



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZCE İLİNDE GÖREV YAPMAKTA OLAN BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ
DÜZEYLERİ**

Buşra DURSUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Reşat SADIK

DÜZCE, 2020

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

03.01.2020

Buşra DURSUN



TEŞEKKÜR

Tez dönemim süresince hem manevi hem de bilgileriyle destek olan, doğruluğu ve dürüstlüğüyle örnek aldığım sevgili danışman hocam Doç. Dr. Reşat SADIK' a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca her zaman ve her türlü destekleriyle bana yardımcı olan eőim Eyyüp DURSUN'a ve baktıkça ilham kaynağı olan canım oğlum Deniz Alp DURSUN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca birbirimize destek olduğumuz, canım yol arkadaőım Arzu SÜSLER' e çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
ÖNSÖZ/ TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR ve SİMGELER	v
RESİMLER LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1.GİRİŞ ve AMAÇ	3
2.GENEL BİLGİLER	6
2.1. Beslenme	6
2.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme	7
2.1.2. Beslenme eğitiminin önemi	7
2.1.3. Beslenme sorunları ve obezite	9
2.1.4. Okul döneminde beslenme	11
2.2. Besin ve Besin Öğeleri	12
2.2.1. Karbonhidratlar	13
2.2.1.1. Basit karbonhidratlar	14
2.2.1.2. Bileşik karbonhidratlar	15
2.2.2. Proteinler	16
2.2.3. Yağlar	17
2.2.4. Vitaminler	18
2.2.5. Mineraller	19
2.2.6. Su	19
2.3. Besin Grupları ve Önemi	20
2.4. Enerji	22
2.5. Beden Kitle İndeksi	22
2.6. Sporcu Beslenmesi	23

2.7. Egzersiz	24
2.7.1. Aerobik egzersiz	25
2.7.2. Anaerobik egzersiz.....	25
2.7.3. Egzersiz öncesi beslenme	25
2.7.4. Egzersiz sırası beslenme	27
2.7.5. Egzersiz sonrası beslenme	27
3.GEREÇ ve YÖNTEM	28
3.1. Araştırma Modeli	28
3.2. Çalışma Grubu	28
3.3. Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu	28
3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz.....	28
4.BULGULAR.....	29
5.TARTIŞMA ve SONUÇ	42
6. KAYNAKLAR.....	48
7. EKLER.....	55
8. ÖZGEÇMİŞ	67

SİMGE ve KISALTMALAR LİSTESİ

BMI	: Vücut Kitle İndeksi (Body Mass Index)
CHO	: Karbonhidrat
WHO/ DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ECHO	: Çocukluk Çağı Obezitesini Sonlandırma Komisyonu (Commission on Ending Childhood Obesity)
YB	: Yeme bozuklukları
Kcal	: Kilokalori
KK	: Korelasyon katsayısı
Ort.	: Ortalama
P	: Anlamlılık düzeyi
SPSS	: Sosyal bilimler için istatistik programı (Statistical Package for the Social Sciences)
Std. sap.	: Standart sapma

RESİMLER LİSTESİ

Resim 2.1 : Besin piramidi 21



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1	: Besin öğeleri ve bir gramın sağladığı enerji miktarı.....	13
Tablo 2.2	: Basit doğal karbonhidratlı besinler	15
Tablo 2.3	: Doğal bileşik karbonhidratlar.....	16
Tablo 4.1	: Katılımcıların, yaş, cinsiyet, kıdem yılı ve medeni durum değişkenlerine göre frekans analizi	29
Tablo 4.2	: Beslenmeye ilişkin çeşitli değişkenlerin frekans analizi.....	30
Tablo 4.3	: Sağlıklı beslendiğinize inanıyor musunuz sorusuna ilişkin frekans analizi	31
Tablo 4.4	: En önemli bulunan ana öğün sorusuna ilişkin frekans dağılımı	31
Tablo 4.5	: Ana öğün yemeklerine ilişkin frekans dağılımı	32
Tablo 4.6	: Reklamların öğretmenlerin beslenme tercihleri üzerindeki etkisine ilişkin frekans analizi.....	32
Tablo 4.7	: Satın aldığınız ürünlerde dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir sorusuna ilişkin frekans analizi.....	33
Tablo 4.8	: Öğünlerinizi genellikle hangi mekânlarda yersiniz? Sorusuna ilişkin frekans dağılımı	33
Tablo 4.9	: Size en uygun yemek yeme şekli aşağıdakilerden hangisidir sorusuna ilişkin frekans analizi.....	34
Tablo 4.10	: Light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünleri kullanım bilgilerine ilişkin frekans analizi	34
Tablo 4.11	: Fast food yiyecekleri tüketme sıklığına ilişkin frekans analizi	35
Tablo 4.12	: Yemek seçer misiniz sorusuna ilişkin ilişkin frekans analizi	36
Tablo 4.13	: Yemeklerde öncelikle neye dikkat edersiniz sorusuna ilişkin frekans analizi	37
Tablo 4.14	: Yemek hazırlarken en çok hangi yağı tercih edersiniz sorusuna ilişkin frekans analizi	37
Tablo 4.15	: Açıkta satılan gıdaları satın alır mısınız sorusuna ilişkin frekans analizi	38
Tablo 4.16	: Sınıf içinde yiyecek/içecek tüketir misiniz sorusuna ilişkin frekans analizi	38
Tablo 4.17	: Öğün aralarında aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden tüketir misiniz sorusuna ilişkin frekans analizi.....	39

Tablo 4.18 : Öğretmenlerin Beslenme bilgi düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistik	40
Tablo 4.19 : Mann Whitney U sonuçları	40
Tablo 4.20 : Değişkenlere ilişkin Kruskal Wallis tablosu	41



ÖZET

DÜZCE İLİNDE GÖREV YAPMAKTA OLAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİ

Buşra DURSUN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı Doç. Dr. Reşat SADIK

Mayıs 2020, 65 sayfa

Bu çalışma Düzce ilinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, Düzce ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri evreni içinden gönüllü katılım gösteren 41 kadın ve 108 erkek olmak üzere toplam 149 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi ölçeği, Gündoğdu (2009) tarafından geliştirilen öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri ölçeği kullanılmıştır. Beslenme bilgi düzeyi çoktan seçmeli bir test kullanılarak ölçülmüş, elde edilen sonuçlardan beslenme bilgi puanı elde edilmiş ve demografik özelliklere bağlı olarak beslenme bilgi düzeyinin farklılaşma durumu incelenmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediğinden, çalışmada parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ($p<,05$); diğer değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Araştırma sonucunda alana ve araştırmacılara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Beden Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretmeni, Beslenme, Beslenme Alışkanlığı, Beslenme Bilgi Düzeyi

ABSTRACT

NUTRITIONAL HABITS AND KNOWLEDGE LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WHO DUTY IN DÜZCE PROVINCE

Buşra DURSUN

Master of Science Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor Assoc. Prof. Dr. Reşat SADIK

May 2020, 65 pages

This study was conducted to determine the Nutritional Knowledge Levels and Nutritional Habits of Physical Education Teachers working in Düzce. The research is a descriptive study in the screening model, one of the quantitative research methods. The study group of the research consists of a total of 149 teachers, 41 women and 108 men who voluntarily participated in the universe of physical education teachers working in Düzce. The demographic information scale developed by the researcher and the nutrition habits and nutritional knowledge level of teachers developed by Gundogdu (2009) were used as data collection tools. Nutritional knowledge level was measured by using a multiple choice test, nutritional information score was obtained from the results obtained and differentiation status of nutritional knowledge level was examined depending on demographic characteristics. Since the obtained data did not show normal distribution, nonparametric tests were used in the study. According to the results of the analysis, the nutritional knowledge levels of the teachers were moderate and differed significantly in terms of age variable ($p < , 05$); it was found that there was no significant difference in terms of other variables ($p > , 05$). As a result of the research, various suggestions were made for the field and researchers.

Key words: Eating Habits, Nutrition, Nutrition Knowledge Level, Physical Education, Physical Education Teacher

1. GİRİŞ ve AMAÇ

İnsan hayatı öncelikle beslenme olmak üzere çevre koşulları, iklim ve kalıtım benzeri unsurların etkisi altındadır. Bir ülkenin kalkınmasındaki en mühim faktör ise beden ve ruhen gelişimini tamamlamış bireylerin yetişmesi olarak görülebilir. Sağlıklı beslenemeyen toplumların, iş görebilir bir güçle sağlıklı bir şekilde yaşaması ve sosyal ile ekonomik refahının artmasının mümkün olduğu söylenemez. Bu çerçevede sağlıklı beslenmeyi anlaşılır kılabilmek için beslenme kavramını tanımlamak gerekmektedir¹.

Beslenme, insan yaşamında büyüme, hayatın devam ettirilmesi ve sağlığın korunması açısından en temel unsurlardan biridir. Her yaş için önemli olmasının yanı sıra çocuklarda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığının oluşması çok daha önemlidir. Bu durumun en başlıca sebebi ise büyüme ve gelişim çağında olan çocukların edinecekleri beslenme alışkanlıklarının hayatları süresince devam ettirilmesidir. Büyüme ve gelişmenin oldukça hızlı olduğu bu yaşlarda uygun ve kafi seviyede beslenme sağlanmazsa, yarınımızı oluşturacak çocukların; büyüme ve gelişmeleri yavaşlayıp, ortaya çıkan farklı sağlık problemleri ile kişinin bedensel ve ruhsal yaşamı olumsuz yönde etkilenebilecektir. Çünkü sağlığın ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk yıllarında atılır. Yine çocukluk ve gençlik yıllarında oluşacak sağlık sorunu, önlem alınmazsa ilerde sadece bireysel yönden değil, ülkenin gelişimiyle ilgili toplumsal ve ekonomik yönden de büyük problemlere yol açabilir².

“Beslenme eğitiminin amacı, kaynaklardan verimli biçimde yararlanarak toplumun beslenme anlayışını geliştirmek üzere bireylerin yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme davranışlarının ortadan kaldırılıp, daha yerinde uygulamaların yaşamda sürekli hale getirilmesini sağlamaktır³.”

Çocuğun beslenmesi; çevre şartları, ailenin sosyo-ekonomik durumu ve çocuğa sunulan eğitimle direkt bağlantılıdır. Bu eğitime sağlanan en mühim katkı evde ailenin, okulda ise öğretmenlerindir. Bu sebeple öğretmenlerin kendi beslenme bilgi ve alışkanlıklarının nitelikli olması ve bunu öğrencilerine pratik olarak gösterebilmesi gerekir⁴.

“Gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerin birçoğunda çokça karşılaşılan dengesiz beslenme ülkemizde de özellikle yetişkinler ve gençler arasında sağlığı olumsuz etkileyen önemli beslenme sorunlarının önünde gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme problemlerinin ortadan kaldırılmasında çok mühim unsur beslenme eğitiminin

olabildiğince erken yaşlarda verilmesidir⁵.” Bu dönemlerinde onlarla en çok iletişim kuran ve rol model olan öğretmenlerin, alışkanlıkların kazanılmasındaki etkileri yadsınamaz.

Öğretmenler, yeni nesle kültürel değerleri, bilgi ve becerileri aktarmada muhim rol oynarlar⁶. Öğrencinin beden, ruh ve zihin bakımından büyüüp gelişmesine katkıda bulunurlar. Kişisel, mesleki ve sosyal olarak pek çok yönden rol modeldirler. Bireye sadece bilgi ve beceri edindirmekle kalmaz, bir takım mevzularda tutum kazanmasına da yardımcı olurlar. Kısaca öğretmen, insan mimarı, bireyin karakterini biçimlendiren bir sanatkârdır.

Öğretmen öğrencisiyle; ebeveynleri ve diğer yakınlarından daha çok bir araya gelmektedir. Onların davranışlarını, görünüşlerini, öğrenme yeteneklerini her gün daha yakından takip edebilmektedir. Bu sebeple öğrencilerin durgunluğu, alaka ve kuvvetini kaybetmesi gibi iyi beslenmeme sonucu görülebilecek belirtileri gözleyebilir ve soruna başlangıçta çare bulunabilir. Bu da yeterli ve dengeli beslenme bilgisi ile olur.

Her öğretmen vakıf olduğu alana ilişkin bilgi, beceri, tutum ve alışkanlıkları öğrencilerine aktarma ve yaşamlarına uyarlama çaba ve gayreti içindedir. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmeni de “beden eğitimi ve spor” ile ilgili olanı öğretmektedir.

Beden eğitimi; bireylerin bedenlen, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, güncel yaşam ve iş yaşamı koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacı ile gerçekleştirilen sistemli ve yöntemli çalışmaların tamamıdır⁷. Beden eğitimi öğretmeni ise bahsedilenleri bireylere düzenli bir biçimde ulaştıran kişidir.

“Bütün toplumlarda, anne ve babaların istekleri, eğitimcilerin uğraşları; geleceğimizin teminatı olacak çocukların, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal bakımdan sağlıklı bir biçimde büyüüp özgüven sahibi, bağımsız bir yetişkin olması doğrudur³”.

“Beslenme alışkanlıkları; toplumdaki farklılıklar göstermektedir. Beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkların bilincinde olmak ve bunların iktisadi, sosyodemografik unsurlar ve sağlık ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya dikkate değer oranda ışık tutmaktadır. Şüphesiz bu da, insanların ve toplumun daha sağlıklı beslenmeleri için ihtiyaç duyulan değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi konusunda yardımcı olacaktır⁸”.

Bu çalışmanın amacı, sağlıklı yaşamı alışkanlık haline getirmede önemli etken olan beslenme bilgisini, okul çağındaki öğrenci ile sporculara aktarmada temel rol oynayan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme konusunda yeterliliklerini ölçmektir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme; insanın yaşam fonksiyonlarını yerine getirebilmesi büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Beslenme anne karnında başlayıp, yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır⁹.

Beslenme; sağlıklı, gelişme, büyüme ve verimli olarak uzun müddet hayatta kalmak amacıyla lâzım olan enerji ve besin maddelerinin her birini yeterli oranda sağlayacak olan besinleri gıda özelliğini kaybetmeden, sağlığı kötü duruma sokmadan en hesaplı biçimde almak yararlanmaktır. Bu unsurların alınmama durumunda ya da vücudun ihtiyacı olandan az ya da çok tüketildiğinde, gelişme ve büyümenin engellendiği aynı zamanda sağlığı bozduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur¹⁰. Bu yüzden beslenme karın doyurma anlamında düşünülmemelidir. Beslenmenin tüketim miktarı ve sağladığı enerjinin bireyin ihtiyaçları ile doğru orantılı olması gerekir.

“Beslenmede temel esaslar:

- Beslenme; düzenli, sağlıklı ve sistemli olmalıdır.
- Kişinin gereksinim duyduğu kadar, besin gruplarının tamamından her öğünde kesinlikle alınmalıdır.
- Beslenme ekonomik ve besleyici olmalıdır.
- Doğal besinlere öncelik verilmelidir.
- Kişilerin; sağlık, çalışma, yaş, cinsiyet gibi durumlarına uygun biçimde olmalıdır.
- Mümkün olduğunca besinlere ait besin değerleri korunmalıdır.
- Özel durumlarda (hamilelik, emzicilik, hastalık, vb.) özel beslenme uygulanmalıdır¹¹.”

2.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme

“İnsan vücudunun büyüme ve gelişmesini sağlayabilmesi, dokuların yenilenmesi ve yaşamsal aktivitelerini sürdürülebilmesi için gerekli olan besin öğelerini karşılayabilecek şekilde beslenmeye “yeterli ve dengeli beslenme” denir. Besin maddelerinin vücudun gereksinim duyduğu seviyede olmadığına, istenen düzeyde enerji oluşmadığına ve vücut dokuları yapılamadığına “yetersiz beslenme” durumu ortaya çıkar. Kişi istenen ölçüde besin almasına rağmen bir takım besin unsurlarının vücudun ihtiyaç seviyesinden çok, bazı besin öğelerinin ise vücudun ihtiyaç seviyesinden eksik alınması durumu “dengesiz beslenme” olarak bilinmektedir¹²”.

Yeterli ve dengeli beslenmenin toplumda sağlık faktörü adına artı yönde etkisi vardır. İnsan vücudu çalışmak için enerjiye gereksinim duyar ve bu gereksinim duyulan enerjinin yerine getirilebilmesi için yeterli ve dengeli beslenmek son derece önemlidir. “Beslenme; vücutta yeni dokuların yapımı, eskiyen hücrelerin yenilenmesi, hastalıklara karşı vücut direncinin sağlanması, kısaca büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamı devam ettirebilmede elzemdir¹³”.

Sağlıklı beslenme vücudun gereksinimi olan bütün besinlerden yeterli, dengeli ve çeşitli miktarda, uygun zamanda tüketmektir. Yetersiz ve dengesiz beslenme birtek beden büyüme değil, zekâ gelişimini de istenmeyen yönde etkiler. Yetersiz ve dengesiz beslenme skorbüt, marasmus ve pellegra gibi birçok hastalıkla direkt olarak bağlantılıken, diğer birçok hastalığın oluşmasında beslenme önemli rol oynar¹. Hayatın her döneminde bedensel ve zihinsel bakımdan sağlıklı olabilmek ve de sağlıklı kalabilmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür¹⁴.

Yeterli ve dengeli beslenememe neticesinde ortaya çıkabilecek problemlerin engellenmesinde çok mühim faktörlerden biri de beslenmeye ilişkin verilecek olan eğitimidir. Bireyin beslenme esaslarına uygun beslenme alışkanlığı edinmesinde aile ikliminin etkisi kadar okulda yapılacak eğitimin de büyük etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda devlete, okul öncesi eğitim kurumlarına, ilkökul, ortaokul ve lise kurumlarına önemli görevler düşmektedir¹⁵.

