölçeği vardır. Bu ölçekler beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenmedir. Bu dört ölçekle BKİ arasındaki ilişki için tek yönlü Anova analizi yapılmıştır. SBİTÖ ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gibi alt ölçeklerle BKİ arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo-20).

Tablo 20. SBİTÖ'nin Alt Ölçekleri ve BKİ Arasındaki İlişki

	Öğrencilerin BKİ Sınıflaması						p
	Zayıf		Normal		Fazla kilolu/Obez		
	Ortalama- Standart sapma	Min- max	Ortalama- Standart sapma	Min- max	Ortalama- Standart sapma	Min- max	
Beslenme Hakkında Bilgi Alt Ölçeği	19,69 ±4,47	5,00- 25,00	20,26 ±3,63	8,00- 25,00	19,40 ±4,84	5,25- 25,00	0,296
Beslenmeye Yönelik Duygu Alt Ölçeği	15,25 ±4,57	6,00- 29,00	15,97 ±4,29	6,00- 30,00	16,75 ±4,86	6,00- 28,00	0,140
Olumlu Beslenme Alt Ölçeği	18,52 ±4,26	6,00- 25,00	18,93 ±3,61	5,00- 25,00	17,65 ±3,75	7,00- 25,00	0,068
Kötü Beslenme Alt Ölçeği	17,90 ±4,49	5,00- 25,00	18,40 ±4,00	5,00- 25,00	18,10 ±4,57	5,00- 25,00	0,682

* Anova analizinde post-hoc test olarak tukey seçildi. Beslenme hakkında bilgi F=1,224 p değeri=0,296, beslenmeye yönelik duygu F=1,975 p değeri=0,140, olumlu beslenme F=2,719 p değeri=0,068 , kötü beslenme F=0,384 p değeri=0,682.

4.14. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksini Etkileyen Etmenlerin Lojistik Regresyon ile İncelenmesi

Çalışmada geriye doğru eleme tekniği ile lojistik regresyon modeli (Backward Logistic Regression) kullanıldı. Kullanılan modelde obezitenin var olmadığı grup normal kilolu çocuklardan, obezitenin var olma durumu ise fazla kilolu ve obez çocuklardan oluşmaktadır. Modele karıştırıcı faktör olabilecek öğrencilerin yaşı (10,11,12 yaş ve 13,14 yaş ikili gruplandırılmıştır) , öğrencilerin cinsiyeti (erkek, kız), adölesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeği (yüksek beden saygısı, düşük beden

saygısı) sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (yetersiz, düşük, orta ve yüksek, ideal düzey olarak ikili gruplandırılmıştır), annelerin BKİ (<25 kg/m² ve ≥25 kg/m² olarak sınıflandırılmıştır) konulmuştur ve modelde geriye doğru eleme yapılmıştır %95 güven aralığı %5 hata payı ile anlamlılık düzeyi p değeri 0,05'in altında olanlar istatistiksel açıdan anlamlı olarak değerlendirilmiştir. Obezite durumu ile öğrenci cinsiyeti, arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır (p=0,201).

Obezite durumu ile öğrenci yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır (p=0,777). Obezite durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır (p=0,688).

Diğer değişkenler kontrol edildiğine obezite durumu ile annenin BKİ (p=0,015) ve adolesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (p=0,001). Sonuçlar Tablo-21'de verilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin Beden Kütle İndeksini Etkileyen Etmenlerin Lojistik Regresyon ile Analizi

	%95 Güven Aralığı				
	Beta	p değeri	OR	Alt	Üst
Öğrenci Cinsiyet	0,390	0,201	1,48	0,81	2,69
Öğrenci Yaş	0,086	0,777	1,09	0,60	1,98
Anne BKİ	0,770	0,015*	2,16	1,16	4,01
BESAAÖ	-1,177	0,001*	0,31	0,17	0,58
SBİTÖ	-0,150	0,688	0,86	0,41	1,79

5. TARTIŞMA

Manisa Şehzadeler İlçesindeki Spil Ortakulunda yapılan 316 öğrencinin katıldığı çalışmamızda öğrencilerin BKİ ortalamaları $19,90 \pm 4,11$ 'dir. (min=12,46 kg/m² max=36,59 kg/m²). Öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri Persentil Sınıflamasına bakıldığında 316 öğrencinin %10,8'i zayıf, %68,1'i normal, %12'si fazla kilolu, %9,2'si obez olarak bulunmuştur.

Bizim çalışmamıza benzer şekilde "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi 2017 Eylül ve Ekim Dönemi" ölçümlerine bakıldığında 3.750.999 10-14 yaş öğrencilerin % 19,6'sı fazla kilolu, %10,5'i obez olarak bulunmuştur. (15). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada da 11-18 yaş aralığındaki öğrenciler BKİ'ne göre sınıflandırıldığında %23,4'ünün fazla kilolu ve %8'inin obez olduğu belirlenmiştir. Obez öğrenci oranının bizim çalışmamızla benzer olduğu görülmüştür (39). Sivasta 10-12 yaş aralığında devlet ortaokullarında okuyan öğrencilerle yapılan bir çalışmada fazla kiloluluk sıklığı %20,5 bulunurken obezite sıklığı %9,6 olarak bulunmuştur (40). İstanbul'da bir aile sağlığı merkezine kayıtlı 6-19 yaş arasında olan okul çağı çocuklarında yapılan bir çalışmada obezite oranı %7,3 olarak bulunmuştur (41).

Bizim çalışmamızdaki gibi fazla kilolu ve obez öğrenciler kadar zayıf öğrencilerin olduğu çalışmalar da vardır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda öğrencilerde zayıflık prevalansının %3.9 ile %16.0 arasında olduğu görülmüştür (42). Çalışmamızda öğrencilerin %10,8'si zayıftır ülkemizde yapılan birçok çalışmaya göre zayıflık prevalansı yüksek bulunmuştur. Okul çağı dönemi çocuk ve adölesanların hızlı büyüme ve gelişme dönemi olduğu için obezite riski kadar malnütrisyon riski de olduğu, çocuk ve adölesanların yeterli beslenemediğini göstermektedir. Bu oranların farklı olması çalışmanın yapıldığı yer kent/kır, sosyoekonomik düzey, özel okul/devlet okulu, çalışmanın yılı kullanılan ölçütün aynı persentil ölçütü olup olmamasına bağlı olabilir.

5.1 Cinsiyete Göre Obezite Durumu

Öğrencilerin cinsiyeti ile BKİ arasındaki ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin %18,6'sının fazla kilolu/obez, erkek öğrencilerin %23,9'u fazla kilolu/obezdir. Kız ve

erkek öğrenciler arasında BKİ açısından bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($x^2=1,47$ $p=0,47$).

Ülkemizde çeşitli bölgelerde yapılan birçok çalışmada obezite oranı erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre fazla bulunmuştur. 2008, 2013 ve 2016 yıllarında yapılan COSI çalışmalarında da kız öğrencilere göre erkek öğrencilerde obezite sıklığı daha fazla bulunmuştur (43). İstanbul'da 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada da fazla kilolu öğrenci oranı %12,7 bulunmuş ve kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin daha çok fazla kilolu olduğu ancak anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir (44). Okul çağı çocuklarında yapılan çalışmaların çoğunda obezite ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Bu da büyük oranda çalışma örneklemelerinin düşük sayılarda olmasına bağlıdır (45).

Ortaokul çağı öğrencilerinde cinsiyetle obezite arasında anlamlı ilişki görülmesi de genellikle erkek öğrencilerde obezite oranı daha yüksek görülmektedir. Büyüme ve gelişme dönemlerinde erkek öğrencilerin daha çok lise çağında boy uzunluklarının artması ve yetişkinlik döneminde kadınlarda hamilelik döneminde gebelik diyabeti, fazla kilo alımı, hormonal değişiklikler nedeniyle kilo vermenin zorlaşması ve menopoz döneminde metabolizmanın yavaşlamasıyla yetişkinlik ve yaşlılık döneminde kadınlarda obezite daha fazla görülebilmektedir. Bu sebeplerden beslenme eğitimi verilirken her yaş grubuna eğitim verilmelidir ve öğrencilere sağlıklı beslenme davranışlarının ilerleyen yaşlarda da nasıl sürdürülebileceği anlatılmalıdır.

