

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

BESİN SEÇİMİ VE BELİRLEYİCİLERİ: LİSE
ÖĞRENCİLERİNDE NİTEL BİR ÇALIŞMA

Sibel TOSYALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Nazan AKTAŞ

Konya - 2019



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	Sibel TOSYALI		
Numarası	104238021007		
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi		
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora	☐
Tezin Adı	Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma		

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sibel TOSYALI
	Numarası	104238021007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ
	Tezin Adı	Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlan “Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma” başlıklı bu çalışma 24/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Ümit SORMAZ	Jüri Başkanı	
Prof. Dr. Nazan AKTAŞ	Tez Danışmanı	
Dr. Öğretim Üyesi Ebru BAYRAK	Jüri Üyesi	

TEŞEKKÜR

Meslek hayatım ve eğitimim süresince bilgisini ve deneyimlerini paylaştan, bu çalışmanın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde bilimsel önerileri ve desteği ile yoluma ışık tutan değerli tez danışman hocam Sayın Prof. Dr. Nazan AKTAŞ'a emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Değerli tez savunma jüri üyelerim Doç. Dr. Ümit SORMAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Ebru BAYRAK'a çalışmama olan önemli katkıları ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım. Nitel araştırma çalışmama verdiği katkılardan dolayı Dr. Öğr. Üyesi Sinan AKÇAY'a teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatım boyunca karşılıksız sevgilerini ve desteklerini hissettiğim en değerli varlıklarım annem, babam, kardeşime; eğitim hayatımdaki en büyük emeğin sahibi, eğitimimle ilgili aldığım tüm kararlarda beni hep cesaretlendiren eşim Serdar TOSYALI ve biricik oğlum Yankı TOSYALI'ya sonsuz ilgi ve yaşamımda bana kattıkları bütün güzellikler için çok teşekkür ederim.

Sibel TOSYALI



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü


Öğrencinin

Adı Soyadı	Sibel TOSYALI
Numarası	104238021007
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ
Tezin Adı	Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma

ÖZET

TOSYALI, Sibel. Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2019

Bu çalışmada lise öğrenimine devam eden ergenlerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam, görüş ve deneyimlerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın öznelere, Konya merkez ilçelerindeki liselere devam eden, yaşları 14-18 arasında değişen 27 ergenden oluşmaktadır. Alan araştırması sonunda oluşturulan verilerin tematik analizinde MAXQDA Analytichs Pro 2018 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların besin seçimlerinde bireysel, çevresel, makrosistemler, yeme alışkanlıkları ve farkındalık belirleyicilerinin rol aldığı ortaya çıkmıştır. Katılımcılar bu kategoriler içerisinde fiyat ve lezzetin besin seçimindeki önemli belirleyiciler olduğunu ifade etmişlerdir. Bütçe kontrolü için evden okula yiyecek getirip, dışarıda da ucuz besinleri; lezzetli bulduklarından ve erişim kolaylığından dolayı karbonhidrat ve yağ ağırlıklı besinleri seçtiklerine vurgu

yapmışlardır. Kızlar regli döneminde çikolata başta olmak üzere tatlı ve karbonhidratlı besinlere yönelimlerinin arttığına dikkat çekmişlerdir. Erkekler spor, kızlar vücut ağırlığı kontrolü yaptıkları dönemde besin seçimlerinde değişikliğe gittiklerini; bu dönemde erkekler protein ağırlıklı beslendiklerini, kızlar da karbonhidrat ve şeker alımını azalttıklarını ifade etmişlerdir. Paketli gıdalardan, katkı maddeli, GDO'lu ürünlerden, gramajına göre fiyatların yüksek, sebzelerin hormonlu olmasından, tavuğa üretim aşamasında verilen ilaçlardan dolayı endişeli olduklarına ve bu durumun besin seçimlerine yansıdığına değinmişlerdir. Katılımcılar, ev ortamında besin seçimlerinin kolaylaştığını, daha fazla yiyecek içecek seçeneği olduğunu, okul ortamında ise seçeneklerinin az olmasından dolayı zorlandıklarına vurgu yapmışlardır.

Bu çalışmada ergenlerin besin seçimlerinde çeşitli faktörlerin etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde sağlıklı besin seçimlerinin geliştirilmesi için besin seçiminin çok faktörlü yapısı dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda biyolojik, psikolojik, ebeveyn, okul, medya ve gıda sistemi, ilgili politikalar gibi birçok belirleyicinin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, besin seçimi, lise öğrencileri, nitel çalışma.



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Sibel TOSYALI
	Numarası	104238021007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nazan AKTAŞ
	Tezin İngilizce Adı	Food Choice and Determinants: A Qualitative Study in High School Students

SUMMARY

TOSYALI, Sibel. Food Choice and Determinants: A Qualitative Study in High School Students, Master Thesis, Konya, 2019

The aim of this study is to reveal the perceptions, perspectives, meaning, views and experiences of high school students about food choices and determinants. In accordance with this purpose, qualitative research methods and techniques were used. Subjects of the study consist of 27 adolescents aged between 14-18 years who are attending to high schools in the districts of Konya Province. The thematic analysis of the data generated at the end of the field research was carried out by using MAXQDA Analytichs Pro 2018 program.

According to the results of the research, individual, environmental, macrosystems, eating habits and awareness determinants play a role in the food choices of the participants. The participants stated that price and flavor are important determinants in food selection in these categories. They brought food from home to school for budget control and bought cheap food outside, and they emphasized that they chose carbohydrate and fat based foods, since they found them delicious and

easy to reach. Girls pointed out that their tendency towards sweet and carbohydrate foods, especially chocolate, increased in the menstrual period. While boys doing sport, and girls doing weight control, they changed their food choices, and in this period, they stated that boys fed protein mainly and girls reduced consuming of carbohydrate and sugar. They stated that they were worried about packaged foods, additives, GMO products, high prices compared to their weights, vegetables being hormonal, and the drugs given to chicken during the production process. The participants emphasized that the food choices in the home environment got easier, there were more food and beverage options, however, they had difficulties in food choices because of the lack of options in the school environment.

In this study, it is concluded that various factors have an effect on the food choices of adolescents. In order to improve adolescents' healthy food choices, multi-factor structure of food choices should be considered. In this context, the effects of many determinants such as biological and psychological, parent, school, media, food system and related policies should be considered.

Key Words: Adolescent, Food-choice, High school students, Qualitative study.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	15
1.1. Problem Durumu.....	15
1.2. Araştırmanın Amacı.....	17
1.3. Araştırmanın Önemi	18

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ	19
2.1. Ergenlik Dönemi.....	19
2.2. Ergenlik Döneminde Beslenme	19
2.2.1. Ergenlik Döneminde Enerji Gereksinimleri	20
2.2.2. Ergenlik Döneminde Besin Seçimi ve Belirleyicileri.....	21
2.2.2.1. Makro Sistemler	23
2.2.2.1.1. Sosyoekonomik ve Politik Sistem	23
2.2.2.1.2. Gıda Üretim ve Dağıtım Sistemi	23
2.2.2.1.3. Gıda Mevcudiyeti	24
2.2.2.1.4. Medya	25
2.2.2.2. Çevresel Belirleyiciler	26
2.2.2.2.1. Aile	26
2.2.2.2.2. Akran Etkisi	27
2.2.2.2.3. Sosyokültürel Çevre.....	28
2.2.2.2.4. Okul	28

2.2.2.2.5. Hızlı Hazır Besinler	29
2.2.2.2.6. Popüler Besinler.....	30
2.2.2.3. Bireysel Belirleyiciler.....	30
2.2.2.3.1. Açlık Durumu	30
2.2.2.3.2. Tat ve Lezzet Algısı.....	31
2.2.2.3.3. Genetik.....	32
2.2.2.3.4. Psikolojik Gereksinimler	32
2.2.4.2.5. Beden İmgesi	32
2.2.2.3.6. Beslenme İle İlgili Yaşanan Deneyimler ve Tercihler	33
2.2.2.3.7. Beslenme Bilgi ve Eğitimi.....	34
2.2.3. Ergenlikte Görülen Beslenme İle İlişkili Obezite ve Yeme Davranışı Bozuklukları.....	35
2.2.3.1.Obezite.....	36
2.2.4. İlgili Araştırmalar	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	49
3.1. Araştırmanın Tasarımı	49
3.2. Araştırmanın Amacı.....	49
3.3. Çalışma Grubu	49
3.4. Nitel Veri Toplama Araçları	51
3.4.1. Lise Öğrencileri İçin Görüşme Formu.....	52
3.5. Ön Uygulama	52
3.6. Uygulama Süreci.....	53
3.7. Nitel Verilerin Değerlendirilmesi	53
3.7.1. Nitel Verileri Analize Hazırlama.....	54
3.7.2. Nitel Verileri İnceleme	54
3.7.3. Nitel Verilerin Analizi	54
3.7.4. Nitel Veri Analizi Sonuçlarının Sunulması ve Bulguların Yorumlanması	58
3.8. Araştırmanın Etik Boyutu	58

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA.....	60
4.1. Ergenlerin Besin Seçimi Belirleyicilerine İlişkin Nitel Analizler	65
4.1.1. Bireysel Belirleyiciler	65
4.1.1.1. Psikolojik Faktörler	66
4.1.1.2. Biyolojik Faktörler	68
4.1.1.3. Davranışsal Faktörler	78
4.1.1.4. Bilişsel Faktörler	87
4.1.2. Çevresel Belirleyiciler	94
4.1.2.1. Yakın Sosyal Çevre	94
4.1.2.2. Mikro Çevresel	113
4.1.3. Makro Sistemler	120
4.1.3.1. Sosyoekonomik Politik Sistem	121
4.1.3.2. Medya	124
4.1.3.3. Gıda Mevcudiyeti	128
4.1.3.4. Gıda Üretim ve Dağıtım Sistemi	129
4.1.4. Yeme Alışkanlıkları	131
4.1.4.1. Yeme Biçimi	132
4.1.4.2. Yeme Sıklığı	134
4.1.4.3. Tüketilen Besinlerin Çeşitliliği	142
4.1.5. Farkındalık	157
4.1.5.1. Sportif Aktivite	158
4.1.5.2. Beslenme Durumu	161
4.2. Tartışma	175
4.2.1. Bireysel Belirleyiciler	175
4.2.2. Çevresel Belirleyiciler	182
4.2.3. Makro Sistemler	189
4.2.4. Yeme Alışkanlıkları	192
4.2.5. Farkındalık	199

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER	203
5.1. Sonuç	203
5.2. Öneriler	208
KAYNAKÇA.....	210
EKLER	224
Ek-1: YEĞİTEK Katılım Kabul Formu.....	224
Ek-2: Veli Onam Formu	225
Ek-3: Katılımcı Görüşme Formu	226
Ek-4: Çalışma Takvimi	227
Ek-5: Araştırma İzin Yazısı	228
ÖZGEÇMİŞ	229

KISALTMALAR VE SİMGELER

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık �rg�t�
GDO	: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
kg	: kilogram
kcal	: kilokalori
MEGEP	: Mesleki ve Teknik Eğitim Programlar ve �ğretim Materyalleri
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları
T�BR	: Türkiye'ye özgü Beslenme Rehberi
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	: Birleşmiş Milletler �ocuklara Yardım Fonu
YEĞİTEK	: Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

TABLolar LİSTESİ**Sayfa No**

Tablo-1: Ergenlerde Önerilen Günlük Güvenilir Enerji Alım Düzeyi	21
Tablo-2: Nitel Uygulamaya İlişkin Kategori ve Temalar	56
Tablo-2 (Devamı): Nitel Uygulamaya İlişkin Kategori ve Temalar.....	57
Tablo-3: Öğrenci Kodlamaları.....	59
Tablo-4: Öğrencilerin Yaş, Okul Adı, Sınıf, Not Ortalaması	60
Tablo-4(Devamı): Öğrencilerin Yaş, Okul Adı, Sınıf, Not Ortalaması.....	61
Tablo-5: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları (n=27)	62
Tablo-6: Öğrencilerin Ailerine İlişkin Bazı Özellikler	63

ŞEKİLLER LİSTESİ**Sayfa No**

Şekil-1: Ergenlerde Besin Seçimi Belirleyicileri.....	22
Şekil-2: Araştırma Verilerinin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği	65
Şekil-3: Besin Seçiminde Bireysel Belirleyicilerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği.....	66
Şekil-4: Besin Seçiminde Çevresel Belirleyicilerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği.....	94
Şekil-5: Besin Seçiminde Makro Sistemlerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği	121
Şekil-6: Yeme Alışkanlıklarının Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği	131
Şekil-7: Farkındalık Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği	158

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır (Baysal, 2004). Yeterli ve dengeli beslenmeyen bir toplumun sağlıklı ve üretken olması, ekonomik ve sosyal refahının artması mümkün değildir (Özmen vd., 2007: 99). Sağlığı etkileyen en önemli çevresel etmenlerin başında gelen optimal beslenme (Yücecan, 2012) yaşamın en kritik dönemleri arasında yer alan ergenlik dönemi için özel bir öneme sahip olup, bu dönemde enerji ve besin ögesi ihtiyacı hiçbir dönemde görülmeği kadar yüksek olmaktadır (Pekcan vd., 2006).

Bireyler besinlerle ilgili günde ortalama olarak 200'den fazla karar almakta ve bu karar sonucu yaptıkları seçimler hangi besinlerin vücuda alınacağını belirleyerek sağlık durumunu etkilemektedir (Neumark vd., 1999; Murimi vd., 2016).

Ergenlerin doğru besinleri seçmeleri; sağlığı koruyan, başka bir deyişle bireyi hastalıklardan uzak tutan, fiziksel ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu geliştiren, büyüten, kuvvet ve enerji veren, dayanma gücünü ve başarıyı arttıran çok önemli bir etkindir ve yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlamaktadır (Demirci, 2002; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122). Ergenlikte popüler beslenme şekli bir tür sosyal paylaşım ve gruba ait olma duygusunu tatmin halini almıştır. Aynı tür müziği dinlemek, pahalı markalı giysiler giymek gibi marka haline gelmiş bir restoranın çatısı altında buluşmak ergenler arasında göze çarpan bir eğilimdir. Bu eğilim yetersiz ve dengesiz beslenmeyi de beraberinde getirmektedir (Baş, 2002: 58). Ergenin yanlış besin seçimi, ne miktarda ve hangi türde besinlere gereksiniminin olduğunu bilememesi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve hatalı uygulamalar sonucunda düzensiz alımı, yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Sağlıklı beslenemeyen ergenlerde davranış bozuklukları, uyku hali, yorgunluk, zihinsel ve bedenen güçsüzlük ile okula devamsızlık, okul başarısında düşme sık görülmektedir (Sarıdağ Devran, 2014; 11-12; Sjöberg vd. 2003).

Ergenler sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak ve düzenli beslenmenin yetişkinlik dönemini ilgilendiren sorunlar arasında olduğunu düşünmektedirler.

Gelecekte karşılaşılabilecekleri sağlık sorunlarını önemsemeyerek yeme davranışlarını değiştirmek için çaba harcamamakta, besinlerden alınan kısa süreli tatmini uzun süreli sağlık sorunlarına tercih edebilmektedir. Sağlıklı beslenme konusunda kendi kendilerini kontrol etmenin zor olduğunu düşünmekte ve atıştırma hızı-hazır besinleri yemeye aşırı istek duymakta bunun sonucu olarak da sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yönelebilmektedir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122). Sağlıklı beden ağırlığına erişip bunu koruma, fiziksel görünümüne önem verme ve sportif performanslarını iyileştirme gibi eğilimlerde sık gözlenen davranışlardandır (Story ve Moe; 2000).

Yeni kazanılan bağımsızlık ve kendi kendine karar verme yetisiz zamanlarının büyük bir kısmını dışarıda geçirmeye yönlendirmekte, yoğun olan okul temposu ve sosyal aktiviteler içinde öğün atlama ya da öğün sayısının artması sık görülmektedir. Bedenin fizyolojik dengesinin sağlanmasında öğün düzeni de önemli bir etkidir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin en az üç ana iki ara öğün halinde tüketilmesi gerekir. Günlük diyetin iki öğün ve daha az olmasının metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir (Özmen vd., 2007: 103; Mendeş, 2011: 9). Öğün atlamak ergenler arasında yaygındır; özellikle de orta ve geç ergenlik dönemlerinde sık görülür. Kahvaltı en sık atlanan öğündür (Klerk ve Jansen, 2008).Ergenlerin büyük bir çoğunluğunun kahvaltı yapmama nedenlerini “canı istememiş olmak” olarak ifade ettikleri belirlenmiştir (Kuşgöz, 2005: 19).

Ergenlerin beslenme biçimleri diyet yapma, vejetaryen beslenme eğilimi ve yeme alışkanlıklarında sık değişimlerle karakterizedir (Şahin ve Çiçek, 2013). Beden imgesi ergeni yeme davranışı bozukluklarına sokarak bilinçsiz diyet uygulamalarına neden olmaktadır (Ersoy, 2001: 3-9). Bu dönemdeki az enerji ve besin alımı pubertenin gecikmesine ve büyümenin geri kalmasına neden olmaktadır (Sencer ve Orhan, 2005).

Yanlış beslenmeleri nedeniyle ergenlerin besin çeşitliliğinin sınırlı ve dengesiz; diyet bileşimlerinin posaz, vitamin ve minerallerden yetersiz, enerji, tuz, yağ ve basit karbonhidratlardan zengin olduğu belirlenmiştir (Baltacı vd., 2006: 22).Yapılan yanlış beslenme şekli obeziteye neden olmakta ve bunun sonucunda kalp-damar

hastalıkları, diyabet, solunum yolu rahatsızlıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşma riski artmaktadır (Uzun, 2014).

Ergenlik çağı şişmanlığının kişinin fiziksel görünümünü etkilediği ve psikososyal bozukluklara, özsaygı ve özgüven eksikliğine, ayrımcılığa ve kızlarda depresyona neden olduğu bilinmektedir. Ayrıca, yetişkin olduklarında şişman olma riski ve kronik hastalık riski taşıma olasılıkları yüksektir (Tanrıverdi vd., 2011: 33). Ergeneçocukluk döneminde doğru beslenme eğitiminin ailesi tarafından güçlü bir şekilde sağlanması arkadaş ve medyanın olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Alaimo vd., 2001). Sağlıklı beslenme davranışlarının çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazanılması, kişilerin yaşamlarının sonraki dönemlerinde de bu davranışlarını sürdürme olasılıklarını artırmaktadır (Whitney vd., 2005; Merdol Kutluay, 2006).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrenimine devam eden ergenlerin “besin seçimi ve belirleyicilerine” ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimlerinin neler olduğunu saptamak ve bu durumun ergene ilişkin sonuçlarını ortaya koymaktır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Beslenmenizi ve besin seçimlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
2. Besin seçiminin önemini belirtir misiniz?
3. Farklı besinler arasından seçimler yaparken hangi faktörlerden etkilenirsiniz?
4. Hangi dönem, ortam ve koşullar besin seçimlerinizi zorlaştırır ya da kolaylaştırır açıklayınız?
5. Hangi durumlarda besin seçimlerinizde kendi kişisel isteğinizle değişiklik yapmak istersiniz?
- 5a. Bu değişiklikler neler?
- 5b. Bu değişiklikleri uygularken belirlediğiniz bir zaman dilimi var mı?
- 5c. İstedığınız hedefe ulaşp ulaşmadığınızı nedenleriyle açıklayınız?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ülke kalkınmasında en önemli unsurların başında eğitim ve sağlık gelmektedir. Ergenlerin sağlıklı beslenmesine gereken önemin verilmesi ilerleyen yaşlarda oluşabilecek bazı hastalıkları önlemenin yanı sıra, geleceğin anne ve babaları için olumlu ve kalıcı beslenme alışkanlığının kazandırılması açısından da dikkat çekmektedir (Çanakçı, 2015: 20). Beslenme bilgisi ve farkındalığı; iletişim teknolojisindeki ilerlemeler başta olmak üzere çeşitli etmenlerin etkisi ile artmakta olup mevcut bilgilerin tutum ve uygulamalara tam olarak dönüştürülmesi konusunda sınırlılıklar mevcuttur. Başka bir ifadeyle, sağlıklı beslenmenin önemi ve nedenlerinin farkında olmak önemlidir fakat tek başına bilgi, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak için yeterli değildir (Moreno vd., 2010; Aktaş ve Özdoğan, 2016). Yanlış beslenme bilgi ve alışkanlıklarına sahip olmak sağlığı tehdit ettiği gibi sosyal ve ekonomik kayıpların oluşmasına da sebep olmaktadır (Baysal, 2004). Ergenlerin besinler ve işlevleri konusunda bilgi sahibi olmaları da onların sağlıklı beslendikleri anlamına gelmemektedir. Birçoğu besinler konusunda tutucu davranır, alışık olmadıkları besinleri yemekte zorlanırlar (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008: 154; Erkan, 2011).

Bu çalışma; ergenlerin besin seçimi ve belirleyicileri ile ilgili ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimlerinin neler olduğunu nitel araştırma yöntemi ile anlaşılması uygulamalarındaki olumlu ve olumsuz yönlerin ortaya konulması, sağlıklı besine ulaşmak için gerekli fırsatların ve zorlukların neler olduğunun belirlenmesi açısından önemlidir. Ayrıca ergenlerin besin seçimlerinden beklentilerinin neler olduğunun sorgulanması, ebeveynlerin ve toplumun bu konudaki sorumluluklarının ortaya konulması, besin seçimine ve belirleyicilerine ilişkin öneriler getirmeyi amaçlaması bakımından da oldukça önem taşımaktadır. Araştırmada ergenlerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin ortaya çıkan kategori, tema, alt tema ve kodlar bu konuda yapılacak nitel ve nicel araştırmalara ışık tutması, sağlıklı besin seçimlerinin geliştirilmesine yönelik müdahale çalışmalarına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ

2.1. Ergenlik Dönemi

UNICEF, Latince “gelişen” anlamına gelen ergenliği erken ergenlik (10-14 yaş) ve geç ergenlik (15-19 yaş) dönemleri olarak ikiye ayırmıştır (UNICEF, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’de ergenlik dönemini (10-19) yaş arasındaki dönem olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2005). Türkiye’de de ergenlerin toplam nüfus içindeki payı dünyadaki sıklığa benzerlik göstermektedir (Aksoydan ve Çakır, 2011: 264). Türkiye’de 2014 yılı itibariyle 15-24 yaş grubunun tüm nüfusa oranı %16,4’tür (TUİK, 2015).

Ergen kimlik arayışı içinde olup bağımsız olmaya, kabul görmeye çabalar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidir. Anne babadan ayrışma süreci başlar. Arkadaş grubu ile daha fazla bütünleşir, ailesinden çok arkadaşlarıyla birlikte olmak ister. Yemek zamanlarında da arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanır (Sağlık Bakanlığı, 2008: 68). Özellikle 15-17 yaşarası bağımsızlığın kazanıldığı ve yaşam tarzının belirlendiği dönemdir (Spear ve Kulbok, 2001; IPPF, 2006).

Ergenin yeni nitelikler kazandığı, bir yandan da pek çok sorunla yüzleştiği, sağlığı riske atabilecek davranışların en sık görüldüğü, yetişkinliğe ve rollerine hazırlandığı bu dönemde ergen tüm yaşamını etkileyebilecek davranış biçimleri geliştirmektedir (Türk vd., 2007: 81; Balkış, 2011). Literatürde ergenlerin sigara ve alkol kullanma durumlarının fazlalaştığı, intiharların genç ölümleri arasında ikinci sırada yer aldığı ve giderek arttığı, beslenme ve obezite sorunlarının en önemli sorunlar olduğu, cinsel sorunların yoğun yaşandığı; bunlara ek olarak duygusal, sosyal sorunlar, aile içi çatışma ve davranış bozukluklarının görüldüğü ifade edilmektedir. Oysa sağlık açısından en önemli ulusal başarı göstergelerinden biri, o ülkenin gençlerinin iyilik hali ve sağlık düzeyi göstergeleridir (Geçgil ve Yıldız, 2006: 20).

2.2. Ergenlik Döneminde Beslenme

Ergenler şimdiye odaklıdır ve beslenmelerinin onları ileriki yıllarda nasıl etkileyeceği ile ilgili kaygılanma eğiliminde değildirler. Sağlıksız beslenmenin uzun

vadeli risklerinden ve sağlıklı beslenmenin uzun vadeli faydalarından haberdar olmaya ihtiyaçları varken, kısa vadeli veya anlık faydalarına odaklanırlar. Daha çok; fazla enerji alma, sağlıklı bir vücut ağırlığına erişip bunu koruma, fiziksel görünüşleri ve okulda başarılı olma ile ilgilidirler. Büyük çoğunluğu sportif performanslarını iyileştirme ile ilgilenir (Story ve Moe; 2000).

Ev dışında yemek yeme ve hızlı hazır yeme biçimi, düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örüntüsü, beslenmenin tipik özelliklerindendir. Hızlı hazır besin tüketimi sonucunda demir, kalsiyum, riboflavin ve A vitamininin yetersiz alım durumları ortaya çıkabilmektedir. Ergenlerde kahvaltı öğününü atlama sık görülmektedir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 7).

Ergenler tüm öğünlerinin en az %30'unu evlerinden uzakta yer ve bu yemekler onların besin alımlarının yaklaşık üçte birini karşılar. Hızlı hazır besinler ise evden uzakta yenen tüm yemeklerin %31'ini kapsar ve gençlerin restoran ziyaretlerinin de %83'ünü temsil eder. Pek çok hızlı hazır besinlerin başlangıç yemeği yüksek yağlı ve az liflidir. Besin değeri açısından zengin yemeğe eşlik eden salatalar, sebzeler, meyveler ve süt gibi besinler hızlı hazır yiyecek restoranlarında genellikle tercih edilmez veya mevcut değildir. Yüksek yağlı veya şekerli besinlerden de daha pahalıdır. Ortalama olarak bir porsiyon hızlı hazır besinden alınan kalenin %40-50'si yağdan gelir. Tüm ergenler hızlı hazır yiyecek restoranlarını haftada iki defa ziyaret eder (Story ve Moe, 2000).

Kahvaltı en sık atlanan öğündür ve nedeni zaman kaybına, daha uzun uyuma arzusuna, iştah eksikliğine ve ağırlık kaybetmek için diyet yapmaya bağlanır. Kahvaltının atlanması odaklanma, öğrenme ve okul performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Klerk ve Jansen, 2008).

2.2.1. Ergenlik Döneminde Enerji Gereksinimleri

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkelerinden biri vücudun enerji gereksiniminin karşılanmasıdır. Büyüme enerji gerektiren bir dönemdir (Önay ve Aktaş, 2004). Toplam enerji gereksinimi, bazal metabolizma, fiziksel aktiviteler ve büyüme için yapılan harcamaları kapsar. Ergenler farklı yaşlarda büyüme atağı yaşadıkları için enerji gereksinimleri de büyüme atığına göre saptanır (Pipes ve

Trahms, 1993). Ergenlikle beraber büyüme hızı doruğa ulaştığından enerji ve besin öğeleri gereksinimleri en üst düzeye ulaşır (Kardaş ve Orbak, 2002). Yine bu dönemdeki az enerji ve besin alımı pubertenin gecikmesine ve büyümenin geri kalmasına neden olmaktadır. Genellikle vücut ağırlığı 30 kg'a ulaşınca püberte başlar (Sencer ve Orhan, 2005). Yaş ilerledikçe enerji gereksinmesi azalırken, beden hücrelerinde oluşan yıpranmayı en az miktarda tutmak için bazı besin öğelerine olan gereksinme artar (Baysal, 2004: 66; Pekcan vd. 2006). Tablo 1'de Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÖBR), 2015' e göre ergenlerin günlük güvenilir enerji alım düzeyleri verilmiştir.

Tablo-1: Ergenlerde Önerilen Günlük Güvenilir Enerji Alım Düzeyi

Erkek				Kız		
Yaş	kg	kg/kkal	kkal	kg	kg/kkal	kkal
10-13	46	53	2440	45	48	2200
14-18	65	44	2860	55	41	2260

Kaynak: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÖBR), 2015.

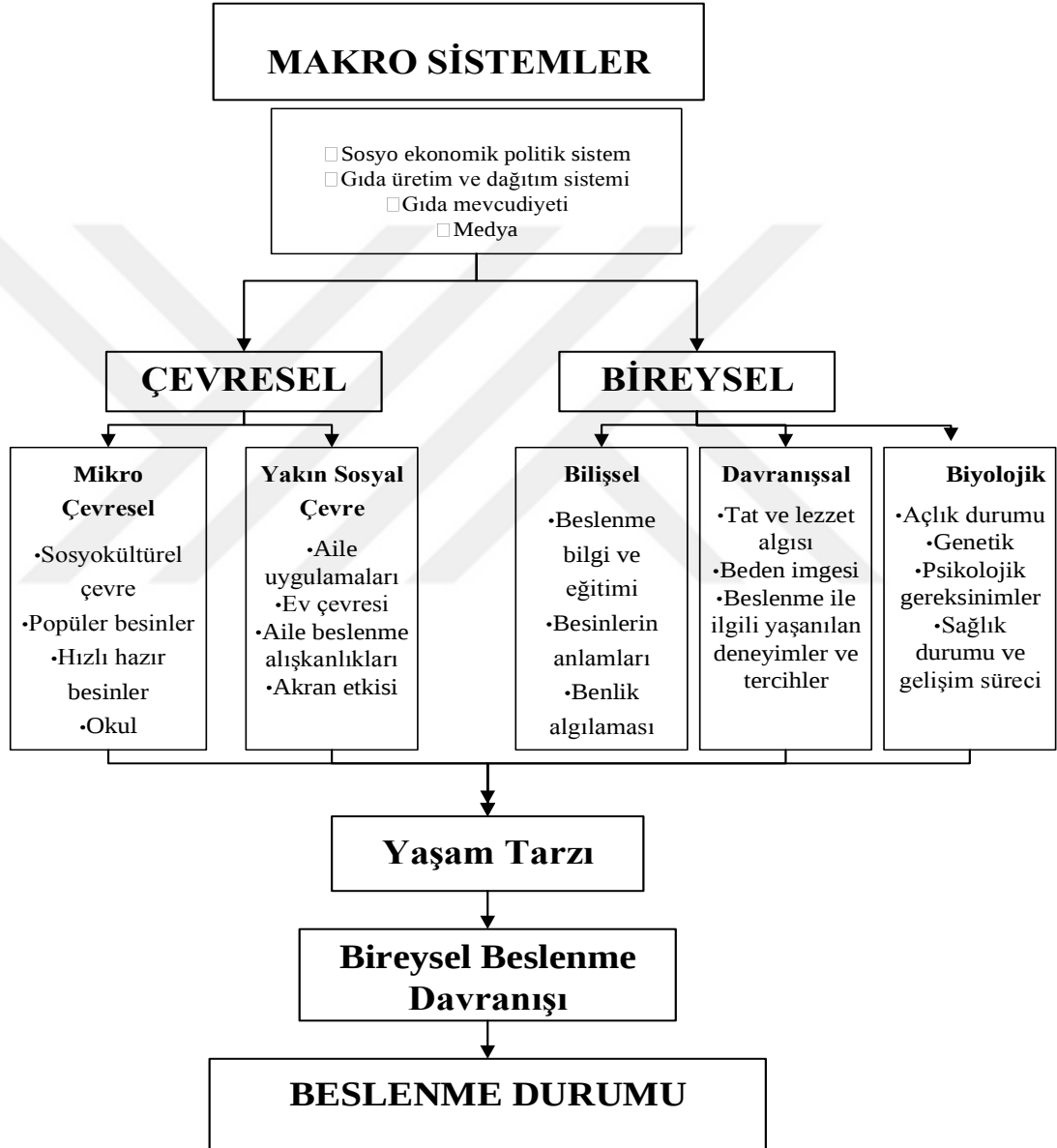
2.2.2. Ergenlik Döneminde Besin Seçimi Belirleyicileri

Besin seçimi; yaşanan kültürden etkilenen oldukça karmaşık bir kavram olup, tüketicilerin sağlıklı, ekonomik ve kolay seçimler yapması anlamına gelmektedir (Klerk ve Jansen, 2008). Hangi besinlerin nasıl, ne zaman, nerede ve kimlerle tüketileceği, besin seçimlerini ve yeme davranışlarını oluşturmaktadır. Seçimlerhangi besinlerin vücuda alınacağını belirlediği için de sağlık durumunu etkilemektedir (Neumark vd., 1999).

Yapılan çalışmalar besin seçimlerinin yaşamın erken döneminde oluşmaya başladığını ve çocukluk ve ergenlik dönemi süresince benzer olarak devam ettiğini göstermektedir. Ergenlerin besin seçimleri bireysel, çevresel ve makrosistem belirleyicilere veya bunların birbiri ile olan etkileşimine bağlı olarak değişmektedir (Krummel ve Kris-Etherton, 1996: 21; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122).

Besin seçimi ile ilgili yapılan araştırmalarda “açlık” gibi birçok etmen ortaya çıkarılmıştır. Besinlerin lezzeti, fiyatı, zaman, aile ve sosyal çevre, arkadaş ve akran baskısı, medya etkisi, benlik arayışı ve olumsuz vücut imajı vb. de diğer etmenlerden bazılarıdır (Botvin vd., 1979:106; Şahin ve Çiçek, 2013).

Şekil-1: Ergenlerde Besin Seçimi Belirleyicileri



Kaynak: Krummel ve Kris-Etherton, 1996: 21; Contento, 2011; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013.

2.2.2.1. Makro Sistemler

Makro sistemler; sosyoekonomik politik ve gıda üretim ve dağıtım sistemlerini, gıda mevcudiyetini, medyayı içermesi nedeniyle daha uzak ve dolaylı bir rol oynamakla birlikte ergenin besin seçiminde güçlü bir etkiye sahiptir (Story ve Moe, 2000).

2.2.2.1.1. Sosyoekonomik ve Politik Sistem

Türkiye’de halkın besin seçimi bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye göre önemli farklılık gösterebilmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır (TBSA, 2010).Yörenin besin üretim özellikleri, mevsim özelliğide bireyin besin seçimini etkileyen unsurlar olarak sayılabilmektedir (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008: 155).

TBSA 2010 araştırmasına göre; Türkiye’de yıllar içerisinde besin tüketim eğilimindeki değişiklikler incelendiğinde, ekmek, süt-yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir (TBSA, 2010).

Besleyici değeri yüksek olan besinlerin fiyatlarının yüksek olması da sağlıklı besin seçimlerini engelleyebilmektedir. Okullarda taze sebze ve meyvelerin fiyatlarının %50 azaltılmasının kantinlerde meyve ve sebze satışlarını 2-4 kat; düşük yağlı ürünlerin fiyatlarının %10, %25 ve %50 düşürülmesi ise satışlarını sırasıyla %9, %39 ve %93 oranında arttırarak, fiyatların besin seçimi üzerindeki önemli etkisi olduğunu göstermektedir (Di Noia ve Contento, 2010).

2.2.2.1.2. Gıda Üretim ve Dağıtım Sistemi

Dünyada beslenme ile ilgili üzerinde durulan iki konu gıda güvencesi ve gıda güvenliğidir. Her insanın sağlıklı yaşayabilmesi ve faaliyetlerini sürdürebilmesi için yeterli ve dengeli besine erişme hakkı olarak tanımlanan gıda güvencesi; gıdaların arz edilmesi, erişilmesi ve kullanımı kavramlarını içermektedir (Özbek ve Fidan, 2010).

Gıda güvenliği ise güvenilir gıda üretimini sağlamak amacıyla hammadde temini, gıdaların üretimi, işlenmesi, depolanması, taşınması, dağıtımı ve sunulması aşamalarında gerekli tedbirlerin alınması olarak tanımlanmaktadır. Gıda güvenliğinin başlangıç noktası çiftlik, son noktası tüketicidir, dolayısıyla gıda güvenliği; tüketime sunulan gıdaların “çiftlikten sofraya” gelinceye kadar geçirdikleri sağlıklı hammadde temini, gıdaların üretimi, işlenmesi, depolanması, taşınması, dağıtımı ve sunulması aşamalarının tümünü kapsamaktadır (Giray ve Soysal, 2007).

Gıda güvenliği kapsamında tüm dünyada kabul görmüş gıda güvenliği yönetim sistemlerini tehlike analizi ve kritik kontrol noktaları, iyi tarım uygulamaları, iyi üretim uygulamaları, iyi hijyen uygulamaları, iyi laboratuvar uygulamaları, iyi dağıtım uygulamaları, iyi ticaret uygulamaları ve iyi veteriner uygulamaları şeklinde sıralamak mümkündür (Özbek ve Fidan, 2010).

2.2.2.1.3. Gıda Mevcudiyeti

Ülkenin gıda mevcudiyeti ve erişilebilirliği ister ülkede üretilsin ister ithal edilmiş olsun arzdaki değişimlere bağlıdır. Yüksek fiyatlar karşısında yoksul kesim daha ucuz olan besin değeri düşük yiyecekleri tüketmeye yönelmektedir. Küresel kriz, girdi fiyatlarının yüksek olması, iklim koşulları, kredi olanaklarının kısıtlı olması gıda üretiminde önemli sorunlara neden olabilmektedir. Üretimin düşmesiyle üreticiler daha az kazanıp, tüketicilerde daha yüksek fiyattan gıda satın almaktadır (Eştürk vd., 2010).

Dünyada yaşanan küresel krizler sonucu yüksek gıda fiyatları diğer taraftan işsizlik olgusu, yetersiz gelir düzeyi nedeniyle dengesiz ve yetersiz beslenmeyi beraberinde getirmektedir. İşsizliğin arttığı dönemlerde ülkemizde yapılan yoksulluk çalışmalarında gelir dağılımının en alt %20'lik bölümüne inildikçe hububata dayalı ürün, şeker, yağ, çay ve kahve tüketim harcamalarının arttığı, buna karşılık et, balık, meyve suyu ve şekerli mamul tüketim harcamalarının azaldığı gözlemlenmektedir (Artık vd., 2009).

2.2.2.1.4. Medya

Medya hem bilgi kaynağı hem de en etkin reklam aracı olması nedeni ile toplumun tüm tüketim davranışlarında önemli etkiye sahiptir. Televizyonun görsel oluşu ve sayısız iletiyi arka arkaya iletme noktasındaki yeteneği onu başka kitle iletişim araçlarına göre daha ayrıcalıklı kılmıştır. Küreselleşme, hayat standartların olumlu anlamda düzeltilmesi, daha çok üretimin tüketimi gerektirmesi gibi unsurlar televizyon izleyen kişileri daha çok tüketime yöneltmiştir (Fitzgerald vd., 2010; Günlü, 2010).

Reklamcılık sektörünün kullanılarak izleyicilerin tüketime yönlendirilmesi yalnızca reklam programları ile değil, dizi ve filmlerden, haberlere, müzik eğlence programları çizgi filmlere kadar son derece geniş bir çerçevede devam etmektedir. 2-11 yaş arasındaki çocuklar haftada yaklaşık olarak 25 saat izledikleri televizyon programları sırasında yüksek oranda şeker içeren 20.000 kadar reklama maruz kalmaktadır (Burniat vd., 2002; Sarıdağ Devran, 2014). Reklamları yapılan ürünler arasında kolalı içecekler, hamburger veya benzeri “fast food” tarzı besinler hazırlayan restoranlar, atıştırmalık çikolata ve cipsler, şekerlemeler, tatlandırılmış kahvaltılık tahıllar, tuzlu krakerler bulunmaktadır. Meyve ve sebzelerin reklamları ise yetersiz olmakta veya dikkat çekici olmamaktadır (Spear, 2002).

TBSA (2010) Türkiye’de beslenme ve sağlık durumu ile ilgili yapılan araştırmada; Türkiye genelinde 15-18 yaş arası erkek ergenlerin % 91.7’si içecek (meyve suyu vb.), % 84.6’sı gazlı içecek, % 76.5’i çikolata, gofret, cips vb. atıştırmalık reklamlarından etkilendikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada 15-18 yaş arası kadınların % 92.8’i çikolata, gofret, cips vb. atıştırmalık ürün reklamlarından, ikinci sırada % 77.8’i içecek reklamlarından, üçüncü sırada da hazır tatlı/puding reklamlarından %73.6 oranında etkilenmişlerdir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Televizyon reklamları kişinin tükettiği gıdanın nitelik ve niceliklerini etkilemekte, kötü diyet alışkanlıklarına yol açmaktadır. Televizyon seyretmek ile vücut yağ dağılımı ve total vücut yağı arasında ilişki olduğu da saptanmıştır. Televizyon seyretme süresi boyunca kişiler ana öğünlerine ilaveten ara öğün yapmaktadırlar, televizyon seyretme süresi fazlalaştıkça kişinin oturma süresi

artmaktadır, bu da beden kütle indeksinde artışa yol açmaktadır (Parlak ve Çetinkaya, 2006). Televizyonlarda reklamı yapılan yiyeceklerin hedef kitlesi, henüz kendi tercihini yapma bilincinde olmayan çocuklar ve çocukların karşısında çaresiz kalan anne-babalardır. Reklam sahibi olan üretici firmaların televizyonlardan sonra reklam yeri olarak okulları seçtikleri, okullara bazı aktiviteler için sponsor oldukları, materyal yardımı yaptıkları, ücretsiz ürün verdikleri ya da ürünlerinin reklamını yapma hakkı elde ettikleri bildirilmektedir (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008: 155).

Medya etkisi ile kızların vücut imajına verdiği önem ve ağırlık kaybetme isteği artmaktadır. Zayıflamaya verilen önem ergen kızlarda daha yaygındır. Modanın takip edilmesi, manken ve modellerin zayıf olması ile kızların besin tercihleri etkilenmektedir. Dergilerin sık okunması dergilerde yayınlanan çok düşük enerjili diyetlerin uygulanmasına yol açmaktadır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122).

2.2.2.2. Çevresel Belirleyiciler

Aile, akran etkisi, sosyokültürel çevre, okul, hızlı hazır besinler ve popüler besinler gibi mikro çevresel belirleyicilerini içerir.

2.2.2.2.1. Aile

Ailenin ergen için en yakın sosyal çevre olmasından dolayı ergenin besin seçimi, ailelerinin beslenme davranış ve seçimleriyle şekillenir (Parlak ve Çetinkaya, 2006). Ailelerin belirli besinleri yemeye zorlamaları, bazı besinlere karşı getirdikleri kısıtlamalar, örnek ve model olma durumları da çocuklarının besin seçimlerini ve vücut ağırlıklarını değiştirmektedir. 11-14 yaş çocuklarla yürütülen bir çalışmada evde bulunan besinler, aile bireyleri tarafından tercih edilen besinler, besin hazırlama ile ilgili uygulamalar, finansal endişe veya sağlık endişesi gibi nedenler ile ailelerin çocukların besin seçimlerini etkiledikleri saptanmıştır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122).

Ailelerin sosyoekonomik ve gelir düzeyleri ile besin harcamaları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada, ekonomik şartların, besin tüketimini etkilediği, özellikle et, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal yiyecekler için harcanan para oranının, sosyoekonomik düzeyi düşük olan gruplarda, yüksek olan

gruplara kıyasla oldukça az olduğu bildirilmiştir (Başoğlu vd., 1992; Batman vd., 2015: 257).

Ev ortamının huzursuz olması, aile içi yaşanan olumsuz ilişkiler, ergenin anne ya da babadan ayrı yaşaması ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumda okul başarısında düşme, arkadaş edinememe, sosyal faaliyetlere katılmama gibi davranış bozukluklarının oluşması sonucu yanlış besin seçimi ve yeme davranışlarında bozukluklar görülebilmektedir (Mc Cullough vd., 2004; Limnili, 2010: 8).

Ailede uygulanan beslenme modeli, yemek pişirme yöntemleri, aile bireylerinin veya akrabaların ergene çocukluktan itibaren hediye olarak şeker, çikolata, gofret gibi besinleri almaları ergeni besin seçimlerinde yanlış yönlendirilebilmektedir (Baltacı vd., 2006). Anne ve babanın beslenmeye gerekli önemi verip, zaman ayırmaları ve düzenli olarak öğünlerde yemek yemeleri ergenin bedenini dinleyip, öğünlerde açlığını gidermek ve vücuda gerekli besin öğelerini almak için yemek yeme eylemi gerçekleştirmesini sağlar. Ergeni yemek yemeye özendirir. Yiyecek alışverişine, yemek planının yapılmasına ve hazırlanma sürecine ergenin de katılımının sağlanması yararlı bir eylemdir. Ailenin faydalı ve zararlı yiyeceklerin uzun süreli etkilerinden çok, kısa süreli etkilerinden bahsetmesi ergenin motivasyonu için önemlidir (Moreno vd., 2010).

2.2.2.2.2. Akran Etkisi

Beslenme sosyal olarak öğrenilen bir davranış olduğu için sosyal baskılardan etkilenir. Ergenlere en önemli sosyal baskı ise akran etkisidir. Birbirlerinden ve kendilerinden yaşça büyük örnek aldığı modellerden etkilenir ve kendilerini bulunduğu ortama ayak uydurmak zorunda hissedebilirler. Arkadaşlarını model alabilir, taklit edebilir, taklitler konuşma, çeşitli fiziksel davranışlar, beslenme örüntüleri için de geçerlidir (Story and Moe, 2000). Bu dönemde ailesinden kopan ergen akran gruplarıyla sosyal etkileşime girmeye başlar, grup içinde aile ile bir arada olduklarından daha farklı davranış sergilerler, evde hiç yemediği bir yemeği okulda arkadaşları ile birlikte iştahla yiyen öğrenci örnekleri az değildir. Akran etkisi ergenlerin besin seçimini etkileyen temel faktörler arasında yer almakta olup hazır,

atıştırılmalık besin tüketimi arkadaşlar ile birlikte olma, eğlenme ile ilişkilendirilmektedir (Moreno vd., 2010) Çevre davranışları şekillendirir, sürdürür ve sınırlandırır ancak ergenler çevrelerini oluşturabildikleri ve değiştirebildikleri için bu süreçte pasif değildirler. Ergenlerin akranlarıyla sosyal etkinlik olarak yemek yemeye daha çok değer verdikleri, pekçok ergenin haftasonlarında akranlarıyla birlikte ev dışında ve daha az sağlıklı yemek tükettikleri yapılan çalışmalarla belirlenmiştir (Fitzgerald vd., 2010). Ara öğünler ve atıştırılmalık besin seçimlerinde arkadaş etkisi daha önemli bir faktör olarak göze çarpmaktadır. Grup içerisinde benzer besinlerin tercih edildiği ve adolesanların birbirlerini önemli derecede etkilediği görülmektedir. Bunlardan farklı olarak besinlerin tüketilen miktarları da birbirlerini etkilemekte örneğin aşırı kilolu adolesanların aşırı kilolu arkadaşları ile normal ağırlıkta olan arkadaşları ile beraber yediklerine göre, daha fazla miktarda yemek yedikleri gözlemlenmiştir (Wouters vd., 2010:7).

2.2.2.2.3. Sosyokültürel Çevre

Sosyokültürel çevre aynı zamanda bir toplumun ya da toplumsal grubun kendine özgü kültürüdür. Ergen için bu çevre yaşadığı ülke ve şehir, daha dar anlamda sosyalleştiği alan, okul ve evinin bulunduğu çevrenin sahip olduğu kültürel yapıdır (Özmert, 2005; Batman vd., 2015).

Ergenler için, yemek yeme genellikle sosyal bir durum olup, aileyi, diğer gençleri, akranları içeren diğer insanları gözlemleyerek kendi yeme davranışını ve tercihini oluşturmasını sağlar (Parlak ve Çetinkaya, 2006).

Beslenme sosyal olarak öğrenilen bir davranış olduğu için sosyal baskılardan etkilenir. Normal veya aşırı beslenme arasında kesin bir ayırım çizgisi belirlenmemiştir. Vücut yapısının değerlendirilmesinin sosyal çevreye göre değiştiği bilinmektedir, bu ise besin alımını etkilemektedir (Büyükkoyuncu, 2010; Batman vd., 2015).

2.2.2.2.4. Okul

Okulda bulunan besinler, ergenlerin besin seçimi üzerinde önemli etkiye sahiptir. Özellikle tam gün eğitim veren okullarda zamanlarının büyük bir bölümünü

okulda geçirmekte olan ergenler, aldıkları enerjinin önemli bölümünü okulda karşılamaktadırlar (Fitzgerald vd., 2010). Okulda tüketilen öğle yemeğinin günlük enerji alımının %35-40'ını karşıladığı belirlenmiştir. Öğrencilere yemekhane dışında öğle yemeği yeme şansı tanınması da sağlıksız besin seçimlerine neden olmaktadır. Kantinlerde hamburger gibi hazır ürünlerin hazırlanması ve satılması hızlı-hazır besinlerin tüketimini arttırmaktadır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122).

Okul kantinlerinde genellikle hamburger, tost, dürüm, gibi besinler, bisküvi, kek, çikolata gibi atıştırılmalıklar bulunmaktadır. Sürekli kantinden beslenen öğrencilerin, yağ, şeker, tuz ve katkı maddelerinden zengin, vitamin, mineral ve liften fakir besinleri seçmek zorunda kaldığı, böyle bir besin seçiminin birçok kronik hastalıklar için risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir. Okul çevrelerinde simit, poğaç, açma, kağıthelva, mısır, şekerlemeler, değişik türden tatlılar, dondurma ve ekmek arası gibi çeşitli yiyecekler satılmaktadır. Bu yiyeceklerin hazırlanma ve satılma koşulları çoğunlukla hijyen kurallarına aykırı ve yalnızca karın doyurmaya yönelik olup, ergeni yanlış besin seçimine yöneltmektedir (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008: 155). Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21 Temmuz 2011 tarihli ve 2011/41 sayılı Genelgesi ile Beslenme Dostu Okul Projesi'nin hayata geçirilmesiyle öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmaları amaçlanmıştır. Gazlı içecekler ve cipslerin okul kantinlerinde satışı yasaklanarak öğrencilerin bu besinlere ulaşımı engellenmiştir (MEB, 2011).

2.2.2.2.5. Hızlı Hazır Besinler

Yeterli zamanın olmaması da sağlıklı besinlerin tüketimi için temel engeldir. Ergenler aşırı yoğun olmaları nedeni ile sağlıksız beslenme alışkanlıklarını sağlıklı olanlarla değiştirecek veya bu duruma endişelenecek zamanı bulamadıklarından pratik ve hazır besinlere yönelmektedirler. Kahvaltı yapmak için hazır pastane ürünlerini, öğle yemekleri için atıştırılmalık hızlı ve kolay hazırlanan hazır besinleri tercih etmektedirler. Sağlıklı beslenmeyi zaman alıcı ve zahmetli bir seçenek olarak düşünmektedirler (Nowak ve Buttner, 2003).

Ergenler hazır besinleri arkadaşları ile beraber olmak ve keyif almak için tükettiklerini belirtmekte, ayrıca hazır besinlerin ekonomik olduğunu

düşünmektedirler. Bunların yanında hazır besinlerin ağırlık kazanımına neden olabileceğinin de farkında olduklarını belirtmektedirler. Sağlıklı beslenmeyi de evde olmak, aile bireyleri ile sofrada oturmak ile ilişkilendirmektedirler (Moreno vd., 2010). Ergenler arasında sosyal bir aktivite olarak kabul edilen ve tercih edilme oranı hızla artan bir alışkanlık haline gelen “fast food” tarzı beslenmede, menülerde besin öğeleri ya yetersiz ya da aşırı miktarda bulunmaktadır (Güleç vd., 2008: 107).

2.2.2.2.6. Popüler Besinler

Toplumsal yapıdaki hızlı sosyal değişim beraberinde yeni yaşam biçimlerini kuralları getirmiştir. Özellikle aile bireylerinin yoğun bir şekilde iş yaşamına katılımı ve kadınlardaki çalışma oranının gittikçe yükselmesi bireylerin yaşam tarzını değiştirdiği gibi onların tüketim alışkanlıklarını da değiştirmiştir. Son yıllarda özellikle büyük şehirlerde pizza ve hamburger gibi yiyecekleri satan batı kökenli popüler besin üretim yerlerinin sayısının önemli ölçüde artması bunun en önemli göstergesidir (Akday ve Boz, 2005: 122). Ergenlikte popüler beslenme şekli bir tür sosyal paylaşım ve gruba ait olma duygusunu tatmin halini almıştır. Aynı tür müziği dinlemek, pahalı markalı giysiler giymek gibi marka haline gelmiş bir restoranın çatısı altında buluşmak gençler arasında göze çarpan bir eğilim olup yetersiz ve dengesiz beslenmeyi getirmektedir (Baş, 2002: 58).

2.2.2.3. Bireysel Belirleyiciler

Bireysel belirleyiciler; bilişsel, davranışsal ve biyolojik normları kapsar.

2.2.2.3.1. Açlık Durumu

İnsanların hayatta kalabilmek için enerjiye ve besinlere ihtiyacı vardır. Açlık ve doyumluk hislerine karşılık vererek yemek yer ya da yemezler. Merkezi sinir sistemi açlık, iştah dürtüsü ve besin alımı arasındaki dengeyi kontrol etmede devreye girer. Makro besinler yani karbonhidratlar, proteinler ve yağlar değişen derecelerde doyumluk sinyalleri oluşturur. Yapılan araştırmalar yağın en düşük doyumluk gücüne sahip olduğunu, karbonhidratların orta seviyede bir etkisinin olduğunu ve proteinin ise en doyurucu bulunduğunu ortaya koymuştur (Chomitz vd., 1995; MEB, 2013).

Açlık fizyolojik bir dürtü olup, besin alımında önemli etkiye sahiptir. Ergenlerin bir besini yemek istemesindeki nedenler arasında “acıkmış olmak” veya “o besini canı istemek” bulunmaktadır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122). Besinlerin enerji oranı tokluk üzerinde önemli etkiye sahiptir. Enerji oranı düşük yiyecekler, enerji oranı yüksek yiyeceklerden daha fazla doygunluk sağlar. Yağlı ve şekerli besinlerin fazla enerji oranı aşırı tüketime yol açar. Önemli bir doygunluk sinyali ise tüketilen besinin miktarı veya porsiyon boyutudur. Pek çok insan uygun porsiyon boyutunu neyin oluşturduğunu bilemez ve bunun sonucu fazla enerji alır (Story ve Moe, 2000).

2.2.2.3.2. Tat ve Lezzet Algısı

Lezzetlilik özel bir besin tüketirken insanların yaşadıkları haz ile orantılıdır. Tatlı ve yağlı besinlerin yüksek oranda duyumsal çekiciliği vardır. Dolayısıyla yiyeceğin yalnızca bir besin kaynağı olarak değerlendirilmemesi, daha çok verdiği haz değeri için tüketilmesi şaşırtıcı değildir (Grunert ve Wills, 2007).

Ergenlerin besin seçiminde, besinlerin besin değerinden çok lezzetlerinin ön planda olduğu belirtilmektedir (Moreno vd., 2010). Besinlerin tat ve lezzeti besin seçimlerini etkileyen temel belirleyiciler arasında yer almakta olup lezzete önem veren kişilerin düşük yağ içeren atıştırmalık besinlerle ilgilenmediği görülmüştür.

Besinlerin görüntüsü de ergenlere o besinin lezzeti hakkında fikir vermesi açısından önemlidir. Bazı besinlerin tercih edilmesi, bazı besinlerin ise reddedilmesinin fetal dönemde amniyotik sıvıya gecen besinlerin lezzetleri ve emzicilik döneminde anne sütüne geçen besinlerin lezzetleri ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Amniyotik sıvıdaki lezzet bileşikleri, fetüsün; anne sütü içerisindeki lezzet bileşikleri, anne sütü alan yeni doğanın; tamamlayıcı besinler ise yeni besinlerle tanışan bebeğin lezzet deneyimlerini oluşturmaktadır. Çocukluk döneminde besinlerle ilgili yaşanan deneyimler ve tercihler de yaşamın ilerleyen dönemine kadar devam ederek besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır (Mennella ve Trabulsi, 2012: 40).

2.2.2.3.3. Genetik

Besinlerin lezzetine verilen cevaplarda genetik değişikliklerin de rolü olup genetik farklılıklar tüketilen besinlerin çeşidini ve miktarını değiştirmektedir. Tat reseptör genlerindeki değişiklikler ergenlerde özellikle acı ve tatlı lezzetlerin algılanmasındaki farklılıklar sonucunda besin seçiminde bireysel farklılıklara neden olmaktadır. Buna ek olarak ekşi lezzeti olan besinlerin seçiminde de genetik faktörlerin önemli katkısı olduğu saptanmıştır (Moreno vd., 2010).

2.2.2.3.4. Psikolojik Gereksinimler

Ergenler sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak ve düzenli beslenmenin, yetişkinlik dönemini ilgilendiren sorunlar arasında olduğunu düşünmektedirler. Şu an ki sağlık durumları önemli olup, gelecekte yaşanabilecek sağlık sorunları endişe verici bir durum olarak algılanmamaktadır. Gelecekte karşılaştıkları sağlık sorunlarını önemsemeyerek yeme davranışlarını değiştirmek için çaba harcamamakta, besinlerden alınan kısa süreli tatmini, uzun süreli sağlık sorunlarına tercih edilmektedirler. Ergenler sağlıklı beslenme konusunda kendi kendilerini kontrol etmenin zor olduğunu düşünmekte ve atıştırılmalık hazır besinleri yemeye aşırı istek duymaları nedeni ile sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yönelmektedirler (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013). Edinilen yeme alışkanlıkları, psikolojik çatışmalar ve kültürel değerler ile kalıpların etkileşiminden kaynaklanan öteki sorunlar kadar karmaşıktır. Örneğin ergenlik çağındaki kızlar, önemli bir psikolojik çatışma ve gelişme döneminde yemek yeme ile fiziksel görünümün kalıpları arasındaki çeşitli baskılardan kaynaklanan sorunlara daha açıktır (Batman vd., 2015).

2.2.4.2.5. Beden İmgesi

Ergenlerin değişen fiziksel görünüşleri, artan bilişsel yetenekleri ve iç gözlem kapasiteleri, onların zihinlerini aşırı derecede ve olumsuz olarak, kendileri ve bedenleri hakkında başkalarının algılamaları ile meşgul eder. Ergenler bir yandan değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye, kendini bireysel olarak tanımlamaya çabalarlar. Bu dönem bireyin nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile yoğun olarak ilgilendiği, sorular sorduğu ve bu sorulara cevap aradığı bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010:545).

Bazı ergenler boya göre ağırlıkları konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içinde olabilirler. Bu durum özellikle kendine güveni az olan ve kendini olumsuz değerlendiren ergenler arasında görülür. Erkeklerin 1/3' ünün, kızların 1/2' sinin hatta daha fazlasının kendilerini şişman buldukları belirlenmiştir. Bu nedenle, ağırlık kaybetmek ya da en azından almamak için çaba gösterirler(Şahin ve Çiçek, 2013).Diyet yapma konusunda genellikle katı ve seçici davranırlar, çabuk ağırlık kaybetme isteği ile oldukça sınırlı diyetlerle başarıya ulaşamadıkları gibi, bazen tehlikeli sonuçlarla da karşılaşabilirler. Ergenin çok ince olma isteği, bazen sağlığı ciddi derecede tehdit eden durumlara neden olur. Öyleki, normal ağırlıklı ya da zayıf olsalar bile kendilerini şişman olarak görürler ve bu durum yeme bozukluğu hastalıkları ile sonuçlanabilir (Oktan ve Şahin, 2010).

Batılı toplumlarda zayıflık kavramı erişkinlerde olduğu gibi ergenler arasında da beğeni toplarken, obez olanlar dışlanabilmektedir. Aşırı vücut ağırlığı nedeniyle eleştirilme ve sosyal dışlanma ergenlerde utanç duygularının gelişimine neden olabilmekte, okul başarılarını, sosyal ilişkilerini ve fiziksel etkinliklere karşı olan tutumlarını etkileyebilmektedir. Şişman ergenlerin bir kısmında benlik saygısı sorunu ve sosyal dışlanma yaşanmaktadır. Şişmanlamaktan kendilerinin sorumlu olduğunu düşünen çocukların, yaşlıları tarafından daha fazla olumsuz eleştirildikleri ve etkinliklerden dışlandıkları saptanmıştır (Limnili, 2010: 26; Batman vd., 2015).

Beden imgesi erkekler için de önemli olmasına rağmen, genel olarak bakıldığında kızlarda beden imgesine ve bununla ilgili değişkenlere verilen önemin, erkeklere nazaran daha fazla olduğu görülmektedir. Kendini şişman algılayan 630 ergen kız lise öğrencisiyle yapılan araştırmada, kendilerini şişman algılayan, zayıf olarak nitelendirilebilecek kızların, yalnızlık ve ümitsizlik puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür (Bektaş, 2016: 67). Zayıflamaya verilen önem ergen kızlarda son derece yaygın olup vücutlarının yağ oranının düşük, erkekler de kas oranının yüksek olmasını istedikleri belirlenmiştir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122).

2.2.2.3.6. Beslenme İle İlgili Yaşanan Deneyimler ve Tercihler

Yemek yeme gibi çocukluk çağındaki deneyimler, bu deneyimlere bağlı pozitif veya negatif sonuçlar, maruz kalınan besinler ve genetik nedenlerle (acı lezzetlere

bağlı duyarlılık) bir araya gelerek besin seçimlerinin oluşmasında etkili olmaktadır. Yapılan başka bir araştırmada da iki ile üç yaşdaki besin seçimlerinin ergenlik döneminde de benzer olarak devam ettiği belirlenmiştir. Son yıllarda yürütülen bir çalışmada da besinlerin lezzeti ile ilgili beklentinin besinlerle ilgili yaşanan önceki deneyimlerden etkilenebildiği, eğer bir besinin lezzeti beklenenden kötü olarak algılanmışsa sonrasında da bu besinin lezzetli olma beklentisinin azalabildiği saptanmıştır (Story ve Moe, 2000).

2.2.2.3.7. Beslenme Bilgi ve Eğitimi

Günümüzde insanların besinleri az ya da çok almaları sonucu oluşan beslenme bozukluklarının sebeplerinden biri de beslenme bilgi eksikliğidir. Beslenme konusundaki bilgisizlik beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Bulduk ve Oktar, 1999; Uzun, 2014).

Beslenme bilgisi bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan çok önemli bir etkidir. Ülke genelinde beslenme bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, mevcut besin ve ekonomik kaynakların olmasına rağmen bu kaynakların kişiler tarafından faydalı bir şekilde kullanımını olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı uygulamalara neden olmaktadır (Merdol, 1999). Beslenme bilgisi eksikliğinin zararlarını en çok büyüme ve gelişme döneminde olan ergenler görmektedirler (Öztürk ve Aktürk, 2011: 54).

Ergenlerin besinler ve işlevleri konusunda bilgi sahibi olmaları da onların sağlıklı beslendikleri anlamına gelmemektedir. Birçoğu besinler konusunda tutucu davranır, alışık olmadıkları besinleri yemekte zorlanırlar (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008: 154). Ergene çocukluk döneminde doğru beslenme eğitiminin ailesi tarafından güçlü bir şekilde sağlanması, arkadaş ve medyanın olumsuz etkilerini son derece azaltmaktadır (Alaimo vd., 2001). Sağlıklı beslenmenin önemi ve nedenlerinin farkında olmak, bu konuda bilgi sahibi olmak önemlidir. Fakat tek başına bilgi, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak için yeterli değildir (Moreno vd., 2010). Sağlıklı beslenmeye önem veren ergenlerin besinlerin lezzeti, fiyatları veya açlık durumu dışında besinlerin düşük yağlı olmasına ve besleyici değerinin yüksek olmasına da önem verdikleri; sağlıklı beslenmeye önem vermeyenlerin ise toplam

yağ alımlarının yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Ergenler yeterli enerji alarak ağırlıklarını, fiziksel görünümlerini korumayı ve okulda başarılı olmayı önemsemekte fakat bunların sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile önemli ilişkisi olduğunu dikkate almamaktadırlar. Bu konuda bilinçlendirilmelerinde beslenme eğitimi önem arz etmektedir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013).

2.2.3. Ergenlikte Görülen Beslenme İle İlişkili Obezite ve Yeme Davranışı Bozuklukları

Ergenlikte artan besin gereksinimlerinin karşılanmasında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Sorunların bir bölümü ergenin yaşam biçimiyle, diğer bir bölümü bilinçsizlik sonucu kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilişkilidir. Bu dönemde kazanılan doğru ve yanlış alışkanlıklar bireyin sağlığını yaşam boyu etkileyebilmektedir. Genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan ergende yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir (Kuşgöz, 2005:19; Erkan, 2011).

Beslenme sorunları genellikle yüksek sosyoekonomik düzeydeki ailelerde obezite; düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde ise malnutrasyon şeklindedir (Baysal, 2012).

Ergenler bol kalorili hızlı hazır besinleri sevmelerinin yanı sıra beden algısı konusunda da hassas oldukları için zayıf kalmak isterler. Güzel ve yakışıklı olmanın zayıf olmak anlamına geldiğini düşünerek magazin kültürünün de etkisi ile erken yaşta zayıflama diyeti yapmaya başlayabilirler. Zayıflama uğruna hiç yememek, idrar söktürücü ve kusturucular kullanmak şeklinde davranışlar sergilerler. Bu davranışlar ağırlık kaybetmeye neden olur, enfeksiyona karşı direnci azaltır, boy artışının yavaşlamasına, düşük enerji alımı nedeniyle hareketsiz bir yaşam tarzına ve buna bağlı olarak da şişmanlığa eğilimi artırır (Baş, 2006: 56).

Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve BKİ açısından karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmada kız ergenlerin %43'ü daha zayıf olmayı istediğini belirtirken, erkek ergenlerde bu oran %18,3'tür. Bu konuda yapılan birçok çalışmada, kızların erkeklere oranla, bedenlerinden daha az hoşnut olduğu ve daha zayıf beden ideali taşıdıkları bildirilmektedir. Aynı araştırmada kızların

%29,8'i, erkeklerin ise %8,3'ü sık diyet yapan grupta yer almaktadır (Ulaş vd., 2013).

2.2.3.1.Obezite

Obezite genel olarak enerji alımının enerji tüketiminden fazla olduğu durumlarda yağ dokusunun artmasıyla ortaya çıkan klinik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Latince “obezus” sözcüğünden türetilmiştir. İngilizcede ise “obesity” şişmanlık, “obese” çok şişman anlamındadır (Koç, 2006: 3).DSÖ tarafından obezite “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmıştır (DSÖ, 2000; Ergül ve Kalkım, 2011).