2.1.2. Beslenme eğitiminin önemi

İnsanlara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması, başka bir deyişle beslenme eğitimi, çocukluk döneminde başlayan bir süreçtir. Besinleri, beslenme ilkelerine uygun şekilde kullanmayı öğretmek, okul çağı çocuklarındaki sağlık ve

beslenme problemlerinin çözümünde en etkili metot olan beslenme eğitiminin amacını oluşturmaktadır.

Okul çağı dönemi çocuklarının beslenme alışkanlıklarının oluştuğu dönemdir. Aile ve arkadaşlar bunu en çok etkileyen etmendir. Bu dönemde beslenme alışkanlığı değerlendirilen çocukların birçok hatalı beslenme alışkanlıkları olduğu saptanmıştır¹⁶.

“Beslenme eğitimi; ihtiyaç duyulan kaynakların en etkili biçimde kullanılarak insanların beslenme durumunun geliştirilmesini, yeterli ve dengeli besinleri tüketme alışkanlıklarının edindirilmesini, yanlış ve sağlıksız beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılarak besinlerin sağlığa zararlı hale gelmesinin engellenmesini, besin kaynaklarının daha doğru ve ekonomik ölçüde kullanılmasını amaçlamaktadır. Bu alanda dünya genelinde uygulanmakta olan mühim etkinlikler; eğitimcilerin eğitilmesi, halkın beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve gıda etiketlemesi yoluyla insanların bilgilendirilmesidir³”.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek ve bu doğrultuda doğru davranış sergilemek için öncelikle vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerinin iyi bilinmesi gerekmektedir. Bununla birlikte bu enerji ve besin unsurları ihtiyacının hangi besinlerden karşılanabileceği, günlük tüketilmesi gereken miktarı ve besin gruplarının hangileri olduğunun bilinmesi de son derece önemlidir. Yeterli düzeyde olmayan beslenme bilgisi, yetersiz ve dengesiz beslenme durumuna sebep olan en önemli unsurlardandır. Yetersiz düzeydeki beslenme bilgisi sonucunda bireylerin yaşamına kötü beslenme alışkanlıklarının yerleşeceği, yerleşen alışkanlıklardan kurtulmanın ise şüphesiz ki çok zor olacaktır. Bu sebeple üzerinde durulması gereken en mühim nokta beslenmeye ilişkin bilgi sahibi olmak ve böylesi istenmeyen alışkanlıkları mümkün olduğunca kazanmamaktır¹⁷.

Okul öncesi çocukluk çağında beslenme alışkanlıkları ailenin etkisiyle oluşmaya başlar. Okul çağı çocuklarında okul ortamı, arkadaşları ve akranları, öğretmenler, sosyal medya, reklamlar, beslenme denetimi, aile gibi birçok faktör etkilidir ve okul çağı çocukların sağlıklı beslenmesi için, okul yönetiminin, öğretmenlerin, çocuğun, aile bireylerinin sağlıklı beslenme konusunda bilgili olmaları ve işbirliği yapmaları gerekir¹⁸.

2.1.3. Beslenme sorunları ve obezite

Nüfusun önemli bir kısmını oluşturan okul çağındaki bireyler, hem fiziksel anlamda büyüyüp gelişmekte, hem de sosyal kimlik kazanmaktadırlar. Okul çağlarında oluşan fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ile birlikte büyüme ve gelişme hızlanmaktadır. Ayrıca yetişkinliğe kadar devam eden ve yaşam boyu sürebilen davranışlar büyük ölçüde oluşarak alışkanlıklar kazanılmaktadır. Bu çağdaki çocukların büyüme ve gelişimleri ile beslenme düzenleri arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır.

Çocukların enerji harcaması, vücut ölçüsünün birimi başına yetişkin bir bireye göre daha fazladır ve büyüme sürecinde daha çok enerjiye, yeni dokuların yapımı için daha çok proteine, vitaminlere ve minerallere ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu çağlarda oluşacak yetersiz ve dengesiz beslenme neticesinde büyüme ve gelişmenin olumsuz yönde etkilenmesi, boy kısalığının oluşması ile vücut ağırlığının normal sınırlar arasında olmadığı görülmektedir. Bunların dışında çocukların hastalıklara karşı dirençsiz kalmaları, daha sık hastalanmaları ve hastalıkların ağır seyretmesi kaçınılmazdır. Derslerde oluşabilecek yorgunluk, dikkatini verememe, vücutta halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı ve üşüme gibi akademik başarıyı istenmeyen yönde etkileyen durumların nedeni olarak da yetersiz ve dengesiz beslenme gösterilmektedir¹⁹.

Çocuk, toplumsal hayata yeni başladığı okul çağı döneminde çoğunlukla okulda ve okul dışında yanlış beslenme alışkanlıkları edinebilmektedir. Yanlış beslenme alışkanlıkları çocuklarda zayıflık, şişmanlık, anemi, avitaminosis, iyot yetersizliği ve dişlerin çürümesi gibi başlıca beslenme problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Fakat, bahsi geçen zamanda edindirilen doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ileri yaşlarda görülebilecek kronik hastalıkların önüne geçilebilmektedir¹⁹.

“Şişmanlık yani obezite, vücuttaki yağ seviyesinin yükselmesi olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlık hayat boyu devam eden kronik bir enerji metabolizması bozukluğu olup, vücuda harcanandan fazla miktarda enerji alınmasıdır. Vücutta yağ dokusunun yani yağ hücrelerinin çapının büyümesi ile yağ hücre sayısındaki artış olarak da tanımlanmaktadır. Çocukluk ve gençlik döneminde belirtileri görülen şişmanlığın, gelecekte bu bireylerde birçok sağlık probleminin ortaya çıkmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Çocukluk çağında şişman olan kişilerin yaklaşık % 30'unun hayatlarının ileriki evrelerinde de şişman yetişkinler olma olasılığı rapor edilmektedir²⁰.”

Şişmanlık kronik bir hastalık olup ve tam iyileşme nadirdir, daha fazla kısmen iyileşme

hali görülür. Genellikle yeniden kilo alımı sık ve hızlıdır. Kilo kaybı büyümeyi gelişmeyi etkilemeyecek kadar yavaş olmalıdır. Hipertansiyon, dislipidemi, insülin direnci ve özellikle ağır psikolojik strese yol açması sebebiyle mühim bir morbidite nedeni, genetik, davranışsal ve çevresel faktörlerin etkisiyle karmaşık bir hastalıktır.

Şişmanlık, genetik ve çevresel faktörlerin, enerji metabolizması ve yağ dokusu üzerindeki etkilerinin bir bileşenidir. Genetik yatkınlığı olan kişilerde devam eden çok yönlü çevresel faktörler obezitenin görülmesini kolay hale getirmektedir. Çocuk ve adolesan çağlarda görülen obezitenin % 1'inden azı genetik bir hastalıktır²⁰.

“Ünver’e göre beslenme problemlerinin sebepleri aşağıdaki gibi ele alınabilir:

- Aile ve toplumdaki ekonomik düzey.
- Ailedeki eğitim seviyesi ve beslenmeye ilişkin bilgi düzeyi.
- Aile içindeki çocuk sayısı.
- Çevredeki sağlık şartlarının durumu.
- Beslenmeye ilişkin uzman bilgi seviyesi ve pratikleri.
- Bağırsak parazitleri
- Yararlanılan besinlerinin sıklığı ve çeşitliliği
- Pişirme metotlarının yanlışlığı.
- Hastalıklar
- İştahsızlık ve yanlış beslenme alışkanlıkları³.”

Uzmanlar erişkin dönemde beslenme egzersiz alışkanlıklarının değiştirilmesinin çok güç olduğunu ve obezitenin çocukluk çağında çözülmesinin daha kolay olacağını savunmaktadır²¹. Gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerde önemli bir sağlık sorunu olan obezitenin, çağımızın sedanter yaşam ve yemek anlayışları ile doğrudan ilişkili diğer hastalıkların da olduğu gibi ülkemizde de yakın gelecekte sorun oluşturabileceği öngörülebilmektedir²².

Ocak 2016’da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün başkanlığında çocukluk çağı obezitesini sonlandırmak amacıyla bir komisyon kurulmuştur. Kısa adı ECHO (Commission on Ending Childhood Obesity) olan bu komisyon aşağıdakileri vurgulamaktadır²³:

- 1) Çocukların ve gençlerin sağlıksız yiyecekler, şekerli içecekler ile beslenmeleri azaltılarak, sağlıklı besinler ile beslenmelerinin sağlanması için programlar oluşturulmalı.
- 2) Çocuklar ve gençlerin hareketsiz yaşam biçiminin önüne geçilerek, fiziksel etkinlik yapmaları desteklenmeli.

- 3) Erken çocukluk döneminden başlanarak, çocukların sağlıklı beslenme, uyku ve fiziksel etkinlik alışkanlıkları ile büyümelerinin sağlanması için kılavuzlar ortaya konulmalı.
- 4) Okula devam edenlere ve gençlere yönelik, sağlıklı okul çevresi, sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite rehberleri oluşturulmalı.
- 5) Obez çocuk ve gençler için aile eksenli, çok yönlü, hayat biçimini düzenlemeyi amaçlayan servisler kurulmalı.

Obezitenin gelişimi multifaktöriyel faktörler ile olduğundan korunmada da toplumsal, ailesel, bireysel önlemlerin bir arada yürütülmesi, okul ve çevrelerinde fiziksel aktivite yapacak yerlerin geliştirilmesi, yiyecek ve içecek endüstrisi ve medyada gerekli düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.

2.1.4. Okul döneminde beslenme

Çocukların okul çağı olarak adlandırılan 6-14 yaş aralığı aynı zamanda çocukların adölesan dönemine geçiş dönemi olarak da isimlendirilir. Bu dönem adölesan dönemine kıyasla hayli sakin ve kısıtlı değişimlerin yer aldığı bir dönem olup çocuklarda fiziksel büyüme sürekli, fakat yavaş gerçekleşir. Çocuk bir taraftan olgunlaşırken, diğer yandan motor becerilerini geliştirir. Bu sürecin sonuna doğru ergenlik dönemine öncelikle kızlar daha sonra ise erkekler ulaşmaktadır.

Okul çağı çocuklarında besin seçimi hususunda ailenin etkisi yavaşça azalmakta, çevrenin etkisi önem kazanmaya başlamaktadır. Çünkü artık okul döneminde olan bu çocukların en mühim özelliği vücudun nasıl görüldüğüdür. Bu durum, dış görünüme çok önem veren çocukların beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir. Okul çağı, moda olarak isimlendirilen dönemlerden en çok etkilenilen dönemdir. Çocuğun okula başlayıp dış çevrenin etkisini hissetmesiyle birlikte para harcama, besinlerini kendisi seçme ve satın alma gibi durumlar oluşmaya başlar. Çocuğun parasını harcamasında medya, reklamlar, arkadaş çevresi ve ailesi etkili olurken öğretmen rehberliği de son derece ehemmiyet kazanmaktadır.

Çocukların beslenme konusunda olumlu davranış kazanmasında müfredatlarda sağlıklı beslenme ile ilişkin içeriklere dikkat çekilmesi son derece etkilidir. Öğretmenin her çocuğu gözlemleyebilmesi kalabalık bir ortam pek kolay değildir. Kendisinin sağlıklı beslenmeyle ilgili eğitim almamış olması da çocuklar üzerinde olumlu etkiler oluşmasına mani oluşturmaktadır. Öğretmen okulda çocuklara genel anlamda rehberdir fakat onlara etkili bir şekilde rehberlik edebilmek için okul çağı döneminin davranış özelliklerini iyi

bilmesi ve bu konuda gereken donanımına sahip olması gerekir²⁴.

Yeterli ve dengeli beslenme hayatın bütün evresinde sağlıklı yaşam için önemli olduğu gibi, büyüme ve gelişme döneminin hızlandığı, öğrenme becerilerinin olduğu çocukluk çağında ayrıca önemlidir. Çocukluk çağında beslenmenin yetersiz olması büyüme ve gelişmede yavaşlamaya neden olurken, okul içindeki başarıyı da olumsuz etkilemektedir. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin yetersiz ve beslenmenin dengesizlik olması obezite, diyabet, kanser, dolaşım sisteminde problemler gibi birçok kronik hastalık ile bağlantılıdır. Çocuklu çağında oluşan beslenme alışkanlığı ilerleyen yaşlardaki besin seçimini etkilemektedir. Çocukluk çağında çocuklara yeterli, dengeli ve çeşitli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır²⁵.

Yetişkinler toplumsal ve kişisel alışkanlıklarını çocukluk döneminde edinir ve beslenme alışkanlıkları da çocukluk döneminde kazanılır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan çalışmada okul çağında aile ile birlikte yemek tüketimi ne kadar fazla ise yetişkinlik dönemine gelindiğinde kahvaltı yapma ve akşam yemeği tüketiminin alışkanlık haline geldiği, aile bireyleriyle sofrada yemek tüketiminin daha sık olduğu, sağlıklı gıdaların tüketilme sıklığının fazla olduğu ve hazır paketli ürün tüketimininse daha az olduğu tespit edilmiştir²⁶.

2.2 Besin ve Besin Öğeleri

Hayvan ve bitkilerin yenilebilen bölümlerine besin denir. Besinlerinde yer alan ve enerji sağlamada, doku oluşumunda ya da yenilenmesinde görevli olan hayat döngüsünü düzenleyen, vücudun gereksinim duyduğu her türlü organik ve inorganik maddeye besin ögesi adı verilir²⁷.

Eğer bir besin ögesi vücudumuza yeterli oranda girmezse, besin ögesinin yapması gereken görev yerine getirilemeyecek, böylelikle vücudun çalışması aksayarak hastalıklar ortaya çıkacaktır²⁸.

Besin öğeleri, vücudun çalışmasında çeşitli işlevleri yerine getirmektedirler. Görev bakımından birbirleriyle doğrudan ya da dolaylı olarak alakalıdır. Bazı görevlerde birbirlerinin tamamlayıcısı olmanın yanında, birbirlerinin kullanılmasına da yardımcı olmaktadır. Sürekli ve vücudun ihtiyacını karşılayacak oranda bütün besin öğelerinden alınması bu yapının dengeli ve düzenli çalışabilmesi açısından önemlidir²⁹.

Yapılan araştırmalar sonucunda insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak hayatını devam ettirmesi 50'den çok türde besin ögesine ihtiyaç olduğu görülmüştür. İnsanların

ihtiyaç duyduğu bu besin öğelerini altı başlık halinde toplayabiliriz³⁰. Bunlardan bazıları vücuda enerji verirken bazıları da enerji vermemekle birlikte vücuda alınması zorunlu olan besin öğeleridir.

Tablo 2.1: Besin öğeleri ve bir gramın sağladığı enerji miktarı

Besin öğeleri	1 gr/Kcal
1. Karbonhidratlar	4
2. Proteinler	4
3. Yağlar	9
4. Vitaminler	0
5. Mineraller	0
6. Su	0

2.2.1 Karbonhidratlar

Sağlıklı bir kişinin bedeninde %1'den az kısmını oluşturan karbonhidratların öncelikli görevi enerji oluşturmaktır. 1 gram karbonhidrattan yaklaşık olarak 4 kalorilik enerji açığa çıkar. Günlük alınan enerjinin %50-55'inin karbonhidratlardan gelmesi gerekir³¹.

“Esas görevi vücuda enerji sağlamak olarak bilinen karbonhidratlar, sporcular için de temel enerji kaynağıdır. Ayrıca, bir takım sindirim enzimleri aracılığıyla parçalanmayan, posa olarak isimlendirilen karbonhidratlar da, kalın bağırsakların çalışmasını arttırarak, zararlı atık maddelerin bağırsaklarda uzun müddet kalmasını önleyici etkiye sahiptir³².” Vücudun sağlıklı bir şekilde çalışması ve sıcaklığının korunması, sinir sisteminin çalışması, sinir dokuları ve kıkırdakların yapımı, su ve elektrolitlerin dengede tutulması ve atık maddelerin bünyeden atılması gibi görevlerde de karbonhidratlara önemli ölçüde gereksinim vardır³³.

Karbonhidratlar vücuda ihtiyaçtan daha az alınırsa vücutta normalden daha fazla ketonlar ve asitler oluşur. Vücuttaki sıvıların asiditesi çoğalır ve kanın alkalitesi azalır. Oluşan bu duruma ketozis denir. Kanın alkalitesinin eksilmesi bayılma, şok geçirme ve komaya sebep olur. Bu durum genellikle mutlak aç kalınması halinde ve yanlış uygulanan zayıflama rejimlerinde görülür²⁷. Araştırmalar, ketozisin oluşmasını önlemede günde alınacak en az 50 gr karbonhidratın önemini göstermektedir. Kişisel ayrıcalıklarda düşünülürse en azından günlük diyetinde 100-125 gr karbonhidrat bulunmalıdır³⁰.

Egzersiz, antrenman ve müsabaka esnasında kas glikojen düzeyinin korunabilmesi amacıyla yeteri kadar karbonhidrat alınması gerekmektedir. Ağır antrenman yapan bireylerin kas glikojen depoları boşalır ve tekrar dolması için karbonhidrat yönünden zengin besinlerin alınması oldukça önemlidir. Spor yapan genç bireylerin tükettikleri besinlerin toplam enerjisinin en az yarısını karbonhidratlardan sağlaması gerekmektedir³⁴. Karbonhidrat ağırlıklı beslenen bireyler, yağ ve protein ağırlıklı beslenen ve normal beslenen bireylere nazaran daha uzun süre yorulmadan antrenman veya egzersiz yapabilirler³⁵.

“Karbonhidratlar basit ve kompleks karbonhidratlar olmak üzere iki grupta irdelenmekte ve spor yapan kişilerin basit karbonhidratları değil, kompleks karbonhidratları tüketmeleri, performansları ve sağlıkları bakımından önerilmektedir³².”