5.2 Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklığı

Çalışmamızda öğrencilerin büyük çoğunluğunun günde 3 ana öğün tükettiği sonucuna ulaştık. Çocuk ve adolesanlar için önemli olan kahvaltıyı öğrencilerin %67,4'ünün yaptığını ve çoğunlukla yumurta, peynir, zeytin, ekmek, sebze türü kahvaltı yaptıkları görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada da kahvaltıda en fazla yumurta ve ekmek tüketildiği görülmüştür (44).

Öğle yemeğini öğrencilerin %44,3'nün evde tükettiğini, okulda tüketenlerin ise yemekhanede sulu yemek tarzında tükettiği görülmüştür. Kahvaltıyı atlama ve öğle öğününü abur cubur veya fast-food tarzında tüketme oranı azdır. Kahvaltı çocuk ve adolesanlarda sağlıklı beslenme, kaliteli besin alımı ve fazla kilolu olma ihtimalinin

azalmasıyla ilişkilidir (44). Geleneksel beslenmemizde de kahvaltı önemli bir yer tuttuğu için benzer sonuçlar çıkabilmektedir. Öğrencilerin %56,4ü haftada 1-2 gün ev dışında yemek yediği görülmüştür. Dışarda daha sık yemek yemek fast food tarzı yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinler tüketilmesine neden olabildiği için risklidir.

Günlük su tüketimi öğrencilerin üçte birinin yeterliken üçte ikisinin yetersizdir. Öğrencilerin sıvı tüketimlerine baktığımızda en çok tüketilen içecek çaydır. Beş ve altıncı sınıf öğrencilerinde yapılan farklı bir çalışmada da kahvaltı da en fazla tüketilen içeceğin çay/bitki çayları olduğu sonucuna ulaşmışlardır (44). Süt, ayran, kefir gibi özellikle protein ve kalsiyum içeriği yüksek büyüme ve gelişme için gerekli besin öğelerinden zengin içeceklerin günlük tüketilmesi önerilirken tüketilen içecekler içinde en az tercih edilen kefirdir, öğrencilerin çoğunluğu haftada 1-2 gün süt ve ayran tüketmektedir. Öğrencilerin %17,9'u her gün süt tüketirken %7,3'ü hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin yarıdan fazlası haftada 1-2 günden daha az kahve tüketmektedir. Kola/gazoz, meyve suyu gibi özellikle şeker içeriği yüksek içeceklerin fazla tüketimi önerilmezken öğrencilerin yaklaşık yarısının haftada 1-2 günden fazla kola/gazoz, yarıdan biraz fazlasının ise meyve suyu tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin %7,7'si her gün kola/gazoz içerken %11,8'i her gün meyve suyu içmektedir. Son yıllarda popülerliği artan enerji içeceklerinin bu yaş grubunda tüketilmesi önerilmemektedir. Çalışmamızda tüketim sıklığı en düşük olan içecek enerji içeceğidir, öğrencilerin %63,5'i hiç tüketmediği enerji içecekleri olsa da tüketen öğrenciler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaliteli protein kaynaklarından zengin olarak kabul edilen yumurta çocuk ve adolesan dönemde her gün tüketilmesi önerilen iyi protein kaynaklarının başında gelir. Çalışmamızda öğrencilerin %29,8'i her gün yumurta tüketirken, %25,4'ü ayda bir ve daha az yumurta tükettiğini belirtmiştir. Diğer hayvansal protein kaynaklarına göre daha ulaşılabilir ve uygun fiyatlı olan yumurtanın öğrencilere her gün tüketilmesi önerilirken sadece üç öğrenciden birinin her gün yumurta tüketmesi yetersiz bulunmuştur. Peynir çeşitlerinin tüketimine bakıldığında öğrencilerin %13,5'inin hiç peynir (beyaz/çökelek/lor) yemediği görülmüştür. Öğrencilerin yarıdan fazlası tavuk, balık, kırmızı et, köfte gibi yiyecekleri haftada 1-2 gün ve daha fazla tüketmektedirler. Öğrencilerin %9,3'ü balık, %10,9'u kırmızı et hiç tüketmediğini belirtmiştir yaklaşık olarak 10 çocuktan birinin bu protein kaynaklarını hiç

tüketmemesi büyüme ve gelişme döneminin olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. Kuru fasulye/mercimek/nohut gibi bitkisel proteinleri de öğrencilerin yarısından fazlası haftada 1-2 gün ve daha fazla tüketmektedirler.

Karbonhidrat içeriği yüksek enerji kaynağı yiyeceklerin tüketim sıklığına baktığımızda öğrencilerin %48,7'si her gün beyaz ekmek tükettiği, tam buğday/kepek/çavdar ekmeği gibi ekmek çeşitlerini nadiren tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çorba, pilav, makarna/erişte/kuskus, patates, simit/poğaç, bisküvi/kek gibi yiyeceklerin haftada 1-2 gün ve daha fazla tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin %16,6'sı simit/poğaç, %12,8'i bisküvi/kek türü yiyecekleri her gün tüketmektedirler. Bu yiyeceklerin basit karbonhidrattan zengin oluşu ve yağ, şeker ilavesi içermesi nedeniyle yüksek miktarda tüketilmesi sakıncalıdır.

Zengin vitamin, mineral içeriği olan meyve ve sebzeler posa ihtiyacı içinde başlıca kaynaklardandır bu yüzden meyve ve sebze tüketimi çocuk ve adölesanlar için önemlidir. Taze meyve ve sebze türü yiyeceklerin her gün tüketilmesi önerilirken öğrencilerin sadece %37,7'sinin her gün taze meyve, %29,3'ünün ise sebze yemeği/salata tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yarısından fazlası haftada 1-2 gün ve daha fazla kraker ve kuruyemiş tüketirken kuru meyve nadiren tüketmişlerdir. Günlük kuruyemiş tüketen öğrencilerin yüzdesi %17,6 olarak bulunmuştur. Pasta, kurabiye, şeker gibi besinleri nadiren tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu besinleri her gün tüketenlerin oranı %3,5 ile %8,7 arasında değişmektedir. Öğrencilerin %24,3'ü çikolatayı, %10,3'ü cipsi her gün tüketmektedir. Öğrencilerin yarısından fazlası haftada 1-2 kez çikolata, cips türü yiyecekler tükettiği sonucuna varılmıştır. Başka araştırmalarda özellikle ara öğünlerde bisküvi, çikolata, şeker, kek gibi besinlerin daha fazla tüketildiği görülmüştür (46, 47). Bu tarz yiyeceklerin fazla karbonhidrat ve yağ içermesi nedeniyle fazla kiloluluk ve obezite riski artmaktadır.

5.3 Annelerin Beslenme Alışkanlıkları

Annelerde de kahvaltı yapma oranı yüksektir (%90,8). Kahvaltıda annelerin %64,2'si simit/poğaç türü yiyecekler tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin karbonhidrat içeriği yüksek yiyecekler tüketmesi ve %32,6'sının ana öğünleri atlaması, yarısından fazlasının ara öğün tüketmemesi, %74,4'ünün besin satın alırken

kalori miktarlarını incelememesi sağlıksız beslenme alışkanlıkları olduğu sonucunu gösterir. Annelerinin %84,5'i yemekleri pişirirken daha az yağ kullanmaya dikkat etmektedir, %79,1'i sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat etmektedir, %57'si kilo vermek amacıyla diyet yaptığını söylemeleri ağırlık yönetimi konusunda olumlu davranışlardır. Annelerin sadece %22,2'si diyetisyenden yardım alarak kilo vermek amacıyla diyet yapmıştır bu diyetisyen sayısının yetersiz olduğunu ve diyetisyene yönlendirmenin az olduğunu düşündürmektedir.