Obezitenin etyolojisi çok faktörlüdür. Genetik yapı, çevresel etmenler ve gelişimsel olgular etyolojide rol oynar. Özellikle genetik olarak yatkın bireylerde çevresel etmenlerin etkisiyle obezitenin meydana geldiği bilinmektedir (Klerk ve Jonsen, 2008). Çevresel etmenlerin başında da gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaygın olan sedanter yaşam tarzı ile, erişilebilen kalori ve yağ açısından zengin besinlerle beslenme şekli gelmektedir (Foster vd., 2005).

Çocukluk çağı ve ergenlerde obezite prevalansının 30 yıldır artmakta olduğu obez ergenlerin %80'inin obez yetişkinler olacağı düşünüldüğünde konunun önemi daha da iyi anlaşılmaktadır. Erişkin yaş grubunda daha sık görülmekle birlikte, çocukluk yaş grubunda özellikle son yıllarda görülme sıklığının artması nedeniyle, önemsenmesi gereken sağlık problemlerinden biridir (Burniat vd., 2002: 154; Gözü, 2007).Yapılan araştırmalarda, her iki ebeveyn obez ise çocuklarının 3-10 yaş arasında fazla tartılı olma riski %75'den daha fazla, tek ebeveyn obez ise bu olasılığın %25-50'ye düştüğü saptanmıştır. Erişkin döneme gelmeden safra taşları, hepatit, uyku abnesi ve kafa içi basının artışı obez çocuklarda görülebilen sağlık sorunlarıdır (Ulutaş vd., 2014; Gözü, 2007).

İngiltere'de ulusal obezite krizi giderek kötüye gitmekte, tip 2 diyabet çocukların sayısı 20 sene öncesinin beş katına ulaşmış durumdadır. Endokrin cemiyet dergisinde obez çocuklarda 25 yaşına kadar tip 2 diyabet gelişmesi olasılığının beden kitle indeksi normal sınırlarda olan çocuklara göre dört kat fazla olduğu belirtilmiştir. Londra King's College'de yapılan araştırmada yaşları 2-15 arasında değişen 369.362

çocuğun kayıtlarının incelemesi sonucunda 1994-2013 arasında 654 çocukta diyabet teşhis edilmiştir. Yine aynı çalışmada 1994-1998 yılları arasında ortalama 100.000 çocuktan 6'sında görülen diyabet, 2009-2013 yılları arasında 100.000 çocuktan 33'ünde görülmüştür (Exspress, 2017).

Balkan Obezite Çalışma Grubunun Yunanistan ve Türkiye' de 6-17 yaş grubu çocuk ve ergenlerde (2458 Yunan, 3703 Türk çocuk; 6-10 yaş: 1032; 11-17 yaş: 2671 çocuk) yaptıkları çalışmada Yunan çocuklarında hafif şişmanlık görülme oranı %22.2, Türk çocuklarında bu oran %10.6 (BKİ:≥85->95. persentil) olarak bulunmuştur. Obezite prevalansı sırası ile %4.1 ve %1.6 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre obezite görülme durumu karşılaştırıldığında erkeklerde kızlara oranla daha fazla obeziteye rastlanılmıştır. Yunanistan'ın Thessaloniki bölgesi Avrupa'da ki okul çağı çocuklarında en yüksek hafif şişmanlık prevelansının görüldüğü bölge olmasına karşın Türkiye/Kayseri geliştirmekte olan/gelişmiş ülkeler içinde en düşük oranda hafif şişmanlık sorununun görüldüğü İl olarak belirlenmiştir. Ülkeler arasındaki bu farklılık sosyoekonomik düzey ve yaşam şeklindeki farklılıklara bağlanmıştır (TOÇBİ, 2011).

Ülkemizde obezitenin 1990-2000 yılları arasında artış gösterdiği ve ortalama olarak 7-18 yaş grubu çocukların %15'inin obez olduğu bildirilmiştir (Atabek vd., 2006). Çocuk ve gençlerde zayıflık ve şişmanlık sorununun ülkemizde iki uçlu sorunlar yumağı olduğu görülmektedir. Şişmanlık görülme sıklığı %1.1-16.0, hafif şişmanlık %7.5-17.8, zayıflık %4.1-17.1 ve bodurluk sorunu sıklığının ise %7.5-24.7 olarak belirtilmiştir (TOÇBİ, 2011).

Ergenlik çağı şişmanlığının çocuğun fiziksel görünümünü etkilediği ve psikososyal bozukluklara, özsaygı ve özgüven eksikliğine, ayrımcılığa ve kızlarda depresyona neden olduğu bilinmektedir. Ayrıca, bu çocukların yetişkin olduklarında da şişman olma riski ve kronik hastalık riski taşıma olasılıkları yüksektir (Tanrıverdi vd., 2011: 33).

Obezitenin öğrenme yoluyla düzeltilebilecek olan düzensiz yemek yeme ve düşük fiziksel aktivite alışkanlıklarının bir sonucu olması obezitenin davranış tedavisinin geliştirilmesinde temel teşkil etmiştir (Foster vd., 2005). Obezitenin

davranış değişikliği tedavisi; yemek yeme ve fiziksel aktivite ile ilgili istenmeyen davranışları, istenen davranışlarla değiştirmek veya istenmeyen davranışları azaltmak ayrıca istenen davranışları pekiştirerek "yaşam tarzı" haline gelmesini sağlamak amacıyla uygulanan tedavi şeklidir. Davranış değişikliği tedavisinde amaç; yaşam boyu sürecek davranış değişikliğini oluşturmak ve böylece ağırlık kaybının korunmasını sağlamaktır (Erge, 2003: 75).

Ergenlikte obezite tedavisinde primer amaç ideal vücut ağırlığına ulaşmak değil, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite gerekliliğini anlatmaktır. Temel tedavi olarak diyet ve egzersiz kullanılır. Zorda kalmadıkça tıbbi tedavi yöntemi kullanılması önerilmez (Kabaran ve Mecanlilgil, 2013). Glisemik indeksi yüksek olan besinler diyetten çıkarılarak ve porsiyon boyutları azaltılarak hızlı enerji alımı sınırlandırılır. Diyet sebze ve meyveden zengin olmalıdır. Ergene günde en az bir saatlik fiziksel aktivite önerilmelidir. Egzersizin başarılı olabilmesi için diyetle birlikte uygulanması gerekir çünkü diyet ve egzersiz birbirinin tamamlayıcısıdır. Ancak bu şekilde yağ kaybı ve yağsız doku kitlesinin korunması sağlanır. Obezite riskini artırdığı için televizyon, bilgisayar ve video oyunları gibi eğlence araçlarının günlük kullanımı iki saat ile sınırlandırılmalıdır (Önal ve Adal, 2014: 40).

Ergenlikte kullanılabilen başlıca ilaçlar orlistat, metformin ve octreotittir. Orlistat; gastrit ve pankreatik lipaz enzim inhibitörüdür, yağların emilimini inhibe ederek kalori alımını engeller. İnsülin direnci olan ergenlerde 6 ay süre ile 0,5 ile 1,5 g/gün bölünmüş dozlarda kullanımı önerilmektedir (Pektar ve Wright, 2013). Erişkin yaşlar için önerilen cerrahi tedavi son yıllarda seçilmiş ergenlerde başarıyla uygulanmaktadır. Cerrahi tedavi için; BKİ>40 olanlar ile, BKİ % 35-40 arasında olup obezite ile beraber ağırlık kaybı ile önlenebilecek komplikasyonları olanlar (hipertansiyon, prediyabet, tip-2 diyabet) seçilir. Cerrahi tedavi ancak diyet ve egzersizle birlikte uygulanırsa başarılı olmaktadır. Cerrahi tedavi; eşlik eden başka kronik hastalığı olanlarda (malign hastalıklar, kronik karaciğer ve böbrek hastalıkları) preadölesanlarda, diyet ve egzersiz programını denememiş olanlarda, kontrol edilmeyen yeme hastalığı olanlarda, tedavi edilemeyen psikiyatrik hastalarda, Prader Will Sendromunda önerilmez (Önal ve Adal, 2014: 40).

2.2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçları yayın tarihlerinin sırasına göre özetlenmiştir.

Brook ve Tepper'in (1997) Hollanda'da 14-18 yaş arası 141 lise öğrencisinin beslenme alışkanlıkları, vücut görüntüleri, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme davranışları üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin gerçekte sadece %10'unun fazla kilolu olmasına rağmen %44'ünün kendini obez hissettiğini, diğer %54.3'ünün daha zayıf olmayı istediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin obeziteyle ilgili tutumları incelendiğinde öğrencilerin %31'inin obeziteyi bir dezavantaj olarak önemseyip gözetmiştir. Öğrencilerin beslenme hakkındaki bilgilerin çoğunu medyadan elde ettiği, sadece %28.3'ünün okuldaki eğitimden öğrendiği belirlenmiştir. Çalışmada öğrencilerin yarısının çeşitli diyetler uyguladığı, beslenme bilgisi, obezitenin riskleri ve aşırı beslenmenin tehlikesi konularında son derece bilgisiz oldukları, birçoğunun obeziteye ve vücut ağırlığı fazla insanlara karşı olumsuz tutumlar sergiledikleri ve öğrencilerin beslenme bilgilerinin kaynağının medya olduğu tespit edilmiştir.

Douglas'ın (1998) çocukların besin seçimlerini belirlemek amacıyla 12 yaşındaki öğrencilerle yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin okul kantininden yüksek oranda yağ ve şeker içeren besinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Besinlerin sağlıklı veya sağlıksız olması konusunda ise bilgilerinin iyi düzeyde olduğu, ancak beslenme konusundaki bilgilerinin besin seçimlerine yansımadağı belirlenmiştir. Besin seçimlerini değiştirmede sadece bilgi düzeyinin yükseltilmesi değil, öğrencinin içinde bulunduğu sosyal ve ekonomik faktörlerinde rolünün düşünülmesi gerektiği bildirilmiştir.

Bulduk ve Oktar'ın (1999) ergenlik çağında verilen beslenme eğitiminin besin seçimine etkisinin incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmaya, Ankara ilinde özel liselere devam eden 14-17 yaş grubu 435 kız ve erkek ergen katılmıştır. Yapılan çalışmada beslenme eğitiminin ergenlerin tükettikleri kola gibi içeceklerde azalma sağladığı ve bunların yerine ayran, süt, meyve suyu tüketimini arttırdığı saptanmıştır.

Şanlıer ve Yaman'ın (2000) Ankara'da çeşitli ilköğretim okullarında okuyan 7-14 yaş arası erkek ve kız öğrencilerin televizyonda yayınlanan yiyecek ve içecek reklamlarından etkilenme durumlarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sürekli veya bazen reklamları izlediğini tespit etmişlerdir. Bu öğrencilerin % 61.6'sının kolalı içecekler, % 57.3'ünün çikolata-gofret, %45'inin dondurma reklamlarından hoşlandığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin % 31.7'si reklamı yapılan yiyeceği ilk gördüğünde aldığı ve % 34.3'ünün bu ürünleri annelerine aldirttiklarını saptamışlardır.

Croll'un (2001) "sağlıklı" ve "sağlıksız" beslenmenin anlamını ve ergenlik çağındaki gençler için sağlıklı beslenmenin önemini araştırmak amacıyla Minerota'da devlet okullarında 7-12. sınıflarda okuyan ergenlik çağındaki 138 kız ve 65 erkek öğrenciden oluşan 25 odak grup üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili önemli ölçüde bilgiye sahip oldukları ve sağlıklı beslenmenin kararlılık, yeterli ve dengeliliği içine aldığını bildikleri ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin sağlıklı beslenmenin ne olduğunu bilmelerine rağmen sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymakta zorlandıkları ve sık sık sağlıksız olduğunu bildikleri besinleri tükettikleri saptanmıştır. Sağlıklı beslenememelerinin nedenlerinin ise zamanın yetersizliği, okulda sağlıklı besinlerin sınırlı olması ve sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymada genel bilgi eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Amerika'da Minneapolis bölgesinde yaş ortalaması 14. 9 yıl olan toplam 4746 ergenle yapılan bir çalışmada ise "ağırlık kaybetme"nin ergenler arasında yaygın olduğu, kiloları konusunda kız öğrencilerin daha fazla rahatsızlık duyup çevreleri tarafından bu konuda daha çok kızdırıldıkları ifade edilmiştir. Hafif kilolu erkeklerle göre hafif kilolu kız ergenlerin kilo vermek için daha çok çaba sarfettikleri görülmüştür (Neumark vd., 2002).

Sjöberg vd.'nin (2003) İsveç'te 15-16 yaşlarındaki 9. sınıfta okuyan ergenlerin besin seçimleri ve besin öğesi alımlarını inceledikleri araştırmada; erkek ergenlerin % 93'ünün, kız ergenlerin ise % 85'inin düzenli olarak akşam yemeği yedikleri belirlenmişler. En az atlanan öğünün de akşam yemeği olduğu, en çok atlanan öğünün ise kızlarda ve erkeklerde öğle yemeği olduğu (sırasıyla %76, %70)

saptanmıştır. Ayrıca düzenli öğün tüketen ergenlerin düzenli kahvaltı ve öğle yemeği tüketmeyen ergenlere göre daha fazla sebze ve meyve, daha fazla süt ve süt ürünleri, daha az beyaz ekmek, tatlı, meşrubat ve patates kızartması tükettikleri bildirilmiştir.

Mc Cullough vd.'nin (2004) İngiltere ve Kore'de ilköğretim öğrencilerinin besin seçimlerine beslenme eğitimi ve ebeveyn davranışlarının etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, 171 öğrenci ve 124 ebeveynle öğrencilerin ve ebeveynlerin yağ, sodyum, şeker ve nişasta gibi polisakkaritlerin alımının sınırlandırılmasının öneminin farkında olduklarını saptamışlardır. İngiliz çocukların yağ alımının zararlı olduğunu, Koreli çocukların ise aşırı tuz alımının daha zararlı olduğunu düşündüğü saptanmıştır. Beslenme düzeni ve alışkanlıkların farklılık gösterdiği iki ülkede de çocukların ebeveynlerin beslenme bilgilerini ana kaynak olarak gördükleri saptanmıştır. Araştırma, çocukların beslenme bilgilerini arttırmak için okullarda bilgisayarlarla eğlenceli beslenme programları hazırlanması ve aşçılık dersleri gibi çocukların pratik bilgilerini artırıcı derslerin konulmasının gerekliliğini ortaya koymuştur.

Demirezen ve Coşansu'nun (2005) ergenlik çağı öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada, sosyoekonomik yönden düşük bir bölgede 11-17 yaş grubu öğrencilerden %99.8'i beslenme alışkanlıkları yönünden farklı derecelerde riskli bulunmuştur. Erkeklerde bu risk düzeyi kızlara göre daha yüksektir. Yaş grubu ile birlikte beslenme risk düzeyi de artmıştır. Erkek öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksi ortalaması kızlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Genel anlamda çalışma grubunda yer alan ergenlerin beslenme alışkanlıkları yönünden risk taşıdığı ve riskli davranışların erkek öğrencilerde daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bulgular ergenlerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinin önemine ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik okul temelli sağlık eğitim programlarına olan gereksinimi ortaya koymaktadır.

Dereköy'ün (2006), Ankara ili Polatlı ilçesinde 150 kız, 150 erkek toplam 300 öğrencinin beslenme alışkanlıkları ve fiziki büyüme durumlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerin %64.3'ünün günde üç öğün tükettikleri, %8.7'sinin kahvaltıyı, %17.7'sinin öğle yemeğini, %1.3'ünün akşam öğününü atladığı tespit

edilmiştir. Sabah öğününde en çok tüketilen besinin peynir, içeceğin ise çay olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 57.3'ünün öğle yemeğini okul kantininden sağladıkları ve %88.0' inin ara öğünlerde yiyecek- içecek tükettikleri belirlenmiştir. Ara öğünlerde en çok tüketilen yiyeceğin meyve (%63.2), içeceğin ise çay olduğu (%52.8) tespit edilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin %82.3'ünün ayrı kaptan, %48.7' sinin masada ve %91'inin düzenli olarak birlikte yemek yedikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %69.3'ünün başkalarıyla yemekten hoşlandığı ve yalnız kaldığında da yemek düzenine özen gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin çeşitli besinleri tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde en çok tüketilen besinlerin; tahıl ve tahıl ürünleri grubundan ekmeğin (%93.5), et ve et ürünlerinden tavuk etinin (%44.9), süt ürünlerinden yoğurdun (%60.6), şeker ve yağlardan bitkisel sıvı yağın (%55.1) ve şekerlemelerin (%59.4), %43.4 oranında kuru baklagillerin, % 88.6 oranında meyvelerin, %72 oranında sebzelerin tüketildiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %61.3' ünün fiziksel görünümünden memnun olduğu belirlenmiştir.

Piyal ve Dikmen'in (2006), Ankara'nın Keçiören ilçesinde bulunan üç ilköğretim okulunun yaşları 11-15 arasında değişen 6. (%35.3), 7. (%32.6), 8. (% 32) sınıf öğrencilerinin bildirimlerine göre beslenme alışkanlıkları ve durumunu saptamak amacıyla yaptıkları çalışmaya göre, öğrencilerin %47.4'ü günde üç, %15.4'ü iki öğün tüketmekte, %52.8'i her gün sabah kahvaltısı, %65.6'sı her gün öğle yemeği yemektedir. Sabah kahvaltısında en çok tüketilen içecek %72 oranı ile çaydır. Araştırmaya katılanların % 48'i ara öğün tüketmektedir. Ara öğünde en çok simit, tost, poğaça ve meyve içecek olarak ise %41.2 oranı ile en çok kola ve kolalı içecekler tüketilmektedir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin %25.3' ü her gün süt, %65.2'si her gün peynir, %3.2'si her gün kırmızı et tükettiğini, %17.1'i hiç kırmızı et tüketmediğini, erkek öğrencilerin ise %31.2'si her gün süt, %69.4'ü her gün peynir, %41.6'sı haftada 1-2 kez kırmızı et tükettiğini ifade ettiklerini saptamışlardır.

Anamur Uğuz ve Bodur'un (2007), Konya il merkezindeki ilköğretim okulları arasından rastgele seçtikleri iki ilköğretim okulunda 11-16 yaşlardaki toplam 496 (271'i erkek, 225'i kız) öğrenci üzerinde, ergenlik öncesi ve ergen çocuklarda aşırı ağırlık ve şişmanlık durumunun demografik özelliklerle ilişkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda öğrenciler arasında aşırı

ağır olma sıklığını %17.8, şişmanlık sıklığı ise %3.8 olarak saptamışlardır. Yapılan çalışmada aşırı ağır / şişman oranlarında yaş ve cinsiyete göre önemli farklılık gözlenmezken, puberteye giren çocuklarda prepubertal olanlara göre aşırı ağır /şişman olma oranlarını daha yüksek tespit etmişlerdir. Ayrıca kız ve erkek çocuklarının aşırı ağır/şişman olmasıyla anne ya da babalarının şişman olması arasında herhangi bir ilişki saptamamışlardır. Sonuç olarak, Konya il merkezindeki ergen çocuklarda aşırı ağır/şişman olma oranı orta derecede yüksektir. Çocuğun şişman kardeşinin bulunması, ailenin ekonomik durumunun iyi olması ve ergenlik dönemine girme aşırı ağır/şişman olma oranını artırmaktadır.

Dixon vd.'nin (2007) Avustralya'nın Melbourne kentinde 5. ve 6. sınıflarda okuyan 919 öğrenci ile televizyon izleme alışkanlıkları, yiyecek tutumları ve davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada televizyon ve reklam izleme ile abur cubur yiyeceklerle karşı pozitif bir tutum içerisinde olma arasında bağımsız olarak ilgi bulunduğu ortaya çıkmıştır. Sağlıklı yiyecek reklamları ve besleyici yiyecekler için yapılan reklamların, olumlu tutum ve düşünce aşıladığını göstermiştir. Çocukların izlediği programlardaki reklamlarda abur cubur yiyeceklerin sunulmadığı ve besleyici yiyeceklerin öne çıkarıldığı reklamların olmasının sağlıklı beslenmeyi pekiştireceği ve normalleştireceği anlaşılmıştır.

Türkmenoğlu'nun (2007) Muğla'nın Milas ilçesindeki resmi ilköğretim okullarına devam eden 9-12 yaş grubu öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla 708 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, ilköğretim öğrencilerinin %45.2' si öğün atlamazken, %39.5'inin bazen öğün atladığı, atlanan öğünün %50.9'luk kısmını öğle öğününün oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin %50.1'inin harçlıklarıyla çikolata, %39.4'ünün sandviç, hamburger, tost satın aldığı tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin %85.4'ü peyniri, %75.4'ünün elma, armut, muz, %47.8'inin ekmek, simit vs. her gün tükettiği saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %50.1' i haftada 1-2 defa balık ve diğer deniz ürünlerini tüketmektedir. Öğrencilerin %93' ü patates yemeklerini, %82.5' inin tavuk ve hindi yemeklerini sevdiği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%79.2) Beden Kütle İndekslerinin normal olduğu saptanmıştır.

Utter vd.'nin(2007) Yeni Zelanda'da öğrencilerin okul kantininden besin seçimlerini belirlemek amacıyla yaşları 5-14 yaşları arasında 3275 öğrenci üzerinde yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin %58'inin okul kantininden yiyecek ve içecek satın aldıkları, % 42'lik kısmının ise bu ihtiyaçlarını evden getirdikleri ve dışarıdan aldıkları yiyecek ve içeceklerden karşıladıkları belirlendi. Öğrencilerin, kantinden satın aldıkları yiyeceklerin çok fazla yağ ve şeker içerdiği tespit edilmiştir. Seçimlerin yaşa göre değiştiği, küçüklerin sırasıyla en fazla kola gibi gazlı içecekler, etli sosisli dürümler, çikolata ve şeker satın aldığı; yaşı daha büyük olanların ise sırasıyla sebze, meyve, sosisli sandviç, çikolata, şeker satın aldıkları tespit edilmiştir. Bulgular, kantinlerin yağlı ve şekerli besinlerin satışını azaltıcı önlemler alıp, sağlıklı besinlerin fiyatlarını düşürmek gibi tedbirlerle satışını arttırmak gerekliliğini ortaya koymuştur.

Ünsal'ın (2007) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışma Bilecik'de 125 kız ve 175 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda; ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin %79.7'si üç öğün, %13.3'ü dört öğün, %7'si ise iki öğün yemek yemektedir. En çok atlanan öğün sabah kahvaltısı, öğün atlama nedenleri ise daha çok iştahsızlık ve zaman olmamasıdır. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri yaşlarındaki artışa paralel olarak yükselmektedir. Anne ve babası üniversite ya da yüksekokul mezunu olan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri diğer öğrencilerden daha yüksektir. Bu çalışmada, orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin %80.2'sinin besinleri satın almada ya da tüketmede daha çok televizyondan etkilenirken, bu oran düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeyde sırasıyla %62.5, %64.2 olarak bulunmuştur.

Sezgin ve Aktaş'ın (2008) ilköğretim öğrencileri ve annelerinin yiyecek satın alma davranışları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla Karaman il merkezindeki ilköğretim okulu ikinci kademede okuyan, yaşları 12-15 arasında değişen, 85 kız 85 erkek olmak üzere toplam 170 öğrenci ve 170 anne üzerinde yaptıkları araştırma makalesinde, ailelerin %64.1'i, yiyeceğin sağlıksız olduğunu düşündükleri için çocukları tarafından talep edilen yiyeceği satın almamaktadır. Annelerin %32.4'ü gazlı içecekleri haftalık satın alırken, %2.9'u bu ürünleri hiç

tüketmemektedirler. Annelerin %78.2'si eşlerinin tercihlerini çok önemli bulurken, %1.8' i önemsiz bulmaktadır. Erkek öğrencilerin %57,6'sı, kız öğrencilerin %55.3'ü harçlıklarını yiyeceğe harcamaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%74) yiyecek maddelerindeki etiket bilgilerini okumaktadır. Öğrencilerin ailelerinden kendileri için satın almalarını istedikleri yiyeceklerin basında et ürünleri gelmektedir (%22.7). Öğrencilerin ikinci olarak istedikleri yiyecekler şeker ve şekerlemelerdir (%13.6). Meyve tercih eden öğrencilerin oranı %3.8, sebze tercih eden öğrencilerin oranı %8.7 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (%76.5) yiyecek satın alırken dikkat edilmesi gereken kurallara yönelik bilgileri ebeveynlerinden edinmişlerdir. Annelerin %94.1'i, öğrencilerin %84.1'i yiyecek satın alırken, “yiyeceğin sağlık üzerindeki olumlu etkisi” faktörünü çok önemli bulmaktadırlar.

Turan vd.'nin (2009) meslek lisesi öğrencilerinde obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi üzerine yaptıkları araştırmayı yaş ortalamasını 15 olarak belirledikleri 781 erkek öğrenci üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin obezite oranını %5,9 olarak tespit etmişler ve beslenme yönünden de risk taşıdıklarını saptamışlardır. Ayrıca ailesinde obezite öyküsü bulunan ve öğün atlayan öğrencilerde obezite sıklığını daha fazla tespit etmişlerdir.

Büyükkoyuncu'nun (2010) “Gaziantep il merkezindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul kantininden besin seçimleri ve annelerin besin güvenliği bilgi düzeylerinin saptanması” üzerine yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin okulda her gün %59.7'sinin su, %36'sının meyve suyu, %31'inin çay tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin kantin alışverişlerinde sırasıyla %18'inin simit, %17.7'sinin tatlı bisküviyi ilk sırada tercih ettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin yiyecek satın alırken %45'inin yiyecek maddesinin besleyici ve sağlıklı oluşunu, %15.3'ünün üretim ve son kullanma tarihini birinci derecede önemli bulduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %76.3'ünün kantinde satılan yiyeceklerin fiyatlarının yüksek olduğunu, % 59'unun satılan ürünlerin hijyenik olmadığını düşündükleri tespit edilmiştir. Annelerin %74.1'inin öğrencilerin okul kantininden hızlı hazır yiyecekler, %16.4'ünün çikolata, şekerleme, %9.5'inin bisküvi, kek vb. satın almalarına karşı oldukları belirlenmiştir.

Fitzgerald vd.'nin (2010) İrlanda'da 9-18 yaş arasındaki toplam 29 çocuk ve ergenle yaptıkları yiyecek seçimlerini etkileyen faktörle ilgili niteliksel çalışmada katılımcıların teorik olarak beslenme farkındalıklarının mevcut olduğu fakat uygulamada besin seçimi ile ilgili karar alırken besinlerin tat, doku görünümünden etkilenip, farkındalığı geçersiz saydıkları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar ayrıca okul, spor, müfredat dışı etkinlikler, ebeveyn çalışma saatleri ve arkadaşları ile dışarıda olmaları nedeniyle beslenmelerinde zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Aksoydan ve Çakır'ın (2011) Kocaeli'inde üç farklı okulda toplam 319 öğrenci ile adölesanların beslenme alışkanlıkları üzerine yapmış oldukları çalışmada televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen süre günlük dört saati aşmaktadır ve bu sürelerde katılımcılar enerji ve yağ değeri yüksek besinler tüketmektedir. Ayrıca “fasd- food” türü besinleri her gün tüketenler tüm adölesanların %15,4'ünü, %53'ü de haftada birkaç kez tüketenleri oluşturmaktadır.

Hou vd.'nin (2013) Çin'de 5473 lise öğrencisi ergenler üzerinde; duygusal belirtiler (depresyon ve anksiyete) ve stresin yeme davranışları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada sağlıksız yeme davranışlarının adölesanlar arasında cinsiyete, eğitim düzeyine (sınıf), BKİ değerine, ebeveynlerin eğitim düzeyine ve ailenin gelir durumuna göre anlamlı ölçüde değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Adölesanlar arasında kızların kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışlarına erkeklerden daha yatkın oldukları görülmüştür. Çalışmanın sonucunda BKİ değerleri ile kısıtlanmış yeme davranışı arasında doğru orantılı, duygusal ve dışsal yeme davranışı arasında ters orantılı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuçlar ebeveynlerin eğitim düzeyi ve geliri ile kısıtlanmış yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerinin eğitim düzeyi ve gelirini yüksek olarak bildiren adölesanların, kısıtlanmış yeme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar sağlıksız yeme davranışları (kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme) ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu göstermiştir ($p<0,001$). Depresyon, anksiyete belirtileri görülen ve stres düzeyleri yüksek olan adölesanların daha fazla beslenme problemlerine sahip oldukları görülmüştür.

Bennett vd. (2013) tarafından öğrencilerin duygusal yeme algılarını anlayabilmek için orantılı kota örnekleme tekniğiyle sekiz kız ve sekiz erkek lise öğrencisi üzerinde, üç günlük besin kaydı ve derinlemesine görüşmeleri içeren açıklayıcı nitel bir araştırma yürütülmüştür. Öğrencilerin ortalama yaşı 19.6 ± 1.0 olarak bulunmuştur. Ortalama BKİ değerleri kızların ve erkeklerin sırasıyla 24.1 ± 1.2 kg/m^2 ve 24.8 ± 1.7 kg/m^2 olarak bulunmuştur. Nitel analizlerden elde edilen bulgular cinsiyete göre birtakım farklılıklar ve benzerlikler olduğunu göstermiştir. Kız öğrencilerin stresi, duygusal yeme üzerindeki birincil tetikleyici olarak tanımladıkları ve genellikle ardından suçluluk duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Erkekler ise bir avuntu olarak yemek yemeye başvurdukları durumlar için birincil tetikleyici olarak sıkıntı, anksiyete gibi duyguları bildirmişlerdir ve erkeklerin bir duygusal yeme öyküsünden sonra kızlardan daha az suçluluk duygusu hissettikleri görülmüştür. Duygusal yeme durumları esnasında her iki cinsiyetten katılımcıların sağlıksız olarak tanımladıkları besinleri seçtikleri görülmüştür. Çalışmada stres sağlıklı beslenmeye karşı önemli bir engel olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda can sıkıntısı da bir duygusal yeme nedeni olarak belirtilmiştir.

Altun ve Kutlu'nun 2015 yılında İstanbul'da lise öğrenimi görmekte olan 13 kız, 12 erkek toplam 25 öğrencinin yeme davranışlarını anlamaya yönelik yaptıkları niteliksel çalışmada ergenler daha çok ve yağ oranı yüksek besinleri fazla tükettiklerini; protein grubu besinlerin ise sağlık için daha yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ergenlerin çoğunun kahvaltı yapma alışkanlıklarının olmadığı, sınavlardan dolayı gün içinde uzun süre aç kaldıkları,

Banna vd.'nin (2016) Peru'da 15-17 yaş 14 ergen öğrenci ile yaptıkları nitel çalışmada yeme alışkanlıkları ele alınmıştır. Ebeveynlerin ergenlere besin seçimi ve ev yapımı yemekler konusunda tavsiyelerde bulunarak sağlıklı beslenmeyi teşvik ettikleri, ergenlerin beslenme ile ilgili en güvenilir bilgi kaynağı olarak interneti tercih ettikleri ve okullarında bulunan besinlerin enerji oranları yüksek, besin ögesinden fakir besinler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Murimi vd. (2016) Louisiana'da 7. ve 12. Sınıf öğrencileri arasından 80 öğrenciye besin seçim faktörlerinin belirlenmesi konusunda nitel bir çalışma yapmışlar ve çalışmada besinlerin tadı, görünümü, adı, besine olan aşinalık, kültürel

tercihler ve algılanan gıda güvenliği gibi faktörler öğrencilerin besin seçimlerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada öğrenciler okullarında çok az beslenme bilgisine ulaştıklarını da ifade etmişlerdir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın tasarımı, amacı, çalışma grubu, nitel veri toplama araçları, ön uygulama, uygulama süreci, nitel verilerin değerlendirilmesi ve araştırmanın etik boyutu alt başlıkları yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Tasarımı

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji / phenomenology) modeli uygulanmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2013) olgu bilim modelinde “farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara” odaklanıldığını ve bu araştırma deseninde “bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgu bilimin uygun bir araştırma zemini” oluşturduğunu belirtmektedir. Bu araştırma modelinde araştırmacı, bireylerin deneyimledikleri şeyi nasıl betimledikleri üzerine odaklanır (Patton, 2014). Olgu bilim modelinin bu özelliklerinden faydalanılarak, çalışmanın bu bölümünde besin seçiminin ve beslenme durumunun tam olarak ne anlam ifade ettiğinin katılımcıların bireysel görüş ve deneyimlerinden yola çıkılarak karşılaştırması tasarlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada lise öğrencilerinde nitel araştırma yöntemi ile besin seçimi olgusunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, fenomenoloji yöntemi kullanılarak öğrencilerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimleri incelenmiştir.

3.3. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın verileri, niteliksel araştırma yöntemi ile toplandığından evren ve örneklemden söz etmek olanaklı değildir. Fenomenoloji araştırmalarında veri kaynakları, araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu dışı vurabilecek veya yansıtabilecek bireyler ya da gruplardır. Araştırmadaki çalışma grubunun seçilmesinde amaçlı örnekleme tekniklerinden maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Buradaki amaç, göreceli olarak küçük bir örneklem oluşturmak ve bu

örnekleme çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 136).

Araştırmanın çalışma grubunu Konya ili merkez ilçelerindeki (Meram, Selçuklu, Karatay) ortaöğretim kurumuna devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın merkez ilçelerin her birinden birer Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesinde gerçekleştirilmesi planlanmış, okulların belirlenmesinde türleri arasında puan yakınlığı dikkate alınmıştır. Liseler tespit edilerek üç grupta listelenmiştir. Konya merkezde bulunan liselerden 1. Grup Liseleri; Meram Fen Lisesi, Karatay Fen Lisesi, Selçuklu Fen Lisesi. 2. Grup Liseleri; Konya Karatay Anadolu Lisesi, Meram Şifa Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Selahaddin Eyyubi Anadolu Lisesi. 3. Grup Liseleri; İsmail Kaya Anadolu İmam Hatip Lisesi, Karatay İMKB Gazi Mustafa Kemal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi oluşturmaktadır. Okulların belirlenmesinden sonra, tez önerisi ve görüşme çerçevesi sunularak İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin yazısı (Ek-5) alınmıştır. İzin yazısı ile birlikte okullar ziyaret edilmiş okul yönetimine yapılacak çalışma, izlenecek yol ile ilgili bilgi verilmiştir.

Çalışmada örnekleme yöntemi olarak nitel araştırma yöntemi kullanılmış olup, besin seçimi olgusunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, fenomenoloji yöntemi kullanılarak öğrencilerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimleri incelenmiştir.

Görüşmecilerin şu bağımsız değişkenler dikkate alınarak homojenize edilmesi planlanmıştır.

1. Öğrencinin liseye giriş puanları
2. Öğrencinin cinsiyeti (kız/erkek)
3. Öğrencinin sınıfı (birinci/dördüncü sınıf)

Araştırmanın örneklem sayısının belirlenmesiyle ilgili literatür incelendiğinde nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünü belirlemeye yönelik genel bir kuralın olmadığı görülmüştür. Nitel araştırmada tamamen araştırmanın amaçları ve deseni doğrultusunda örnekleme dahil edilecek katılımcı sayısına karar verilmektedir. Nitel araştırmada geçerlilik ve anlamlılık, örneklem büyüklüğünden çok seçilen durumların bilgi yüklü olmasına ve araştırmacının gözlemsel ve analitik becerilerinin

olmasına bağlıdır (Patton, 2014). Araştırmada çalışma grubundaki katılımcı sayısının belirlenmesinde kuramsal örnekleme yaklaşımı benimsenmiştir. Kuramsal örneklemede araştırma sorusunun yanıtı olabilecek kavramların ve süreçlerin tekrar etmeye başladığı aşamaya (doyum noktası) kadar veri toplamaya devam edilmesi gerektiği işaret edilmektedir (Cresswell ve Eklund, 2005; Yıldırım ve Şimşek, 2006: 115). Örneklemin çeşitlilik gösterebilmesi için her sınıftan ve her iki cinsiyetten öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların birbirlerinin düşüncelerini etkilememeleri için öğrencilerin farklı sınıflardan olmasına ve yakın arkadaş olmamalarına dikkat edilmiştir. Örneklem grubu ile yapılan görüşmeler, doyuma ulaşana kadar devam ettirilmiş, 14 kız ve 13 erkek toplam 27 öğrenci ile görüşme yapılmıştır.

3.4. Nitel Veri Toplama Araçları

Görüşmeler yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üçe ayrılır. Yarı yapılandırılmış görüşme, görüşme sırasında sorulacak soruların bazılarının önceden belirlenmesi ve görüşme esnasında görüşmecenin yapılandırmadığı bazı soruları da o anda kaynak kişiye yöneltebilme şansı olan görüşme tekniğidir (Karasar, 2014: 168). Araştırma verilerinin toplanması, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir (Ek-3). Bu amaçla araştırmacı tarafından alan yazın tarandıktan (Story ve Moe, 2000; Alaimo vd., 2001; Merdol, 2006; Klerk ve Jansen, 2008; Moreno vd., 2010; Contento, 2011; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122; Altun ve Kutlu, 2015) sonra yarı yapılandırılmış görüşme formu geliştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun güvenilirliği ve kapsam geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşme formunda bulunan sorular araştırmacı tarafından ilgili literatüre dayalı olarak açık uçlu olarak hazırlanmıştır. Görüşme formu için ön uygulama yapılmıştır. Görüşme soruları öncelikle çalışma grubunda olmayan her sınıf seviyesinden birer öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda görüşme formu tekrar gözden geçirilmiş ve forma son şekli verilmiştir. Araştırmacı öğrencilerle görüşmelerini okul idaresinden izin alarak, ders dışı zamanlarda okulda yapmıştır. Veri kaybını önlemek amacıyla görüşmenin ses kayıt cihazıyla kaydedilebilmesi için öğrencilerden izin alınarak görüşmeler kayıt altına alınmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 207).

3.4.1. Lise Öğrencileri İçin Görüşme Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş lise öğrencilerinin demografik özelliklerini belirten; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, önceki yıla ait not ortalaması ve ailelerin demografik özelliklerinin yer aldığı; aile yapısı, ailenin gelir durumu, anne babanın eğitim durumu, anne babanın yaşı ile ilgili soruları içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Ayrıca, besin seçimi ve belirleyicilerine yönelik ilgili literatüre dayalı olarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunda;

1. Beslenmenizi ve besin seçimlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
2. Besin seçiminin önemini belirtir misiniz?
3. Farklı besinler arasından seçimler yaparken hangi faktörlerden etkilenirsiniz?
4. Hangi dönem, ortam ve koşullar besin seçimlerinizi zorlaştırır ya da kolaylaştırır açıklayınız?
5. Hangi durumlarda besin seçimlerinizde kendi kişisel isteğinizle değişiklik yapmak istersiniz?

5a. Bu değişiklikler neler?

5b. Bu değişiklikleri uygularken belirlediğiniz bir zaman dilimi var mı?

5c. İstedığınız hedefe ulaşp ulaşmadığınızı nedenleriyle açıklayınız?
şeklinde açık uçlu sorular yer almıştır.

3.5. Ön Uygulama

Çalışmanın nitel veri toplama formlarının uygulamasını değerlendirmek amacıyla tüm veri toplama araçları için ön uygulama yapılmıştır. Veri toplama formundaki soruların anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla üç öğrenci ile ön uygulama yapılmış, kişisel bilgi formu yapılan ön uygulama çerçevesinde yeniden gözden geçirilmiştir. Bu uygulama sırasında öğrencinin tek ebeveynli mi yoksa çift ebeveynli aile yapısına sahip olduğunu belirleyen “Aile yapınız” sorusu eklenerek kişisel bilgi formunda gerekli değişiklikler yapılmıştır. Ön uygulamada elde edilen veriler araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.6. Uygulama Süreci

Görüşmeler için önceden belirlenen saatlerde okullarda hazır bulunulmuş, görüşme şartlarını kabul edip çalışmaya katkı sağlayacak öğrencilerle okul sınırları içinde bulunan boş sınıf, kütüphane, revir, rehberlik ve spor odasında birebir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların deneyim ve görüşlerini rahatça ifade edebilmeleri için tutulan kayıtların ve isimlerin gizli kalacağına dair söylemler araştırmacı tarafından yinelenerek kişisel ve mesleğimle ilgili kısa bir bilgi verilmiş ve çalışmanın amacına, bu amaca yönelik katılımcının zihninde var olan algının çalışmanın bulguları açısından çok kıymetli olduğuna sıklıkla vurgu yapılmıştır.

Ortalama olarak 30 ile 40 dakika arasında süren görüşmelerin başlangıcında öğrenciler kısa bir heyecan yaşamakla birlikte sonrasında kendilerini oldukça rahat ifade etmişlerdir. Öğrencilerin geneli görüş ve deneyimlerinin değer görmesinden ve dinlenmekten mutlu olduklarını ifade etmişlerdir.

Görüşmelerde beş açık-uçlu soru sorulmuştur. Bu sorulara karşılık gelen cevapları daha ayrıntılı alabilmek için görüşme sırasında farklı (ek veya sondaj) sorular öğrencilere yöneltilerek konu bütünlüğü korunmaya çalışılmıştır. Görüşmeler sonrasında oluşturulan kayıtları bilgisayara yedekleyerek herhangi bir olumsuz duruma karşın önlem alınmış ve tüm görüşmeler tamamlandıca, kayıtlar tekrar tekrar dinlenerek tek tek word dosyası haline getirilmiştir.

3.7. Nitel Verilerin Değerlendirilmesi

Nitel analiz çalışmanın amaçlarına ve tasarımına paralel olarak, veri toplama sürecinin başlamasından itibaren başlayan bir süreç olarak değerlendirilir (Büyüköztürk vd., 2008). Verileri bulgulara çevirme işlemi olarak tanımlanan nitel analiz ile ilgili olarak literatürde analiz işlemi ile ilgili tek bir formülün olmadığına altı çizilir (Patton, 2014). Verilerin analizinde literatürdeki nitel veri analizi aşamaları dikkate alınarak aşağıdaki basamaklar takip edilmiş (Yıldırım ve Şimşek, 2006; Cresswell ve Plano-Clark, 2017; Krysik ve Finn, 2015) ve bu basamakların her birinin altında yer alan nitel analize ilişkin iş ve işlemler gerçekleştirilmiştir.

3.7.1. Nitel Verileri Analize Hazırlama

Nitel verilerin kodlanması ve analiz edilmesinde MAXQDA Analytichs Pro 2018 programı kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcılara ait veri dosyaları analiz sürecinde kullanılacak olan Katılımcı 1, Katılımcı 2 şeklinde numaralandırılmış, çalışmanın bu aşamasından sonraki bölümlerinde, tüm verilerin katılımcı numaraları ile kullanılması için kolaylık sağlanmaya çalışılmıştır.

3.7.2. Nitel Verileri İnceleme

Verilerin incelenmesi aşamasında veri seti baştan sona tekrar okunarak, çalışmanın amacı doğrultusunda başlangıç düzeyinde yorumlama yapılmıştır. Katılımcıların görüşmeler esnasında Beslenme ve Besin Seçimine ilişkin görüş ve deneyimlerinde kullandıkları ifadeler kavramsallaştırılmasına çalışılmıştır. Bu kavramlar aracılığıyla bir sonraki aşamada kullanılacak kodlama işlemi için çizelge hazırlanmış, böylece verilerin sınırları ile genel bir çerçeve oluşturulmuştur.

3.7.3. Nitel Verilerin Analizi

Verilerin analizine veri setinin kodlanması işlemi ile başlanmıştır. Kodlama nitel veriyi analiz için yönetilebilir kılmak amacıyla kategorize etme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Genel olarak kodlama kuramsal kodlama ve açık kodlama olmak üzere iki şekilde gerçekleşir. Denence güdümlü kodlama olarak da anılan kuramsal kodlama “araştırmacının aklında, veride bulunan temalara dair temel teşkil eden bir kuram olduğu zaman” kullanılan kodlama türüdür. Kaynağını gömülü kuram geleneğinden alan açık kodlamada ise kategorilerin verinin kendisinden çıkmasına izin verilir (Krysik ve Finn, 2015). Yıldırım ve Şimşek (2006) bu iki kodlama türünü “*daha önceden belirlenmiş kavramlara göre yapılan kodlama*”, “*verilerden çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlama*” olarak ele alır. Ayrıca “*genel bir çerçeve içinde yapılan kodlama*” başlığı altında kuramsal kodlamanın ve açık kodlamanın birleşiminden oluşan üçüncü bir kodlama türünü de ortaya koyar. Bu kodlama türünde, veriler analiz edilmeden önce genel bir kavramsal yapı oluşturulabileceği gibi görüşmeler sırasında katılımcıların katkılarıyla ortaya çıkan yeni kodlar da sürece dahil edilir.

Bu çalışma kapsamında “*genel bir çerçeve içinde yapılan kodlama*” yöntemi kullanılmıştır ve besin seçimi ile ilgili katılımcıların algı, bakış açısı, anlam ve deneyimlerini anlamaya yönelik hazırlanan yarıyapılandırılmış görüşme formundaki sorulara yönelik katılımcıların verdikleri cevapların sonucunda ortaya çıkan kodlar da analiz sürecine dahil edilmiştir. Kodlama işleminin tekrar eden bir süreç olduğu (Krysik ve Finn, 2015) göz önünde bulundurularak çalışmanın analiz ve tartışma sürecinde kodlama işlemine geri dönmüş, ekleme ve çıkarmalar yapılmıştır.

Veri setinin kodlanması aşamasında MAXQDA Analytichs Pro 2018 programı kullanılmıştır. Çalışmanın kodlanması sırasında kullanılan kodlama tekniğinin hem daha önceden belirlenmiş kavramlara göre oluşturulan kodlamayı, hem de katılımcıların ifadelerinden çıkan anlamlar sonucunda oluşturulan kodları içermesi nedeniyle çalışmaya ilişkin güvenilirliği sağlamak açısından, metinlerin kodlanması sırasında beslenme alanında çalışan iki farklı uzman tarafından kodlama işlemi yapılmıştır. Daha sonra kodları kategorileştiren temaların ve alt temaların oluşturulması aşamasına geçilmiştir. Temaların ortaya çıkarılması aşamasında öncelikle kodlar bir araya getirilerek incelenmiş ve kodlar arasında var olan ortak yönler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Tematik kodlama olarak adlandırılan bu işlem “toplanan verilerin kodlar aracılığıyla kategorize edilmesi” olarak tanımlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Oluşturulan kategori, tema ve alt temalar veri seti tekrar okunarak gözden geçirilmiş ve çalışmanın bulgular kısmında verilerek tartışılacak olan ana başlıklar oluşturulmuştur. Kategori, tema ve alt temalar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo-2: Nitel Uygulamaya İlişkin Kategori ve Temalar

KATEGORİ	TEMA	ALT TEMA	KOD
BİREYSEL	Psikolojik	Duyusal Duyuşsal Duygu Durumu	
	Biyolojik	Açlık Durumu	İştah
		Genetik	
		Sağlık Durumu ve Gelişim Süreci	
	Davranışsal	Beden İmgesi	Vücut Ağırlığı Kontrolü
		Tat ve Lezzet Algısı	Tadını Sevmiyorum Tadını Seviyorum
	Bilişsel	Beslenme İle İlgili Yaşanılan Deneyimler Ve Tercihler	
		Beslenme Bilgi ve Eğitimi	
		Besinlerin Anlamları	Midemi Bulandırıyor Sevdiğim Besinler Besinin Görünüşü
		Benlik Algılaması	
ÇEVRESEL	Yakın Sosyal Çevre	Misafirlik	
		Akran Etkisi	Arkadaşlarla Dışarıda Yemek
		Aile Beslenme Alışkanlıkları	Ev Çevresi
		Aile Uygulamaları	Babanne-Anneanne Kardeş Anne Baba
	Mikro Çevresel	Sosyokültürel Çevre	
		Popüler Besinler	
		Hızlı Hazır Besinler	
		Okul	Evden Getirilen Yiyecek Kantin Yemekhane
MAKRO SİSTEMLER	Sosyoekonomik Politik Sistem	Bütçe Kontrolü	Tasarruf Etmek
		Fiyat	
	Medya	YouTube	
		Reklamlar	
	Gıda Mevcudiyeti		
	Gıda Üretim ve Dağıtım Sistemi		

Tablo-2 (Devamı): Nitel Uygulamaya İlişkin Kategori ve Temalar

KATEGORİ	TEMA	ALT TEMA	KOD
YEME ALIŞKANLIKLARI	Yeme Biçimi	Sınav Zamanı	
		Ders Çalışırken	
		Porsiyon Kontrolü	
	Yeme Sıklığı	Öğün	Öğün Atlama
			Öğün Dışı
			Akşam Yemeği
			Öğle Yemeği
			Kahvaltı
	Tüketilen Besinlerin Çeşitliliği	Mevsimsel Beslenme	Kışın
			Yazın
		Aburcubur	
		Karbonhidrat Ağırlıklı Beslenme	
		Sebze	
		Meyve	
		İçecek	Asitli İçecek
			Çay
			Kahve
			Su
			Süt
FARKINDALIK	Sportif Aktivite	Açık havada yürüyüş iyi geliyor	
		Kas yapmak için	
		Ağabeyim ve reklamlar beni spora özendirdi	
		Sağlık nedeniyle başladım	
		Okuldan dolayı zaman bulamıyorum	
		Erken uyandığımda yapıyorum	
		İstedğim kiloya ulaşıyorum	
		Hastalığım engel değil	
		Spordan dolayı sağlıklı besleniyorum	
	Beslenme Durumu	Beslenme durumum iyi	
		Beslenme durumum iyi değil	
		Besin seçiminde kolaylıklar	
		Besin seçiminde zorluklar	
		Besin seçiminde yaptığım değişiklikler	
		Besin seçiminin önemi	

3.7.4. Nitel Veri Analizi Sonuçlarının Sunulması ve Bulguların Yorumlanması

Veri analiz sürecinin bu aşamasında bir önceki aşamada oluşturulan kategori, tema ve alt temalar çerçevesinde katılımcıların görüşleri gruplandırılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği arttırmak için katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar verilmiştir. Katılımcıların görüşleri oluşturulan temalar çerçevesinde kavramsal olarak gruplandırılarak sunulmuştur. Bu çerçevede katılımcıların bireysel algı, bakış açısı, anlam ve deneyimlerinin değerlendirmelerinin açık bir şekilde belirli bir kavramsal düzen içinde sunulmasına özen gösterilmiştir. Ancak katılımcı sayısı ve veri setinin genişliği nedeniyle bulgular bölümünde araştırmacının amacıyla ilgili olarak tüm verilerin çalışmada yer almasının imkansızlığı göz önünde bulundurularak seçilen ifadeler yer verilebilmiştir.

3.8. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmanın etik boyutunda öncelikle veli izninin alınmasına ve gönüllü katılımın sağlanmasına dikkat edilerek katılımcılara ait bilgilerin gizliliğinin korunması ve verilerin saklanması ilişkin önlemler alınmıştır. Nitel veri toplama sürecinde katılımcılara çalışma ve araştırmacıyla ilgili kişisel ve iletişim bilgileri verilmiştir. Ayrıca tüm katılımcılara araştırmanın amacını, ismini, araştırmacının bilgilerini ve etik kuralları içeren katılımcılar ve velileri için ayrı ayrı hazırlanan YEGİTEK Katılım Kabul Formu ve Veli Onam Formunu (EK-1 ve EK-2) onaylamaları istenmiştir.

Katılımcı öğrencilerle yapılan görüşmeler gidilen okul sırası, öğrencinin cinsiyeti ve okuldaki kaçınıcı öğrenci olduğu şeklinde sıralanmıştır. 1E1 kodlu öğrenci gidilen birinci okuldaki görüşülen birinci öğrenciden erkek öğrenciyi temsil etmektedir. 3K4 kodlu öğrenci görüşmeye gidilen üçüncü okuldaki görüşme yapılan dördüncü öğrenci olan kız öğrenciyi temsil etmektedir (Tablo 3).

Tablo-3: Öğrenci Kodlamaları

KODLAMA TABLOSU			
Görüşülen Öğrenci Sıra No:	Öğrenci Kodu:	Görüşülen Öğrenci Sıra No:	Öğrenci Kodu:
1	1E1	15	5E2
2	1K2	16	5E3
3	2E1	17	6E1
4	2K2	18	6E2
5	2K3	19	7K1
6	3K1	20	7K2
7	3K2	21	7E3
8	3K3	22	8E1
9	3K4	23	8E2
10	4E1	24	8E3
11	4K2	25	9E1
12	4K3	26	9K2
13	4E4	27	9K3
14	5K1		

Katılımcıların kişisel bilgilerinin saklanması için görüşmeler sonrasında elde edilen ses kayıt dosyalarının kelime işlem programına dönüştürülmesi sürecinden itibaren katılımcılara araştırmacı tarafından atanan numaralar kullanılmış, araştırmanın raporlanması kısmında da bu numaralardan faydalanılmıştır. Çalışmanın tamamlanmasının ardından çalışmaya ilişkin veri setlerinin bulunduğu dosyalar şifrelenerek iki kopya halinde CD ortamına aktarılmış olup araştırma izni veren Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin besin seçimi belirleyicilerine ilişkin bireysel, çevresel, makro sistem belirleyiciler, yeme alışkanlıkları, farkındalıkları ile ilgili analiz; tartışma kısmında da yapılan analizlerin benzer çalışma ve kuramsal bilgilerle karşılaştırması yapılmıştır.

Tablo-4: Öğrencilerin Yaş, Okul Adı, Sınıf, Not Ortalaması

ÖĞRENCİ KODU	YAŞI	OKULU	SINIFI	NOT ORTALAMASI
1E1	15	Meram Fen Lisesi	10	98,98
1K2	16	Meram Fen Lisesi	11	99,00
2E1	14	Meram Şifa Hatun Anadolu Lisesi	9	84,00
2K2	15	Meram Şifa Hatun Anadolu Lisesi	10	80,76
2K3	16	Meram Şifa Hatun Anadolu Lisesi	11	68,00
3K1	16	Meram Kız Meslek Lisesi	11	72,00
3K2	16	Meram Kız Meslek Lisesi	11	85,00
3K3	14	Meram Kız Meslek Lisesi	9	79,00
3K4	15	Meram Kız Meslek Lisesi	10	73,00
4E1	14	Karatay Fen Lisesi	9	94,00
4K2	14	Karatay Fen Lisesi	10	94,81
4K3	16	Karatay Fen Lisesi	11	99,06
4E4	17	Karatay Fen Lisesi	12	97,72
5K1	15	Karatay 15 Temmuz Anadolu Lisesi	10	75,00

Tablo-4(Devamı): Öğrencilerin Yaş, Okul Adı, Sınıf, Not Ortalaması

ÖĞRENCİ KODU	YAŞI	OKULU	SINIFI	NOT ORTALAMASI
5E2	16	Karatay 15 Temmuz Anadolu Lisesi	10	76,00
5E3	16	Karatay 15 Temmuz Anadolu Lisesi	11	67,00
6E1	17	Karatay İMKB GMK Mes. Tek. Anadolu Lisesi	11	63,00
6E2	17	Karatay İMKB GMK Mes. Tek. Anadolu Lisesi	12	83,00
7K1	14	Selçuklu Fen Lisesi	9	99.79
7K2	15	Selçuklu Fen Lisesi	9	99.97
7E3	14	Selçuklu Fen Lisesi	9	96.00
8E1	17	Selahaddin Eyyubi Anadolu Lisesi	12	80,00
8E2	17	Selahaddin Eyyubi Anadolu Lisesi	12	85,00
8E3	17	Selahaddin Eyyubi Anadolu Lisesi	12	68,00
9E1	14	İsmail Kaya Anadolu İmam Hatip Lisesi	9	64,00
9K2	18	İsmail Kaya Anadolu İmam Hatip Lisesi	12	74,00
9K3	18	İsmail Kaya Anadolu İmam Hatip Lisesi	12	73,00

Tablo 4’den öğrencilerin yaşlarının 14-18 arasında değiştiği, devam ettikleri okulların Fen Lisesileri, Anadolu Liseleri ve Meslek Liseleri olduğu, bir önceki

eğitim öğretim yılına ait not ortalamalarının ise 99,98 ile 63,00 arasında olduğu görülmektedir.

Tablo-5: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları (n=27)

Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Erkek	13	48.1
	Kız	14	51.9
Yaş	14	7	25.9
	15	5	18.5
	16	7	25.9
	17	6	22.2
	18	2	7.4
	9.	7	25.9
Sınıf	10.	6	22.2
	11.	7	25.9
	12.	7	25.9
	60-70	5	18.5
Bir Önceki Yıl Not Ortalaması	70-80	8	29.6
	80-90	5	18.5
	90-100	9	33.3

Tablo 5’de göre çalışma grubundaki lise öğrencilerinin 13’ü (%48.1) erkek, 14’ü (%51.9) kız öğrencidir. Öğrencilerin 7’si (%25.9) 14 yaşında, 5’i (%18.5) 15 yaşında, 7’si (%25.9) 16 yaşında, 6’sı (%22.2) 17 yaşında ve 2’si de (%7.4) 18 yaşındadır. Katılımcıların %25.9’u 9. sınıf, %22.2’si 10. sınıf, %25.9’u 11. sınıf, %25.9’u 12. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin bir önceki yıl ortalama başarı puanının 5’inin (%18.5) 60-70, 8’inin (%29.6) 70-80, 5’inin (%18.5) 80-90 ve 9’unun (%33,3) 90-100 puan aralığında olduğu belirlenmiştir.

Tablo-6: Öğrencilerin Ailerine İlişkin Bazı Özellikler

ÖĞRENCİ KODU	AİLE YAPISI	AİLE GELİR DURUMU (Ay/TL)	ANNENİN EĞİTİM DURUMU	BABANIN EĞİTİM DURUMU	ANNE- BABA YAŞI
1E1	Tek Ebeveynli	3.000	Lise	Lisans	39-41
1K2	Çift Ebeveynli	5.000	Lise	Ön Lisans	40-42
2E1	Çift Ebeveynli	5.000	Ortaokul	Ortaokul	38-40
2K2	Çift Ebeveynli	2.000	İlkokul	İlkokul	45-45
2K3	Çift Ebeveynli	3.000	İlkokul	İlkokul	40-41
3K1	Çift Ebeveynli	2.000	İlkokul	İlkokul	40-48
3K2	Çift Ebeveynli	4.000	İlkokul	Lise	32-35
3K3	Çift Ebeveynli	2.500	Ortaokul	Lise	32-39
3K4	Tek Ebeveynli	3.000	İlkokul	Ön lisans	36-40
4E1	Çift Ebeveynli	6.000	Lise	Lise	50-55
4K2	Çift Ebeveynli	11.500	Lisans	Lisans	39-40
4K3	Çift Ebeveynli	4.000	Lisans	Lisans	53-59
4E4	Çift Ebeveynli	5.500	Lisans	Lisans	46-50
5K1	Çift Ebeveynli	2.000	Lise	Ortaokul	42-39
5E2	Tek Ebeveynli	5.000	Y. Lisans	Y. Lisans	40-45
5E3	Çift Ebeveynli	3.000	İlkokul	İlkokul	54-54
6E1	Çift Ebeveynli	2.000	Ortaokul	Ortaokul	46-50
6E2	Tek Ebeveynli	7.000	Ortaokul	Lise	39-44
7K1	Çift Ebeveynli	2.000	Lisans	Lisans	45-41
7K2	Çift Ebeveynli	2.000	İlkokul	İlkokul	42-50
7E3	Çift Ebeveynli	3.000	Lise	Lise	42-41
8E1	Çift Ebeveynli	4.600	İlkokul	Lise	40-45
8E2	Çift Ebeveynli	3.500	İlkokul	İlkokul	42-42
8E3	Çift Ebeveynli	3.000	İlkokul	İlkokul	55-50
9E1	Çift Ebeveynli	4.500	Lise	Lisans	47-47
9K2	Çift Ebeveynli	2.500	İlkokul	İlkokul	55-58
9K3	Çift Ebeveynli	2.500	İlkokul	Lise	41-45

Tablo 6' da öğrencilerin ailelerinin; aile yapısı, gelir durumu, ebeveyn eğitim durumu ve yaşlarına ilişkin veriler sunulmuştur. Katılımcı dört öğrencinin aile yapısı tek ebeveynli ve çift ebeveynli şeklindedir. Ailelerin aylık gelirleri, 2.000 TL ile 11.500 TL arasında değişmektedir. Annelerin ve babaların eğitim durumları ilkökul

mezunu ve yüksek lisans mezunu aralığındadır. Annelerinin yaş aralığı, 32 ile 55 yaş; babalarının ise 35 ile 59 yaş aralığında olduğu Tablo 6'dan anlaşılmaktadır.

Tablo-7: Öğrencilerinin Aile Özelliklerine Göre Dağılımları

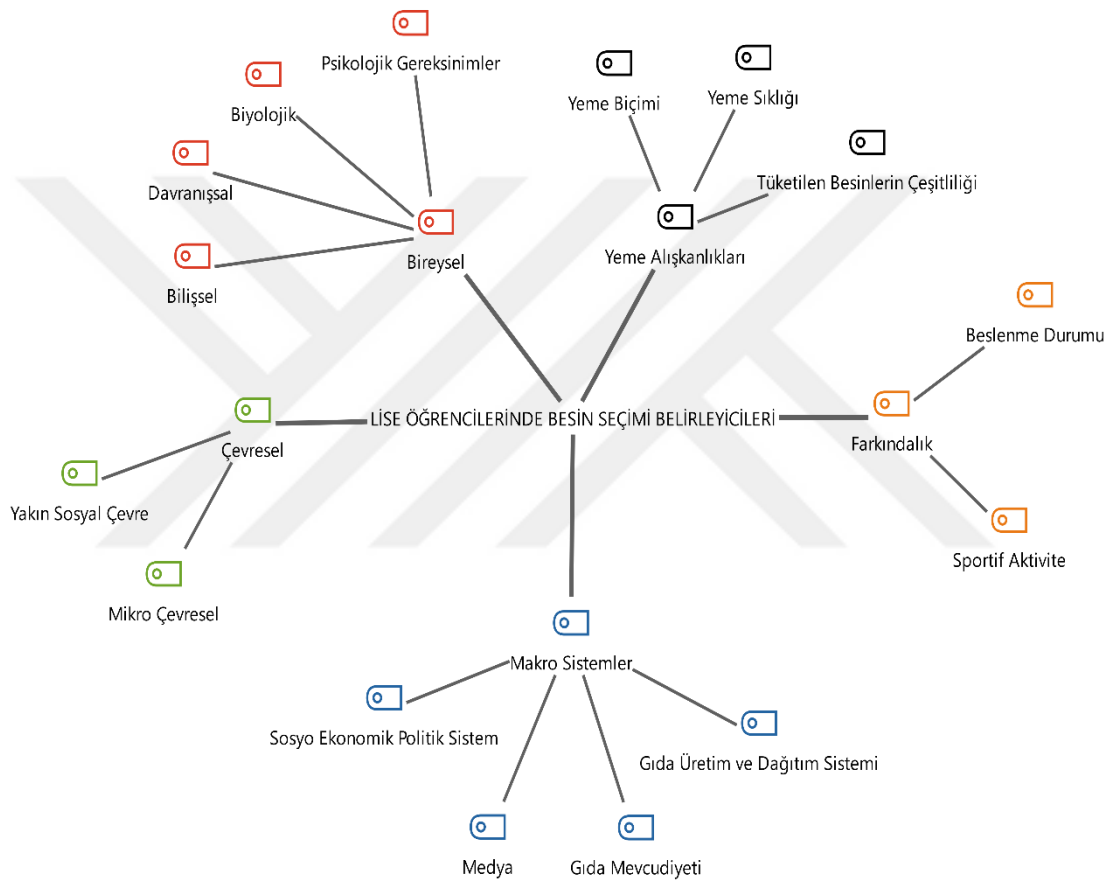
Demografik Bilgiler		n	%
Aile Yapısı	Tek Ebeveynli	4	14.8
	Çift Ebeveynli	23	85.2
Ailenin Gelir Durumu(TL)	2.000-3.000	15	55.6
	3.000-4.000	3	11.1
	4.000-5.000	5	18.5
	5.000-6.000	2	7.4
	6.000 ve üzeri	2	7.4
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	12	44.4
	Ortaokul	4	14.8
	Lise	6	22.2
	Lisans	4	14.8
	Yüksek Lisans	1	3.7
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	8	29.6
	Ortaokul	3	11.1
	Lise	7	25.9
	Önlisans	2	7.4
	Lisans	6	14.8
	Yüksek Lisans	1	3.7
Anne Yaşı	30-40	12	44.4
	40-50	11	40.7
	50-60	4	14.8
Baba Yaşı	30-40	6	22.2
	40-50	17	62.9
	50-60	4	14.8

Tablo 7'ye göre çalışma grubundaki lise öğrencilerinin 4'ü (%14.8) tek ebeveynli, 23'ü (%85.2) çift ebeveynli aile yapısına sahiptir. Ailesinin aylık gelir durumu 15'inin (%55. 5) 2.000-3.000 TL, 3'ünün (%11. 1) 3.000-4.000 TL, 5'inin (%18.5) 4.000-5.000, 2'sinin (%7. 4) 5.000-6.000 TL. ve yine 2'sinin (%7.4) 6.000 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerin eğitim durumu; % 44.4 anne-% 29.6 baba ilkokul, % 14.8 anne-% 11.1 baba ortaokul, % 22.2 anne- % 25.9 baba lise, % 7.4 baba önlisans, % 14.8 anne ve baba lisans, % 3.7 anne ve baba da yüksek lisans mezunu şeklindedir. Tabloda ebeveynlerde yaşı 30-40 arasında % 44.4 anne, % 22.2 baba; 40-50 yaş arasında % 40.7 anne, % 62.9 baba; 50-60 yaş arasında % 14.8 anne ve baba bulunmaktadır.

4.1. Ergenlerin Besin Seçimi Belirleyicilerine İlişkin Nitel Analizler

Besin seçimi belirleyicileri; bireysel, çevresel, makro sistemler, yeme alışkanlıkları ve farkındalık başlıkları altında katagorize edilerek analiz edilmiş şekil 2'de sunulmuştur.