2.2.1.1 Basit karbonhidratlar (Şekerler)

“Günlük tüketimimiz olan karbonhidratın %15 ini besinlerin basit karbonhidrat içerenleri (şeker ve şeker benzeri, şekerli sıvılar gibi) olmalıdır. Nişastalar disakkaritler ile monosakkaritler, fruktoz, galaktoz ve glikozdur. Çabuk sindirilebilen karbonhidratlar fazla bir değişikliğe uğramadan ince bağırsaklardan 15 dakika civarında kana direkt ulaşır³⁶.

Tablo 2.2: Basit Doğal Karbonhidratlı Besinler

Turşu	Elma
Bal	Böğürtlen
Sakız	Kuşüzümü
Pastalar	Kiraz
Sofra şekeri	Kızılcık
Nane şekeri	Greyfurt
Reçel	Kivi
Meyan kökü	Limon
Bisküviler	Kavun
Şekerlemeler	Portakal
Çikolatalar	Şeftali
Meşrubatlar	Armut
Pudingler	Erik
Konserve meyveleri	Çilek

³⁷.

2.2.1.2 Bileşik (Kompleks) karbonhidratlar

“Bileşik karbonhidratlar, insan vücudundaki kaslarda glikojen, doğadaki bitkilerde nişasta şeklindedir. Egzersiz süresince vücutta bulunan glikojen, kullanılacak enerjiden hazır bulunur. Nişastalar ve şekerler yakıt olarak aynı enerji özelliklerine sahip olsalar bile beslenmede mineral ile vitamin farklı görevlerde yer alırlar³⁶.

Sportif performans ile iyi beslenme bakımından karbonhidratların rutin harcamasının %85’i kompleks karbonhidratları bulunduran yiyeceklerden oluşur. Kompleks karbonhidratların emilimleri doğal karbonhidratlara nazaran fazla devam ettiğinden 3-4 saat kan şekeri üstüne olan tesirleri daha uzun sürer ve yavaş olur³⁸.

Tablo 2.3: Doğal Bileşik Karbonhidratlar

Kepekli buğday	Esmer ekmek
Ekmekleri	Esmer pirinç
Mısır unu	Manyok
Tam kepek	Makarna
Yulaf lapaları	Patates
Buğday tohumu	Dilimlenmiş buğday
Arpa	Mısır
Bagel ekmek	Kepek
Karabuğday	Yulafli kekler
Tam taneli tahıllar	Fasulye
Hint yerelması	Bezelye
Diğer kök sebzeler	Mercimek
	Yulaf unu

37.

2.2.2 Proteinler

Vücut organlarının en küçük birimi ve proteinlerin yapı taşı olan amino asitler, hücrelerin temel yapısını oluşturmaktadır. “Protein; büyüme, gelişme ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi bakımından en gerekli besin unsurudur ve sağlık ile fiziksel performans için gereklidir. Çünkü protein bu bağlamda bünyede enerji kaynağı olarak da kullanılır³².”

“Bu bağlamda proteinler;

- Bir takım yıpranmış doku yenilenmesinde,
- Bünyenin dıştan gelen mikroplara karşı korunmasında,

- Hücrenin içinde ve dışında sıvıların osmotik dengesinin oluşmasında,
- Kırmızı kan hücrelerindeki oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında,
- Enzim ve hormonların yapısında,
- Egzersize bağlı kas fibrillerindeki mikro hasarın tamirinde,
- Enerji sağlamada görev yapmaktadır³².”

Proteinler, özellikle hayvansal kaynaklı besinler olan yumurta, etler, kanatlı hayvanlar, deniz ürünleri, süt ve türevleri ayrıca kuru baklagiller, yağlı tohumlar, tahıllarda fazlaca bulunur.

Egzersizde ihtiyaç duyulan enerjiye proteinlerin etkisi fazla değildir. Yalnız fazla süren egzersizlerde özellikle dallı zincirli amino asitlerin enerjiye katkısı %2-5 oranında artmakta fakat vurgulanan tüm görevleri spor yapan kişiler açısından son derece önem arz etmektedir³².

Protein eksikliğinde; vücut ağırlığının azalması, büyüme durması, enfeksiyonlara yakalanma riski artması, hastalıkların daha geç iyileşmesi, tekrarlaması ve uzun sürmesi, sinir ve sindirim sisteminde bozukluk oluşması görülmektedir. Bunun yanında kan hücresi ve hemoglobin için de protein ihtiyaç vardır. Proteinin yetersiz alınmasıyla birlikte yüksek kalorili gıdalarla beslenen kişilerde kuşaşörkor hastalığı görülürken kalörinin proteine oranla daha eksik alınma halinde ise marasmus hastalığı oluşur²⁴.

2.2.3 Yağlar

Yağlar vücutta en fazla enerji sağlayan besin ögesidirler. Eşit miktardaki protein ve karbonhidrata oranla iki katından daha çok enerji sağlarlar. Yağlar, enerji vermelerinin yanında, yağda çözünen vitaminlerin vücutta işlenmesini sağlamaktadır. Bunun yanında yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından sentezlenemeyen bazı yağ asitlerinin gıdalarla alınması, büyüme ve deri sağlığı bakımından son derece önemlidir³².

İnsan, tükettiği enerjiden daha fazlasını yiyerek vücutuna aldığında yağ oranı artar, tükettiği enerjiden daha az yediğinde ise vücut yağ oranı azalır. Bundan dolayı insanın temel enerji deposu vücut yağıdır. Yeterli enerji alımı olmadığı durumlarda vücut bu depodan yararlanır. Mideyi diğer besin ögelerinden daha yavaş terk etmesi nedeniyle doyma duygusu uyandırmaktadır. Deri altı yağı vücut ısısının yitirilmesini önlemektedir. Vücutun sağlıklı ve düzenli çalışmasında önemli rolü olan bazı hormonların oluşumu için de yağın bazı yapı taşları gereklidir³⁹.

İnsan vücudunun üretemediği ve vücut için önemli olan yağ asidi olan “linoleik asitin” bireyin vücuduna alınmasını sağlar. Sinir liflerin ve hücre membranların üretilmesine yardımcı olur. Bireyin dinlenmesi sırasında vücuttaki toplam enerji kaynağının yaklaşık yüzde 70’ini temin eden başlıca enerji kaynağıdır. Bireylerin derilerinin altında bulunan depolarıyla soğuğa karşı vücudun mevcut sıcaklığının korunabilmesi ve ayarlanmasında etkilidir⁴⁰. Yağlar organların çevresini sarmalayarak onları dıştan gelecek olumsuzluklardan korumaktadırlar. “Bileşimlerinde yer alan yağ asitlerine göre üç gruba ayrılırlar:

- Doymuş yağlar (katı yağlar): tereyağı, katı margarin, kuyruk yağı, iç yağı ve don yağ.
- Tekli doymamış yağlar (sıvı yağlar): zeytinyağı, fındık yağı, yer fıstığı yağı.
- Çoklu doymamış yağlar (sıvı yağlar ve yumuşak bitkisel yağlar): ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, soya yağı, balık yağı, susam yağı³³.”

Bütün bitkisel ve hayvansal gıdalarda az veya çok yağ yer almaktadır. İçerisinde en fazla yağ barındıran bitkisel yiyecekler; zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ile mısırdır. Diğer tahıllarla, sebze ve meyvelerde daha az oranda yağ yer alır. Hayvan vücudunda yağlar yağ dokuları halinde bulunduğu gibi etin bileşiminde de yer alır. Süt ve süt ürünleri ile yumurtada da yağ bulunmaktadır⁴¹.

2.2.4 Vitaminler

Vitaminler doğal olarak besinler içerisinde yer alan, büyük çoğunluğu ile dış kaynaklı, büyüme, çoğalma ve sağlığın devamı bakımından lüzumlu az miktarları ile etki yapan organik bileşiklerdir. Vitaminler yapı taşı ya da enerji kaynağı olarak kullanılmaları da yaşam için gereklidirler. Vitaminlerin vücuttaki görevleri aşağıdaki gibidir:

- İnsan vücudunda bulunan biyokimyasal tepkimeleri düzenlerler.
- Enerji kaynağı olan karbonhidrat, protein ve yağlardan enerji oluşumunu sağlarlar.
- Protein sentezleme görevini üstlenirler⁴².
- A vitamini, kemik gelişiminde elzem rolü vardır.
- Kalsiyum ve fosforun bağırsaklarda emilimi için D vitamini gereklidir. Diğer yandan bireyin dayanıklılığı ve kemik gelişimi içinde önemli görevleri vardır.
- Elektron transport zincirinde ara ürün görevinde bulunan K vitamini oksidatif fosforilasyonda önemli hale getirir⁴³.

“Yokluğu veya eksikliği çeşitli hastalıklar ile gelişim bozukluklarının oluşumuna sebep olan ve sağlıklı bir vücut önemli için olduğu bilinen vitaminler genel özelliklerine göre iki grupta ele alınabilir:

- Yağda Eriyen Vitaminler: A vitamini, D vitamini, E vitamini ve K vitamini.
- Suda Eriyen Vitaminler: B grubu ve C vitamini⁴⁴.”

2.2.5 Mineraller

Mineraller tabiatta toprak ve suda serbestçe meydana gelir ve toprakta yetişen bitkilerin içine emilmek suretiyle, besin zinciri vasıtasıyla taşınır. Sonra bu bitkileri ve suyu tüketen insan ve hayvanlara geçer³⁶.

Vücutta az miktarda bulunan ve vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında önemli rolü olan inorganik bileşiklerdir. Minerallerin çoğu bütün besinlerde doğal olarak bulunurlar. Örnek verecek olursak süt ve süt ürünleri kalsiyum ve potasyumca zengindir. Hayvansal proteinli besinlerin çoğu fosforca zengin olup ve yağsız et ve özellikle de karaciğer, demir bakımından zengin gıdalardır. Ayrıca tuz tabletleri de sodyumca zengin minerallerdir⁴⁵.

Yetişkin bir insan bedeninde genel olarak %6'sı mineral bulunur. Fosfor, kalsiyum, magnezyum benzeri mineraller iş yapısı ile iskelette bulunur. Kobalt, demir benzeri mineraller kan oluşturulmasında, bağışıklık sistemi için çinko önemlidir⁴⁶.

Mineraller, günlük beslenme miktarına göre makro ve mikro olarak iki gruba ayrılırlar. 100 mg'dan fazla gereksinime sahip olan mineraller makro mineraller olarak, günlük ihtiyacı 100 mg'dan az olan mineraller ise mikro mineraller olarak adlandırılırlar. Makro minerallere kalsiyum, fosfor, sodyum, klor, magnezyum ve potasyum örnek verilebilir. Mikro mineraller ise; manganez, selenyum, iyot, flor, silikon, krom, molibden vb. gibi minerallerdir⁴⁷.

2.2.6 Su

“İnsanın hayatını idame ettirebilmesinde oksijenden sonra gelen en mühim madde kuşkusuz ki sudur. İnsan oksijen olmadan birkaç dakika, gıda tüketmeden birkaç hafta, sus tüketmeden ise sadece birkaç gün yaşayabilir. Yine insan vücudundaki karbonhidratlar ve yağın tümünü, proteinlerin yarısını, vücut suyunun ise %10 unu yitirdiğinde hayati tehlikeye girer. Vücutta yer alan suyun beşte birlik dilimi eksildiğinde sie ölüm gerçekleşebilir³⁶.”

Su; besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınmasında, hücrelerde besin öğelerinin metabolizması neticesinde ortaya çıkan atıkların akciğer ve böbreklere taşınmasında, vücut sıcaklığının denetiminde, eklemlerin kayganlaştırılmasında ve elektrolitlerin taşınmasında görevlidir. Suyun aynı zamanda vücutta eritme özelliği de bulunmaktadır.

İnsan vücudunun su oranı yaş ve cinsiyete göre değişmekle birlikte ortalama %59'dur. Çocukların vücudunda bulunan su oranı daha yüksektir^{41,48}.

Su, vücutta çok sayıda kimyasal reaksiyon oluşmasını sağlar ve özellikle de enerji üretiminde rol alan metabolik reaksiyonlar için gereklidir. Su, proteinler ve glikojen gibi vücut dokularının yapısal bir parçasıdır. Vücut ısısının düzenlenmesinde su son derece önemlidir. Vücut terleme yoluyla doğru bir şekilde soğutulmazsa, ölüm de dahil olmak üzere görülen metabolik sonuçlar oluşabilir⁴⁹.

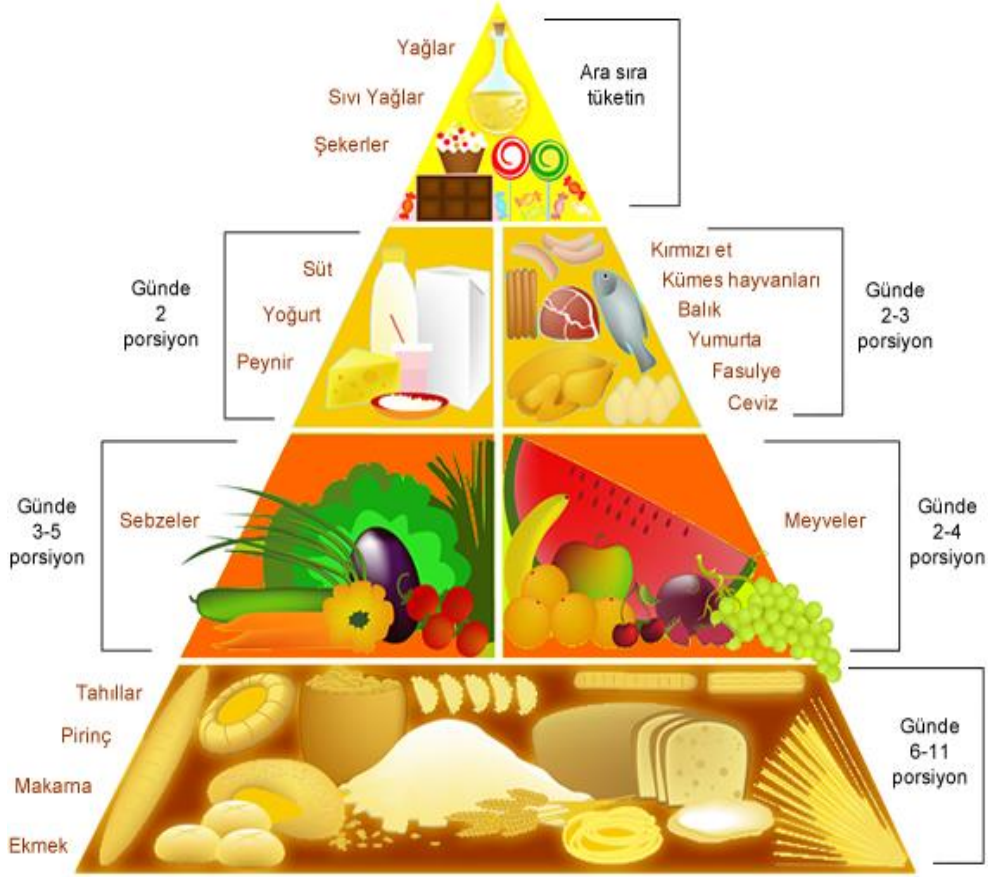
Suyun sporcular için ise hayati bir önemi vardır. Egzersiz esnasında sıvı dengesini koryan sporcuların, optimal egzersiz performansına vardığı bilinirken ilerleyen dehidrasyonun (vücuttaki sıvı miktarının azalması) da performansı negatif yönde etkilediği görülmektedir. Aynı zamanda dehidrasyon, spor yapan kişilerin yaşamını tehdit eden sıcak bitkinliği ve sıcak çarpması risklerini de artırmaktadır³².

“Egzersizde su kaybı iki farklı yolla arttırılır. Önce solunumun hızlandırılmasıyla akciğerlerden su kaybı çoğaltılır sonra ise egzersizde vücut sıcaklığının yükselmesi ile çokça terlemeye sebep olarak su kaybı çoğaltılır⁵⁰.”

2.3 Besin Grupları ve Önemi

Canlıların hayatlarını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmeleri için her besin grubundan yeterli miktarlarda değişik bileşenler içeren besinleri tüketmeleri icap etmektedir. Ancak bu sayede yeterli ve dengeli beslenme durumu gerçekleşir. Fakat kişilerin ihtiyaçları yaş, cinsiyet ve özel durum gibi sebeplerle enerji ve besin öğeleri gereği bakımından farklılık oluşturmaktadır. Bundan dolayı sağlıklı gelişim ile yaşamın sürekliliği için besin tüketimlerinin belirli şartlara göre dizayn edilmesi gerekmektedir⁴⁴.

Sağlıklı beslenmeden bahsederseniz; besin gruplarının çeşitli ve yeterli miktarlarda vücuda alımı, ihtiyacımız olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineralin doğru oranda karşılanması anlamına gelir. Bu bağlamda bizleri doğru yönlendirmek, yeterli ve dengeli beslenmede yol göstermek gayesiyle oluşturulmuş besin piramidi en etkili rehberdir. Her ülke kendi beslenme ihtiyaç, koşul ve alışkanlıklarına göre farklı besin piramitlerini oluşturmuştur. Ülkemiz için oluşturulan besin piramidimiz aşağıdaki şekilde gibidir⁵¹:



Resim 2.1: Besin piramidi

Beslenme piramidinin tabanına bakıldığında ekmek ve tahıl grubu yer görülmektedir. Örnek olarak verebileceğimiz buğday, mısır, pirinç, un, ekmek, makarna, bulgur vb. besinler bu grubun içerisinde. Bu besinlerin muhtevası önemli ölçüde karbonhidrat barındırır. Özellikle kepeği alınmamış tahıllar ile bulgur B grubu vitaminlerinden zengindir. Sağlıklı beslenmenin sağlanması için işlenmiş gıdalar yerine doğal ve rafine edilmemiş ürünlerin tüketilmesi gerekmektedir. Tam buğday ve bulgur ile yapılmış yemekler sağlıklı beslenme üzerinde oldukça etkili bir konuma sahiptir. Bu sebeple tahıl grubu, beslenme piramidi üzerinde en büyük yeri kaplamaktadır.