5.4 Anne, Çocuk BKİ Değerlendirilmesi

Annelerin BKİ ve öğrencilerin BKİ arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Annelerin BKİ 25 kg/m²'nin altında olanlar ve 25 kg/m² ve üzerinde olanlar olarak ikili gruplandırılmıştır. Öğrencilerin BKİ zayıf, normal ve fazla kilolu/obez olarak üçlü gruplandırılmıştır. BKİ değeri 25 kg/m²'nin altında olan annelerin çocuklarının %12,8'si fazla kilolu/obezdir. BKİ 25 kg/m² ve üzerinde olan anneleri çocuklarının %29,4'ü fazla kilolu/obezdir. Annelerin BKİ ve öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($\chi^2=17,88$, $p=0,00$)

Birçok araştırmada ailede obezite tanısı alan olması durumunda çocuklarda da obezite görülme oranının arttığı gösterilmiştir. 9-11 yaş arası çocuklarda yapılan Uluslararası Çocukluk Obezitesi Yaşam Tarzı ve Çevre Çalışması 12 ülkede gerçekleştirilmiş ve anne babanın fazla kilolu olmasıyla çocukların fazla kilolu olmasının pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (48).

10-15 yaş arası öğrenciler ve ailelerinde yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzey açısından aileler gruplandırılmış ve grup bir yüksek, grup iki orta, grup üç düşük sosyoekonomik düzey olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda anne ve babaları obez olan öğrencilerin, obezite ve fazla kilolu olma durumu incelenmiş yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerle düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuş ancak orta sosyoekonomik düzeye sahip grupla düşük sosyoekonomik düzeye sahip grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır (49). Kastamonuda yapılan bir çalışmada 10-12 yaş aralığındaki çocukların ailelerinin obez olması ile çocukların BKİ arasındaki ilişki bakılmış sonuç anlamlı bulunmuştur. Anne veya babası obez olanlarda daha yüksek oranda obezite görüldüğü sonucuna

ulaşmıştır. Araştırmaya katılan çocukların %58,5'inin obez anne veya babası olduğu görülmezken %41,5'inin obez anne veya babası olduğu görülmüştür. Obez çocukların; %16,7'sinin anne babasının her ikisi de obezdir, %16,7'sinin babası, %33,3'ünün ise annesi obez olarak bulunmuştur (50).

Normal BKİ sınırları içinde olan anne babaların 3 ile 5 yaş arasında olan bir obez çocuğunun ileride obez olma ihtimali %24'tür, anne veya babadan birinin obez olması bu ihtimali %62'ye yükseltmektedir. 10 ile 14 yaşlarında obez olma olasılığı daha fazla artarak ve sırasıyla %64 ve %79'a ulaşmaktadır. Obezite görülme olasılığı normal BKİ'ne sahip anne ve baba ile %10 olduğu, anne veya babanın obez olmasıyla %40 olduğu, hem anne hem babanın obez olmasıyla %80 olduğu kabul edilmektedir (51). 6-11 yaş aralığındaki çocuklar ile anne, babalarını inceleyen bir çalışmada çocukların %11,1'i kilolu bulunmuşken obezite oranı da %7,5'tir. Çalışmaya katılan çocuklarda anne ve babasının her ikisi de obez olanlarda obezite oranı %15,7'dir. Anne ve babaların beden kitle indeksleri arttıkça çocuklardaki obezite oranının da arttığı görülmüştür (52). Bizim çalışmamızda olduğu gibi birçok çalışmada ailenin özellikle annenin obez olması çocukların da obez olma ihtimalini arttırdığı görülmüştür.

5.5 Beden Saygısı ve BKİ Değerlendirilmesi

Ölçek puanı medyan değeri çalışmamızda 36 olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin %50,3'ünde (n=81) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=80) yüksek; erkek öğrencilerin %50,3'ünde (n=159) beden saygısı düşük, %49,7'sinde (n=157) yüksek bulunmuştur. Beden saygısı düşük çocukların %30,8'i fazla kilolu/obez iken beden saygısı yüksek olanların %11,5'i fazla kilolu veya obezdir. Beden saygısı ile BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (p=0,001).

Kanada'da yapılmış bir çalışmada daha yüksek BKİ, hem kızlar hem de erkekler için daha düşük beden saygısı ile ilişkilendirilmiştir (53). Yapılan çalışmalarda geç çocukluk ve ergenlik döneminde obezite nedeniyle düşük beden saygısı riskinin arttığı görülmektedir (12). Ülkemizde ise daha çok beden algısı ve beden imajı üzerine çalışmalar yapılmıştır, beden saygısı ile ilgili yeterli araştırma yoktur.

Benlik saygısı yüksek kişilerde beden saygısı da yüksek olmaktadır. Bu konularda yapılan çalışmaların incelendiği bir analizde 25 kesitsel çalışmanın 13'ü obez ergenlerde ve çocuklarda düşük benlik saygısının olduğunu göstermiştir. Beden saygısı ölçüsü içeren altı kesitsel çalışmanın beşi, normal kilolu çocuklar ve ergenlerle karşılaştırıldığında obezlerde daha düşük beden saygısı bulunmuştur. 13 ila 18 yaş arası ergenler için sonuçlara bakıldığında, kesitsel çalışmalar kilo ile hem genel benlik saygısı hem de beden saygısı arasında ters bir ilişki bulmada tutarlıdır. İleriye dönük gözlemsel çalışmalar tutarsız olarak bulunmuştur (36). Ergenlik dönemindeki kilo değişimlerinin daha hızlı olması ve yaş ilerlemesiyle daha uzun süre aynı kilonun korunması; beden saygısı ve kişinin ağırlığının depresyon, yeme bozukluğu gibi psikolojik etmenler sebebiyle etkilenmesi sonucu; ileriye dönük çalışmalarda araştırmaya katılanların devamlılığının azalması nedeniyle de tutarsız sonuçlar bulunmuş olabilir.

Mendelson & White tarafından 8-17 yaş arası çocuklarda yapılan bir çalışmada, etnik açıdan farklı çocuklardan oluşan üç farklı yaş grubunda kilo durumuna göre hem benlik saygısı hem de beden saygısındaki yaşa bağlı farklılıkları incelemişler ve her yaş grubunda fazla kilolularda beden saygısı normal kilolulara göre daha düşük olarak bulunmuştur (54).

10 yaşında çocuklarda yapılan bir çalışmada BKİ ile beden saygısının ilişkili olduğu gösterilmiş daha kilolu kişilerin görüşlerini daha olumsuz değerlendirme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Birçok akademisyen bunun nedeninin daha ağır vücut ağırlıklarının sosyal olarak istenmeyen bir durum olması ve bu nedenle kilonun sosyal psikolojik mekanizmalar yoluyla beden saygısı üzerinde etkisi olduğunu düşünmektedirler (55). Genç yetişkinlerde yapılan farklı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve görünüş kayısı, beden saygısı ilişkisi incelenmiş BKİ ve beden saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Beden saygısının zayıf ve normal olan kişilerde fazla kilolu ve obez olan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. (56). Kişilerin kilosu arttıkça beden saygısının azaldığını gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (57, 58). Beden saygısının yüksek olması da obezite için koruyucudur.

Ülkemizde 9-11 yaş arası çocuklarda yapılan bir çalışma beden kitle indeksi (BKİ) arttıkça, her iki cinsiyette de vücut memnuniyetsizliğinin arttığını göstermiştir.

Aşırı kilolu veya obez olan kızların vücut memnuniyetsizliği oranı, erkeklerden daha yüksek olarak bulunmuş ve vücut memnuniyetsizliğinin, düşük beden saygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Normal BKİ'ne sahip olan ergenlere göre, fazla kilolu/obez ve zayıf olan çocukların daha yüksek düzeyde vücut memnuniyetsizliği yaşadığını bulunmuştur. Vücut memnuniyetsizliği ile beden saygısının güçlü ilişkili olduğu görülmüştür. Vücut memnuniyetsizliği ve düşük beden saygısı BKİ ile ilişkisinin çocuk sağlığı açısından önemli olduğu ve birçok soruna yol açabileceği düşünülmektedir (59). Beden saygısı ve BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen büyük örnekli ve uzun süreli çalışmalar yapmak literatüre önemli katkıda bulunacaktır. Özellikle çocukluk döneminde bu soruna zamanında dikkat edilmezse ileri yaşlarda da sorun devam edebilmekte ve artabilmektedir.