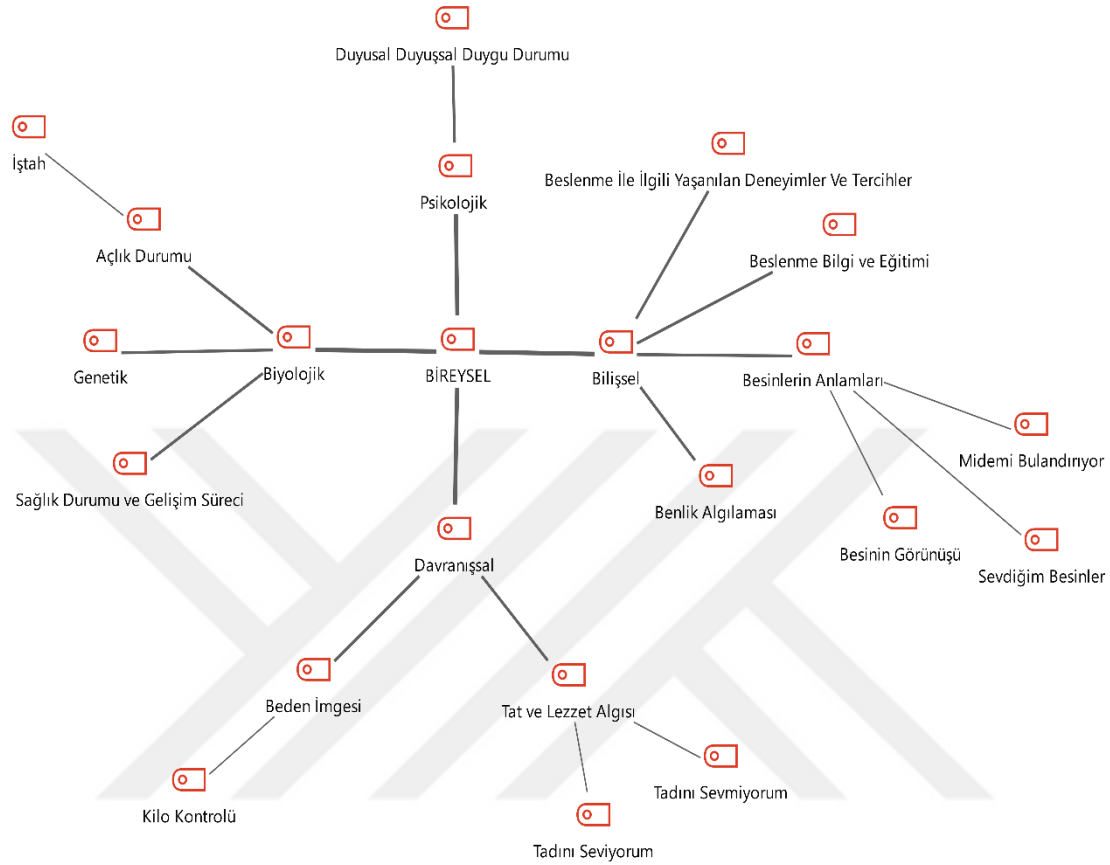
Şekil-2: Araştırma Verilerinin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.1. Bireysel Belirleyiciler

Bireysel belirleyiciler kategorisinde psikolojik faktörler teması altında duyuşsal, duyuşsal ve duygu durumu bulunmaktadır. Biyolojik faktörler teması altında açlık durumu, genetik, sağlık durumu ve gelişim süreci; davranışsal faktörler teması altında; beden imgesi, tat ve lezzet algısı; bilişsel faktörler teması altında beslenme ile ilgili yaşanan deneyimler ve tercihler, beslenme bilgi ve eğitimi, besinlerin anlamları, benlik algılaması alt temaları yer almıştır (Şekil 3).

Şekil-3: Besin Seçiminde Bireysel Belirleyicilerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.1.1. Psikolojik Faktörler

Psikolojik faktörler teması altında duyuşsal, duyuşsal ve duygu durumu alt teması mevcuttur (Şekil 3).

Duyusal, Duyuşsal ve Duygu Durumu

Katılımcılar sevdikleri yemeği yediklerinde mutlu, sevmedikleri yemeği yediklerinde ise mutsuz olduklarını belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin büyük bir çoğunluğu regli döneminde tatlı ve çikolata yeme isteklerinin arttığını ifade etmişler, bazı katılımcılar tartışma ortamında yeme isteklerinin arttığını daha çok karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklere yönelindiklerini, açlık durumunda da daha sinirli olduklarını belirtmişlerdir. Bir kısım katılımcı “*Mutluyken iştahım açık oluyor, canım sıkkın olduğunda yiyesim gelmiyor.*” şeklinde durumunu açıklamışlardır.

Besinler bireyin duygu durumunu değiştirebilir ve yiyecek seçimini etkileyebilirler. Stresle başa çıkma durumunda genelde lezzetli kabul edilen besinler tercih edilir ve bunların stresi azaltmak için gereken dl sağlama olasılıkları daha yüksektir. Bir besine karşı aşırı yeme arzusu duyan bireyler (zellikle kadınlar arasında premenstrual dönemde) ve besin tüketimini kısıtlamaya çalışanların yemekten haz duymaları, bu bireylerin suçluluk duymalarına vebesine karşı duyduğu arzusunun artmasına neden olur (Bellisle, 2005; Dalla ve Simona, 2007).

Sevmediği besinlerin kendisini mutsuz, sevdiği besinlerin ise mutlu olmasına neden olduğunu söyleyen katılımcı 2K3'n açıklaması şu şekildedir.

"Eve gittiğim zaman sevmediğim bir yemek varsa mutsuz oluyorum ve mutsuzluğum uyuyana kadar devam ediyor. Sevdiğim yemeği yediğimde de aynı şekilde çok mutlu oluyorum." 2K3

Katılımcı 3K1'in, hasta ve canı sıkkın olması, tartışma ortamı yeme isteğini artırıp daha çok tatlıya ve karbonhidratlı besinlere yönelmesine neden olmuş ve bu durumunu şöyle belirtmiştir.

"Hasta olduğum ya da canımın çok sıkkın olduğu zamanlarda, tartışma ortamında da yeme isteğim artıyor, biraz daha tatlıya ve karbonhidratlı besinlere yöneliyorum, acıkmasam bile canım sıkıldığı için yemek yiyorum bazen. Sırf bu nedenle boş vaktim olmaması için hobi bile edindim, bu seneye kadar hiç kitap okumuyordum bu sene kitap bitirdim spora yöneldim o zaman insanın boş vakti olmadığı için yemekten biraz daha uzaklaşıyor. Sakin ortamlarda ve mutluyken daha düzenli besleniyorum." 3K1

Katılımcı 3K3, mutsuz olduğunda yağlı yiyecekleri tercih ettiğine değinmiştir.

"Mutsuzken patates-köfte gibi yağlı olan yiyecekleri daha çok canım istiyor tercih ediyorum, mutluyken ama her şeyi yiyebilirim. Bir de güzel bir kahvaltı ile güne başladığımda psikolojik olarak kendimi iyi hissediyorum."

Katılımcı 5E2'de, ruh halinin yeme şeklini etkilediğine dikkat çekmiştir.

"Ruh halim yeme şekliimi ve hastalığımı çok fazla etkiliyor. Özellikle şekerim ani fırlamalar yapıyor."

Katılımcı 3K2, şenmenin neden olduğu duygu durumunun dengeli ve düzenli beslenmesine engel olduğunu, stresli olduğu zaman besinleri seçerken karar vermede zorlandığını ifade etmiştir.

"Aslında kendim istersem başarıyorum ama bazen üşeniyorum, yeter artık yapamayacaksın boşver bırak diyorum bırakıyorum. Yapabileceklerimi biliyorum ama

zamanımı ona harcamak istemiyorum. Mesela yemeğimi okul gıdalarından uzak durmak için evden hazırlayıp getirebilirim ama üşeniyorum ve ancak ara sıra yapabiliyorum. asla seçmem ne yesem diye çok uğraşırım, kararsız kaldığım için de önüme ilk geleni “şu da olur” deyip yerim. Ama mutlu olduğum zaman “şunu yemeliyim”, “şunu istiyorum” ya da “bunu yiyeceğim” diyebiliyorum. Mutluyken en çok tatlı yiyorum ama öyle aşırıya kaçmıyorum abartmıyorum.” “Genel olarak iştahım ya da açlık tokluk durumum ruhsal durumumu etkiler, acıkırsam sinirli olurum. “Açken ben ben değilim” tok halimle aç halim arasında epey fark var.” 4E4

Kız öğrencilerden 2K3, 3K1, 5K1 ve 9K3,regli döneminde tatlı isteklerinin arttığının özellikle çilokatayı çok tükettiklerinin altını çizmişlerdir.

“Adet döneminde de çikolata isteğim artıyor, ilk gününde okuldaysam eğer iki üç kez kantinden çikolata alıp yiyorum.” 2K3

“Regli döneminde tatlı ve çikolataya yönelmem daha fazla oluyor.”3K1

“Adet dönemi öncesi de tatlı isteğim çok artıyor, bir çikolata yiyeceksem iki çikolata yiyorum.” 5K1

“Regli döneminde çok fazla yemek yiyişim gelmiyor, günlük yemeklerim azalıyor, su içme ihtiyacı daha fazla hissediyorum, tatlı şeyleri daha çok yemek istiyorum.” 9K3

Katılımcılardan dördü kız, toplam beş katılımcıda, moral bozukluğu, stres gibi faktörlerin yemek yemelerine engel olduğuna dikkat çekmişlerdir.

“Moralim bozuk olduğunda da yine yemek yemek istemiyorum, içimden gelmiyor.Sevinçli olduğumda da her şeyi yiyişim, yapasım gelir, köfte falan yerim mesela.” 9K3

“Stresten sanırım kilo veriyorum, yemeğe otururum ama düşünmekten o an az yerim.” 4K2

“ Ben mutluyken çok yerim ama mutsuzken canım hiçbir şey istemez, kapatıyorum direk kendimi yemeğe.” 9K2

“Benim beslenmem duygularımı etkilemiyor ama duygular beslenmemi etkiliyor olabilir, misal canım sıkın olduğunda yiyişim gelmiyor.” 1E1

“Özellikle moralim bozursa, sınavdan düşük not almışsam eve gittiğimde daha az sevdiğim bir yemek varsa yemem.Genelde başıma bir şey geldiğinde, mutsuz olduğumda, kendimi kötü hissettiğimde diyetimi de bozasım geliyor, “Zaten moralim bozuk, bir de bunu yapmayım bırakayım” diyorum ve bırakıyorum.” 7K2

4.1.1.2. BiyolojikFaktörler

Öğrenciler okulda acıktıkları için kantinden alışveriş yaptıklarını, aç olduklarında ders çalışmalarının ve anlamalarının zorlaştığını, odaklanamadıklarını, misafirlige gitmeden önce aç kalabilme endişelerinin oluştuğunu, zorlanarak yedikleri karnabahar gibi sebzeleri ancak açken

tüketebildiklerini belirtmişlerdir. 12. Sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlandıkları için gece geç saatlere kadar ders çalıştıkları için acıkıp tost gibi besinler tükettiklerini ve okul çıkışı dersane öncesi yine aç oldukları için dışarıdan hazır gıdalar yemek zorunda kaldıklarını bildirmişlerdir. Açlık fizyolojik bir dürtü olup besin seçiminde önemli etkiye sahiptir. Ergenlerin bir besini yemek istemesindeki nedenler arasında “acıkmış olmak” daha önce besin seçimi ile ilgili yapılan birçok araştırmada besin seçimi için anahtar etmen olmuştur (Botvin vd., 1979: Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122).

Açlık Durumu

Katılımcı 2K2, tokken yemekte zorlandığı karnabaharı açken yiyebildiğine değinmiştir.

"Karnabahara arada oluyor isteksizliğim, o da çok toksam eğer yemem, açsam genelde yerim." 2K2

Katılımcı 3K2, açlık durumuna göre yiyecek hazırlamaya zaman ayırdığını dile getirmiştir.

"Çok acıırsam aklıma ya makarna gelir yaparım ya da yumurta kırarım, açlığım daha az ise uğraşırım patates kızartırım kendime." 3K2

Katılımcı 1K2, acıkmış olmasının kantinden alışveriş yapmasına neden olduğuna vurgu yapmıştır.

"Okulda kantinden ise acıkmış olmam nedeniyle alışveriş yapıyorum." 1K2

Katılımcı 4E1, açlık durumunun dersi anlamada ne kadar önemli olduğunu derinlemesine açıklamıştır.

"Okulda aç olduğum için anlamam biraz daha zorlaşabiliyordu, diyelim ki teneffüste başka bir dersin konusu öğrenilecek "Ben açım, bir şey yedikten sonra yaparım" diye hep erteliyordum. Aslında bunu ben hayatımın her noktasında yaptım. Diyelimki hafta sonu yazılıya çalışmam gerekiyor, sabah erken kalkmışım, ailede kimse uyanık değil, kahvaltı yapılana kadar benim ders çalışmam gerekiyor ya, ben kitabı açıp "Ama ben şu an açım ya, hiçbir şey anlamam zaten" diyip kitabı kapatıyorum. Kahvaltı yaptıktan sonra daha verimli çalışabiliyorum ve böylece besinleri doğru tüketmenin dersler üzerindeki etkisini bu şekilde görebiliyorum. Okulda hem uykusuzluğun hem açlığın ciddi etkisi oluyor, ilk dersler eğer kafamızı yormayan kalem kullanmadığımız, sadece dinlememiz gereken sözel derslerse kafamı koyup sıraya neredeyse uyuyorum,

bir şeyler yiyene kadar verimli derse katılamıyorum ama bunun için de hiçbir önlem almıyorum." 4E1

Katılımcı 4K3, ders çalışırken daha çok acıktığına dikkat çekmiştir.

"Ders çalışırken mesela yemek yemek hep aklımda oluyor, acıktığımı çok rahat hissediyorum." 4K3

Açken kann şekerinin düşmesinden dolayı sınava girmenin, spor yapmanın mümkün olmayacağına, zihninin iyi çalışmayacağına katılımcı 5E2 vurgu yapmıştır.

"Benim sabah kalkınca şekerim düşmüş oluyor ve elbette bir şeyler yemek zorunda oluyorum. Sağlıklı insan için de düşünecek olursak açken hiç bir şey yapmak mantıklı olmaz, bir sınava aç girmek çok mantıklı değildir, beyin düzgün çalışmaz düzgün hareket edemezsiniz, spor yapılmaz, koşulmaz." 5E2

Katılımcı 7E3, açken derse konsantre olamadığına, daha asabi olduğuna, bu nedenle de aç kalmamaya özen gösterdiğine değinmiştir.

"Acıktığım zaman benim odağım kayıyor, derse ilgisizliğim olabiliyor, daha sinirli oluyorum ve bu durumlarda dersi fazla dinleyemediğim, verimliliğim düştüğü için aç kalmamaya özen gösteriyorum." 7E3

Katılımcı 9K3, dersane öncesi acıkmış olduğu için dışarıda yemek zorunda kaldığına yönelik açıklamada bulunmuştur.

"Okuldan çıktıktan sonra dershaneye geçmeden illaki acıkmış oluyorum ve dışarıdan yemek zorunda kalıyorum." 9K3

Katılımcı 4E4, akşam eve geldiğinde aç olduğu için asabi olduğunu söylemiştir.

"Akşam eve ilk geldiğimde aç oluyorum, o an işte asabi olabiliyorum ters cevap verebiliyorum." 4E4

Katılımcı 8E1, üniversite sınavına hazırlanmasından dolayı gece ders çalıştığından dolayı acıkıp tost yediğine vurgu yapmıştır.

"Bu sene 12. Sınıf olmamdan dolayı gece geç vakitlere kadar ders çalışıyorum ve acıktığım için de tost yiyorum. Sınava hazırlandığımız için okulda bazılarımız öğle arasına bile çıkmıyor, sürekli test çözüyorlar. Ben ama acıktığım için çıkıyorum, dışarıda döner tost gibi şeyler yiyorum." 8E1

Açlık duygusunu sevmediği için gece sürekli atıştırdığına değinen 7K1'in açıklamaları şöyledir.

"Gece yatmadan önce de sürekli atıştırırım, acıkırım. Annem bu durumu genellikle etmek yemememe bağlar. Yatmadan önce elma, sabaha kadar beni tok tutsun diye süt içmeye çalışıyorum, hatta aç kalmamak için akşamdan artan yemek varsa dolaptan çıkarıp yerim çünkü ben açlık duygusunu sevmiyorum." 7K1

Katılımcı 6E2, misafirlğe gitmeden önce aç kalabilme endişesi taşıdığına değinmiştir.

"Misafirlğe gitmeyi de pek tercih etmem, gitmeden önce çok merak ederim, aç kalır mıyım kalmaz mıyım diye bir düşünce oluşuyor illaki." 6E2

İştah

İştah sağlık, ruhsal durum gibi pek çok durumdan etkilenen bir dürtüdür. Merkezi sinir sistemi açlık, iştah dürtüsü ve besin alımı arasındaki dengeyi kontrol etmede devreye girer ve kişiler açlık ve doygunluk hislerine karşılık vererek, yemek yer ya da yemezler (Chomitz vd.,1995).

Katılımcı 9E1, sağlık durumu nedeniyle iştahsız olduğunu, kahvaltıyı da bu nedenle yapamadığını belirtmiştir.

"Yemeklerle pek aram yok aşırı iştahsızım çok iştahsız olduğum için kahvaltı yapmadığım günler de çok oluyor. Yemek yemeyi sevmek istiyorum da sevemiyorum bu nedenle. Çayı fazla içtiğimden dolayı demir eksikliği oluşmuş o nedenle iştahım yok. Önceden demir ilacı, B₁₂ iğnesi falan kullandım, onlar bitince iştahsızlığım geçer gibi oldu biraz iyileştim sanki, akşamları hiç yemek yemezken şimdi bazen yiyorum bazen yemiyorum." 9E1

Katılımcı 2K2 ve 7K2, regli döneminde yaşadıkları karın ağrısının iştahlarını kapattığına dikkat çekmişlerdir.

"Regli döneminde karnıma diren ağrı benim iştahımı kapatıyor o nedenle yemek değil de sıcak içecekler içiyorum böyle durumlarda." 2K2

"Regli döneminde karnım ağrıdığı için hiç iştahım olmuyor ve yemek yiyemiyorum." 7K2

Katılımcı 3K2, annesinin yaptığı yemeklerin iştahını açtığına vurgu yapmıştır.

"En çok annemin yemeklerini seviyorum çünkü o bu konuda daha bilgili ve becerikli özen gösteriyor, yaptığı yemekler iştahımı daha açıyor." 3K2

Erkek üç katılımcı da (4E4, 5E3, 8E3) iştahlarının her durumda açık olduğuna verdikleri ifadelerde açıklık getirmişlerdir.

"Sınav yılım olmasından dolayı pek strese girmem, iştahım hep açıktır benim, ruhsal durumum hiç iştahımı etkilemez." 4E4

"Sigara iştahı kapatır diye bilirim ama bende olmuyor sanki, benim iştahım her zaman açık oluyor, hep yemek yemek istiyorum, bir ara hastaneye gitmiştim midemde kurt olma ihtimali var mı diye, ama bir şey çıkmadı." 5E3

"11-12 yaşlarına kadar normal kiloda ve şimdiye göre az yiyen bir çocuktum, sonra küçük kuzenlerim falan oldu onlara yemek nasıl yenir göstermek amaçlı yedikçe yemeğin tadını keşfettim ve sonra da iştahım arttığı için kendimi durduramayıp çok fazla yer oldum." 8E3

Katılımcı 4K3, kalabalıkta iştahlı ve severek yemek yediğini, yalnızken iştahının az olduğunu dile getirmiştir.

"Önceden daha çok yemeğe meyilliydim, bir de evde abilerim vardı, onlarla beraber daha çok yiyordum, kalabalık olunca yemesi daha güzel oluyor. Şuan genelde tek oluyorum ve iştahım daha az oluyor. Daha iştahlı severek yiyorum memleketimde ve kalabalıkta." 4K3

Aile içinde yaşanan çatışmaların iştahı üzerindeki olumsuz etkisine katılımcı 6E1,derinlemesine açıklık getirmiştir.

"2012 Yılı'nın Eylül ayında annem babam ayrıldı, ben o dönem çok kötü oldum. Onlara tepki olarak derslerimi bıraktım, geceleri uyuyamaz ağlardım. Gözlerim kan çanağı okulda dolaşırdım, herkes deli gözü ile bakardı sanki. Hiç iştahım olmaz, yemek yemezdim. Zorunlu olmasa su bile içmek istemezdim. Ağlamaktan kustuğumu bile biliyorum, hıçkırır hıçkırır ağlamaktan insan öğürür ya... Artık anneme babama niye ayrıldınız demiyorum ilk bir yıl çok demiştim ama kendi hayatları sonuçta, ikisi de yetişkin ne yapacaklarını bilen kişiler, sonuçta onlar hala annem babam. Şimdi ise 12. sınıf olmam nedeniyle üniversite sınavına hazırlanıyorum ve bazı günler 12-13 saat uyurken, bazı günler 1,5 saat ancak uyuyorum, uykusuzluk bende iştah kaybına neden oluyor, canım hiçbir şey yemek istemiyor." 6E1

Katılımcı 8E2, üniversite sınav yılı olmasından dolayı yaşadığı stresin iştahsızlığa neden olduğuna vurgu yapmıştır.

"Bu sene sınav stresinin getirdiği bir iştahsızlıkta var bende, akşam eve gelince aslında açım ama çok istekli, iştahlı yemek yiyemiyorum." 8E2

Genetik

Besinlerin lezzetine verilen cevaplarda genetik değişikliklerin de rolü olup genetik farklılıklar tüketilen besinlerin çeşidini ve miktarını değiştirmektedir. Tat reseptör genlerindeki değişiklikler ergenlerde özellikle acı ve tatlı lezzetlerin algılanmasındaki farklılıklar sonucunda besin seçiminde bireysel farklılıklara neden

olmaktadır ve ekşi lezzeti olan besinlerin seçiminde de genetik faktörlerin önemli katkısı olduğu saptanmıştır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122).

Katılımcı 2K2, tuzlu yiyecekleri sevdiğini ama ailesinde tansiyon hastalığının irsi olduğunu söylemiştir.

"Tuzlu yiyen biriyim, şekerden fazla tuzu seviyorum ve bizim ailede de tansiyon irsi olduğu için bir noktadan sonra böbreklerimde sıkıntı çıkmaya başladı." 2K2

Katılımcı 3K1, ailesinde diyabet hastalığı olduğuna, kilolu olması ve sağlıklı beslenmesi nedeniyle kendi değerlerinin de sınırdan çıktığına dikkat çekmiştir.

"Aslında şöyle; genetik olarak babaannemde teyzemde şeker hastalığı var ve bende de olma ihtimali çok büyüktü. Kilolu olmam ve sağlıklı beslenmem nedeniyle şekerim hep sınırdan oluyordu bu şekilde devam etsem şeker hastasıydım ama doktor bunu farketti ve benim değerlerimi aşağıya çekmek için diyet programı verdi." 3K1

Katılımcılar; "annemde benim gibi ona da ne yese yarıyor."(4E1), "ailede damak tadım annem ve ağabeyime benzemiş onlarda tatlıyı az yiyorlar." (4K3), "ete olan düşkünlüğüm babama benzemiş."(4K2), söylemlerini içeren ifadeleriyle genetik durumlarını açıklamışlardır.

"Annem de benim gibi ona da ne yese yarıyor, o da kilo almamak için çabalıyor aslında." 4E1

"Ailede damak tadım annem ve ağabeyime benziyor, onlarda çok tatlı olan şeyleri seviyor, baklava falan yemezler." 4K3

"Ete olan düşkünlüğüm babama benzemiş benim, özellikle kırmızı eti çok seviyorum." 4K2

Baba başta olmak üzere, dayı, büyükbaba gibi erkek yakınlarının beslenmeleri ile kendi beslenme şekillerinin de benzerlik gösterdiğini dört erkek katılımcı (5E3, 8E3, 6E1, 6E2) ifadelerinde belirtmişlerdir.

"Beslenme şeklim benim babama daha çok benzer, oda böyle beslenir." 5E3

"Beslenmemi fazla buluyorum; bana göre fazla değil aslında çevremdeki insanlara göre fazla. Aile yapımdan olabilir babamda, dedemde benim gibi çok yiyorlar." 8E3

"O gün yağlı yersem eğer benim midem yanar uyuyamam, yatakta döner dururum, işte düşünüyorum bunları besin seçerken. Bamya çorbası eğer yersem böyle olacağımı biliyorum, akşam yersem bir iki gün rahatsız eder beni, boğazım öyle yanarki, mide asidimin boğazımı yakmış geçmiş gibi hissedirim. Bende bu durum irsi çünkü babamda da aynı durum oluyor, genetik olarak babam ve dayıma benzemişim." 6E1

"Tatlıyı da çok seviyorum olmazsa olmazlarımdan, babamdan bana genetik gelen bir şey mi pek bilmiyorum ama oşeker hastası olduğu için fazla yiyemiyor ama ben "waffil", "künefe", "baklava" çok yiyorum, canım çekiyor, doyamıyorum." 6E2

Katılımcı 7K1, genetik olarak annesine benzemesine rağmen beslenme şeklinin aynı olmadığına, annesine ve babannesinin yanlış beslenmelerinden dolayı pek çok hastalığa yakalandıklarına ve kendisinin de bu durumdan genetik geçiş nedeniyle rahatsız olduğunavurgu yapmıştır.

"Genetik olarak anneme benziyorum ama beslenmemiz hiç aynı değil. Benim sevmediğim bazı şeyleri o sever, benim sevdiğim bazı şeyleri de annem sevmez. Semizotunu annem her türlü çok sever, ben hiç yemem, dereotunu yine annem çok sever ama benim aromasından midem bulanır, çok farklı beslenme alışkanlıklarımız vardır. Şöyle bir baktığımda onlara mesela anneannem yüksek tansiyondan ötürü bu yaz gözünden ameliyat geçirdi, kolesterol var çoğunda, babaannemde de kalp hastalığı var damar tıkanıklığı sonucu. Baba tarafımın çoğu şeker hastası, babamda ve bende çıkmasından korkuyorum genetik hastalık olduğu için. Bu durumların çoğunu kilolarına bağlıyorum ben." 7K1

Sağlık Durumu ve Gelişim Süreci

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, şeker hastalığı, insülin direnci, migren, kolestrol, C, D, E, B₁₂ vitamini, demir eksikliği nedeniyle mide, alerji ve grip rahatsızlığı, el ve parmaklarda yaralar, halsizlik ve bitkinlik durumunun biriyle ya da birkaçıyla farklı zamanlarda karşı karşıya kalmışlardır. Organik besinler kullanarak, spor yaparak, sık sık az yemek yiyerek, su tüketimine dikkat ederek, karbonhidratlı besinleri az, sebze ve yeşillikleri çok tüketerek, balık yemekye özen göstererek iyileşmeye çalışmışlardır. Bazı öğrencilerin yaşamış olduklar hastalık deneyimleri sonucu tekrar kötü günler yaşamamak ve hastalanmamak için besin seçimine özen gösterip sağlıklarını koruduklarını bu süreçte beyaz şeker, cips, kola, çay, kafeinli içecekler, çikolata, jelibon gibi aburcuburlardan da uzak durduklarını ifadelerinden anlamaktayız.

Katılımcı 1K2'nin, şekerli sağlıksız bulduğu için tüketmediğini içeren sözleri şöyledir.

"Beyaz şekerli sağlıksız olduğu için artık kullanmamaya başladım." 1K2

Katılımcı 4K3, çocukken şekerli yiyecekleri çok tüketmesinden dolayı gelişen alerji durumu ve sonrası şekersiz beslenmeye geçiş sürecine vurgu yapmıştır.

"Çocukken çok jelibon yerdim ve bir dönem şekerle alerjim çıktı yoksa çok seviyordum jelibon, lolipop yemeyi. Onları bıraktım ondan sonra da çok ilgim kalmadı artık şekerle. Sütü de küçükken şekerli içiyordum ama artık şekerli sevmiyorum, kahveyi falan da şekersiz içiyorum artık. Şekerden uzaklaşmaya çalışıyorum aslında çünkü zararlı olduğunu duydum, teyzem mesela bir yıldır hiç şeker tüketmiyor, bende bu nedenle şekeri bırakmak doğru diye düşünüyorum. Kilo yaptığı söyleniyor ya "üç beyazdan uzak dur" düşüncesiyle ben de mümkün olduğunca az tüketiyorum, çaya kahveye atmıyorum. Protein ve vitamin yönünden zengin yiyecekleri pek almıyorum ve almadığım için kendimde bitkinlik, yorgunluk şeklinde etkilerini de farkediyorum." 4K3

Katılımcı 3K1'in şekerli yiyecekler başta olmak üzere atıştırmalık yiyecekleri fazla tüketmesi sonucu sınırda kan şekeri ulaşması ve bunun sonucu şekerli besinler tüketmediğini içeren açıklamaları şu şekildedir.

"Kilolu olmam ve sağlıklı beslenmem nedeniyle şekerim hep sınırda oluyordu bu şekilde devam etsem şeker hastasıydım ama doktor farketti ve benim değerlerimi aşağıya çekmek için diyet programı verdi ve o zaman içeceklerimi şekersiz içmeye başladım şimdi şekerli içecek istesem bile içemiyorum çünkü artık tadını sevmiyorum hatta midemi bulandırıyor. Bu süreçte ilaç kullanmadım sadece yürüyüş ve beslenmeye dikkat ederek iyileştirdim, şu anda da yürüyüşümü yapıyorum, doktorun önerisiyle son zamanlarda böyle besleniyorum önceden hiçbir şekilde beslenme düzenim yoktu ne buldumsa yiyordum (kraker, cips türü yiyecekler). Özellikle cips türü yiyeceklerin hem fiziki görünüşümü hem de sağlığı olumsuz etkilediğini çok iyi biliyorum, doktor kontrolüyle yememeye başladıktan sonra kendimi daha iyi hissediyordum eskiden merdiven çıkarken bile nefesim daralıyordu yani vücut kendini kaldıramıyordu ama şu an yürürken, koşarken nefesimi kontrol edebiliyorum." 3K1

Katılımcı3K3, insülin direnci ve migren rahatsızlığı nedeniyle su ve sebze tüketimini artırdığına, az ve sık sık yemek yediğine vurgu yapmıştır.

"Aç kaldığımda elim ayağım titriyordu, şikayetlerim nedeniyle doktora gittiğimizde insülin direncimin olduğunu öğrendim. Artık kendimin bilinçli olması gerekiyordu çünkü sonuçlar hep kötüye gidiyordu, migrenim, insülin direncim, görünüşüm, insanların bana bakış açısı; bunların değişmesi gerekiyordu ve ben başardım. İnsülin direncinin dikkat etmezsem şeker hastalığına döneceğini, şeker hastalığının da tedavisinin olmadığını bildiğim için seçimlerime hep dikkat etmeye çalışıyorum. Hayatımın bir yemek bir heves yüzünden mahvolmasından korkuyorum. Korkularımı yaşamamak için sık sık az yemek yiyerek su tüketimime dikkat ediyorum, yürüyüş yapmaya çalışıyorum, sebze yemeklerini biraz daha özenli yiyorum. Artık kendimde dış görünüş önemli olmaya başladı. Diyetisyen aracılığıyla 10 kiloya yakın kilo verdim. İstedğim kiloya daha ulaşamadım ama eski halime göre çok iyiyim ve şükrediyorum. Eskiden benim için "tat" önemliydi. Şimdi ise "sağlığıma uygun her yiyecek" benim için doğru tercih." 3K3

Katılımcı 3K4, migren rahatsızlığı nedeniyle çikolata, kafein içeren içecekler ve yoğun tadı olan yiyecekleri yemeyip daha doğal yiyecekler tükettiğine değinmiştir.

"Ben de birde migren var, o nedenle çikolata, kafein içeren içecekleri ve yoğun tadı olan yiyecekleri yiyemiyorum. Ben üç yıl kadar önce okulda migren krizi geçirip hastaneye gittiğimde bu rahatsızlığımın olduğunu öğrendim. Cips kola gibi sağlıksız yiyeceklerin dışında daha doğal ve sağlıklı besinler seçmeye çalışıyorum. Bir besinin lezzetinden önce benim için doğal ve sağlıklı olması gerekiyor. Mesela ıspanak yemeği gibi sebze yemeklerini seviyor ve de sağlıklı buluyorum. Doğru besinleri seçmezsek eğer ileride sıkıntılar çıkabilir, mesela obezite gibi. Zaten çok yağlı ve ağır kokulu yiyecekleri de yiyemiyorum bende hazımsızlık yapıyor, vücudumda yağ oranımı fazlalattırıyor." 3K4

Katılımcı 4E1, ileride olabilecek hastalıkların önüne geçmek ve cilt sağlığı için besinlerin içeriğine bakıp tüketmeye çalıştığına dikkat çekmiştir.

"Besin değeri tablosuna sürekli baktığım için bir yiyecekte hangi besinin olduğunu tam olarak bilmesem de genel olarak biliyorum. İleride olabilecek hastalıkların önüne geçmek için birde cilt sağlığım için bunlara dikkat ediyorum. Vücut yağlandıkça kalp karaciğer gibi organların etrafı da yağlanıyor, çalışması zorlaşıyor. Besin gruplarının vücudumuza ne gibi faydaları olduğunu, yediğimizde ya da yemediğimizde neler olacağını hepimizin bilmesi gerekiyor, mesela biliyoruz da zaten." 4E1

Tip-1 diyabet hastası olan katılımcı 5E2, teşhis sürecinden başlayarak, hastalıkta nasıl beslenmesi ile ilgili derinlemesine açıklamada bulunmuştur.

"3-4 yıl önce 7. sınıftayken çok susama, çok idrara çıkma vardı bende. Ailemizde hiç olmadığı için çok da şüphelenmedik. Teyzem doktordur, diyordu "Çok sıkıntı olursa şekerini ölçtürün" diye ama ailede hiç olmadığı ve de genetik bir hastalık olduğu için hiç şüphelenmedik. Sonra bir gece sabaha kadar kusunca, sabah hastaneye gittik, başta serum bağlayacaklardı annem "Şekerden şüpheleniyoruz" deyince şekerimi ölçtüler ve şekerim 600 civarı çıktı. Sonra 1-1,5 gün yoğun bakımda, sonrasında 1-1,5 ay hastanede makinaya bağlı kaldım. Bu süreçte eğitim de gördüm bu hastalıkla nasıl yaşanır?, Nasıl iğne yapılır?, Nasıl şekerini ölçersin?, Nelere dikkat edersin? Şeklinde eğitimler. İnsüline bağlı yaşıyorum, insülin yapmazsam şekerim yükseliyor, bazen de yaptığım insülin yediğim yemeğe göre fazla gelirse bu seferde şekerim düşüyor. Beslenme durumum, besin seçimim büyük çoğunlukla hastalığıma göre şekilleniyor öyleki karbonhidratlı yemekleri çok sevdiğim halde az tüketmek zorunda kalıyorum, bazen de canım çok çekiyor hastalığıma rağmen yiyip kendime zarar vermişliğim oluyor. Akşam yemeğinde evde değil de dışarıda yemek istediğimizde bir restorana gittiğimizde özellikle çok zorlanıyorum. Misal hocam; Fasd-food tarzı yemek yenen bir yere gittiğimizde kardeşim bunları yediği zaman benim de canım çok çekiyor, annemde bana doğal yollarla yiyecekler hazırlamaya çalışıyor. Kurbandan ayırdığı etlerle köftesini yapıyor, ekmeğini de evde kendisi yapıp bana hamburger hazırlıyor ancak öyle gideriyorum canımın çekmişliğini. Zaten benim annemde çok sağlıklı beslenir, salata yer, yoğurt gibi sağlıklı besinleri sofrada çok bulundurur, aslında çocukluğundan beri alışkınım bu şekilde beslenmeye." 5E2

Katılımcı 5E3, doğal olmayan yapay besinler içinde kimyasal madde bulunmasından dolayı kas ve kemik erimesi ve zeka geriliğine sebep olduğuna, besin seçerken tatdan önce sağlıklı olmasına önem verdiğine vurgu yapmıştır.

"Tadını ne yapayımki, anlık zevk, çin tuzlarıyla falan suni olarak elde edilebiliyor ama sağlık daha önemli. Doğal olmayan yapay besinler içinde kimyasal madde bulunduğunu

için kas erimesi, kemik erimesi, zeka geriliğine sebep oluyor diye biliyorum, ileriki yaşlarda daha problem oluyormuş." 5E3

Katılımcılardan 5K1, 6E1, 6E2, 7K2, 8E3,9E1 ve 9E, seçtikleri besinlerin sağlıklarına olumlu ve olumsuz etkisinin olduğunu farkında olup, bu durumla ilgili algılarını detaylı bir şekilde açıklamışlardır.

"Pekmezi ve kanlı dalağı çok severim, genelde kan yapan şeyleri yerim ama kansızlığım yine de varmış. Diyetisyenin benden istediği kan tahlillerinde D ve B₁₂ vitaminim düşük, şeker ve de kolesterolüm yüksek çıktı. Kansızlık tespit edildi yediklerime dikkat etmezsem şeker hastası olacaktım. Beslenmemin kötü olmasından dolayı vücudumdaki yağ miktarı fazla olabiliyor, sivilceler çıkabiliyor." 5K1

"Canım çikolata ister yersem arkasından sivilceler gelir kelebek etkisi gibi,bunu da düşünmek lazım besin seçerken. O gün yağlı yersem eğer benim midem yanar uyuyamam, yatakta döner dururum, işte düşünüyorum bunları besin seçerken. Bamyacı çorbası eğer yersem böyle olacağımı biliyorum, akşam yersem bir iki gün rahatsız eder beni boğazım öyle yanarki mide asidimin boğazımı yaktığını hissedirim." 6E1

"Bildiğim kadarıyla soğanın, sarımsağın olsun oldukça faydası var, bizim dinç olmamızı sağlıyor. Benim parmak kenarlarımda soyulmalar, ellerimde çok çabuk yaralar oluyor nedeni yeşillik, soğan, sarımsak yememenden. Bir de eskiden futbol oynamadan önce enerji içeceği içiyordum ama gel gelelim zamanla halsiz ve bitkin düşüyordum, bunun nedenini öğrenmek için hastaneye gittim ve doktorum bana "Aburcubur ve enerji içeceğini çok tüketmeden oluyor, bunları tüketmemeye bakacaksın." dedi. Enerji vermesinden çok vitamin eksikliğine neden oluyormuş. Bende B₁₂ vitamini eksikliği tespit edildi ve iğne olmaya başladım. İlk zamanlar haftalık sonra aydan aya iğne oluyordum. Şimdi aydan aya iğnem devam ediyor." 6E2

"Benim besin seçerken asıl amacım sağlıklı olmak, vücudum iyi çalışsın şeklinde. Öyle zayıf oluyum diye bir kaygım yok. Bazen daha sağlıklı olabilmek için aburcuburu bıraktığım süreçler oluyor, o zamanlarda da daha sağlıklı olmak adına yapıyorum bunları." 7K2

"Asitli içecekleride önceden ben çok içerdim ama midemdeki rahatsızlıktan dolayı onu da artık içmiyorum." 8E3

"Bende çayı fazla içtiğimden dolayı demir eksikliği oluşmuş o nedenle iştahım yok. Önceden demir ilacı, B₁₂ iğnesi falan kullandım, onlar bitince iştahsızlığım geçer gibi oldu biraz iyileştim sanki akşamları hiç yemek yemezken şimdi bazen yiyorum bazen yemiyorum." 9E1

"D vitamini eksikliğinden ilaç kullandım bir süre ve balık yemememe bağladılar. C ve E vitaminimde eksikti sürekli grip olup serumla iyileşiyordum, bunları da yükseltmek için ilaç kullandım. Artık balığı haftada bir en geç ayda bir tüketmeye çalışıyorum sağlığım için. Ayrıca ben çok sık mevsim hastalığına yakalanırım muhtemeldir ki et, pekmez, bal sevmediğimden, yememenden." 9K2

Katılımcı 8E2, çok yemek yemesine rağmen kilo alamadığına, kendisini halsiz hissettiğine değinmiştir.

"Kilo almak istiyorum ama alamıyorum, bunu da okul, dersane, ev arasında gidip gelmekten zorlandığıma bağlıyorum. Kilom 65 kg' da sabit kaldı yiyorum ama hiç enerji almış gibi hissetmiyorum nereye gidiyor bu yediklerim anlamıyorum, bazen zayıf düşüyor bünyem, halsiz hissediyorum kendimi." 8E2

Organik ürünler yetiştirip tükettikleri için sağlıklı olduğunun altını çizen katılımcı 2E1'in ifadesi şu şekildedir.

"Organik sertifikalı ürün yetiştirdiğimizden ve bunları yediğimden dolayı hasta olduğumda ilaç kullanmadan iyileşiyorum, zaten ailecek çok sık da hasta olmuyoruz." 2E1

4.1.1.3. Davranışsal Faktörler

Davranışsal faktörler teması altında beden imgesi ve tat ve lezzet algısı alt temaları mevcuttur.

Beden İmgesi

Beslenme sosyal olarak öğrenilen bir davranış olduğu için sosyal baskılardan etkilenir. Normal veya aşırı beslenme arasında kesin bir ayırım çizgisi belirlenmemiştir. Beden yapısının değerlendirilmesinin sosyal çevreye göre değiştiği bilinmektedir, bu ise besin seçimini etkilemektedir (Büyükkoyuncu, 2010; Batman vd., 2015).Beden imgesi ergeni yeme davranışı bozukluklarına sokarak, bilinçsiz diyet uygulamalarına neden olmaktadır. Kızlar vücutlarının yağ oranının düşük erkekler de kas oranının yüksek olmasını istediklerini belirlenmiştir (Ersoy, 2001: 3-9; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122). Katılımcı iki erkek öğrenci kaslı olmayı istediklerini belirtmiş,6E2 bu nedenle spor yaptığını *"Kim yapılı vücutlu ve kaslı olmak istemez ki? Benim de ilk önceliğim bu."*, 8E1'de bu durumu *"Spor yapmamdaki amacım kas yapmak."* diyerek dile getirmişlerdir.

Vücut Ağırlığı Kontrolü

Bazı ergenler boya göre ağırlıkları konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içinde olabilirler. Bu durum özellikle kendine güveni az olan ve kendini olumsuz değerlendiren ergenler arasında görülür. Erkeklerin 1/3' ünün, kızların yarıdan fazlasının vücut ağırlıklarını fazla buldukları için kilo kaybetmek ya da en azından kilo almamak için çaba gösterirler. Diyet yapma konusunda genellikle katı ve seçici davranırlar, çabuk ağırlık kaybetme isteği ile oldukça sınırlı diyetlerle başarıya

ulaşamadıkları gibi, bazen tehlikeli sonuçlarla da karşılaşabilirler. Ergenin çok ince olma isteği, bazen sağlığı ciddi derecede tehdit eden durumlara neden olur. Öyleki, normal ağırlıklı ya da zayıf olsalar bile kendilerini şişman olarak görürler ve bu durum yeme bozukluğu hastalıkları ile sonuçlanabilir (Şahin ve Çiçek, 2013).

Katılımcılardan 10'u kız öğrenci olmak üzere toplam 16 katılımcı vücut ağırlıkları hakkında duygularını açıklamışlardır.

Katılımcı kız öğrencilerden 1K2, *"Aynaya baktığım zaman aslında kilo takıntım yok"*; 2K2, *"Okul zamanı kilo verip, tatilde alıyorum"*; 2K3, *"Ben kendimin kilolu olduğumu düşünüyorum ama vermek için bir türlü eyleme geçemedim."*; 3K1, *"Kilo kaybettiğim zaman kendime güvenim geliyor."* şeklindeki söylemleriyle vücut ağırlık kontrolü ile ilgili bakış açılarına yer vermişlerdir.

"Aynaya baktığımda aslında kilo ile çok fazla takıntım yok, çok umurumda olmuyor genellikle, sivilce çıkması şu bu onlarla da pek ilgilenmiyorum." 1K2

"İlk başta ben çok kilolu olduğumu düşünüyordum sonra kilo verdim bu seferde kıyafetlerim yakışmadı beslenme tarzımı değiştirerek daha çok yemek yiyerek tekrar kilo aldım ama eskisinden daha fazla, boyumda kısa olunca bu halimi de hiç sevmedim, şimdi artık ideal kilomu dengelemeye çalışıyorum. Voleybol oynuyorum, aslında ortaokul döneminde daha fazla oynuyordum, hatta milli olma şansım da vardı ama bunu ailem istemediği için devam ettiremedim. Dengeli beslenince sağlıklı olduğumu düşünüyorum, voleybol ve koşu ile de birleştiren sorun olmuyor, istediğim kiloya da ulaşıyorum. Ben okul başlamadan önce daha kilolu olup okul zamanında 5-6 kilo kadar zayıflıyorum. Yazın çok iyi oluyordu mesela, bana zayıfsın diyenler yazın görünce "iyi oturmuş kilon" diyorlar ama okul zamanı tekrar kilo veriyorum." 2K2

"Ben kendimin kilolu olduğumu düşünüyorum ama vermek için bir türlü eyleme geçemedim. Bazen etraftan "Çok kilo almışsın biraz kendine dikkat et" falan diyorlar, bir müddet dikkat ediyorum ama sonra "Ben böyleysen beni böyle kabul etsinler" diye bir düşünce oluşuyor vazgeçiyorum." 2K3

"Kilo kaybettiğim zaman kendime güvenim geliyor "Ben bunu başarabilirsem başka her şeyi başarabilirim" diye düşünüyorum. Kiloluyken kıyafet konusunda kendimi çok sıkıntıya sokuyorum. Üstüme olmadıkları zaman hayattan hiç keyif almıyorum. İnsan beğendiği şeyi alamadığı zaman kendisini suçluyor ve de ben kendimin suçlu olduğumu biliyorum. Etrafimdakiler beni başkası ile kıyaslamıyor ama ben kendimi başkasıyla kıyaslıyorum fiziksel özellik olarak. "Neden o zayıf her istediği üstüne oluyor da bana olmuyor" ya da "Ben neden istediğim gibi giyinmiyorum" diye kendi kendime soru soruyorum." 3K1

Katılımcılardan 3K2, *"Ne zayıf ne de kilolu görünmeyi sevmiyorum, bu nedenle bir bilinç oldu."*; 3K3, *"Öğün atlamanın yanlış olduğunun farkındayım, zararlı olduğunu da biliyorum ama kendimi buna inandırdım yemek yemeyerek kilo vermeye çalışıyorum."*; 5K1, *"İlk kilo almaya geçen sene Teog sınav stresiyle*

başladım.” şeklinde ifadelerde bulunarak durumlarına derinlemesine açıklık getirmişlerdir.

"Zayıf olduğum zamanlarda kilo kaybetmemek adına sabah kahvaltımı kendim hazırlayıp yedim ve öyle çıktım evden. Öğlen yemeğimi yemek için üşenmeden kantin sırasını bekledim köfte ekmek-ayranımı aldım, normalde üşenirim “Aman eve gidince yerim” der beklemezdim. Bazen de evden ekmek arası sandviç, tost getirip yedim. Hem sandviğin içinde ki peynir domates ve maydanozun renkleri çok hoşuma gidiyor ve zevkle yiyorum. Sandviçimi kendim hazırlıyorum, bana tadı daha güzel geldiği için beyaz ekmek kullanıyorum. Kışın da evden mandalina elma getiriyorum okula tadını da çok seviyorum zaten. Akşam çok yorgun olsam bile uyumadan akşam yemeğine kadar durup yemek yedikten sonra uyuyorum. Böyle yapınca da kilom yerine geliyor. Kaybettiğim kiloları tekrardan alıyorum ama ilerisine de gitmiyorum tabii çünkü aşırı kilonun da zararlı olduğunu biliyorum. Niçin bunları yapıyorum? Çünkü ne zayıf ne de kilolu görünmeyi sevmiyorum, bu nedenle bir bilinç oldu bende, kendime “Senin bir kilon olmalı ve aynaya baktığında öyle görmelisin kendini” dedim.” 3K2

"Eskiden çok kiloluydum (78 kg). Aslında ben bebekliğimden beri kiloluymuşum, anne sütünden sonra yemek yemeyip uzun süre sadece inek sütü içmişim, sonuçta kendimi bildim bileli hep kiloluyum. İlk başlarda hareketlerim yavaşlamaya başladı, üşengeçtim hep oturdum ya da yatardım uykulu gezerdim, bu da kilo almamı sağladı. Kilodan dolayı üzerimdeki üşengeçlikten her şeyi ertelerdim, artık kıyafetlerim sorun olmaya başlamıştı, görünüşümden rahatsız oluyordum ve kilomdan utanıyordum. Kilomdan kurtulmam gerektiğini biliyor yemekten de vazgeçemiyordum. Şimdi porsiyon miktarım küçüldü, öğünlerde yiyorum, öğün atlamanın yanlış olduğunu farkındayım, zararlı olduğunu da biliyorum ama kendimi buna inandırdım yemek yemeyerek de kilo vermeye çalışıyorum. 6-7 ayda 10 kg verdim. İsteddiğini elde edince her şey güzelleşmeye başlıyor, sebep aramadan mutlu oluyorum, emeklerimin karşılığını almak beni çok sevindiriyor.” 3K3

"İlk kilo almaya geçen sene Teog sınav stresiyle başladım. Yanlış yapabilirim korkusu, zaten dikkat dağınıklığı var bende doğru bildiğim soruları bile yanlış yapabiliyorum. Çevremdekiler sürekli “kilo ver” diyordu, giydiğim kıyafetler pek yakışmıyordu, hep ağlıyordum, babam diyordu “Neden bu kadar kilolusunuz, az yiyin” benim annem ve kız kardeşimde kilolu çünkü. Daha sonra diyetisyene gitmeye karar verdik, sporla da onu birleştirelim dedik sonra yüzme, trambolin, ip atlama derslerine gittik kardeşimle. Kilo vermeyi çok istememin bir sebebi de başkalarının “Ayy zayıflamış ne güzel olmuş, güzel bir kız olmuş.” demeleri çünkü benle okulda “Ne kadar kilolusun”, “Ayı gibisin”, “Şişko bir otur sen”, sınıf kapısının önünde bazı kişiler durup “Buradan mı geçeceksin?” şeklinde dalga geçebiliyorlar.” 5K1

Katılımcı üç kız öğrencinin ifadeleri vücut ağırlıklarının normal ve az olduklarına yönelik olup, 7K1; “Yani zayıflamıyorum kilo da almıyorum şu an, dengede öylece kaldım.”, 4K3; “Küçükken biraz daha kilolu ve iştahlıydım sonradan on kilo birden verdim.”, 9K2; “Geçen yaz kıyafetlerim bol gelmeye başladı istemeden kilo verdim ve 44 kiloya kadar düştüm.” şeklinde olmuştur.

"Kilo olarak BKİ'm onsekiz küsüratlı bir şeydi ve “zayıf” olarak ifade ediliyor bu değer. Ben kendimin o kadar zayıf olduğunu düşünmüyorum, boyuma göre kilom orantılı. Yani zayıflamıyorum kilo da almıyorum şu an, denge de öylece kaldım.” 7K1

"Küçükken biraz daha kilolu ve iştahlıydım sonradan on kilo birden verdim. Nasıl olduğunu bilmiyorum, özel bir şey yapmadım ama ondan sonra sanırım bende kilo alma korkusu oluştu ve yediklerimden biraz daha uzaklaştım. Önceden daha çok yemeğe meyilliydim." 4K3

"Geçen yaz kıyafetlerim bol gelmeye başladı, istemeden kilo verdim ve 44 kg kadar düştüm. Annemin sürekli "Kilo mu alsan?", " Sanki giydiklerin yakışmamaya başladı" gibi sözleri beni doğal olarak etkiledi ve kilo almayı kafama koyup beş kg aldım. Doyduğum zaman ben elimdeki son lokmayı yiyemem ama o zaman yiyordum çok fazla, sonrasında iki üç saat mide bulantısı çektiğimi bilirim ama isteyerek öyle kilo almışlığım olmuştu." 9K2

Erkek katılımcılar duygularını (4E1) "Şimdi ben hani su içse yarıyor deniyor ya öyleyim, arkadaşlarım benim iki katımı yemelerine rağmen kilo almıyorlar ama ben her şeyden kilo alabiliyorum.", (4E4) "Bu süreçte kilo almamak adına spor yapmadığım için iki poğaça yerine bir poğaça yemeye, bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalışıyorum.", (5E2) "Şeker hastası olduğumu bilmeden önce daha çok şekerli içecek içiyordum ve bunları içtiğim için de yemek yiyişim gelmiyordu, kilo da alamıyordum.", (6E1) "Kilo alma ve verme konusunda sıkıntım yok aslında.", (8E2) "Kilo almak istiyorum ama alamıyorum, bunu da okul, dersane, ev arasında gidip gelmekten zorlandığıma bağlıyorum.", (8E3) "Yaşıtlarıma göre fazla kiloluyum gibi geliyor bana.", (1E1) "Şu aralar ama biraz dikkat ettiğim için karbonhidratlardan protein, pirinç pilavından bulgur pilavı şeklinde seçimler yapıyorum kilo kontrolüm için." şeklinde söylemlerde bulundukları detaylı açıklamalarıyla ifade etmişlerdir.

"Sağlığım için kalori hesabı yaparak beslenme şeklimi istediğim kiloya inene kadar sürdüreceğim. Kilo vermemin sonunda vücudumdaki yağ oranı düştüğünde metabolizmanın da hızlanacağını duydum. Belli bir süreden sonra bu beslenme şeklini bırakıp normal insanlar gibi dengeli beslenmeye devam etmeyi düşünüyorum. Şimdi ben hani "su içse yarıyor" deniyor ya, öyleyim. Arkadaşlarım benim iki katımı yemelerine rağmen kilo almıyorlar ama ben her şeyden kilo alabiliyorum. Annem de benim gibi ne yese yarıyor, O da çabalıyor aslında." 4E1

"Çocukluktan ergenliğe geçme safhasında epey kilo aldım. Yani mesela her gün 4-5 tane yumurta yerdim, açıkçası anneannem bizle yaşıyordu ve ona yaptırmayı en kolay yiyecek yumurta olduğu, tadını da sevdiğim için çok yerdim. Şu an o kadar aramam yumurtayı, tabii o zaman okulum öğleden sonraydı ve erkenden kalkmıyordum. Ben bu yazın başında 90 kiloyu gördüm ve okul başlayana kadar kendime kilo vermem lazım dedim, iki hafta falan adam akıllı hiç bir şey yemedim hep yattım halsizlikten ve açlıktan ders çalışamayacağımı da biliyordum ve bunu da göze alarak yaptım. Aile fertleri epey karşı çıktılar sonra onlar da alıştı. 90 kilo ile okula başlarsam 100' le bitirmem hiç iyi olmaz mantığıyla başladım, zaten şimdi kilolarım da yavaş yavaş geri geliyor çünkü kilo alacağım belliydi, ders çalışıyorum, aktivitem yok. En azından şimdi döneme 80 kg ile başlarsam 90 kg ile çıkarım diye düşünüyorum. Bu süreçte

kilo almamak adına spor yapamadığım için iki poğaça yerine bir poğaça yemeye bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalışıyorum." 4E4

"Hasta olduğumu bilmeden önce daha çok şekerli içecek içiyordum ve bunları içtiğim için de yemek yiyişim gelmiyordu, kilo da alamıyordum, zaten Tip 1 diyabet hastalarının birçoğu da kilo alma konusunda sıkıntılar çekiyor. Yine bu yaşlar ileride olacağımız kilonun belirlenmesi için de önemli, misal; ben bu yaşlarda zayıf kaldığım için gelecekte de kilo alamayacağımı düşünüyorum veya bu yaşlarda çok kilolu olsaydım ileride kilo veremeyeceğimi düşünürdüm, beslenmek bu açıdan da önemli." 5E2

"Kilo alma ve verme konusunda sıkıntım yok aslında." 6E1

"Kilo almak istiyorum ama alamıyorum bunu da okul, dersane, ev arasında gidip gelmekten zorlandığıma bağlıyorum, kilom 65 kg' da sabit kaldı, yiyorum ama hiç enerji almış gibi hissetmiyorum nereye gidiyor bu yediklerim anlamıyorum." 8E2

"Boyumdan memnunum ama kilomdan değil, kilo sıkıntı yaratıyor, bilmiyorum ama yaşıtlarıma göre fazla kiloluyum gibi geliyor bana." 8E3

"Şu aralar ama biraz dikkat ettiğim için karbonhidratlardan protein, pirinç pilavından bulgur pilavı şeklinde seçimler yapıyorum kilo kontrolüm için. Hedefime ulaşmak zor oluyor, bilmiyorum metabolizmam mı yavaş aynı hedefi koyduğumuz diğer kişi ayda üç kilo veriyorsa ben bir kilo verebiliyorum." 1E1

Tat ve Lezzet Algısı

Lezzet özel bir besin tüketirken insanların yaşadıkları haz ile orantılıdır. Tatlı ve yağlı besinlerin yüksek oranda duyumsal çekiciliği vardır dolayısıyla yiyeceğin yalnızca bir besin kaynağı olarak değerlendirilmemesi, daha çok verdiği haz değeri için tüketilmesi şaşırtıcı değildir (Grunert ve Wills, 2007). Ergenlerin besin seçiminde besinlerin besin değerinden çok lezzetlerinin ön planda olduğu belirtilmektedir. Lezzete önem veren kişilerin düşük yağ içeren atıştırmalık besinlerle ilgilenmediği görülmüştür (Moreno vd., 2010).

Besinlerin tat ve lezzeti besin seçimlerini etkileyen temel faktörler arasında yer almakta olup katılımcı öğrencilerden (1E1, 7E3, 2E1, 1K2, 2K2, 3K3, 4E1,4E4, 4K3, 5K1, 7K2)11'i tat ve lezzetin besin seçimlerinde en önemli belirleyici olduğunun altını çizmişlerdir.

"Yiyecekler arasında "tat" seçim kriterim oluyor genellikle." 1E1

"“Tat” benim besin seçimimde en önemli belirleyici." 7E3

"Sağlıklı besinler arasından "tat" seçim yapmamı sağlayan temel unsur, sonra görüntü gelir, fiyata göre pek seçim yapmam iyi ise alırım. Yemek genellikle seçmem çünkü evde yapılan yemeklerin tadı bana güzel ve lezzetli gelir." 2E1

"Önceliğim şu anda yiyeceğim şeyin tadının güzel olması." 1K2

"Tadına göre yiyecekleri tercih ediyorum ya da etmiyorum, kalorisine hiç bakmıyorum." 2K2

"Üzülüp ağlıyordum ben niye böyleyim diye ama suç yine bendeydi "tat" yüzünden, "heves" yüzünden fazla yiyor ve kilo alıyordum farklı tatlar arıyorum mesela bir patatesi farklı baharatlarla, etle istediğim damak tadına dönüştürebiliyorum. Zaten damak tadıma uymuyorsa yemem." 3K3

"Benim için yiyecek seçiminde en önemli kriter "tat" dır, ondan sonra besin değeri gelir, bir şeyin tadı güzelse kalorisine yüksek bile olsa "yediğime değer" diye düşünüyorum. Ekmek ve çikolatanın kalorisine neredeyse aynı, ben çikolatanın tadını sevdiğim için ekmeği değil de çikolatayı tercih ediyorum 1,5-2 yıldır bu şekilde ekmeği azalttım." 4E1

"Lezzet, tat ve koku benim için çok önemli, etin tadını çok sevdiğimden "Et varken neden sebze yiyeyim ki?" diye bir algı var bende." 4E4 "Tadını sevdiğim besinler arasından tercih yaparım tabii ki, sağlıklı olması da var ama o çok az geçerli, bir de önüme geç gelen zor yapılan bir yiyecekse benim için daha kıymetli oluyor tabii ki onu tercih ediyorum." 4K3

"Damak tadı benim için her şeyden önemli sonra rengi ve şekli yiyeceğin. Ananası çok sulu olduğu için çok seviyorum, ayrıca Türkiye'de olmayan tadını merak ettiğim meyveler de var. Meyvelerden sonra baklagil yemeklerini, sebzeleri, balığı, bulgur pilavını da çok severim. Patates kızartması ve pirinç pilavını hem sevmem hem de annem pek yapmaz. Eti de çok aramam ancak mangalın üzerinde falan güzel olur. Pekmezi ve kanlı dalağı çok severim, genelde kan yapan şeyleri yerim ama kansızlığım yine de varmış." 5K1

"Çocukluğumda 7-8 yaşlarındayken reklamlarda gördüğüm yeni çıkan şeyler dikkatimi çekiyordu ama şu an pek etkilenmiyorum daha çok tadına göre seçim yapıyorum şimdi." 7K2

Katılımcılardan 6E1'in, "Yapay şekilde protein almak istemem, yemek yerken tadından dolayı haz da alıyorum." ifadesi besinin tadından dolayı aldığı hazzı açıklamaktadır.

"Mesela yapay şekilde protein almak hiç istemem. Protein tozlarını falan asla almak istemem çünkü yemek yerken tadından dolayı aynı zamanda haz da alıyorum, bu benim için önemli, hoşuma gidiyor." 6E1

Katılımcı 9K2, yeni tatlar keşfetme konusunda çok başarılı olmadığını şu sözlerle açıklamıştır.

"Yeni bir çikolata üretilir ya ben onu aylar sonra markette görürsem merak edip alırım ya da almam çünkü yeni tatlar keşfetme konusunda çok başarılı değilim." 9K2

Tadını Sevmiyorum

Katılımcıların büyük çoğunluğu sebzelerin tatlarını sevmediklerini belirtmiş olup bu sebzeler patlıcan, karnabahar, ıspanak, kabak, pırasa, soğan, sarımsak, mantar, pişmiş sebze yemekleri, salatalar şeklinde sıralanabilir. Yumurta, süt, peynir ve zeytin sakatatlar ve kurban bayramında et lezzetinden dolayı sevmedikleri yiyecekler arasında sıralanmışlardır. Pekmez ve şekerli yiyecekler, poğaça tarzı hamur işleri de farklı farklı öğrenciler tarafından sevmiyorum olarak ifade edilmiştir. Besinlerin lezzeti ile ilgili beklentinin besinlerle ilgili yaşanan önceki deneyimlerden etkilenebildiği, eğer bir besinin lezzeti beklenenden kötü olarak algılanmışsa sonrasında da bu besinin lezzetli olma beklentisinin azalabildiği saptanmıştır (Story ve Moe, 2000).

Katılımcılardan 1K2, 3K1, 4K3, 9E1 ve 9K3 protein ağırlıklı besinlerden bazılarının tadını sevmediklerini açıklamışlardır.

"Yumurta hiç yemiyorum, peyniri, zeytini çok fazla yemiyorum çünkü tatları hoşuma gitmiyor." 1K2

"Yumurtayı da yemeyi pek tercih etmiyorum çünkü tadını onun da sevmiyorum." 3K1

"Protein yönünden zengin yiyecekleri pek almıyorum ve almadığım için kendimde bitkinlik, yorgunluk şeklinde etkilerini de farkediyorum. Neden yemiyorum dersiniz tatlarını sevmiyorum. Süt de çok tatsız geliyor bana." 4K3

"Kurban bayramında ben küçükken et yemezdim, tadı hiç hoş gelmez sevmezdim çünkü." 9E1

"Sakatat tarzı grup hiç yemediğim yiyeceklerdir bir de poğaça tarzı hamur işlerini tadlarından dolayı sevmem." 9K3

Katılımcı 2K2, çorbanın tadını sevmediğine vurgu yapmıştır.

"Çorbaların tadını fazla sevmiyorum bana hiç doyurucu da gelmiyor ama gene de annem yapınca içiyorum." 2K2

Katılımcılardan 3K1, 3K2, 4E4, 5K1, 6E2, 7K1, 7K2 ve 7E3 bazı sebzelerin tadını sevmediklerinin altını çizmişlerdir.

"Sebze benim için sadece karın doyuran bir besin, lezzetli bulmamama rağmen yiyebiliyorum." 3K1

"Mesela patlıcanın tadı acı gelir bana hiç tercih etmem." 3K2

"Patlıcanın içinde et olursa onu yerim ama "imam bayıldı" yı yiyemiyorum salatayı yiyemiyorum sebebini bilmiyorum ama tadı çok kötü geliyor bana, pişmiş sebzelerin tadı güzel değil zaten, ıspanak, pırasa da yemem bu nedenle.Salatanın suyuna herkes bayılıyor ya tadı çok kötü bence. " 4E4

"Mantarın tadını hiç sevmiyorum çünkü böyle lastik yemişim gibi geliyor." 5K1

"Ben sarımsak, soğan, fazla yeşillik türü yiyeceklerin tadını sevmem. Salatada da yemiyorum. Annem bana farklı hazırlar, sadece salatamın içinde domates ve salatalık olur." 6E2

"Mesela karnabahar, ıspanak, kabak olsun öyle şeyleri pek sevmiyorum çünkü tadı kötü." 7E3

"Okulda yapılan pırasayı, ıspanağı tadından dolayı sevemiyorum, ebegümece, semizotu da sevmem, sevmemem tamamen damak zevkiyle alakalı koku ve lezzet önemli benim için. " 7K1

"Pırasayı tadından dolayı sevmem ama." 7K2

Katılımcılardan 4E1, 4K3 ve 6E1'in açıklamaları yağ ve şekerli yiyeceklerin bazılarının tadını sevmediklerine yöneliktir.

"Salataya dökülen ay çekirdeği yağının tadını sevmiyorum." 4E1

"Şekerli yiyecek de beni rahatsız ediyor ağızımda bıraktığı o şekerli tadı sevmiyorum ve tatlılarında daha az şekerli olanını hafif olanını seçiyorum hep." 4K3

"Pekmez yemekte çok zorlanırım, tadı çok fazla şekerli gelir bana, tam aksine spor yaptığım için de yemem gerekiyor, bir çay kaşığı dahi olsa yemeye çalışıyorum. Ağızıma alıp yayıyorum mesela küçük bebeklere tatlarına alışsın diye yiyecekler az da olsa tattırılır ya ben de öyle düşünüp az da olsa yemeye çalışıyorum." 6E1

Tadını Seviyorum

Her iki cinsiyet tarafından baklava, kadayıf ve diğer tatlılar, ayçekirdeği, hamurışı, mantı, peynir, fast food yiyecekler, abur-cuburlar ve mayonez gibi çeşitli soslar tatlarından dolayı sevilen yiyecekler; gazlı içecekler ve enerji içeceği de sevilen içecekler olarak ifade edilmiştir. Karbonhidrat ve yağ ağırlıklı yiyeceklerintatlarının beğenildiği katılımcıların açıklamalarında yer almıştır. Meyve ve sebzelerin tatlarını sevdiklerini ifade edenler ise daha çok kız öğrencilerdir.

Katılımcı 3K1, 1E1, 7E3, 9E1, 2K2 ve 8E1, tadını sevdikleri protein ağırlıklı besinler arasında et ve peynir bulunduğu dair açıklamada bulunmuşlardır.