İkinci sırada olan ve vücut için lüzumlu vitamin ve minerallerin elde edildiği besin grubu sebze ve meyve grubumuzdur. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için çiğ veya pişmiş olarak günde ortalama 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmek gerekmektedir.

Üçüncü sırada süt-yoğurt-peynir ve tavuk-balık-kırmızı et-yumurta-kuru baklagil-kuru yemişler gibi içeriği protein ağırlıklı besinlerin yer aldığı grup bulunur. Vücudumuz için çok elzem olan proteinleri tüketirken çeşitlendirmekte yarar var. Sebebi, insan

vücudundaki yararlılık oranları ve içerdikleri yağ çeşitliliğinin farklı oluşudur. Kırmızı etin doymuş yağ oranı tavuk, balık veya yumurtaya göre daha fazla iken, diğer yandan kırmızı etin de biyoyararlılığı daha fazladır. Kemiklerimizin sağlıklı yapısını korumada kafi oranda kalsiyum alınması gerekir. Yeterli düzeyde kalsiyum alımı için ise her gün 1-2 porsiyon az yağlı süt ürünü ve haftada 1-2 kez kurubaklagil tüketilmelidir.

Son basamakta ve piramidimizin en tepesinde bulunan yağlar ve şekerler grubunu da mümkün olduğu kadar az tüketerek sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlayabiliriz⁵¹.”

2.4 Enerji

Belli bir işi yerine getirebilme kabiliyeti olarak bilinen enerji; canlı varlıkların yaşamlarını sürdürmesi, vücutta yer alan organların organlarının çalışabilmesi ve bünyenin normal sıcaklığının devamının yerine getirilebilmesinde gereklidir. Vücut işlevlerinin devam ettirilebilmesi amacıyla gereksinim duyulan enerji; yağ, karbonhidrat ve proteinden sağlanır⁵.

Bir sistemde eğer enerji yok ise, o sistemin canlı oluşundan söz edilememektedir. Birimi kalori olan enerji, bir formdan diğer forma dönüştürülebilir⁵².

“Canlılar ihtiyaç duydukları enerjiyi besin adı verilen bazı organik bileşiklerin kimyasal bağ enerjilerini kullanarak sağlarlar. Canlı hücrelerde organik moleküllerin bölünmesi neticesinde, moleküller arası bağlardaki saklı enerji açığa çıkmaktadır. Bu enerji hücre fonksiyonlarının yürütülmesinde kullanılır⁵³.”

Vücuda giren enerji ile tüketilen enerjinin eşit oranda olmasına enerji dengesi denir. Bu dengenin oluşmasında, vücut tükettiği kadar enerji almakta ve denge sağlandığında vücut ağırlığında farklılık oluşmamaktadır. Kişilerin enerji ihtiyacı; yaş, cinsiyet, vücut yapısı, metabolik hız ve yapılan fiziksel aktiviteye göre farklılıklar göstermektedir³²

2.5 Beden Kitle İndeksi

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığının oranına dayalı bir ilişki olan beden kitle indeksi (BKİ), toplumda şişmanlığı ve şişmanlık riskini tanımlamakta kullanılan bir ölçüttür.

“Beden kitle indeksi bireylerin vücut ağırlığı ile boyu arasındaki ilişkiyi belirtmektedir. Ağırlığın (kilogram cinsinden), boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesi ile elde edilen sonuca göre değerlendirilir⁵.”

“Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberine göre BKİ değerlendirmeleri aşağıdaki gibi vurgulanmaktadır:

Zayıf: BKİ < 18,5 olmasıdır. Vücudun ihtiyacı olandan az besin alınmış olması muhtemel olduğundan yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için daha fazla besin tüketilmesi gerekir.

Sağlıklı Ağırlık (Normal): BKİ’nin 18,5 ile 24,99 arasında olmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenmenin göstergesidir. Fakat besin tercihinin sağlıklı olması kontrol edilmelidir. Değerlerin alt seviyelerde olması durumlarında dikkatli olunması gerekmektedir.

Kilolu, Hafif Şişman: BKİ’nin 25 ile 30 arasında olmasıdır. Ağırlık değerlerin normal olması sağlıklı yaşam açısından büyük önem arz etmektedir.

Şişman: BKİ’nin 30 ile 40 arasında olmasıdır. Şişmanlık kronik hastalıkların erken zamanda fark edilmesi ve hastalık derecesinin çoğalmasında etkili bir risk etmenidir. Bu sebeple, bu grupta yer alan kişilerin kilo vermeleri gerektiğinden doktor veya diyetisyene başvurulmalıdır. Kilonun hızlı verilmesi aynı zamanda hızlıca geri alınması anlamına da gelmektedir. Verilen kilonun kalıcı olması için ağırlık kaybının hızlı olmaması gerekir. Bunun için de diyet, egzersiz ve davranış tedavisi üçlüsünden oluşan bir tedavi içeriği uygulanmalıdır.

Aşırı Şişman: BKİ > 40 olmasıdır. Sağlık durumu önemli ölçüde olumsuz etkilenir. Ağırlık kaybı, kesinlikle doktor ile diyetisyen kontrolünde gerçekleştirilmelidir⁴⁶.”

2.6 Sporcu Beslenmesi

Spor yapan kişinin cinsiyet, yaş, günlük fiziksel aktivite ve uğraştığı spor çeşidi gibi etkenler nedeniyle değişiklik gösteren, antrenman yarışma zamanlarına göre çeşitli düzenlemeler yapılarak vücudun gereksinimi olan bütün besin öğelerinin yeterli miktarda tüketilmesine sporcu beslenmesi denilmektedir³⁸.

Sporcu beslenmesi; sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi, antrenman müfredatına daha kolay uyum sağlaması, egzersiz bitiminde toparlanma sürecinin hızlanması ve müsabaka performansını en üst düzeye çıkarmasına yönelik beslenme ilkelerinin geliştirilmesi ve alışkanlıklarının oluşturulması yönünden sporcuya imkan sağlar. Bir sporcunun başarılı olmasında genetik faktörler kadar, düzenli yapılan egzersiz, gerekli olan motivasyonun sağlanması ve yapılan spora en uygun beslenme modelinin tercih edilmesi de son derece önemlidir. Doğru antrenman programı ve doğru beslenme planıyla sporcunun

dayanıklılığı ve performansı yönünden gelişimi kaçınılmazdır. Bu durum müsabaka esnasındaki yüksek performansın sadece antrenmanla değil, doğru beslenmeyle de elde edileceğinin göstergesidir. Konuya bu çerçeveden baktığımızda sporcu beslenmesinin iki temel amacı olduğu görülür. Bunlar;

- Spor yapan kişinin genel sağlığını iyileştirmek ve
- Spor yapan kişinin performansını daha nitelikli hale getirmektir.

Sporcu beslenmesindeki amaç; “Sporcunun yaptığı spor çeşidine, günlük fiziksel aktiviteleri, cinsiyetlerine ve yaşına göre müsabaka dönemi ile antrenmanlara yönelik düzenlemeler yapılarak gıdaların dengeli ve yeterli şekilde alınmasıdır⁵⁴.”

Sporcunun beslenmesi planı gerçekleştirirken; sporcunun kilo ve boyu, vücut yağ yüzdesi, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi, sağlık durumu, ekonomik ve sosyal durumuna da dikkat edilmelidir⁵⁵.

Doğru beslenen bir sporcunun avantajlarını düşündüğümüzde;

- En yüksek performans düzeyine sahiptir,
- Yapılan antrenmandan aldığı verim maksimum seviyededir,
- Konsantre olabilme kapasitesi ve dikkati üst düzeydedir,
- Hastalanma ve sakatlanma ihtimali düşük, bu durumlarda toparlanma zamanı kısadır,
- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir.
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı oranı olması gereken ölçüde ya da ölçülere yakındır³².

2.7 Egzersiz

Egzersiz, fiziksel bakımdan yeterliliğin birden fazla bileşeninin (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kassal uygunluk) korunmasını ve daha nitelikli hale getirilmesini hedefleyen düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür⁵⁶”. Farklı bir tanımda ise zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olmak gibi hedeflere yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir⁵⁷.

Egzersiz kas kuvveti, kas dayanıklılığını ve esnekliğini artırma, kiloyu kontrol altında tutma, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, tromboz riskini azaltma, kardiyovasküler hastalık, uyku kalitesi, psikolojik durum, kemik mineral yoğunluğunu artırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi sağlık açısından pek çok olumlu etkisi vardır⁵⁸. Çocuklar ve gençler üzerinde hayat boyu olumlu alışkanlıkların oluşmasında,

sağlıklı büyüme ve gelişim sağlanmasında, sosyalleşme ve özgüvenin kazanılmasında, kötü davranışlardan kurtulmada, yetişkinlerin ise farklı kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ve sürecin desteklenmesinde, bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında mühim düzeyde farklar ortaya çıkarabilmektedir. Sağlık bakımından ele alındığında egzersizin esas gayesi; vücut sağlığının esas olan fizyolojik kapasitesini çoğaltmak, stabil bir yaşantı sonucu oluşabilecek fiziki bozuklukları engellemek ve ilerlemesini geciktirmek, fiziksel uygunluğu ve vücut sağlığını uzun müddet korumaktır. Gelişmiş ülkeler başta olarak bütün dünyada egzersize olan alaka çoğalmaktadır. Söz konusu durum, biyolojik bir dengeleme gereksinimi olarak açıklanır⁵⁹.

2.7.1 Aerobik egzersiz

Aerobik egzersizler vücuda oksijen kazanımı sağlayan, oksijenin kullanım düzeyini arttıran aktivitelerdir. Kalp atım hızının maksimal %60-90 arasında yapılan uzun vadeli egzersizlere aerobik egzersizler adı verilmektedir⁵³.

Aerobik ve dirençli egzersizler, kas kuvvetini, esnekliği ve aerobik kapasiteyi artırır, fiziksel fonksiyonları düzelterek sakatlığı azaltır. Aerobik egzersizler olarak; yüksek tempolu yürüyüş, hafif ve hızlı tempo koşular, doğa yürüyüşleri, sıçrama, ip atlama, bisiklete binme, dans, step-aerobik çalışmalar, yoğun pilates egzersizleri, yüzme gibi düşük ama devamlı tempoyla yapılan egzersizleri sayabiliriz⁶⁰.

2.7.2 Anaerobik egzersiz

Ağırılık kaldırma ve sıçrama gibi anaerobik egzersize örnek olan egzersizlerde kısa süre ile aşırı bir kuvvet harcanması gerekmektedir⁶¹. Kısa sürede daha fazla enerji harcanması anaerobik egzersizin en önemli unsurudur. Bu durumun gerçekleşebilmesi amacıyla lüzumlu olan enerji kasın kendi enerji depolarından yani fosfokreatinin veya glikojenden sağlanır⁶².

2.7.3 Egzersiz öncesi beslenme

Spor yapan bireyler performansının en üst seviyelerine çıkarabilmek için farklı besin arayışları içine girerler⁴⁷. Sporcunun, performansının en üst seviyelere çıkabilmesi için müsabakalardan hemen önce değil de müsabaka tarihine günler, aylar hatta yıl boyunca yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmesi gerekmektedir⁴².

Egzersiz öncesi beslenmenin gayesi; acıkmayı önleme, vücuda gerekli sıvı alımını sağlama ve egzersiz esnasında gereksinimi hissedilen ek enerjiyi sağlamaktır.

Egzersiz öncesi beslenmede ne yeneceğinin planlanması kişiden kişiye ve spordan spora farklılık gösterir. Sporcuların bu konuda bilgi sahibi olmaları, egzersiz veya müsabaka öncesinde bir çok yiyecek arasından kendi vücuduna uygun olanları ve olmayanları doğru şekilde seçebilmelerinde önemli rol oynamaktadır.

Sporcuların birçoğu müsabakadan 2-4 saat öncesinde yemek yemeyi tercih ederken, bazı sporcular 60 dakika önce seviyesi az olan gıdaları tercih etmektedir. Egzersizden önce vücuda alınan besinlerin ölçüsü ve zamanı birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Müsabaka veya egzersize yakın zamanda vücuda alınan son öğünün hacminin az olması mide boşalmasının sağlanması açısından son derece önemlidir. Egzersiz veya müsabaka öncesinde yeterli zaman bulunmaktaysa, vücuda alınan son öğünün miktar ve yoğunluğu daha çok olabilir. Müsabaka veya egzersizden 3-4 saat önce alınan öğünün 200-300 g karbonhidrat içermesinin, sporcunun performansını artırdığı bilinmektedir.

Müsabaka veya egzersiz öncesinde beslenmede dikkat edilmesi gereken unsurlar;

- Egzersize açken başlanmamalı, egzersiz öncesinde mideyi rahatsız edecek besinler tüketilmemelidir.
- Egzersiz öncesinde vücuda alınan yemek kolay sindirilebilir özellikte olmalıdır.
- Vücudun vereceği tepkinin bilinmemesi nedeniyle yeni yapılmamasında fayda vardır.
- Protein ve yağların sindirimi daha yavaş sürdüğünden az tüketilmeli, kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
- Posa içeriği fazla olan besinlerden uzak durulmalıdır.
- Lahana, karnabahar gibi gaz yapabilen sebze yemekleri tüketilmemelidir.
- Yarışma veya egzersiz öncesinde yemek yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmelidir³².
- Hipoglisemiye önlemek ve bunun sonucu oluşan yorgunluk, baş dönmesi, bulanık görüş ve kararsızlık halini, kısaca tüm maksimum performansı etkileyecek besinler alınmamalıdır.
- Tüketilen besinler mide ağrısını geçirir, mide suyunu emer ve açlığı azaltır özellikte olmalıdır.
- Yenilen besinler, vücudunuzun yakıtını iyi bir şekilde aldığı düşüncesiyle zihni, rahatlatmalıdır³⁶.

2.7.4 Egzersiz sırası beslenme

Egzersiz veya müsabaka esnasında en önemli şey sıvı alımıdır. Çünkü her 10-15 dakikada bir tüketilen bir çay bardağı su, terleme yoluyla vücuttan atılan sıvının tolere edilmesinde destek sağlamaktadır. Sporcular için her zaman bir risk olan dehidrasyonda, vücut sıcaklığının yükselmesi (hipertermi) riski de artmakta, buna bağlı olarak egzersiz performansı kabiliyeti sınırlanmaktadır⁴².

Kısa süreli egzersiz veya müsabaka sırasında herhangi bir besin ögesinin alınması gerekli değildir. Uzun süreli egzersiz veya müsabakalarda ise müsabaka veya egzersiz esnasında veya devre arasında sporculara bazı içeceklerin verilmesi önerilir⁴⁷.

2.7.5 Egzersiz sonrası beslenme

Kaslardaki glikojen depoları 90 dakika ile 120 dakikalık egzersiz sonrasında boşalabilmekte bu depoların yerine konmasında en etkin yol, egzersiz bitiminden en az sürede (ilk 2 saat içinde) yüksek karbonhidratlı yiyeceklerin tüketilmesidir.

Egzersiz veya müsabakadan sonra tüketilen karbonhidratın zamanı, glikojen sentez oranını etkilemekte olup egzersizden hemen sonra karbonhidrat tüketimi (1.5 g/kg/ - 2 saat arayla), 2 saat sonra tüketime başlamaya göre daha yüksek glikojen deposuna sahip olmayı sağlamaktadır. Egzersiz veya müsabaka bitiminde en yüksek glikojen sentezi; glikojen boşalmasına sebep olan egzersizden hemen sonra tüketime başlayan, her 15 dakikada 0.4 g karbonhidrat/kg tüketenlerde saptanmıştır.

Egzersiz veya yarışmadan sonra öncelikli olarak su, soda, limonata, daha sonrasında ise pilav, çorba, komposto, patates, tatlı, balık, yoğurt ve beyaz et özellikle balık yenmelidir³⁸. Bireylerin kaslarındaki ve karaciğerindeki glikojen sentez hızı saatte yaklaşık yüzde 3-7 arasında değişmektedir. Bundan dolayı boşalan depoların yeniden dolması için 24-48 saatlik bir süreye ihtiyaç vardır. Eğer yeteri besin ögesi alınmazsa bu süre uzayabilmektedir⁴⁷.

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Düzce ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini araştırmayı amaçlayan bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Olayları değiştirme ya da etkileme çabası gösterilmez⁶³.”

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Düzce ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışmada ankete katılan 149 beden eğitimi öğretmenin verileri ele alınmıştır. Ankete katılan öğretmenlerin tamamı araştırmaya gönüllülük esasına dayanarak katılmışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler ölçeği ile Gündoğdu (2009) tarafından geliştirilen “Öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyleri” ölçeğinden yararlanılmıştır. Öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyleri ölçeği 25 maddeden oluşan ve Cronbach Alpha katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Beslenme bilgisini ortaya koymak amacıyla sorulan 25 sorunun her bir doğru cevabı için bir, her bir yanlış cevabı için ise sıfır puan verilmiş ve her öğretmenin toplam puanı hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmada verilerin analizi için; SPSS 24 istatistik paket programı kullanılmıştır. Öğretmenlerin genel bilgileri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulara ait bulgular frekans ve yüzde dağılımları belirtilerek tablolar halinde verilmiştir.

4. BULGULAR

Düzce ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmadan elde edilen veriler bu bölümde tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların, yaş, cinsiyet, kıdem yılı ve medeni durum değişkenlerine göre frekans analizi.