5.6 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve BKİ Değerlendirmesi

Çalışmamızda SBİTÖ toplam puan ortalaması $72,7 \pm 10,4$ olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden beslenme hakkında bilgi puan ortalaması $19,9 \pm 4,1$, beslenmeye yönelik duygu puan ortalaması $15,9 \pm 4,4$, olumlu beslenme puan ortalaması $18,5 \pm 3,8$ kötü beslenme puan ortalaması $18,2 \pm 4,2$ olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %0,3'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yetersiz, %19,5'inin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun orta, %65,8'inin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun yeterli, %14,4'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun ideal düzeyde olduğu görülmüştür. SBİTÖ ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($\chi^2=5,97$, $p=0,42$). SBİTÖ alt ölçekleri ile BKİ arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Beslenme hakkında bilgi $F=1,224$ p değeri= $0,296$, beslenmeye yönelik duygu $F=1,975$ p değeri= $0,140$, olumlu beslenme $F=2,719$ p değeri= $0,068$, kötü beslenme $F=0,384$ p değeri= $0,682$).

Öğrencilerin cinsiyetine göre bakıldığında; kız öğrencilerin %18,8'inde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum orta, %70'inde yüksek, %11,3'ünde ideal düzeyde bulunmuştur. Erkek öğrencilerin %0,7'sinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, %20,3'ünde orta, %61,4'ünde, %17,6'sında ideal düzeyde bulunmuştur. Kız ve erkek öğrenciler arasında sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2=4,23$, $p=0,237$). Beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme alt ölçeklerinde puan ortalaması, SBİTÖ toplam puan ortalaması kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Beslenmeye yönelik duygu puan ortalaması kız öğrencilere göre erkek öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Bizim çalışmamız ortaokul öğrencilerinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyleri ile ilgilidir literatürde lise, üniversite öğrencileri, öğretmenler ve annelerde bu konu üzerinde çalışma bulunmaktadır. Bu yüzden tam karşılaştırma yapılamasa da benzer sonuçlar olan araştırmalar da vardır.

Lise düzeyi öğrencilerde yapılan bir araştırmada sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi orta, yüksek ve ideal düzeyde olarak bulunmuştur. Orta düzeyde çıkan öğrencilerin %31.7'si kız, %68.3'ü erkek olarak bulunmuştur. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi yüksek olanların %40.7'si erkek, %59.3'ü kız ve ideal olanların %41.2'si kız, %58.8'i erkektir olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyeti ile SBİTÖ sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde etmişlerdir (37). Bizim çalışmamıza göre yaş grubunun yüksek olması nedeniyle sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgilerinin daha fazla olduğu olması beklenen bir durumdur. Cinsiyete göre bizim çalışmamızda istatistiksel açıdan anlamlı fark yokken Gökçe ve ark.'nın yaptığı çalışmada fark olması yine öğrenci yaş grubunun yüksek olması nedeniyle açıklanabilir. Özellikle ortaokul ve lise dönemleri arasındaki fiziksel gelişim farklılığından, lise döneminde daha fazla beden imajına önem verilmesi nedeniyle sağlıklı beslenmeye ilgi artabilir. Beslenme ve diyetetik bölümü ve hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılan bir araştırmada SBİTÖ toplam puan ortalaması $76,17 \pm 9,13$ olarak bulunmuş BKİ ile SBİTÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. SBİTÖ alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi alt ölçeği puan ortalaması ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiş normal BKİ'ye sahip öğrencilerin hem fazla kilolu hem de obez öğrencilere göre SBİTÖ ortalama puanı anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (60). Bizim çalışmamızda hem SBİTÖ ile BKİ arasında hem de alt ölçekler ile BKİ arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bunda çalışmaya katılanların yaşları, eğitim seviyeleri ve aldıkları eğitim içeriği etkili olmuş olabilir.

Çalışmalarda genellikle sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun yüksek bulunması kişilerin sağlıklı beslenme hakkında bilgi, duygu ve düşüncelerinin iyi düzeyde olduğu ancak bunların davranışa geçirilemediği veya doğru beslenme davranışlarının sürekliliğin sağlanamadığını düşündürmektedir. Kişinin sağlıklı beslenme hakkında doğru bilgilere sahip olmasının yeterli olmadığı bu yüzden sağlıklı beslenme

alışkanlıklarının kazanılıp uygulanması ve yaşam tarzı haline getirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

5.7 Beden Kütle İndeksi İçin Lojistik Regresyon Analizi Yorumu

Modelde obezite dikotom olarak gruplandı, fazla kilolu ve obez bir grup normal kilolu çocuklar ayrı bir grup olarak oluşturuldu. Modele öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, adölesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeği puanı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanı, annelerin BKİ konulmuştur. Diğer değişkenler kontrol edildiğine obezite durumu ile annenin BKİ ($p=0,015$) ve adölesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($p=0,0001$). Annenin BKİ'nin ≥ 25 kg/m² olması çocuğun fazla kilolu ya da obez olmasını 2.2 kat arttırmaktadır (%95 GA=1,2-4,0). Beden saygısının yüksek olması ise öğrencilerde fazla kiloluluk ve obezite için % 70 koruyucudur (OR=0.3, % 95 GA= 0.2-0.8).

Çin'de 3.140 öğrencide yapılan bir çalışmada öğrencilerin sırasıyla %12,5'i fazla kilolu, %15,7'si obez olarak bulunmuştur. Lojistik regresyon analizi (normal kiloya kıyasla fazla kilolu), çocuklarda fazla kilonun erkek cinsiyet, ebeveyn obezitesi, ebeveyn eğitim düzeyi, annenin gebelik diyabeti öyküsü, yüksek doğum ağırlığı, günde daha az fiziksel aktivite saati, kentsel ikamet ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (61). Çalışmada bizim çalışmamız gibi ebeveynin BKİ'nin çocukların BKİ ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet gibi birkaç değişkenle daha BKİ arasında ilişki bulunması araştırma daha fazla sayıda kişide yapıldığı için olabilir. Çocuk ve adölesanların fazla kilolu veya obez olmalarına neden olan çevresel etkenlerle ilgili çalışma sayıları artırılıp daha büyük örnekler ile farklı bölgelerde çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

Beden saygısının obezite ile ilişkisinde kesitsel çalışmalarda nedensel ilişki belirlemek olası değildir. Beden saygısının obezite için koruyucu etkisi önemlidir. Obez olmayan gençlerde beden saygısının daha yüksek olması daha olası bir durumdur. Beden saygısının yükseltilmesi için yapılacak çalışmalar öğrencilerin fazla kilolu veya obez olma durumlarını etkileyeceği gibi öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile BKİ'nin normal sınırlar içinde olması da beden saygısının yükselmesini sağlayacaktır.

5.8. Araştırmanın Üstün Yönleri

Araştırmamız bir devlet okulunda yapıldığı için her ekonomik seviyeden öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmamızda kullanılan ölçekler az miktarda çalışmada kullanıldığı için literatüre katkıda bulunacaktır. Anket ve ölçümler araştırmacı tarafından uygulandığından verilerin güvenilirliği yüksektir. Çalışmamıza katılan öğrencilere sınıf ortamında anket uygulandığından anlaşılmayan sorularda açıklama yapılabilmiş ve soruların daha iyi anlaşılabilir olarak yanıtlanabildiği düşünülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Manisa Şehzadeler Spil Ortaokulunda yapılan çalışmada öğrencilerin %12'si fazla kilolu, %9,2'si obez olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyeti ile BKİ arasındaki ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin %18,6'sının fazla kilolu/obez, erkek öğrencilerin %23,9'u fazla kilolu/obezdir ancak istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Beden saygısı ile BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,001$). Beden saygısı düşük çocukların %30,8'i fazla kilolu/obez iken beden saygısı yüksek olanların %11,5'i fazla kilolu/obezdir. BESAA alt ölçeklerinden beden ağırlığı alt ölçeği ve beden görünüşü alt ölçeği ile BKİ arasında anlamlı fark vardır. Kız ve erkek öğrenciler arasında beden saygısı sonucu açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark yoktur.