"Aslında ben de sebzelerden çok et yemeyi tercih ediyorum ve tadını seviyorum en fazla üç gün et yemeden durabilirim." 3K1

"Etler en sevdiğim besin gruplarıdır, sonra karbonhidratlar gelir, yağlarda bu yemeklerin olmazsa olmazı oluyor, bir şeylerin vücutta kullanılabilmesi için yağ gerekli, ben kavurmadaki et yağının tadını çok seviyorum." 1E1

"Et ve et ürünlerini çok seviyorum çünkü tadı güzel, kim istemezki yani bence. Süt ve süt ürünlerini de özellikle peyniri çok seviyorum hatta sosların, biberin, baharatın farklı bir tatları var ve bana güzel geliyorlar." 7E3

"Etin tadını severim ama yeterince yiyemiyorum, az yiyorum. Evde okuldan gelince buzdolabında bulunan yiyecekler arasından en sevdiğim olan tahin, peynir ve zeytini seçerim çünkü tatlarını severim, genelde yiyecekleri tadına göre yerim ya da yemem." 9E1

"Kantinde hazır yapılan adana, köfte tarzı şeyleri de çok yiyorum, annemde kızıyor "yeme" diyor dondurulmuş olduğu için ama ben tadını seviyorum." 2K2

"Peyniri lezzeti hoşuma gittiği için çok seviyorum." 8E1

Bazı meyvelerin tadını sevdiğini açıklayan üç kız öğrencinin (2K2,3K2, 5K1) açıklamaları şu şekildedir.

"Ben genellikle meyveyi çok tüketiyorum çünkü tadını seviyorum." 2K2

"Kışın da evden mandalina elma getiriyorum okula tadını da çok seviyorum zaten." 3K2

"Ananasın tadını çok sulu olduğu için çok seviyorum." 5K1

Katılımcı üç kız öğrenci (3K4, 7K1, 7K2), tadını sevdiklerisebzelerin neler olduğunu açıklamışlardır.

"Ispanak yemeği gibi sebze yemeklerinin tadını seviyor ve sağlıklı buluyorum." 3K4

"Brokolinin tadını çoğu kişinin aksine ben severim." 7K1

"Kabağın, patlıcanın tadını severim." 7K2

Katılımcı 3K3 ve 6E2’de sevdikleri içeceklere dikkat çekmişlerdir.

"Hala gazlı içeceklerin tadını çok seviyorum." 3K3

"Enerji içeceğini hiç bıraktım demiyorum belki bir ay, belki bir hafta, belki de bir gün sonra zamanı yok canım ne zaman isterse içerim yine, damak tadı ya da bağımlılık diyebilirim." 6E2

Karbonhidrat, yağ ve şeker ağırlıklı yiyeceklerin tatlarını beğenen katılımcıların (4K3,6E1, 2K2) açıklamaları şöyledir.

"Hamur işlerinin lezzetini çok seviyorum." 4K3

"Spor yapmasaydım en çok mantı yemek isterdim çünkü tadını çok seviyorum, spor yaptığım için dikkat etmeliyim." 6E1

"Ayçekirdeğini de tadından dolayı çok yiyen biriyim. Bayramlarda da baklava ikramlarına hayır diyemiyorum çünkü baklavanın tadını çok seviyorum. Genellikle tuzlu yiyen biriyim, şekerden fazla tuzu seviyorum ama baklava, kadayıf gibi tatlıları da istememezlik yapmıyorum keskin şerbetli olursa da yiyemiyorum." 2K2

Katılımcı 8E3, abur-cuburların tadını sevdiğine yönelik açıklama yapmıştır.

"Abur-cuburların tadını severim." 8E3

Katılımcı 8E2, bir pişirme yöntemi olan kızartmanın ve hazır sosların tadını sevdiğinden dolayı dışarıda fasd-food restoranlarında yemek yemeyi tercih ettiğine değinmiştir.

"Arkadaşlarla toplandığımızda bir yerde yemek yiyeceksek burası çoğunluk tarafından istendiği için fasd-food restoranlar oluyor. Buralara gitme sebebimiz bana göre pişirilen her ürünün kızartılıyor olması, kızarma olduğu için de bize lezzetli geliyor. Mayonez olsun, soslar olsun, zararlı şeyler ama tatlıları bize hoş geliyor, bir de damak zevkime en çok "tatlılar" hitap ediyor yemek arkası tatlı yeme isteğim hep oluyor bende." 8E2

4.1.1.4. Bilişsel Faktörler

Bireysel belirleyiciler kategorisi, bilişsel faktörler teması içerisinde; beslenme ile ilgili yaşanan deneyimler ve tercihler, beslenme bilgi ve eğitimi, besinlerin anlamları ve benlik algılaması alt temaları ele alınmıştır.

Beslenme İle İlgili Yaşanılan Deneyimler ve Tercihler

Öğrenciler süt, maydonoz, yeşil biber, bal ve yumurta gibi besinlerle ilgili geçmişlerinde olumsuz deneyimler yaşayıp bu nedenle de şimdi tüketemediklerini anlatmışlardır. Yemek yeme gibi çocukluk çağındaki deneyimler, bu deneyimlere bağlı pozitif veya negatif sonuçlar, besinlere maruz kalma ve genetik nedenlerle (acı lezzetlere bağlı duyarlılık) bir araya gelerek besin seçimlerinin oluşmasında etkili olmaktadır (Story ve Moe, 2000). Katılımcı 5E3 *"Çocukluktan beri yemek seçmem, itiraz etmem yoktu ama şu an var, biber hiç yemiyorum, o da şöyle oldu anlatayım; bahçede biber ekiliydi babam tatdırırken bana acı olanı denk gelince çok etkilendim ve artık hiçbir şekilde biber yiyemiyorum."* sözleriyle durumunu açıklamıştır.

Katılımcı 3K3, geçmişte yaşadığı süt ile ilgili olumsuz deneyime değinmiştir.

"Sütü küçükken çok içtiğim için şimdi nefret ediyorum. Sade sütün kokusu beni tuhaflştırıyor." 3K3

Katılımcı 4E4, anaokulunda maydonuzun öğretmeni tarafından zorla yedirilmesine vurgu yapmıştır.

"İlk defa anasınıfında salatanın içinde vardı yemedim, öğretmen zorla yedirmişti çok midem bulanmıştı, o gün bu gündür yiyemiyorum maydanozu. Belki şimdi yiyebilirdim ama o zaman öyle bir olay yaşandığı için yiyemiyorum. Şu anda "Beslenme" hayatımın arka planında çünkü öncelik vermem gereken derslerim, okul gibi şeyler var, bu nedenle fazla özen gösteremiyorum, özen göstersem dengeli beslenmeye çalışırım, şu an çalışmıyorum bile." 4E4

Katılımcı 7E3, arılardan korktuğu için bal yemediğini dile getirmiştir.

"Balı çocukken bana zorla yedirmeye çalışmışlardı o nedenle pek sevmem şimdi. O zaman da yemem diye ağlamıştım. Arılardan korktuğum için sanırım, balı onlar yapıyor diye yemem." 7E3

Katılımcı 9K2, küçükken çok yumurta yediği için şimdi yerken zorlandığını söylemiştir.

"Yumurtayı çocukken çok fazla tüketir üç öğün yerdim neredeyse, şuan yemek zorunda olduğumu bildiğim için iki ayda falan ancak yiyorum. Bir şeyi çok yersem sonra uzaklaşıyorum ve tüketemiyorum, bu nedenle dengeli beslenmek benim için önemli." 9K2

Beslenme Bilgi ve Eğitimi

Katılımcılar arasında; "Beslenme konusunda belli bir bilgin yok." şeklinde ifade veren de olmuştur, "İnternette tek bir kaynağa bağlı kalmadan ulaşıyorum." , "Spor hocamdan." diyen de, "Besleme bilgisine en çok okulda öğretmenlerimden" ulaştıklarını söyleyenler de. En fazla bilginin öğretmenden edinildiği, diğer bilgi kaynağının ise internet olduğu öğrenci ifadelerinde elde ettiğimiz sonuçlardır. Diğer bilgi kaynağı sırasıyla; televizyon haberleri, diyetisyen, geleneksel aile bilgileri özellikle de anne, besinin ambalajındaki içindekiler kısmı, besin değeri tablosu şeklindedir.

Katılımcılardan 1K2, 7K2, 1E1 ve 6E1, beslenme ile ilgili öncelikli bilgi kaynaklarının internet; 7E3'de televizyon haberleri olduğuna vurgu yapmışlardır.

"İnternette dolaşırken YouTuberların şekerin zararlarını, kendilerinin bırakma serüvenlerinde kendilerini çektikleri videoları falan izledim "That Sugar" gibi, bu sebeple bende bırakmam gerektiğini düşündüğüm için 15-20 gündür kullanmıyorum." 1K2

"Beslenme bilgisine en çok internetten daha sonra da annemden ulaşıyorum." 7K2

"Beslenme konusunda belli bir bilgim yok ama bu aralar internetten biraz araştırma yaptım ve genel olarak " Karbonhidrattan proteine geçiş yapın" diyorlar." 1E1

"Her duyduğumuz bilgiye kulak vermek yerine uzmandan öğrenmeyi tercih ederim. Eğer faydasını görmüyorsam gider araştırır uygulamam, ne kaybedeceğim en fazla vakitten kaybederim, internetten bir çok bilgiye ulaşılabilir ancak tek bir kaynağa bakılmaması lazım." 6E1

"Ceviz beyne iyi gelir" gibi böyle şeyleri haberlerden dinliyorum ona göre beslenmemi şekillendiriyorum, mesela yiyecek alırken leblebi alacağıma gidiyorum ceviz alıyorum." 7E3

Katılımcı 2K3, 4E1, 4K3 ve 5E3, okulda öğretmenlerinden beslenme ile ilgili bilgi edindiklerini ifade etmişlerdir.

"Sağlık okulunda okuduğum için beslenme hakkında bilgiyi öğretmenlerimizden öğreniyoruz ama ben pek uygulamıyorum." 2K3

"Besinler hakkında bilgiyi derslerden öğreniyorum, tatlandırıcıların da zararlı olduğunu derste öğrendim hatta. Yiyecek ya da içeceklerin içeriğine "içindekiler" kısmına bakarak ulaşıyorum.Besin değeri tablosuna sürekli baktığım için bir yiyecekte hangi besinin olduğunu tam olarak bilmesem de genel olarak biliyorum. İleride olabilecek hastalıkların önüne geçmek için bir de cilt sağlığım için dikkat ediyorum." 4E1

"Öğretmenlerimle özellikle biyoloji dersinde bu konuları çok konuşuyoruz, bunun dışında kendim merak edip internetten hiç araştırmıyorum, sadece kulaktan dolma..." 4K3

"Doğal olmayan yapay besinler içinde kimyasal madde bulunduğu için kas erimesi, kemik erimesi, zeka geriliğine sebep oluyor diye biliyorum, ileriki yaşlarda daha problem oluyormuş, bu bilgilerin çoğunu okuldaki biyoloji öğretmeninden öğreniyorum bize fazla tavsiye veriyor." 5E3

Katılımcı 5K1, beslenme ile ilgili bilgileri diyetisyenden, fen dersi öğretmeninden, annesi ve yengesinden edindiğine dikkat çekmiştir.

" Tavuk etini pek yemiyorum çünkü hormonları bozabiliyormuş, bu bilgilerin çoğunu dokuz ay önce diyetisyenden edindim, önceden bu bilgileri bilmiyordum. Mesela sebze yemeğin, yeşillikleri yemem gerektiğini biliyordum, çok su içmem ve çikolatadan uzak durmam gerektiğini biliyordum, bir de fen dersinde önceki yıllarda görmüştüm tavuk etinde GDO'lu ürünler oluyormuş, bunlarda hormonları bozabiliyormuş mesela adet döneminin uzaması, dokuz yaşlarında adet görmeye başlama şeklinde, bu yüzden yememeye çalışıyorum. Diyetisyenden de öğünlerde bir dilim, kahvaltıda iki dilim ekmek, kahvaltıda yumurta yemem gerektiğini; kilo vermem durduysa yumurta ile

beyaz peynirin bir arada yenilmemesi gerektiğini öğrendim. Önceki bilgilerin bir çoğunu da annemden, yengemden duyardım." 5K1

Katılımcı 4K3, beslenme ile ilgili bilgileri çevresindeki kişilerden özellikle yengesinden edindiğini söylemiştir.

"Beslenme bilgisine çevremdeki insanlardan ulaşıyorum mesela yengem var çok bilgili, bilinçli, ben ne zaman onlara gitsem zorla bana yumurta yediriyor ondan çok bilgi alıyorum." 4K3

Katılımcı 7K1, beslenme ile ilgili bilgileri internetten, ailesinin geleneksel bilgilerinden ve öğretmen tavsiyelerinden edindiğine vurgu yapmıştır.

"Beslenme ile ilgili bilgileri internetten ya da ailenin geleneksel bilgilerden yararlanarak ediniyorum. Öğretmen tavsiyesi de önemli oluyor benim için ve olumlu sonuç alıyorum hep." 7K1

Katılımcı 8E1, beslenme ile ilgili bilgilere spor hocasından edindiğinin altını çizmiştir.

"Beslenme bilgisine ben spor hocamdan ulaşıyorum, gerçi yasakta, bilmiyorum yani sadece bana ağabey tavsiyesi olarak bahsediyor, karbonhidrat ağırlıklı beslenmişim onu dinleyip, bana makarna, konserve balık ve yumurta yememi önermişti." 8E1

Besinlerin Anlamları

Besinlerin anlamları temasını oluşturan alt temalarmidemi bulandırıyor, sevdiğim besinler, besinin görünüşü başlıkları altında toplanmıştır.

Midemi Bulandırıyor

Peynir, ekmezsiz yenen yemekler, şekerli içecekler, etlerin kokusu, maydonoz kokusunu ve görüntüsü, yumurta, fazla tüketilen çikolata ve baklava, yemeğin içindeki soğanın kokusu, dereotu, kantinde pişirilirken oluşan köfte kokusu, sebze yemeklerinin kokusu, yağlı yiyecekler katılımcılar tarafından, *"midemi bulandırıyor."* olarak ifade edilmiştir. Kokusunu, görüntüsünü, tadını sevmedikleri besinlere karşı gelişen mide bulantısı her iki cinsiyetde de hemen hemen eşit şekilde dağılım göstermiştir. Tip-1 diyabet hastası olan katılımcı 5E2, midesinin bulanmasını *"Şekerim yükselince sanki derimin içi yanıyormuş hissediyorum, midem bulanıyor çok kötü, çok fazla susuyorum, idrara çıkıyorum, bu şekilde belli oluyor."* diye açıklamıştır.

"Peynir midemi bulandırıyor." 1K2

"Hamur işlerini, ekmeği yemeklerin yanında ve ara öğünlerde yerim yoksa ben doyamam ya da midem bulanır ekmezsiz yemek yediğim zaman." 2E1

"Kilolu olmam ve sağlıklı beslenmem nedeniyle şekerim hep sınırda oluyordu bu şekilde devam etsem şeker hastasıydım ama doktor bunu farkettiler ve benim değerlerimi aşağıya çekmek için diyet programı verdi ve o zaman içeceklerimi şekersiz içmeye başladım şimdi şekerli içecek istesem bile içemiyorum çünkü artık tadını sevmiyorum hatta midemi bulandırıyor." 3K1

"Et gurubu besinleri hiç sevmiyorum çünkü kokusu midemi bulandırıyor." 3K4

"Maydanoz" net olarak midemi bulandırıyor hiçbir şekilde yiyemiyorum." 4E4

"Besinler arasında seçim yaparken ben önce kokusundan daha sonra görüntüsünden etkileniyorum, hoş olmazsa yemem yani midem bulanır." 4K2

"Yumurta yediğim zaman midem bulaniyor, kokusu çok rahatsız ediyor, akşama kadar kokusunu hep hissediyorum." 4K3

"Yanımda para varsa aklıma hep çikolata almak geliyor ve günde üç kez falan da alıyorum. Bazen de bir seferde üç adet alıp hepsini bir anda yiyorum, hatta böyle yediğimde bazen midem bulaniyor baklavanın dört dilimden fazlası da gene midemi bulandırıyor." 5K1

"Okuldan akşam eve gittiğimde de bazen annemin yaptığı yemeği, içindeki soğanın kokusu midemi bulandırdığı için yiyemiyorum." 6E2

"Dereotunu annem çok sever ama benim aromasından midem bulanır." 7K1

"Okula sabah girdiğimde kantin köfte falan piştiği için çok kötü kokuyor, benim bu midemi bulandırıyor yiyemiyorum." 8E2

"Sebze yemeği yemekten pek fazla hoşlanmıyorum, zorlanmamalıym yemek konusunda çünkü midem bulanır benim." 8E3

"Tavuk etini de sebze ile karışık pişirilirse yiye biliyorum ama döner tarzı ya da büyük parça şeklinde yiyemiyorum, zaten yağlı yiyecekler bana ağır geliyor, midemde bulantı yapıyor. Kantinden de yiyecek tüketmeyi sevmiyorum çünkü hijyenik bulmuyorum, nadir de olsa bazen yemek zorunda kaldığımda midem bulaniyor, temiz olduğunu düşünmüyorum." 9K2

Sevdiğim Besinler

Katılımcılar aşağıda ifade ettikleri cümlelerde bazı besinleri hiç bir duyuşal belirleyicilerini belirtmeden sadece "sevdiklerini" ifade etmiş ancak görüşmelerin genel akışını değerlendirdiğimizde tatlarından dolayı sevdikleri sonucunu çıkarabilmekteyiz. Katılımcı 2E1, "faydalı" olduğunu belirterek "Çorba türlerini daha çok severim çünkü kemiklere faydalı, vücut direncini artırıyor, ondan dolayı çok yerim." şeklinde açıklama getirmiştir. Bulguda ifade edilen besin gruplarından

etleri en çok erkek katılımcılar, karbonhidratları da daha çok kadın katılımcılar sevdiklerini söylemişlerdir. Genelde öğrencilerin meyveler, tatlılar, çorba tarzı sıvı yiyecekler ve salatalar sevdikleri besinleri oluşturmaktadır.

"Brokoli seviyorum, et balık seviyorum, ekmek hamurışı çok olmamak kaydıyla tüketiyorum, özellikle sabah kahvaltısında yiyorum." 1K2

"Patates kızartması, börek, makarnayı, kuru fasulyeyi ise çok seviyorum her gün olsa yiyebilirim. Meyveleri ve konsantre içecekleri de bir o kadar severim. Dayımın çiftliğinden bize süt gelir, haftada bir iki kez süt içerim, akşam yemeğinin yanında yoğurt ayran tüketirim." 2K3

"Besin gruplarından en çok hamur işlerini özellikle spagetti makarnayı çok severim, sebzelerden ıspanağı severim, diğer sebzeleri olursa yerim olmazsa hiç aramam." 3K2

"Aslında sıralarsam hamur işleri, meyve, etler, bakliyat ve sebze gelir yiyecekleri sevmeye dereceme göre." 4K2

"İçli köfte, mantı, börek, ıslak kek gibi ağır olmayan hafif kekleri çok seviyorum." 4K3

"Ben çorba tarzı şeyleri daha çok severim katı yiyeceklere göre. Sebze ve et yemeklerini de seviyorum, meyvelerden de turunçgillerle aram iyi." 5E2

"Etler ve yeşil sebzeleri (biber dışında) çok seviyorum sonra meyve geliyor sevdiklerim arasında." 5E3

"Meyvelerden sonra baklagil yemeklerini, sebzeleri, balığı, bulgur pilavını da çok severim." 5K1

"Eskiden bebe bisküvisini çok fazla yerdim mama bile yaptığım olurdu, hala çok severim, içine muzı doğrarım, balı dökerim, sütle karıştırır yerim, ama artık içinde fazla şeker olduğu için yememeye çalışıyorum. Yada dayanamayıp yersem uzun süre koşmam gerekir, o kaloriyi olabildiğince yakmak için....Ama az da olsa hala tüketiyorum cici bebeyi, vazgeçemedim. Hayatımda ben hiç sigara içmedim onun yerine sanki ya bebe bisküvi yerim ya da sakız çiğnerim." 6E1

"Meyveleri çok severim, tatlıyı da çok seviyorum olmazsa olmazlarımdan." 6E2

"Ben tavuğu, balığı, patatesi, marulu, domatesi (domates en sevdiğim şey olabilir) çok seviyorum, yoğurdu da çok severim ama ev yoğurdu olması koşuluyla." 7K2

"Balığı severek yiyorum." 8E1

"Beyaz ve kırmızı eti çok severim, sonra da kurubaklagiller gelir herhalde." 8E2

"Et yemeyi zaten çok seviyorum ben, ciğeri, kırmızı et türlerini çok yerim. Canım et istiyorsa onu yemeliyim, haftanın beş günü et yiyorum diyebilirim." 8E3

"Genelde salata tüketiyorum yeşil sebze, meyve; meyveyi çok seviyorum." 9E1

Besinin Görünüşü

Görüntüde tat ve koku kadar besin hakkında karar vermemizi sağlayan üç duyuşal belirleyiciden biri olmakla birlikte bu bulguda kız öğrencilerden 4K2, "Görüntüsü kötü olan yiyecekleri denemek için hiç şans vermiyorum.", erkek öğrencilerden 4E4, "Tat ve lezzet kadar görüntü önemli değil mesela." demişlerdir. Bu bulguda eti, pırasayı görüntüsünden dolayı yemediklerini belirten öğrenciler de, misafirlikte yiyeceği yemekleri görüntüsüne göre seçenler de mevcuttur.

Katılımcı 3K1, meyvesularını görüntüsü güzel olduğu için tercih ettiğini belirtmiştir.

"Dışarıda süt içmek hiç aklıma gelmiyor onun yerine meyve suları gözüme daha hoş görünüyor ve onu alıyorum." 3K1

Katılımcı 4K2 ve 8E1 genel olarak, katılımcı 1K2'de misafirlikte yiyecek seçerken ilk önce görüntüsüne bakıp öyle karar verdiklerine yönelik açıklamada bulunmuşlardır.

"Görüntüsü kötü olan şeyler beni tatmin etmiyor, hani psikolojikte olabilir aslında ama sevmiyorum bir önyargımı oluşuyor?,denemek için hiç şans vermiyorum o yiyeceğe, birileri çok zorlarsa belki yerim ama sevmem." 4K2

"Bir yiyeckte ilk önce görüntüye bakarım ve ona göre seçim yaparım. Ciğer, kırmızı et, tavuğun görüntüsünden olumsuz etkileniyorum hoşlanmıyorum, aç kalınca mecburen yiyorum ama." 8E1

"Misafirlikte görünüşü güzel olan yiyecekleri tercih ediyorum genellikle." 1K2

Katılımcı 8E2, pırasanın görüntüsünü, katılımcı 9K2'de, lop et görüntüsünü sevmedikleri için yemediklerine vurgu yapmışlardır.

"Pırasayı hiç sevmem, aslında çok da yemedim ama görünüşünden dolayı önyargım var." 8E2

"Yeterli et tüketmiyorum çünkü onun yağlı olması löp bir et görüntüsü beni yerken mutlu etmediği için tercih etmiyorum, sağlıklı olduğunu bildiğim halde tüketmiyorum. Sadece pırzola şeklinde ızgarada pişmişse seviyorum ama haşlanmış et şeklinde yemiyorum. Tavuk etini de sebze ile karışık pişirilirse yiyebiliyorum ama döner tarzı ya da büyük parça şeklinde yiyemiyorum." 9K2

Benlik Algısı

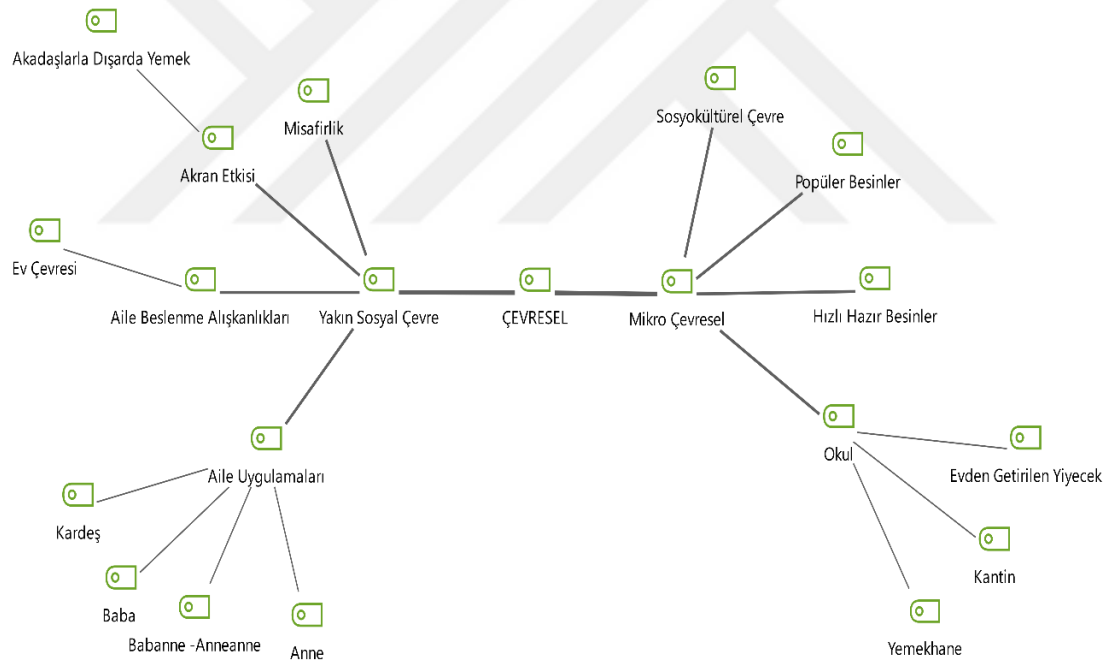
Benlik algısına değinen 3K3 aynaya baktığında güzel görünmekten mutluluk duyduğunu şöyle ifade etmiştir. "Yaşım büyüdükçe dış görünüşüme daha fazla önem

verir oldum. İlerideki hayatım, sağlığım, dış görünüşüm çok önemli artık. Aynaya baktığım zaman kendimi güzel görmek beni mutlu ediyor ve diyetime daha çok dikkat etmeye başlıyorum, motive oluyorum. İleriki hayatıma bu kadar zarar verecek duruma bilerek devam edemezdim."

4.1.2. Çevresel Belirleyiciler

Çevresel belirleyiciler kategorisinin içinde yakın sosyal çevre teması altında misafirlik, akran etkisi, aile beslenme alışkanlıkları, aile uygulamaları alt temaları; mikro çevresel teması altında da sosyokültürel çevre, popüler besinler, hızlı hazır besinler ve okul alt temaları yer almaktadır (Şekil 4).

Şekil-4: Besin Seçiminde Çevresel Belirleyicilerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.2.1. Yakın Sosyal Çevre

Katılımcılara ait çevresel belirleyiciler kategorisinden yakın sosyal çevre temasını misafirlik, akran etkisi, aile beslenme alışkanlıkları ve aile uygulamaları alt temaları oluşturmaktadır.

Misafirlik

Türk örf adetlerimizde hayli öneme sahip misafirlik ve yiyecek ikramı kavramı ergenlerin besin seçiminde de etkili olup, çok yemek çeşidi, geleneksel ve bol kalorili yiyecekler, yemeleri konusunda yapılan ısrar katılımcıların zorlandıkları hususları oluşturmaktadır. *“Evde olsa yemediğim birçok şeyi ev sahibi beğenmedi demesin diye yiyorum.”* diyen katılımcı 3K2, yine geleneklerimizde ikram edilenin geri çevrilmemesinin öneminden dolayı hassas davrandığına vurgu yapmıştır. Erkek iki katılımcıda misafirlğe gitmeden önce aç kalma korkusu yaşadığına dair ifadeler yer vermiş; hatta bir öğrenci tıkabasa yemekten çekinip doymadan kalktığını cümle içinde belirtmiştir. Yakın akrabaya misafir olmanın rahatlığını yaşayan katılımcı olduğu gibi misafirlikte görüntüsüne göre yiyeceği yiyip yemeyeceğine karar veren öğrencilerde bulunmaktadır. Sosyokültürel çevre aynı zamanda bir toplumun ya da toplumsal grubun kendine özgü kültürüdür, ergen için bu çevre yaşadığı ülke ve şehir yani daha dar anlamda sosyalleştiği alan, yakın iletişim halinde olunan kişilerin, aile, akraba, komşu ve yakınların sahip olduğu kültürel yapıdır (Özment, 2005).

Katılımcı 1K2, misafirlikte yiyecekler arasından görünüşüne göre seçim yaptığına değinmiştir.

“Yine misafirlikte görünüşü güzel olan yiyecekleri tercih ediyorum genellikle.” 1K2

Katılımcı 3K1, lezzetli ve bol kalorili yiyeceklerin olması ve yapılan ısrardan dolayı çok tükettiğine vurgu yapmıştır.

“Akraba toplantılarında, toplu yemeklerde daha ağır daha yöresel yemekler oluyor bunlarda beni yemeye itiyor. Haftada bir rutin olarak akrabalarla bir araya geliyoruz ve börek, et yemekleri ve hamur tatlıları sofrada hiç eksik olmuyor. Ağır yemek olmalarından dolayı hiç tüketmek istemiyorum ama çevremdekilerin “bunu da ye”, “beğenmedin mi?”, “niye yemiyorsun” ısrarlarından dolayı kendimi yerken buluyorum. Zaten yiyecekler de çok güzel gözüküyor gözüme sadece tadına bakayım derken kendimi kontrol edemeyip epey yiyorum.” 3K1

Katılımcı 3K2, evde olsa yemediğim birçok şeyi misafirlikte ev sahibi beğenmedi demesin diye yiyorum diyerek açıklamıştır.

“Babaannemin evinde çoğu zaman yengem yapıyor yemekleri ve yerken çok zorlanırım mesela yaptığı yemeklerin içerisinde “sulu tavuk” vardır onu sevmem, yaptığı soğanlı ıspanak yemeği var içine hafifte yumurta kırar o çok lezzetli olur, onu yerim. Mecburen bir misafirlğe gidince de onların yeme tarzı, mutfak kültürü farklı”

olduğu için tercihlerine uyuyorum, evde olsa yemediğim birçok şeyi ev sahibi beğenmedi demesini diyorum." 3K2

Katılımcı 3K3, misafirlikte ağır yiyecekler olduğu için besin seçiminde zorluklar yaşadığını belirtmiştir.

"Misafirliklerde besin seçimimde değişiklikler, zorluklar yaşıyorum, evde annem bize göre pişiriyor, misafirlikte ise genel konuklara göre ve genellikle de ağır yiyecekler oluyor." 3K3

Katılımcı 4K3 ve 6E1, il dışına memleketlerine gittiklerinde daha çok yediklerine yönelik açıklamada bulunmuşlardır.

"Biz buralı olmadığımız için akrabalarımız hep il dışında, bir araya gelince daha çok yiyorum. Orada mangal gibi her şey oluyor genellikle. Yılda bir ay beslenmem müthiş değişiyor, daha iştahlı severek yiyorum memleketimde ve kalabalıkta. Orada mesela her hafta sonu piknik oluyor ama biz burda öyle yapamıyoruz." 4K3

"Anneannem Trabzonlu olduğu için çok değişik yemekler yapıyor. Mıhlamayı özellikle çok seviyorum. Köylerine gittiğim zaman ahşap yayıkları sallayarak tereyağı yapıyorlardı, çok güzel o kadar güzel tereyağı hayatım da hiç yemedim yedikçe yiyeyim geliyor. Orada yaklaşık iki üç hafta kaldık, iki kilo aldım ben, her şey orijinal sonuçta katkısı yok, inekten sağılıp tazelik yapılıyor." 6E1

Katılımcı 6E2, misafirliğe gitmeden önce kendisinde aç kalma korkusu oluştuğuna dikkat çekmiştir.

"Misafirliğe gitmeyi de pek tercih etmem, gitmeden önce çok merak ederim aç kalır mıyım kalmaz mıyım diye, bir düşünce oluşuyor illaki." 6E2

Katılımcı 8E1, misafirlikte çekingen davrandığı için doymadan kalktığına vurgu yapmıştır.

"Yemek konusunda misafirlikte biraz çekingen davranabiliyorum, misal balığı seviyorum ama "tıka basa da yemeyim yani" deyip çekiliyorum daha doymadan." 8E1

Katılımcı 9K3, sadece misafir olarak amca, hala, teyze gibi yakın akrabalara gittiğim zaman istediğim gibi beslenebiliyorum demiştir.

"Bir de amca, hala, teyze gibi yakın akrabalara gidince istediğim gibi beslenebiliyorum mesela benim yengem Adanalı, içli köfte tarzı şeyleri ben çok seviyorum ve evde de yapmayı bilen olmadığı için ben yengeme "yapabilir misin?" diyerekten gitmeden önce söylüyorum o da sağ olsun beni kırmayıp yapıyor." 9K3

Katılımcı 7K2, akraba misafirliğine gittiklerinde genellikle menüde olan haşlama eti hoşlanmadığı için yemediğinden bahsetmiştir.

"Bir de akrabalarımıza yemeğe gittiğimizde çoğunlukla menüde haşlanmış kırmızı et oluyor. Ben haşlama eti az piştiyse yemekte çok zorlanıyorum, hiç hoşlanmıyorum, genelde böyle durumlarda başka şeyler yiyorum, ya pilavını ya salatasını falan yiyorum." 7K2

Akran Etkisi

Mevcut çalışma bulgularında, çoğunluk olarak erkeklerden çok kız öğrencilerin akranlarıyla beraber hareket ettiği, daha çok çikolata ve aburcuburları birlikte alıp yedikleri yönünde ifadelere rastlanmıştır. Katılımcı 2K3'ün ifadesi de *"Arkadaşlarla aramızda beslenme ile ilgili en çok kilo konuşuyoruz, az yiyelim, bunu yemeyelim kilo yapar gibi şeyler. İlk başlarda aramızdaki bu konuşmalar etkili oluyor ama sonra unutup eski halimize dönüyoruz."* şeklinde olmuştur. Mikrosistem çocuğun anne babalar, akranlar ve okul gibi kendilerine en yakın insan ve kurumlarla yaşadığı ve etkileşimde bulunduğu bir ortamdır. Zamanla bu farklı etkileşimlerin göreceli önemi değişebilir, örneğin aile erken çocukluk döneminde en önemli olabilir oysa akranlar ve okul orta çocukluk ve ergenlik döneminde daha önemli hale gelmektedir. Ergen arkadaşlarını model alabilir taklit edebilir. Taklitler konuşma, çeşitli fiziksel davranışlar ve besin seçimleri için de geçerlidir (Story and Moe, 2000). Bu dönemde ailesinden kopan ergen akran gruplarıyla sosyal etkileşime girmeye başlar, grup içinde ve aileden ayrı olduklarında daha farklı davranış sergilerler, evde hiç yemediği bir yemeği okulda arkadaşları ile birlikte iştahla yiyen öğrenci örnekleri az değildir (Merdol, 2006).

Katılımcı 1K2, arkadaşlar arasında beslenme, yiyecek içecek konularının çok konuşulduğuna ve birbirlerinden etkilendiklerine değinmiştir.

"Arkadaşlar arasında beslenme, yiyecek içecek konuları çok konuşuluyor ve birbirimizden etkileniyoruz. Şuan sınıfımızdan bir arkadaşım daha şekersiz besleniyor, o benden daha uzun süredir yaklaşık iki aydır uyguluyor, benim için de örnek oldu aslında. Başka bir arkadaşımızın doğum gününü kutlayacaktık ve kutlama alışverişi için cips alırken onun bile şeker değerlerine baktı ve bu benim çok hoşuma gitti çünkü kaliteli yaşamak istiyordum biraz da o yöneltti aslında beni bu şekersiz diyet serüvenine. Okulda özellikle canım çok çikolata çekiyor çünkü insanların elinde sürekli çikolata görüyorum." 1K2

Katılımcı 2K2, arkadaşından etkilenip onun sevdiği çikolataya yönelebildiğine, aburcubur yenilecekse topluca alınıp beraber yenildiğine, katılımcı 7E3'de arkadaşlarından gördüğü yiyeceği alıp denediğine vurgu yapmıştır.

"Arkadaşlarımın sevdiği bir çikolata varsa zaman zaman bende denemek için ona yönelebiliyorum. Okulun ilk başlarında evden yiyecekler getirip hep beraber yiyorduk ya da okulda bir aburcubur alınacaksa topluca alıp beraber yiyorduk." 2K2

"Bir arkadaşımda görüyorum "Bunun tadı nasıl acaba?" diyorum alıp deniyorum, eğer güzelse yemeye devam ediyorum." 7E3

Katılımcı 3K1, arkadaşlarıyla beraberken çoğunluğa göre hareket edildiği için besin seçimlerinin de o yönde olduğunu altını çizmiştir.

"Beslenmeme bazen dikkat etmeye çalışıyorum ama genelde olmuyor; mesela "arkadaş ortamı" birisi ilk önce ne isterse topluluk o şekilde hareket ediyor, çoğunluk onu yerken senin sebze gibi daha hafif bir şey yemen abes duruyor, çoğunluk tarafından da hazır gıda (fast food) tercih ediyor zaten. Kilo problemimin olmasından ve çok çabuk kilo alabilme özelliğimden dolayı hazır besinlerden uzak durmaya çalışıyorum ama dediğim gibi yukarda bahsettiğim faktörler nedeniyle okul başladıktan sonra insan kendisini salıyor. Babam ve bende kilo problemi genetik olduğu için annem bizi yağlardan ve şekerlerden uzak tutmaya, besinleri bize göre hazırlamaya çalışıyor ama arkadaş ortamında onların yanlış tercihleri seçimimde daha ağır basıyor." 3K1

Katılımcı 9K2, arkadaşları arasında sebze tüketmeyen ya da et yiyenlere bu konu ile ilgili merak edip sorular sorduğundan bahsetmiştir.

"Arkadaşlarla okulda "bu gün bu yemeği yemek istemiyorum ama annem koymuş yemek zorundayım", bazen yemek getirmeyi unutuyoruz "ben bu gün ne yiyeceğim", ya da arkadaşımın biri sebze tüketmiyor ona sorarım "nasıl" diye "lop et yiyorum" diyor. Sorarım "hep et sıkılmıyor musun?" şeklinde, konuşuruz. Bir arkadaşım da hep kahvaltı türü yiyor, yine bir arkadaşım da peynir domates yemiyor mesela, çok şaşırdım onlar benim hayatımın merkezinde, ben sürekli onları yiyorum." 9K2

Katılımcı 9K3, arkadaşının şeker ve beyaz ekmek yememesinin yanlış olduğunu düşündüğünü belirtmiştir.

"Arkadaşlarımdan üç dördü şu anda kendi başlarına zayıflama diyeti yapıyorlar ve neler yiyip içtiklerini, nasıl zayıfladıklarını konuşuyorlar beraberken. Arkadaşımın biri şeker ve beyaz ekmek hiç tüketmiyor ve çok az yiyor ama ben onun yanlış yaptığını düşünüyorum." 9K3

Katılımcı 3K2, arkadaşlarıyla kıyafet almak için topluca tasarruf yaptıklarının ve bunun için de yiyecek alışverişlerini yaparken daha ucuz olanı seçerek para artırdıklarının altını çizmiştir.

"Arkadaşlarımızla "Bu ay beraber para biriktireceğiz, alışverişe çıkacağız, aynı şeyi alacağız." diye karar alıp konuştuğumuz oluyor bazen. Kantine gittiğimizde sadece ben kendimi sınırlamıyorum birbirimizi de sınırlıyoruz "Bu gün bunu almayacağız." diyoruz, mesela köfte ekmek alacakken poğaçaya daha hesaplı geldiği için onu alıyoruz artan parayı da cüzdana atıyoruz. Dışarıda yemek yiyecek oluyoruz çorba 5 lira ama biz "2,5 liraya tavuk döner alırsak 2,5 liramızı artırabiliriz" diye hep beraber

tavukçuya koşuyoruz böylelikle 2,5 lirayı da artırmış oluyoruz. Bunları yaptığımız zaman bazen akşama doğru açlık hissi oluyor, kendimi şöyle teselli ediyorum "Sen dayanırsın biraz daha dayan eve gidince halledeceksin" diye, eve gidince de yemek hazırsa yiyorum, değilse de iki dakikada hazırlanabilecek bir şey mesela yumurta kırıp ya da sandviç yapıp karnımı doyuruyorum. İsteddiğimiz sürenin sonunda artırdığımız paralarla istediğimiz kıyafeti aldığımız zaman çok mutlu oluyoruz." 3K2

Katılımcı 3K3, arkadaşlarının sebze sevmemelerini önyargılı yaklaşımlarına bağladığını, kendisinin diyet yapmasından dolayı salata yerken arkadaşları tarafından alay edilmesine üzüldüğünü dile getirmiştir.

"Yaştlarımın genellikle sebze türünü pek sevmediklerini gözlemledim ama ben tam tersi sebzeleri daha çok seviyorum. Bence onlar önyargılı yaklaşıyor benim öyle bir önyargım yok. Evden getirdiğim beslenmeler arkadaşlarımın tuhafına gidiyor; "evden beslenme getiriyor" ve "farklı yemekler" getiriyor diye. "marul" getirmiş, "ekşi ot" getirmiş deniliyor. Benim bu durumda yarın yine getireceğimi bilerek bir yanım üzüiliyor, utaniyorum çekiniyorum. İnsanı üzüyor tabii ama onlarda abur-cubur tüketiyor, böyle bir problemle karşılaşabilirler bilmiyorlar, ben yaşadım biliyorum, onlar bilmediği için tüketiyor, sonucu insülin ya da farklı bir şeyle biterse eminimki beni anlayacaklar ve çok üzülecekler. Çok takmamaya çalışıyorum ama insan olarak üzüliyorum "O yeşillik getirmişşş....", "Sen onu mu yiyorsunnn?... " falan deniyor, çok duymamaya çalışsam da yine de çok kırılıyorum." 3K3

Katılımcılardan 4K2, 4K3, 5E3 ve 9E1, arkadaşlar arasında beslenme konularının pek konuşulmadığına vurgu yapmışlardır.

"Arkadaşlar arasında da beslenmemiz ile ilgili pek konuşmayız, çok da önemli değil bizim için ama arkadaşlarımızdan biri daha diş telini kullanıyor ve çikolata yiyemiyor, kahve gibi sıcak içecekler tüketemiyor, o tüketemiyor diye bizde tüketmiyor değiliz amaaa onun yanında biraz daha dikkat edip yememeye çalışıyoruz." 4K2

"Okulda arkadaşlar arasında beslenme konusunun çok üstünde durmuyoruz, herkes kendi telaşında, evden gelenler kahvaltı yapıyorlar mı tam bilmiyorum ama yapıyorlardır." 4K3

"Arkadaşlar arasında da hiçbir şekilde bu konuda etkileşim içinde değiliz, konu olarak geçmiyor, genellikle müzik, okuldaki dersleri falan konuşuyoruz aramızda." 5E3

" Genel olarak okulda da arkadaşlar arasında da beslenme konusu pek konuşulmuyor ama en çok bilgisayar oyunu, bilgisayar hakkında konuşuyoruz, derslerde pek konuşulmuyor kendi aramızda. " 9E1

Katılımcı 5K1, bu dönemde arkadaş çevresinden dolayı çikolata isteğinin çok olduğunu, diyet süresince yediklerini arkadaşlarının merak ettiklerini açıklamıştır.

"Ergenlik döneminde arkadaş çevresi ve ortamdan dolayı çikolata isteği çok oluyor bende, kafede falan oturup kahve içince kafein alıyoruz. Arkadaşlarıma ilk diyete başladığımda "Kilo aldım, kilo vermem lazım dediğimde, merakla "Ne yiyorsun diye soruyorlardı. Mesela okula yulaf getiriyordum, ya da yoğurt, portakal, yulaf karışımı.

Ben sevmemiştim o karışımı, arkadaşım "Tadına bakabilir miyim?" demişti ona vermiştim o çok sevmişti." 5K1

Katılımcı 7K1, kız arkadaşlar arasında sporla, beslenmeyle ilgili tavsiyelerde bulunduklarını, arkadaşlarının ekmek yememesiyle ilgili kendisine sorular sorduklarını anlatmıştır.

"Arkadaşlarım bana çoğu zaman neden ekmek yemediğimi soruyorlar, açıklıyorum. Kız arkadaşlar arasında sporla, beslenmeyle ilgili tavsiyelerde bulunuyoruz. Eğer hastaysa "Eve gidince nane limon çayı iç, portakal mandalina ye." ya da sivilce için "Kuruyemiş yeme, sebze ağırlıklı beslen, bol bol su iç(çünkü su vücutta ki toksinleri atmaya yarıyor)." gibi tavsiyelerde bulunuyoruz. Erkeklerde kas çalıştıkları için genelde yumurta, protein gibi konularda konuşuyorlar." 7K1

Katılımcı 2E1, arkadaşlarını kimyasallı yiyecekler yememeleri konusunda uyardığını fakat etkili olamadığını ama aburcubur yememeleri konusunda uyarılarının sonuç aldığını belirtmiştir.

"Arkadaşlarıma kimyasallı yiyecekleri yemeyin diye anlatıyorum ama gene de beni dinlemiyorlar yiyorlar. Köydeki arkadaşlarımdan bazıları artık bana inandı hastalanmadığımı onlar da görüyor, şimdi artık onlarda dikkat ediyorlar dışarıdan çok aburcubur alıp yemiyorlar." 2E1

Arkadaşlarla Dışarıda Yemek

Her iki cinsiyetteki katılımcılarda arkadaşlarıyla yemeğe gittiklerinde, çoğunluğa göre yiyecek seçimlerini yaptıklarını, seçimlerinde fiyatında etkili olduğunu, genelde hamburger-kola, aburcubur tarzı besinler tükettiklerini belirten benzer ifadelerde bulunmuşlardır. 4K2, *"Sadece arkadaşlarla doğum günü gibi özel günlerde dışarıda hamburger tarzı yiyecekler yerim diyebilirim."* sözleri ile dışarıda mümkün olduğunca yemek yemediğini genelde ev yemeklerini tercih ettiğini belirtmiştir. Beslenme konusunda bilinçli davranmaya çalışan 7E2'de, *"Arkadaşlarla bulduğumda cips gibi aburcuburları yeme isteğim artıyor, içecek kola türü şeyleri de içme isteğim artıyor ama bunları içmiyorum, annem bunlar sağlığa zararlı içme diyor, bende içmemeye özen gösteriyorum. Arkadaşlarım bunları içerken ben de çay içiyorum."* şeklinde açıklamıştır. Katılımcı 4E4, akran etkisinin besin seçiminde ne denli önemli olduğunu *"Çoğu zaman arkadaşlarım benim önerimle yemek yediğim yere gitmiş ve beğenip onlarda başka arkadaşlarına önermişlerdir mesela."* sözleriyle birkez daha ortaya koymaktadır.

Katılımcı 1K2 ve 4E4, arkadaşlarıyla dışarıda beraberken besin seçimlerinde fiyatın etkili olduğunun altını çizmişlerdir ve katılımcı 4E4, çoğu zaman arkadaşlarının kendisinin yediği yiyeceklerden etkilenip, onlarında yediğine vurgu yapmıştır.

"Arkadaşlarla dışarıda yemek yiyeceksek fiyat etkili oluyor, çünkü dışarıda yemek fiyatları olduğundan daha pahalı. Hem fiyatı makul olan hem de sık yemediğim bir yiyeceği tercih ediyorum." 1K2

"Arkadaşlarımızla nereye gideceğimizi, ne yiyeceğimizi belirlemede "fiyat" etkili oluyor, çünkü çok lüks bir yere gitmek biraz zor. Herkesin ortak yediği şeyler var, "Tavuk Land" var mesela orada tavukta var salata da çıkıyor. Örneğin "McDonald's" da aynı şekilde seçenek çok oluyor. Şöyle olduğunu düşünüyorum; Arkadaşlarla dışarıda sadece yemek yemek için bir yere gitmiyoruz." Eğlenmek için ya da oyun oynamak için bazen arkadaşlarımı ben çağırıyorum dershaneye giderken "bir şey yiyelim mi?" diye, bazen onlar beni çağırıyor "kantine inelim mi?" diye, hafta sonu bazen birlikte sinema çıkışı bir yerlerde fast-food tarzı şeyler yiyoruz. Arkadaşlarımın içinde ben daha seçiciyim, herkes herşeyi yiyebiliyor ama ben yiyemediğim için "Hadi Melih'in istediği yere gidelim diye düşünüyorlar, benim yediğim şey onların hoşuna gidiyor çoğu zaman. Arkadaşlarım benim önerimle yemek yediğim yere gitmiş ve beğenip onlarda başka arkadaşlarına önermişlerdir mesela." 4E4

Katılımcı 2K3, 4E1 ve 8E2, dışarıda yiyecek seçiminde çoğunluğa göre hareket edildiğine ve bu yiyeceklerinde çoğunlukla hızlı-hazır besinler olduğuna değinmişlerdir.

"Arkadaşlarla bir yere gittiğimizde yiyecek seçiminde çoğunluğa göre hareket ediyoruz, genelde de hamburger-kola tarzı şeyler tüketiyoruz." 2K3

"Arkadaşlarla beraber dışarıda yemek yiyeceksek ne yiyeceğimiz konusunda çoğunluğa uyuyoruz oylama yapıyoruz bir nevi, en çok fast- food tercih ediliyor ama çünkü okulda hep tencere yemekleri oluyor bu nedenle daha çok yemediğimiz yiyeceklerden yemeye çalışıyoruz." 4E1

"Arkadaşlarla toplandığımızda bir yerde yemek yiyeceksek burası çoğunluk tarafından istendiği için fast-food restoranlar oluyor." 8E2

Katılımcı 3K1 ve 7E3, arkadaşlarıyla dışarıda beraberken sürekli atıştırdıklarından ve aburcubur yediklerinden bahsetmişlerdir.

"Ramazan ayında iftarla sahur arasında sürekli atıştırıyorum özellikle arkadaşlarla bir araya gelince ama bu bana kilo aldırıyor aksine ramazan ayı kilo kaybetmeme neden oluyor." 3K1

"Arkadaşlarla buluştuğumda cips gibi aburcuburları yeme isteğim artıyor, kola türü şeyleri de içme isteğim artıyor ama bunları içmiyorum. Annem "Bunlar sağlığa zararlı içme" diyor, bende içmemeye özen gösteriyorum, arkadaşlarım bunları içerken ben de çay içiyorum." 7E3

Katılımcı 4K2, arkadaşlarıyla doğum günü gibi özel günlerde dışarıda yemek yediğinden, genelde evde yemeyi tercih ettiğinden bahsetmiştir.

"Çok nadir dışarı çıkıp yemek yerim ev yemeklerini tüketiyorum genelde, sadece arkadaşlarla doğum günü gibi özel günlerde dışarıda hamburger gibi yiyecekler yerim diyebilirim." 4K2

Katılımcı 5E2, arkadaşlarıyla dışarıda yemek yerken onların hazır yiyeceklerle yöneldiğine, kendisinin tabakta et yemeği yemeye özen gösterdiğine vurgu yapmıştır.

"Arkadaşlarla bazen dışarı çıkıp yemek yiyelim dediğimizde onlar hazır yiyeceklerle yönelirken ben et yemeği yemeye özen gösteriyorum çünkü bunun dışındaki yiyecekler fazla şekerli ve karbonhidratlı geliyor. Daha çok da tabakta döner yemeye çalışıyorum." 5E2

Katılımcı 5K1, dışarıda zararlı olan paketli ürünleri arkadaşları arasında prestij meselesi yapım yediğine dikkat çekmiştir.

"Çin tuzu dışarıda yediklerimizde ve paketlenmiş yiyeceklerin çoğunda var ve bize zararlı, bunları bildiğim halde körü körüne gidip yine yiyorum. Arkadaşlarımın da büyük etkisi oluyor "Gel bir kere ne olacak gidelim." falan diyorlar, ortamın kalabalık olması, birçok insanın bulunması bizim hoşumuza gidiyor, yada insanlar "kafeye gitmiş", "gezmiş", "parası var" falan dediğinde mutlu olunuyor." 5K1

Katılımcı 7K2, arkadaşlarla dışarıda yediğimiz yiyeceklerin sosları ve menüler aklımızda kalıyor şeklinde açıklamada bulunmuştur.

"Yiyecekler konusunda arkadaşlarla aramızda bir alışveriş merkezine gidildiğinde ne yenileceği falan konuşuluyor. Ne yiyelim, nereden yiyelim diyoruz ya da bu gün kantinden mi yoksa yemekhaneden mi yiyelim diyoruz. Okulda hangisi güzel geliyorsa bize ona göre karar veriyoruz. Çoğunluğa da uyup beraber gittiğimiz, küçük gruplar halinde kantinde ve yemekhanede yiyip sonrasında birleştiklerimiz de oluyor. Yiyeceklerin "sosları", "menüler" aklımızda kalıyor, bir de komik anlar. Arkadaşlar arasında birinin sevmediği yiyeceği bir başkası mutlaka seviyor, balığı seven arkadaşım da var hiç sevmeyende." 7K2

Katılımcı 1E1, okul yemekhanesinde çıkan yemeği sevmeyen arkadaşların toplanıp, dışarıdan paketlenmiş ürün alıp birlikte yediklerini açıklamıştır.

"Arkadaşlar arasında etkileşim ise şöyle oluyor: Okulda öğlen yemekte misal ıspanak varsa sevmeyen arkadaşlar hemen birleşiyor ve dışarıda şunu yiyelim diye konuşuyorlar kantinse kantin başka yerse başka yer artık gidip yiyorlar. Ben de mesela arnavut ciğeri çıktığında yiyemiyorum, pişirme tarzlarından mı artık bana ağır geliyor. Yakınlarda maket var, lahmacuncu var, çiğ köfteci var, en kötü ihtimalle kantin var. Yiyeceğimi arkadaşlarla çıkıp oralardan almaya çalışıyorum." 1E1

Aile Beslenme Alışkanlıkları

Bulgularda rol model olarak amcaı örnek alan erkek katılımcı onun gibi meyveyi çok sevmektedir. Ailesinin aşırı yemek tüketmemesinin kendisi için artı özellik olduğunu belirten kız öğrencinin ifadesinin yanında, evde yemeklerin besin değerlerine dikkat edilmeden hazırlandığını söyleyen kız öğrencinin de ifadesi bulunmaktadır. Daha çok annelerin bilinçli olup sağlıklı beslendiği ve bu anlamda iyi birer rol model oldukları bulgusuna da başka ifadelerde rastlanmaktadır. Ailenin ergen için en yakın sosyal çevre olmasından dolayı ergenin besin seçimi, ailelerinin beslenme davranış ve seçimleriyle şekillenir (Parlak ve Çetinkaya, 2006). Ailede uygulanan beslenme modeli, yemek pişirme yöntemleri, ergeni besin seçimlerinde yanlış yönlendirilebilmektedir (Baltacı vd., 2006). Anne ve babanın beslenmeye gerekli önemi verip zaman ayırmaları ve düzenli olarak öğünlerde yemek yemeleri ergenin bedenini dinleyip öğünlerde açlığını gidermek ve vücuda gerekli besin öğelerini almak için yemek yeme eylemi gerçekleştirmesini sağlar, ergeni yemek yemeye özendirir (Moreno vd., 2010). Ailelerin belirli besinleri yemeye zorlamaları, bazı besinlere karşı getirdikleri kısıtlamalar, örnek ve model olma durumları da ergenlerin besin seçimlerini ve vücut ağırlıklarını değiştirmektedir.

Katılımcılardan 9K3, annesinin kilo sıkıntısı olduğuna, katılımcı 1E1'de annesinin diyet yapması gerektiğine vurgu yapmıştır.

"Annemin de aslında kilo sıkıntısı var o da vermeye çalışıyor, o ekmeğe yememeye özen gösteriyor, çayı zaten şekersiz içiyor, çok fazla yağlı şeyler tüketmemek için dışarıdan almayıp kendisi pişiriyor, abur-cubur çok yenmez zaten ama bazen de tüm bunlara uymayabiliyor. Ama benim öyle bir sorunum yok, çok fazla dikkat etmeden yerim ama zaten yediklerim de kilo aldırmayan sağlıklı şeyler olur." 9K3

"Annem de benim gibi hiç ayırt etmiyor ve yemek yemeyi çok seviyor. Şimdi ben beslenmeme dikkat ederken onu da sürekli yememesi konusunda uyarıyorum. Benimle beraberken bir iki kaşık yiyor ama ben yokken istediği miktarda yine yiyor diye düşünüyorum. Şu anda onu ikna etme çabam var diyet yapması konusunda." 1E1

Katılımcı 5K1, annesiyle birlikte diyet yaptıklarına, eskiden çok fazla yediklerine değinmiştir.

"Annemle ben arkadaş gibiyiz ona ben her şeyimi anlatırım "Anne önceden biz ne kadar da çok yiyormuşuz." diyorum. Beyaz ekmeğe yiyormuşuz hep, şimdi tam buğday ya da çavdar ekmeği tüketiyoruz. Diyet başladıktan sonra zerdeçal, keten tohumu, yulaf gibi yiyecekler girdi hayatımıza, yulağı sade yiyince daha güzel oluyor bence. Çikolatayı azaltıp suyu fazlalaştırdım, yağlı ve karbonhidratlı şeylerden biraz daha

uzak durmaya çalışıyorum, yeşil çay içiyorum, bunları yaparak sivilcelerimin azalması, kilo vermem gerçekleşecek." 5K1

Katılımcı 7E3, ailesinde herkesin farklı bir damak tadı olduğuna, yemek yemeyi sevdiklerine, evlerinde annesi sayesinde kuruyemiş, portakal, elma gibi yiyeceklerin olduğuna dikkat çekmiştir.

"Ailede herkesin farklı bir damak tadı var. Annem sebze ben et kardeşlerim de balık sever genellikle, annem sayesinde atıştırma hep leblebi bulunur bizim evde. Kuruyemiş, portakal, elma atıştırma yiyecekler olur annem sayesinde. Bizim aile biraz yemeyi seviyor, yemeğe yatkın yani, ben de küçüklükten beri yemek seçmem, yemeklerde güzel olur hep." 7E3

Katılımcılardan 5E2 ve 3K4, evlerinde en çok annelerinin sağlıklı beslendiğinin ve bu durumdan kendilerinin de etkilendiğinin altını çizmişlerdir.

"Zaten benim annemde çok sağlıklı beslenir, salata yer, yoğurt gibi sağlıklı besinleri sofrada çok bulundurur, aslında çocukluğumdan beri alışkınım bu şekilde beslenmeye." 5E2

"Ben genellikle annemin besin seçiminden etkileniyorum çünkü gerçekten sağlıklı şeyler yiyor annem, kendisi hazırlıyor yiyecekleri dışarıdan yemek yemeyi sevmiyor. Çünkü diyor ki "belirsiz", "kimin yaptığı, nasıl yaptığı belirsiz...". Onun için annemi örnek olarak görüyorum kendime. Annem "bunu ye kızım" diyor, mesela ben "canım istemiyor" dediğimde de "hayır kızım bu çok faydalı yemen gerekiyor" diyor ve ben yiyorum." 3K4

Katılımcı 3K3, ailesinin aşırı besin tüketmemesinin kendisi açısından artı özellik olduğunu söylemiştir.

"Ailede annem her tür besini pişirir ama babam takıntılıdır, hafif kilo aldığını hissetse onu bir şekilde yok etmeye çalışır çünkü kendisi futbola ilgileniyor. Ailemin aşırı besin tüketmemesi benim açımdan artı özellik aslında." 3K3

Katılımcı 4K2, tek çocuk olduğu için istediklerinin evde pişirildiğini ama genel olarak damak zevklerinin aile ile aynı olduğunu açıklamıştır.

"Ailem ile damak zevklerimiz aynı gibi ama ben tek çocuk olduğum için ne istersem o yapılır evde." 4K2

Katılımcı 5E3 ve 9K2, babalarının beslenme şeklini kendilerine örnek alıp etkilendiklerine yönelik açıklamada bulunmuşlardır.

"Babamı her konuda örnek almam ama yeme şeklini örnek alırım. Babam şu anda 60 yaşında ve sağlıklı ilgili bir sıkıntısı yok havalardan kapıldığı hastalıklar dışında, beslenmesi çok iyi ve bu sayede de sağlıklı olduğunu düşünüyorum." 5E3

"Babam çok sever sebze yemeklerini, beni de etkiliyor ve severek yiyorum küçüklüğümde gelen bir alışkanlık olabilir." 9K2

Katılımcı 7K2 , 8E1 ve 8E3, ailelerinin beslenme konusunda pek fazla ilgili olmadıklarına yönelik söylemlerde bulunmuşlardır.

"İleride daha sağlıklı bir yaşam sürebilmek için şekersiz beslenmeye geçmeyi düşünüyorum ama ailemin beslenme tarzı öyle olmadığı için geçmem zor." 7K2

"Ailemizde beslenme konusu hiç konuşulmaz, ilgilenmeyiz açıkçası." 8E1

"Sağlık konusunda babama sorarsan sanki tıp okumuş gibi ama beslenmenin konusu hiç açılmaz bizim evde." 8E3

Katılımcı 2E1, beslenme şeklinin ailede amcasına bezediğine vurgı yapmıştır.

"Beslenme şeklim ailede amcama bezemiş o da meyve ve sebze yemeyi çok sever, tek farkı benden o fazla şeker çikolata gibi aburcuburları çok yiyor. İkimizde mandalina, muz, portakal gibi dışarıdan aldığımız bizde yetişmeyen meyveleri çok severiz. Ailede herkes bu şekilde sağlıklıdır ve uzun ömürlü olurlar mesela dedemin babası daha hayatta, onun babası da 106 yaş civarı vefat etmişti yani herkes çok uzun yaşıyor." 2E1

Ev Ortamı

Katılımcıların büyük çoğunluğu ev ortamında beslenmelerinin daha sağlıklı ve kolay olduğuna, mutfakta kendi yiyeceklerini hazırlama imkanı yakaladıklarına değinmişlerdir. Sevdiği yemekleri yapmak, yemek yapmayı öğrenmek, bazıları da kendilerine diyet yiyecekler hazırlamak için mutfaka girdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan diyet yapan 5K1 *"Evde okula göre daha rahat diyet beslenebiliyorum, sütü kaynatıp içebiliyorum, yoğurt yiye biliyorum."* şeklinde düşüncelerini açıklamıştır.

Katılımcı 2K2, evde yemek ayır etmediğine, Katılımcı 3K1'de yaz tatilinde evde hiçbir şekilde hazır besin tüketmediğine vurgu yapmıştır.

"Çocukluğumdan beri aslında ben evde çok yemek ayırt etmem, önüme ne konulursa yerim annemde bu durumdan mutlu, ağabeyim ve kardeşim böyle değil mesela." 2K2

"Yaz tatilinde evde hiçbir şekilde hazır besin tüketmiyordum, vaktim olduğu için mutfakta kendi damak tadıma göre istediğimi hazırlıyor, mutfakta vakit geçirmemden dolayı da sağlıklı beslenmeye yönelik tutumum daha da artıyordu. Yeni yeni salatalar, sebze yemekleri internetten öğrendiğim diyet yemeklerini deniyorum, hem yaparken de insan mutlu oluyor, bir süre sonra doyuyor ve az yiyor. Benim süt, yoğurt, peynirde vazgeçilmezlerim her gün bir bardak sütü mutlaka evde tüketiyorum ama dışarıda süt içmek hiç aklıma gelmiyor." 3K1

Katılımcı 3K2, sağlıklı beslenmenin öneminin bilincinde olduğuna ama sadece evdeyken sağlıklı beslenebildiğine, annesinin yemeklerini çok sevdiğine dikkat çekmiştir.

"Evde de yemek seçimim çok kolay oluyor. Evden kastım anne babamların evi, ben üç aylıktan bu yana babaanne ve dedemlerle birlikte yaşıyorum. Anemin babamın kardeşlerimin yaşadığı eve haftada ya da on beş günde bir gidip bir gün kalıyorum işte buraya da ben ev diyorum. Anemin yemeklerini çok seviyorum babaanneminkine göre hem lezzetli hem de güzel görünüyor. Sağlıklı beslenmenin önemli olduğunun bilincindeyim ama sadece evdeyken sağlıklı beslenebiliyorum. Sandviğin içindeki peynir domates ve maydanozun renkleri çok hoşuma gidiyor ve zevkle yiyorum. Sandviçimi kendim hazırlıyorum. " 3K2

Katılımcı 6E1, üniversite sınavına hazırlandığı için evde olabildiğince hazırlanması kolay yiyecekler yaptığının altını çizmiştir.

"Benim vaktim olsa evde yemek yaparım da, yerim de. Şimdi evde yiyecek hazırlayacaksam olabildiğince basit şeyler hazırlıyorum zamanımdan çalmasını diye çünkü sınava çok fazla odaklandım yoksa babam bir dediğimi iki etmez ondan Allah razı olsun. Youtube da bir tarif izlerim, malzemelerini isterim, hemen alır ama şimdi bunlara pek vaktim yok en fazla yumurta haşıyorum ekmek arası yapıyorum. " 6E1

Katılımcı 6E2 ve 9E1, evde sandviç hazırlayıp yediklerine yönelik açıklama yapmışlardır.

"Buzdolabını açtığımda domates, peynir, zeytin, salatalık varsa bunlar bana yeter üç öğün sandviç yapıp yiyebilirim. Ben sarımsak, soğan, fazla yeşillik türü yiyecekleri sevmem. Bunlarla hazırlanmış yiyeceklerden kaçındığım için kendime göre kalkıp yemek yapmaya çalışıyorum yumurta kırabiliyorum mesela. " 6E2

"Öğlen okulda yemek yemeyip akşamüzeri eve varınca öğlen yemeğimi kendime domates, peynir, maruldan hazırladığım sandviçle yapıyorum. Annemin ev işi çok olduğu için ben hazırlıyorum. " 9E1

Katılımcı 8E3, yalnız yaşadığı için pişirmek istediği yemeğin aslında yiyeceği yemeği belirlediğini belirtmiştir.

"Evde yemek yapacaksam da ya et kavururum ya da menemen yaparım, salatada yerim ama tek yaşadığım için salatayla uğraşmak istemiyorum çok vaktimi alıyor yapımı. Pişirmek istediğim yemek de aslında yiyeceğim yemeği belirliyor çoğu zaman, örneğin denemeyi istediğim iki yemek varsa birisi et diğeri pilav benim canım hangisini pişirmek isterse onu yapar ve yerim. Meyve kuruyemiş severim amcam kuruyemişçi zaten sürekli evimde kuruyemiş vardır. " 8E3

Katılımcı 1E1, üniversite okurken kolaylık olması açısından evde yemek yapmayı öğrendiğini söylemiştir. Katılımcı 5E3'de beslenme ilgi duyduğu bir alan olmamasına rağmen evde yemek yapmaktan hoşlandığını belirtmiştir.