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	41	27,5
	Erkek	108	72,5
Medeni durum	Evli	117	78,5
	Bekar	32	21,5
Yaş	26-30	41	27,5
	31-35	44	29,5
	36-40	25	16,8
	41+	39	26,2
Kıdem yılı	1-3 yıl	17	11,4
	4-6 yıl	35	23,5
	7-9 yıl	31	20,8
	10-12 yıl	15	10,1
	13+	51	34,2
Toplam		149	100

Tablo 4.1 incelendiğinde, katılımcıların 41 kadın, %27,5, 108 erkek, % 72,5, 117 evli, % 78,5, 32 bekar, % 21,5, 26-30 yaş arasında 41, % 27,5, 31-35 yaş arasında 44, % 29,5, 36-40 yaş arasında 25, % 16,8, 41 yaş üzeri 39, % 26,2, kıdem yılına göre 1-3 yıl 17, % 11,4, 4-6 yıl 35, % 23,5, 7-9 yıl 31, % 20,8, 10-12 yıl 15, % 10,1, 13 ve üzeri ise 51, % 34,2 kişi olarak görülmektedir.

Tablo 4.2: Beslenmeye ilişkin çeşitli değişkenlerin frekans analizi

Değişkenler		f	%
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	44	29,5
	Hayır	86	57,7
	Bazen	19	12,8
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet	15	10,1
	Hayır	98	65,8
	Bazen	36	24,2
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	76	51,0
	Hayır	8	5,4
	Fırsat Buldukça	65	43,6
Beslenme konularına ilgi duyuyor musunuz?	Evet	54	36,2
	Hayır	28	18,8
	Bazen	67	45,0
Beslenme eğitimlerine katıldınız mı?	Evet	55	36,9
	Hayır	94	63,1
Beslenme etkinliklerine katılmak ister misiniz?	Evet	127	85,2
	Hayır	22	14,8
Ders kazanımları yeterli mi?	Evet	38	25,5
	Hayır	51	34,2
	Fikrim Yok	60	40,3
Beslenmede öğretmen etkili midir?	Evet	17	11,4
	Hayır	92	61,7
	Bazen	40	26,8
Beslenmede reklamlar etkili midir?	Evet	29	19,5
	Hayır	76	51,0
	Bazen	44	29,5
Toplam		149	100

Tablo 4.2' ye bakıldığında, çalışmaya katılanların sigara kullanıyor musunuz sorusuna verdikleri yanıtlarda; evet 44 kişi, % 29,5, hayır 86 kişi, % 57,7 bazen 19 kişi, % 12,8, katılımcıların alkol kullanıyor musunuz sorusuna verdikleri yanıtlarda; evet 15 kişi, % 10,1, hayır 98 kişi, % 65,8, bazen 36 kişi, %24,2, katılımcıların spor yapıyor musunuz sorusuna verdikleri yanıtlarda; evet 76 kişi, %51,0, hayır 8 kişi, %5,4 fırsat buldukça 65 kişi, %43,6, katılımcıların beslenme konularına ilgi duyuyor musunuz sorusuna verdikleri yanıtlarda; evet 54 kişi, % 36,2, hayır 28 kişi , % 18,8, bazen 67 kişi, % 45,0, beslenme eğitimlerine katıldınız mı sorusuna verdikleri yanıtlarda; evet 55 kişi, % 36,9, hayır 94 kişi, % 63,1, beslenme etkinliklerine katılmak ister misiniz sorusuna verdikleri yanıtlarda;

evet 127 kişi, % 85,2, hayır 22 kişi, % 14,8, ders kazanımları yeterli mi sorusuna verilen yanıtlarda; 38 kişi, % 25,5, hayır 51 kişi, % 34,2, fikrim yok 60 kişi, % 40,3, beslenmede öğretmen etkili midir sorusuna verilen yanıtlarda; evet 17 kişi, % 11,4, hayır 92 kişi, % 61,7, bazen 40 kişi, %26,8, beslenmede reklamlar etkili midir sorusuna verilen yanıtlarda ise; evet 29 kişi, % 19,5, hayır 76 kişi, % 51,0, bazen 44 kişi, % 29,5 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3: Sağlıklı beslendiğinize inanıyor musunuz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Evet	56	37,6
Hayır	34	22,8
Bazen	59	39,6
Toplam	149	100

Tablo 4.3 incelendiğinde sağlıklı beslendiğinize inanıyor musunuz sorusuna evet 56 kişi, % 37,6, hayır 34 kişi, %22,8 ve bazen 59 kişi, % 39,6 olarak görülmektedir.

Tablo 4.4: En önemli bulunan ana öğün sorusuna ilişkin frekans dağılımı

seçenekler	f	%
Sabah	128	85,9
Öğle	12	8,1
Akşam	9	6,0
Toplam	149	100

Tablo 4.4 incelendiğinde en önemli bulunan ana öğün sorusuna verilen yanıtlar; sabah 128 kişi, % 85,9, öğle 12 kişi, % 8,1 ve bazen 9 kişi, % 6,0 olarak görülmektedir.

Tablo 4.5: Ana öğün yemeklerine ilişkin frekans dağılımı

Seçenekler	Her zaman	%	Bazen	%	Yemem	%
Sabah	104	69,8	43	28,9	2	1,3
Öğle	87	58,4	59	39,6	3	2
Akşam	144	96,6	5	3,4	0	
Toplam						149

Tablo 4.5'e bakıldığında; ana öğün yemek tercihlerinde sabah seçeneğinde her zaman 104 kişi, % 69,8, bazen 43 kişi, %28,9, hiç yemem 2 kişi, % 1,3, öğle yemeği seçeneğinde her zaman 87 kişi, % 58,4, bazen 59 kişi, %39,6, hiç yemem 3 kişi, % 2, akşam yemeği seçeneğinde ise her zaman 144 kişi, % 96,6, bazen 5 kişi, % 3,4, hiç yemem 0 olarak görülmektedir.

Tablo 4.6: Reklamların öğretmenlerin beslenme tercihleri üzerindeki etkisine ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Evet	62	41,6
Hayır	34	22,8
Bazen	53	35,6
Toplam	149	100

Tablo 4.6 incelendiğinde reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi var mı sorusuna evet 62 kişi, % 41,6, hayır 34 kişi, % 22,8 ve bazen seçeneği 53 kişi, % 35,6 olarak görülmektedir.

Tablo 4.7: Satın aldığınız ürünlerde dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	Her zaman	%	Bazen	%	hiç	%
Üretim tarihi	130	87,2	19	12,8	0	0
Besin değeri	61	40,9	68	45,6	20	13,4
Son kullanma tarihi	144	96,6	5	3,4	0	0
Katkı maddeleri	75	50,3	64	43,0	10	6,7
Firma ismi	72	48,3	70	47,0	7	4,7
Fiyat listesi	73	49,0	65	43,6	11	7,4
Kalite güvencesi	82	55,0	50	33,6	17	10,6
Toplam						149

Tablo 4.7’de satın aldığınız ürünlerde dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir sorusunda üretim tarihi tercihinde; her zaman 130 kişi, % 87,2, bazen 19 kişi, % 12,8, hiç 0, besin değeri tercihinde; her zaman 61 kişi, % 40,9, bazen 68 kişi, % 45,6, hiç 20 kişi, % 13,4, son kullanma tarihi tercihinde; her zaman 144 kişi, % 96,6, bazen 5 kişi, % 3,4, hiç 0, katkı maddeleri tercihinde; her zaman 75 kişi, % 50,3, bazen 64 kişi, % 43,0, hiç 10 kişi, % 6,7, firma ismi tercihinde; her zaman 72 kişi, % 48,3, bazen 70 kişi, % 47,0, hiç 7 kişi, % 4,7, fiyat listesi tercihinde; her zaman 73 kişi, % 49,0, bazen 65 kişi, % 43,6, hiç 11 kişi, % 7,4 ve kalite güvencesi seçeneğinde ise; her zaman 82 kişi, % 55,0, bazen 50 kişi, % 33,6, hiç 17 kişi, % 10,6 olarak görülmektedir.

Tablo 4.8: Öğünlerinizi genellikle hangi mekânlarda yersiniz? Sorusuna ilişkin frekans dağılımı

Seçenekler	f	%
Ev	138	92,6
Okul	4	2,7
Kafe	1	0,7
Lokanta	6	4,0
Toplam	149	100

Tablo 4.8 incelendiğinde öğünlerin yendiği mekanların ev seçeneğinde 138 kişi, % 92,6, okul seçeneğinde 4 kişi, % 2,7, kafe seçeneğinde 1 kişi, % 0,7 ve lokanta seçeneğinde ise 6 kişi, % 4,0 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9: Size en uygun yemek yeme şekli aşağıdakilerden hangisidir? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Hızlı	36	24,2
Normal	91	61,1
Yavaş	22	14,8
Toplam	149	100

Tablo 4.9’da en uygun yemek yeme şekli sorusuna verilen yanıtların; hızlı seçeneğinde 36 kişi, % 24,2, normal seçeneğinde 91 kişi, % 61,1 ve yavaş seçeneğinde ise 22 kişi, % 14,8 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10: Light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünleri kullanım bilgilerine ilişkin frekans analizi

Seçenekler	Sürekli yerim	%	Bazen	%	hiç	%
Yağsız süt	4	2,7	64	43,0	81	54,3
Az yağlı süt	14	9,4	80	53,7	55	36,9
Yağsız yoğurt	8	5,4	61	40,9	80	53,7
Az yağlı yoğurt	23	15,4	79	53,0	47	31,5
Yağsız beyaz peynir	11	7,4	69	46,3	69	46,3
Az yağlı beyaz peynir	25	16,8	85	52,0	39	26,2
Kepekli ekmek	23	15,4	86	57,7	40	26,8
Diyet çikolata	4	2,7	36	24,2	109	73,2
Form bisküvi	5	3,4	45	30,2	99	66,4
Diyet pasta	1	0,7	24	16,1	124	83,2
Diyet dondurma	2	1,3	26	17,4	121	81,2
Diyet süt tatlıları	2	1,3	30	20,1	117	78,5
Şekersiz hazır kahve	32	21,5	55	36,9	62	41,6
Diyet kola	6	4,6	43	28,9	100	62,1
Form çayları	12	8,1	59	39,6	78	52,3
Tatlandırıcı	4	2,7	22	14,8	123	82,6
Toplam						149

Tablo 4.10 incelendiğinde yağsız süt tercihinde; sürekli yerim 4 kişi, % 2,7, bazen 64 kişi, % 43,0, hiç 81 kişi, % 54,3, az yağlı süt tercihinde sürekli yerim 14 kişi, % 9,4, bazen 80

kişi, % 53, 7 kişi, hiç 55 kişi, % 36,9, yağsız yoğurt tercihinde 8 kişi, % 5,4, bazen 61 kişi, % 40,9, hiç 80 kişi, % 53,7, az yağlı yoğurt tercihinde 23 kişi, % 15,4, bazen 79 kişi, % 53,0, hiç 47 kişi, % 31,5, yağsız beyaz peynir tercihinde sürekli yerim 11 kişi, % 7,4, bazen 69 kişi, % 46,3, hiç 69 kişi, 46,3, az yağlı beyaz peynir tercihinde; sürekli yerim 25 kişi, % 16,8, bazen 85 kişi, % 52,0, hiç 39 kişi, % 26,2, kepekli ekmek tercihinde; sürekli yerim 23 kişi, % 15,4, bazen 86 kişi, % 57,7, hiç 40 kişi, % 26,8, diyet çikolata tercihinde; sürekli yerim 4 kişi, % 2,7, bazen 36 kişi, % 24,2, hiç 109 kişi, % 73,2, form bisküvi seçeneğinde; sürekli yerim 5 kişi, % 3,4, bazen 45 kişi, % 30,2, hiç 99 kişi, % 66,4, diyet pasta seçeneğinde; sürekli yerim 1 kişi, % 0,7, bazen 24, % 16,1, hiç 124 kişi, % 83,2, diyet dondurma seçeneğinde; sürekli yerim 2 kişi, % 1,3, bazen 26 kişi, % 17,4, hiç 121 kişi, % 81,2, diyet süt tatlıları seçeneğinde; sürekli yerim 2 kişi, % 1,3, bazen 30 kişi, % 20,1, hiç 117 kişi, % 78,5, şekerli hazır kahve seçeneğinde; sürekli yerim 32 kişi, % 21,5, bazen 55 kişi, % 36,9, hiç 62 kişi, % 41,6, diyet kola seçeneğinde; sürekli yerim 6 kişi, % 4,6, bazen 43 kişi, % 28,9, hiç 100 kişi, % 62,1, form çayları seçeneğinde; sürekli yerim 12 kişi, % 8,1, bazen 59 kişi, % 39,6, hiç 78 kişi, % 52,3 ve tatlandırıcı seçeneğinde ise; sürekli yerim 4 kişi, % 2,7, bazen 22 kişi, % 14,8, hiç 123 kişi, % 82,6 olarak görülmektedir.

Tablo 4.11: Fast food yiyecekleri tüketme sıklığına ilişkin frekans analizi

seçenekler	Gün aşırı	%	Haftada bir	%	İki haftada bir	%	Ayda bir	%	Hiç yemem	%
Et döner	7	4,7	67	45,0	21	14,1	48	32,2	6	4,0
Tavukdöner	7	4,7	49	32,9	17	11,4	45	30,2	30	20,1
Kebap	6	4,0	49	32,9	29	19,5	56	37,6	8	5,4
Lahmacun	4	2,7	50	33,6	25	16,8	61	40,9	9	6,0
Hamburger	2	1,3	39	26,2	20	13,4	54	36,2	34	22,8
Tost	16	10,7	54	36,2	30	20,1	39	26,2	9	6,0
Pizza	4	2,7	33	22,1	22	14,8	68	45,6	22	14,8
Pide	3	2,0	43	28,9	30	20,1	67	45,0	5	3,4
Simit,Poğaç	30	20,1	67	45,0	18	12,1	16	10,7	10	6,7
Kokoreç	4	2,7	29	19,5	14	9,4	44	29,5	58	38,9
Sandviç	11	7,4	34	22,8	29	19,5	34	22,8	39	26,2
Kumpir	2	1,3	32	21,5	13	8,7	45	30,2	57	38,3
Köfte ekmek	6	4,1	48	32,2	31	20,8	54	36,2	10	6,7
Toplam							149			

Tablo 4.11 incelendiğinde fast food yiyeceklerinin ne sıklıkla tüketildiğine ilişkin bulgular et döner tercihinde; gınaşırı 7 kişi, % 4,7, haftada bir 67 kişi, % 45,0, iki haftada

bir 21 kişi, % 14,1, ayda bir 48 kişi, % 32,2, hiç yemem 6 kişi, % 4,0, tavuk döner tercihinde; günaşırı 7 kişi, % 4,7, haftada bir 49 kişi, % 32,9, iki haftada bir 17 kişi, % 11,4, ayda bir 45 kişi, % 30,2, hiç yemem 30 kişi, % 20,1, kebab tercihinde; günaşırı 6 kişi, % 4,0, haftada bir 49 kişi, % 32,9, iki haftada bir 29 kişi, % 19,5, ayda bir 56 kişi, % 37,6, hiç yemem 8 kişi, % 5,4, lahmacun tercihinde; günaşırı 4 kişi, % 2,7, haftada bir 50 kişi, % 33,6, iki haftada bir 25 kişi, % 16,8, ayda bir 61 kişi, % 40,9, hiç yemem 9 kişi, % 6,0, hamburger tercihinde; günaşırı 2 kişi, % 1,3, haftada bir 39 kişi, % 26,2, iki haftada bir 20 kişi, % 13,4, ayda bir 54 kişi, % 36,2, hiç yemem 34 kişi, % 22,8, tost tercihinde; günaşırı 16 kişi, % 10,7, haftada bir 54 kişi, % 36,2, iki haftada bir 30 kişi, % 20,1, ayda bir 39 kişi, % 26,2, hiç yemem 9 kişi, % 6,0, pizza tercihinde; gün aşırı 4 kişi, % 2,7, haftada bir 33 kişi, % 22,1, iki haftada bir 22 kişi, % 14,8, ayda bir 68 kişi, % 45,6 hiç yemem 22 kişi, % 14,8, pide tercihinde; günaşırı 3 kişi, % 2, haftada bir 43 kişi, % 28,9, iki haftada bir 30 kişi, % 20,1, ayda bir 67 kişi, % 45, hiç yemem 5 kişi, % 3,4, simit/poğaç tercihinde; günaşırı 30 kişi, % 20,1, haftada bir 67 kişi, % 45,0, iki haftada bir 18 kişi, % 12,1, ayda bir 16 kişi, % 10,7, hiç yemem 10 kişi, % 6,7, kokoreç tercihinde; günaşırı 4 kişi, % 2,7, haftada bir 29 kişi, % 19,5, iki haftada bir 14 kişi, % 9,4, ayda bir 44 kişi, % 29,5, hiç yemem 58 kişi, % 38,9, sandviç tercihinde; günaşırı 11 kişi, % 7,4, haftada bir 34 kişi, % 22,8, iki haftada bir 29 kişi, % 19,5, ayda bir 34 kişi, % 22,2, hiç yemem 39 kişi, % 26,2, kumpir tercihinde; günaşırı 2 kişi, % 1,3, haftada bir 32 kişi, % 21,5, iki haftada bir 13 kişi, % 8,7, ayda bir 45 kişi, % 30,2, hiç yemem 57 kişi, % 38,3, köfte ekme tercihinde; günaşırı 6 kişi, % 4,1, haftada bir 48 kişi, % 32,2, iki haftada bir 31 kişi, % 20,8, ayda bir 54 kişi, % 36,2, hiç yemem 6 kişi, % 4,0, et döner tercihinde; günaşırı 7 kişi, % 4,7, haftada bir 67 kişi, % 45,0, iki haftada bir 21 kişi, % 14,1, ayda bir 48 kişi, % 32,2, hiç yemem 10 kişi, % 6,2 olarak görülmektedir.