SBİTÖ'ne göre öğrencilerin %65,8'inin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun yüksek, %14,4'ünün sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun ideal düzeyde olduğu görülmüştür. Kız ve erkek öğrenciler arasında SBİTÖ sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. SBİTÖ sonuçları ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. SBİTÖ alt ölçekleriyle BKİ arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Annelerin eğitim durumu, çalışma durumu ve hane geliri ile öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir. Annelerin BKİ ve öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($\chi^2=17,88$, $p=0,001$).

Çok değişkenli analizde diğer değişkenler kontrol edildiğinde annenin BKİ ($p=0,015$) ve adölesanlar ve yetişkinler için beden saygısı ölçeği ($p=0,001$) ile öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Annenin BKİ'nin ≥ 25 kg/m² olması çocuğun fazla kilolu ya da obez olmasını 2.2 kat arttırmaktadır (%95 GA=1.2-4.0) Beden saygısının yüksek olması ise öğrencilerde obezite için % 70 koruyucudur. (OR=0.3, % 95 GA= 0.2-0.8)

Çalışmamızda Türkçe literatürde yeterli miktarda çalışma olmayan beden saygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma yönelik ölçekler kullanıldığından bu konularda literatüre katkıda bulunacaktır. Çalışmamızda annelerin çocukların BKİ

üzerine etkisi de incelenmiş olup daha önce yapılan farklı çalışmalarda olduğu gibi anlamlı bir ilişkinin olduğu bu yüzden sadece çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları için çalışmalar yapmak yerine bu çalışmalarda başta anneler olmak üzere ebeveynlerin de katılımının önemli olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle annelerin sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirilmesi ailenin sağlıklı beslenme hakkındaki bilgi düzeyini arttıracaktır bunu sağlamak için okullarda yapılan beslenme eğitimlerine annelerin katılımı istenebileceği gibi birinci basamak sağlık kuruluşlarının topluma yönelik yaptığı eğitimlerin içinde annelere yönelik sağlıklı beslenme eğitimlerinin artırılması sağlanabilir. Kamu spotlarında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirici içerikler artırılabilir ve ailenin beslenme alışkanlıklarının çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilediği vurgulanabilir.

Obezite gün geçtikçe çok daha önemli bir hale gelen büyük bir halk sağlığı sorunudur. Günümüzde hem çocukluk ve hem de adölesan dönemde obezite görülmekte ve hızla prevalansı artmaktadır. Obeziteyle mücadelede sadece kişisel mücadele değil ailenin çevrenin katılımı da önemlidir. Anne sütü ile başlayan beslenme süreci aile içinde özellikle annenin beslenme bilgisi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla şekillenerek temellenir bu yüzden ailenin özellikle de annenin sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olması ve alışkanlık haline getirebilmesi için destekleyici çalışmalar yapılmalıdır. Çocuk ve adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi ve düzeltilmesi yanında içinde bulunduğu ailenin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları, okulda tüketebilecekleri besinler, arkadaş çevresinin beslenme alışkanlıkları, sosyal medya ve televizyon gibi iletişim araçlarının etkisi, ruhsal durumları, beden saygı düzeyleri incelenmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Ailenin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olması çocuk ve adölesanların da sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarında çok etkilidir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların oluşturulması ve bunların sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dönüştürülmesi önemlidir.

Obeziteyi önlemede sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak, düzenli fiziksel aktivite yapmak ve beden saygısını geliştirmek etkili olacaktır. Obezite ile mücadelede toplumu doğru ve yeterli miktarda bilgilendirmeli ve sektörler arası işbirliği yapılarak birçok alanda bu konu desteklenmelidir. Daha sağlıklı bir toplum için ruhsal ve

bedensel olarak sağlıklı gençler gerekmektedir, obezitenin önlenmesi ileri yaşlarda pek çok sağlık sorununun gelişmesini de önleyecektir.



7. KAYNAKLAR

1. WHO. ObesityandOverweight. [İnternet]. [Erişim Tarihi 12.05.23]. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Müdürlüğü. Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırması (TBSA). [İnternet]. 2019. [Erişim Tarihi 05.03.2023]. ErişimAdresi:https://krtknadmn.karatekin.edu.tr/files/sbf/TBSA_RAPOR_KITAP_2_0.08.pdf
3. Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (Eds.). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary. World Health Organization; 2007.
4. Ergül, Ş., & Kalkım, A. Önemli bir kronik hastalık: çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2011; 10(2): 223-230
5. Di Cesare, M., Sorić, M., Bovet, P., Miranda, J. J., Bhutta, Z., Stevens, G. A., ... & Bentham, J. The epidemiological burden of obesity in childhood: a worldwide epidemic requiring urgent action. BMC Medicine. 2019; 17: 1-20.
6. Güngör, N. K. Overweight and obesity in children and adolescents. Journal of clinical research in pediatric endocrinology. 2014; 6(3): 129.
7. Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 14(2): 280-295.
8. Büşra, A., Sormaz, E., Taşkaya, Z. İ., & Sormaz, Ü. İlkokul Öğrenci Velilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumlarının. Journal of Tourism and Gastronomy Studies. 2021; 9(3): 1593-1609.
9. Özcebe, L., Arslan, U., Üner, S., Araz, O., Unlu, H., Yardim, M., ... & Huang, T. Association of Parents' Body Esteem and Body Mass Index with Children's Body Esteem and BMI: A Study from Turkey. Journal Of Pediatric Research. 2020; 7(3).
10. French, S. A., Story, M., & Perry, C. L. Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review. Obesity research. 1995; 3(5): 479-490.
11. Arslan, U. E., Özcebe, L. H., Ünlü, H. K., Üner, S., Yardim, M. S., Araz, O., & Huang, T. T. The validity and reliability of the Turkish version of the Body Esteem Scale forAdolescents and Adults (BESAA) for children. Turkish Journal of Medical Sciences. 2020; 50(2): 471-477.
12. Williams, N. A., Fournier, J., Coday, M., Richey, P. A., Tylavsky, F. A., & Hare, M. E. Body esteem, peer difficulties and perceptions of physical health in overweight and obese urban children aged 5 to 7 years. Child: care, health and development. 2013; 39(6): 825-834.
13. Öztürk, M., Erdoğan, S. Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi. [Doktora Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2010.

14. Bundak, R., Furman, A., Gunoz, H., Darendeliler, F., Bas, F., & Neyzi, O. Body mass index references for Turkish children. *Acta Paediatrica*. 2006; 95(2): 194-198.

15. T.C. Sağlık Bakanlığı. Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı [İnternet]. [Erişim Tarihi 10.03.23]. Erişim Adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/Turkiye_Saglikli_Beslenme_ve_Hareketli_Hayat_Programi_Yetiskin_ve_Cocukluk_Cagi_Obezitesinin_Onlenmesi_ve_Fiziksel_Aktivite_Eylem_Plani_2019-2023_2.pdf

16. WHO. World Obesity Day. [İnternet]. [Erişim Tarihi 15.03.23]. Erişim Tarihi 23.06.2023. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity>.

17. TÜİK. İstatistiklerle Yaşlılar, 2020. [İnternet]. [Erişim Tarihi 11.03.23]. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2020-37227>.

18. Demiray, G., & Yorulmaz, F. Halk Sağlığı Bakışıyla Obezite Yönetimi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*. 2023; 13(1): 147-155.