"Mutfakta da bir şeyler öğrenmeye çalışıyorum artık, ileride üniversite okurken her zaman makarna olmaz sürekli aynı yemekler yapılmaz, sabah kalkınca bir yumurta kırmayı bilmek lazım." 1E1

"Ama genelde "beslenme" ilgi duyduğum bir alan değil, sadece evde yemek yapmayı seviyorum." 5E3

Aile Uygulamaları

Ebeveynler ergenlerin besin seçimlerini çeşitli şekillerde ve farklı düzeylerde etkilemişlerdir. Çeşitli gözlemler, uygulamalar ve evdeki beslenme ortamını düzenleyerek sürece dahil olmuşlardır. Bu bulguda aile uygulamalarının ergenler üzerinde olumlu etkisini katılımcının, *"Kahvaltı yapmam konusunda her sabah diretiyorlar, belki arada onların sayesinde yapmışlığım oluyor."* 2K2 ifadesinden anlaşılmaktadır. Diğer bir katılımcı olan 3K3'ün *"Ailem hep güzel bir hayat yaşatmaya çalışır bize, gücümüz yettiğinde güzelleştirelim diye uğraşır. Bu da bizim yemeklerimize yansır."* açıklaması da ergen için ailenin özenli davranmasının ergenin mutlu ve motive olmasına sağladığı katkıyla açıklanabilir. Bu bulguda annelerin evde besin hazırlarken ve seçerken daha özenli olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak yine karşımıza çıkmaktadır. Beslenme ile ilgili tavsiyeler, mutlu anlarda birlikte yenen yiyecekler, geniş aile ile yapılan bayram kahvaltıları, pazar günleri pişirilen balık, katılımcılar tarafından aile uygulamalarının besin seçimlerine olan etkilerinden dolayı söylemlerinde yer almıştır.

Babaanne-Anneanne

Katılımcı 2E1 evde beraber yaşadığı babannesinin beslenme bilgisinin olduğunu gözlemlemiş hatta yemek hazırlarken temiz ve titiz davrandığı için de hastalıklardan onları koruduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir ergen babannesinin karbonhidrat ağırlıklı beslenmesini eleştirmiş, şeker hastası olmasını buna bağlamış ve kendisinin babannesini örnek almayacağını belirtmiştir. Kendilerine beslenme konusunda öğütler veren, yöresel, lezzetli yemekler yapan aile büyükleri olduğu gibi beslenmeleri yanlış olduğu için sağlık sorunları yaşayan aneanne, dede, babanneler de ergenlerin ifadesinde yer almışlardır.

"Ailemde herkes beslenme ile ilgili belli bir bilgiye sahiptir ama en çok babaannem bilgilidir. Genelde yemek işlerine o bakar, temiz ve titiz davranır, hastalık bu nedenle de bizim eve gelemes." 2E1

"Mesela okul zamanı anneannem bana çok der "Betin benzin solmuş, ölü gibi geziyorsun." diye. "Yazın ben sana gene kilo aldırırım, kanın tam yerine oturuyor orada." der." 2K2

"Babaannem sağlıksız beslendiği için şimdi şeker hastası sürekli hastane ilaç.... bende böyle olmak istemem. Kendisi eskiden hamur işini çok yerd, her gün de yapardı üşenmeden, baklava aldırır, şekerli şeyler severdi. Aynı evde olduğum için etkilenirdim haliyle kalkıp başka şey yapacak halim yok ya oturur yerdim. Zaten babaannemin evinde çoğu zaman yengem yapıyor yemekleri ve yerken çok zorlanırım. Mesela yaptığı yemeklerin içerisinde "sulu tavuk" vardır onu sevmem pek ama yaptığı soğanlı ıspanak yemeği var içine hafifte yumurta kırar o çok leziz olur onu yerim...Yaptığı sulu köfteyi de sevmem yine, aslında et ve et ürünlerini pek fazla sevmem ama balığı çok severim, "hamsi tava" yapar mesela onu çok güzel yapar lezzetli gelir bana. Babaannemde iyi ama o ara sıra giriyor mutfağa sık değil. Eve dışarıdan yemek alınmamasına evde yapılmasına rağmen hep aynı tür yemekler piştiği için sağlıklı mı sağlıksız mı bilemiyorum, sürekli tavuk her gün diyebilirim neredeyse ve bende tavuğu sevmem. Yengem açıkçası amcamın geleceğine yakın kalkar ve alelacele yapar yemeği. Özenilmez yemeğe hızlıca yapılır yetişsin diye uğraşılır. "Şunu yapayım şu daha sağlıklı, daha besleyici" diye uğraşılmaz ama yemek ortamını severim hoş sohbet neşeli bir ortamda yenilir yemek." 3K2

"Çocukluktan ergenliğe geçme safhasında epey kilo aldım, yani mesela her gün 4-5 tane yumurta yerdim, anneannem bizimle yaşıyordu ve ona yaptırması en kolay yiyecek yumurta olduğu tadını da sevdiğim için çok yerdim. Şu an o kadar aramam yumurtayı tabii o zaman okulum öğleden sonraydı ve erkenden kalkmıyordum." 4E4

"Ayrıca benim anneannem çok kilolu, bacaklarını neredeyse kullanamıyor, vücudunu taşıyamıyor artık, ileride onun gibi de hiç olmak istemem." 5K1

"Arada babaannem gelip bizde kalıyor. Evde bir kadının olması benim beslenme şeklimi çok değiştiriyor. Konya'nın yöresel yemeklerinden yapıyor. Anneannem de Trabzonlu olduğu için çok değişik yemekler yapıyor. Mıhlamayı özellikle çok seviyorum." 6E1

"Yemiyorsun hasta olursun", "Kızım biraz kilo al kuruyup gideceksin" gibi şeyleri bana ailemden anneannem, babaannem ve dedelerim sürekli söylüyorlar ama kendileri fazla kilolu." 7K1

Kardeş

Katılımcı 1K2 küçük kardeşinin kendisi gibi sağlıklı beslenmediğini, sebze hiç yemeyip et ve çikolatayı çok tükettiğini belirtmiştir. Kardeşlerinin yeme biçimlerinin kendisinden farklı olduğunu söyleyen 2E1 ise "Kardeşlerim yemek yerken pilavın üzerine nohut çorbası koyup yiyorlar ben bundan rahatsız oluyorum çünkü ben karıştırıp yemeyi değil de ayrı ayrı sırayla yemeyi daha çok seviyorum." şeklinde ifadede bulunmuştur. Kardeşlerinin tercihinin besin seçimini etkilediğini söyleyen 3K3 de, "Acaba onlar ne yedi?", "Neden onu tercih etti?", "Tadı nasıldı?" gibi düşüncelere kapıldığını ifade etmiştir. Bulgularda verilen ifadelerde ağabeyi ile birlikte atıştırma ve hazır besinlere yöneldiğini belirten katılımcı bulunduğu gibi

beslenme bilgisine ablasından ulaşan katılımcıda mevcuttur. 4E4 dört kardeş olduklarını içlerinden kendisinin yemek seçtiğini diğerlerinin hiç yemek ayırt etmediğini belirtmiştir. Genel olarak kardeşlerinden etkilenen ergen ifadeleri olduğu gibi hiç etkilenmeyen ergen ifadeleride hemen hemen eşit oranda mevcuttur.

Katılımcılardan 1K2, 4E4, 8E1, 9E1, 2E1, 2K2, beslenmelerine yönelik etkileşimin, benzerliğin kardeşler arasında olmadığına vurgu yapan ifadelerde bulunmuşlardır.

"Ama küçük kardeşim benim gibi değil, çok dengesiz ve düzensiz besleniyor. Hiç doğru dürüst sağlıklı besin yemiyor, sebze yemiyor, yiyorsa et yiyor ve çok fazla da çikolata. Benim ve annemin bilinçli davranması onu hiç etkilemiyor, bir şey yapamıyoruz yani." 1K2

"Çocukluğumdan beri yemek seçmemden ailem son derece rahatsız. Dört kardeşiz ve içlerinden sadece ben yemek seçiyorum kardeşlerim her şeyi yiyor. Mesela o gün onlar sebzeli bulgur pilavı yiyeceklerse annem işten gelirken bana hamburger getiriyor. Ben 12-13 yaşındayken ablam kolayı bırakmıştı, "acaba bende mi bıraksam" diye düşündüm bir ara sonra vazgeçtim." 4E4

"Kardeşlerimle yemek tercihlerimiz çok farklı; küçük kardeşim şişmandır mesela her şeyi yer, ben hala tavuk kırmızı et yerken zorlanıyorum." 8E1

"Biz üç erkek kardeşiz iki ağabeyim var, en büyük ağabeyim eti çok sever ve yer. Etteki fazla proteinden dolayı onun da ayağında ödem oluştu, sonra iyileşti ve eti normal yiyor artık. Küçük ağabeyim de fazla yemek yediği için kilolu. Hepimizin de beslenmesi çok farklı." 9E1

"Kardeşlerim yemek yerken pilavın üzerine nohut çorbası koyup yiyorlar ben bundan rahatsız oluyorum çünkü ben karıştırıp yemeyi değil de ayrı ayrı sırayla yemeyi daha çok seviyorum." 2E1

"Ağabeyim ve kardeşim çok yemek ayırt ederler ama ben "taştan yumuşağını yerim" diye bir tabir var onu uyguladığımı düşünüyorum yemek seçmiyorum. Patlıcan yemeğini çok seviyorum özellikle ağabeyim hiç sevmezken annem iki haftada bir yapmaya özen gösterir." 2K2

Katılımcılardan ise 3K1,8E3,3K3, 5E2, 4E1 ve 4K3, beslenmelerine yönelik etkileşimin, benzerliğin kardeşler arasında olduğuna dikkat çeken ifadelerde bulunmuşlardır.

"Evde ağabeyim ile beslenmemiz birbirine benziyor. O' da öğrenci olduğu için hazır yiyeceklere atıştırma maliklariye yöneliyor fakat onda erkek faktörü devreye giriyor ve yediklerini yakıyor göstermiyor ama ben kilo aldığım için sıkıntı duyuyorum üzülüyorum." 3K1

"Ağabeyimle ise yemek zevkimiz çok uyuyor birlikte aynı şeyleri yeriz hep." 8E3

"Yine kardeşlerimin tercihi benim besin seçimimi etkiliyor. "acaba onlar ne yedi?" "neden onu tercih etti?" "tadı nasıldı? " gibi." 3K3

"Ben aslında küçüklüğümde beri yemek seçmem hocam. Kardeşimle ağabeyim çok yemek seçerdi annem o yüzden hep onların sevdiği yemekleri yapardı ve bende onları yedim. Ama artık şeker hastası olduğum için herşeyi yiyemiyorum, misal hocam; Fasd-food tarzı yemek yenen bir yere gittiğimizde kardeşim bunları yediği zaman benim de canım çok çekiyor." 5E2

"Ailemdeki herkesde beslenme ile ilgili yeterli bilgi mevcut ama daha çok ben ablamdan öğreniyorum. Kendisi de öğretmen olduğu için annemden çok farklı farklı insanlarla bir arada bulunuyor. Annem ev hanımı olduğu için gün içerisinde pek fazla kimseyle görüşmüyor. Ablam bana farklı farklı örnekler vererek beslenmem konusunda değişikliğe neden oluyor aslında. Neyin ne olduğunu araştırıp bilen insan olduğu için beni sürekli uyarıyor, kendisi de dikkat ediyor." 4E1

"Evde ağabeylerim vardı, onlarla beraber daha çok yiyordum, kalabalık olunca yemesi daha güzel oluyor. Şuan genelde tek oluyorum ve iştahım daha az oluyor. Mesela onlarla hafta sonları bir şeyler hazırlar yedik, yeni tarifler denerdik ya da akşamları bir şeyler izlerken pasta hazırlayıp onları yedik. Onlar eve gelince yine aynı oluyor ama tek başına insanın canı istemiyor." 4K3

Anne

Bulguda başka yerde bazı yiyecekleri tadını sevmedikleri için yemedikleri halde, annesi evde yaptığı zaman severek yediklerini söyleyen katılımcılar mevcuttur. Annelerin sağlıklı beslenme konusunda evde en fazla dikkat eden,özenli davranan kişiler olduğu görüşmelerde açıkça ifade edilmiştir ancak yine de ergenler ev dışında akran etkisi ile bu alışkanlıklarını devam ettiremediklerini 3K1 kodlu katılımcının "Çevremde en çok kızartmalardan, ağır yiyeceklerden uzak durmamı annem istiyor, o yüzden sürekli beni uyarıyor, aslında birbirimizi uyarıyoruz, aile uzaklaştırmaya çalışırken arkadaş ortamı yakınlaştırıyor ve biz ortada kalıyoruz." ifadelerinden anlamaktayız.

Annesinin evde beslenme konusunda en fazla araştıran ve de bilgi sahibi olan kişi olduğunu 1K2 kodlu katılımcı ifadelerinde belirtmiştir.

"Bizim evde beslenme konusunda en fazla araştıran ve de bilgi sahibi olan kişi annemdir, bu konuda çok dikkatli, ince eleyip sık dokuyor deyim yerindeyse, mısırı bile alırken çok araştırıyor ve genetiği değişmemiş bulabilirse köyden falan almaya çalışıyor." 1K2

Katılımcı 2K2 ve 2K3, anneleri ile çatıştıkları, sorun yaşadıkları dönemlerde yemeğe oturmadıklarının altını çizmişlerdir.

"Depresyon, aile içi geçinememe durumlarında da benim yiyesim gelmiyor. Tablet, bilgisayar gibi konularda ya da ders notum düşük olduğu için annemin bana yaptığı baskı insanı her şeyden soğutuyor, o dönemler de benim de yanlarında yemek yiyesim gelmiyor, sabahları annemin kahvaltı için beni zorlamasını da hiç istemiyorum. Sınav döneminde annemin beslenmene çok dikkat et demesine rağmen ben pek fazla edemiyorum çünkü geç vakitlere kadar ders çalıştığım için uykum geliyor ve uykumun gelmemesi için kafein almak zorunda kalıyorum. Bir de çorbayı fazla sevmiyorum bana hiç doyurucu da gelmiyor ama gene de annem yapınca içiyorum." 2K2

"Ruh halimde çok etkiliyor beslenmemi mesela annemle tartıştığım zamanlar yemeğe oturmuyorum. Yemek yemediğim için de gece kalkıp yiyorum, bu haftada bir falan oluyor. Mandalina elma gibi meyveler ya da akşamdan kalma yemek varsa onları yiyorum. Kendi başıma evde olduğumda beslenmem konusunda daha rahatım çünkü aileden birileri olunca "onu yeme", "bunu yeme" şeklinde bana karışıyorlar. Annem mesela "ne yapacaksın onu", "çok yedin, biraz az ye" diyor. Annem bana "bunu alma yada yeme zararlı" diye uyarıda bulunuyor ama kendisi de pek dengeli beslenmiyor, hem hareketsiz hem de ekmeği çok tüketiyor. Yalnızken ise istediğimi yiyorum, ortada da bir şey bırakmıyorum ki yediklerimi anlamasınlar diye. Neler mi yiyorum? Abur-cubur kola çekirdek gibi yiyecekler. Yeşil fasulyeyi, kabak yemeğini annem çok sık pişirdiği için bende de onlara karşı yememe duygusu oluşuyor "yememeliyim yani" şeklinde ve yemiyorum. Sanki sevmediğim için bilerek pişiriyor diye daha da soğuyorum ve hiç yiyesim gelmiyor." 2K3

"Annemin çikolatayı migrenden dolayı başım ağrırken elimden almasına benim iyiliğim için yaptığını bilmeme rağmen yaşım gereği olsa gerek neden elimden alıyorsun diye tepki veriyorum." 3K3

Katılımcı 3K4, annesinin işe başlamadan önce, evdeyken sebze ve salata ağırlıklı yemekler yaptığına ama artık anneannesinin öyle yemekler yaptığına değinmiştir.

"Annemle babam ayrılmadan önce annem çalışmadığı için daha özenli yapıyordu yemekleri lezzeti daha iyiydi, artık çalıştığı için bize zaman ayıramıyor, kendine bile zaman ayıramıyor artık ve beslenmemiz biraz değişti. Anneannem yapıyor yemekleri, annem daha fazla sebze ve salata ağırlıklı yemekler yapıyordu, kendisi de severdi zaten. Annem "bunu ye kızım" diyor, mesela ben "canım istemiyor" dediğimde de "hayır kızım bu çok faydalı yemen gerekiyor" diyor ve ben yiyorum." 3K4

Katılımcı 4E4 ve 4K2, annelerinin sağlıklı beslenme ve çeşitli besinlerin düzenli tüketilmesi konusunda evde en fazla dikkat eden, özenli davranan kişiler olduğuna yönelik açıklamaları mevcuttur.

"Ailemde beslenme bilgisi annem ve anneannemde daha fazla, çocukluğumdan beri yemek seçmemden son derece rahatsızlar." 4E4

"Ailemizde annem yiyeceklerin hepsinden yememiz için her hafta farklı farklı şeyler alır ve onları pişirmeye çalışır, yani bakliyat olsun, et olsun, sebze olsun hepsinden yemeye çalışıyoruz. Ben çocukluğumdan beri beslenme ile ilgili bilgileri hep annemden öğreniyorum, şimdide öyle aslında, hiç araştırmam, annem araştırır, bana söyler. Tesadüfen haberlerde karşımıza çıkarsa yine annemle birlikteyken "bunun da böyle faydası varmış" der, öğreniriz." 4K2

Katılımcı 6E2, annesinin onun sevmediği yemekleri yapmasından dolayı besin seçiminin zorlaştırdığına vurgu yapmıştır.

"Bilerek yapmıyor ama annemin benim sevmediğim yemekleri yapması besin seçimimi zorlaştırıyor. Annem yoksa çok zor oluyor beslenmem, birinde annem şehir dışına gitmişti üç gün boyunca babam, ağabeyim ve ben yumurta yemiştik, kötü bir durum her öğünde ardı ardına aynı yemeği yemek, epey zorlanmıştım bu durumda. Evde beslenme ilgili konularda annem, sigara ile ilgili ise babam konuşur beni bilgilendirir." 6E2

Katılımcılardan 1E1, 7E3, 4K3 ve 7K1, annelerinin lezzetli lezzetli yiyecekler hazırladıklarına yönelik farklı farklı açıklamalarda bulunmuşlardır.

"Annemin de çok lezzetli yemek yapması işimi zorlaştırıyor. Biraz daha karbonhidratı azaltsam sağlıklı beslendiğimi söyleyebilirim çünkü suyum içiyorum elimden geldiğince ama Türk kahvaltılarında ekmekle uyumlu çok güzel yiyecekler oluyor ve ben de çok seviyorum bunları." 1E1

"Annem bana küçükken "bak bu çocuk nasıl büyümüş, güçlü kuvvetli olmuş, hadi sen de ye, hadi sen de öyle ol" derdi, belki de bu olmuş olabilir yemek yemeyi sevmemde. Et, süt ve süt ürünleri, poğaç, pizza, yağlı hamur işleri annem yapar bende çok severim bunları yemeyi." 7E3

"Hamur işlerinin lezzetini çok seviyorum, annem de çok güzel yapıyor belki de o yüzden. Ama dışarıda çok yemiyorum." 4K3

"Okulda yapılan pırasayı, ıspanağı sevmiyorum, annem yapınca ancak hoşuma gidiyor." 7K1

Katılımcı 7K2, ailesinde sağlıklı beslenme üzerine kurulan bir düzen olmadığını, annesinin aklına ne gelirse onu yapıp yediklerini belirtmiştir.

"Annemin genelde yaptığı yemeklerin çoğunu yiyorum. Çok çok yemek ayırt eden bir insan değilim, annem yaptığında yerim her türlü. Ailemizde sağlıklı beslenme üzerine kurulan bir düzen yok yani, annem aklına ne gelirse onu yapar onu yeriz." 7K2

Baba

Ailede anne öncelikli olmakla birlikte babanın da beslenme konusunda etkisinin olduğunu ifadelerden anlamaktayız.

Katılımcı 4K3, meyveyi ancak babası önüne koyunca yediğini, kendisinin yemek hiç aklına gelmediğini belirtmiştir.

"Meyveler mesela; onları da az tüketiyorum, seviyorum aslında ama yemeye vakit bulamıyorum, açıkçası oturup meyve yemekte istemiyorum. Hani ara sıra önümde olsa alıp atıştırabilirim aslında, babam koyunca alıp yiyorum ama kendim çıkartıp yemiyorum." 4K3

Katılımcı 5E3'ün babasını aslında her konuda örnek almadığını ama onun yeme şeklini örnek aldığını belirten ifadeleri bulgularda bu şekildedir.

"Babamı her konuda örnek almam ama yeme şeklini örnek alırım. Babam şu anda 60 yaşında ve sağlıkla ilgili bir sıkıntısı yok havalardan kapıldığı hastalıklar dışında. Beslenmesi çok iyi ve bu sayede de sağlıklı olduğunu düşünüyorum." 5E3

Katılımcı 3K4 ve 5K1, vücut ağırlığı kontrollerinde babalarının da etkilerinin olduğuna dikkat çekmişlerdir.

"Benim ailem şöyle, gene ailem ama annem ve babam ayrı, babam başka bir şehirde, o sağlıkçıydı zaten ondan da etkileniyordum, fazla kilo sorunun yok ama ondan da ayrıldıktan sonra bu bozulmadı." 3K4

"Babam diyordu "Neden bu kadar kilolusunuz, az yiyin" benim annem ve kız kardeşimde kilolu çünkü." 5K1

Katılımcı 7K2, babasının tansiyonu yüksek olduğu için evde tuzu yemeklerde azalttıklarına vurgu yapmıştır.

"Babamın tansiyonu olduğu için tuzu yemeklerde azalttık, zaten normalde annemle ben tuzlu yemeyiz, nerdeyse hiç kullanmayız ama babam epey tuzlu yerdı ama artık tansiyonu yüksek olduğu için o da yemeyi bıraktı. Önceden daha yemeğin tadına bakmadan başlıyordu tuz dökmeye." 7K2

Aburcuburun tadını sevmesine rağmen yemediğini, ailesinin özellikle de babasının bu tür yiyeceklerden hoşlanmadığını, babasının sağlık konusunda bilgili olmasının kendisine yol göstermesi ve hastalık durumunda çare bulması açısından önemli olduğunu 8E3 kodlu katılımcı ifade etmiştir.

"Aburcuburların tadını severim aslında ama mideme rahatsızlık verdikleri için yemiyorum. Aileden kimse özellikle babam bu tip yiyecek içeceklerden pek hoşlanmaz. Babamın sağlık konusunda bilgili olması bence önemli çünkü bana herhangi bir hastalık durumunda yol gösteriyor çare buluyor, yani "kalk doktora gidelim" şeklin de değil de, alternatif yollarla çözmeye çalışıyor. Grip olunca mesela duş al diyebilir, nane limon içmemi önerebilir öncelikle." 8E3

4.1.2.2. Mikro Çevresel

Çevresel belirleyiciler kategorisinin ikincisini oluşturan mikro çevresel teması sosyokültürel çevre, popüler besinler, hızlı hazır besinler ve okul alt temalarından oluşmuştur.

Sosyokültürel Çevre

Sosyokültürel çevre aynı zamanda bir toplumun ya da toplumsal grubun kendine özgü kültürüdür. Ergen için bu çevre yaşadığı ülke ve şehir yani daha dar anlamda sosyalleştiği alan, okul ve evinin bulunduğu çevrenin sahip olduğu kültürel yapıdır(Özment, 2005). Ergenler için yemek yeme genellikle sosyal bir durum olup aileyi, diğer gençleri, akranları içeren, diğer insanları gözlemleyerek kendi yeme davranışını ve tercihinin oluşturmasını sağlar (Parlak ve Çetinkaya, 2006). Katılımcı 7E3'nin *"Ortam benim beslenme şeklimi pek etkilemiyor. Yediğim şeyler her yerde her zaman aynı oluyor."* ifadesinin dışında genel olarak öğrenciler kurban bayramlarında et yemekte zorlandıklarını, dini bayramlarda ikram edilen baklavanın kendilerine fazla geldiğini belirtmişlerdir.

Katılımcı 2K2, Konya kültüründe yer alan *"Şivlilik"* nedeniyle bir gün içerisinde fazla miktarda aburcubur tüketmesinin oluşturduğu sağlık sorunları anlatmıştır.

"Konya'nın 'Şivliliği' var ya, biz birinde akşama kadar çikolata şeker bisküvi toplamış yemiştik, üzerine akşam da kardeşimin doğum günü pastasını yedikten sonra gece ağabeyimle ben kusmayla beraber hastanelik olmuştuk. Gece sabaha kadar serumla kaldık hastanede, iyi bir ders olmuştu bize. Bir de bayramlarda baklava ikramlarına hayır diyemiyorum çünkü baklavanın tadını çok seviyorum, genellikle tuzlu şeyler severim ama baklava, kadayıf gibi tatlıları da istememezlik yapmıyorum keskin şerbetli olursa da yiyemiyorum." 2K2

Katılımcı 2E1, kurban bayramında sadece ilk gün et yiyebildiğine değinmiştir.

"Kurban bayramında genellikle ilk günü et yerim, sonra nedense yiyişim gelmez." 2E1

Katılımcılardan 4E1 ve 1E1, bayramlarda nezaketen ikram edilen her tatlıyı yemeye çalıştıklarını ve akrabalarla bir arada daha fazla yemek tükettiklerini dile getirmişlerdir.

"Dini bayramlarda normal yediklerimizden daha fazla yeme imkanımız oluyor, ben bu durumdan rahatsızım ama. Genelde her gittiğimiz evde tatlı ikram ediliyor, yemezsek insanlar bize ısrar ediyor nezaketen, biz de onları kırmamak amacıyla yine yiyoruz. Her gittiğimiz yerde bu durumla karşılaştığımız için çeşit çeşit sürekli tatlı yemiş oluyoruz. O yüzden bayramlarda bu alışkanlığın, adetin, göreneğin; gerçi görenek güzel bir şey ama toplumun bilinçlenip bizim bunu değiştirmiş olmamız lazım." 4E1

"Bayram sabahlarında ise tüm aile toplanıp özel bir kahvaltı yapıyoruz, çok yiyoruz o zaman mesela. Beslenmemde zorlandığım dönemlerden birisi de bayramlar her gittin evde tatlı ikram ediliyor ya ben dikkat etmeye çalışıyorum, kırmamak için ya birer adet baklava yıyorum ya da hiç almıyorum, şerbetli tatlılar epey ağır geliyor çünkü." 1E1

Popüler Besinler

Bulguda evde bulunan yiyeceklerin kendilerine cazip gelmediğini, dışarıdaki ya da reklamlarda gördüğü besinleri daha çekici bulduklarını belirten katılımcıların yanı sıra, 8E3'de *"BurgerKing' den yemek çok hoşuma gidiyor, en çok da hızlı hazırlanması, beklememek hoşuma gidiyor."* diyerek popüler besin alt teması ile ilgili duygularını belirtmişlerdir.

Katılımcı 2K2, yaşları gereği dışarıdaki, ya da reklamlarda gördükleri yiyecekleri daha çekici bulduklarına vurgu yapmıştır.

"İnsanın sağlıklı olabilmesi ileride hastalıklara yol açmaması için şimdiden beslenmesine dikkat etmesi gerekiyor ama bizim çağımızda pek mümkün olmuyor açıkçası. Belki yaşımızın gereğidir bize evdeki yiyecekler çok cazip gelmiyor, dışarıdaki, ya da reklamlarda gördüğümüz şeyleri daha çekici buluyoruz o yüzden."
2K2

Hızlı Hazır Besinler

Hızlı hazır besinlere ilave edilen katkı maddelerinden dolayı kendisinde bağımlılık yaptığını belirten katılımcı ve sinema çıkışı ayda ya da birkaç ayda bir gittiğini söyleyen katılımcı da bu bulguda bulunmaktadır, ifadeleri ise;

"Fast food yiyeceklerin görüntüsü güzel olmasa da içine koydukları maddeler her neyse bizde bağımlılık yapıyor tadı çok güzel geliyor bana, o nedenle de hep yemek istiyorum." 4E1

"Ayrıca ben Fast-Food'a çok gitmiyorum, Fast-food'a gidelim yemek yiyelim şeklinde yok öyle bir şey, sadece sinema çıkışı gidiyorum o da ayda iki ya da üç ayda bir." 4E4

Katılımcı 4E1, çiköfte bağımlısı olduğunu altını çizmiştir.

"Hamburger ve çik köfteyi çok tüketiyorum hatta benim belli bir zaman çik köfteye bağımlılığım vardı. Normalde insanların canı çikolata falan çeker ya benim de çik köfte çekiyoordum aklıma gelince yemeden duramıyordum, haftada üç dört kez öğün aralarında çiköfte dürüm yiyordum. Şimdi okulda olduğum için yiyemiyorum, okula yakın bir çiköfteci var ama tadını sevmiyorum, yemeye yemeye de bağımlılığım azaldı artık. Sigara bağımlılığı gibi bir şey, bir süre ayrı kaldınız mı çok da ihtiyaç gibi gelmiyor yani." 4E1

Okul

Okulda yurt şartlarının zorluklarından bahsetmiş, beslenmesini istediği şekilde düzenleyemediğini hatta spor yapmakta zorlandığını belirtmiş olan 4E1 kodlu katılımcı açıklamayı şu şekilde yapmıştır;

"Belli bir kiloya ulaşamamamın sebebi yurt şartları, evde olsam basketimi oynarım dışarıda, akşam eve gelince kardiyomu yaparım, besinleri düzgün şekilde yemeye dikkat ederim önemini bildiğim için." 4E1

Evden Getirilen Yiyecek

Konu ile ilgili düşüncelerini belirten sekiz katılımcıdan altısı kız öğrencidir ve genellikle evden getirdikleri besinleribirlikte yemektedirler. Daha sağlıklı ve ekonomik olduğu için evden yemek getirdiklerini belirtmişlerdir. *"Kantinin yiyeceklerini hijyenik bulmadığım için evden yemek getiriyorum."*, *"Evden getirdiğim zaman istediğimi ve istediğim miktarda yeme imkanım oluyor."* şeklinde farklı farklı açıklamaları olmuş getirilen besinlerin de; poğaça, tost, çikolatalı ekmek, ekmekarası peynir zeytin, sandviç, mandalina, portakal, elma, havuç, salatalık, domates, haşlanmış yumurta, haşlanmış patates, kurabiye ve öğlen yemeği içinde evde pişen yemeklerden oluştuğu, bazı öğrencilerinde içecek olarakda çay getirdikleri ifadelerinde yer almıştır. Genellikle bu yiyecekleri kendilerinin ya da annelerinin hazırladığını belirtmişlerdir.

Katılımcı 2K2 ve 2K3, evden yiyecek getirme sebeplerinin hem daha sağlıklı olması hem de daha az masraf yapmak için olduğuna vurgu yapmışlardır.

"Okulun ilk başlarında evden yiyecek getirip hep beraber yiyorduk ya da okulda bir abur-cubur alınacaksa topluca alıp beraber yiyorduk. Evden getirme sebebimiz hem daha sağlıklı olması hem de daha az masraf yapmak içindi. Şimdi öğle arası dışarı çıkışlarımız kaldırıldı, öğle arası evden getirdiğimiz yemekleri parkda falan oturup yiyorduk artık sınıf ortamında yemek yemek pek uygun olmadığı için daha az yapıyoruz evden yemek getirme olayını. İki ya da üçüncü ders teneffüsünde haftanın üç günü kantinden poğaça, simit alıp yiyorum. Diğer günlerde annemin yaptığı poğaça tarzı yiyecekleri ya da ekmek arası peynir zeytini okula getirip yiyorum." 2K2

"Okula sağlıklı, ekonomik ve temiz olduğu için zaman zaman evden öğle yemeği getiriyorum. Yapılan ortamın temiz mi pis mi olduğunu çok düşünürüm, biraz da titiz olduğum için dışarıdaki yiyecekleri yerken hep tereddüt ederim. Evden okula tost veya çikolatalı ekmek, yanında da içmek için termosta çay getiriyorum, ilk dersten sonraki teneffüsde yiyorum." 2K3

Katılımcı 3K3, böyle yaparak düzgün beslendiğini düşündüğü için evden yiyecek getirmeye çalıştığına dikkat çekmiştir.

"Genellikle evden getirmeye çalışıyorum yiyeceklerimi ve böyle yaptığım zaman düzgün beslendiğimi düşünüyorum. En çok da evden öğle yemeği getirmeye çalışıyorum, bunlar annemin yaptığı peynirli tost, marul, salatalık, ekşiot, baharatlı haşlanmış patates, üzümlü kurabiye gibi besinler oluyor." 3K3

Katılımcı 6E1, evden okula meyve getirdiğini, ders çalışırken aralarda yemenin hoş olduğunu, az da olsa eğlendiğini söylemiştir.

"12. sınıf olmam nedeniyle üniversite sınavına hazırlanıyorum. Bazı günler 12-13 saat uyurken, bazı günler 1,5 saat ancak uyuyorum, uykusuzluk bende iştah kaybına neden oluyor, canım hiçbir şey yemek istemiyor, ben de okulda acıkırım diye yanıma haşlanmış yumurta, patates salatası gibi yiyecekler alıyorum hem test çözerken bunları yemek bana iyi geliyor. Meyve getiriyorum muz, mandalina, ders çalışırken aralarda yemek hoş oluyor, az da olsa eğleniyorum." 6E1

Katılımcı 3K2, evden okula getirdiği yiyecekleri şöyle sıralamıştır.

"Bazen de evden ekmek arası sandviç, tost getirip yedim. Kışın da evden mandalina elma getiriyorum okula." 3K2

Katılımcı 7E3, evden okula meyve, çay ve çikolata getirmesinin derse olan yoğunluğunun, dikkatinin artması açısından iyi olduğuna değinmiştir.

"Evden okula haftada bir termosla çay getiriyorum, havuç, portakal, enerji versin diye çikolata getiriyorum, bunları bana annem hazırlayıp veriyor ve derse yoğunluğumun dikkatimin artması açısından da iyi oluyor." 7E3

Katılımcı 7K2, kantinde sağlıklı yiyecekler yok diye ve kantinin hijyenik olmadığını düşündüğü için evden yiyecek götürdüğüne vurgu yapmıştır.

"Eski okulumdayken evimiz yakındı okula, kantinde sağlıklı yiyecekler yok diye bir de kantinin hijyenik olmadığını düşündüğüm için evden yiyecek götürüyordum." 7K2

Katılımcı 9K2, evden yiyecek getirdiği zaman istediğini ve istediği miktarda yeme imkanının olduğunu söylemiştir.

"Kahvaltı için evden ekmek arası peynir zeytin tarzı bir şeyler getirip okulda yiyorum. Öğlen yemeği içinde arkadaşlarla beraber evden getirdiğimiz yemekleri yiyoruz, bir gün ben bir gün o şeklinde veya ortak getirip beraber yiyoruz, çünkü öğle aralarında okuldan dışarı çıkamıyoruz kantinden de yiyemediğim için böyle çözüyorum yeme sorunu. Bu sayede sevdiğim yiyecekleri yeme olanağı buluyorum, içime sine sine yemek yemek belki de benim için en önemlisi, doyusya ayrıca (kantinden yiyeceğim miktar belli ama evden istediğim kadar getirdiğim için de doyuyorum.). Eksta meyve, salatalık, domates de getiriyorum. Sabahları ben kıyafetimi giyerken annem de yiyeceklerimi hazırlıyor." 9K2

Kantin

Bulgulardan elde edilen sonuçlarda kantinden öğrencilerin yiyecek almalarının nedenleri "Acıkmış olmak", "Tatlarını sevmeleri", "Okulda öğle yemekleri için tek seçeneğin kantin olması, "Evlerinin uzak olması" şeklinde sıralanabilir. Kantinden

tüketilen besinler ise aburcubur tarzı atıştırma malzemeleri, ekmek arası yiyeceklerdir. 3K2 ifadesinde kantindeki yiyeceklerin sağlıksız olduğunu düşündüğü halde yine de kantinden ucuz yiyecekler arasından tadını en çok sevdiğini alıp yediğini belirtmiştir. 8E2'nin ifadesi de şöyledir; *"Kantinde satılan ürünler bana hiç doğal gelmiyor, hepsi pakette dondurulmuş ürünler, mesela sıcak tencere yemeği çıksa çok mutlu olurum, bende simit, poğaçaya falan alıyorum artık ya da bisküvi."*

Katılımcı 1K2, acıkmış olması nedeniyle kantinden alışveriş yaptığını söylemiştir.

"Okulda kantinden acıkmış olmam nedeniyle alışveriş yapıyorum, o an çok fazla acıkmadıysam zaten bir şey almıyorum çünkü daha sonra paramı daha farklı şeylerde harcayabiliyorum." 1K2

Katılımcı 2K2, kantinde satılan yiyeceklerin dondurulmuş olmasından dolayı annesinin yemesini istememesine rağmen, tadını sevdiği için tükettiğine dikkat çekmiştir.

"İki ya da üçüncü ders teneffüsünde haftanın üç günü kantinden poğaçaya, simit alıp yiyorum. Kantinde hazır yapılan adana, köfte tarzı şeyleri de çok yiyorum, annemde kızıyor "yeme" diyor dondurulmuş olduğu için ama ben tadını seviyorum." 2K2

Katılımcı 2K3, haftanın üç günü öğle yemeğinde kantinden ekmek arası köfte ya da döner alıp yediğini, eğer beslenmesine dikkat ettiği dönemdeyse kantinden hiç alışveriş yapmadığını belirtmiştir.

"Kantinden köfte döner alıyorum ve haftada üç kez falan öğlen yemeğimi bu şekilde yiyorum, dikkat ettiğim dönemlerde ekmeği tüketmemeye çalışıyorum, porsiyon miktarını azaltıyorum yemeklerin, birde okuldayken kantinden hiçbir şey almıyorum." 2K3

Katılımcı 3K2, kantinde hep fast-food yiyecekler olduğuna ve ucuz olanlar içerisinde damak tadına uygun olan yiyeceği seçtiğine vurgu yapmıştır.

"Kantinde hep fast-food yiyecekler var bende bunları yediğim için sağlıksız olduğumu düşünüyorum ve kantine gittiğimde ucuz olanlar içerisinde damak tadına uygun olan yiyeceği seçiyorum." 3K2

Katılımcı 3K3, açlığını en iyi bisküvi bastırdığı için kantinden bisküvi aldığının altını çizmiştir.

"Evden uzaktayım okul nedeniyle ve ben kantinden beslenmek durumundayım. Aburcubur üzerine bir beslenme olduğunu düşündüğüm için de pek kantine güvenmiyorum. Kantinden bisküvi alıyorum çünkü açlığımı en iyi o bastırıyor, doyma hissi oluşturuyor, ama çikolata yersem öyle olmuyor. Bisküvilerin de içlerinden daha çok tahıllı olanlarını tercih ediyorum, içecek olarak su ve soda alıyorum." 3K3

Katılımcılardan 4K2 ve 5E2 kantinden ekmek arası yediklerine değinmişlerdir.

"Kantinden ekmek arası bir şeyler yiyorum, kantinde genelde öyle şeyler var zaten."
4K2

"Okulda bir öğün yemek yiyorum o da kantinden aldığım ekmek arası şeyler oluyor."
5E2

Katılımcı 5E3'de kantinden alıp yediği aburcuburları şöyle sıralamıştır.

"Kantinden tuzlu kraker, çikolata ve bisküvi yiyorum aburcubur olarak." 5E3

Kantinden yemek yemediklerini belirten katılımcılar besinlerin genellikle ekmek arası olmasından ya da dondurulmuş hazır besin olmasından ve hijyenik olmamasından dolayı sağlıksız olduğunu ifade etmektedirler. İleride alacağı araba için tasarruf yapıp para biriktiren, bu nedenle kantinden alışveriş yapmadığını söyleyen öğrencinin ifadesi de bulgularda mevcuttur.

"Okulda kısıtlı şeyler var, ekmek türü şeyler, salata ya da sebze türü yiyecekler pek yok, hep ekmekarası yiyecekler var ve bende ekmekarası yiyeceği pek sevmiyorum. Bence tencere yemekleri, salatalar, çorbalar olsa daha iyi olur. Bizim okulda aslında bunlar bazen yapılıyor ama sık yapılmalı." 3K4

"Kantine gitmiyorum hiç çünkü midemdeki rahatsızlıktan dolayı kantinden yediğim zaman yanma ve ağrı oluyor." 8E3

"Kantinde ben pek para harcamam, ileride mesela üniversite birinci sınıfa giderken araba almak için çok tutumlu oluyorum." 9E1

"Kantinden yiyecek tüketmeyi sevmiyorum çünkü hijyenik bulmuyorum, nadir de olsa bazen yemek zorunda kaldığımda midem bulanıyor, temiz olduğunu düşünmüyorum."
9K2

"Öğlen yemeğini önceden kantinden yiyordum ve sıra beklemek zorunda kalıyordum, genelde çiğ köfte ve döner yerdim, tadı güzel olmasına rağmen içinde zararlı maddeler olduğunu düşündüğümde yerken hep tedirgin olurdum. Mesela ayrıncı hiç almıyordum tadı bizim evdeki ayrıncıya hiç benzemiyor, içemiyorum." 2E1

Yemekhane

Okullarında yemekhane bulunan katılımcılar yemekhane ile ilgili; Hijyen bulmadıklarına, yemeklerin bazen soğuk olduğuna, yemek sırası beklemek zorunda kaldıklarına ya da bazı sebze yemeklerinin güzel pişirilmediğine, balık gibi yiyeceklerin de tazeliği ile ilgili endişe yaşadıklarına ilişkin tercih etmediklerine dair ifadeler kullanmışlardır. Yemekhaneyi kantine göre daha hijyen bulduğu için tercih eden katılımcının yanısıra yemekhaneye göre kantini daha hijyen bulup tercih eden katılımcı da bulunmaktadır. Okullarda yemekene ortamında öğrencilerin ihtiyaçları

yönünde bazı düzenlemelerle bu tip sorunların önüne geçilip, öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeleri sağlanabilmektedir.

Katılımcı 2E1, yemeklerin ılık olmasından dolayı severek yemediğine değinmiştir.

"Okulda ben taşınmalı gelen öğrenci olduğum için bize öğlen yemeği çıkıyor yemekler iyi aslında ama biraz ılık, sıcak olsa daha severek yiyeceğim, zaten yemek uygulaması başlayalı daha iki hafta oldu." 2E1

Katılımcı 4E4, yemekhaneden yemek yememesini, yiyecek konusunda çok seçici olmasına bağlamaktadır.

"Ben okulda yemekhaneden yemek yemiyorum, bunun sebebi de çok aşıkam çünkü yemek konusunda çok seçiciyim, yemekhanede yiyenler listesine yazılmadım bile o kadar yani." 4E4

Katılımcı 4K2 ve 7K1, yemekhanede sevmedikleri yemekler olduğunda kantinden yediklerine değinmişlerdir.

"Öğle yemeğini istisnasız her gün yerim, yemekhanede sevmediğim bir yemek varsa kantinden yerim. Okulda yapılan pırasayı, ıspanağı sevmiyorum." 7K1

"Öğlen yemekhanede sevmediğim yemekler olursa kantinden yiyorum. Mesela "kabak", burada yapılan kabak yemeğini sevmiyorum, bazen "balık" çıkıyor onu da yemiyorum çünkü tazeliğine ve nasıl pişirildiğine güvenmiyorum." 4K2

Katılımcı 7E3, yemekhanedeki yemeği hijyen bulmadığının altını çizmiştir.

"Okul yemekhanesinde çıkan yemeği pek hijyen bulmuyorum ben, bir de sevmediğim bir yemektir çünkü her gün farklı bir şeyler çıkıyor sıra bekleyeceğim orada uzun uzun kim uğraşacak kantinden hemen alıyorum." 7E3

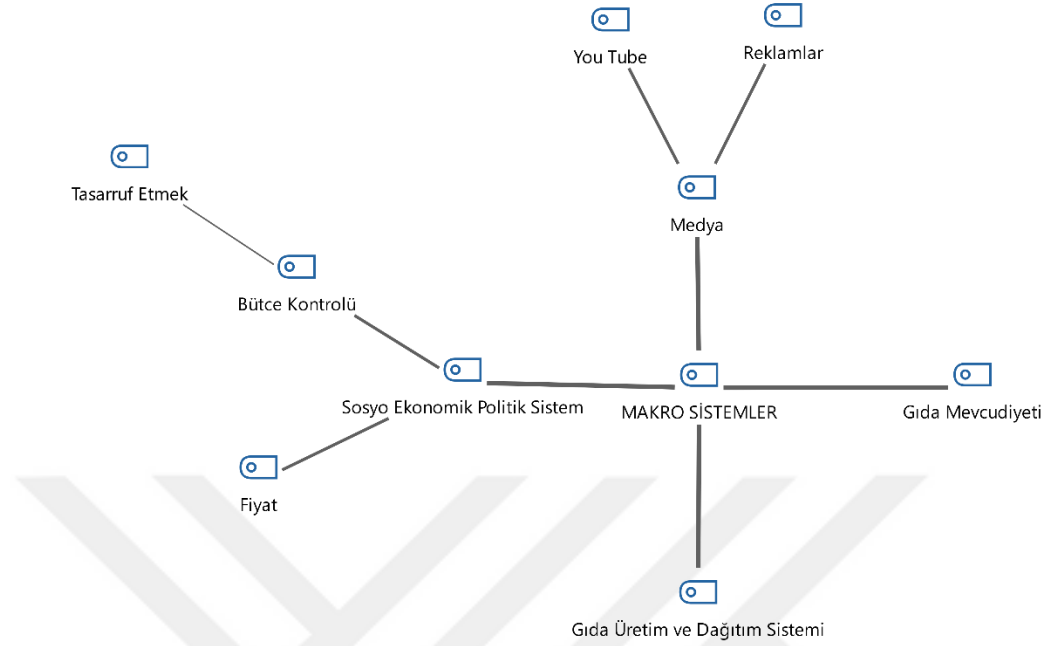
Katılımcı 7K2, yemekhanenin daha hijyenik olduğunu, tencere yemeklerini daha fazla sevdiğini belirtmiştir.

"Okulda da zaten pansiyon olduğu için yemekhanemiz var öğlenleri orada yemek yiyorum. Kantinden yemiyorum çünkü hijyenik bulmuyorum, yemekhane daha hijyenik, hem de tencere yemeklerini daha fazla seviyorum bana daha sağlıklı geliyor." 7K2

4.1.3. Makro Sistemler

Makro Sistemler kategorisinde sosyoekonomik politik sistem, medya, gıda mevcudiyeti, gıda üretim ve dağıtım sistemi temaları mevcuttur (Şekil 5).

Şekil-5: Besin Seçiminde Makro Sistemlerin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.3.1. Sosyoekonomik Politik Sistem

Sosyoekonomik politik sistem teması, bütçe kontrolü ve fiyat alt temalarından oluşmuştur.

Bütçe Kontrolü

Bulgularda bütçe kontrolü için evden okula yiyecek getirenler, dışarıda yiyecek alırken ucuz besinleri tercih edenler olup bu durumu katılımcı 3K2, “*Dışarıda besin seçerken önceliğim fiyat, evde ise lezzet.*” olarak açıklamıştır. 9K3’de “*Para sıkıntım olmasa sadece canım çektiğinde simit yerim ama ben mecburiyetten, bütçemi korumak adına yiyorum bazen.*” şeklinde ifade etmiştir. Katılımcı 2K2, “*Ailemin bana ayırdığı harçlığı yiyecekten çok kırtasiye, kitap, fotokopi gibi eğitimimle ilgili şeylere daha çok kullanıyorum ya da yol masrafımın bir kısmını karşılıyorum. Fazla masraf olmak istemiyorum aileme, verdikleriyle idare etmeye çalışıyorum.*” diyerek aslında ekonomik nedenlerden dolayı besin seçimlerinde ergenlerin zorluklarla karşılaştıklarını, onlar için seçimlerinde önemli bir belirleyici olduğunu anlamaktayız.

Katılımcı 2K2, evden okula yiyecek getirme sebebinin sağlıklı olmanın yanında az masraf yapmak için de olduğunu açıklamıştır.

"Okulun ilk başlarında evden yiyecekler getirip hep beraber yiyorduk ya da okulda bir abur-cubur alınacaksa topluca alıp beraber yiyorduk. Evden getirme sebabımız hem daha sağlıklı olması hem de daha az masraf yapmak içindi." 2K2

Katılımcılardan 3K1, 3K2 ve 8E3,bütçelerinin dışarıda yaptıkları yiyecek seçimlerine olan etkisini açıklamışlardır.

"Dışarıdaysam eğer bütçeme en uygun olanı seçiyorum. Kendi param ile alışveriş yaparken benim için bu çok önemli ama ailemleysem buna dikkat etmiyorum gözüme ne hoş görünürse onu alıyorum, çoğu kez bu nedenle et yemeği yemeyip sebze yemeği tercih ettiğim oluyor." 3K1

"Dışarıda yemek seçerken kendime "yiyip bitireceksin hemen pahalı olanı değil de ucuz olanı seçmelisin" diyorum ve öylede yapıyorum. Bu yıl kantine gittim fiyatları inceledim kendime göre yiyecekleri belirleyip onların dışına çıkmadan alışveriş yapacağım. Dışarıda yerken önceliğim fiyat evde ise lezzet çünkü ben öğrenciyim ve bütçemi güzel tutmalıyımki bana yetmeli. Bundan da rahatsız olmuyorum çünkü bu benim bir savunmam kendimi güçlü hissediyorum." 3K2

"Beslenme tarzımda hiç yeni bir yöntem, değişiklik denemedim ama bütçeme göre, maddi imkanına göre yemek seçtiğim olmuştur çok, param azsa tavuk döner alıyorum." 8E3

Katılımcılardan 6E2 ve 8E3, bütçelerinin evde pişirilen yiyeceklerin belirlenmesinde de etkili olduğuna dair açıklamalarda bulunmuşlardır.

"Etli yemeklerin hepsini zaten çok seviyorum ama her evde olduğu gibi ekonomik nedenlerden dolayı her zaman yiyemiyoruz." 6E2

"Eğer zamanım, maddi imkanım varsa farklı lezzetler pişirip denemeyi isterim." 8E3

Katılımcı 9K2, bütçenin, besin seçiminde belki de en önemli belirleyici olduğunun altını çizmiştir.

"Okuldan çıktıktan sonra dershaneye geçmeden illaki acıkmış oluyorum ve dışarıdan yemek zorunda kalıyorum. Orada da hani belli belli mekanlarda her yer de değil de daha önceden gidip genel durumunu izlediğim temiz olduğuna kanaat getirdiğim yerde yerim. "Lezzet" önceliğimdir ama sonrada "temizlik" geliyor, bir de bütçe oda çok çok önemli belki de en önemli. Bana haftalık 50 TL verilir, benim o parayla okul çıkışında da yemek yemem gerekiyor, hem okulda, hem dershanede bu parayla idare etmeliyim, o nedenle bir oturuşta 20 TL'lik yemek yiyemem, harcadığım zaman ekstra harçlık almalıyım ailemden, bu sefer de onları sıkıntıya sokmuş olurum." 9K2

Katılımcı 9K3, bütçesini korumakta zorlandığını, kimi zaman yetişmediğinden simit ve çayla öğün yapabildiğini belirtmiştir.

"Belli bir bütçem olduğu için bu gün 10 liram varsa 13 liralık bir şey alamam yoksa bu durum diğer günime de yansır. Bütçemi korumakta zorlanıyorum kimi zaman yetişmiyor hatta simit ve çayla öğün yapabiliyorum dışarıda yiyeceksem. Para sıkıntım olmasa sadece canım çektiğinde simit yerim ama ben mecburiyetten bütçemi korumak adına yiyorum bazen." 9K3

Katılımcı 1E1, öğrenci bütçesinin restoranlara yetmeyeceğine, bu nedenle büfe gibi yerlere gittiklerine vurgu yapmıştır.

"İstemesem bile döner yemeyi, etrafta yok buraya girmek lazım ve öğrenci bütçesi restoranlara yetmeyeceğine göre yine dönerci, büfe gibi küçük yerleri tercih etmek zorunda kalıyorum." 1E1

Katılımcı 2K2, evden okula yiyecek getirme sebeplerinin hem daha sağlıklı olması hem de daha az masraf yapmak için olduğuna dikkat çekmiştir.

"Okulun ilk başlarında evden yiyecek getirip hep beraber yiyorduk ya da okulda bir aburcubur alınacaksa topluca alıp beraber yiyorduk. Evden getirme sebepimiz hem daha sağlıklı olması hem de daha az masraf yapmak içindi." 2K2

Tasarruf Etmek

Katılımcı 9E1, eti fazla tüketmemesini ve kantinden alışveriş yapmamasını ilerde alacağı araba için yaptığı tasarrufa bağlamaktadır.

"Eti severim ama yeterince yiyemiyorum, az yiyorum. Kantinde ben pek para harcamam, ileride mesela üniversite birinci sınıfa giderken araba almak için çok tutumlu oluyorum. Annem bana günde 5 TL. falan veriyor, bazen harcıyorum ama çoğu zaman da harcamayıp kumbaraya atıyorum. İlkokuldan beri biriktirdim, ağabeyim bankada çalışıyor ve benim adıma altın hesabı açtı orada biriktiriyorum." 9E1

Fiyat

Fiyat ile ilgili düşüncelerine erkek öğrencilere oranla daha çok kız öğrenciler yer vermiş, fiyata göre besin seçmenin tüm belirleyiciler arasında belki de en önemlisi olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcı2K3,"Aslında tüm bu bahsettiklerimden daha önemli unsur aslında yiyeceklerin fiyatı bence, gücümüzün yettiklerini alabiliriz ve yiyebiliriz ancak. Okulda param yoksa hiçbir şey almıyorum ancak eve gidince yiyorum." ve katılımcı 4E4, "Adana kebabda yiyebilirim ama fiyatı yüzünden tavuğu tercih etmek zorundayım. Bu nedenle besin seçimlerinde bazen bir numaralı belirleyici olabiliyor fiyat. Arkadaşlarımızla da nereye gideceğimizi, ne yiyeceğimizi belirlemede "fiyat" etkili oluyor çünkü çok lüks bir yere gitmek biraz zor." şeklinde

açıklamışlardır. Dünyada yaşanan küresel krizler sonucu yüksek gıda fiyatları diğer taraftan işsizlik olgusu, yetersiz gelir düzeyi nedeniyle dengesiz ve yetersiz beslenmeyi beraberinde getirmektedir. İşsizliğin arttığı dönemlerde ülkemizde yapılan yoksulluk çalışmalarında gelir dağılımının en alt % 20'lik bölümüne inildikçe hububata dayalı ürün, şeker, yağ, çay ve kahve tüketim harcamalarının arttığı, buna karşılık et, balık, meyve suyu ve şekerli mamul tüketim harcamalarının azaldığı gözlemlenmektedir (Artık vd., 2009).

"Çarşıda da fiyatı cazip gelen yiyecekleri seçiyorum mesela, bunların arasında da bana lezzetli gelen yiyecekleri seçiyorum sağlıklı mı sağlıksız mı olduğuna bakmıyorum. Daha önce hangisini çok yemişsem, tadını bildiğimi seçiyorum." 3K2

Katılımcı 5K1, fiyatların uygun olmadığını, gramajlarına göre çok yüksek olduğunu söylemiştir.

"Ailem hep güzel bir hayat yaşatmaya çalışır bize, gücümüz yettiğinde güzelleştirelim diye uğraşır. Bu da bizim yemeklerimize yansır çünkü maddiyatın iyi ise ona göre damak tadın gelişir, daha farklı, daha pahalı ürünler seçebilirsin, maddiyatın iyi değil kaliteli ve farklı yiyeceklerle gücün yetmiyorsa daha uygun olanı seçersin. Ben biraz da bundan etkilendim çünkü babam üç kız çocuğunu geçindiriyor, eğitimimiz var, ev dönüyor....Babam çalışıyor ve yoruluyor, ben utanmaya başladım çok yiyorum epey yük olduğumu hissettim. Önceden babam eve gelirken bunu al, şunu al diye hep abur-cubur isterdim. Bize hissettirmiyor ama zorlanıyor olabilir yani, bizim için çalışıyor geç vakitte eve geliyor, bu durum beslenmemi de etkiliyor, ben "para var beslenme de var" diye düşünüyorum. Zaten uygun değil fiyatlar, gramajlarına göre çok yüksek artık. Babam harçlık verdiğinde harcamamaya çalışıyorumki tekrar istemek yerine cebimdeki para ile ihtiyacımı alabileyim." 5K1

4.1.3.2. Medya

Katılımcılar en çok bilgisayarda internet aracılığıyla videolar izleyerek merak ettikleri besinlerin nasıl üretildiği, sağlıklı beslenmek adına neler yapıldığı konusunda bilgi edinmişlerdir. Sağlıklı olmak için sıfır şeker tüketimine yönelik belgesel izleyen, besin değeri içeriklerini araştıran ya da yemek tarifi izleyen öğrenciler bulunmaktadır. Katılımcı 4E4,"YouTube'dan yemekle ilgili şeyler izliyorum, zaman zaman etkilenip "yemek sepetinden" yemek istediğim bile oluyor, indirimler beni etkiliyor mesela." demiştir. Medya hem bilgi kaynağı hem de en etkin reklam aracı olması nedeni ile toplumun tüm tüketim davranışlarında önemli etkiye sahiptir. Küreselleşme, hayat standartlarının olumlu anlamda düzeltilmesi, daha çok üretimin tüketimi gerektirmesi gibi unsurlar iletişim araçlarından yararlanan kişileri daha çok tüketime yönleltmiştir (Günlü, 2010). Reklamcılık sektörünün kullanılarak

izleyicilerin tüketime yönlendirilmesi yalnızca reklam programları ile değil dizi ve filmlerden haberlere, müzik eğlence programları, çizgi filmlere kadar son derece geniş bir çerçevede devam etmektedir. Medya etkisi ile kızların vücut imajına verdiği önem ve ağırlık kaybetme isteği artmaktadır. Zayıflamaya verilen önem ergen kızlarda daha yaygındır. Modanın takip edilmesi, manken ve modellerin zayıf olması ile kızların besin tercihleri etkilenmektedir. Dergilerin sık okunması dergilerde yayınlanan çok düşük enerjili diyetlerin uygulanmasına yol açmaktadır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122).

YouTube

Katılımcılardan 1K2 ve 7K2, YouTube'da şekersiz yaşamla ilgili videolar izlediklerini anlatmışlardır.

"İnternette dolaşırken YouTuberların şekerin zararlarını, şekeri bırakma serüvenlerinde kendilerini çektikleri videoları falan izledim "That Sugar" gibi, bu sebeple bende bırakmam gerektiğini düşündüğüm için 15-20 gündür kullanmıyorum." 1K2

" YouTube'da görüyorum şekersiz, glütensiz yaşam. Öyle bir yaşama geçmek istiyorum ama izlediğim videolarda çünkü şöyle bir şey var; doymamız için yeni besinler üretiliyor, bunlar kimyasallardan oluşuyor, ondan sonra da ileride bazı hastalıklara yakalanıyoruz ve iyileştirmek ve tedavi için tekrar kimyasal ilaçlar veriliyor, sonrasında ise vücudumuz iyice sağlıksızlaşıyor." 7K2

Katılımcı 4E1, YouTube üzerinden videolar izlediğinin, artık besin seçerken besin değerlerine dikkat ederek seçtiğinin altını çizmiştir.

"Vücudumun yağ oranının fazla olduğunu düşündüğüm için bunun çözümünü bulmak adına internet üzerinden, YouTube üzerinden videolar izledim, bu konuda bilgiler edindim, artık besin seçerken besin değerlerine dikkat ederek seçiyorum. Besin değeri tablosuna sürekli baktığım için bir yiyecekte hangi besinin olduğunu tam olarak bilmesem de genel olarak biliyorum. İleride olabilecek hastalıkların önüne geçmek için birde cilt sağlığım için bunlara dikkat ediyorum." 4E1

Katılımcı 4K3, YouTube'dan su cilde iyi geliyor bilgisini öğrendiğinden bahsetmiştir.

"YouTube'dan su cilde iyi geliyor bilgisini öğrendikten sonra bir süre düzenli içmeye devam ettim ama olumlu etkisini de pek göremedim." 4K3

Katılımcı 6E1, YouTube üzerinden beslenme ile ilgili konuları araştırdığına vurgu yapmıştır.

"Evde ise genelde YouTube, internet üzerinden beslenme ile ilgili konuları araştırıyorum. Özellikle İdil Yazar diye bir şef var onun tariflerini izlemek çok hoşuma gider, ders çalışırken açar izlerim mesela." 6E1

Katılımcı 8E2, YouTube'dan merak ettiği bazı besinlerin nasıl hazırlandığını izlediğini açıklamıştır.

"Reklamlarda gördüğüm tavuk şinitzel dikkatimi çekiyordu, birde sosis salam reklamlarını izledikten sonra canım çekiyordu aynı şekilde. YouTube'dan bunların nasıl yapıldığını izlediğimde de çok itici geliyorlar. Sosisin yapımını izledikten sonra bir daha yiyemedim mesela. Zaten yerken lastiksi bir his alıyordum ve acaba içinde ne var diye merak ettim, izlememde böylelikle oldu." 8E2

Reklamlar

Ergenlerin bir kısmı şu anda reklamlardan etkilenirken bir kısmı da hiç etkilenmediğini söylemiştir. Çocukken reklamların etkisinin besin seçimlerinde daha önemli olduğunu konuşmalarında belirtmişlerdir. Etkilendiklerini söyleyenler arasında yiyecek kadar içecek reklamlarından etkilenenler de bulunmaktadır. Çikolata, bisküvi, dondurma, cips, şekerleme ve salam sosis reklamlarından, reklamlardaki seslerden, yeme tarzlarından, renkler ve giden ritmik düzenden de çok etkilendiklerini belirtmişlerdir. Katılımcı 4E1, "Reklamlar yiyecekleri bize daha güzel bir şekilde gösteriyor, diyelimki paketli bir yiyecek var daha önce onu hiç yemedik, reklamlarda bunu daha güzel bir şekilde gösteriyorlar ve insanın onu yiyesi geliyor. Bende bu durum bisküvi çeşitlerinde oluyor mesela kremasını fazla gösteriyorlar reklamlarda canım çekiyor ve gidip alıyorum. Ramazanlarda da bunu çok yapıyorlar, "coca cola" mesela reklamını denizde çekiyor, üründe sıvı zaten, ramazanda susadığımız için bize çok fazla etkisi oluyor ve her türlü bir kola içme ihtiyacı duyuyorum ve alıp iftarda içiyorum." diyerek açıklamıştır.

Katılımcı 1K2, televizyonda izlediği yiyecek reklamlarını saçma bulsa da, aklında kalıp, onu yine aldığını belirtmiştir.

"Televizyonda izlediğim yiyecek reklamları ise bana hep saçma gelmiştir ama yine de saçma geldikleri için bile aklımda kalmış ve onu almışumdur. Seçimlerimi etkiliyor, "canga" reklamı sürekli dağınık bir ortam, canga'yı sevmiyorum yerfistiği kullandıkları için ama yine de aklımda yer ediyor." 1K2

Katılımcı 2K2, çikolata, dondurma reklamlarını izleyince canının çektiğini ifade etmiştir.

"Özellikle çikolata, dondurma reklamlarını izleyince canım çekiyor, o an olsa yersin, bende de öyle oluyor." 2K2

Katılımcı 4K2, renklerin psikolojik olarak besin seçimini etkilediğini düşündüğüne vurgu yapmıştır.

"Geçenlerde televizyonda "haribo"nun reklamı ailecek hepimizin çok komiğine gitti. İş insanları var hariboyu tanıtıyorlar ve sesleri çocuk sesi, hep o reklam geldiğinde güleriz ama etkilemiyor beni pek fazla. Ama kırmızı, sarı, yeşil gibi canlı renkler yeme isteği oluşturunmuş ya ben ona katılıyorum. Mesela cips ambalajları sarı, mavi, yeşil olur gördüğümde benim canım ister yani renklerin de psikolojik olarak besin seçimini etkilediğini düşünüyorum, Burger King'in de mesela amblemi kırmızı." 4K2

Katılımcı 5K1, reklamdaki seslerin kulağında yankı yaptığını, daha sonra onu yeme ihtiyacının oluştuğunu açıklamıştır.

"Reklam olarak mesela "Luppo" reklamı var, çikolata arasında sandviç kek, reklamdaki sesler kulağımda yankı yapıyor daha sonra onu yeme ihtiyacım oluyor, üşenmeden gidip marketten alıyorum ve üst üste üç-dört tane yiyorum. Bunun gibi yumuşak şeyler istiyor genelde canım. Lise giriş sınavına yani TEOG sınavına çalışırken de sınav kaygısından dolayı böyle yaptığım için çok kilo almıştım. Reklamlardaki sesler, yiyeş tarzları, renkler ve giden ritmik düzen beni çok etkiliyor, browni reklamında kızın yeme şekli, ısırınca sosun ve çikolata parçacıklarının ağzının etrafında kalması canımın çekmesine neden oluyor, kekin içinde az sos var ama çok sos varmış gibi gösteriliyorlar." 5K1

Katılımcı 6E2, küçükken reklamlarda gördüğü enerji içeceğini alıp içtiğini söylemiştir.

"Küçükken reklamlardan etkilenip, enerji içeceğinin enerji verdiğini görüp, özellikle futbol oynamadan önce enerji içeceği içiyordum." 6E2

Katılımcı 7K1, reklamlarda ve dizilerde geçen sahnelerde gördüğü yiyecekleri yemek istediğine vurgu yapmıştır.

"Reklamlardan çok etkilenirim, mesela ton balığını reklamlarda görüp de akşam vakti canımın çektiği çok oldu veya dizilerde falan midye yiyor ya benim de gecenin bir vakti canım çekiyor. Öyle bir yapıya sahibim reklamlarda ve dizide geçen sahnelerde gördüğüm yiyecekleri yemek isterim. Mesela bir kafenin reklamı yapıyordur o sırada masanın üzerinde limonata vardır benim canım limonata çeker, gördüğüm yiyecekleri "aşerer" gibi canım çekiyor." 7K1

Katılımcı 8E2, reklamlarda gördüğü tavuk şinitzel, sosis, salam reklamlarından etkilendiğini dile getirmiştir.

"Reklamlarda gördüğüm tavuk şinitzel dikkatimi çekiyordu, bir de sosis, salam reklamlarını izledikten sonra canım çekiyordu aynı şekilde." 8E2

Katılımcılardan 4K3, 5E2, 9E1, 9K2, 1E1, 5E3, 7E3, 2K3, 4E4 ve 7K2, reklamlardan etkilenmediklerinin altını çizmişlerdir.