Tablo 4.12: Yemek seçer misiniz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Evet	43	28,9
Bazen	53	35,6
Hayır	53	35,6
Toplam	149	100

Tablo 4.12 incelendiğinde yemek seçer misiniz sorusuna verilen yanıtlarda evet 43 kişi, % 28,9, bazen 53 kişi, % 35,6 ve hayır 53 kişi, %35,6 olarak görülmektedir.

Tablo 4.13: Yemeklerde öncelikle neye dikkat edersiniz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Besin değerine	16	10,7
Görünüşüne	8	5,4
Lezzetine	83	55,7
Sıcaklığına	1	0,7
Tazeliğine	39	26,2
Hepsi	1	0,7
Toplam	149	100

Tablo 4.13 incelendiğinde yemeklerde öncelikle neye dikkat edersiniz sorusuna verilen yanıtların besin değeri seçeneğinde 16 kişi, % 10,7, görünüşü seçeneğinde 8 kişi, % 5,4, lezzeti seçeneğinde 83 kişi, % 55,7, sıcaklığına 1 kişi, % 0,7, tazeliğine 39 kişi, % 26,2 ve hepsi seçeneğinde 1 kişi, % 0,7 olarak görülmektedir.

Tablo 4.14: Yemek hazırlarken en çok hangi yağı tercih edersiniz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Ayçiçeği	45	30,2
Fındık	1	0,7
Mısır	1	0,7
Tereyağı	31	20,8
Zeytinyağı	71	47,7
Toplam	149	100

Tablo 4.14'te görüldüğü gibi yemek hazırlarken en çok hangi yağı tercih edersiniz sorusuna verilen yanıtların ayçiçeği seçeneğinde 45 kişi, % 30,2, fındık seçeneğinde 1 kişi, % 0,7, mısır seçeneğinde 1 kişi, % 0,7, tereyağı seçeneğinde 31 kişi, % 20,8 ve zeytinyağı seçeneğinde ise 71 kişi, % 47,7 olarak görülmektedir.

Tablo 4.15: Açıkta satılan gıdaları satın alırsınız? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Evet	16	10,7
Bazen	87	58,4
Hayır	46	30,9
Toplam	149	100

Tablo 4.15'e göre, açıkta satılan gıdaları satın alırsınız sorusuna verilen yanıtların; evet seçeneğinde 16 kişi, % 10,7, bazen seçeneğinde 87 kişi, % 58,4 ve hayır seçeneğinde 46 kişi, % 30,9 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.16: Sınıf içinde yiyecek/içecek tüketir misiniz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	f	%
Evet	7	4,7
Bazen	25	16,8
Hayır	117	78,5
Toplam	149	100

Tablo 4.16 incelendiğinde sınıf içinde yiyecek tüketir misiniz sorusuna verilen yanıtların evet seçeneğinde 7 kişi, % 4,7, bazen seçeneğinde 25 kişi, % 16,8 ve hayır seçeneğinde ise 117 kişi, % 78,5 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17: Öğün aralarında aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden tüketir misiniz? Sorusuna ilişkin frekans analizi

Seçenekler	Hiç	%	Bazen	%	Genellikle	%	Her zaman	%
Süt	70	47,0	65	43,6	7	4,7	7	4,7
Çay	5	3,4	39	26,2	59	39,6	46	30,9
Kahve	15	10,1	83	55,7	42	28,2	9	6,0
Ayran	19	12,8	88	59,1	33	22,1	9	6,0
Meyve suyu	61	40,9	75	50,3	11	7,4	2	1,3
Kola/gazoz	78	52,3	56	37,6	10	6,7	5	3,4
Çikolata	30	20,1	85	57,0	30	20,1	4	2,7
Kek / pasta	41	27,5	85	57,0	20	13,4	3	2,0
Sandviç	62	41,6	71	47,7	16	10,7	0	0
Tost	41	27,5	86	57,7	21	14,1	1	0,7
Simit/poğaç	30	20,1	83	55,7	33	22,1	3	2,0
Bisküvi	33	22,1	88	59,1	22	14,8	6	4,0
Sebze/meyve	10	6,7	73	49,0	42	28,2	24	16,1
Kuruyemiş	6	4,8	85	57,0	46	30,9	12	8,1
Cips	83	55,7	52	34,9	11	7,4	3	2,0
Toplam				149				

Tablo 4.17 incelendiğinde süt seçeneğinde; hiç 70 kişi, % 47,0, bazen 65 kişi, % 43,6, genellikle 7 kişi, % 4,7, her zaman 7 kişi, % 4,7, çay seçeneğinde; hiç 5 kişi, % 3,4, bazen 39 kişi, % 26,2, genellikle 59 kişi, % 39,6, her zaman 46 kişi, % 30,9, kahve seçeneğinde; hiç 15 kişi, % 10,1, bazen 83 kişi, % 55,7, genellikle 42 kişi, % 28,2, her zaman 9 kişi, % 6,0, ayran seçeneğinde; hiç 19 kişi, % 12,8, bazen 88 kişi, % 59,1, genellikle 33 kişi, % 22,1, her zaman 9 kişi, % 6,0, Meyve suyu seçeneğinde; hiç 61 kişi, % 40,9, bazen 75 kişi, % 50,3, genellikle 11 kişi, % 7,4, her zaman 2 kişi, % 1,3, kola/gazoz seçeneğinde; hiç 78 kişi, % 52,3, bazen 56 kişi, % 37,6, genellikle 10 kişi, % 6,7, her zaman 5 kişi, % 3,4, çikolata seçeneğinde; hiç 30 kişi, % 20,1, bazen 85 kişi, % 57,0, genellikle 30 kişi, % 20,1, her zaman 4 kişi, % 2,7, kek/pasta seçeneğinde; hiç 41 kişi, % 27,5, bazen 85 kişi, % 57,0, genellikle 20 kişi, % 13,4, her zaman 3 kişi, % 2,0, sandviç seçeneğinde; hiç 62 kişi, % 41,6, bazen 71 kişi, % 47,7, genellikle 16 kişi, % 10,7, her zaman 0, tost seçeneğinde; hiç 41 kişi, % 27,5, bazen 86 kişi, % 57,7, genellikle 21 kişi, % 14,1, her zaman 1 kişi, % 0,7, simit/poğaç seçeneğinde; hiç 30 kişi, % 20,1, bazen 83 kişi, % 55,7, genellikle 33 kişi, % 22,1, her zaman 3 kişi, % 2,0, bisküvi seçeneğinde; hiç 33 kişi, % 22,1, bazen 88 kişi, % 59,1, genellikle 22 kişi, % 14,8, her zaman 6 kişi, % 4,0, sebze/meyve seçeneğinde; hiç 10 kişi, % 6,7, bazen 73 kişi, % 49,0, genellikle 42 kişi, %

28,2, her zaman 24 kişi, % 16,1, kuruyemiş seçeneğinde; hiç 6 kişi, % 4,8, bazen 85 kişi, % 57,0, genellikle 46 kişi, % 30,9, her zaman 12 kişi, % 8,1, cips seçeneğinde; hiç 83 kişi, % 55,7, bazen 52 kişi, % 34,9, genellikle 11 kişi, % 7,4, her zaman 3 kişi, % 2,0 olarak görülmektedir.

Tablo 4.18: Öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistik

Genel ortalama	n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	ss
	149	4,00	23,00	14,2282	3,90620

Tablo 4.18 incelendiğinde katılımcıların 149, minimum puanın 4, maksimum puanın 23, ortalamasının ise $\bar{x} = 14,22 \pm 3,90$ olduğu görülmektedir.

Tablo 4.19: Mann Whitney U sonuçları

Değişkenler	N	Sıra ort.	Z	Mann W	Wilcoxon	P
Kadın	41	76,55		2150,500	8036,500	
Erkek	108	74,41	-271			,787
Evli	117	75,03				
Bekar	32	74,89	-,016	1868,500	2396,500	,987
Toplam	149					

Tablo 4.19'a göre kadın sayısı 41, sıra ortalaması 76,55, erkek sayısı 108, sıra ortalaması 74,41, p değeri 787, evli sayısı 117, sıra ortalaması 75,03, bekar 32, sıra ortalaması 74,89, p değeri ise ,987 olarak görülmektedir.

Tablo 4.20: Değişkenlere ilişkin Kruskal Wallis tablosu

	Yıl	N	Sıra Ortalaması	X ²	df	P
Kıdem yılı	1-3 Yıl	17	72,00	2,185	4	,702
	4-6 Yıl	35	73,74			
	7-9 Yıl	31	67,39			
	10-12 Yıl	15	75,60			
	13 +	51	81,39			
Yaş	26-30	41	63,70	4,686	3	,043 *
	31-35	44	78,05			
	36-40	25	85,78			
	41+	39	76,50			
Spor yapma	Evet	73	75,03	,524	2	,770
	Hayır	9	65,22			
	Fırsat buldukça	67	76,28			
	Toplam	149				

P<,05*

Tablo 4.20 incelendiğinde kıdem yılına göre 1-3 yıl 17 kişi, sıra ortalaması 72,00, kıdem yılı 4-6 yıl 35 kişi, sıra ortalaması 73,74, kıdem yılı 7-9 yıl 31 kişi, sıra ortalaması 67,39, kıdem yılı 10-12 yıl 15 kişi, sıra ortalaması 75,60, kıdem yılı 13 ve üzeri olanlar ise 51 kişi, sıra ortalaması 81,39, p değeri ,702; yaş aralığı 26-30 olan 41 kişi, sıra ortalaması 63,70, yaş aralığı 31-35 olan 44 kişi, sıra ortalaması 78,05, yaş aralığı 36-40 olan 25 kişi, sıra ortalaması 85,78, yaşı 41 ve üzeri olan 39 kişi, sıra ortalaması 76,50, p değeri ,043; spor yapan kişi sayısı 73, sıra ortalaması 75,03, spor yapmayan kişi sayısı 9, sıra ortalaması 65,22, fırsat buldukça spor yapan kişi sayısı 67, sıra ortalaması 76,28, p değeri ise ,770 olarak görülmektedir.

5.TARTIŞMA ve SONUÇ

Düzce ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi olarak amaçlanan bu çalışmaya 41'i kadın, 108'i erkek, 117 evli, 32 bekar olmak üzere toplamda 149 gönüllü öğretmen katılmıştır.

Yapılan çalışmada çeşitli değişkenlere ilişkin farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda beslenme bilgi düzeyine cinsiyet değişkeni açısından elde edilen sonuçlara bakıldığında kadınların sıra ortalamasının 76,55 olduğu, erkeklerin sıra ortalamasının 74,41 olduğu, p değerinin ise ,787 ($p>0.05$) olduğu görülmüştür. Bu durumda Düzce ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Çongar ve Özdemir (2004)'in Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri adlı çalışmasında öğretmenlerin 76'sı erkek, 24'ü kadındır. Cinsiyete göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında kadın öğretmenlerin puan ortalamasının 35.00 ± 19.62 , erkek öğretmenlerin puan ortalamasının 37.79 ± 18.23 olduğu sonucuna ulaşılmıştır⁶⁴. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$) ve yapılan bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Couture ve arkadaşlarının (2014) lise koçlarıyla yaptıkları çalışma bulgularında da cinsiyet değişkeni açısından farklılık yaratacak bir sonuca ulaşılammıştır⁶⁵. Sakar (2013)'ın ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini inceleyen çalışmasında beslenme bilgi düzeyi cinsiyet dağılımına göre kıyaslandığında çok fark olmamakla birlikte kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerinkinden daha fazla olduğu saptanmıştır⁶⁶. Douglas ve Douglas'ın 1984'te lise sporcularının beslenme bilgisi ve gıda uygulamaları isimli 943 sporcuyla yaptıkları çalışmanın bulgularına bakıldığında kadın sporcuların beslenme konusunda daha iyi bilgiye sahip oldukları ancak erkek sporculara göre daha zayıf gıda uygulamaları olduğunu sonucuna ulaşılmıştır⁶⁷. Bu sonuçlarla çalışmamızın sonuçları paralellik göstermemektedir.

Araştırma sonunda medeni durum değişkenine bakıldığında evlilerin sıra ortalamasının 67,99, bekarların sıra ortalamasının 65,57, p değerinin ise ,772 olduğu görülmektedir ve medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Gündoğdu (2009)' nun okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarını incelediği çalışmasında öğretmenlerin beslenme bilgi

düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ($p=0,047$; $p < 0,05$) ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve evlilerin bekârlara göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır⁶⁸. Bu durum yapılan çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Araştırmada kıdem yılı değişkenine bakıldığında 1-3 yıl arası mesleki deneyime sahip olanların sıra ortalaması 72,00, 4-6 yıl arası mesleki deneyimi olanların sıra ortalaması 73,74, 7-9 yıl arası mesleki deneyimi olanların sıra ortalaması 67,39, 10-12 yıl olanların sıra ortalaması 75,60, 13 yıl ve üzeri mesleki deneyimi olanlar ise 81,39 sıra ortalamasına sahiptir. Bu bulgular sonucunda anlamlı bir farklılığa ulaşılammıştır. Bu çalışmaya paralel olarak Corley ve arkadaşlarının (1990) yaptığı üniversite koçlarının beslenme bilgisi ve diyet uygulamaları adlı çalışmasında beslenme bilgisi ve koçluk deneyimi süresi arasında anlamlı farklılık bulgusuna rastlanmamıştır⁶⁹. Hacıbeyoğlu (1976)'nın öğretmenlerle olan çalışmasında mesleki deneyimi 21-30 yıl arasında olanların en yüksek doğru cevabı verdiğini ve mesleki tecrübe artışına paralel olarak bilgi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır⁷⁰. Swith ve arkadaşlarının (2001), I. bölüm üniversitesindeki koçların ve eğitmenlerin beslenme bilgilerini, görüşlerini ve uygulamalarını değerlendirmek adlı çalışmada 15 yıl veya daha fazla deneyime sahip ($n = 6$) katılımcıların, daha az yıl çalışmış olan antrenörlere kıyasla önemli ölçüde ($p < .01$) daha doğru yanıt (% 76) verdiğini tespit etmişlerdir⁷¹. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermemiştir. Bizim çalışmamızda anlamlı farklılık görülmemesi sebebi olarak sosyal medyanın gelişimi ve yaygınlaşmasıyla bilgi paylaşımının artmış olması ve bilgiye çok kolay ulaşılabilme imkanının olması söylenebilir.

Beslenme bilgi düzeyinin yaş dağılımına göre analiz bulgularına bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları 26-30 olanların sıra ortalaması 63,70, yaş aralığı 31-35 olanların sıra ortalaması 78,05, yaş aralığı 36-40 olanların sıra ortalaması 85,78, yaşı 41 ve üzeri olanların sıra ortalaması ise 76,50 ve $P < 0,043$ değerindedir. Bu sonuçtan da anlaşıldığı üzere söz konusu değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Gündoğdu (2009)'nun benzer çalışmasının sonuçlarına göre ileri yaştaki öğretmenlerin gençlere göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu bulgu varyans analizi bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde beslenme bilgi düzeyinin yaşa bağlı olarak arttığı sonucuna varılmıştır⁶⁸. Doğruluk Çelebi (2019) çalışmasında beslenme bilgi düzeyi ve beslenme davranış alışkanlığının 18-24 yaş aralığındaki sporculardansa 24- 35 yaş aralığındaki sporcularda daha bilinçli olarak yapıldığı sonucuna ulaşmıştır⁷². Yapılan bu çalışmalara bakıldığında sonuçları araştırmamızla

paralellik göstermektedir. Spronk ve arkadaşlarının (2015) yaptığı elit sporcularda genel beslenme bilgisi ile diyet kalitesi arasındaki ilişki adlı çalışmada ise yaş değişkeninde anlamlı farklılık bulgusuna rastlanmamıştır⁷³.

Bireyin, ailenin ve toplumun yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının oluşabilmesi için beslenme bilgisi önemli bir etkidir. Akıl ve Gürbüz (2005)'ün atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında beslenme eğitimi almış bireylerin beslenme bilgileri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir⁷⁴. Duman (2011) çalışmasında sporculara özel diyet öneren kişiler sorulduğunda %28,6'sına antrenör, %28,6'sına ailesi, % 28,6'sına ise diyetisyen tarafından özel diyet önerildiği sonucuna ulaşmıştır⁷⁵. Okuldaki antrenör beden eğitimi öğretmeni olduğundan doğru diyet ve beslenmeyi önerebilmek için beslenme eğitimi ve bilgisi önemli bir faktördür. Bu durumu Yiğit (2001)'in ilköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi adlı çalışmasında, öğrencilerin öğretmenlerini model olarak gördüğünü bu nedenle öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyinin yüksek olması gerektiğini saptayan çalışması doğrulamaktadır⁷⁶. Yapılan bu araştırmada ise öğretmenlerin %36,9' u beslenme eğitimi aldığını belirtmiş, %63,1' i ise beslenme eğitimi almadığını ifade etmiştir.

Araştırmada spor yapanların sıra ortalaması 75,03, fırsat buldukça spor yapanların ortalaması 76,28 ve spor yapmayanların sıra ortalaması 65,22 olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Kurt (2018), 14–17 yaş grubundaki aktif spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilinç düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmasında aktif spor yapan kız öğrenciler ve yapmayan kız öğrencileri karşılaştırdığında, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilinç düzeyleri, antrenman öncesi ve bitiminde beslenme alışkanlıkları açısından anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Aktif spor yapan kız öğrencilerin yeterli bilgi düzeyine sahip olmadıklarını tespit etmiştir⁷⁷.