19. OECD. Obesity Among Children. [İnternet]. [Erişim Tarihi 30.04.2023]. Erişim Adresi: [OECD.iLibrary.Obesityamongchildren.https://www.oecdilibrary.org/sites/health_glance_eur-2018-26en/index.html?itemId=/content/component/health_glance_eur-2018-26-en#wrapper](https://www.oecdilibrary.org/sites/health_glance_eur-2018-26en/index.html?itemId=/content/component/health_glance_eur-2018-26-en#wrapper)

20. T.C. Sağlık Bakanlığı. HSGM. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimi. Yayınlar. [İnternet]. [Erişim Tarihi 28.04.2023]. Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/turkiye-cocukluk-cagi-sismanlik/COSI-TUR-2016-Kitap.pdf>

21. Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi. 14. Baskı. 2012

22. T.C. Sağlık Bakanlığı. TÜBER 2022. [İnternet]. [Erişim Tarihi 28.03.2023]. Erişim Adresi: [https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

23. WHO. Adolescent Health. [İnternet]. [Erişim Tarihi 15.06.2023]. Erişim Adresi: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

24. Özyürek, D., Dağdaş S., Kara Ş., Acıduman G., Yıldırım, D., Aslan D., ve ark. Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları İle Beyana ve Ölçüme Dayalı Beden Kitle İndeksi Karşılaştırılması: Metodolojik Bir Çalışmanın Ön Bulguları. 3. Uluslararası 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi; 26-30 Kasım 2019, Antalya: 3. Uluslararası 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongre Kitabı; 2019. s. 641-646.

25. Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009; 29(2): 333-352.

26. Açıkgöz, S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara üniversitesi örneği. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2006.
27. Ulu, B. Annenin beslenme bilgi düzeyi ile çocukların beslenme durumu ve beden adipoz indeksi arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2019.
28. Yayan, E. H., & Çelebioğlu, A. Obezitenin Çevre ve Çocukluk Çağı Obezitesine Etkileri. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018; (2): 90-96.
29. Briefel, R. R., Wilson, A., & Gleason, P. M. Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009; 109(2): 79-90.
30. Bükülmez, A., Oflu, A. T., Molon, L., Aydın, H., & Şen, T. A. Annelerin Beslenme Tutumları İle Çocukların Kilo Durumu Arasındaki İlişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2021; 22(3): 213-220.
31. Koçoğlu, G., Polat, H., & Özgür, S. Ailelerin beslenme olanakları ve annelerin çocuk beslenmesi konusundaki bilgileri ile çocukların fiziksel gelişimleri arasındaki ilişkiler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1990; 19(1): 11-22.
32. Dölekoğlu, C. Ö., & Yurdakul, O. Adana ilinde hanehalkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi İİBF Dergisi*. 2004; (8): 62-86.
33. Variyam, J. N., Blaylock, J., Lin, B. H., Ralston, K., & Smallwood, D. Mother's nutrition knowledge and children's dietary intakes. *American Journal of Agricultural Economics*. 1999; 81(2): 373-384.
34. Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*. 2001; 76 (1): 90-106.
35. Allison DB, Baskin ML. *Handbook of Assessment Methods for Eating Behaviors and Weight-Related Problems. Measures, Theory, and Research*. 2nd ed. Thousand, Oaks, CA, USA: SAGE Publications; 2009.
36. French, SA, Story, M. ve Perry, CL. Çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısı ve obezite: bir literatür taraması. *Obezite araştırması*. 1995; 3 (5): 479-490.
37. Gökçe, D., & Yeşil, E. Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarıyla E-sağlık Okuryazarlığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*. 2023; 3(1): 17-27.
38. Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2019; 4(2): 256-274.
39. Coşkun S. Özel Bir Koleje Devam Eden Adölesanlarda Anne Beslenme Bilgi Düzeyinin, Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyet Kaliteleri ile İlişkinin Belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Okan Üniversitesi; 2022.

40. Kocataş, S., & Yılmaz, A. Ortaokul Öğrencilerinin Obezite Sıklığının, Beslenme Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi (Journal of Public Health Nursing). 2019; 1(3).

41. Akdoğan, S. A., Başpınar, M. M., & Basat, O. Okul Çağı Çocuklarında Obezite, Hipertansiyon ve Anemi Sıklığı: Bir Aile Sağlığı Merkezinden Retrospektif Kesitsel Bir Çalışma. Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi. 2021; 25(3).

42. Ongan, D. Boydak İlköğretim Okulunda okul beslenme programına katılan ve katılmayan öğrencilerin enerji ve besin öğeleri gereksinmesi açısından değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2008.

43. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması. . [İnternet]. [Erişim Tarihi 15.04.2023]. Erişim Adresi: <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/haberler/turkiye-cocukluk-cagi-sismanlik/COSI-TUR-2016-Kitap.pdf>

44. Doğan, Ö. Ü. M. B., Aksucu, A. G. G., Erçelik, A. G. D. Z. E., Akşahin, H. C., Sinir, H. B., & Yildirim, H. Ü. Ortaokul 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Obezite Üzerine Etkisi. International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies-III; November 15-17, 2022, Turkish Republic of Northern Cyprus: International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies-III Conference Proceedings Book; 2022. p. 720-735.

45. Özilbey, P. İlköğretim 1. kademe öğrencilerinden obezite prevalansının belirlenmesi ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2013.

46. Yılmaz, S., & Altunkürek, Ş. Z. Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Davranışlarının Belirlenmesi: Ankara Yenimahalle İlçesi Örneği. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2020; 1(2): 70-80.

47. Akman, M., Tüzün, S., & Ünalın, P. C. Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Medicus Journal. 2012; 8(1).

48. Muthuri, S. K., Onywera, V. O., Tremblay, M. S., Broyles, S. T., Chaput, J. P., Fogelholm, M., ... & ISCOLE Research Group. Relationships between parental education and overweight with childhood overweight and physical activity in 9–11 year old children: Results from a 12-country study. PloS one. 2016; 11(8): e0147746.

49. Buluş, D., Aycan, Z., & Vidinlisan, S. İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite ve hipertansiyon sıklığının sosyoekonomik düzey ve beslenme ile ilişkisi. Abant Tıp Dergisi. 2017; 6(3): 100-106.

50. Metinoğlu, İ., Pekol, S., & Metinoğlu, Y. Kastamonu'da 10-12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2012; (2): 117-123.

51. Serter, R. Obezite atlası. Ankara, Karakter Color Basımevi. (2004).

52. Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 2015; 19(1): 14-21.

53. Lamb, M., Buchholz, A., Gunnell, K. E., Valois, D. D., Obeid, N., Henderson, K., ... & Goldfield, G. S. Examining the bidirectional association between body esteem and body mass index during adolescence. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2021; 42(8): 631-636.

54. Mendelson B, White DR. Development of self-body- esteem in overweight youngsters. *Dev Psychol*. 1985; 21: 90-96.

55. Lunde, C., Frisén, A., & Hwang, C. P. Is peer victimization related to body esteem in 10-year-old girls and boys?. *Body image*. 2006, 3(1): 25-33.

56. Cengiz, Ç. Genç erişkinlerde (19-25 yaş) sosyal medya bağımlılığının görünüş kaygısı ve beden saygısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi. [Doktora Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2022.

57. Acharya B, Chauhan HS, Bala I, Kaphle HP, Thapa SB. Adelösanlarda beden imaj memnuniyeti, ağırlık algısı ve obezite bilgisi; Kaski bölgesi, Nepal. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2016;15(5): 396- 400.

58. Cragun D, DeBate RD, Ata RN, Thompson JK. Psychometric properties of the Body Esteem Scale for Adolescents and Adults in an early adolescent sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2013;18(3): 275-82.

59. Arslan, U., Araz, Ö., Özcebe, L., Üner, S., Ünlü, H., Yardım, M., & Huang, T. Body image dissatisfaction among school children in Turkey and its potential effect on body esteem. *Turkish Journal of Pediatrics*. 2023; 65(1).

60. Sönmez, E. Y. (2022) Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Anksiyete Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

61. Andegiorgish, A. K., Wang, J., Zhang, X., Liu, X., & Zhu, H. Prevalence of overweight, obesity, and associated risk factors among school children and adolescents in Tianjin, China. *European journal of pediatrics*. 2012; 171: 697-703.