"Reklamlardan yiyecek konusunda çok etkilenmiyorum, çocukken hani nasıldı?, televizyonda görüp canım çekiyor muydu?, etkileniyor muydum? pek hatırlamıyorum." 4K3

"Hastalanmadan önce reklamlardan özellikle fast-food reklamlarından etkilenirdim. Abartılarak çok lezzetliymiş gibi gösterilirdi, etin o pişirilirkenki kızarma anı, insanların yerken, yedikten sonra o mutlu hali çok etkilerdi beni. Hastalığımın sonra pek takmıyorum etkilenmiyorum artık ama içecek reklamlarını hala gördüğüm zaman "aaa bu da neymiş bir deneyim" isteğim oluyor." 5E2

"Reklamlardan da pek etkilenmem, hiç dikkatimi çekmez oradaki yiyecekler ama böyle telefon reklamı, bilgisayar reklamı, diğer elektronik cihaz reklamı çıkınca dikkatimi çekiyor ve sonra nasıl bir şeymiş diye araştırıyorum, bunlar ilgimi çekiyor, yiyecek ilgimi çekmiyor." 9E1

"Çocukluğumdan beri reklamlar da dahil gürültülü şeyleri izlemek beni mutlu etmiyor, yiyecek reklamları hiç dikkatimi çekmez mesela yeni bir çikolata üretilir ya, ben onu aylar sonra markette görürsem merak edip alırım, ya da almam." 9K2

"Reklamlar bende direk ters bir önyargı oluşturdu çocukluğumdan bu yana. Reklamlarda çikolatayı abarta abarta gösterirler de sonra eline alınca küçüktür ya, ondan dolayı etkilenmiyorum. Aile içinde de etkili oluyor reklamlar, kardeşim reklamlar da görüp "böyle bir şey çıkmış deneyelim." diyor, benim önyargım olduğu için "güzel değildir." diyorum ama o gene de bir kez alıp deniyor." 1E1

"Yiyecek reklamları benim hiç ilgimi çekmiyor, çok fazla televizyon izleyen birisi de değilim, küçükken de televizyon izlemez reklamlardan da etkilenmezdim. Şu anda ancak telefonda ya da internetten gördüğüm reklamlar oluyor, onlardan da hiç etkilenmiyorum." 5E3

"Reklamlarda çıkan hiçbir şey beni etkilemiyor, canım da çekmiyor zaten onlardan yiyorum genelde." 7E3

"Reklamlardan görüp de hiç özendiğim bir şey olmadı, onu yapıyım ya da onu alıyım şeklinde." 2K3

"Televizyon hiç izlemiyorum o nedenle yiyecek reklamlarından da etkilenmiyorum." 4E4

"Çocukluğumda yedi sekiz yaşlarındayken reklamlarda gördüğüm yeni çıkan şeyler dikkatimi çekiyordu ama şu an pek etkilenmiyorum." 7K2

4.1.3.3. Gıda Mevcudiyeti

Ülkenin gıda mevcudiyeti ve erişilebilirliği ister ülkede üretilsin ister ithal edilmiş olsun arzadaki değişimlere bağlıdır. Yüksek fiyatlar karşısında yoksul kesim daha ucuz olan besin değeri düşük yiyecekleri tüketmeye yönelmektedir. Küresel kriz, girdi fiyatlarının yüksek olması, iklim koşulları, kredi olanaklarının kısıtlı

olması gıda üretiminde önemli sorunlara neden olabilmektedir. Üretimin düşmesiyle üreticiler daha az kazanıp, tüketiciler de daha yüksek fiyattan gıda satın almaktadır (Eştürk vd; 2010).Dünyada yaşanan küresel krizler sonucu yüksek gıda fiyatları diğer taraftan işsizlik olgusu, yetersiz gelir düzeyi nedeniyle dengesiz ve yetersiz beslenmeyi beraberinde getirmektedir. İşsizliğin arttığı dönemlerde ülkemizde yapılan yoksulluk çalışmalarında gelir dağılımının en alt %20'lik bölümüne inildikçe hububata dayalı ürün, şeker, yağ, çay ve kahve tüketim harcamalarının arttığı, buna karşılık et, balık, meyve suyu ve şekerli mamul tüketim harcamalarının azaldığı gözlemlenmektedir (Artık vd., 2009). Katılımcı 6E2'nin, *"Şimdi yavaştan kışa giriyoruz. Erik, çilek gibi meyveler sona eriyor, maddi olarak zorlanıyorum almakta, canım ne kadar çekse de alamıyorum."* ifadesiyle gıda fiyatlarının besin seçimini ne derece etkilediği görülmektedir.

Katılımcı 2E1, beslenmesinin köyde yaşadığı için iyi olduğunu, meyveleri yazın dalından yiyebildiğini dile getirmiştir.

"Beslenmem benim köy hayatında yaşadığım için biraz daha iyi. Yazın meyveleri organik olarak dalından yiyorum. Organik sertifikalı ürün yetiştirdiğimizden ve bunları yediğimden dolayı hasta olduğumda antibiyotik, ilaç kullanmadan iyileşiyorum, zaten ailecek çok sık da hasta olmuyoruz." 2E1

Gıda mevcudiyetiyle ilgili katılımcı 5K1, Türkiye'de olmayan, tadını merak ettiği meyvelerinde olduğunun altını çizmiştir.

"Ananası sulu olduğu için çok seviyorum, ayrıca Türkiye'de olmayan tadını merak ettiğim meyveler de var." 5K1

4.1.3.4. Gıda Üretim ve Dağıtım Sistemi

Katılımcı öğrenciler paketli gıdalardan, katkı maddeli, GDO'lu ürünlerden, gramajına göre fiyatların yüksek, sebzelerin hormonlu oluşundan, tavuğa üretim aşamasında verilen ilaçlardan dolayı endişeliler. Köyde yaşayan katılımcı 2E1, beslenmesinin organik olmasından dolayı az hasta olduğunu ve beslenmesinin de şehire göre iyi olduğuna değinmiştir. Ambalajların da besin seçimine etkisini katılımcı 4K2, *"Mesela cips ambalajları sarı, mavi, yeşil olur, gördüğümde benim canım ister."* şeklinde açıklamıştır.

Katılımcı 1K2 , her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olması beslenmesindeki en büyük sorun olduğunu, artık genetiği değiştirildiği için çoğu yiyeceğin doğalını bulamadığını vurgulamıştır.

"Günlük hayatta kullandığımız çoğu şey paketli gıda. Evde daha çok yemeye çalışmama rağmen ama yine tam sağlıklı olduğunu düşünmüyorum. Her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olması beslenmemdeki en büyük sorun. Bu durum benim beslenmemi çok zorlaştırıyor ve de artık genetiği değiştirildiği için çoğu yiyeceğin doğalını bulamıyoruz. Birkaç araştırma okumuştum gelecekte insanların çoğunda kanser olacağı ile ilgili çok büyük hipotezler var." 1K2

Katılımcı 2E1, organik sertifikalı ürün yetiştirdiklerinden ve bunları yediğinden dolayı hasta olduğunda antibiyotik ilaç kullanmadan iyileştiğinden bahsetmiştir.

"Benim ailem organik tarımla uğraşıyor ve geçimini bu şekilde sağlıyor, ürünlerimizin hiç birine kimyasal gübre, ilaç atmıyoruz, bunlarda daha etkili oluyor sağlıklı beslenmemde. Tarım Bakanlığı her yıl tarlamızdaki toprağı analiz yapıyor, eğer kimyasal madde bulursa doğrudan bizi üretimden men ediyor, ayrıca her ürün başına bize 18 bin TL. ceza kesiyor. 7-8 yıldır biz hiç kimyasal madde atmadığımız için tarlamıza sağlıklı ürün yetiştiriyoruz. Organik sertifikalı ürün yetiştirdiğimizden ve bunları yediğinden dolayı hasta olduğumda antibiyotik, ilaç kullanmadan iyileşiyorum, zaten ailecek çok sık da hasta olmuyoruz." 2E1

Katılımcı 3K2, yiyeceklerin dengesinin en başta kendilerine gelirken bozulduğuna, haberlerin yarısının verilen hormonlar, sebze ve meyvelerin çabuk yetişmesi için verilen ilaçla dolu olduğuna dikkat çekmiştir.

"Sağlıklı beslenmeyi seviyorum ama bunun sınırlandığını da düşünüyorum, haberlerde izliyorum soframıza gelen sebzelerin yarısında hormon var çoğu sağlıksız, bunlarda benim güvenimi sarsıyor. Yiyeceklerin dengesi en başta bize gelirken bozuluyor, haberlerin yarısı verilen hormonlar, sebze ve meyvelerin çabuk yetişmesi için verilen ilaçları anlatıyor. Mesela bir haberde tavuklara ilaç veriyorlarmış daha fazla yumurtlasınlar diye, ilaçlı yumurta yiyoruz mesela." 3K2

Katılımcı 5E3, günümüzde herşeyin içinde kimyasal olduğuna ve bunların verdiği rahatsızlıklara vurgu yapmıştır.

"Doğal olmayan yapay besinler içinde kimyasal madde bulunduğu için kas erimesi, kemik erimesi, zeka geriliğine sebep oluyor diye biliyorum. İleriki yaşlarda daha problem oluyormuş. Şu an tükettiğimiz hangi şey sağlıklı ki?. Herşeyin içinde bir ilaç, bir kimyasal var." 5E3

Katılımcı 5K1, tavuk etinde bulunan GDO'ya vurgu yapmıştır.

"Tavuk etinde GDO'lu ürünler oluyormuş, bunlarda hormonları bozabiliyormuş." 5K1

Katılımcı 6E2, doğal olan süt ve süt ürünleri, doğal ortamda yetişen sebze ve meyve yememiz gerektiğinden bahsetmiştir.

"Katkı maddeli yiyeceklerden sakınmalıyız, doğal olan süt ve süt ürünleri, doğal ortamda yetişen sebze ve meyve yemeliyiz." 6E2

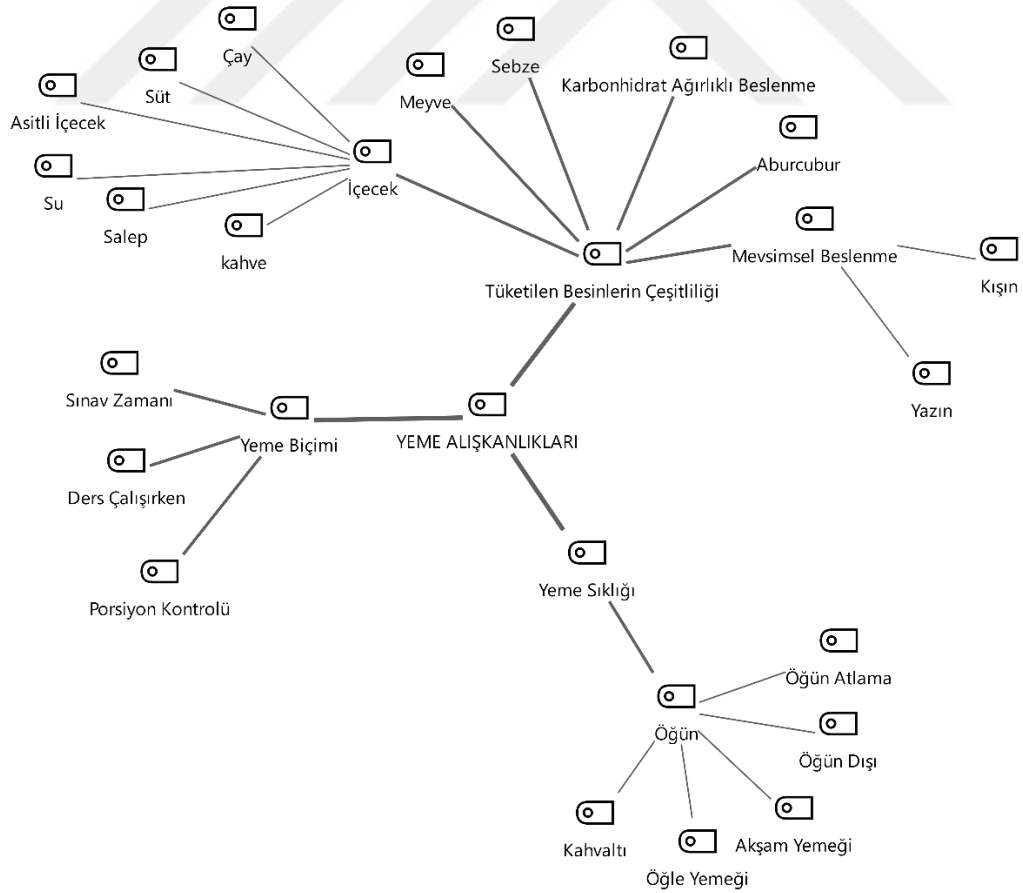
Katılımcı 7K2, üretilen yeni besinlerin kimyasal içerik taşıdığından söz etmiştir.

"Doymamız için yeni besinler üretiliyor, bunlar kimyasallardan oluşuyor, ileride bazı hastalıklara yakalanıyoruz ve tedavi için tekrar kimyasal ilaçlar veriliyor sonrasında ise vücudumuz iyice sağlıksızlaşıyor. Bunları bilmeme rağmen hala bir yiyecek ambalajının güzel olması da hala iyi gelir bana." 7K2

4.1.4. Yeme Alışkanlıkları

Yeme alışkanlıkları kategorisi; yeme biçimi, yeme sıklığı, tüketilen besinlerin çeşitliliği temalarından oluşmaktadır (Şekil 6).

Şekil-6: Yeme Alışkanlıklarının Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.4.1. Yeme Biçimi

Yeme alışkanlıkları kategorisi, yeme biçimi temasında; sınav zamanı, ders çalışırken, porsiyon kontrolü alt temaları mevcuttur.

Sınav Zamanı

Öğrenciler yeme alışkanlıkları kategorisine ilişkin psikolojik faktörün “stres” olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle sınavların ve derslerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ve gergin zamanlar geçirmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulguda öğrencilerde sınav döneminde ders çalışırken uykusuz kalmamak için kafein alımı artmakta, uykusuzluk nedeniyle kahvaltı yapmadan okula gitme, okulda da sınava çalıştıkları için yemek yemeye vakit ayıramama sık görülmektedir. Katılımcı 3K1'in *"Sınav zamanlarımda beslenmemde düzensizlik ya da çok yeme isteği oluyor. Diyetisyen kontrolünde diyet yaparken lise giriş sınavı nedeniyle yarım bırakmışlığım bile var."* ifadesinde olduğu gibi sınav stresiyle çok yeme isteği, özellikle şeker, bisküvi, çikolataya eğilim artmaktadır. Sınavların kötü geçmesi sonucu iştahsızlık, yemek yememe tepkisi katılımcı 8E1'in *"Genel olarak aslında yemek yeme durumum ruh halimden etkilenmezdi ama şimdi deneme sınavında beş net bile düşük gelse çok fazla etkileniyorum bazen sofraya bile oturmuyorum ve test çözüyorum."* şeklindeki ifadesinden anlaşılmaktadır.

Katılımcı 2K2, sınav zamanı beslenmesine dikkat etmediğine vurgu yapmıştır.

"Sınav döneminde annemin "beslenmene çok dikkat et" demesine rağmen ben pek fazla edemiyorum çünkü geç vakitlere kadar ders çalıştığım için uykum geliyor ve uykumun gelmemesi için kafein almak zorunda kalıyorum. Kahvaltı yapmadan çıkıyorum ve okulda da yine ders çalıştığım için zaman bulup hiç bir şey yiyemiyorum." 2K2

Katılımcı 4K2, yazılılarının olduğu dönemde daha fazla enerji veren çikolata gibi şeyler yediğinden bahsetmiştir.

"Yazılılarımın olduğu dönemde daha fazla enerji veren çikolata gibi şeyler yerim. Mesela yazılıya girmeden önce ağızma küçük bir çikolata alırım, onu da damağıma yapıştırırım bana enerji verdiğini düşünürüm. İki hafta süren yazılılarımda ben bir kilo falan veririm, sonra yine alırım o kiloyu." 4K2

Katılımcı 1E1, sınav zamanlarında yemek yemeyi özellikle aksatmamaya çalıştığına, ağır yemek yerine daha hafif yemekleri tercih ettiğine dikkat çekmiştir.

"Sınav zamanlarında yemek yemeyi özellikle aksatmamaya çalışıyorum ama ağır yemek yerine daha hafif yemekleri tercih ediyorum. Sabahları yumurta kırmaktansa ekmeğime yağ reçel sürüp yiyorum, bunu neden yaptığımı bilmiyorum ama sınav zamanında ister istemez hafif bir stres oluyor ya, onun için midemin çok hareketli olmasını istemiyorum herhalde. Kahve içmeyi severim normalde ben ama sınav haftasında mümkün değil kahve içmem misal, midemiz ister istemez sınav zamanı biraz hassaslaşıyor." 1E1

Ders Çalışırken

Katılımcı 1K2, 4K3 ve 5K1 ders çalışırken daha çok yediklerini açıklamışlardır.

"Ders çalışırken canım bir şey çektiğinde, yok canım duruyum, yemeyim kilo alırım falan demiyorum çünkü aklımda kalmasında midemde kalsın diyorum, ders çalışırken sürekli aklıma takılabiliyor o yüzden de yiyorum genellikle." 1K2

"Mesela başım çok kalabalık, çevremde çok insan ya da yapacak bir işim olduğunda yemek yemek pek aklıma gelmiyor, o yüzden de az yiyorum. Ama ders çalışırken mesela yemek yemek hep aklımda oluyor, acıktığımı çok rahat hissediyorum." 4K3

"Stres beni çok etkiliyor, ders çalışırken ayrıyeten bir yeme isteğim oluyor, neskafe içesim geliyor, aslında şekersiz Türk kahvesi daha yararlı ama." 5K1

Katılımcı 3K1, ders çalışırken atıştırmalık tükettiğine dikkat çekmiştir.

"Ders çalışırken ise şeker ve bisküvi türü atıştırmalıklarım oluyor." 3K1

Katılımcı 4K2, ders çalışırken fazla yemediğine değinmiştir.

"Ders çalışırken yemek yemeyi de pek istemem çünkü konsantrasyonumun bozulduğunu düşünürüm, o nedenle çok fazla yemem." 4K2

Porsiyon Kontrolü

Bulgularda karbonhidratlı yiyecekler, çikolata, özellikle de ekmek yerken porsiyon kontrolü yapamadıklarına değinen iki kız öğrenci ve şeker hastalığı nedeniyle sağlığı için porsiyon sınırlaması yapmak zorunda kalan bir erkek öğrenci bulunmaktadır.

"Bir tabak yemem gerekiyorsa rahatlıkla üç tabak yedim ve hızla kilo almaya devam ederdim, gözüüm hep fazlasındaydı, ailemden gizli çikolata yedim. Mesela yarım ekmek önüme konuldu ya ben bir ekmek düşünürdüm eskiden ama hala zaman zaman yaptığım oluyor yine." 3K3

"Bir dilim ekmek yiyeceğim yerde bazen çok canım istiyor, midemi boş gibi hissedip üç-dört dilim yiye biliyorum." 5K1

"Tip 1 diyabet hastalığım nedeniyle her yiyeceği yiyemiyorum, bir öğünde de çok fazla yiyemiyorum, yemek yemeyi seven birisi olduğum halde maalesef yiyemiyorum." 5E2

4.1.4.2. Yeme Sıklığı

Yeme alışkanlıkları kategorisi, yeme sıklığı temasında öğün alt teması ele alınmıştır.

Öğün

Öğün durumlarını değerlendiren toplam oniki katılımcıdan dokuzu hiç öğün atlamamaya çalıştıklarını, zaman darlığı nedeniyle bazen atlayabildiklerini söylemişlerdir. Günde iki öğün yemek yediğini ve öğünlerine hiç dikkat etmediğini, öğünlerinin düzensiz olduğunu söyleyen öğrencilerde bulguda mevcuttur.

Katılımcı5E2, ana öğünlerine ek olarak iki ara öğün yaptığını söylemiştir.

"Günde üç ana iki ara öğün şeklinde besleniyorum." 5E2

Katılımcı 7K2, 3K1 ve 4K2, iki öğün beslendiklerini dile getirmişlerdir.

"Ana öğünlerimi öğlen okulda akşam evde ne piştiyse yiyorum." 7K2

"İki ana öğün besleniyorum." 3K1

"Yemek öyle çok fazla aramam, gece acıktım hadi bir daha yiyeyim demem, iki öğünüm vardır onları zamanında yerim." 4K2

Katılımcılardan 1E1, 2E1, 7E3, 3K2, 4K3, 7K1 ve 8E1 üç öğün yemek yemeleriyle ilgili açıklamada bulunmuşlardır.

"Öğünlerimi aksatmamaya çalışıyorum elimden geldiğince, zaman sıkıntısından aksasa bile hemen arkasından telafi etmeye çalışıyorum." 1E1

"Günde üç ana öğün şeklinde, bazen de ikindi vakitlerinde bir ara öğün olacak şekilde yemek yerim." 2E1

"Öğün hiç atlamıyorum, üç öğün mutlaka yiyorum." 7E3

"Üç ana öğünümü hep düzenli yemeye çalışırım." 3K2

"Okulda olduğum zaman öğünlerimi zamanında yapıyorum ve üç öğün besleniyorum." 4K3

"Kahvaltımı düzenli olarak yapmaya çalışırım, öğlen ve akşam yemeklerini de aksatmıyorum genelde." 7K1

"Sabah kalkar kalkmaz kahvaltımı yaparım, öğlen ve akşam yemeğimi hiç aksatmadan hep aynı saatte yerim." 8E1

Katılımcı 5E3, okul saatleri, dersane, eve giriş çıkış saatlerinden dolayı öğünlerinin düzensiz olduğuna dikkat çekmiştir.

"Çok fazla yemeğe düşkün bir kişiyim ama üç öğün düzenli yemek yemiyorum, bazen iki öğün, bazen de altı-yedi öğün oluyor, vaktim olursa ve canım isterse hep yiyorum, çok düzensiz yani. Okul saatleri, dersane, eve giriş çıkış saatlerim bu duruma neden oluyor. Bir ara kendime beslenme programı hazırlamıştım üç ana öğünden ve ara öğünlerden oluşan ama uymadım gene okul saatleri nedeniyle." 5E3

Öğün Atlama

Öğün atlama alt kategorisinde en fazla atlanan öğünün uyku proplemi ve buna bağlı zaman darlığı nedeniyle sabah kahvaltısı olduğu, sonraki atlanan öğünün de akşam öğünü olduğu belirlenmiştir.

Katılımcı 3K3 ve 2K2, diyet yapmak için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

"Öğün atlamayı çok seviyorum, bunu kendime aşılamışım artık, öğün atlayarak diyet yapmaya çalışıyorum mesela." 3K3

"Ben üç öğün yemek yiyen bir insan değilim ne zaman acıktığımı hissediyorsam o zaman yiyorum." 2K2

Katılımcı 3K4 ve 6E1, hangi öğünü niçin atladıklarına dair açıklamada bulunmuşlardır.

"Öğün atlarım, genellikle uykumu alamadığım için geç kalkarım, zamanım olmaz ve kahvaltı yapmadan çıkarım evden, bunu hafta içi iki ya da üç kez yaparım, haftada bir defa da öğle yemeğini yemediğim olur, akşam yemeğini hep yerim." 3K4

"Sabah kahvaltısı en fazla atladığım öğündür sonrada akşam öğününü atlarım, öğlen fazla yersem bu bana akşamda yetiyor." 6E1

Öğün Dışı

Katılımcılar arasında on kız, üç erkek öğrenci öğün dışı yediklerinden bahsetmiş, anlamlı bir şekilde kız öğrencilerin fazlalığı dikkat çekmiştir. Öğrencilerin pek çoğu en çok akşam öğününü yakın evde pişen yemekleri, televizyon ya da bilgisayar karşısında da patlamış mısır, kuruyemiş tarzı besinleri öğün dışı olarak tükettiklerini bildirmişlerdir. Gece meyve, gün içerisinde kuru meyveler, uyumadan önce süt ya da meyve, eve okuldan gelince bisküvi tarzı yiyecekler,

derhsaneye gitmeden önce okul çıkışı yenen ekmek araları, okulda ders aralarında kantinden alınan poğaçalar öğrencilerin tükettikleri besinleri oluşturmaktadır.

Katılımcılardan 1K2, 2K3,3K1, 8E3, 1E1, 5E2, 7K1 ve 3K2 öğün aralarında ne şekilde ve neler yediklerinden bahsetmişlerdir.

"Evdeyken öğün aralarında şeker kullanmadığım için kurutulmuş kayısı, incir gibi şeyler yerim." 1K2

"Sabah ve akşam dikkat ediyorum ama aralarda canım ne istiyorsa yiyorum." 2K3

"Öğleden önce çok acıırsam elma gibi bir meyve tüketirim, gecede yatmadan önce açlığımı bastırmak için bazen süt içerek bazen meyve yiyerek günü kapatıyorum. Bilgisayar başındayken badem, çitlek gibi atıştırmalıkları daha çok yiyorum, ders çalışırken ise şeker ve bisküvi türü atıştırmalıklarım oluyor. Ramazan aylarında iftarla sahur arasında sürekli atıştırıyorum özellikle arkadaşlarla bir araya gelince ama bu bana kilo aldırıyor aksine ramazan ayı kilo kaybetmeme neden oluyor." 3K1

"Bir şey gördüğümde canım çekerse yerim, aç veya tok olmam durumu değiştirmiyor, öğün olayım düzenli değil." 8E3

"Öğün aralarında çok acıırsam evde her zaman bulunan petibörn bisküviden bir ya da iki yerim. Normalde hep öğünlerime dikkat ederim. Akşam yemeğinden sonra bizim evde çay ve meyve olur mutlaka, bunların dışında pek öğün dışı yediğim olmaz." 1E1

"Ara öğünlerde de meyve ya da hamur işi tarzı şeyler yiyorum, şekerimin hem düşüp, hem yükselmesinden dolayı böyle beslenmemi doktorum öneriyor. Misal; ara öğün vaktim gelmiştir şekerim çok yüksektir, şekersiz şeyler yemeye çalışırım, şekerim çok düşmüştür, şekerli, tatlı, pasta tarzı şeyler yerim." 5E2

"Üçüncü teneffüs mutlaka acıkırım poğaçaya falan yerim, doyumsuz bir mideye sahibim ve yiyecek konusunda hiç üşenmem, öğün aralarında, gece yatmadan önce de sürekli atıştırırım." 7K1

"Pek ara öğün yapmam sadece televizyon izlerken patlamış mısır, çekirdek yerim." 3K2

Katılımcı 4K3 ve 7K2, gece yediklerine vurgu yapmışlardır.

"Gece acıkınca aburcubur çok yiyorum." 4K3

"Gece hep meyve yiyorum." 7K2

Katılımcı 8E2, 2K2, 4K2 ve 3K3, akşam öğününden önce acıktıklarının ve atıştırdıklarının altını çizmişlerdir.

"Akşam okul çıkışı dershanem olduğu için dışarıda yine ekmek arası bir şeyler yiyorum." 8E2

"Akşam yemeğinden önce acıırsam yine bir şeyler atıştırıyorum." 2K2

"Okuldan eve gidince açsam eğer çikolata, nesfit gibi atıştırılacak şeyler yiyorum." 4K2

"Kilolu olduğum zamanlarda öğüne dikkat etmeden kendi vaktimde hazırlar yer, bir saat sonra annemin yaptığı akşam yemeğini tekrar yedim. Şimdi ise akşam sekizde yemek yeriz, ben yemeğe yakın mutlaka annemin akşam yemeği için yaptığı yemekten tadına bakma bahanesiyle yerim. Bu alışkanlık gibi bir şey olmuştur bende hala devam eder." 3K3

Akşam Yemeği

Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu akşam yemeğini evde ve ailesi ile beraber yemektedir. Dershane nedeniyle akşam yemeğine yetişemeyip eve geç geldiği için tek başına yediğini söyleyen bir katılımcının yanısıra diğer bir katılımcı olan 4K3'de "Akşamları okuldan eve gelince çok acıkmış oluyorum gelir gelmez akşam yemeğini yiyorum, çok erken yediğim içinde saat 22:⁰⁰ gibi tekrar acıkıyorum." diye durumunu açıklamıştır. Genel olarak tüketilen yiyecekler evde hazırlanan sebze ya da et yemeği, çorba şeklindedir. İştahsızlığından dolayı bazen akşam yemeğini yemediğini belirten bir erkek öğrencinin ifadesi de bu bulguda mevcuttur.

"Evde de 17:⁰⁰-18:⁰⁰ gibi akşam yemeğini çorba, sebze ya da et yemeği şeklinde yiyorum." 3K1

"Akşam yemeğini hep yerim." 3K4

"Ben zaten birlikte sadece akşam yemeğini yiyorum evde." 3K2

"Dershaneye gittiğim için eve akşam 21:00 gibi gelebiliyorum, ailem yemek yemiştir oluyor ben de akşam yemeğinde annemin bana ayırmış olduğu şeyleri yiyorum. Bunlar genellikle tavuk ve et ağırlıklı yemekler oluyor." 4E4

"Akşamda babam işten geldiğinde birlikte 19:00-20:00 saatleri arasında akşam yemeğini yiyoruz." 4K2

"Akşam yemeklerinde evde genellikle sebze ya da et yemeği oluyor yanında da mutlaka çorba." 7E3

"Akşam yemeğini ise iştahım varsa yerim ya da hiç yemem. Yemediğim zaman gece de acıkmam hiç." 9E1

"Akşam yemeklerini de büyük çoğunlukta evde yiyorum, dışarıda yediğim çok çok çok az yani. 1E1

Öğle Yemeği

Öğle yemeklerini öğrenciler kantinden, yemekhaneden, okul dışında yiyecek satan yerlerden ya da evden getirdikleri yiyeceklerle sağlamaktadırlar. Bulguda

3K3'ün *"En çok da öğlen öğününü atlarım."* ifadesine benzer, ülkemizde yapılan birçok çalışmada da en çok atlanan öğünün öğlen öğünü olduğu tesbit edilmiştir. Öğrenciler yemekhanede sevmedikleri yemek olduğunda kantinden ekmek arası yiyecekler aldıklarını, dışarıda ise çiğköfte, tost gibi yiyecekleri tükettiklerini belirtmişlerdir. Yemeğini yemekhanede yiyen katılımcı 4K3, *"Okulda öğle yemeğinin olması çok iyi oluyor, beslenmem düzenli oluyor ister istemez."* demiştir. Kantinden yediğini söyleyen 7E3'de *"Öğlen yemeğini genelde okulda kantinden yiyorum köfte-ayran şeklinde, doymazsam bir de poğaça alıyorum."*, dışarıda yiyen katılımcı 8E3 ise *"Öğle arasında dışarıda yiyebileceğim sadece iki alternatif var, simit ya da döner."* şeklinde ifadeleriyle durumlarını açıklamışlardır.

Katılımcılardan 3K2, 3K3, 3K4, 5E3 ve 91E, okulda öğle yemeğini yemediklerini ya da bazen yediklerini belirtmişlerdir.

"Öğle yemeği yemeden akşam yemeğini yiyorum çok kilo kaybım oluyor o zaman."
3K2

"En çok da öğlen öğününü atlarım." 3K3

"Haftada bir defa da öğle yemeğini yemediğim olur." 3K4

"Öğlen yemeğini de okul çıkışında etütlerim ve dershanem olduğu için dışarıda yiyorum, sağlıksız olduğunu bile bile sadece karın doyurmak için döner yiyorum genellikle." 5E3

"Öğlen okulda yemek yemeyip akşamüzeri eve varınca öğlen yemeğimi kendime domates, peynir, maruldan hazırladığım sandviçle yapıyorum." 91E

Katılımcılardan 4E4 ve 7E3, okulda öğle yemeğini, kantinden ekmek arası yiyeceklerle yaptıklarına vurgu yapmışlardır.

"Öğlen arası kantinden ekmek arası, dışarı çıkarsam çiğköfte falan yiyorum." 4E4

"Öğlen yemeğini genelde okulda kantinden yiyorum köfte-ayran şeklinde, doymazsam birde poğaça alıyorum." 7E3

Katılımcı 3K1, öğle yemeğini, evden getirdiği ya da kantinden aldığı yiyeceklerle yaptığını söylemiştir.

"Okuldan dışarı çıkmaya izin verilmediği için öğlen ya evden getirdiğim ya da arkadaşlarımla beraber kantinden aldığım poğaça, döner türü besinleri tüketiyorum."
3K1

Katılımcılardan 6E1, öğle yemeğini evden getirdiği yiyeceklerle yaptığına ya da dışarıda yediğine değinmiştir.

"Öğlen okul dışında yerim ya da evden getirmişsen onu yerim, bunlar evden getirdiklerim haşlanmış patatesli salata ya da yumurtadır çoğunlukla." 6E1

Katılımcı 6E2, kantinde bulunan ekmek arası yiyeceklerin içinde sebze olduğu için yemeyip, dışarıdan tost yediğine dikkat çekmiştir.

"Okulumuzdaki kantinde bulunan ekmek arası yiyeceklerin çoğunda marul gibi sebzeler olabiliyor, bu nedenle yemeyip çoğu zaman öğle arası dışarı çıkıp tost benzeri şeyler yiyorum." 6E2

Katılımcılardan 1E1, 4K2 ve 4K3, okulda öğle yemeğini öncelikli olarak yemekhanede yediklerinin altını çizmişlerdir.

"Burada da okul yemekhanesinde öğle yemeğimi yiyorum gayet de memnunum." 1E1

"Öğlen yemekhanede sevmediğim yemekler olursa kantinden yiyorum." 4K2

"Okulda öğle yemeğinin olması çok iyi oluyor, beslenmem düzenli oluyor ister istemez." 4K3

Kahvaltı

Kahvaltı ile ilgili görüş ifade eden katılımcılar arasında kahvaltıyı mutlaka her sabah evde yaptıklarını söyleyenler öğrenciler, dersleri daha iyi anladıklarını, kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Evde kahvaltı yapmayan çoğu öğrenci bunun sebebinin uykuyu tercih etmelerinden, zaman darlığından ve sabah iştahlarının olmadığından kaynaklandığını belirtmişlerdir. İfadelerden bazen evde kahvaltı yapıp bazen yapmayan öğrencilere de rastlanmıştır. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu kantinden poğaça, simit, tost alıp yediklerini dile getirmişler çok az öğrenci öğle yemeğine kadar hiç birşey yemediğini söylemiştir. 8E2 nin *"Bu yıl üniversite hazırlık döneminde olduğum için sabah yorgun kalkıyorum, kahvaltı yapamıyorum bu yüzden."* şeklinde belirttiği gibi lise son sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğunun durumları benzerlik göstermektedir.

Katılımcılardan 1K2, 2E1, 3K3, 7E3, 7K1, 5K1, 5E2, 1E1 ve 6E1, kahvaltılarını evde yaptıklarına dair açıklamalarda bulunmuşlardır.

"Evde kahvaltımı yapıp öyle geliyorum okula. Yapmadığım zaman açlık hissettiğim için derslere kendimi adapte edemiyorum. Çok çabuk acıkan biriyim zaten, kan değerlerimde çok iyi değil herhalde o yüzden açlık durumunda kötü oluyorum." 1K2

"Evde kahvaltımı mutlaka yaparım. Pazar kahvaltılarında inekleri sağarız süt çıkar, sütiin yanında bazlama ekmeği, tereyağı yerim. Yazın domates gibi kendi yetiştirdiğimiz sebzelerde olur kahvaltıda." 2E1

"Kahvaltıma önem veririm, kahvaltı benim için her şeydir, güzel bir kahvaltı ile güne başladığımda psikolojik olarak kendimi iyi hissediyorum. Kahvaltıda genellikle yumurta yerim, hem de severim. Peynir, zeytin, vazgeçilmezimdir, haşlanmış patates yerim." 3K3

"Kahvaltı gerekli ve öğretmenlerin dediğine göre en önemli öğünlerden biri olduğu için tabii ki yapıyorum vaktimde bolca var çünkü okula evim yakın. Kahvaltıda peynir, yumurta, sucuk bazen tost, böyle şeylerle besleniyorum." 7E3

"Sabah evden çıkmadan bir haşlanmış yumurta ya da süt içmeyi ihmal etmiyorum ve böylelikle proteinimi alıyorum. Dün mesela ikinci ders sınavımız vardı, geç uyandığım için evde kahvaltı yapamadım, birinci teneffüste de sınav telaşından vakit bulup yiyemedim ve sınavda karnımdan gelen gürültü sesi beni çok rahatsız etti. İnsanların içinde olunca bu durum rezil olmuş gibi oluyorum." 7K1

"Sabah genellikle yumurta, peynir, zeytin, çayla kahvaltı yapıyorum. Her gün mutlaka kahvaltımı yapıp öyle gelirim okula, bunun faydasını görüyorum, yemek yemeden geldiğim zaman derste "şöyle bir zil çalsa da kahvaltımı yapsam, kantinden simit alıp yesem." duyum oluyor." 5K1

"Okulda hastalığımın dolayısı beslenmemde zorluk çekmiyorum, zaten okula gelmeden kahvaltımı yapıyorum. Kahvaltım peynir, zeytin gibi normal yiyeceklerden oluşan bir kahvaltı." 5E2

"Kahvaltıyı evde yapamazsam okula geldiğim ilk teneffüs mutlaka tost, tost-ayran, poğaça-çay (uykuma göre kahve olabiliyor) alıyorum. Bu şekilde nadir oluyor aslında servise geç kalmadığım sürece hep evde yapıyorum kahvaltımı. Akşam yemeğinden sabaha yiyeceğim bir şey varsa bana çok ağır gelmeyecek onu yiyorum, olmazsa ekmek üstü baharatlı krem peynir, beyaz peynir-ekmek gibi şeyler yiyorum." 1E1

"Artık kahvaltımı az da olsa yumurta gibi proteinli besinler yiyerek yapmaya çalışıyorum çünkü spor hocam günde dört yumurta yememi önerdi, protein ağırlıklı kırmızı et gibi besinler tüketmeye çalışıyorum." 6E1

Katılımcılardan 7K2 ve 2K2, kahvaltı yapmaları konusunda annelerinin ısrarcı olduğunu, bu sayede de zaman zaman yaptıklarını ifade etmişlerdir.

"Kahvaltı yapmadan annem beni okula göndermiyor, yumurta, ya da ekmek üzerine sos sürüp yanında da ıhlamur veya çayla kahvaltı yapıp öyle geliyorum okula." 7K2

"Kahvaltıyı pek fazla yapmıyorum, annem de bu konuda sürekli uyarıyor, kahvaltı yapmam konusunda her sabah diretiliyorlar, belki arada onların sayesinde yapmışlığım oluyor ama sabah iştah denen şey bende olmadığı için genelde öğleden sonraya doğru acıkıyorum ve hazır yiyecekleri de fazla tüketiyorum. Hafta içi evden erken çıkmak zorundayım ve o saatte de uykum ağır basıyor, hazırlanmam falan derken kahvaltı yapma fırsatım dahi olmuyor, bulamıyorum ve kahvaltı yapmadan çıkıyorum, okulda da yine ders çalıştığım için zaman bulup hiç bir şey yiyemiyorum." 2K2

Katılımcılardan 2K3, 3K4, 3K1, 4K2, 4K3, 8E3, 9E1 ve 9K2, uyku problemi, okula yetişememek, sabah iştahlarının olmaması gibi pek çok nedenle evde düzenli kahvaltı yapamadıklarını açıklamışlardır.

"Sabah kahvaltı yapmadan geliyorum okula, hem uykudan erken kalkmak istemiyorum." 2K3

"Genellikle uykumu alamadığım için geç kalkarım, zamanım olmaz ve kahvaltı yapmadan çıkarım evden. Bunu haftaiçi iki ya da üç kez yaparım." 3K4

"Okula sabah erken geldiğim için evde kahvaltı düzenim olmuyor, yapsam bile iki atıştırıp kalkıyorum, atıştırmaktan kastım biraz peynir, zeytin, çay ya da kahve. Zaten 15:³⁰ kadar okuldayım." 3K1

"Sabah servisle geliyorum okula ve hep geç kalıyorum o nedenle kahvaltı yapamıyorum, zamanım olmuyor. Dış teli kullandığım için de okulda kahvaltı yapmayı pek tercih etmiyorum çünkü telimi yemek yerken çıkarmam, sonra dişlerimi fırçalayıp tekrar yemekten sonra takmam gerekiyor, yaklaşık bu benim 10 dakikamı alıyor. Servisle geldiğim için hem yemek yiyip hem onları yapmam geç kalmama neden oluyor, okulda da yine aynı sorundan dolayı öğlene kadar bir şey yemiyorum." 4K2

"Sabahları okula yetişemediğim için kahvaltı yapmadan çıkıyorum, buraya gelince kantinden aldığım poğaçayı yiyorum ama o da beni doyurmuyor." 4K3

"Kahvaltı yapmıyorum sabah erken kalkınca canım istemiyor, bir de ben ailem köyde yaşadığı için burada tek kalıyorum. Benim babam çiftçi mecburen köyde kalmak zorundalar. Sabah çok acıksam eğer okulda simit yiyorum, acıkmazsam öğle arasına kadar bekliyorum." 8E3

"Sabahları pek yemem aslında, bir yumurtayı zar zor yerim." 9E1

"Kahvaltımı genelde yapmadan gelirim okula, uyku temel problemim olduğu için daha çok uyuyayım uykuya vaktim kalsın diye yapmıyorum." 9K2

Katılımcı 4E1, yatılı öğrenci olduğu için, kahvaltı içeriğini e-okul aracılığıyla internetten görebildiğini ve inip inmeyeceğine ona göre karar verdiğine vurgu yapmıştır.

"Şu anda liseyi yatılı okuyorum, yurttaki kalan bir öğrenci olduğum için beslenme şeklim biraz daha değişti. Kahvaltının içeriğini artık e-okul aracılığıyla internetten görebiliyoruz ve önceden karar veriyordum kahvaltıya inip inmeyeceğime, üçgen peynir olduğunda iniyordum, sucuklu yumurta olduğunda herkes iniyor, tereyağı-bal olduğunda da iniyordum. Çoğu sabah zeytin, peynir domates, salatalık oluyor, soruyorum mesela benden önce inene "kahvaltıda ne var" diye, "hiçbir şey yok" derse kahvaltıda biraz önce saydıklarımın olduğunu anlıyorum ve inmiyorum. Bazen de gece geç uyumuşsak yine hiçbir şey yemeden okula gidiyorum." 4E1

Katılımcı 4E4, sadece cumartesi günü kahvaltı yapabildiğini, diğer günler evde akşamdan artan yemek varsa onu, okulda da poğaçaya yediğini belirtmiştir.

"Hafta içi sabahları kahvaltı yapmadan okula gelirsem okulda poğça yiyorum veya evde akşamdan kalma yemek varsa onu, çoğu insan yiyemiyor hatta bana "sabah sabah yemek nasıl yiyorsun" diyorlar ama ben yiyebiliyorum. Benim yaptığım kahvaltı tek cumartesi günü kahvaltısı oluyor çünkü o gün dershanem geç başlıyor, domates, peynir, ekme, zeytin ve yumurta yiyorum." 4E4

4.1.4.3. Tüketilen Besinlerin Çeşitliliği

Yeme alışkanlıkları kategorisi, tüketilen besinlerin çeşitliliği temasında; mevsimsel beslenme, aburcubur, karbonhidrat ağırlıklı beslenme, sebze, meyve ve içecek alt temaları mevcuttur.

Mevsimsel Beslenme

Mevsimsel beslenme alt teması kışın ve yazın olmak üzere iki başlık altında toplanmıştır.

Kışın

Kış aylarında öğrenciler grip olmamak için daha fazla turuncgil yediklerini, yaz mevsimine göre tahıl türü besinler, balık ve pekmezi daha fazla tükettiklerini, okula da mandalina elma gibi meyveler getirdiklerini söylemişlerdir.

"Kış meyvelerini de çok tükettiğim için vücuduma direnç yapıyor, kış hastalıkları giremiyor, girse bile bir günde çıkıp gidiyor. Grip gelince limon portakal yiyerek hastalığımı rahatça atlatabiliyorum, hatta hastalandığımda limon suyunu sıkıp içiyorum, içini de yiyorum. Kışın balık etini, yazın tavuk etini çok yeriz ve hafta sonları genellikle. Yumurta ve peyniri de yaz kış çok yeriz, kış için kurutma peynir yaparız yazdan, mercimek gibi tane tane olur, onu ekmeğin arasına tereyağı ile birlikte koyar yerim ben. Kışları Pazar günü öğlen öğününde sobanın fırınına patates atarız ve kendi yaptığımız bazlama ekmeğinin arasında tereyağı, peynir ve yeşilliklerle beraber yeriz. Pekmezde kışın çok yerim, pekmez içimi ısıttığı için hatta mont pek fazla kullanmıyordum geçen yıl, genelde ceketle, gömlekle dolanıyordum dışarıda ama bizim köyün geneli öyle fazla bir mont kullanan yok yani, karın içine dahi öyle dolanıyorlar." 2E1

"Bir de kış aylarında daha tahıl türü besinleri çok tüketiyoruz." 3K1

"Kışın da evden mandalina elma getiriyorum okula tadını da çok seviyorum zaten." 3K2

"Kışın pekmezi her sabah bir çorba kaşığı içerim ama yazın bunu yapmam." 4K2

Yazın

Öğrenciler genel olarak, yazın hazır besinleri daha az tüketip daha çok organik sebze ve meyve ile beslendiklerini, kendi damak zevklerine göre zaman zaman mutfakta da yemekler hazırladıklarını, internetten gördükleri diyet yemeklerini uygulama ve daha fazla su içme imkanlarının olduğunu belirtmişlerdir.

Katılıclardan 2E1 ve 2K2, yazın sebze ve meyveleri organik olarak dalından yediklerine vurgu yapmışlardır.

"Yazın meyveleri organik olarak dalından yiyorum, benim ailem organik tarımla uğraşıyor ve geçimini bu şekilde sağlıyor, ürünlerimizin hiç birine kimyasal gübre, ilaç atmıyoruz, bunlarda daha etkili oluyor sağlıklı beslenmemde." 2E1

"İlkokuldan beri ben hep köye gidip iki ay kadar orada kalıyorum, anneannem bahçe eiyor, domatesi, salatalığı, biberi kendim dalından koparıp yerim, kokusu bile organik olduğu için insanı sağlık yönünden etkiliyor, yumurtam bile köy yumurtası. Yaz döneminde kilom tam yerine oturmuş oluyor. Mesela okul zamanı anneannem bana çok der "betin benzin solmuş, ölü gibi geziyorsun" diye. "Yazın ben sana gene kilo aldırırım, kanın tam yerine oturuyor orada" der. Köyde çileğini kendim koparıp yemenin verdiği mutluluk ayrı yani, yetiştirip sonrada yemek çok daha güzel." 2K2

Katılımcı 3K1, yazın hazır besin tüketmediğine, mutfakta damak lezzetine göre besinler hazırladığı için de sağlıklı beslenmeye yönelik tutum geliştirdiğine dikket çekmiştir.

"Yaz tatilinde evde hiçbir şekilde hazır besin tüketmiyordum, vaktim olduğu için mutfakta kendi damak tadıma göre istediğimi hazırlıyor, mutfakta vakit geçirmemden dolayı da sağlıklı beslenmeye yönelik tutumum daha da artıyordu. Yeni yeni salatalar, sebze yemekleri internetten öğrendiğim diyet yemeklerini deniyordum, hem yaparken de insan mutlu oluyor, bir süre sonra doyuyor ve az yiyor." 3K1

Katılımcı 4K3, yazın vitamince zengin meyve ve sağlıklı yaşam için önerilen yulafli besinleri tüketebildiğini belirtmiştir.

"Bazen kendi isteğimle beslenmemede değişiklik yaparak vitamince zengin meyve yemek istiyorum, ya da sağlıklı yaşam için önerilen yulafli besinleri tüketmek istiyorum ama vakit ayıramadığım için bunları yapamıyorum. Yazın ama bu dediklerime biraz zaman ayırıp yapabiliştim. Sabahları kalkıp yogo yapıyordum, ondan sonra yulaf-sütfalan o tarz şeyler yiyordum, bunlar hem sağlıklı şeylerdi hem de beni dinlendirdiğini hissediyordum, yazın bir ay kadar yaptım sonra tatil girdi araya yapamadım, şimdi de okul açılınca kaldı." 4K3

Katılımcı 8E3, beslenmesinin kolay olduğunu açıklamıştır.

"Yazın tatilde beslenmem daha kolay, biz tarladan gelince annem yemekleri hazırlamış oluyor. Köyde domates, biber, patlıcan yetişiyor, tatlıları da güzel olduğu için severek yiyorum." 8E3

Katılımcı 4E4, su tüketiminin çok olduğuna vurgu yapmıştır.

"Yazın çok daha fazla, günde beş-altı litreye kadar su içerim." 4E4

Aburcubur

Bulguda anlamlı bir şekilde kız öğrencilerin daha fazla aburcubur ile ilgili düşüncelerini paylaştıklarını ve daha çok tükettiklerini görmekteyiz. Öğrencilerin çikolata, cips, kola, ayçekirdeği, jelibon, bisküvi, kraker ve dondurma gibi aburcuburları; okulda, dışarıda, evde yalnızken ya da televizyon izlerken, sınav haftalarında, okuldan eve gittiğinde açsa ve gece acıktıysa tükettiklerini anlamaktayız. Katılımcı 3K3, aburcuburları neden tükettiğini “tadını”, “görüntüsünü”, “kokusunu”, çok seviyorum şeklinde açıklamaktadır. Erkek öğrencilerden katılımcı 4E4, aburcubur olarak genelde final maçlarında yılda üç dört defa cips, tadını çok sevdiği için canı sıkıldıkça sıklıkla da jelibon alıp yediğini açıklamıştır. Katılımcı 6E1 de, *"Canım çikolata ister yersem arkasından sivilceler gelir, kelebek etkisi gibi, bunu da düşünmek lazım besin seçerken."* sözleriyle ifade etmiştir.

"Okulda özellikle canım çok çikolata çekiyor çünkü insanların elinde sürekli çikolata görüyorum." 1K2

Katılımcı 2K2, dışarıda cips, kola tarzı beslenmenin daha çok hoşuna gittiğine değinmiştir.

"Evde zamanım kısıtlı ve canımda istemiyorsa yemek yemeyi sevmiyorum onun yerine dışarıda cips, kola tarzı beslenmek daha hoşuma gidiyor. Ayçekirdeğini de çok yiyen biriyim." 2K2

Katılımcı 3K3, evlerine, kendisine migren teşhisi konulduğundan beri aburcuburun çok girmedikğine dikkat çekmiştir.

"Evimize bana migren teşhisi konulduğundan beri aburcubur çok girmez, ayda bir defa bir çikolatadır genellikle. 2013 yılında bana bu teşhis konuldu, eğer aburcubur, kahve gibi kafeinli içecekler tüketirsem bende migren atakları baş ağrısı, mide bulantısı şeklinde başlıyor yani beslenmem migrenle doğru orantılı. Doktorumun da teşhisi bu yönde zaten. İnsülinim de normale inse abur-cubur yine yerim çünkü "tadını", "görüntüsünü", "kokusunu", çok seviyorum." 3K3

Katılımcılardan 9K2, 4K2 ve 5K1, çikolataya olan düşkünlüklerinden bahsetmişlerdir.

"Bisküvi tarzı yiyecekleri sevmem ama çikolatayı severim." 9K2

"Yazılılarımın olduğu dönemde daha fazla enerji veren çikolata gibi şeyler yerim. Mesela yazılıya girmeden önce ağızma küçük bir çikolata alırım, onu da damağıma yapıştırırım bana enerji verdiğini düşünürüm. Okuldan eve gidince açsam eğer çikolata, nesfit gibi atıştırma şeyler yerim." 4K2

"Maalesef çikolata isteğim hiç geçmedi, aslında yemeyi bir bıraksam gelmeyecek bu isteğim eminim ama uymayınca veremiyorum kiloları, o nedenle de uymam şart. Ayrıca çekirdek, çikolata ya da başka yağlı şeyler yediğim zaman, strese girdiğimde sivilcelerim de artıyor." 5K1

Katılımcı 4K3, gece acıkınca aburcuburu çok yediğini dile getirmiştir.

"Çocukken çok jelibon yedim ve bir dönem şekere alerjim çıktı yoksa çok seviyordum jelibon, lolipop yemeyi. Onları bıraktım ondan sonra da çok ilgim kalmadı artık şekere ama hala gece acıkınca aburcuburu çok yiyorum. Okuldan eve gelince çok acıkmış oluyorum gelir gelmez akşam yemeğini yiyorum, çok erken yediğim içinde saat 22:00 gibi tekrar acıkıyorum, o zamanda genelde bisküvi, kraker gibi aburcubur; bazen de annemin yaptığı börek, poğaç, kek, onları yiyorum." 4K3

Katılımcı 5E3 ve 2K3, okulda ve okul çıkışında aburcuburlara olan yönelimlerini anlatmışlardır.

"Sabah çok erken saatte gelip, öğlen bitiyor okulumuz ve beslenmem aburcubura kayıyor, sabah iştahım olmuyor o yüzden yiyemiyorum. Okula gelince de aburcubur ya da ekmek arası, onlardan da bir fayda yok bana." 5E3

"Okuldan eve giderken çikolata bisküvi alıyorsam hemen çikolataları yolda yiyorum çünkü evde hiç kimseyle paylaşmak istemiyorum, bisküviyi evde yiyebilirim ama en fazla bir ikisini verebilirim başkalarına diğerlerini ben yemeliyim nedense." 2K3

Katılımcı 7K2, yaz tatilinde evde canının sıkıldığını, bir şey yeme ihtiyacı duyduğunu için aburcubur, atıştırma, şeyler yediğini söylemiştir.

"Genellikle yaz tatilinde evde boş boş otururken canım sıkılıyor bir şey yeme ihtiyacı duyuyorum, o zaman yediğim şey aburcubur, atıştırma şeyler oluyor. Aç değilim ama bende "meyveyle falan doymam" hissi oluyor. Böyle anlarda kuru şeyler çekiyor canım, kraker gibi, en iyi de o doyuruyor. Özellikle moralim bozursa, sınavdan düşük not almışsam eve gittiğimde daha az sevdiğim bir yemek varsa yemem, böyle durumlarda canım daha çok çikolata çekiyor. Çikolata, cips, dondurma çok tükettiğim aburcuburlardır." 7K2

Katılımcı 8E3, aburcuburların tadını sevdiğini ama rahatsızlığından dolayı yemediğini ifade etmiştir.

"Aburcuburların tadını severim aslında ama mideme rahatsızlık verdikleri için yemiyorum." 8E3

Katılımcı 3K2, televizyon izlerken aburcubur yediğini dile getirmiştir.

"Sadece televizyon izlerken patlamış mısır, çekirdek yerim." 3K2

Karbonhidrat Ağırlıklı Beslenme

Bu bulguda; katılımcı8E1'in, *"Ekmeği dozunda yediğimi düşünüyorum her öğünde yaklaşık yarım ekmek yiyorum."* ve katılımcı 8E2'nin *"Bir öğünde yarım ekmek yiyorum genelde."* şeklindeki ifadelerinden erkek öğrencilerin daha fazla yemekle birlikte ekmek tükettiklerini anlamaktayız. Katılımcı 2E1'de, *"Sadece patates kızartmasını zararlı olduğunu bildiğim halde yemeyi istiyorum onu da iki üç haftada bir yiyorum, zararlı olduğundan ancak yapılıyor bizim evde. Hamur işlerini, ekmeği yemeklerin yanında ve ara öğünlerde yerim, yoksa ben doyamam ya da midem bulanır ekmeksiz yemek yediğim zaman."* şeklinde açıklamada bulunmuştur. Genel olarak ergenlerin kahvaltı öğününde patates kızartması, hamur işleri ve ekmeği daha fazla tükettiklerini, zararlı olmasına rağmen lezzetli buldukları için vazgeçemediklerini anlamaktayız. 3K1'i yemekten sonra tatlı yemenin evlerinde uygulanan bir alışkanlık olduğunu kendisinin de bundan vazgeçemediğini, stresli, hasta ya da tartışma ortamında tatlı ve diğer karbonhidratlı besinlere yöneldiğini söylemiştir. Katılımcı üç kız öğrenci daha az karbonhidratlı yiyecekler tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu genel olarak bu besinleri fazla yememeleri konusunda bilinçli olmalarına rağmen yine de tüketmektedirler.

Katılımcılardan 2K3, 3K3, 1K2 ve 8E1, ekmek tüketme durumları ile ilgili açıklamada bulunmuşlardır.

"Evde küçük kardeşimle dört kişiyiz onu saymazsak her gün kişi başı bir ekmek toplamda üç ekmek yiyoruz." 2K3

"Hamur işini çok tüketmeyiz sadece etliekmek benzeri şeyler yeriz. Ailede beş kişiyiz akşam yemeğinde iki ekmekle sofraya otururuz." 3K3

"Ekmek, hamur işi çok olmamak kaydıyla tüketiyorum, özellikle sabah kahvaltısında yiyorum. Bazen de kahvaltıda kızarmış patates yiyebiliyorum, o biraz bende sıkıntılı bir durum ama." 1K2

"Ekmeği dozunda yediğimi düşünüyorum her öğünde yaklaşık yarım ekmek yiyorum." 8E1

Katılımcı 3K1, evlerinde her yemekten sonra tatlı tüketme alışkanlıklarının olduğuna ve morali bozukken tatlıya ve karbonhidratlı besinlere yöneliminin attığına vurgu yapmıştır.

"Normalde evimizde sebzeden çok et ve hamur işi tercih ediliyor ve her yemekten sonra mutlaka tatlı oluyor bu da benim için eksi bir durum yani kendimi tutabildiğim kadar yememeye çalışıyorum ama insan bir süre sonra nefesine yenik düşüyor ve yiyor. Bir de hasta olduğum, ya da canımın çok sıkın olduğu zamanlarda, tartışma ortamında da yeme isteğim artıyor, biraz daha tatlıya ve karbonhidratlı besinlere yöneliyorum." 3K1

Katılımcı 3K2, spagetti makarna ve beyaz ekmeği sevdiğini söylemiştir.

"Besin gruplarından en çok hamur işlerini özellikle spagetti makarnayı çok severim, bana tadı daha güzel geldiği için ekmeklerden de beyaz ekmek yerim." 3K2

Katılımcı 3K4, fitnis yaptığı için pilav, makarna ve unlu mamüller yemediğini belirtmiştir.

"Birçok spor dalında oynadım şimdi vücut sporu fitnis yapıyorum ve bu nedenle pilav, makarna ve unlu mamüller yemiyorum." 3K4

"Bu süreçte kilo almamak adına spor yapamadığım için iki poğaça yerine bir poğaça yemeye, bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalışıyorum. Dün mesela pilavla tavuk vardı, yanında ekmek yemedim, bir önceki gün köfte vardı, yanında pilav olmadığı için ekmek çok yedim." 4E4

Katılımcı 4K3, hamur işlerinin lezzetini çok sevdiğini annesini de çok güzel yaptığını dile getirmiştir.

"Hamur işlerinin lezzetini çok seviyorum annem de çok güzel yapıyor belki de o yüzden, ama dışarıda çok yemiyorum." 4K3

Katılımcı 5E2, tip-1 diyabet rahatsızlığından dolayı karbonhidratlı besinleri sevmesine rağmen az tükettiğine dikkat çekmiştir.

"Öyleki karbonhidratlı yemekleri çok sevdiğim halde az tüketmek zorunda kalıyorum, bazen de canım çok çekiyor hastalığıma rağmen yiyip, kendime zarar vermişliğim oluyor." 5E2

Katılımcı 5K1, patates kızartması ve pilav sevmediğine değinmiştir.

"Patates kızartması ve pirinç pilavını hem sevmem hem de annem pek yapmaz." 5K1

Katılımcılardan 7K1 ve 7K2, ekmeğe çok düşkün olmadıklarına dair açıklamada bulunmuşlardır.

"Ekmek yemem çok nadir yerim, yemekle beraber ekmek yemeyi sevmiyorum. İki üç yıldır çok nadir melemen, sahanda yumurta gibi şeylerin yanında yiyorum. Okulda yemekhanede ekmek aldığıma rastlayamazsınız mesela yemem. Ekmekten alacağım karbonhidratı başka şeylerden alarak beslenmenin yeterli olduğunu düşünüyorum. Gece yatmadan önce de sürekli atıştırırım, acıkırım, annem bu durumu genellikle ekmek yemememe bağlar." 7K1

"Ekmeğe o kadar düşkünlüğüm yoktur, sebze yemekleri çok sulu olduğunda ekmekle yerim bazen." 7K2

Katılımcı 1E1, hamurîşlerini çok sevdiği için kendisinin sağlıksız beslendiğini, ağırlık kontrolü yaptığı dönemlerde azaltmaya çalıştığını ifade etmiştir.

"Karbonhidratlı beslendiğimi düşünüyorum. Yemek ayırt etmem, genel anlamda sebze yemeği olsun et yemeği olsun her türlü yemeği sevmeme rağmen bir de hamur işini çok sevdiğimden sağlıklı olduğunu düşünmüyorum beslenmemin. Biraz daha karbonhidratı azaltsam sağlıklı beslendiğimi söyleyebilirim çünkü suyum içiyorum elimden geldiğince ama Türk kahvaltılarında ekmekle uyumlu çok güzel yiyecekler oluyor ve bende çok seviyorum bunları. Şu aralar ama biraz dikkat ettiğim için karbonhidratlardan protein, pirinç pilavından bulgur pilavı şeklinde seçimler yapıyorum kilo kontrolüm için." 1E1

Sebze

Sebzeleri öğrenciler tadından, kokusundan dolayı pek lezzetli bulmamakla birlikte çocukluklarına göre daha fazla yediklerini de belirtmektedirler. En çok sevmedikleri sebzeler "pırasa" başta olmak üzere; karnabahar, kabak, brokoli, pişmiş soğan ve patlıcan gibi sebzelerden oluşmaktadır. Katılımcılardan lezzetli bulmadığı halde faydalı oldukları için sebzelerden birkaçını yemeye çalışanlar mevcuttur. Kız ergenler erkek ergenlere göre daha fazla sebze tüketmekte ve daha lezzetli bulmaktadır. Genel olarak öğrenciler okul yemekhanesinde pişen sebze yemeklerini lezzetli bulmadıkları için yerken zorlanmakta ya da yememektedirler. Annelerinin pişirdiği bazı sebze yemeklerini daha lezzetli bulmakta, severek tüketmektedirler. Ergenler için günlük olarak alınması gereken beş porsiyon sebze ve meyve grubu besinlerin mutlaka bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden, bir porsiyonu da çiğ olarak domates biber gibi sebzelerden olması gerektiği için, ergenlerin sebze tüketimini arttırıcı önlemlerin alınması son derece önemli bulunmaktadır.

Katılımcı 3K1, sebzenin kendisi için sadece karın doyuran bir besin olduğuna açıklama getirmiştir.

"Hiçbir sebzenin kokusunu sevmiyorum ama sağlıklı oldukları için zorlanmadan yiyebiliyorum kereviz hariç. Kerevizi de zorlanmama rağmen ayda bir yemeye

çalışıyorum. Sebze benim için sadece karın doyuran bir besin, lezzetli bulmamama rağmen yiyebiliyorum." 3K1

Katılımcı 8E3, sebze yemeği yemekten hoşlanmadığını söylemiştir.

"Sebze yemeği yemekten pek fazla hoşlanmıyorum." 8E3

3K3, sebzeleri sevmeme konusunda yaşlıları gibi bir önyargısının olmadığına vurgu yapmıştır.

"Yaşlılarımın genellikle sebze türünü pek sevmediklerini gözlemledim ama ben tam tersi sebzeleri de çok seviyorum, bence onlar önyargılı yaklaşıyor benim öyle bir önyargım yok." 3K3

Katılımcı 4E4, çiğ havuç dışında sebze yemediğini dile getirmiştir.

"Çocukluğumdan beri sebze yemem, sadece "çiğ havuç" yiyebiliyorum, pişmiş sebzelerin tadı güzel değil, küçükken yeşil fasulye yedim, sebebini bilmiyorum büyüdükçe yememeye başladım, ailem de artık kabullendi. Annem "Sen küçükken yerdin şimdi neden yemiyorsun." dediğinde hoşlanmadığımı ona da söylüyorum." 4E4

Katılımcı 2E1, domatesle yapılan sebze yemeklerini sevdiğinden bahsetmiştir.

"Sebze yemeklerinden domatesle yapılanları daha çok severim zaten çoğu yiyecek gibi salçamızı da kendimiz yaparız, dışarıdan fazla bir ürün almayız." 2E1

Katılımcı 4K2, sevmeye çalıştığı sebzeleri sağlıklı beslenmek adına olabildiğince yediğini açıklamıştır.

"Sevmeye çalıştığım sebzeleri sağlıklı beslenmek adına ben olabildiğince yiyorum. Ispanak ve kabağı severek yiyorum ama bamyayı sırf faydalı diye zorlanarak, brokoli ve pırasayı hiç yiyemiyorum." 4K2

Katılımcı 7K1, okulda yapılan pırasa ve ıspanak yemeğini sevmediğinin altını çizmiştir.

"Okulda yapılan pırasayı, ıspanağı sevemiyorum, Ispanağı börek içinde yiyebilirim, brokoliyi çoğu kişinin aksine ben severim." 7K1

Katılımcı 8E1, sebzeyi tüketme konusunda bilinçli davrandığını anlatmıştır.

"Sebzeyi de tüketmem lazım diyorum ve bilinçli davranıyorum artık." 8E1

Katılımcı 1E1, pırasa yemeğinden artık hoşlandığına vurgu yapmıştır.

"Küçükken pırasa yemeğinden hoşlanmazdım ama şimdi seviyorum." 1E1

Katılımcılardan 2K2, 6E2, 7K2, 8E2 ve 3K4, sebzelerden sevdikleri ve sevmediklerini örneklerle sıralamışlardır.