Beslenmeye ilgi duymak beslenme bilgi düzeyi üzerinde oldukça etkilidir. Sağlıklı beslenmenin çokça popüler olduğu bu dönemlerde televizyon, gazeteler, radyo programları ve internette sıklıkla sağlıklı beslenme konularına yer verildiği görülmektedir. Sabbağ (2003)'in ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri adlı çalışmasında öğretmenlerin %46,46'sı fırsat buldukça, %29,13'ü gerektiğinde, %16,20'si sürekli olarak beslenme konularına ilgi duymaktadır. Bizim çalışmamızda ise beden eğitimi öğretmenlerinin %18,8'inin ilgi

duymadığı, %45,0'ının bazen, %36,2'sinin de ilgi duyduğu tespit edilmiştir⁷⁸. Gündoğdu'nun benzer çalışmasında okulöncesi öğretmenlerinin %70,4'ü beslenme konularıyla ilgilenirken %1,2'si ilgilenmemektedir. Öğretmenlerin beslenme konularıyla ilgili kitle iletişim araçlarını takip etme durumlarında %81,7 oran ile ilk sırada televizyonun yer aldığını, radyonun ise %20,6 oran ile son sırada olduğunu tespit etmiştir⁶⁸.

Sabbağ (2003) çalışmasında öğretmenlerin çoğunun (%69,55), beslenme konusunda ders kazanımlarını yeterli bulmadığını tespit etmiş bizim çalışmamızda da bu sonuçlara paralel olarak öğretmenlerin büyük bir kısmı (%74,5) yeterli olmadığını söylemiştir⁷⁸.

Günümüz şartlarında hemen her evde televizyon olduğunu ve televizyon yayınlarından en çok etkilenen grubun ilköğretim çağı çocukları olduğunu düşünürsek reklamların beslenme üzerindeki etkisinin küçümsenmeyecek kadar fazla olduğunu tahmin edebiliriz. Günlü (2010), 9 – 14 yaş grubu öğrencilerde izledikleri reklamların besin seçimlerine ve beslenme davranışlarına etkileri adlı çalışmasında öğrencilerin televizyonda izledikleri reklamların %31,3'ünün konularının dikkatlerini çektiğini, %43,4 çikolata, cips, şeker ve kek, %20,5 fast food, %11,2 süt ürünleri reklamlarını, içecek olarak da %58,5 kolalı içecekler, % 18,6 meyve suları reklamlarını beğendiklerini ve %46,3'ünün televizyonda gördükleri yiyecek ve içecekleri canları istediği için aldıklarını tespit etmiştir⁷⁹. Sunulan araştırmada öğretmenlerin tablo 4.2'de beslenmede reklamlar etkili midir sorusuna verdikleri yanıtlarda ise; % 19,5 evet, % 51,0 hayır % 29,5 bazen olduğu görülmekte ve sonuçlar Günlü'nün çalışmasına yakındır.

Çalışma sonucunda bilgi düzeyi ölçeğinden elde edilen genel sonuçlara bakıldığında min. 4,00, max. 23,00 ve ortalamalarının 14,00 olduğu tespit edilmiştir ve aldıkları puanların orta düzeyde olduğu söylenebilir. Doğruluk Çelebi (2019)'nin amatör ve profesyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının spor branşlarına göre dağılımının incelenmesi adlı çalışmasında bilgi düzeyi sonuçlarına bakıldığında 15 sorudan ölçekte min. ,00, max. 15,00, ortalama 7,65 olduğu sonucuna varılmıştır⁷². Bedgood ve Tuck (1983)'un antrenörlerin beslenme bilgisi üzerinde yaptığı çalışmada antrenörlerin %85'inin beslenme bilgisi konusunda % 70'in altında puan aldığını ve beslenme eğitimine ihtiyaç duyduklarını tespit etmiştir⁸⁰. Danaher ve Curley 2014 yılında bir Kanada üniversitesindeki üniversite antrenörlerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerini ve sporculara beslenme önerilerini inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda antrenörlerin beslenme bilgisi puanlarının düşük olduğu halde yine de

sporculara beslenme önerileri yaptıkları belirlenmiştir⁸¹. Sabbağ(2003)'in çalışmasında ise araştırma kapsamına alınan erkek öğretmenlerin %74.22'sinin, kadın öğretmenlerin %69.96'sının yeterli beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır⁷⁸.

Elde edilen veriler ışığında ulaşılan diğer sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Araştırmada sigara kullanmayan öğretmenlerin oranı kullananların oranından fazladır.
- Bulgular sonucunda öğretmenlerin %65,8'i alkol kullanmamakta, %10,1 lik kısmı alkol kullanmaktadır.
- Öğretmenlerin çoğu beslenme konularına ilgi duymaktadır.
- Araştırmada öğretmenlerin büyük bir kısmı ders kazanımlarını yeterli bulmamaktadır.
- Araştırma bulgusunda öğretmenler beslenmede öğretmenin etkili olmadığını söylemişlerdir.
- Çalışmamızda öğretmenler büyük oranla beslenmede reklamların etkili olmadığını söylemişlerdir.
- Öğretmenlerin %37,6'sı sağlıklı beslendiğine inanmaktadır. %22,8'i sağlıklı beslenmediğini düşünmekteyken %39,6'sı da bazen sağlıklı beslendiğini düşünmektedir.
- Araştırmamızda öğretmenlerin %85,9'u sabah öğününü en önemli bulmaktadır.
- Öğretmenler akşam öğününü atlamamaktadırlar.
- Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin çoğunluğu normal hızda yemek yediğini belirtmişlerdir.
- Öğretmenlerin yemeklerde öncelik olarak lezzete dikkat ettiği saptanmıştır. Besin değerine dikkat edenlerin oranı oldukça düşüktür.
- Yemek hazırlarken en çok zeytinyağı tüketmektedirler.
- Açıkta satılan gıdaları yüksek oranda tüketmektedirler.
- Araştırma sonucunda öğretmenlerin çoğu sınıf içinde yiyecek içecek tüketmemektedirler.
- Öğretmenler öğün aralarında en çok çay tükettiklerini belirtmişlerdir.
- Öğretmenlerin kaç çeşit besin grubu vardır sorusunu %40,3'ü doğru cevaplarken %59,7'si yanlış cevap vermiştir.
- Öğretmenler hangisi en çok kalori veren besin ögesidir sorusuna %49,0'u doğru cevap verirken %51,0'ünün yanlış cevap verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

- Demir kaynağı sorusuna %57'si doğru cevap verirken %43'ü yanlış cevap vermiştir.
- Diyet posası hangisinde çoktur sorusuna %27,5i doğru %72,5 yanlış cevap verdiği saptanmıştır.
- Diş çürümelerinde en etkili olan yiyecek sorusuna %9,4'ü doğru %90,6'sının yanlış cevap verdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyine bakılarak yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgisinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin, her beden eğitimi öğretmenin teorik konulara uygulamalı konulara verdikleri kadar ağırlık vermemeleri ve profesyonel anlamda sporcu yetiştirmemeleri olduğu söylenebilir. Bunun dışında beslenme konusunun öneminin yeterince kavranmadığı da düşünülebilir.

Beslenme bilgi düzeyinin bazı değişkenlere ilişkin farklılık durumu incelendiğinde yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Araştırma grubu bulgularına bakıldığında yaş arttıkça beslenme bilgi düzeyi de artmış, 41 yaş ve üzerinde ise düşmüştür. Bu duruma sebep olarak yaşla birlikte oluşan bilgi birikiminin olduğu söylenebilir. Belli bir yaştan sonra ise meslekte yıpranma, soğuma, ilgi ve heyecanı kaybetme vb. etkenler nedeniyle bilgilerin unutulması da bilgi düzeyinin azalmasındaki faktör olarak düşünülebilir.

Araştırmacı ve alana ilişkin öneriler;

- Sağlıklı ve doğru beslenme bilincinin daha doğru kavranması ve yaygınlaştırılması için öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyini arttırmaya yönelik zorunlu hizmetiçi eğitimler düzenlenebilir.
- Öğrencilerde okulda aldığı beslenme eğitiminin kalıcılığı ve sürdürülebilirliği için ebeveynlere yönelik de eğitimler planlanabilir.
- Ders kazanımlarında beslenme konularına daha fazla yer verilebilir. Öğretim teknikleriyle daha akılda kalıcı ve eğlenceli olması sağlanabilir.
- Üniversitelerin beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümlerinde beslenme ile ilgili derslere daha fazla önem ve nicelik verilip mezun olan öğretmen ve antrenörlerin konuya daha hâkim olarak görevlerine başlamaları sağlanabilir.

6.KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme. “12. Baskı”. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara, 2009.
2. Egemen A, Koçođlu G. Kırsal bölgede beslenme eğitiminin malnütrisyonun önlenmesi ve tedavisine etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1988;17:7-15.
3. Ünver Y. Beş-Altı Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının Çocukların Beslenme Bilgisi Ve Davranışlarına Etkisi. 2004, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 73 sayfa, Konya (Yrd. Doç. Dr. Nurhan Ünüsan).
4. Tekgöl N, Özer G. ve Aksoy M. İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleriyle bunun uygulanma durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1986;16(2):153-170.
5. Bulduk S. Beslenme ilkeleri ve mönü planlama. “1. Baskı”. Detay Yayıncılık. Ankara, 2002.
6. Hoşgörür V, Kılıç Ç, Dündar H. Kırıkkale üniversitesi sınıf öğretmenliği programı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine karşı tutumları. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2002;16:91-100.
7. Yalçın HF. Beden eğitimi öğretmeni el kitabı. “2. Baskı”. Gazi Üniversitesi Yayınları. Ankara, 1995.
8. Akşit BT. Sosyal, demografik ve ekonomik yapılarıdaki dönüşüm ve beslenme modelleri, Hızlı hazır yemek sistemi (Fast-food), Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, 1993;6: 21.
9. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. <http://www.saglik.gov.tr/TSHGM/> Erişim tarihi: 10.07. 2007.
10. Yılmaz E. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007;89-90.
11. Kırkıncıoğlu M. Çocuk Beslenmesi. Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2003.
12. Erdoğan S. Beslenme ve besin teknolojisi. Detay yayıncılık, 2005.

13. Demirciođlu Y, Yabancı N. Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2003;24:170-179.
14. Tanır F, Şaşmaz T, Beyhan Y, Bilici S. Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi. 2001;22-25.
15. Köksal G, Kırılı N. İlkokul öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve eğitim durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1988;13:259.
16. Nicklas TA, Baranowski T, Cullen K, Berenson, G. Eating patterns, dietary quality and obesity” Journal of the American College of Nutrition. 2001;599-608.
17. Aktaş N. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1988. No: 1040. Bilimsel Araştırma ve incelemeler:554.
18. Törüner EK, Büyükgönenç L. Çocuk sağlığı: temel hemşirelik yaklaşımları. Göktuğ Yayıncılık, 2012.
19. Ongan D. Boydak İlköğretim Okulu’nda Okul Beslenme Programına Katılan Ve Katılmayan Öğrencilerin Enerji Ve Besin Öğeleri Gereksinmesi Açısından Değerlendirilmesi. 2008, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 77 sayfa, Kayseri,(Prof. Dr. Neriman İnanç).
20. Köksal G, Gökmen ÖH. Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. “1. Baskı”. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
21. Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD Dietz WH. Predicting Obesity in Young Adulthood from Childhood and Parental Obesity. NEJM 1997; 337(13):869-73.
22. Çifçili S, Ünalın P, Kalaça Ç, Apaydin Ç, Uzuner A. Çocukluk, obezite ve televizyon. Türkiye Klinikleri J Pediatr. 2003;12(2):67-71.
23. Nishtar S, Gluckman P, Armstrong T. Ending Childhood Obesity: a time for action. Lancet. Volume 387, No:10021, p825-827. February 2016;387:825-827.
24. Arlı M, Şanlıer N, Küçükkömürler S, Yaman M. Anne ve çocuk beslenmesi. “8. Baskı”. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2017: s.193-210.

25. Yabancı N. Okul Çağı Çocuklarda Büyüme ve Obezite Durumunun Saptanması.Etkileyen Etmelerin Değerlendirilmesi. 2004, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 296 sayfa, Ankara (Prof. Dr. Gülden Pekcan).
26. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood, Journal of the American Dietetic Association, 2007;107(9):1502-10.
27. Şanlıer N. Beslenme ve besin öğeleri. Pegem Yayıncılık, Ankara, 2002.
28. Tayar M, Korkmaz NH. Beslenme sağlıklı yaşam. “2.Baskı”. Nobel Yayın, Ankara, 2007.
29. Çelik E. Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Tutumlarının Karşılaştırılması. 2006, Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 106 sayfa, Sakarya (Yrd. Doç. Dr. Gülten Hergüner).
30. Baysal A. Beslenme. “11. Baskı”. Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2007: s.9.
31. Schwenk, Gaby Hauber ve Schwenk, Michael (2006). Beslenme Atlası, Alav G, Ankara,ODTÜ Yayıncılık.
32. Ersoy G, Hasbay A. Sporcu beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
33. Şanlıer N. ve Yabancı N. Okul çağında beslenme “1.Baskı”. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.
34. Ersoy G. Çocuk ve genç sporcular için beslenme. Ata Ofset, Ankara, 2007.
35. Yılmaz G. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. 2002, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 86 sayfa, Niğde (Prof. Dr. Gülgün Ersoy).
36. Pehlivan, A. Sporda beslenme. Morpa Yayınları,istanbul, 2005.
37. Yıldız, F. Bilimsel yönleriyle makarna. Ünal Ofset Matbaacılık, Ankara, 2007.
38. Güneş, Z. Spor ve beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

39. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 2004.
40. Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş., “Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ, Proteinler”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001, 1 (2), 19-27.
41. Baysal A. Beslenme. “9. Baskı”. Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2002.
42. Ersoy G. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. “4. Baskı”. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2011.
43. Gürsoy R, Dane Ş. Beslenme ve besinsel ergojenikler II: Vitaminler ve mineraller. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2002;4:37-42.
44. Akyıldız N. Çocuk beslenmesi 1. “2. Baskı”. Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2001.
45. Fox B, Bower, ML Foss, 1988. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Philadelphia: WB. Saunders Company. Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, 4. Baskı, Cerit M, Spor Yayınevi Ve Kitabevi, Ankara, 2011.
46. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Kayhan Ajans, Ankara, 2016.
47. Şanlıer N, Ersoy Y. Anne ve çocuk için beslenme prensipleri. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.
48. Manore M, Thompson J. Sport Nutrition for Health and Performance. Bahrke M, Enderle K, Pickering A, Campbell D, Flaig A, Mustain B(Editors). America: United graphics, Human Kinetics, 2000: p. 217-327.)
49. Günay M. Egzersiz Fizyolojisi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
50. Besin Piramidi, <https://www.doktortakvimi.com/blog/besin-piramidi>, Erişim tarihi: 27 Aralık 2019.
51. Kuter M, Öztürk F. (1992). Türkiye şampiyonu yıldız basketbol takımının fiziksel ve fizyolojik profilinin dereceye giremeyen bir takımla karşılaştırılması. Ulusal Kongre Bildirileri, Spor Bilimleri ve Teknik YO. Yay, (2 S 265).

52. Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Cicioğlu İ. "3. Baskı".Gazi Kitabevi, Ankara, 2013.
53. Göral K, Saygın Ö, Karacabey K. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri. 2010; 838-539.
54. Güneş Z. Spor ve beslenme antrenör ve sporcu el kitabı. "6. Basım". Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2013.
55. Özer K. Fiziksel uygunluk. "1. Baskı". Nobel Yayınları, Ankara, 2001.
56. Thompson W, Gordon N, Pescatello LS. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams ve Wilkins. (2009).
57. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 2012, 380.9838: 219-229.
58. Zorba E, Kartal R. Sağlığınız ve egzersiz. 1995.
59. Özer K. Fiziksel Uygunluk, "1. Baskı". Nobel Yayınları, Ankara, 2001.
60. Karacabey K. The effect of exercise on leptin, insulin, cortisol and lipid profiles in obese children. The Journal of International Medical Research. 2009, 37(5):4:1283-9.
61. Çiftçi AD. Obez Çocuklarda Erken Aterosklerotik Risk Faktörlerinin ve Hiperhomosisteineminin Değerlendirilmesi, Erken Aterosklerotik Bulguların Varlığının Araştırılması ve Mevcut Risk Faktörleri İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi. 2006, Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul.
62. Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. "19. Baskı". Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009.
63. Çongar O, Özdemir L. Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2004; 26 (3):113 – 118.

64. Couture S, Lamarche B, Morissette E, et al. Lise Koçları Arasında Sporcu Beslenmesi Bilgisinin ve Tavsiyelerinin Değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Dergisi. 2015 Ağustos; 25 (4): 326-334. DOI: 10.1123 / ijsnem.2014-0195.
65. Sakar E. İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. 2013, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 59 sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Filiz Açkurt).
66. Douglas PD, Douglas JG. Lise sporcularının beslenme bilgisi ve gıda uygulamaları. Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi. 1984 Ekim; 84 (10): 1198-1202.
67. Gündoğdu S. Adana İlinde Görev Yapan Okul Öncesi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. 2009, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 134 sayfa, Konya (Doç. Dr. Nurhan Ünüsan).
68. Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre TL. Üniversite koçlarının beslenme bilgisi ve diyet uygulamaları. Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi. 1990 Mayıs; 90 (5): 705-709.
69. Hacıbeyoğlu G. Ankara Merkez İlkokullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. 1976, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim uzmanlığı tezi, 41 sayfa, Ankara (Dr. Ufuk Güneşli).
70. Smith-Rockwell M, Nickols-Richardson SM, Thye FW. Bir bölüm 1 üniversitede antrenörlerin ve atletik antrenörlerin beslenme bilgisi, görüşleri ve uygulamaları. Uluslararası Spor Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Dergisi. 2001 Haziran; 11 (2): 174-185. DOI: 10.1123 / ijsnem.11.2.174.
71. Doğruluk Çelebi G. Amatör Ve Profesyonel Spor Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Alışkanlıklarının Spor Branşlarına Göre Dağılımının İncelenmesi. 2019, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 74 sayfa, Kahramanmaraş (Doç. Dr. Hüseyin Eroğlu).
72. Spronk I, Heaney SE, Prvan T, O'Connor HT. Elit Sporcularda Genel Beslenme Bilgisi ile Diyet Kalitesi Arasındaki İlişki. Uluslararası Spor Beslenme ve

Egzersiz Metabolizması Dergisi. 2015 Haziran; 25 (3): 243-251. DOI: 10.1123 / ijsnem.2014-0034.