8. EKLER

Ek 1: Ek Tablolar

Tablo 22. Öğrencilerin Cinsiyeti ve Beden Saygısı Arasındaki İlişki

		Beden Saygısı				p
		Düşük		Yüksek		
		N	%	N	%	
Cinsiyet	Kız	81	50,3	80	49,7	0,99
	Erkek	159	50,3	157	49,7	

*Kikare testi ($\chi^2=0,00$)

Tablo 23. Öğrencilerin Cinsiyeti ve SBİTÖ Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyleri								p
		Düşük		Orta		Yüksek		İdeal		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
Cinsiyet	Kız	0	0	30	18,8	112	70	18	11,3	0,237
	Erkek	1	0,7	31	20,3	94	61,4	27	17,6	

*Kikare testi ($\chi^2=4,23$)

Ek 2: Etik Kurul Onayı

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Sayın Prof.Dr. Gül Ergör

Araştırmanıza ilişkin Kurulumuz kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederiz.

ETİK KOMİSYONUN ADI	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
AÇIK ADRES	Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2. Kat İnciraltı-İZMİR
TELEFON	0 232 412 22 54-0 232 412 22 58
FAKS	0 232 412 22 43
E-POSTA	gosek@deu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	DOSYA NO:	7506-GOA
	ARAŞTIRMA	UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/> MÜNFERİT ARAŞTIRMA <input type="checkbox"/> ÖÇM <input type="checkbox"/> YÜKSEKLİSANS <input checked="" type="checkbox"/> DOKTORA <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	
	SORUMLU ARAŞTIRMACI ÖN VANI/ADI/SOY ADI ve UZMANLIK ALANI	Prof.Dr. Gül Ergör Halic Sağlık A.D.
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input type="checkbox"/> ÇOK MERKEZLİ <input checked="" type="checkbox"/>

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	Mevcut		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR	Mevcut		Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input checked="" type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	Mevcut		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU	Mevcut		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>

KARAR BİLGİLERİ	Karar No:2022/32-16	Tarih:12.10.2022				
	Prof.Dr. Gül Ergör'ün sorumlusu olduğu "Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Sağlığı ve Sağlıkla Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki" isimli klinik araştırmaya ait başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekeceği, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, araştırmanın mevcut haliyle etik yönden uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.					
ETİK KURUL BİLGİLERİ						
ÇALIŞMA ESASI	Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu İşleyiş Yönergesi İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu					
ETİK KURUL ÜYELERİ						
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile İlgili mi?		İmza
Prof.Dr.Mehmet Birtan Yılmaz (Başkan)	Kardiyoloji	DEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü	Erkek	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Emel Çalkoçlu (Başkan Yardımcısı)	Preventif Onkoloji	Onkoloji Enstitüsü	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Ahmet Okay Çağlayan	Moleküler Tıp	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Erkek	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Sana Aslısoy	Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları	DEÜ Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Seher Özyürek	Muskuloskeletal Fizyoterapi	DEÜ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Nil Hocaoğlu Aksay	Tıbbi Farmakoloji	DEÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Meryem Öztürk Haney	Halk Sağlığı Hemşireliği	Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Aysin Özgen Alpaydm	Göğüs Hastalıkları	DEÜ Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Aliye Akcalı	Periodontoloji	Diş Hekimliği Fakültesi	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Şule Özbilgin	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	DEÜ Tıp Fakültesi Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Dr.Öğr.Üyesi Özlenen Şimşek Papur	Tıbbi Biyoloji ve Genetik	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Kadın	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Dr.Öğr.Üyesi Tolga Sahin	Spor Yönetim Bilimleri	Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi	Erkek	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Öğr.Gör.Dr.Kıvanç Yüksel	Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Bilişim A.D	Erkek	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	

Ek 3: Uygulama İzni



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-46949512-605.01-70442235
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Merve BAL)

15.02.2023

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020 / 2 No'lu Genelgesi,
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 31/01/2023 tarih ve 503253 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve BAL'ın "Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları İle Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki" konu başlıklı çalışması kapsamında Manisa İli Şehzadeler İlçesi Spil Ortaokulu öğrencilerine yönelik yapmak istediği araştırma izin talebine ilişkin yazı ve ekleri incelenmiş olup;

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında mühürlenmiş ve paraflanmış örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması kaydı ile 2022-2023 eğitim-öğretim yılında uygulanması ilgi (a) Genelge doğrultusunda Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Fevzi YÜKSEL
Müdür Yardımcısı

OLUR

Mustafa DİKİCİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgu.meb.gov.tr> adresinden 799e-f742-3f12-a42a-dc9e kodu ile teyit edilebilir.

Ek 4: Anketler

Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Veli Anket no:.....

Bu araştırma Manisa İli Şehzadeler İlçesi'nde Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırma süresince kimliğinizle ilgili kayıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır ve isminiz yayınlarda geçmeyecektir. Vereceğiniz yanıtlar bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılmama ya da araştırmadan daha sonra ayrılma hakkınız vardır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Öğrenci Annelerinin Sosyodemografik Özellikleri:

- Yaşınız:
- Vücut Ağırlığınız:
- Boyunuz:

Aylık toplam hane geliri

- 5300 TL den az
- 5300- 10600
- 10601- 20000
- 20000 üzeri

Eğitim seviyesi:

- Okuryazar değil
- Okuryazar
- İlk/ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu

Annenin çalışma durumu:

Çalışıyor Çalışmıyor

Öğrenci Annelerinin Beslenme Alışkanlıkları:

1. Kahvaltı yapar mısınız?
 EVET HAYIR
2. Kahvaltıda simit poğaçaya börek türü besinler tüketir mısınız?
 EVET HAYIR
3. Ana öğün atlar mısınız? (Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği)
 EVET HAYIR

4. Ara öğün yapar mısınız? (Kuşluk, ikindi, gece)
- EVET HAYIR
5. Yemek hazırlarken yemekleri daha az yağlı yapmaya dikkat eder misiniz?
- EVET HAYIR
6. Besin satın alırken kalori miktarlarını inceler misiniz?
- EVET HAYIR
7. Sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat eder misiniz?
- EVET HAYIR
8. Kilo vermek amacıyla diyet yaptınız mı?
- Diyetisyenden yardım almadan yaptım
- Diyetisyenden yardım alarak yaptım
- Diyetisyenden dışında birinden yardım alarak yaptım
- Kilo vermek amacıyla diyet yapmadım.
- Diğer(Cevabınız diğer ise lütfen boşluğu doldurunuz).

Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Öğrenci Anket no:.....

Bu araştırma Manisa İli Şehzadeler İlçesi'nde Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırma süresince kimliğinizle ilgili kayıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır ve isminiz yayınlarda geçmeyecektir. Vereceğiniz yanıtlar bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılmama ya da araştırmadan daha sonra ayrılma hakkınız vardır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

ÖĞRENCİLERİN :

- Cinsiyet:
- Yaş:
- Vücut Ağırlığı:
- Boy:
- Bkİ:

Sınıf:

- 5
- 6
- 7
- 8

BESLENME ALIŞKANLIKLARI ve BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ANKETİ

1. Günde 3 öğün (sabah kahvaltısı, öğle yemeği, akşam yemeği) yemek yer misiniz?

EVET HAYIR

2. Hergün kahvaltı yapıyor musunuz?

EVET HAYIR

3. Kahvaltı yaptığınız yer?

Ev

Okul

4. Kahvaltı tercihleriniz aşağıdakilerden hangisine daha çok uymaktadır?

Yumurta, peynir, zeytin, ekmek, sebze

Peynirli/zeytinli/sade poğaç, börek, kek, simit

Kahvaltılık gevrek süt

5. Öğle yemeğini nerede yersiniz?

- Ev
 Okul kantini
 Restoran/cafe

6. Öğle yemeğinde ne tercih edersiniz?

- Ev yemekleri
 Ekmek arası
 Kek bisküvi
 Simit poğaç
 Çiğ köfte dürüm

7. Haftada kaç kez akşam yemeğini ev dışında ya da eve sipariş vererek yersiniz?

- Hiç 1-2 3-4 5-7

8. Günde kaç bardak su tüketirsiniz?

- 1-2 bardak 3-4bardak 5-6 bardak 7-8 bardak 9-10 bardak 11 bardak ve üstü

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

Değerli öğrenciler aşağıdaki tabloda bazı besinlere yer verilmiştir. Bu besin maddelerinin tüketim sıklığı ölçülmek istenmektedir. Her bir tablodaki satırda bulunan besin için tüketim sıklığına göre işaretleme yapmanız istenmektedir.