"Sebze yemeklerini de severim tek karnabahara arada oluyor isteksizliğim, o da çok toksam eğer yemem, açsam genelde yerim. Patlıcan yemeğini çok seviyorum özellikle ağabeyim hiç sevmezken annem iki haftada bir yapmaya özen gösterir." 2K2

"Kabak yemeği yiyemem, ıspanağı da yemezdim ama son dönemlerde sevmeye başladım, yiyorum. Brokoli yemem. Soğan çok pişmiş olarak yemekte az kullanılırsa ve görmezsem ancak yiyebilirim, çiğ hiç yemiyorum." 6E2

"Bazı sevmediğim sebze yemekleri var, mesela pırasa, pırasayı sevmem ama kabağı, patlıcanı severim." 7K2

"Sebzelerden ıspanağı severim, diğer sebzeleri olursa yerim olmazsa hiç aramam, mesela patlıcanın tadı acı gelir bana hiç tercih etmem. Sebzelerin çoğunu yerim ama pırasayı hiç sevmem." 8E2

"Bir besinin lezzetinden önce benim için doğal ve sağlıklı olması gerekiyor. Mesela ıspanak yemeği gibi sebze yemeklerini seviyor ve sağlıklı buluyorum." 3K4

Meyve

Öğrenciler meyvelerin tadını sevdiklerini, kendilerini hastalıktan koruduğunu ve tok tuttuğunu ifade etmektedirler. Meyveyi sevmesine rağmen vakit bulamadığı için az tükettiğini söyleyen katılımcı 4K3, durumunu şu sözlerle ifade etmiştir. "Meyveler mesela onları da az tüketiyorum, seviyorum aslında ama yemeye vakit bulamıyorum, açıkçası oturup meyve yemekte istemiyorum. Hani ara sıra önümde olsa alıp atıştırabilirim aslında, babam koyunca alıp yiyorum ama kendim çıkartıp yemiyorum." Vakit bulamadığını belirten katılımcı 4E4'de, "Meyveyi, yemekten hemen sonra yiyorum, bu ise en kötü meyve yeme şekli ama okul nedeniyle başka yeme zamanım olmuyor." sözleriyle durumunu açıklamıştır. Meyve sevdiğini söyleyen katılımcı 5K1'in "Ananası sulu olduğu için çok seviyorum, ayrıca Türkiye'de olmayan tadını merak ettiğim meyveler de var." şeklinde ifadesi ile iletişim araçları sayesinde görüp, ülkemizde olmayan meyvelere ergenlerin ilgi duyduğunu görmekteyiz.

Katılımcı 2E1, yazın meyveleri dalından yediğine, kış meyvelerinin de hastalıklara karşı vücuduna direnç yaptığına vurgu yapmıştır.

"Yazın meyveleri organik olarak dalından yiyorum. Meyveyi çocukluğumdan beri ağaca çıkıp ağaçta yemeyi seviyorum. Bağırırlardı bize çıkmayın ağaçlara diye ama genelde ağaçlardan beslenirdik. Kış meyvelerini de çok tükettiğim için vücuduma direnç yapıyor, kış hastalıkları giremiyor, girse bile bir günde çıkıp gidiyor. Grip gelince limon portakal yiyerek hastalığımı rahatça atlatabiliyorum hatta hastalandığımda limon suyunu sıkıp içiyorum, içini de yiyorum." 2E1

Katılımcı 2K2, tadını çok sevdiği için meyveleri çok tükettiğini söylemiştir.

"Ben genellikle meyveyi çok tüketiyorum çünkü tadını seviyorum, beni tok tutuyor, bir kişi bir elma yiyorsa mesela ben iki üç tane yiyorum." 2K2

İçecek

Katılımcılar çay, kahve, kola, ayran, su, komposto ve taze sıkılmış meyve suyu tükettiklerini belirtmiş, katılımcılardan çoğu da çayı artık şekersiz içmeye başladıklarını söylemiştir. Çay ve kahve ders çalışırken ya da film izlerken gece uykularının gelmemesi için tercih edilmektedir. Kola ya da ayranı yemekle birlikte tüketmektedirler. Katılımcı 3K3, *"Daha çok annemin kendi hazırladığı şeker oranı az vişne suyu gibi hoşaf, komposto tarzı içecekleri tercih ediyorum."*, katılımcı 4E4'de *"Yemekle birlikte ise kola ya da ayran içerim, varsa önceliğim ayrandır. Yemekle birlikte içecek içmeyi seviyorum."* şeklinde durumlarını anlatmışlardır. Enerji içeceği ile ilgili katılımcı 9E1'in açıklaması *"Enerji içeceğini hiç içmedim, denemedim, aslında denemek istedim ama 8. sınıfta öğretmenim içinde alkol ve zehirli kimyasallar olduğunu söyledi. Bayılma, kalp krizi gibi sonuçlara neden oluyormuş, bir de içinde alkol olduğu için haram diye denemedim. İçecekleri ama çok severim; soğuk çay, portakal suyu, su bol bol içerim. Nar suyu, portakal suyu falan sıkıp içerim, hem faydalı hem de tatları güzel, bana iyi geliyor."* şeklinde olmuştur. Alan araştırmalarından elde edilen sonuçlarda kolalı ve diğer içeceklerin (enerji vb.) tüketilmemesi gerekir. Çay ve kahve yerine bitkisel çaylar (ıhlamur vb.) tüketilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2008: 58).

"Neskafe ve çayı geceleri film izlerken uyumamak için çok tüketiyorum, yanında da çekirdeğim eksik olmuyor çoğu zaman." 2K2

"Hastalıktan önce çok içecek tüketen biriydim, aslında hala öyleyim ama azaltmaya çalışıyorum ama tam başaramadım. Önceden yemeklerde, yemek aralarında özellikle kolayı günde 2,5 litreden fazla tükettirdim. Şimdi şekerli içecek içmeyip daha çok maden suyu ve su içmeye çalışıyorum ama hala günlük 300-500 ml falan kola içtiğim oluyor. O zamanlar daha çok şekerli içecek içiyordum ve bunları içtiğim için de yemek yiyişim gelmiyordu, kilo da alamıyordum, zaten Tip 1 diyabet hastalarının bir çoğu da kilo alma konusunda sıkıntılar çekiyor. Ama çayımı artık şekersiz içiyorum." 5E2

"İçeceklerle aram iyi genellikle soğuk içecek seviyorum ama en çok kullandığım da kahve." 5E3

"Suyu ve ayranı içecek olarak çok tüketirim, asitli içecek olsun, soğuk çay olsun öyle bir bağımlılığım yok." 7K2

Asitli İçecek

Asitli içecekleri katılımcılar eskiye göre daha az tükettiklerini ama yine de az da olsa içtiklerini ifade etmişlerdir. Tip-1 diabet hastası olan katılımcı 5E2, durumunu *"Önceden yemeklerde, yemek aralarında özellikle kolayı günde 2,5 litreden fazla tüketirdim. Şimdi şekerli içecek içmeyip daha çok maden suyu ve su içmeye çalışıyorum ama hala günlük 300-500 ml falan kola içtiğim oluyor."* sözleriyle açıklamıştır.

"Asitli içeceklere öyle fazla bir düşkünlüğüm yok, yazın tarlada çalışırken akşamüzeri gofretle birlikte içiyoruz. Amcam abur-cubur, çikolata çok seviyor demişim ya işte bunları da hep o alır gelir." 2E1

"Eskiden gazlı içecekler vazgeçilmezimdi çok severdim ama artık tadını çok sevdiğim halde uzak duruyorum." 3K3

"Ben 12-13 yaşındayken ablam kolayı bırakmıştı, acaba bende mi bıraksam diye düşündüm bir ara sonra vazgeçtim. Kilo aldırması ve içindeki asit ve şekerden dolayı zararlı olduğu için de içmemeyi denedim ama gene olmadı, kola zaten diş teli kullananlarda da zararlı." 4E4

"Asitli içecekleri de önceden ben çok içerdim ama midemdeki rahatsızlıktan dolayı onu da artık içmiyorum." 8E3

"Kolayı da zararını bilmememe rağmen canım çok istedi diye ayda bir falan tüketiyorum." 9K3

Çay

Öğrencilerden iki katılımcı çayı hiç içmediğinden bahsetmiş olup içenler de genellikle kahvaltıda ve bazı bisküvilerin yanında içtiklerini belirtmişlerdir. Katılımcı 9E1 *"Çayı fazla içtiğimden dolayı bende demir eksikliği oluşmuş o nedenle iştahım yok."* demiştir. Katılımcı 9K2'de *"Çayı çok tüketmiyordum ama bu sene 12. sınıf olmamdan dolayı gece ders çalışırken uyumayım diye tüketiyorum artık, günlük bir iki bardak içiyorum, önceden tadından hoşlanmadığım için kahvaltıda sadece yarım bardak zor içerdim."* diyerek durumlarını açıklamışlardır.

Katılımcılardan 1K2, 6E2, 2E1 ve 8E1, kahvaltıda başta olmak çayı nasıl tükettiklerine değinmişlerdir.

"Çayı da çok içiyorum çünkü babam çok seviyor, bütün gün evde olduğu günler üç dört demlik çay demleniyor ve bu sebeple ben de sürekli çay içiyorum. Çaya şeker atmayı zaten üç dört yıl önce bırakmıştım." 1K2

"Çayı kahvaltıda mutlaka içerim, olmazsa olmazım." 6E2

"İçeceklerden birde çay içerim onu da kahvaltıda ve bazen uykum gelmeyip de otursam gece evde." 2E1

"Sabah kahvaltısında çay olmazsa olmaz yani." 8E1

Katılımcı 5E2, şekersiz çay içtiğinden bahsetmiştir.

"Ama çayımı artık şekersiz içiyorum." 5E2

Katılımcı 6E1 ve 8E3, çayı fazla tüketmediklerine dikkat çekmişlerdir.

"Çay ve kahveyi olabildiğince az içiyorum, hiç sevmiyorum hatta. Sadece bazı bisküvilerin yanında çay içerim" 6E1

"Çayla pek aram yok." 8E3

Kahve

Kahve içme oranı kız ergenlerde erkeklere oranla daha fazla olup çoğunlukla şekersiz olarak tükettiklerini dile getirmişlerdir. Çoğunlukla, gün içerisinde ya da uykuları gelmesin diye gece ders çalışırken tüketmektedirler. Sınav stresinin besin seçimi üzerine etkisi, katılımcı 1E1'in *"Kahve içmeyi severim normalde ben ama sınav haftasında mümkün değil kahve içmem misal, midemiz ister istemez sınav zamanı biraz hassaslaşıyor."* söyleminden anlaşılmaktadır.

Katılımcı 1K2, şeker tüketimini bıraktıktan sonra kahve içmesinin de eskiye göre azaldığına dikkat çekmiştir.

"Kahveyi çok seviyorum özellikle şekeri bırakmadan önce ders çalışırken mutlaka şekerli neskafe içerdim, mocha, latte, sıcak çikolata her gün içiyordum. Sıfır şeker yaşamaya başladıktan sonra sade türk kahvesi yapıyorum kendime ama yaptığım kahve genellikle yarım kalıyor çünkü tadı çok acı geliyor, hoşuma gitmiyor." 1K2

Katılımcı 3K1, günde üçü geçmeyecek şekilde sade neskafe ya da filtre kahve tükettiğinden bahsetmiştir.

"Günde üçü geçmeyecek şekilde sade neskafe ya da filtre kahve tüketiyorum. Eskiden şekerli içerdim ama kandaki şeker oranımın üst sınırdaki olması nedeniyle önlem olarak şekeri bıraktım ve buna çok alıştım, artık şekerli kahvenin tadını sevmiyorum." 3K1

Katılımcılardan 3K2, 9K3 ve 8E1, gün içinde kahve içme durumlarını açıklamışlardır.

"İçecek olarak da gün içinde de kahve içerim." 3K2

"Ama gene de yetersiz olduğunu düşündüğüm noktalar da var mesela kahveyi günde iki üç kez içiyor olmam." 9K3

"Gece ders çalışırken uykum gelmesin diye kahve içiyorum." 8E1

Katılımcı 5E3, kahve ile birlikte enerji içeceklerini içtiğine vurgu yapmıştır.

"İki yıldır günde minimum sekiz dokuz bardak sade neskafe içiyorum. İlk başlarda kahve içmeyi seviyordum sonra bağımlılık haline geldi, sigara ile beraber iyi gidiyor, dört yıldır da sigara içiyorum, şimdi 11. Sınıfım 8. Sınıfta başladım kullanmaya. Enerji içeceklerini de kahve ile birlikte içiyorum genellikle. Ders çalışmak için uyumamam gerek ve bununla ilgili araştırma yaparken internette enerji içeceği ve kahvenin birlikte tüketildiğinde uykusuzluğa iyi geldiğini okudum ve bunun için tüketiyorum çünkü ben maksimum gece üç saat uyuyorum bazen 1,5-2 saat bile olabiliyor. Uyku vakit kaybı gibi geliyor bana, kitaplar bitiriyorum, araştırmalar yapıyorum. Bu karışımları içmek kalp ritmini falan da bozuyor çok fazla içince ama şu an tükettiğimiz hangi şey sağlıklı ki?. Her şeyin içinde bir ilaç, bir kimyasal var. Kahveyi bu şekilde içmemin bana şuanda herhangi bir yan etkisi yok, uykuyu direkt kesiyor ama. Aynı şekilde kola ile kahve karışımında aynı şeyi yapıyor. Ailemde biliyor bu şekilde tükettiğimi, evde çok fazla ses çıkarmadığım sürece kafama göre takilabiliyorum, bu durumdan onlar rahatsız olmuyor." 5E3

Katılımcılardan 6E1, 8E3 ve 6E2, kahveyi çok sık tüketmediklerinin altını çizmişlerdir.

"Kitap okurken bebe bisküvili sütlü karışımı yemeyi çok seviyorum bu ikisi vazgeçilmezim herkes kahve içer ya kitap okurken ben kafeini pek seven birisi değilim." 6E1

"İçeceklerden bahsedecek olursam sürekli kahve içen bir insan değilim, Türk kahvesini bir kafeye gittiğimde, ya da misafir geldiğinde onlarla birlikte evde içerim." 6E2

"Kahveyi de nadir tüketirim." 8E3

Su

Su besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısıнын atılması için gereklidir (Kuşgöz, 2005). Suların beslenme açısından bir işlevi de iyot ve flor gibi mineralleri sağlamaya katkıda bulunmalarıdır (Sencer ve Orhan, 2005: 210-212). Günlük su tüketimi önemli olup her gün en az 1,5-2 litre su tüketilmesi gerekmektedir. Bu bulguda suyun sağlık içi ne denli önemli olduğu katılımcı 2K2'nin, "Suyu da fazla tüketen bir insan değildim önceden ama benim böbreklerim protein sızdırıyormuş, sürekli böbreklerim ağrıdığı için annem hastaneye götürünce ortaya çıktı. Böbreğimin arkasında da aksesuar dalak varmış bu da benim böbreğime ağrı yapıyormuş ve bol bol su içmem gerek dediler, o zamandan beri bol su içmeye başladım, önceden susamadıkça içmiyordum suyu, koladan, çaydan alacağımı

düşünüyordum ama öyle olmuyormuş." sözlerinden anlaşılmaktadır. Su içmesini sporla ilişkilendiren katılımcı 6E1'in ifası *"Su tüketimim spora bağlı benim, biraz daha artırmam lazım, olabildiğince yanımda su taşımaya çalışıyorum. Önceden su çok içmezdim, gerek duymadıkça hiç içmezdim, sanki aldığım yiyeceklerle karşılıyorum diye düşünürdüm, gün içerisinde susama isteğim pek olmuyordu, şimdi arttırmaya çalışıyorum en azından günde iki litre olması için. Artık spor yapınca da terliyor ve epey susuyorum. Su sayesinde daha dinç ve ferah kalıyor insan, attığın her adım bile değişiyor, daha bir güçlü atıyor sanki diğer türlü su içmeyen bir kişi güçsüz kalır bence."* şeklindedir. Çok su içtiğini, susuz yaşayamayacağını söyleyen öğrenciler ve gün içinde su içmek hiç aklına gelmeyen, sadece susadıkça içen öğrencilere bulguda hemen hemen eşit oranda rastlanmaktadır. Büyük çoğunluk, okullarına evden su getirip, bittiğinde de kantinden almaktadır. Bulguda ders çalışırken su içmeyi unuttuğunu söyleyen öğrencilere de rastlanmaktadır.

Katılımcı 1K2, hazır suların tadını sevmediğini, sadece kaynak sularını severek tükettiğini, bu nedenle de susayınca su içebildiğini açıklamıştır.

"Günde iki litrenin üzerinde su tüketmeye çalışıyorum ama olmuyor. Evde çeşmeden doldurduğumda tadı hoşuma gitmiyor, hazır su da çok tatsız ve yavan geliyor sadece kaynak suyunu çok fazla ve severek içebiliyorum ve bu durumda da ben sadece susayınca su içebiliyorum." 1K2

Katılımcı 3K1, 3K4 ve 7K2, fazla su tükettiklerine yönelik açıklamalarda bulunmuşlardır.

Suyu gereğinden fazla içiyorum bunun bende farkındayım, problem olarak da geliyor. Normalde insan susadığı zaman su içer bende bu istek çok oluyor, iki litrenin üstünde günde beş litreye kadar su içebiliyorum, bu kadar içmenin zararlı olduğunu biliyorum ama vücudum bunu istiyor." 3K1

"Su içmeyi çok seviyorum, onsu yapamayacağım tek şey kesinlikle su." 3K4

"Suyu da çok içerim belki fazla bile içiyordum. Şöyle; Annem su şişelerinin de satıldığı bir ürünün pazarlamasını yapıyordu, bizim evde renk renk su şişeleri olurdu belki de bu motivasyon kaynağım oldu. Sürekli suluklar elimin altında ve dönüşümlü kullanmaktan keyif alırdım böylece alışkanlık yaptı bende su içmek ve taşımak." 7K2

Katılımcılardan 2E1, 2K3, 3K3, 5E2, 4E4 ve 4K2, evde ve okulda su içmek için nasıl önlemler aldıklarına ve temin ettiklerine değinmişlerdir.

"Okula evden suyum 0,5 litrelik şişede doldurup getiriyorum, bitince bir kez daha doldurup içiyorum, eve gidince de bir o kadar içmeye çalışıyorum." 2E1

"Okulda su şişemi üç dört kez doldurup içerim, evde de susadıkça içerim zaten." 2K3

"Kantinden içecek olarak su ve soda alıyorum." 3K3

"Çok susayan birisi olduğum için elimin altında su olduğunda, mesela evde çok fazla içiyorum, okulda kantinden alıyorum ya da evden getiriyorum." 5E2

"Suyu çok içerim, evden okula su getiriyorum ben. 1,5 litrelik bazen bir bazen iki şişe su getiriyorum. Gece doldururum şişemi buzdolabına koyarım sabah alır getiririm. Yazın çok daha fazla günde 6-7 litreye kadar su içerim." 4E4

"Okulda 1,75 litrelik su kabımda ki suyu mutlaka her gün bitiririm, hatta son iki derse kalmaz gider kantinden bir küçük şişe su daha alırım. Evde bu kadar su içmiyorum çünkü içmeyi unutuyorum. Genelde ben evde odamdan çıkmam, yemek yerken çıkarım, ailemi de pek göremiyorum zaten, yazılı zamanları masamda olursa su içerim yoksa dışarı çıkmayı bile unuturum, suyu içmeyi de." 4K2

Katılımcılardan 5E3, yemekle birlikte su içmenin kendisinde bir alışkanlık olduğuna vurgu yapmıştır.

"Yemeğin yanında kesinlikle su içerim, alışkanlık oldu, su olmazsa yemek yiyemiyorum, tıkanıp kalıyorum. Onun dışında suyu gün içerisinde fazlasıyla tüketiyorum, 7-8 küçük su şişesi şeklinde, o da hemen hemen 3-4 litre falan yapıyor." 5E3

Katılımcılardan 4K3, 6E2, 7E3, 8E1 ve 8E3, su tüketimlerinin yetersiz olduğunu dile getirmişlerdir.

"Su çok fazla içmiyorum, vücudum pek istemiyor. Gün içinde hiç su tüketmiyorum, farkındayım bunun, bir ara litrelik su şişesini yanımda taşıyıp günde 1 litre içmeye çalışıyordum, sonra onu da bıraktım. Mesela bugün sabahtan beri hiç su içmedim." 4K3

"Suyu da günde 1-1,5 litre içerim, dudakları kuruyan bir kişiyim, susar içerim yani." 6E2

"Suyu aslında ben az içiyorum günde üç bardak falan ama artırmaya gayret ediyorum, böbreklerim için bu durum sıkıntı yaratacağından tedirginim. Aklıma gelmiyor su içmek, bir iş çıkıyor, içiyim diyorum önüme koyuyorum şişeyi, bir şey oluyor bırakıp gidiyorum." 7E3

"Suyu susadığım zaman ancak içiyorum gün içerisinde." 8E1

"İçeceklerden suyu yeterli içtiğimi düşünüyorum." 8E3

Süt

Ergen ve gençlerin günde beş porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeleri önerilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2008: 58; TÖBR, 2015: 90). Buna rağmen bu bulguda sütün kokusundan, tadından dolayı içmeyen öğrenci ifadeleri çoktur.

Öğrenciler süte kahve ya da şeker ilave edip içmeye çalıştıklarını belirtmektedirler. Katılımcı 6E1, sütü günlük alması gereken miktarda alıp, durumunu *"Hep süt içerim, hani susarsın ama içesin gelmez değişik bir ikilemde kalırsın ya ben giderim süt içerim, hoşuma gider. Günde neredeyse 1,5 litre içerim. Ekmeğe tereyeği, peynir sürüp yerken yanında süt içerim ya da yoğurtlu ekmeğin üzerine tuz, karabiber ekip yine yanında süt içerim."* şeklinde açıklamıştır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu sütü yeterli miktarda içemediklerini ifade etmişlerdir.

"Dayımın çiftliğinden bize süt gelir, haftada bir iki kez süt içerim." 2K3

"Sütü küçükken çok içtiğim için şimdi nefret ediyorum, sade sütün kokusu beni tuhaflandırıyor." 3K3

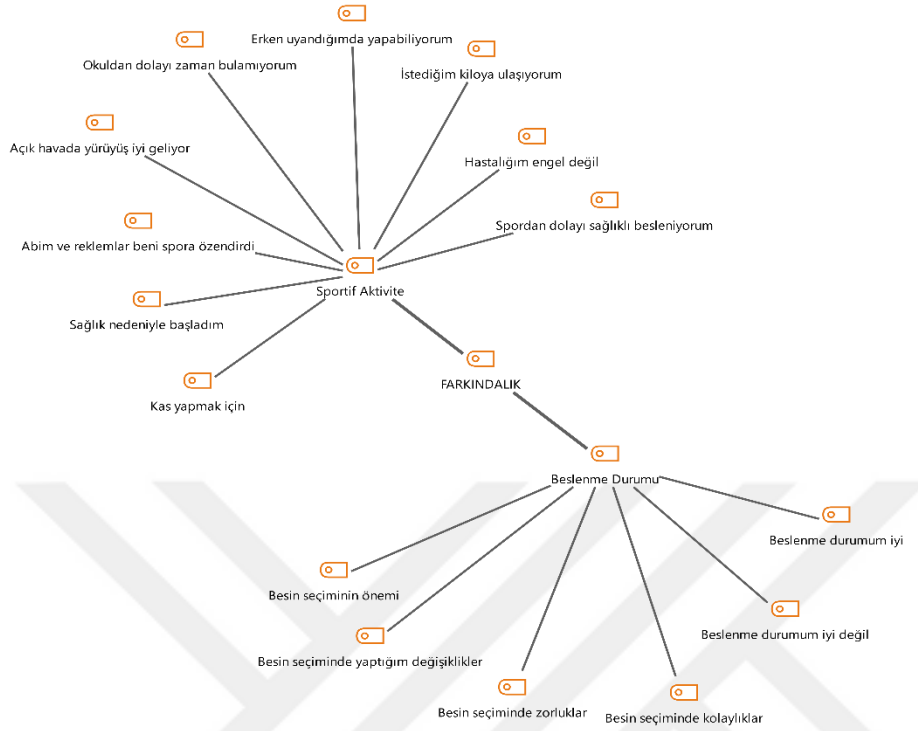
"Süt ve süt ürünlerini yeme içme konusunu ihmal ediyorum diye düşünüyorum." 8E2

"Sade sütü ağızda kekremsi bir tat bıraktığı için içemiyorum, içeceksem ya şeker ya da kahve falan koyup öyle içebiliyorum." 9K3

4.1.5. Farkındalık

Farkındalık kategorisi sportif aktivite ve beslenme durumu temalarından oluşmaktadır (Şekil 7).

Şekil-7: Farkındalık Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği



4.1.5.1. Sportif Aktivite

Sportif aktivite teması öğrencilerin verdikleri ifadeler doğrultusunda, açık kottlama yöntemi ile belirlenmiştir. Açık havada yürüyüş iyi geliyor, kas yapmak için, ağabeyim ve reklamlar beni spora özendirdi, sağlık nedeniyle başladım, okuldan dolayı zaman bulamıyorum, erken uyandığımda yapıyorum, istediğim kiloya ulaşıyorum, hastalığım engel değil, spordan dolayı sağlıklı besleniyorum şeklinde alt temalardan oluşmaktadır.

Sportif aktivite ile ilgili vücut geliştirme sporu yapan erkek katılımcı, protein ağırlıklı beslendiğini, pilav ve makarna yemediğini; şekeri sınırda olan kız katılımcı ise doktorunun önerisi ile açık havada yürüyüş yaptığını bu sayede şeker hastalığından kurtulduğunu dile getirmiştir. Hareket etmek adına market alışverişine yürüyerek giden, yazın bisikletle bahçede dolaşan öğrenciler bulunmaktadır. Bir diğer erkek katılımcı soğuk havalarda yürüyüş yapmakta zorlandığını belirtmiştir. İki erkek katılımcı kas yapmak için spor yaptıklarını, bir diğer erkek katılımcıda spor yapma konusunda abisini ve reklamları örnek alıp spora başladığını ifade etmiştir. Sağlık nedeniyle başladığını söyleyen diğer bir erkek katılımcı olan 6E1'de

ifadelerinde şu cümlelere yer vermiştir. *"Kunduracı göğüsü hastalığım nedeniyle doktorun önerisi ile sağlığım için elimden geldiğince devam ettirmek istiyorum. Spor yapmanın bende faydası çok oldu. Adım atarken bile güçlü atabiliyorum artık, yediğim şeyler sayesinde zinde kalabiliyorum. Midemdeki o kötü tat artık olabildiğince az oluyor, eminim üç dört ay sonra daha da olumlu etkileyecek. Üniversite sınavından sonrada kesinlikle spora devam edeceğim. Aslında sağlıklı kalmak için tüm hayatım boyunca devam etmek istiyorum."* Spor yapamadıklarını söyleyen katılımcı 5E3, *"Okuldan dolayı zaman bulamıyorum."* ve katılımcı 4E4'de *"Sabah erken kalkarsam ancak yapabiliyorum."* demişlerdir. Kız öğrenciler daha çok vücut ağırlığı ve sağlıklı olmak adına spor yapmakta olup anlamlı bir şekilde erkek öğrencilere göre spor yapma oranları oldukça azdır. Katılımcı 3K4, spordan dolayı beslenmesinin nasıl olduğunu *"Genel olarak beslenmem de bana protein ve enerji verecek yiyecekleri seçiyorum çünkü sporcuyum. Birçok spor dalında oynadım şimdi vücut sporu fitnis yapıyorum ve bu nedenle pilav, makarna ve unlu mamüller yemiyorum."* cümlesiyle açıklamıştır.

Açık havada yürüyüş iyi geliyor

Katılımcı 3K1, kan şekeri değerlerini açık havada yürüyüşle aşağıya çektiğine değinmiştir.

"Kilolu olmam ve sağlıksız beslenmem nedeniyle şekerim hep sınırda oluyordu bu şekilde devam etsem şeker hastasıydım ama doktor bunu farketti ve benim değerlerimi aşağıya çekmek için diyet programı verdi. Bu süreçte ilaç kullanmadım sadece yürüyüş ve beslenmeye dikkat ederek iyileştim. Şu anda da yürüyüşümü yapıyorum."
3K1

Katılımcı 5K1, yürüyüş bandında yürümek sağlıksız olduğu için açık havada yürümeyi tercih ettiğinden bahsetmiştir.

"Yürüyüş bandında yürümemiz bizim boyumuzun kısa olmasına çok etki edermiş, küçük yaşta pek önermiyor doktorlar, bu nedenle her gün 30-45 dakika yürüyüş yapmamız gerekiyor ve biz de kız kardeşimle bir saat yürüyüş yapıyoruz." 5K1

Katılımcı 1E1, soğuk havalarda dışarıda spor yapmanın zor olduğuna, ancak iyi havalarda yapabildiğine vurgu yapmıştır.

"Elimden geldiğince, market işlerini ben görürüm, en az iki günde bir dışarı çıkarım, kardeşimi falan kursa götürürüm yürürüm yani. Spor, havalar soğukken olmuyor ama"

iyiyken kuzenim, kardeşim ve ben çıkıp dışarıda top oynuyoruz, yani hareket etmeye çalışıyorum. Bisiklet sürmeyi çok severim, özellikle yazın çok gezerim bisikletle." 1E1

Kas yapmak için

Katılımcılardan 6E2 ve 8E1, kas yapmak için spor yaptıklarına değinmişlerdir.

"Benim beslenme durumumda en çok spor yapmam etkili oluyor, kim yapılı vücutlu ve kaslı olmak istemez ki? Benim de ilk önceliğim bu." 6E2

"Spor yapmamdaki amacım kas yapmaktı. Zaten yüzmeyi falan severim." 8E1

Ağabeyim ve reklamlar beni spora özendirdi

Yine katılımcı 6E2, spor yapma konusunda abisini ve reklamları örnek alıp spora başladığını ifade etmiştir.

"Spor konusunda da ağabeyim kendime örnek alıyorum, O da spor yapardı bir zamanlar. Bir de reklamlar beni spora özendirdi, etkiledi. Daha fazla devam ettirebilirim inşallah." 6E2

Sağlık nedeniyle başladım

"Kunduracı göğsü hastalığım nedeniyle doktorun önerisi ile yüzmeye ve fitniss'e en az haftada beş gün yapıyorum. Spora sağlık nedeniyle başladığım için elimden geldiğince devam ettirmek istiyorum. Spor yapmanın bende faydası çok oldu. Adım atarken bile güçlü atabiliyorum artık, yediğim şeyler sayesinde zinde kalabiliyorum. Midemdeki o kötü tat artık olabildiğince az oluyor, eminim üç dört ay sonra daha da olumlu etkileyecek. Üniversite sınavından sonrada kesinlikle spora devam edeceğim. Aslında sağlıklı kalmak için tüm hayatım boyunca devam etmek istiyorum." 6E1

Okuldan dolayı zaman bulamıyorum

"Bu sene okul saatleri değişti, dershaneye gitmeye başladım artık spora ağırlık veremiyorum ama geçen senelerde düzenli sporumu yapardım." 5E3

Erken uyandığımda yapıyorum

"Çok seyrek olarak sabahları erken kalkabilirsem sporumu yapabiliyorum." 4E4

İstediğim kiloya ulaşıyorum

Katılımcı 2K2, hedef koyduğunda, koşu ve voleybolla istediği kiloya ulaştığına vurgu yapmıştır.

"Dengeli beslenince sağlıklı olduğumu düşünüyorum, voleybol ve koşu ile de birleştiren sorun olmuyor, istediğim kiloya da ulaşıyorum. Kişilik olarak ben belli bir hedef koyduğumda ona bir şekilde ulaşıyorum, sekizinci sınıfta da şimdi okuduğum

sağlık meslek lisesini hedef olarak koymuştum, sıkı sıkı çalışarak ben geldim buraya, pişmanda değilim." 2K2

Katılımcı 2K3, televizyon karşısında vakit geçirmez, spor yaparsa istediği kiloya ulaşacağına değinmiştir.

"Televizyon karşısında ya da telefonla uzun süre vakit geçirmezsem, spor yaparsam, birde öğünlerde çok miktar yemezsem aslında pek kilo sıkıntım kalmaz benim." 2K3

Katılımcı 4E1, belli bir kiloya ulaşamamasının sebebini, spor yapamadığı için yurt şartları olduğunu açıklamıştır.

"Belli bir kiloya ulaşamamamın sebebi yurt şartları, evde olsam basketimi oynarım dışarıda, akşam eve gelince kardiyomu yaparım, besinleri düzgün şekilde yemeye dikkat ederim önemini bildiğim için." 4E1

Hastalığım engel değil

"Profosyonel izcilik, atletizm yaptım, bunlar şeker hastalığımdan dolayı bana engel değil ama şu anda herhangi bir sporla uğraşmıyorum." 5E2

Spordan dolayı sağlıklı besleniyorum

Katılımcı 5E3, spordan önce protein ve karbonhidrat alımının önemine vurgu yapmıştır.

"Spora gittiğim için o dönem protein ağırlıklı beslenmeye çalışıyordum, spordan önce protein ve karbonhidrat alımı önemli, yoksa yaptığımız spor pek bir işe yaramıyor, bende spordan bir saat önce yemek işini bitirmiş oluyordum ta ki bu seneye kadar." 5E3

Katılımcı 6E1, spor yapmasından dolayı artık sağlıklı olan yiyecekleri yemeye çalıştığına değinmiştir.

"Spordan önce damak tadına önem verip, istediğimi yerken şimdi sağlıklı olan yiyecekleri yemeye çalışıyorum." 6E1

4.1.1.2. Beslenme Durumu

Farkındalık kategorisi, beslenme durumu teması; beslenme durumum iyi, beslenme durumum iyi değil, besin seçiminde kolaylıklar, besin seçiminde zorluklar, besin seçiminde yaptığım değişiklikler, besin seçiminin önemi şeklinde alt temalarından oluşmaktadır.

Beslenme durumu iyi

Beslenme durumu kategorisinde 27 katılımcı içerisinde iki kız ve iki erkek öğrenci olmak üzere toplam dört öğrenci beslenme durumlarını “iyi” olarak tanımlamışlardır. Verdikleri ifadelerde sebeplerini de sırasıyla; Köyde yaşamasından dolayı organik beslendiğini, ekmek yemediğini, öğünlerini atlamadığını, her besinden dengeli aldığını belirterek açıklamışlardır.

Katılımcı 7K1, ekmek yememesine rağmen boyuna göre kilosunun normal olduğunu, beslenme durumunda iyi olduğunu dile getirmiştir.

"Benim beslenme durumumla ilgili ekmek falan yemediğim için “kötü” deniliyor ama bana göre beslenmem “iyi”, yani sonuçta obezite dünyamızın en büyük sorunlarından birisi, zayıflığında neden olduğu nadir hastalıklar var ama ben kendimin o kadar zayıf olduğunu düşünmüyorum, boyuma göre kilom orantılı." 7K1

Katılımcı 7K1, hem etçil hem de otçul olarak beslendiği için beslenme durumunun iyi olduğunu ifade etmiştir.

"Beslenme durumum bence iyi çünkü hem etçil hem de otçul olarak besleniyorum, aburcubur fazla yemiyorum." 9K3

Katılımcılardan 8E1, öğün atlamadığı için; katılımcı 2E1’de köyde yaşadığı için beslenme durumlarının düzenli olduğunu söylemişlerdir.

"Bana göre beslenmem düzenli sabah kalkar kalkmaz kahvaltımı yaparım, öğlen ve akşam yemeğimi hiç aksatmadan hep aynı saatte yerim belki de bu yüzden düzenli." 8E1

"Beslenmem benim köy hayatında yaşadığım için biraz daha iyi, yazın meyveleri organik olarak daldan yiyeceğim." 2E1

Beslenme durumu iyi değil

Katılımcıların beşi kız öğrenci olmak üzere toplam oniki öğrenci beslenmelerinin iyi olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcı 1K2, öğün durumu düzenli olmadığını, sürekli atıştırdığını dile getirmiştir.

"Beslenmesinin düzenli olmadığını, sürekli bir şeyler alıyorum ağzıma." 1K2

Katılımcı 2K2, sabah iştahsız olduğu için kahvaltı yapmadığını, sonraki saatlerde de aburcubur tükettiğini açıklamıştır.

"Sağlıklı olduğumu söyleyemeyeceğim, bir öğrencinin beslenmesi ne kadar olabiliyorsa benim de o kadar oluyor. Kahvaltıyı pek fazla yapmıyorum, annemde bu konuda sürekli uyarıyor ama sabah iştah denen şey bende olmadığı için genelde öğleden sonraya doğru acıkıyorum ve hazır yiyecekleri de fazla tüketiyorum. İki ya da üçüncü ders teneffüsünde haftanın üç günü kantinden poğaça, simit alıp yiyorum. Diğer günlerde annemin yaptığı poğaça tarzı yiyecekleri ya da ekmek arası peynir zeytini okula getirip yiyorum. Öğlen yemeğinde genellikle meyve tarzı ya da aburcuburlardan birisini seçiyorum. Akşam yemeğinden önce acıksam yine bir şeyler atıştırıyorum." 2K2

Katılımcı 3K1, okuldan dolayı hazır yiyecekleri çok tükettiğine, beslenme saatlerinin düzenli olmadığına açıklama getirmiştir.

"Beslenme durumumu çok sağlıklı bulmuyorum çünkü okuldan eve gittiğimde tercihim hazır besinlerden yana oluyor ve yemek için düzenli bir saat belirlemiyorum. Sağlıklı olmam için hazır besinlerden uzak durmam ayrıca daha fazla sebze tüketmem gerektiğini bildiğim halde bunları pek uygulamıyorum. Okula sabah erken geldiğim için evde kahvaltı düzenim olmuyor, yapsam bile iki atıştırıp kalkıyorum." 3K1

Katılımcı 3K2, sağlıklı beslenmek için okula evden yemek getirmesi gerektiğini, üşendiği için de bunu yapmadığını söylemiştir.

"Aslında kendim istersem dengeli ve düzenli beslenmeyi başarıyorum ama bazen üşeniyorum "yeter artık yapamayacaksın boşver bırak" diyorum bırakıyorum. Yapabileceklerimi biliyorum ama zamanımı ona harcamak istemiyorum, mesela yemeğimi okul gıdalarından uzak durmak için evden hazırlayıp getirebilirim ama üşeniyorum ve ancak ara sıra yapabiliyorum." 3K2

Katılımcı 5K1, tatlı ve baharatlı yiyeceklere isteğinin fazla olmasından dolayı beslenmesini kötü olarak değerlendirmiştir.

"Beslenmemin genel olarak kötü olduğunu düşünüyorum çünkü tatlı ya da baharatlı şeylere isteğim çok fazla oluyor." 5K1

Katılımcı 4E4, okuldan dolayı hızlı olacağı için hep hazır yiyecekler ve aburcubur yediğinden sebze yemediğinden, yemeklerde aşırı seçici olduğundan bahsetmiştir.

"Yediklerim hep aynı döngü içinde; Etli ekmek, lahmacun, iskender, döner, tavuğun her türlü, kırmızı et, balık (olsa yerim), süt, yumurta, peynir, ekmek bir de domates. Beslenme şeklim kesinlikle iyi değil çünkü çevreme bakınca ne bileyim insanların öğünleri belli yani, ara öğünde kuruyemiş, elma falan yiyorlar, ben bunları yapamıyorum. Meyveyi yemekten hemen sonra yiyorum bu ise en kötü meyve yeme şekli ama okul nedeniyle başka yeme aralığım olmuyor. Okul olmasa belki beslenme

şeklimi düzene oturturum ama okulda işte atıştırma, çabuk yenebilecek şeyler yiyorum hızlı olacağım diye, okul bu anlamda beni çok kısıtlıyor. Beslenme şeklimin iyi olmamasına ayrıca benim sebze yememem, yemeklerde aşırı seçici olmamda çok etkili oluyor." 4E4

Katılımcı 5E3, okul kantinindeki imkanlar, okul giriş çıkış saatleri nedeniyle beslenmesinin düzensizliğine değinmiştir.

"Beslenme durumum fazlasıyla düzensiz, okul kantinindeki imkanlar, okul giriş çıkış saatlerimiz etkiliyor illaki." 5E3

Katılımcı 8E2, bu yıl üniversite hazırlık döneminde olduğu için beslenme şeklinin çok düzensiz olduğunu açıklamıştır.

"Beslenme şeklim çok dengesiz ve ben hiç memnun değilim. Bu yıl üniversite hazırlık döneminde olduğum için sabah yorgun kalkıyorum, kahvaltı yapamıyorum bu yüzden. Okula sabah girdiğimde de kantin köfte falan piştiği için çok kötü kokuyor, benim bu midemi bulandırıyor, yiyesim gelmiyor ayrıca ürünlerde bana hiç doğal gelmiyor, hepsi pakette dondurulmuş ürünler, mesela sıcak tencere yemeği çıksa çok mutlu olurum. Simit poğaçaya falan alıyorum artık ya da bisküvi, akşam okul çıkışı dershanem olduğu için dışarıda yine ekmek arası bir şeyler yiyorum." 8E2

Katılımcı 8E3, beslenmesini fazla bulduğunu, evde tek yaşadığı için düzensiz olduğunu dile getirmiştir.

"Beslenmemi fazla buluyorum; bana göre fazla değil aslında çevremdeki insanlara göre fazla. Aile yapımdan olabilir babam da, dedem de benim gibi, çok yiyorlar. Kahvaltı yapmıyorum sabah erken kalkınca canım istemiyor, bir de ben ailem köyde yaşadığı için burada tek kalıyorum, benim babam çiftçi mecburen köyde kalmak zorundalar. Sabah çok acıırsam eğer okulda simit yiyorum, acıkmazsam öğle arasına kadar bekliyorum. Öğle arasında dışarıda yiyebileceğim sadece iki alternatif var, simit ya da döner. Kantine gitmiyorum hiç çünkü midemdeki rahatsızlıktan dolayı kantinden yediğim zaman yanma ve ağrı oluyor. Burger King den yemek yemek çok hoşuma gidiyor, en çok da hızlı hazırlanması, beklememek hoşuma gidiyor." 8E3

Katılımcı 5E2, Tip-1 diyabet hastası olduğu için her istediğini yiyemediğinin altını çizmiştir.

"Benim beslenme durumum normalden iyi, iynin kötüsü şeklinde. Tip 1 diyabet hastalığım nedeniyle her yiyeceği yiyemiyorum, bir öğünde de çok fazla yiyemiyorum, yemek yemeyi seven birisi olduğum halde maalesef yiyemiyorum." 5E2

Katılımcı 1E1, karbonhidrat ağırlıklı beslendiğinden dolayı sağlıklı beslenmediğini düşünmektedir.

"Karbonhidratlı beslendiğimi düşünüyorum. Yemek ayırt etmeme, genel anlamda sebze yemeği olsun, et yemeği olsun her türlü yemeği sevmeme rağmen, birde hamur işini çok sevdiğimden sağlıklı olduğumu düşünmüyorum beslenmemin." 1E1

Katılımcı 9E1, çayı fazla içtiğinden dolayı demir minerali eksikliği yaşadığını ve iştahsız olduğunu belirtmiştir.

"Bu yıl beslenmem kötü, geçen yıl beslenmem daha iyiydi. Bende çayı fazla içtiğinden dolayı demir eksikliği oluşmuş o nedenle iştahım yok." 9E1

Besin seçiminde kolaylıklar

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu besin seçimindeki en büyük kolaylığın "ev ortamı" olduğunu belirtmiş bunun nedenlerini de genel olarak evde öğünlerinin daha düzenli olması, seçim şanslarının fazla, daha sağlıklı ve damak zevklerine uygun yiyecekleri tüketmeleri olarak açıklamışlardır. Katılımcı 2K3, evde yalnızken besin seçiminin daha kolay olduğunu, çünkü annesinin kendisine "onu yeme, bunu yeme" şeklinde müdahalede bulunduğunu söylemiştir. Ev ortamının dışında, aidiyet hissettikleri yakın akraba evlerinde de besin seçmekte zorlanmadığını belirten öğrenci ifadesi mevcuttur. 1E1'de yakın olduğu biri ile dışarıdaysa yiyecekler arasından seçim yapmakta zorlanmadığından bahsetmiştir. Tek çocuk olmasından, ya da okula evden yemek getirmesinden dolayı da besin seçimlerinin kolaylaştırdığını belirten öğrencilere de bulguda rastlanmıştır.

Katılımcılardan 2K2, okulunun olmadığı haftasonları; katılımcı 2K3' de evde kimse yokken beslenmelerinin daha kolay olduğunu söylemişlerdir.

"Okulun olmadığı cumartesi pazar günleri daha iyi besleniyorum, evde olduğum için öğünlerim de düzenli oluyor." 2K2

"Kendi başıma evde olduğumda beslenmem konusunda daha rahatım çünkü aileden birileri olunca "onu yeme", "bunu yeme" şeklinde bana karışırlar. Annem mesela "ne yapacaksın onu", "çok yedin, biraz az ye" diyor, yalnızken ise istediğimi yiyorum, ortada da bir şey bırakmıyorumki yediklerimi anlamasınlar diye." 2K3

Katılımcılardan 3K1 ve 3K2 evde besin seçimlerinin kolay; katılımcı 3K4'de evde ve restoranda kolay olduğuna vurgu yapmışlardır.

"Evdeyse istediğim gibi oluyor tercihlerim." 3K1

"Evde de yemek seçimim çok kolay oluyor." 3K2

"Ev ortamı ya da restoranlar benim besin seçimimi çok kolaylaştırır çünkü orada menüde birçok seçenek var, ama okul öyle değil. Evdeyken daha sağlıklı olan kendi hazırladığım salata ve yeşillikleri damak zevkime de uyduğu için severek tüketiyorum." 3K4

Katılımcı 4K2, tek çocuk olmasının besin seçimlerinde sağladığı kolaylığa dikkat çekmiştir.

"Tek çocuk olmanın beslenme konusunda avantajlarını yaşadım çünkü her şey özel olarak sadece sana yapılıyor." 4K2

Katılımcılardan 9K2, evde ve birinci derece akrabalarının evinde; katılımcı 1E1'de yine evde ve bir yakını ile dışarıda besin seçiminin kendileri için sağladığı kolaylıkların altını çizmişlerdir.

"Evde, ablamın, teyzemin evinde beslenmem ve imkanlar benim için daha kolay sanırım, kendi aidiyetlik hissedebildiğim yerlerde besin seçimlerim de kolay oluyor diyebilirim." 9K2

"Benim evde beslenmem daha kolay oluyor, misal dışarıda oturup sıcak güzel bir sebze yemeği yiyeceğim yer sayısı çok azken evde böyle olmuyor. Ayrıca yakın olduğum birisiyle dışarıdaysam yiyecekler arasından seçim yapmakta da zorlanmıyorum." 1E1

Katılımcı 9K3, okula evden yemek getirmesinin besin seçimini kolaylaştırdığını dile getirmiştir.

"Öğlen okul kantininden yemek yemediğim için evden getiriyorum bu benim için büyük bir kolaylık oluyor. Bir de evde tatildayken beslenmem daha kolay oluyor, canımın istediğini yapabiliyorum." 9K3

Katılımcı 4E1, günümüz şartlarında besin seçiminde pek zorlanılacak unsurların olmadığına dikkat çekmiştir.

"Günümüzde besin seçimini zorlaştıran pek bir unsur yok bence, seçenekler o kadar çokki, diyelimki yurttaki akşam yemeğini sevmedim, illaki dolabımda yiyecek bir şeylerim vardır. Evde olsaydım da annem sevmediğim yemeğin yerine bana ekmek arası peynir-domates hazırlardı. Yaşadığımız yerin etrafında yiyecek temin edeceğimiz yerler fazla ise besin seçiminde kolaylık sağlıyor bize, maddi imkanımızın olması da aynı şekilde kolaylık sağlar. Birazda kendimizde bitiyor, üşengeç olmayan insanlarsak bu da bize kolaylık sağlar besine ulaşmada." 4E1

Besin seçiminde zorluklar

Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu okul ortamında besin seçimleriyle ilgili seçeneklerinin az olmasından dolayı zorlandıklarını belirtmişlerdir. "Kantin" faktörü, paketli ürünlerin tercih edilmemesi, arkadaş ortamında çoğunluğa uyulması, misafirlikler, sağlıklı besin tüketmek için vakit bulamamak, tek ebeveynli olmak (özellikle baba ile yaşamak), çift ebeveynli ailelerde de annenin evden kısa süreliğine başka yere gitmesi karşılaşılan zorluklardır. Dışarıdaki yiyeceklerle temiz ve

güvenilir olduğu konusunda duyulan endişe, balık gibi bazı yiyecekleri kokusundan dolayı yiyememek, dışarıda döner ve hamburger gibi yiyeceklerin satıldığı yerlerin çok fazla oluşu, sağlıklı alternatiflerinin çok az ya da hiç olması da bulgulardan ulaştığımız diğer zorluklar olarak sıralanmıştır.

Katılımcı 1K2, her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olmasını beslenmesindeki en büyük sorun olarak belirtmiştir.

"Her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olması beslenmemdeki en büyük sorun, bu durum benim beslenmemi çok zorlaştırıyor." 1K2

Katılımcı 3K3, misafirlikte ve restoranlarda besin seçiminde zorlandığını açıklamıştır.

"Misafirliklerde besin seçimimde değişiklikler, zorluklar yaşıyorum. Evde annem bize göre pişiriyor, misafirlikte ise genel konuklara göre ve genellikle de ağır yiyecekler oluyor. Birde dışarıda restoranlar da yemek yediğim zaman aynı sorunu yaşıyorum. Restorana tavsiye üzeri gitmişsek "buranın şusu meşhur" söylemi tercihimizi etkiliyor. Yine kardeşlerimin tercihi benim besin seçimimi etkiliyor "acaba onlar ne yedi?" , "neden onu tercih etti?" "tadı nasıldı? " gibi." 3K3

Katılımcılardan 3K1, 3K4, 4E4, 5E3, 9K3 ve 4K3, besin seçimlerindeki en büyük zorluğu okul ortamında yaşadıklarına dair ifadelerde bulunmuşlardır.

"Okul ortamında seçeneklerim az, arkadaş ortamında ise çoğunluğa uyuyorum, bunlar benim besin seçimlerimi zorlaştırıyor. Önümüze hazır geldiğinde daha fazla yeniyor sanki." 3K1

"Bugün öğlen kantinden tost aldım. Yani besin seçimimde "ortam" da etkili oluyor. Okuldaysam eğer pek sağlıklı şeyler yiyemiyorum. Genellikle tost, poğaça döner yiyorum. Kırmızı et yemediğim için "ortam" benim besin seçimimi çok etkiliyor. Bir de et yemediğim için gittiğim yerde et ürünleri varsa çok zorlanıyorum." 3K4

"Okul olmasa belki beslenme şeklimi düzene oturturum ama okulda işte atıştırma, çabuk yenebilecek şeyler yiyorum hızlı olacağım diye, okul bu anlamda beni çok kısıtlıyor. Beslenme şeklimin iyi olmamasına ayrıca benim sebze yememem, yemeklerde aşırı seçici olmam da çok etkili oluyor." 4E4

"Bir ara kendime beslenme programı hazırlamıştım üç ana öğünden ve ara öğünlerden oluşan ama uymadım gene okul saatleri nedeniyle. Erken uyanınca iştahım kapalı oluyordu yiyemedim ya da protein ağırlıklı yiyecekler oldukları için okula yiyecek getiremedim." 5E3

"Okul şartlarında çok zor. Okul çıkışında ise dershaneye gittiğim için mecburen dışarıdan tost atıştırma yemek zorunda kalıyorum." 9K3

"Besine ulaşmakta en çok okulda zorlanıyorum, seçeneğim olmuyor tabii ki, okulda sağlıklı istesem de çok beslenmem çünkü "kantin" dediğimiz gerçekte hep aburcudur ya da ekmek arası bulunuyor. Sadece okulda öğle yemeği yersem sağlıklı beslenmiş

olurum. Mesela aramızda öğle yemeği yemeyenler de var, kantinden dürüm tarzı şeyler yiyorlar, bunlar sağlıklı besine ulaşmayı zorlaştırıyor. Meyveler mesela onları da az tüketiyorum, seviyorum aslında ama yemeye vakit bulamıyorum. Bazen kendi isteğimle beslenmemede değişiklik yaparak vitamince zengin meyve yemek istiyorum, ya da sağlıklı yaşam için önerilen yulafli besinleri tüketmek istiyorum ama vakit ayıramadığım için bunları yapamıyorum." 4K3

Katılımcılardan 5E2, diyabet hastası olması nedeniyle restoranda besin seçiminde karşılaştığı zorluklara dikkat çekmiştir.

"Akşam yemeğinde evde değil de dışarıda yemek istediğimizde, bir restorana gittiğimizde özellikle çok zorlanıyorum. Misal hocam: Fasd-food tarzı yemek yenen bir yere gittiğimizde kardeşim bunları yediği zaman benim de canım çok çekiyor, annemde bana doğal yollarla yiyecekler hazırlamaya çalışıyor. Kurbandan ayırdığı etlerle köftesini yapıyor, ekmeğini de evde kendisi yapıp bana hamburger hazırlıyor ancak öyle gideriyorum canımın çekmişliğini. Öyleki karbonhidratlı yemekleri çok sevdiğim halde diyabet hastası olduğum için az tüketmek zorunda kalıyorum, bazen de canım çok çekiyor hastalığıma rağmen yiyip kendime zarar vermişliğim oluyor." 5E2

Katılımcılardan 6E1, tek ebeveynli olması nedeniyle evde bazen yalnız kaldığı zamanlar zorlandığına vurgu yapmıştır.

"Evde iki erkek olduğumuz için yemek yapmakta zorlanıyoruz, babam bazen şehir dışına çıkıyor evde yalnız olduğum zaman genellikle dışarıdan yemek istiyorum o da döner, çiğköfte oluyor, bunları her gün yiyorum neredeyse. Beslenme ve uyku ilişkisi birbirine çok bağlı, uykusuz olunca hiç yemek yemek istemiyorum ben, açlık hissim midemde hep oluyor ama yiyemiyorum, uyumak ve ders çalışmak önceliğim oluyor." 6E1

Katılımcı 6E2, annesi evde olmadığı zaman çok zorlandığını söylemiştir.

"Annem evde yoksa çok zor oluyor beslenmem, birinde annem şehir dışına gitmişti üç gün boyunca babam, ağabeyim ve ben yumurta yemiştik, kötü bir durum her öğünde ardi ardına aynı yemeği yemek, epey zorlanmıştım bu durumda. Yaz ve kış aylarında da bazı besinlere ulaşmam zorlaşıyor. Yazın sebze ve meyveler bolken kışın bu böyle olmuyor. Şimdi yavaştan kışa giriyoruz ve erik, çilek gibi meyveler sona eriyor. Bilerek yapmıyor ama annemin benim sevmediğim yemekleri yapması ayrıca benim besin seçimimi zorlaştırıyor." 6E2

Katılımcılardan 7K1 ve 1E1, dışarıda hızlıhazır besinlerin çok olması nedeniyle besin seçimlerinde zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir.

"Dışarıdaysak ben öyle güvenemem dönercilere ancak bildik dönerciden yemem lazım. Böyle durumlarda aç kalabiliyorum ve artık çantamda bisküvi, çubuk kraker gibi şeyler bulunduruyorum ki açlığımı yatıştırabileyim. Zaten çok dışarıda vakit geçirmek zorunda olduğum dönemlerde bende zayıflama oluyor hep." 7K1

"Dışarıda döner, hamburger gibi yiyeceklerin satıldığı yerlerin fazlalığı sağlıklı besine ulaşma seçeneği azaltıyor." 1E1

Besin seçiminde yaptığım değişiklikler

Büyük çoğunluğunu kız öğrencilerin oluşturduğu tüm katılımcılar en fazla kilo kontrolleri için besin seçiminde değişikliğe gittiklerini, ikinci olarak hastalık durumunda iyileşmek adına turunçgiller, nane limon vb. yiyecekler yiyip içtiklerini belirtmişlerdir. Erkek öğrenciler daha çok spor yaparken beslenmesinde değişiklik yapıp, protein ağırlıklı beslendiklerini ifade etmişlerdir. Çoğu öğrenci sağlıklı olmak, büyüüp gelişmek, ergenlik nedeniyle oluşan sivilcelerden kurtulmak için beyaz şeker, kızartmalar, karbonhidratlar, cips, çikola vb. yiyeceklerden uzak durmuşlar, porsiyon miktarlarını küçültmüşlerdir. 3K4'ün *"Beslenmemde uyguladığım bazı değişiklikler benim yaşam biçimim olmuyor, yapamam ben, mesela yememem gereken çikolatayı daha hafifinden alıp ayda bir yiyorum."* şeklinde ifade ettiği gibi genellikle üşenme, zaman bulamama, ya da tadından dolayı canının istemesi gibi birçok faktörden dolayı uyguladıkları değişiklikler kalıcı olamayabilmektedir.

Katılımcı 1K2, kaliteli yaşamak için işlenmemiş, yapay olmayan ürünler tercih etmeye çalıştığına bu nedenle de şeker tüketmemeye başladığına vurgu yapmıştır.

"Her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olması beslenmemdeki en büyük sorun, bu durum benim beslenmemi çok zorlaştırıyor, genetiği değiştirildiği için çoğu yiyeceğin doğalını bulamıyoruz artık. Birkaç araştırma okumuştum gelecekte insanların çoğunda kanser olacağı ile ilgili çok büyük hipotezler var, bu sebeple yaşadığım hayatı en azından kaliteli yaşamak için işlenmemiş, yapay olmayan ürünler tercih etmeye çalışıyorum. İnternette dolaşırken YouTuberların şekerin zararlarını, kendilerinin bırakma serüvenlerinde kendilerini çektikleri videoları falan izledim "That Sugar" gibi, bu sebeple bende bırakmam gerektiğini düşündüğüm için 15-20 gündür beyaz şekeri kullanmıyorum." 1K2

Katılımcı 2E1, kışın mevsim hastalığına yakalandığında turunçgil yiyerek iyileşmeye çalıştığına değinmiştir.

"Beslenme durumumun değerlendirmesini kendimi gözlemleyerek yapıyorum. Kış meyvelerini de çok tükettiğim için vücuduma direnç yapıyor, kış hastalıkları giremiyor, girse bile bir günde çıkıp gidiyor. Grip gelince limon portakal yiyerek hastalığımı rahatça atlatabiliyorum hatta hastalandığımda limon suyunu sıkıp içiyorum, içini de yiyorum, yatağa yattıktan sonra sabaha kadar aşırı şekilde terliyorum, terlemeyle hastalık vücudumuzdan çıkıyor zaten." 2E1

Katılımcı 2K3, ağırlık kontrolü yaptığı dönemlerde, ekmek tüketmediğine, porsiyon miktarlarını küçülttüğüne ve kantinden alışveriş yapmadığına değinmiştir.

"Kiloma dikkat ettiğim dönemlerde ekmeği tüketmemeye çalışıyorum, porsiyon miktarını azaltıyorum yemeklerin, birde okuldayken kantinden hiçbir şey almıyorum."
2K3

Katılımcı 3K1, cips türü yiyeceklerin fiziki görünüşünü ve sağlığını olumsuz etkilediğini, doktor kontrolüyle yememeye başladıktan sonra kendini daha iyi hissettiğini; kızartmalar yerine haşlama ve fırında sebze yemeyi önce kısa süreli denediğini buna alışınca devam ettirdiğini, bazen de başaramayıp yarım bıraktığını anlatmıştır.

"Ergenlikten önce hızlı bir şekilde kilo almaya başladım, yüzüm sivilcelerle doluydu doktora gitme fikri bende oluşmuştu ama bunu başaramadım, sağlık problemleri bariz gözüküyordu ve ilk annem götürdü beni doktora. Fazla kilo ve yağlanmadan karaciğerimde yağlanmıştı o yüzden diyet programına başladım ama fazla sürmedi bir yıl sürdü sonra TEOG sınavı stresiyle bıraktım ve tekrar başlamadım. Şu anda diyet programına tam olarak uymuyorum ama hayatımdan cips, kola ve patates kızartmasını çıkarmayı başardım. Asla bırakacağımı düşünmüyordum çocukluğumdan 8. Sınıfa kadar sürekli tükettiğim bu yiyecekleri yaklaşık dört yıldır yemiyorum. Doktorun önerisiyle son zamanlarda böyle besleniyorum önceden hiçbir şekilde beslenme düzenim yoktu ne buldumsa yiyordum (kraker, cips türü yiyecekler). Özellikle cips türü yiyeceklerin hem fiziki görünüşümü hem de sağlığımı olumsuz etkilediğini çok iyi biliyorum, doktor kontrolüyle yememeye başladıktan sonra kendimi daha iyi hissediyorum eskiden merdiven çıkarken bile nefesim daralıyordu yani vücut kedinin kaldıramıyordu ama şu an yürürken, koşarken nefesimi kontrol edebiliyorum. Sağlıklı beslenmek adına belli bir süre kendime hedefler koyup ona ulaştığım zaman sürekli devam ettirmeye çalışıyorum. Mesela kızartmalar yerine haşlama ve fırında sebze yemeyi önce kısa süreli deniyorum buna alışınca devam ettiriyorum, bazen de başaramayıp yarım bırakıyorum." 3K1

Katılımcı 3K2, besin seçimine, hastalandığında iyileşmek ve kilo kaybettiğinde de almak için dikkat ettiğine yönelik açıklamalarda bulunmuştur.

"Çok fazla zayıfladığım zamanlar kilo kaybetmemek adına sabah kahvaltımı kendim hazırlayıp yedim ve öyle çıktım evden. Öğlen yemeğimi yemek için üşenmeden kantin sırasını bekledim köfte ekmek-ayranımı aldım. Normalde üşenirim "aman eve gidince yerim" der beklemezdim. Bazen de evden ekmek arası sandviç, tost getirip yedim. Hem sandviğin içinde ki peynir domates ve maydanozun renkleri çok hoşuma gidiyor ve zevkle yiyorum. Sandviçimi kendim hazırlıyorum, bana tadı daha güzel geldiği için beyaz ekmek kullanıyorum. Kışın da evden mandalina elma getiriyorum okula tadını da çok seviyorum zaten, böyle yapınca da kilom yerine geliyor. Besin seçimime hastalandığım zamanda daha dikkat ediyorum çünkü hemen iyileşmem gerektiğini biliyorum hastalanmamak için sağlıklı limon, portakal, mandalina gibi meyveleri, sebzeleri daha çok tüketiyorum ve çabuk iyileşiyorum, mesela uzak duruyorum soğuk yiyeceklerden falan. Bir de ben mecburen bir misafirlğe gidince onların yeme tarzı, mutfak kültürü farklı olduğu için tercihlerine uyuyorum, evde olsa yemediğim birçok şeyi ev sahibi beğenmedi demesin diye yiyorum." 3K2

Katılımcı 3K3, ağırlık kontrolü için, gazlı içecekler yerine daha sağlıklı içecekleri tercih ettiğinin, gün içinde besin seçimi yaparken, bir önceki öğünde yemediklerini yemeye çalışarak denge kurmaya çalıştığının altını çizmiştir.

"Eskiden gazlı içecekler vazgeçilmezimdi, çok severdim ama artık uzak duruyorum, daha çok annemin kendi hazırladığı hoşaf, komposto tarzı içecekleri tercih ediyorum, şeker oranı az vişne suyu gibi. Kantinden içecek olarak su ve soda alıyorum. Denge için gün içinde besin seçimi yaparken bir önceki öğünümde yemediklerimi yemeye çalışıyorum, örneğin öğle yemeğinde patates kızartması yemişsem akşam yeşil fasulye seçerim, çok sevdiğim patates kızartmasının yerine her gencin nefret ettiği yeşil fasulyeyi, ispanağı, pırasayı seçtiğimi, aburcubur yemeyip yerine elma yediğimi biliyorum. Besin seçimimde yaptığım bu değişikliklerle hedefime tam ulaşmış değilim ama hedefimde yürüyorum. Besin seçimimde yaptığım bu değişikliklerde "kendim" ve "çevre" eşit oranda etkilidir. Kendi kararlarımı alırım kimsenin baskısı altında kalmam. Benim sağlığım bozulacaksa bu beni ilgilendirir, karşı tarafa bir şey olmayacağı için onları ilgilendirmez benim ne yaptığım, ben kendim için yaşıyorum o kendisi için yaşıyor. Diyetime iki hafta tam uyduysam kendimi ödüllendirir ve bir gün pasta yerim, diyetle belli bir kiloya geldikten sonra pek zannetmiyorum aynı besleneyim. Besin seçimimin böyle olması sadece istediğim kiloya gelmek çünkü yemek yemeyi çok seviyorum, şu an insülin direncim olduğu için hiç bir öğünü atlamamam gerekiyor ama ben öğün atlaya atlaya zayıfladığımı düşünüyorum hala."
3K3

Katılımcı 4E4, üniversite sınav yılı olması nedeniyle öğünlerinin içeriğinin ve öğün zamanının düzensiz olduğunu, bu süreçte vücut ağırlığının artmaması adına spor da yapamadığı için, iki poğaça yerine bir poğaça yemeye, bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalıştığını belirtmiştir."

"Bu sene 12. Sınıf olmam ve sınava çalışmamdan dolayı beslenmem de şöyle bir değişiklik oldu; Eskiden ben okuldan çıkınca hemen eve gider ve evde yumurta, salam, sosis gibi şeyler yerdim. Şimdi okuldan çıkınca dershaneye gitmeden dışarıda yemek yiyorum, bir de dersane çıkışı eve gelince geç akşam yemeği yiyorum. Bu süreçte kilo almamak adına spor yapamadığım için iki poğaça yerine bir poğaça yemeye, bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalışıyorum." 4E4

Katılımcı 4K2, yazılılarının olduğu dönemde enerji veren çikolata gibi yiyecekler yediğine, et tükettiğine, gece yatmadan önce süt içtiğine; hastalandığında pekmez, polen, bal tükettiğine, kışın pekmezi her sabah bir çorba kaşığı içtiğine vurgu yapmıştır.

"Yazılılarımın olduğu dönemde daha fazla enerji veren çikolata gibi şeyler yerim, mesela yazılıya girmeden önce ağızma küçük bir çikolata alırım, onu da damağıma yapıştırırım bana enerji verdiğini düşünürüm. Et tüketiyorum, gece yatmadan önce süt içiyorum, işte hastalandığımda pekmez, polen, bal öyle şeyler tüketiyorum. Kışın pekmezi her sabah bir çorba kaşığı içerim ama yazın bunu yapmam, poleni çok tüketmiyorum çünkü fazlası zararlı o nedenle sadece hasta olduğum zamanlarda bir çay kaşığı alıyorum." 4K2

Katılımlı 5E2, diyabet hastası olduğunu öğrendikten sonra gece yemelerini bıraktığından bahsetmiştir.