73. Akıl M, Gürbüz Ü. Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2005;7,1.
74. Unutmaz Duman E. 10 – 18 Yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Bazı Parametrelerin İlişkisinin Saptanması. 2011, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 115 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Zeynep Özerson).
75. Yiğit R, Tokgöz E, Esenay F. İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2001, 4(2) :1-6.
76. Kurt A. 14–17 Yaş Grubundaki Aktif Spor Yapan Ve Yapmayan Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Ve Beslenme Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi. 2001, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 69 sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Haluk Saçaklı).
77. Sabbağ Ç. İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. 2003, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 105 sayfa, Ankara (Prof. Dr. Metin Saip Sürücüoğlu).
78. Günlü Z. Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi Ve Beslenme Davranışları Üzerinde Reklamların Etkisi. 2010, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 244 sayfa, Konya (Yrd. Doç. Dr. Didem Önay).
79. Bedgood BL, Tuck MB. Texas lise atletik antrenörler beslenme bilgisi. *Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi*. 1983 Ara; 83 (6): 672-4, 677.
80. Danaher K, Curley T. Kanada Üniversitesinde Beslenme Bilgisi ve Varsity Koçlarının Uygulamaları. *Kanada Diyetetik Uygulama ve Araştırma Dergisi: Kanada Diyetisyenlerinin Yayını = Canadienne de la Pratique ve de Recherche en Dietetique: une Yayın des Dietetistes du Canada*. 2014 Aralık; 75 (4): 210-213. DOI: 10.3148 / cjdpr-2014-021.

7.EKLER

EK 1.

ANKET FORMU

DÜZCE İL MERKEZİNDE GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİ

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Reşat SADIK eşliğinde yürütülecek olup beslenme bilgilerinizi ve alışkanlıklarınızı saptamak amacıyla yapılmaktadır. Ölçekteki maddelere objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katılımınız için teşekkür ederim.

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Buşra DURSUN

A.GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz :a) Erkek b) Kadın
2. Yaşınız:
a) 25 ve altı b)26-30 arası c)31-35 arası d)36-40 arası e)41 ve üstü
3. Boy uzunluğunuz :.....cm.
4. Vücut ağırlığınız :.....kg.
5. Medeni durumunuz :a) Evli b) Bekâr
6. Bekar ise nerede kalıyor?
a) Ailesi ile beraber b) Kiralık bir evde c) Kendi evinde d) Öğretmen evinde e) Diğer (açıklayınız)
7. Mesleki deneyiminiz:
a) 1-3 yıl b) 4-6 yıl c) 7-9 yıl d) 10-12 yıl e) 13yıl ve üzeri
8. Mezuniyet bilginiz:
a) Lisans b) Yüksek Lisans c) Doktora
9. Hangi üniversiteden mezun oldunuz?
10. Sigara kullanıyor musunuz?
a) Evet b) Bazen c) Hayır

11. Alkol kullanıyor musunuz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

12. Spor yapıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Fırsat Buldukça

13. Öğreniminiz zamanında beslenme ile ilgili ders aldınız mı?

- a) Evet b) Hayır

14. Beslenme konularıyla ilgili kitle iletişim araçlarını takip eder misiniz?

	Evete	Bazen	Hayır
İnternet			
Televizyon			
Gazete			
Kitap			
Dergi(bilimsel)			
Radyo			
Dergi(magazin)			
Diğer(açıklayınız)		

15. Beslenme konularına ilgi duyar mısınız?

- a) İlgi duymam b)Bazen c) İlgilenirim d) Meslek gereği ilgilenirim e) Gerektiğinde

16. Hiç beslenme eğitim etkinliklerine katıldınız mı?(seminer, kurs gibi)

- a) Evet b) Hayır

17. Beslenme eğitim etkinlikleri düzenlense katılmak ister misiniz?

- a) Evet b) Hayır

18. Ders öğretim programındaki beslenme ile ilgili kazanımları yeterli buluyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Fikrim yok

19. Öğretmenlerin model alınarak çocukların beslenme tercihleri üzerinde etkili olduğuna inanıyor musunuz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

20. Reklamların çocukların beslenme tercihleri üzerinde etkisi olduğuna inanıyor musunuz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

21. Öğrencilerinize beslenme etkinliklerinde yemeleri için baskı yapıyor musunuz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

B) ÖĞRETMENLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Sağlıklı bir şekilde beslendiğinize inanıyor musunuz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır d) Bilgim yok

2. En önemli bulduğunuz ana öğün hangisidir?

- a) Sabah kahvaltısı b) Öğle yemeği c) Akşam yemeği

3. Ana öğün yemekleri ile ilgili bilgiler

	Her zaman yerim	Hiç Yemem	Bazen Yerim
Sabah Kahvaltısı			
Öğle Yemeği			
Akşam Yemeği			

4. Atladığınız ana öğün var ise nedeni nedir?

	Sabah	Öğle	Akşam
Canım istemiyor			
Vaktim olmuyor			
Diyet yapıyorum			
Alışkanlığım yok			
Diğer(açıklayınız)			

5. Reklâmların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi oluyor mu?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

6. Satın aldığınız ürünlerde dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir?

	Her zaman	Bazen	Hiç
Üretim Tarihi			
Besin Değeri			
Son Kullanım Tarihi			
Katkı Maddeleri			
Firma İsmi			
Fiyat Bilgisi			
Kalite güvencesi (ISO 9001)			
Diğer(açıklayınız)			

7. Öğünlerinizi genellikle hangi mekânlarda yersiniz? (tek seçenek işaretleyiniz)

	Ev	Okul	Lokanta	Cafe vb.	Diğer(açıklayınız)
Sabah				
Öğle				
Akşam				
Ara öğün (açıklayınız)				
.....					

8. Size en uygun yemek yeme şekli aşağıdakilerden hangisidir?

a) Hızlı b) Yavaş c) Normal hızda d) Diğer(açıklayınız).....

9. Light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünleri kullanım bilgileriniz

Ürünler	Sürekli Yerim	Bazen Yerim	Hiç Yemem
Yağsız süt			
Az yağlı süt			
Yağsız yoğurt			
Az yağlı yoğurt			
Yağsız beyaz peynir			
Az yağlı beyaz peynir			
Kepekli ekmek			
Diyet çikolata			
Form bisküvi			
Diyet pasta			
Diyet dondurma			
Diyet süt tatlıları			
Şekersiz hazır kahve			
Diyet kola			
Form çayları			
Tatlandırıcı			
Diğer(açıklayınız)			

10. Aşağıdaki fastfood yiyecekleri ne sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.(bir porsiyon)

	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir	İki Haftada bir	Ayda bir	Hiç yemem
Et döner						
Tavuk döner						
Kebap						
Lahmacun						
Hamburger						
Tost						
Pizza						
Pide çeşitleri						
Simit/poğaç						

Kokoreç						
Sandviç						
Kumpir						
Köfte ekmek						
Diğer(açıklayınız)						

11. Yemek seçer misiniz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

12. Yemeklerde öncelikle neye dikkat edersiniz?

- a) Tazeliğine b) Lezzetine c) Besin değerine d) Görünüşüne e) Diğer (belirtiniz).....

13. Yemek hazırlarken en çok hangi yağı terci edersiniz?(tek seçenek işaretleyiniz)

- a) Ayçiçeği yağı b) Mısırözü yağı c) Zeytinyağı d) Tereyağı e) Kanola yağı
f) Diğer belirtiniz(.....)

14. Açıkta satılan gıdaları satın alır mısınız?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

15.Sınıf içinde yiyecek/içecek tüketir misiniz?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

16. Öğün aralarında aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden tüketir misiniz?

	Hiç Tüketmem	Bazen Tüketirim	Genellikle Tüketirim	Her zaman Tüketirim
Süt				
Çay				
Kahve				
Ayran				
Meyve Suyu				
Kola/Gazoz				
Çikolata				
Kek/Pasta				
Sandviç				
Tost				
Simit/Poğaç				
Bisküvi				
Sebze/Meyve				
Kuruyemiş				
Cips				
Diğer(.....)				

C) ÖĞRETMENLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ

1. Kaç çeşit besin grubu vardır?
a) 2 b) 3 c) 4 d) 5
2. Karbonhidrat aşağıdakilerden hangisinde en çok bulunur?
a) Nişasta b) Buğday unu c) Pirinç unu d) İrmik
3. Suda eriyen vitamin aşağıdakilerden hangisidir?
a) A vitamini b) B vitamini c) D vitamini d) K vitamini
4. A vitamini en çok aşağıdakilerden hangisinde bulunur?
a) Zeytin yağı b) Yeşil biber c) Karaciğer d) Süt
5. Aşağıdakilerden hangisi kalsiyum açısından en zengindir?(100 gramda)
a) Sığır eti b) Peynir c) Yumurta d) Ekmek
6. Aşağıdakilerden hangisi en çok kalori veren besin ögesidir? (100 gramda)
a) Yağ b) Protein c) Karbonhidrat d) Vitamin
7. Demir kaynağı aşağıdakilerin hangisinde en çoktur?
a) Fındık b) Sığır eti c) Pirinç d) Bal
8. D vitamini en çok aşağıdakilerin hangisinde bulunur? (100 gramda)
a) Balık b) Süt c) Kırmızı et d) Peynir
9. Diyet posası en çok aşağıdakilerden hangisinde bulunur?(100 gramda)
a) Portakal suyu b) Pekmez c) Barbunya d) Elma
10. Aşağıdaki yağlardan hangisi doymamış yağ çeşitlerindedir?
a) Ayçiçeği yağı b) Margarin c) Tereyağı d) Kuyruk yağı
11. Normal şartlarda bir insanın ortalama günlük enerji ihtiyacı ne kadardır?
a) 800–1200 b) 1200–1500 c) 1800–2500 d) 3000–4000
12. Beslenme açısından hangi menü daha uygundur?
a) Köfte- Peynirli makarna- Yoğurt- Sütlaç
b) Tarhana çorbası- Pirinç pilavı- Salata- Meyve
c) Sebze tavuk-Bulgur pilavı- Yoğurt- Meyve
d) Mercimek çorbası- Izgara balık- Makarna- İrmik helvası
13. İyot eksikliğinin neden olduğu hastalık aşağıdakilerden hangisidir?
a) Diş çürümesi b) Kemik erimesi c) Kansızlık d) Guatr
14. Raşitizm aşağıdakilerden hangisinin yetersizliğinde görülür?

- a) A vitamini b) C vitamini c) Kalsiyum d) D vitamini
15. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin kolesterolü yükseltici etkisi diğerlerinden daha çoktur?
a) Mantar b) Karaciğer c) Tavuk eti d) Mercimek
16. Yetersizliğinde gece körlüğü meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?
a) Folk asit b) B2 vitamini c) A vitamini d) Niasin
17. Diş çürümelerinde en etkili olan yiyecek aşağıdakilerden hangisidir?
a) Portakal b) Nohut c) Ekmek d) Bisküvi
18. Aşağıdakilerden hangisi besin öğelerinden biri değildir?
a) Karbonhidratlar b) Proteinler c) Yağlar d) Süt ve türevleri
19. Beslenme piramidinde en üst katta hangi grup bulunur?
a) Sebze-meyve b) Süt ve türevleri c) Et-kuru baklagil d) Yağ- şeker
20. Et yerine aşağıdaki yiyeceklerden hangisini önerirsiniz?
a) Nohut b) Makarna c) Peynir d) Ekmek
21. Proteinlerin vücut için en önemli görevleri aşağıdakilerden hangisidir?
a) Enerji verirler c) Yapıcı ve onarıcıdırlar
b) Metabolizma faaliyetlerini düzenlerler d) Vücut direncini arttırlar
22. Aşağıdakilerden hangisi C vitamini eksikliği sonucunda görülen bir hastalıktır?
a) Guatr b) Raşitizm c) Gece körlüğü d) Skorbüt
23. Vitaminlerin vücut için en önemli işlevi hangisidir?
a) Vücuda ısı verir c) Bağışıklık sistemini güçlendirir
b) Kas gelişimini sağlar d) Zekâ gelişimini sağlar
24. Aşağıdakilerden hangisi tahıl ürünlerinden elde edilmez?
a) Simit b) Makarna c) Mercimek d) Şehriye
25. Kan yapımında büyük bir role sahip olan mineral aşağıdakilerden hangisidir?
a) Demir b) Fosfor c) Çinko d) Magnezyum

Sabırla cevapladığınız için teşekkürler.

EK 2.

Beslenme Bilgisi Ölçeğini Oluşturan Maddelerin Güvenilirliğe Etkileri

Madde No	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde Bütün Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach Alfa
1	15,2685	13,4394	,2863	,6930
2	15,1206	14,2471	,0514	,7140
3	15,1868	13,5665	,2384	,6974
4	15,2412	13,6838	,2111	,6998
5	14,8638	13,6650	,2773	,6941
6	15,2062	13,8050	,1733	,7032
7	15,2062	13,7425	,1907	,7017
8	15,1245	13,6719	,2077	,7002
9	15,4864	14,1336	,1560	,7026
10	15,0389	13,2875	,3257	,6895
11	15,3074	14,0419	,1203	,7072
12	14,7626	14,2208	,1481	,7029
13	14,7704	13,7557	,3313	,6918
14	14,8833	13,6348	,2758	,6941
15	14,7782	13,9858	,2287	,6980
16	15,0584	13,0083	,4040	,6821
17	14,8482	14,0511	,1567	,7031
18	14,9144	13,6645	,2511	,6961
19	15,3035	13,4935	,2794	,6937
20	14,7821	14,0617	,1952	,7001
21	14,9222	13,0720	,4356	,6806
22	14,9377	12,9258	,4735	,6770
23	14,7626	13,7442	,3476	,6911
24	14,9222	13,5252	,2913	,6928
25	14,7121	14,2293	,2058	,7001
Ölçeğin Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alfa) = ,705				

EK 3.



T.C.
DÜZCE VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 10240236-604.01.01-E.4577496
Konu : Araştırma İzni(Buşra DURSUN)

03.03.2020

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

- İlgi : a) 22/01/2020 tarihli ve 10240236-10.06.02-E.1643466 sayılı (2020/2) Genelge.
b)Düzce Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün
07.02.2020 tarihli ve E.2209 sayılı yazısı.
c) 02/03/2020 tarihli ve E.4451413 sayılı Valilik Oluru.

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Buşra DURSUN'un " (b) yazı ekinde bulunan " **Düzce İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri**" konulu tezi kapsamında ilimiz merkezinde bulunan 55 ortaokuldaki öğrenim gören öğrencilere uygulamaya yönelik izin talebinin uygun görüldüğüne dair, ilgi (c) makam onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini arz ederim.

Murat YİĞİT
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru ve Ekleri (7 sayfa)
2-Komisyon Kararı (1 sayfa)

Adres: Valilik Konağı D Blok İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Merkez/Düzce
Elektronik Ağ: düzce.meb.gov.tr
e-posta: istatistik81@meb.gov.tr

Bilgi için: Müzeyyen İRFANOĞLU-VHKİ
Tel: 0 (380) 524 13 80/1622
Faks: 0 (380) 524 13 83

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2ca3-0e2d-3065-bbd1-9c99 kodu ile teyit edilebilir.

EK 4.



Evrak Tarih ve Sayısı: 05/02/2020-E.8512



**T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Etik Kurul Bürosu**

Sayı :52408282/100/
Konu :Buşra DURSUN-Etik Kurul
Başvurusu

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :30/01/2020 tarihli, 6999 sayılı ve Büşra DURSUN-Etik Kurul Başvurusu konulu yazı

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Büşra DURSUN' un Dr. Öğr. Üyesi Reşat Sadık eşliğinde "**Düzce İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri**" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında uygulamak istediği anket ölçeğinin etik olarak uygun olduğuna dair Kurulumuzca alınan 05.02.2020 tarihli ve 2020/16 Karar sayılı karar ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Müyesser FEYZİOĞLU
Etik Kurul Bürosu Birim Sorumlusu

EK :
05.02.2020 tarihli ve 2020/16 Karar sayılı karar.

<https://ebys.duzce.edu.tr/envision-Dogrula/BelgeDogrulama.aspx>

BARKOD NO: *BE8R5KZDJ*

Konuralp Yerleşkesi Merkez / DÜZCE 81620

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Ahmet ŞENGÜL

Tel: : (0380) 542 11 10

Faks: (0380) 542 11 03

E-Posta: : gensek@duzce.edu.tr

Elektronik ağı: www.gensek.duzce.edu.tr



EK 4.1

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
2

KARAR SAYISI
2020/16

KARAR TARİHİ
05/02/2020

KARAR NO: 2020/16

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Büşra DURSUN' un Dr. Öğr. Üyesi Reşat Sadık eşliğinde "**Düzce İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri**" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında uygulamak istediği anket ölçeğinin etik olarak uygun olduğuna,

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.
05/02/2020

Müeyesser FEYZİOĞLU
Etik Kurul Bürosu Birim Sorumlusu



ÖZGEÇMİŞ

13.03.1990 tarihinde Düzce'nin Kaynaşlı ilçesinde doğdum. İlkokul ve ortaokul eğitimimi ilçemizde, liseyi de ilimizde tamamladım. Üniversite eğitimime 2008'de Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde başladım. 2014 yılında Düzce'nin Gölyaka ilçesine atandım ve ilk öğretmenlik görevime başladım. 2017 yılında Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksek lisans eğitimime başladım. Eğitimime tez aşamasında devam etmekteyim.