	Hiç	Nadiren	Ayda 1 gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftanın her günü
Süt						
Ayran						
Çay						
Kefir						
Maden suyu						
Kola/gazoz						
Enerji içeceği						
Meyve suyu						
Kahve						

	Hiç	Nadiren	Ayda 1 gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftanın her günü
Yumurta						
Beyaz peynir, çökelek - lor peyniri						
Kaşar peynir						
Tavuk						
Balık						
Köfte						
Kırmızı et						
Kuru fasulye-nohut-mercimek						

	Hiç	Nadiren	Ayda 1 gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftanın her günü
Beyaz ekmek						
Tam buğday-kepekli - çavdarlı ekmek						
Çorba						
Pilav						
Makarna-erişte-kuskus						
Patates						
Simit-poğaçça						
Bisküvi-kek						

	Hiç	Nadiren	Ayda 1 gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftanın her günü
Taze meyve						
Kuru meyve (üzüm, incir, hurma, kayısı vb.)						
Sebze yemeği-salata						
Kuru yemiş (ay çekirdeği-ceviz-badem-fındık vb)						
Çikolata						
Kraker						
Pasta						
Kurabiye						
Şeker(Lolipop,jelibon vb)						
Cips (mısır,patates)						

Ek 5: Adölesanlar ve Yetişkinler İçin Beden Saygısı Ölçeği (BESAA)

ADÖLESANLAR VE YETİŞKİNLER İÇİN BEDEN SAYGISI ÖLÇEĞİNİN (BESAA) ÇOCUKLAR İÇİN DÜZENLENMİŞ VERSİYONU

Değerli öğrenciler aşağıdaki tabloda beden saygısı ile ilgili cümlelere yer verilmiştir. Ankette 15 madde bulunmaktadır. Her madde hakkındaki kişisel düşüncenize göre **HIÇ/NADİREN/GENELLİKLE/SIK SIK/HER ZAMAN** seçeneklerinden birini işaretlemeniz beklenmektedir.

	HIÇBİR ZAMAN	NADİREN	GENELLİKLE	SIK SIK	HER ZAMAN
1.Kilomdan gerçekten memnunum.					
2.Kilomdan memnunum.					
3.Boyuma göre doğru kiloda olduğumu hissediyorum.					
4.Güzel bir vücudum olduğumu düşünüyorum.					
5.Vücudumla gurur duyuyorum.					
6.Görünüşümden utaniyorum.					
7.Görünüşüm beni üzüyor.					
8.Görünüşüm beni endişelendiriyor.					
9.Başka birine benzemek isterdim.					
10.Yapabilecek olsaydım, görünüşümde değiştirmek istediğim çok şey var.					
11.Daha iyi görünmek isterdim.					
12.Diğer insanlar benim iyi göründüğümü düşünürler.					
13.Yaşlıtlarım görünüşümü beğenirler.					
14.Görünüşümün, iş bulmamda yardımcı olacağını düşünüyorum.					
15.Pek çok insan kadar hoş görünüyorum.					

Ek 6: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Değerli öğrenciler aşağıdaki tabloda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunuzla ilgili cümlelere yer verilmiştir. Ankette 21 madde bulunmaktadır. Her madde hakkındaki kişisel düşüncenize göre Kesinlikle Katılmıyorum/Katılmıyorum/Kararsızım/Katılıyorum/Kesinlikle Katılıyorum seçeneklerinden birini işaretlemeniz beklenmektedir.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.					
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.					
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.					
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.					
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.					
6	Şekerli besinler(çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.					
8	Şarkıleri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.					
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.					
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.					
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.					
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.					
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.					
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.					
15	Düzenli meyve tüketirim.					
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.					
17	Ana öğünleri atlarım.					
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.					
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.					
20	Ayaküstü beslenirim.					
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.					

Ek 7: Öğrenci Onam Formu

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki” adıyla, Diyetisyen Merve Bal tarafından Şubat-Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden saygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Manisa Şehzadeler Spil Ortaokulu

Araştırma Uygulaması: Anket Görüşme Gözlem O.....

Önceden yapılandırılmış veri toplama formu yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırmacı diyetisyen tarafından 2023 Şubat-2023 Haziran tarihleri arasında toplanacaktır. Sizden veri toplama formunda: katılımcı bilgileri (yaş, cinsiyet, sınıf) ,beslenme alışkanlıkları (Ana ve ara öğün tüketim ve atlama durumu, ev dışında yemek yeme durumu ve sıklığı...),beden saygısı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların incelendiği soruları cevaplandırmanızı istiyoruz. Antropometrik ölçümler (boy, vücut ağırlığı) yapılacaktır.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

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

Araştırmacı : MERVE BAL

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

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

İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 8: Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğumuzun katılacağı bu çalışma, "Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki" adıyla, Şubat-Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi:Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden saygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Spil Ortaokulu 5,6,7,8. Sınıf öğrencileri ve velileri ile yapılması planlanmaktadır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir. Önceden yapılandırılmış veri toplama formunun sizin ve çocuğunuz tarafından cevaplandırılmasını istiyoruz. Öğrencilerle yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırmacı diyetisyen tarafından 2023 Şubat- 2023 Haziran tarihleri arasında veri toplanacaktır. Siz velilerden veri toplama formunda; katılımcı bilgileri (yaş, cinsiyet) ,beslenme alışkanlıklarının incelendiği soruları cevaplandırmanızı istiyoruz. Velisi olduğunuz öğrencilerden ; katılımcı bilgileri (yaş, cinsiyet, sınıf) ,beslenme alışkanlıkları (Ana ve ara öğün tüketim ve atılma durumu ...) ,beden saygısı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların incelendiği soruları cevaplandırmalarını istiyoruz. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri (boy, vücut ağırlığı) yapılacaktır. Velilerden ve öğrencilerden araştırmaya katılmak için onam alınacaktır.

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

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağımı söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz Saygılarımızla,

Araştırmacı : MERVE BAL

İletişim bilgileri :

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

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 9: Veli Katılım Formu

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beden Saygısı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki” adıyla, Diyetisyen Merve Bal tarafından Şubat-Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır. Sizden anket sorularını yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırmanın Hedefi Ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beden saygısı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Manisa Şehzadeler Spil Ortaokulu

Araştırma Uygulaması: Anket

Görüşme

Gözlem

O.....

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

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

Araştırmacı : MERVE BAL

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

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

İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 10: Özgeçmiş



MERVE BAL

Kişisel Bilgiler

İletişim Bilgileri

İletişim Adresi

Telefon

E-posta

İnternet Sayfası

Öğrenim Bilgileri

16 Eylül 2021 - Şu Anda (1 yıl 11 ay)
Yüksek Lisans, Tezli Program, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, HALK SAĞLIĞI (YL) (TEZLİ)
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 3.92 / 4.0

04 Eylül 2013 - 15 Haziran 2017 (3 yıl 10 ay)
Lisans, Anadal/Normal Öğretim, EGE ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE
İZMİR ATATÜRK SAĞLIK YÜKSEKOKULU, BESLENME VE DİYETETİK PR.
Diploma Numarası: 2016/55/0032
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 3.43 / 4.0

Deneyim / İşyeri Bilgileri

01 Ekim 2019 - Şu Anda (3 yıl 11 ay) (Tam Zamanlı)
DİĞER, SAĞLIK BAKANLIĞI MANİSA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ ŞEHZADELER İLÇE
SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Yabancı Dil Bilgileri

İNGİLİZCE (Okuma: Orta, Yazma: Orta, Konuşma: Orta)

TÜBİTAK Burs ve Destekleri

Panelistlik/İzleyicilik/Raportörlük Sayısı

Hakemlik/Panelistlik/Dış Danışmanlık Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0
İzleyicilik/Danışmanlık Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0
Raportörlük Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0