"Şeker hastası olmadan önce belli bir düzenim yoktu, ne bulursam yedim, öğünlerime dikkat etmez, her canım sıkıldığında yemek yedim, aralarda gider gelir atıştırırdım. Özellikle geceleri bilgisayarda oyun oynamak için geceleri uyumazdım sabaha kadar, kendime tost, çorba yapardım, yumurta kırardım ve çok fazla yedim gece boyunca, çoğu kez üç öğün yemişimdir geceleri ama artık sağlığım nedeniyle acıksam bile bunları yapmıyorum." 5E2

Katılımcı 5K1, liseye geçiş sınavından hemen önce çikolata yediğini, diyetisyen önerisi ile çayı şekeriz içtiğini, yağlı ve karbonhidratlı yiyeceklerden uzak durmaya çalıştığını ve diyetle başladıktan sonra hayatına zerdeçal, keten tohumu, yulaf gibi yiyeceklerin girdiğini anlatmıştır.

"Çikolata ve ceviz beynimize çok etki yapmış bunun için geçen yıl TEOG sınav sabahı annemle markete uğrayıp birçok çikolata almıştık, onları yemiştim hemen sınav öncesi. Diyetisyenim çayıma şeker atmamamı söyledi, dokuz aydır şekeriz içiyorum. Şimdi tam buğday ya da çavdar ekmeği tüketiyoruz. Diyetle başladıktan sonra zerdeçal, keten tohumu, yulaf gibi yiyecekler girdi hayatımıza. Yulaflı sade yiyeince daha güzel oluyor bence. Çikolatayı azaltıp suyu fazlalaştırdım, yağlı ve karbonhidratlı şeylerden biraz daha uzak durmaya çalışıyorum, yeşil çay içiyorum. Bunları yaparak sivilcelerimin azalması, kilo vermem gerçekleşecek. Çikolata isteği olduğunda her gün Eti'nin 35 kalorilik çikolatalarını, yine "Pico 5" isminde düşük kalorili çikolata ya da hurma yiyorum. Süt yoğurt tüketmeyi, kahvaltıda yumurta yemeyi, ekmeği sabah iki, öğlen ve akşam öğünlerinde birer dilim olarak tüketmeyi artık hep uygulayacağım, önceden sadece bir öğünde 4-5 dilim ekme yedim." 5K1

Katılımcı 6E1, bir aydır spor yapmayı her şeyden daha çok ön planda tuttuğunun ve beslenmesinin de ona göre şekillendiğini altını çizmiştir.

"Yaklaşık bir aydır spor yapmayı her şeyden daha ön planda tuttuğum için beslenmemi de ona göre yapıyorum. Hocamın bana verdiği bir beslenme listesi var ve onu uygulamaya çalışıyorum. Spordan önce damak tadına önem verip istediğimi yerken şimdi sağlıklı olan yiyecekleri yemeye çalışıyorum. Spora başlayalı süt, muz, bal ve iki yumurta sarısını karıştırıp içiyorum, spordan önce içersem eğer epey enerjim artıyor, aynı karışımı spordan sonra tekrar içiyorum." 6E1

Katılımcı 6E2, son zamanlarda enerji içeceği tüketimini azalttığına ayrıca bazı yiyecekleri yemediği için zaman zaman kendine yiyecek hazırlamak durumunda kaldığına değinmiştir.

"Eskiden okul çıkışından sonra maç yapardık, her gün alırdım neredeyse. Şimdi sadece iki üç haftada bir halı saha maçı olduğunda enerji içeceğini içiyorum. Tabii bırakabiliriz tamamen irade meselesi, irademiz ne kadar güçlü olursa, içmemeye gayret edersek başarabiliriz sorunları, bende başarırım illaki, kendime güveniyorum. Ben ayrıca sarımsak, soğan, fazla yeşillik türü yiyecekleri sevmem, bunlarla

hazırlanmış yiyeceklerden kaçındığım için kendime göre kalkıp yemek yapmaya çalışıyorum, yumurta kırabiliyorum mesela." 6E2

Katılımcı 7E3, hastalandığında besin değişikliğine gittiğini söylemiştir.

"Hastalandığımda nane-limon çayı içerim, hastalığımı geçirecek çorba gibi yemekler yerim." 7E3

Katılımcı 7K1, boyununun uzaması için çok fazla yoğurt, yumurta, süt, peynir tükettiğine dikkat çekmiştir.

"Bu yaz fazla spor yapıyordum boyum uzasın diye çok fazla yoğurt, yumurta, süt, peynir tüketiyordum, günde dört bardak süt içtiğim bile oluyordu, mesela çok sivilcelenmişsem yağlı yiyeceklerden bir müddet uzak duruyordum, durum ne gerektiriyorsa ona göre besleniyorum." 7K1

Katılımcı 7K2, daha sağlıklı olabilmek için aburcuburu bıraktığı süreçler olduğundan söz etmiştir.

"Bazen daha sağlıklı olabilmek için abur-cuburu bıraktığım süreçler oluyor, o zamanlarda da daha sağlıklı olmak adına yapıyorum bunları. İrademe bağlı, gerçekten istiyorsam bu uzun sürebiliyor ama bitiyor sonra." 7K2

Katılımcı 1E1, karbonhidrat yerine protein şeklinde seçimler yaptığına ve tatilde deniz kenarında ise daha hafif beslendiğine vurgu yapmıştır.

"Tatilde denize girme olayları olduğu için, ağır yemek kalbe sıkıntı yaratacağından daha hafif şeyler tüketirim. Şu aralar ama biraz dikkat ettiğim için karbonhidratlardan protein, pirinç pilavından bulgur pilavı şeklinde seçimler yapıyorum kilo kontrolüm için. Peygamberimizin hadisi var midemizin 3/1'ini suyla, 3/1'ini de yemekle doldurun diye, ben bunu uzun zamandır uyguluyorum. Yemekten önce elimi yıkadıktan sonra su içiyorum. 3/1'ni boş bırakmazdım ama artık ona da dikkat etmeye çalışıyorum, şimdi akşam yemeğinde pilav varsa dolu dolu iki tabak yiyeceğime bir iki kaşık yiyorum. Onun yerine salata çorba veya tam buğday unundan gevrekler falan yiyorum, eskisi gibi tam doymaktansa, yemekten önce belli bir miktar suyla karnımı şişirip daha az yemeye çalışıyorum." 1E1

Besin seçiminin önemi

Bulguda katılımcılar arasından sekisi erkek, dördü kız öğrenci olmak üzere toplam 12 öğrenci sağlık ve fiziki görünüm için besin seçiminin önemli olduğunu bu nedenle de dengeli beslenmenin önemine vurgu yapmaktadırlar. Fast food, cips tarzı besinlerin seçilmesinin ileride obezite, organlarda yağlanma sonucu hayati organların görevini yerine getirememesi ve çeşitli hastalıklara yakalanma arasındaki ilişkiyi ifade etmişlerdir. Katılımcı 2E1, besin seçiminde "tazeliğe" vurgu yapmış olup, ifadesini *"Besin seçimi; taze olan yiyeceklerin yenmesi açısından çok önemli, ölmüş olan,*

fazla beklemiş yiyeceklerin vücuda hiç yararı olmayacağını düşünüyorum ben." şeklinde belirtmiştir. Katılımcı 4K3'de *"Besin seçimi sağlıklı yaşam için, dinçlik için, enerjik olmak için çok önemli."* diyerek sağlığın yanında dinç ve enerjik olmak için de seçimlerde bulunduğunu söylemiştir.

Katılımcı 4E1, beslenmenin önemini vücut yağ oranı ve organ yağlanması üzerinden anlatmıştır.

"Vücut yağlandıkça kalp karaciğer gibi organların etrafı da yağlanıyor, çalışması zorlaşıyor. Besin gruplarının vücudumuza ne gibi faydaları olduğunu, yediğimizde ya da yemediğimizde neler olacağını hepimizin bilmesi gerekiyor, mesela biliyoruz da zaten." 4E1

Katılımcılardan 4E4 ve 3K4, dengeli beslenmek için doğru besini seçmenin çok önemli olduğuna, aksi takdirde şişmanlık ve obezitenin kaçınılmaz olacağına vurgu yapmışlardır.

"Amerika'da mesela fast-food çok tüketildiği için çocuklarda obesite çok fazla, Türkiye'de de var epey, hatta benim çevremde de var. Dengeli beslenmek için doğru besini seçmek çok önemli aslında ama işte böyle yapamayınca da şişmanlık, kilo, yağlanma oluşuyor." 4E4

"Doğru besinleri seçmezsek eğer ileride sıkıntılar çıkabilir mesela obesite gibi." 3K4

Katılımcılardan 5E2, ergenlerin kahvaltının önemi konusunda bilinçli olduklarına dikkat çekmiştir.

"Yaşamın temel ihtiyaçlarından biri de beslenmek, bunun için her türlü besinden yemek zorundayız ama bu yaş grubunda herkesin bildiği en temel şey kahvaltının önemi, yemek yenilmeden güne başlanılamadığı, bunu hepimiz biliyoruz." 5E2

Katılımcılardan 4K2, 4K2, 6E2 ve 8E1, beslenmenin sağlık için çok önemli olduğuna yönelik açıklamalarda bulunmuşlardır.

"Düzenli beslenme sağlık için önemli çünkü kilolu olmanın bütün hayatını etkiliyor, her şeyin başı sağlık diye boşuna dememişler, o nedenle bence düzenli beslenerek ve doğru besinler seçerek sağlığımızı korumalıyız." 4K2

"Her türlü besinin vücutta farklı bir görevi, özelliği var, bu en erken kendini midede gösteriyor, bazısı dokunuyor şişkinlik veriyor, bazısı kendimizi iyi hissetmemizi sağlıyor, 'kelebek etkisi' gibi zincirleme ilerliyor, en azından ben öyle düşünüyorum önemli yani." 4K2

"Besin seçimi sağlıktan ötürü çok önemli, hayatımızda sağlık olmadan hiç bir şey olmuyor." 6E2

"Besin seçiminin fazla kiloya, hastalıklara sebep olabileceği için önemli olduğunu, dengeli beslenmenin de vücut için daha yararlı olduğunu düşünüyorum. Küçükken annem, anneannem ağızma sürekli bir şey tıkdı, çünkü yemeyen bir tiptim ama şimdi bakış açım değişti. Önceden yiyeceklerin değerlerini ve sağlığıma ne kadar önemli olduklarını bilmiyordum ama şimdi yememin şart olduğunu biliyorum, sebze de tüketmem lazım diyorum ve bilinçli davranıyorum artık." 8E1

4.2. Tartışma

Bu bölümde araştırma bulguları benzer konuda yapılan önceki araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

4.2.1. Bireysel Belirleyiciler

Katılımcılar sevdikleri besinleri yediklerinde mutlu, sevmediklerini yediklerinde de mutsuz olduklarını belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin büyük bir çoğunluğu regli döneminde tatlı ve çikolata yeme isteklerinin arttığını ifade etmiştir. Yine bazı katılımcılar tartışma ortamında yeme isteklerinin arttığını daha çok karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklerle yöneldiklerini, açlık durumunda da daha sinirli olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca bir kısım katılımcı *"Mutluyken iştahım açık oluyor, canım sıkkın olduğunda yiyesim gelmiyor"* demiştir. Besinler bireyin ruh halini değiştirebilir ve yiyecek seçimini etkileyebilirler. Stresle başa çıkma durumunda genelde lezzetli kabul edilen besinler tercih edilir. Bunların stresi azaltmak için gereken ödülü sağlama olasılıkları daha yüksektir. Bir besine karşı aşırı yeme arzusu duyan bireyler (Özellikle kadınlar arasında premenstrual dönemde) ve besin tüketimini kısıtlamaya çalışanların yemekten haz duymaları, bu bireylerin suçluluk duymasına ve besine karşı duyduğu arzunun artmasına neden olur (EUFIC Review, 2005; Pheasant, 2008). Altun ve Kutlu'nun 2015 yılında İstanbul'da lise öğrencilerinin yeme davranışlarını anlamaya yönelik yaptıkları niteliksel çalışma, mevcut bulgu ile benzerlik göstermektedir. Her iki çalışmada da ergenlerin öncelikli seçimlerinin besinlerin lezzetine göre olduğunu, besin değerlerine pek fazla dikkat etmediklerini, ayrıca ergenlerin stres nedeni ile normal yeme davranışı dışında hareket ettiklerini, en fazla stres yaratan durumun sınavlar olduğunu görmekteyiz.

Öğrenciler okulda acıktıkları için kantinden alışveriş yaptıklarını, açken ders çalışmalarının ve anlamalarının zorlaştığına, odaklanamadıklarına, misafirliğe gitmeden önce aç kalabilme endişelerinin oluştuğuna, zorlanarak yedikleri

karnabahar gibi sebzeleri ancak açken tüketebildiklerine dikkat çekmişlerdir. 12. Sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlandıkları için gece geç saatlere kadar ders çalışıp acıktıkları için tost gibi besinler tükettiklerini ve okul çıkışı dersane öncesi yine aç oldukları için dışarıdan hazır besinler yemek zorunda kaldıklarını bildirmişlerdir.

Bir katılımcı sağlık durumu nedeniyle iştahsız olduğuna hatta kahvaltısını da bu nedenle yapamadığına değinmiş, yine kız öğrenci regli döneminde yaşadığı karın ağrısının iştahını kapattığını söylemiştir. Sınav stresinin iştahı üzerine etkisinin olmadığını söyleyen katılımcılar bulunduğu gibi, annesinin hazırladığı güzel yemeklerin iştah açtığını açtığını belirten katılımcıda mevcuttur. İştah; Sağlık, ruhsal durum gibi pek çok belirleyiciden etkilenen bir dürtüdür. Merkezi sinir sistemi; açlık, iştah dürtüsü ve besin alımı arasındaki dengeyi kontrol etmede devreye girer. Kişiler açlık ve doyumluk hislerine karşılık vererek yemek yer ya da yemezler (Chomitz vd.,1995). Ünsal'ın 2007 yılında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışma, Bilecik'de 125 kız ve 175 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda en çok atlanan öğün sabah kahvaltısı, öğün atlama nedenleri ise daha çok iştahsızlıktık olup yine bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Katılımcılar *“Tuzlu yiyecekleri seviyorum ama ailede tansiyon ırsi, ailede şeker hastalığı da var ve benimde sınırda çıktı.”*, *“Annemde benim gibi ona da ne yese yarıyor.”*, *“Ete olan düşkünlüğüm babama benzemiş.”*, *“Ailede damak tadım annem ve ağabeyime benzemiş onlarda tatlıyı az yiyorlar.”*, *“Yağlı yiyecekler miğdemde yanma yapıyor genetik olarak babama ve dayıma benzemişim”*, *“Tatlıyı babam gibi bende çok seviyorum.”*, *“Genetik olarak anneme benzememe rağmen beslenme şeklim hiç aynı değil.”*, *“ Babamda dedemde benim gibi çok yemek yiyor.”* şeklinde farklı farklı ifadeler vermiş olup, besinlerin lezzetine dair görüşlerde genetik belirleyicilerin de rolü vardır ve tüketilen besinlerin çeşidini ve miktarını değiştirmektedir. Tat reseptör genlerindeki değişiklikler ergenlerde özellikle acı ve tatlı lezzetlerin algılanmasındaki farklılıklar sonucunda besin seçiminde bireysel farklılıklara neden olmaktadır, buna ek olarak ekşi lezzeti olan besinlerin seçiminde

de genetik faktörlerin önemli katkısı olduğu anlaşılmıştır (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013: 122).

Katılımcıların her biri, şeker hastalığı, insülin direnci, migren, kolesterol, C,D,E,B₁₂ vitamini, demir eksikliği nedeniyle mide, alerji ve grip rahatsızlığı, el ve parmaklarda yaralar, halsizlik ve bitkinlik durumunun biri yada birkaçı ile farklı zamanlarda karşı karşıya kalmışlardır. Organik besinler kullanarak, spor yaparak, sık sık az yemek yiyerek, su tüketimine dikkat ederek, karbonhidratlı besinleri az sebze ve yeşillikleri çok tüketerek, balık yemeye özen göstererek iyileşmeye çalışmışlardır. Bu süreçte beyaz şeker, cips, kola, çay, kafeinli içecekler, çikolata, jelibon gibi aburcuburlardan da uzak durmuşlardır. Altun ve Kutlu'nun (2015) yaptıkları niteliksel çalışmada, bazı öğrencilerin yaşamış oldukları hastalık deneyimleri sebebi ile tekrar kötü günler yaşamamak ve hastalanmamak için besin seçimine özen gösterip sağlıklarını koruduklarını belirtmişlerdir. Mevcut bulgu ile bu anlamda benzerlik göstermektedir.

Beslenme sosyal olarak öğrenilen bir davranış olduğu için sosyal baskılardan etkilenir. Normal veya aşırı beslenme arasında kesin bir ayırım çizgisi belirlenmemiştir. Beden yapısının değerlendirilmesinin sosyal çevreye göre değiştiği bilinmektedir, bu ise besin seçimini etkilemektedir (Büyükkoyuncu, 2010; Batman vd., 2015). Beden imgesi ergeni yeme davranışı bozukluklarına sokarak, bilinçsiz diyet uygulamalarına neden olmaktadır (Ersoy, 2001: 3-9). Kızlar vücutlarının yağ oranının düşük, erkekler de kas oranının yüksek olmasını istedikleri belirlenmiştir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013:122). Aynı şekilde bu çalışmada da katılımcı iki erkek öğrenci kaslı olmaya vurgu yapmış,6E2"*Kim yapılı vücutlu ve kaslı olmak istemez ki? Benim de ilk önceliğim bu.*", 8E1'de "*Spor yapmamdaki amacım kas yapmak.*" demişlerdir. Yine başka bir çalışma olan Banna ve diğerlerinin 2016 yılında Peru' da 15-17 yaş aralığındaki ergen öğrencilerle yaptıkları niteliksel çalışmada ergenlerin besin seçimi davranışlarının üzerindeki bireysel etkilerden biri olan vücut imajı ile ilgili endişeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılardan onu kız öğrenci olmak üzere toplam 16 katılımcı kiloları hakkında konuşmuşlar, kız öğrencilerin ifadeleri; "*Aynaya baktığım zaman aslında kilo takıntım yok*", "*Okul zamanı kilo verip, tatilde alıyorum*", "*Ben kendimin kilolu*

olduğunu düşünüyorum ama vermek için bir türlü eyleme geçemedim.”, “Kilo kaybettiğim zaman kendime güvenim geliyor”, “Ne zayıf ne de kilolu görünmeyi sevmiyorum, bu nedenle bir bilinç oldu.”, “Öğün atlamanın yanlış olduğunun farkındayım, zararlı olduğunu da biliyorum ama kendimi buna inandırdım yemek yemeyerek kilo vermeye çalışıyorum.”, “İlk kilo almaya geçen sene Teog sınav stresıyla başladım.”, “Küçükken biraz daha kilolu ve iştahlıydım sonradan on kilo birden verdim.”, “Yani zayıflamıyorum kilo da almıyorum şuan, denge de öylece kaldım.”, “Geçen yaz kıyafetlerim bol gelmeye başladı, istemeden kilo verdim ve 44 kiloya kadar düştüm.” şeklinde olmuştur. Erkek katılımcılar; “Şimdi ben hani su içse yarıyor deniyor ya öyleyim, arkadaşlarım benim iki katımı yemelerine rağmen kilo almıyorlar ama ben her şeyden kilo alabiliyorum.”, “Bu süreçte kilo almamak adına spor yapamadığım için iki poğaça yerine bir poğaça yemeye, bir ekmek yerine yarım ekmek yemeye çalışıyorum.”, “Şeker hastası olduğumu bilmeden önce daha çok şekerli içecek içiyordum ve bunları içtiğim için de yemek yiyesim gelmiyordu, kilo da alamıyordum.”, “Kilo alma ve verme konusunda sıkıntım yok aslında.”, “Kilo almak istiyorum ama alamıyorum, bunu da okul, dersane, ev arasında gidip gelmekten zorlandığıma bağlıyorum.”, “Yaşıtlarıma göre fazla kiloluyum gibi geliyor bana.”, “Şu aralar ama biraz dikkat ettiğim için karbonhidratlardan protein, pirinç pilavındansa bulgur pilavı şeklinde seçimler yapıyorum kilo kontrolüm için.” şeklinde duygularını belirtmişlerdir. Bazı ergenler boya göre ağırlıkları konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içinde olabilirler. Bu durum özellikle kendine güveni az olan ve kendini olumsuz değerlendiren ergenler arasında görülür. Yapılan önceki çalışmalarda erkeklerin 1/3’ ünün, kızların 1/2’ sinin hatta daha fazlasının kendilerini şişman buldukları belirlenmiştir. Ergenler bu nedenle, kilo kaybetmek ya da en azından kilo almamak için çaba gösterirler. Diyet yapma konusunda genellikle katı ve seçici davranırlar, çabuk ağırlık kaybetme isteği ile oldukça sınırlı diyetlerle başarıya ulaşamadıkları gibi, bazen tehlikeli sonuçlarla da karşılaşabilirler. Ergenin çok ince olma isteği, bazen sağlığı ciddi derecede tehdit eden durumlara neden olur. Öyle ki, normal ağırlıklı ya da zayıf olsalar bile kendilerini şişman olarak görürler ve bu durum yeme bozukluğu hastalıkları ile sonuçlanabilir (Şahin ve Çiçek, 2013). Mevcut çalışma bulgularına göre ergenlerin fiziksel görünüşlerinin kendileri için çok önemli olduğu anlaşılmıştır. Mevcut çalışma bulguları McKinley ve diğr. (2005),

O'Dea (2003), Gücü ve diğr. (2009), Stein ve Hedger'in (1997) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalarda da beden imgesinin ergenler için önemli olduğu vurgulanmıştır. Sakamaki ve diğerlerinin(2005) Çin'de yaptıkları, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları konulu çalışmada da kadın ergenlerin %62'sinin *"her zaman zayıf olmak isterim"* dediği belirtilmiştir.

Katılımcı öğrencilerden dokuzu *"Tat" benim besin seçimimde en önemli belirleyici.*" şeklinde ifadeye bulunmuşlardır. Diğer katılımcılar *"Evde yapılan yemeklerin tadı bana güzel gelir."*, *" Tat yüzünden heves yüzünden fazla yiyor ve kilo alıyorum."*, *"Yapay şekilde protein almak istemem, yemek yerken tadından dolayı haz da alıyorum."*, *"Yeni tadlar keşfetme konusunda çok başarılı değilim."* şeklinde konu ile ilgili farklı farklı görüşlerini söylemişlerdir. "Lezzet" özel bir besin tüketirken insanların yaşadıkları haz ile orantılıdır, tatlı ve yağlı besinlerin yüksek oranda duyumsal çekiciliği vardır, dolayısıyla yiyeceğin yalnızca bir besin kaynağı olarak değerlendirilmemesi, daha çok verdiği haz değeri için tüketilmesi şaşırtıcı değildir (Grunert ve Wills, 2007). Lezzete önem veren kişilerin düşük yağ içeren atıştırmalık besinlerle ilgilenmediği görülmüştür (Moreno vd., 2010). Besinlerin tat ve lezzeti besin seçimlerini etkileyen temel faktörler arasında yer almakta olup elde ettiğimiz bulgular Murimi ve Diğerlerinin 2016 Yılında 12 odak grubundan toplam 80 öğrenci ile yaptıkları niteliksel çalışmadaki sınıf veya ırktan bağımsız olarak odak grupların tümünde, tadın hangi yiyeceklere karar vermede önemli bir faktör olduğunun tesbit edildiği çalışma ile benzer sonuçlar göstermektedir.

Bu çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğu sebzelerin tatlarını sevmediklerini belirtmiş olup patlıcan, karnabahar, ıspanak, kabak, pırasa, soğan, sarımsak, mantar, pişmiş sebze yemekleri, salatalar sevmedikleri sebzeler; yumurta, süt, peynir ve zeytin de lezzetinden dolayı sevmedikleri yiyecekler arasında yer almıştır. Pekmez ve şekerli yiyecekler, sakatatlar, kurban bayramında et, poğaça tarzı hamur işleri de farklı farklı öğrenciler tarafından "sevmiyorum" olarak açıklanmıştır. Yapılan ileriye yönelik bir araştırmada da iki üç yaştaki besin seçimlerinin ergenlik döneminde de benzer olarak devam ettiği belirlenmiştir. Son yıllarda yürütülen bir çalışmada da besinlerin lezzeti ile ilgili beklentinin besinlerle ilgili yaşanan önceki deneyimlerden etkilenebildiği, eğer bir besinin lezzeti

beklenenden kötü olarak algılanmışsa sonrasında da bu besinin lezzetli olma beklentisinin azalabildiği saptanmıştır (Story ve Moe, 2000).

Öğrencilerin tadını sevdikleri besinler arasında ilk sırada et olmakla birlikte sevenlerin de anlamlı çoğunluğunu erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Her iki cinsiyet tarafından baklava, kadayıf ve diğer tatlılar, ayçekirdeği, hamurışı, mantı, peynir, fast food yiyecekler, abur-cuburlar ve mayonez gibi çeşitli soslar tatlarından dolayı sevilen yiyecekler, gazlı içecekler ve enerji içeceği de sevilen içecekler olarak belirtilmiştir. Karbonhidrat ve yağ ağırlıklı yiyeceklerin ergenler tarafından daha çok tercih edildiği belirgin bir şekilde ortadadır. Meyve ve sebzelerin tatlarını sevdiklerini ifade edenler daha çok kız öğrencilerdir. Öğrenciler süt, maydonoz, yeşil biber, bal ve yumurta gibi besinlerle ilgili geçmişlerinde olumsuz deneyimler yaşayıp bu nedenle de şimdi tüketemediklerini paylaşmışlardır. Yemek yeme gibi çocukluk çağındaki deneyimler, bu deneyimlere bağlı pozitif veya negatif sonuçlar, besinlere maruz kalma ve genetik nedenlerle (acı lezzetlere bağlı duyarlılık) bir araya gelerek besin seçimlerinin oluşmasında etkili olmaktadır (Story ve Moe, 2000). Çalışma; Altun ve Kutlunun 2015 yılında yaptığı Ergenlerin Yeme Davranışları İlgili Görüşleri ile ilgili yaptıkları niteliksel araştırmadaki bulguyla benzerlik göstermekte olup, *“Olumsuz Yeme Deneyimleri”* alt kategorisinde ergenler, daha önce yemek yeme ile ilgili yaşadıkları hoşlarına gitmeyen olumsuz deneyimleri tekrar yaşamaktan endişe duyduklarını; *“Eskiden sütü içermişim, şimdi ağzıma sürmüyorum midemi bulandırıyor. Bir defasında annem süt içerken ağzıma kaymağı denk gelmişti, o nedenle sütlaç da yiyemem.”* gibi ifadelerle belirtmişlerdir.

Katılımcılar arasında *“Beslenme konusunda belli bir bilgin yok.”* şeklinde ifade veren de olmuştur, *“İnternette tek bir kaynağa bağlı kalmadan ulaşıyorum.”*, *“Spor hocamdan.”* diyen de, ayrıca *“Besleme bilgisine en çok okulda öğretmenlerinden”* ulaştıklarını söyleyenlerde. En fazla bilginin öğretmenden edinildiği, diğer bilgi kaynağının ise internet olduğu öğrenci ifadelerinde elde ettiğimiz sonuçlardır. Diğer kaynaklar; televizyon haberleri, diyetisyen, geleneksel aile bilgileri (özellikle de anne), besinin içindekiler kısmı, besin değeri tablosu şeklindedir. Murimi ve diğerlerinin 2016 yılında Amerikada yaşayan 7-12. Sınıf öğrencileri arasında toplam 80 katılımcı ile öğrencilerin yiyecek seçiminde etkili

olan faktörler üzerine yaptıkları niteliksel çalışmada öğrencilere beslenme konusunda ne kadar eğitim aldıkları ve bu eğitimin kaynağı sorulduğunda tüm öğrenciler okulda sınırlı bir beslenme eğitimi aldıklarını ve bir öğrencinin, *“beslenme hakkında bilgim yok.”* şeklinde ifade verdiğini, okulda beslenme bilgisini edinmek istemediklerini belirtmişlerdir. Daha çok öğrencilerin beslenme bilgisini internet ve televizyondan edindiklerine dair ifadelere ulaşılmıştır. Bizim bulgumuzda ergenler en çok bilgiye öğretmenlerinden ulaştıklarından dolayı diğer çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Katılımcılar tarafından *“Peynir, ekmezsiz yenen yemekler, şekerli içecekler, etlerin kokusu, maydonozun kokusunu ve görüntüsü, yumurta, çikolata ve fazla yediğim zaman baklava, yemeğin içindeki soğanın kokusu, dereotu, kantinde pişirilirken oluşan köfte kokusu, sebze yemeklerinin kokusu, yağlı yiyecekler.”* katılımcılar tarafından, *“midemi bulandırıyor.”* şeklinde ifade edilmişlerdir. Kokusunu, görüntüsünü, tadını sevmedikleri besinlere karşı gelişen mide bulantısı her iki cinsiyette de hemen hemen eşit şekilde dağılım göstermiştir. Katılımcılar bazı besinleri hiç bir duyuşsal belirleyicilerini belirtmeden sadece *“sevdiklerini”* ifade etmiş ancak görüşmelerin genel akışını değerlendirdiğimizde öğrencilerin *“tatlarından”* dolayı bu besinleri sevdiklerini anlamaktayız. Bir öğrenci besinin *“faydalı”* olduğunu belirterek *“Çorba türlerini daha çok severim çünkü kemiklere faydalı, vücut direncini artırıyor, ondan dolayı çok yerim.”* şeklinde açıklamıştır. Bulguda ifade edilen besin gruplarından etleri en çok erkek katılımcılar, karbonhidratları da daha çok kadın katılımcılar sevdiklerini söylemişlerdir. Genelde meyveler, tatlılar, çorba tarzı sıvı yiyecekler ve salatalar öğrencilerin sevdikleri besinleri oluşturmaktadır. Erkek öğrencilerden biri, *“Görüntüsü kötü olan yiyecekleri denemek için hiç şans vermiyorum.”* derken, başka bir erkek öğrenci de besin seçiminde *“Tat ve lezzet kadar görüntü önemli değil mesela.”* demiştir. Eti de, pırasayı da görüntüsünden dolayı yemediklerini belirten öğrenciler de mevcut, misafirlikte yiyeceği yemekleri görüntüye göre seçen de. Benzer bir çalışma olan Fitzgerald ve diğerlerinin 2010 yılında yaptıkları İrlandalı çocukların ve ergenlerin yiyecek seçimlerini etkileyen faktörler konulu niteliksel bir çalışmada katılımcılar için besinlerin görünüşü de tat ve koku kadar besin hakkında karar verirken çok

önemli görülen üç faktörden birini oluşturduğu belirtilmiştir. Kişinin kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği benlik kavramı ile ifade edilir (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik algısına değinen kız öğrenci aynaya baktığında güzel görünmekten mutluluk duyduğunu katılımcı 3K3 şöyle ifade etmiştir: *"Yaşım büyüdükçe dış görünüşüme daha fazla önem verir oldum. İlerideki hayatım, sağlığım, dış görünüşüm çok önemli artık, aynaya baktığım zaman kendimi güzel görmek beni mutlu ediyor ve diyetime daha çok dikkat etmeye başlıyorum, motive oluyorum."*

4.2.2. Çevresel Belirleyiciler

Katılımcılar yakın sosyal çevreden vücut ağırlığı kontrolü konusunda etkilenmekte olup duygularını; *"Çevremdekiler sürekli "kilo ver" diyordu, giydiğim kıyafetler pek yakışmıyordu, hep ağlıyordum."* 5K1 ve 1E1'de *"Ayrıca önceden gittiğim diyetisyenin uyguladıkları bende çok faydalı olmadı, şimdi bir akrabamla, onun diyetisyeninin önerdiklerini birlikte uyguluyoruz, bunu bir deneyeceğim faydalı olursa bende gideceğim o diyetisyene."* şeklinde açıklamışlardır. Neumark ve Diğerlerinin 2002 yılında Amerika'da yaptıkları çalışma bizim çalışmamıza benzerlik göstermekte ve benzer şekilde bulgular kiloları konusunda kız öğrencilerin daha fazla rahatsızlık duyup çevreleri tarafından bu konuda çok kızdırıldıkları, hafif kilolu erkeklere göre hafif kilolu kız ergenlerin kilo vermek için daha çok çaba sarfettikleri şeklindedir.

Türk örf adetlerimizde hayli öneme sahip misafir ve ikram kavramı ergenlerin besin seçiminde de etkili olup çok yemek çeşidi, geleneksel ve bol kalorili yiyecekler, yemeleri konusunda yapılan ısrar katılımcıların zorlandıkları hususlardan başlıcalarını oluşturmaktadır. *"Evde olsa yemediğim birçok şeyi ev sahibi beğenmedi demesin diye yiyorum."* diyen kız öğrencinin ifadelerinden geleneklerimizde ikram edilenin geri çevrilmemesinin öneminden dolayı hassas davrandığını anlamaktayız. Erkek iki katılımcı da misafirlikte aç kalma korkusu yaşadığına dair ifadelere yer vermiş hatta bir öğrenci tıkabasa yemekten çekinip doymadan kalktığını cümle içinde belirtmiştir. Yakın akrabaya misafir olmanın rahatlığını yaşayan katılımcı olduğu gibi misafirlikte görüntüsüne göre yiyeceği yiyip yemeyeceğine karar verenlerde bulunmaktadır. Sosyokültürel çevre aynı zamanda bir toplumun ya da toplumsal grubun kendine özgü kültürüdür. Mevcut çalışma bulgularında erkeklerden

çok kız öğrencilerin akranlarıyla beraber hareket ettiği daha çok çikolata ve aburcuburları birlikte alıp yedikleri yönünde ifadelerle rastlanmıştır. Katılımcı kız öğrenci, *"Arkadaşlarla aramızda beslenme ile ilgili en çok "Kilo" konuşuyoruz, "Az yiyelim", "Bunu yemeyelim kilo yapar" gibi şeyler. İlk başlarda aramızdaki bu konuşmalar etkili oluyor ama sonra unutup eski halimize dönüyoruz."* şeklinde durumunu açıklamıştır. Ünsal'ın 2007 yılında 300 ergen ile yaptığı, ortaokul öğrencilerinin yeme davranışını etkileyen faktörler konulu çalışmasında arkadaş ortamında uzun süre vakit geçirilmesi sonucunda birbirlerinin yeme davranışlarını etkiledikleri de belirtilmiştir. Ergen arkadaşlarını model alabilir, taklit edebilir. Taklitler konuşma, çeşitli fiziksel davranışlar ve besin seçimleri için de geçerlidir (Story and Moe, 2000). Katılımcıların büyük bir çoğunluğu arkadaşlarıyla yemeğe gittiklerinde, çoğunluğa göre yiyecek seçimlerini belirlediklerini, seçimlerinde fiyatında etkili olduğunu, genelde hamburger-kola, aburcubur tarzı besinler tükettiklerini belirtmişlerdir. 4K2 *"Sadece arkadaşlarla doğum günü gibi özel günlerde dışarıda hamburger tarzı yiyecekler yerim diyebilirim."* ifadesiyle dışarıdan mümkün olduğunca yemek yemediğini genelde ev yemeklerini tercih ettiğini; Beslenme konusunda bilinçli davranmaya çalışan 7E2'de *"Arkadaşlarla bulduğumda cips gibi aburcuburları yeme isteğim artıyor, içecek kola türü şeyleri de içme isteğim artıyor ama bunları içmiyorum. Annem bunlar sağlığa zararlı içme diyor bende içmemeye özen gösteriyorum, arkadaşlarım bunları içerken ben de çay içiyorum."* şeklinde açıklamışlardır. Katılımcı 4E4, akran etkisinin besin seçiminde ne denli önemli olduğunu *"Çoğu zaman arkadaşlarım benim önerimle yemek yediğim yere gitmiş ve beğenip onlarda başka arkadaşlarına önermişlerdir mesela."* ifadesiyle birkez daha ortaya koymaktadır. Firtzgerald ve diğerlerinin 2010 yılında İrlanda'da yaptığı çalışma sonucunda ergenlerin arkadaşları ile sosyal etkinlik olarak kendilerinden daha küçük yaştakilere göre yemek yemeye daha çok değer verdikleri ortaya çıkmıştır. Pek çok ergen hafta sonlarında akranlarıyla birlikte ev dışında yemek yemede bir artış olduğunu ve bazıları hafta sonlarında daha sağlıksız yiyecek seçimleri yaptıklarını bildirmiştir olup bu çalışmada mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Bulgularda rol model olarak amcayı örnek alan erkek katılımcı onun gibi meyveyi çok sevmektedir. Ailesinin aşırı yemek tüketmemesinin kendisi için artı özellik olduğunu belirten kız öğrencinin ve evde yemeklerin besin değerlerine dikkat edilmeden hazırlandığını söyleyen kız öğrencinin ifadeleri de bulunmaktadır. Daha çok annelerin bilinçli olup sağlıklı beslendiği ve bu anlamda iyi birer rol model oldukları bulgusuna da başka ifadelerde rastlanmaktadır. Katılımcılar ev ortamında beslenmelerinin daha sağlıklı ve kolay olduğuna, mutfakta kendi yiyeceklerini hazırlama imkanı yakaladıklarına değinmişlerdir. Sevdiği yemekleri yapmak, yemek yapmayı öğrenmek, bazıları da kendilerine diyet yiyecekler hazırlamak için mutfığa girdiklerini belirtmişlerdir. Diyet ile ilgili 5K1, *"Evde okula göre daha rahat diyet beslenebiliyorum, sütü kaynatıp içebiliyorum, yoğurt yiyebiliyorum."* şeklinde ki düşüncelerini açıklamıştır. Mevcut çalışmaya benzer olarak, Kabaran ve Mercanlıgil'in 2013 yılında 11-14 yaş çocuklarla yürüttükleri çalışmada da evde bulunan besinler, aile bireyleri tarafından tercih edilen besinler, besin hazırlama ile ilgili uygulamalar, finansal endişe veya sağlık endişesi gibi nedenler ile ailelerin çocukların besin seçimlerini etkiledikleri saptanmıştır. Ev ortamında yaşanan olumsuz olayların, boşanma gibi süreçlerin ergenin besin seçimini zorlaştırdığı, iştahtan kesilmesine neden olup uzun süre aç kaldığı bu bulguda erkek katılımcı tarafından derinlemesine anlatılmıştır. *"2012 Yılı'nın Eylül ayında annem babam ayrıldı, ben o dönem çok kötü oldum. Onlara tepki olarak derslerimi saldı, geceleri uyuyamaz ağlardım. Gözlerim kan çanağı okulda dolaşırdım, herkes deli gözü ile bakardı sanki. Hiç iştahım olmaz, yemek yemezdim. Zorunlu olmasa su bile içmek istemezdim. Ağlamaktan kustuğumu bile biliyorum, hıçkıra hıçkıra ağlamaktan insan öğürür ya... Artık anneme babama niye ayrıldınız demiyorum ilk bir yıl çok demiştim ama kendi hayatları sonuçta, ikisi de yetişkin ne yapacaklarını bilen kişiler, sonuçta onlar hala annem babam. Benim vaktim olsa evde yemek yaparım da, yerim de. Şimdi evde yiyecek hazırlayacaksam olabildiğince basit şeyler hazırlıyorum zamanımdan çalması diye çünkü sınava çok fazla odaklandım yoksa babam bir dediğimi iki etmez ondan Allah razı olsun. Youtube da bir tarif izlerim, malzemelerini isterim, hemen alır ama şimdi bunlara pek vaktim yok en fazla yumurta haşlıyorum ekmek arası yapıyorum. Annemde olabildiğince yardım eder, onunla buluştuğumda bana tatlı yada yemek yapmayı öğretir."*6E1. Ebeveynler

ergenlerin besin seçimlerini çeşitli şekillerde ve farklı düzeylerde etkilemişlerdir. Çeşitli gözlemler, uygulamalar ve evdeki beslenme ortamını düzenleyerek sürece dahil olmuşlardır. Bulguda aile uygulamalarının ergenler üzerinde olumlu etkisini katılımcının, *"Kahvaltı yapmam konusunda her sabah diretiyorlar, belki arada onların sayesinde yapmışlığım oluyor."* 2K2 ifadesiyle anlıyoruz. Diğer bir katılımcı olan 3K3'ün *"Ailem hep güzel bir hayat yaşatmaya çalışır bize, gücümüz yettiğinde güzelleştirelim diye uğraşır, bu da bizim yemeklerimize yansır."* açıklaması da ergen için ailenin özenli davranmasının ergenin mutlu ve motive olmasını sağladığıyla açıklanabilir. Annelerin evde besin hazırlarken ve seçerken daha özenli olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak yine karşımıza çıkmaktadır. Yapılan beslenme ile ilgili tavsiyeler, mutlu anlarda birlikte yenen yemekler, geniş aile ile yapılan bayram kahvaltıları, pazar günleri pişirilen balık, katılımcılar tarafından besin seçimlerine olan etkilerinden dolayı söylemlerinde yer almıştır. Brown ve Diğerlerinin 2006 yılında ergenlerle yaptıkları çalışmada ev ortamı etkilerinin ergenlik döneminde azaldığı, yaşca daha büyük ergenlerde ebeveynlerin beslenme stratejileri ve aile uygulamalarının çocuklarla karşılaştırıldığında daha az önemli olduğu anlaşılmıştır. Mevcut çalışmada ergenlerde aile uygulamalarının etkisi açıkça görülmekte olup katılımcı 2E1 evde beraber yaşadığı babannesinin beslenme bilgisinin olduğunu gözlemlemiş hatta yemek hazırlarken temiz ve titiz davrandığı için de hastalıklardan onları koruduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir ergen babannesinin karbohidrat ağırlıklı beslenmesini eleştirmiş, şeker hastası olmasını buna bağlamış ve kendisinin babannesini örnek almayacağını belirtmiştir. Kendilerine beslenme konusunda öğütler veren, yöresel, lezzetli yemekler yapan aile büyükleri olduğu gibi, beslenmeleri yanlış olduğu için sağlık sorunları yaşayan aneane, dede, babanneler de ergenlerin ifadesinde yer almıştır.

Bulgularda ağabeyi ile birlikte atıştırma ve hazır besinlere yöneldiğini belirten katılımcı bulunduğu gibi beslenme bilgisine ablasından ulaşan katılımcıda mevcuttur. 4E4 kodlu katılımcı dört kardeş olduklarını, sadece kendisinin yemek seçtiğini diğerlerinin hiç yemek ayırt etmediğini belirtmiştir. Genel olarak kardeşlerden etkilenen ergenler olduğu gibi hiç etkilenmeyen ergen ifadelerinde hemen hemen eşit oranda mevcuttur. Annesinin evde beslenme konusunda en fazla

araştıran ve bilgi sahibi olan kişi olduğunu 1K2 kodlu katılımcı ifadelerinde belirtmiştir. Bulgularda anneleri ile çatıştıkları sorun yaşadıkları dönemlerde yemeğe oturmadıklarını söyleyen iki kız öğrenci bulunduğu gibi, başka yerde bazı yiyecekleri sevmedikleri için yemedikleri halde anneleri evde yaptığı zaman severek yediklerini söyleyen katılımcı sayısı da oldukça fazladır. Annelerin sağlıklı beslenme konusunda evde en fazla dikkat eden, özenli davranan kişiler olduğu görüşmelerde açıkça ifade edilmiştir ancak yine de ergenler ev dışında akran etkisi ile bu alışkanlıklarını devam ettiremediklerini 3K1 kodlu katılımcının *"Çevremde en çok kızartmalardan, ağır yiyeceklerden uzak durmamı annem istiyor, o yüzden sürekli beni uyarıyor, aslında birbirimizi uyarıyoruz. Aile uzaklaştırmaya çalışırken arkadaş ortamı yakınlaştırıyor ve biz ortada kalıyoruz."* ifadelerinden anlamaktayız. Meyveyi babası önüne koyunca yediğini, kendisinin yemek hiç aklına gelmediğini belirten 4K3 ve babasını aslında her konuda örnek almadığını ama onun yeme şeklini örnek aldığını belirten 5E3'ün ifadelerine bulgulardan ulaşılmıştır. Aburcuburun tadını sevmesine rağmen yemediğini, ailesinin özellikle de babasının bu tür yiyeceklerden hoşlanmadığını, babasının sağlık konusunda bilgili olmasının kendisine yol göstermesi ve hastalık durumunda çare olması açısından önemli olduğunu da 8E3 kodlu katılımcı belirtmiştir. Ailede anne öncelikli olmakla birlikte babanın da beslenme konusunda etkisinin olduğunu açıklamalardan çıkarabilmekteyiz. Bu çıkarımımızı destekleyen diğer bir çalışmada; Sezgin ve Aktaş (2008)'ın, ilköğretim öğrencileri ve annelerinin yiyecek satın alma davranışları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla Karaman il merkezinde ilköğretim okulu ikinci kademedeki okuyan, yaşları 12-15 arasında değişen, 85 kız 85 erkek olmak üzere toplam 170 öğrenci ve 170 anne üzerinde yaptıkları, ailelerin %64.1'inin, yiyeceğin sağlıksız olduğunu düşündükleri için çocukları tarafından talep edilen yiyeceği satın almamaları, annelerin %32.4'ü gazlı içecekleri haftalık satın alırken, %2.9' u bu ürünleri hiç tüketmemeleridir.

Çevre davranışları şekillendirir, sürdürür, sınırlandırır ancak insanlar çevrelerini oluşturabildikleri ve değiştirebildikleri için süreçte pasif değildirler. Katılımcı 7E3'nin *"Ortam benim beslenme şeklimi pek etkilemiyor. Yediğim şeyler her yerde her zaman aynı oluyor."* ifadesinin dışında genel olarak öğrenciler kurban bayramlarında et yemekte zorlandıklarını, dini bayramlarda ikram edilen baklavanın

kendilerine fazla geldiğini, ayıp olacak diye ikram edilen her tatlıyı yemeye çalıştıklarını ve akrabalarla bir arada daha fazla yemek tükettiklerini dile getirmişlerdir. Bulguda evde bulunan yiyeceklerin cazip gelmediğini, dışarıdaki ya da reklamlarda gördüğü besinleri daha çekici bulduğunu belirten 2K2 durumunu *"İnsanın sağlıklı olabilmesi, ileride hastalıklara yol açmaması için şimdiden beslenmesine dikkat etmesi gerekiyor ama bizim çağımızda pek mümkün olmuyor açıkçası. Belki yaşımızın gereğidir, bize evdeki yiyecekler çok cazip gelmiyor, dışarıdaki, ya da reklamlarda gördüğümüz şeyleri daha çekici buluyoruz o yüzden."* sözleriyle açıklamıştır. 4E1 çığköfte bağımlısı olduğunu, 8E3'de *"BurgerKing' den yemek çok hoşuma gidiyor, en çok da hızlı hazırlanması, beklememek hoşuma gidiyor."* şeklinde popüler besin alt teması ile ilgili duygularını belirtmiştir. Hızlı hazır besinlere ilave edilen katkı maddelerinden dolayı kendisinde bağımlılık yaptığını belirten katılımcı ve sinema çıkışı ayda ya da birkaç ayda bir gittiğini söyleyen katılımcı da bu bulguda mevcuttur. İfadeleri; *"Fast-food yiyeceklerin görüntüsü güzel olmasa da içine koydukları maddeler her neyse bizde bağımlılık yapıyor, tadı çok güzel geliyor bana, o nedenle de hep yemek istiyorum."* 4E1, *"Ayrıca ben Fast-Food'a çok gitmiyorum, Fast-food'a gidelim, yemek yiyelim şeklinde yok öyle bir şey, sadece sinema çıkışı gidiyorum."* 4E4. Şeklinde olmuştur.. Katılımcıların söylemlerine benzer olarak Fitzgerald ve diğerlerinin 2010 yılında yaptıkları çalışmada ergenlerin çocuklara oranla sosyal etkinlik olarak yemeye daha çok değer verdikleri bilgisine ulaşılmıştır. Ergenler hafta sonu akranlarıyla birlikte daha çok dışarıda yemek yediklerini ve bu yiyeceklerinde sağlıksız yiyecekler olduğunu belirtmişlerdir.

Okula evden getirilen besinler alt kategorisi ile ilgili düşüncelerini belirten sekiz katılımcıdan altısı kız öğrenci olup evden getirdikleri besinleri genellikle birlikte yemektedirler. Sağlıklı ve daha ekonomik olduğu için evden yemek getirdiklerini belirtmişlerdir. *"Derste yoğunluğumun, dikkatimin artması açısından iyi oluyor."*, *"Kantinin yiyeceklerini hijyen bulmadığım için evden yemek getiriyorum."*, *"Evden getirdiğim zaman istediğimi ve istediğim miktarda yeme imkanım oluyor."* şeklinde farklı farklı açıklamaları olmuş ve getirilen besinlerin; poğaç, tost, çikolatalı ekmek, ekmek arası peynir zeytin, sandviç, mandalina,

portakal, elma, havuç, salatalık, domates, haşlanmış yumurta, haşlanmış patates, kurabiye ve öğlen yemeği içinde evde pişen yemeklerden oluştuğu, bazı öğrencilerin de termosda çay getirdikleri belirtilmiştir. Utter ve diğerlerinin 2007 yılında, Yeni Zelanda’da yürüttükleri çalışmada öğrencilerin %58’ inin okul kantininden yiyecek ve içecek satın aldıkları, %42’ lik kısmının ise bu ihtiyaçlarını evden getirdikleri ve dışarıdan aldıkları yiyecek ve içeceklerden karşıladıkları belirlenmiş olup yaptığımız bu çalışma ile büyük oranda benzerlik göstermektedir.

Bulgulardan elde edilen sonuçlarda kantinden öğrencilerin yiyecek almalarının nedenleri “Acıkmış olmak”, “Tatlarını sevmeleri”, “Okulda öğle yemekleri için tek seçeneğin kantin olması, “Evinin uzak olması” şeklinde sıralanabilir. Kantinden tüketilen besinler ise abur cubur tarzı atıştırmalıklar ve ekmek arası yiyeceklerdir. Yine Utter ve diğerlerinin çalışmasında da öğrencilerin kantinden satın aldıkları yiyeceklerin çok fazla yağ ve şeker içerdiği tespit edilmiş olup yine bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. 2K3 haftanın üç günü öğle yemeğinde kantinden ekmek arası köfte ya da döner alıp yediğini, eğer beslenmesine dikkat ettiği dönemdeyse kantinden hiç alışveriş yapmadığını belirtmiştir. 3K2 ifadesinde kantindeki yiyeceklerin sağlıksız olduğunu düşündüğü halde yine de kantinden ucuz yiyecekler arasından tadını en çok sevdiğini alıp yediğini belirtmiştir. 8E2’nin açıklaması da *"Kantinde satılan ürünlerde bana hiç doğal gelmiyor, hepsi pakette dondurulmuş ürünler, mesela sıcak tencere yemeği çıksa çok mutlu olurum. Bende simit, poğaçalar alıyorum artık ya da bisküvi."* şeklindedir. Douglas 1998 yılında çocukların besin seçimlerini belirlemek amacıyla 12 yaşındaki öğrencilerle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin okul kantininden yüksek oranda yağ ve şeker içeren besinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Besinlerin sağlıklı veya sağlıksız olması konusunda bilgilerinin iyi düzeyde olduğu ancak beslenme konusundaki bilgilerinin besin seçimlerine yansımadağı anlaşılmıştır. Besin seçimlerini değiştirmede sadece bilgi düzeyinin yükseltilmesi değil öğrencinin içinde bulunduğu sosyal ve ekonomik faktörlerinde rolünün düşünülmesi gerektiği belirlenmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir. Kantinden yemek yemediklerini belirten katılımcılar besinlerin genellikle ekmek arası olmasından ya da dondurulmuş hazır besin olmasından dolayı sağlıksız olduğunu ifade etmektedirler. İleride alacağı araba için

şimdiden tasarruf yapıp para biriktiren ve bu nedenle kantinden alışveriş yapmadığını söyleyen öğrenci de kantini hijyen bulmadığı için alışveriş yapmadığını söyleyen öğrencilerde bulgularda mevcuttur. Okullarında yemekhane bulunan katılımcılar yemekhane ile ilgili; Hijyen bulmadıklarına, yemeklerin bazen soğuk olduğuna, yemek sırası beklemek zorunda kaldıklarına ya da bazı sebze yemeklerinin güzel pişirilmediğine, balık gibi yiyeceklerin de tazeliği ile ilgili endişe yaşadıklarına ilişkin tercih etmediklerine dair olumsuz ifadeler kullanmışlardır. Yemekhaneyi kantine göre daha hijyen bulduğu için tercih eden katılımcının yanı sıra yemekhaneye göre kantini daha hijyen bulup orayı tercih eden katılımcı da bulunmaktadır. Okullarda yemekhane ortamında öğrencilerin ihtiyaçları yönünde bazı düzenlemelerle bu tip sorunların önüne geçilip, öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeleri sağlanabilmektedir.

4.2.3. Makro Sistemler

Bütçe kontrolü için evden okula yiyecek getirenler, dışarıda yiyecek alırken ucuz besinleri tercih edenler bulunmakta ve bu durumu 3K2 *“Dışarıda besin seçerken önceliğim fiyat, evde ise lezzet.”* olarak açıklamıştır. 9K3’de *“Para sıkıntım olmasa sadece canım çektiğinde simit yerim ama ben mecburiyetten bütçemi korumak adına yiyorum bazen.”* şeklinde ifade etmiştir. Batman vd’nin (2015) yaptıkları çalışmada da, düşük gelir düzeyinde olan kişilerin fiyata karşı duyarlılıkları yüksek olduğu için besin değerinden çok, doyuruculuğu yüksek ürünleri tercih etme eğiliminde oldukları şeklinde fiyata dair ifadeler bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

2K2’nin *“Ailemin bana ayırdığı harçlığı yiyecekten çok kırtasiye, kitap, fotokopi gibi eğitimimle ilgili şeylere daha çok kullanıyorum ya da yol masrafımın bir kısmını karşılıyorum. Fazla masraf olmak istemiyorum aileme, verdikleriyle idare etmeye çalışıyorum.”* sözleri aslında ekonomik nedenlerden dolayı besin seçimlerinde ergenlerin zorluklarla karşılaştıklarını, onlar için seçimlerinde önemli bir belirleyici olduğunu anlamaktayız. Fiyat ile ilgili düşüncelerine erkek öğrencilere oranla daha çok kız öğrenciler yer vermiş, katılımcıların hemen hemen hepsi fiyata göre besin seçmenin tüm belirleyiciler arasında belki de en önemlisi olduğunu belirtmişlerdir. 2K3 *“Aslında tüm bu bahsettiklerimden daha önemli unsur aslında*

yiyeceklerin fiyatı bence, gücümüzün yettiklerini alabiliriz ve yiyebiliriz ancak. Okulda param yoksa hiçbir şey almıyorum ancak eve gidince yiyorum.", 4E4 kodlu erkek öğrenci *"Adana Kebap" da yiyeblirim ama fiyatı yüzünden tavuğu tercih etmek zorundayım. Bu nedenle besin seçimlerinde bazen bir numaralı belirleyici olabiliyor "Fiyat". Arkadaşlarımızla da nereye gideceğimizi, ne yiyeceğimizi belirlemede "fiyat" etkili oluyor, çünkü çok lüks bir yere gitmek biraz zor."* şeklinde açıklamışlardır. Dünyada yaşanan küresel krizler sonucu yüksek gıda fiyatları diğer taraftan işsizlik olgusu, yetersiz gelir düzeyi nedeniyle dengesiz ve yetersiz beslenmeyi beraberinde getirmektedir. İşsizliğin arttığı dönemlerde ülkemizde yapılan yoksulluk çalışmalarında gelir dağılımının en alt %20'lik bölümüne inildikçe hububata dayalı ürün, şeker, yağ, çay ve kahve tüketim harcamalarının arttığı, buna karşılık et, balık, meyve suyu ve şekerli mamul tüketim harcamalarının azaldığı gözlemlenmektedir (Artık vd., 2009).

Katılımcılar en çok bilgisayarda internet aracılığıyla videolar izleyerek merak ettikleri besinlerin nasıl üretildiği, sağlıklı beslenmek adına neler yapıldığı konusunda bilgi edinmişlerdir. Sağlıklı ve ince olmak için kız öğrencilerin sıfır şeker tüketimine yönelik belgesel izledikleri, besin değeri içeriklerini, yemek tariflerini araştırdıkları tesbit edilen bu bulgu ile, Kabaran ve Mercanlıgil'in 2013 yılında yaptıkları medya etkisi ile kızların vücut imajına verdiği önem ve ağırlık kaybetme isteğinin arttığı, zayıflamaya verilen önemin ergen kızlarda daha yaygın olduğu çalışma büyük oranda benzerlik göstermektedir. Yiyecek kadar içecek reklamlarından etkilendiğini söyleyen katılımcılarda bulunmaktadır. Çikolata, bisküvi, dondurma, cips, şekerleme ve salam sosis reklamlarından, reklamlardaki seslerden, yiyeş tarzlarından, renkler ve giden ritmik düzenden de çok etkilendiklerini belirtmişlerdir. 4E1 *"Reklamlar yiyecekleri bize daha güzel bir şekilde gösteriyor. Diyelim ki paketli bir yiyecek var daha önce onu hiç yemedik, reklamlarda bunu daha güzel bir şekilde gösteriyorlar ve insanın onu yiyesi geliyor. Bende bu durum bisküvi çeşitlerinde oluyor mesela kremasını fazla gösteriyorlar reklamlarda canım çekiyor ve gidip alıyorum. Ramazanlarda da bunu çok yapıyorlar, "coca cola" mesela reklamını denizde çekiyor, üründe sıvı zaten, ramazanda susadığımız için bize çok fazla etkisi oluyor ve her türlü bir kola içme ihtiyacı duyuyorum ve alıp*

iftarda içiyorum." demiştir. TBSA (2010) Türkiye’de beslenme ve sağlık durumu ile ilgili yaptığı araştırmada; Türkiye genelinde 15-18 yaş arası erkek bireylerin % 91.7’ si içecek (meyve suyu vb.), % 84.6’ sı gazlı içecek, % 76.5’ i çikolata, gofret, cips vb. atıştırmalık reklamlarından etkilendiği görülmüştür. Aynı çalışmada; 15-18 yaş arası kadınların % 92.8’i, çikolata, gofret, cips vb. atıştırmalık ürün reklamlarından etkilenmişlerdir. Bu yaş gruplarında ikinci sırada içecek reklamları alışverişte etkili olmaktadır. (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu çalışmayla yapmış olduğumuz mevcut bulgularda benzerlik göstermektedir, ergenlerin bir kısmı şu anda reklamlardan etkilenirken bir kısmı da hiç etkilanmediğini söylemiştir. Ergenler çocukken reklamların etkisinin besin seçimlerinde daha önemli olduğunu konuşmalarında belirtmişlerdir.

Ülkenin gıda mevcudiyeti ve erişilebilirliği ister ülkede üretilsin ister ithal edilmiş olsun arzdaki değişimlere bağlıdır. Yüksek fiyatlar karşısında yoksul kesim daha ucuz olan besin değeri düşük yiyecekleri tüketmeye yönelmektedir. Küresel kriz, girdi fiyatlarının yüksek olması, iklim koşulları, kredi imkanlarının kısıtlı olması gıda üretiminde önemli sorunlara neden olabilmektedir. Üretimin düşmesiyle üreticiler daha az kazanıp, tüketiciler de daha yüksek fiyattan gıda satın almaktadır (Eştürk vd; 2010). 6E2’nin “ *Şimdi yavaştan kışa giriyoruz, erik, çilek gibi meyveler sona eriyor. Maddi olarak zorlanıyorum almakta, canım ne kadar çekse de alamıyorum.*” sözleriyle de gıda fiyatlarının besin seçimini ne derece etkilediği anlaşılmaktadır. Gıda güvencesi ile ilgili 1K2’nin de görüşleri “*Günlük hayatta kullandığımız çoğu şey paketli gıda. Evde daha çok yemeye çalışmama rağmen ama yine tam sağlıklı olduğunu düşünmüyorum, her yiyeceğin paketlere konulmak zorunda olması beslenmemdeki en büyük sorun, bu durum benim beslenmemi çok zorlaştırıyor. Artık genetiği değiştirildiği için çoğu yiyeceğin doğalını bulamıyoruz. Birkaç araştırma okumuştum gelecekte insanların çoğunda kanser olacağı ile ilgili çok büyük hipotezler var.*” şeklinde olmuştur. Katılımcı öğrenciler paketli gıdalardan, katkı maddeli, GDO’lu ürünlerden, gramajına göre fiyatların yüksek, sebzelerin hormonlu olmasından, tavuğa üretim aşamasında verilen ilaçlardan dolayı endişeliler. Köyde yaşayan 2E1, beslenmesinin organik olmasından dolayı az hasta olduğunu ve beslenmesinin de şehir yaşamına göre iyi olduğuna deyinmiştir.

Ambalajların da besin seçimine etkisini 4K2 *"Mesela cips ambalajları sarı, mavi, yeşil olur, gördüğümde benim canım ister."* şeklinde açıklamıştır.

4.2.4. Yeme Alışkanlıkları

Öğrenciler yeme alışkanlıklarına ilişkin psikolojik faktörün “stres” olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle sınavların ve derslerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ve gergin zamanlar geçirmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulguda öğrencilerde sınav döneminde ders çalışırken uykusuz kalmamak için kafein alımı artmakta, uykusuzluk nedeniyle kahvaltı yapmadan okula gitme, okulda da sınava çalıştıkları için yemek yemeye vakit ayıramama sık görülmektedir. 5K1’in *"Stres beni çok etkiliyor, ders çalışırken fazla yeme isteğim oluyor, neskafe içesim geliyor, aslında şekersiz Türk kahvesi daha yararlı ama."* sözleri kafein alımının arttığını net bir şekilde ortaya koymaktadır. 3K1’in *"Sınav zamanlarımda beslenmemde düzensizlik ya da çok yeme isteği oluyor. Diyetisyen kontrolünde diyet yaparken TEOG sınavı nedeniyle yarım bırakmışlığım bile var."* ifadesinde olduğu gibi sınav stresiyle çok yeme isteği özellikle şeker, bisküvi, çikolataya eğilim artmaktadır. Sınavların kötü geçmesi sonucu iştahsızlık, yemek yememe tepkisi 8E1’in *"Genel olarak aslında yemek yeme durumum ruh halimden etkilenmezdi ama şimdi deneme sınavında beş net bile düşük gelse çok fazla etkileniyorum bazen sofraya bile oturmuyorum ve test çözüyorum."* ifadesi, katılımcıların verdikleri benzer ifadelerdir. Tanrıverdi ve diğerlerinin 2011, Vançelik ve diğerlerinin 2007 yıllarında yaptıkları çalışmalarda ergenlerin üzerinde en çok stres yaratan faktörün dersler ve sınavlar olduğu ifade edilmiş olup mevcut bulgu ile paralellik göstermektedir. Bulgularda, karbonhidratlı yiyecekler, çikolata, özellikle de ekmek yerken porsiyon kontrolü yapamadıklarına değinen iki kız öğrenci ve şeker hastalığı nedeniyle sağlığı için porsiyon sınırlaması yapmak zorunda kalan bir erkek öğrenci de bulunmaktadır. 5K1durumunu *"Bir dilim ekmek yiyeceğim yerde bazen çok canım istiyor, midemi boş gibi hissedip üç-dört dilim yiyebiliyorum."* şeklinde açıklamıştır.

Öğün durumlarını değerlendiren toplam oniki katılımcıdan dokuzu hiç öğün atlamamaya çalıştıklarını, zaman darlığı nedeniyle bazen atlayabildiklerini söylemişlerdir. Bir kişi ana öğünlerine ek olarak iki ara öğün, bir diğeri de tek ara öğün daha yaptığını belirtmiştir. Öğrencilerde günde iki öğün yemek yediğini

söyleyen de, öğünlerine hiç dikkat etmediğini, öğünlerinin düzensiz olduğunu söyleyen de bulguda mevcuttur. Altun ve Mutlu'nun 2015 yılında yaptıkları niteliksel çalışmada benzer sonuca ulaşılmış, "yeme sıklığı" kategorisinde ergenler ara ve ana öğün alıp almadıklarına göre değerlendirilmiş, ara öğün alan kişi sayısının az olup sadece iki kişi olduğu görülmüştür. Öğün atlama alt kategorisinde en fazla atlanan öğünün uyku proplemi ve buna bağlı zaman darlığı nedeniyle sabah kahvaltısı olduğu, sonraki atlanan öğünün de akşam öğünü olduğu öğrenciler tarafından dile getirilmiştir. 3K3 de diyet yapmak için öğün atladığını *"Öğün atlamasını çok seviyorum, bunu kendime aşılamaşım artık, öğün atlayarak diyet yapmaya çalışıyorum mesela."* ifadesinde belirtmiştir. Bu bulgu ile farklılık gösteren Sjöberg vd., (2003)'nin İsveç'te 15-16 yaşlarındaki 9. sınıfta okuyan ergenlerin besin seçimleri ve besin öğesi alımlarını inceledikleri araştırmada erkek ergenlerin % 93'ünün, kız ergenlerin ise %85'inin düzenli olarak akşam yemeği yediklerini, en az atlanan öğünün akşam yemeği olduğunu, en çok atlanan öğünün ise kızlarda ve erkeklerde öğle yemeği olduğunu (sırasıyla %76, %70) saptamışlardır. Mevcut katılımcılar arasında on kız, üç erkek öğrenci öğün haricinde de yediklerinden bahsetmiş, anlamlı bir şekilde kız öğrencilerin fazlalığı dikkat çekmiştir. Öğrencilerin pek çoğu en çok akşam öğününe yakın evde pişen yemekleri, televizyon ya da bilgisayar karşısında da patlamış mısır, kuruyemiş tarzı besinleri öğün dışı olarak tükettiklerini bildirmişlerdir. Gece meyve, gün içerisinde kuru meyveler, uyumadan önce süt ya da meyve, okuldan gelince bisküvi tarzı yiyecekler, dersaneyeye gitmeden önce okul çıkışı yenen ekmek araları, okulda tenefüs aralarında kantinden alınan poğaçalar öğrencilerin tükettikleri besinleri oluşturmaktadır. Aksoydan ve Çakır'ın 2011 yılında yapmış oldukları çalışmadaki ergenlerde televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen süre günlük dört saati aşmaktadır ve bu sürelerde katılımcılar enerji ve yağ değeri yüksek besinler tüketmektedir bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu akşam yemeğini evde ve ailesi ile beraber yemektedir. Dershane nedeniyle akşam yemeğine yetişemeyip eve geç geldiği için tek başına yediğini söyleyen bir katılımcının yanısıra diğer bir katılımcı olan 4K3'de *"Akşamları okuldan eve gelince çok acıkmış oluyorum gelir gelmez akşam yemeğini yiyorum, çok erken yediğim içinde saat 22: ⁰⁰ gibi tekrar acıkıyorum."* diye durumunu açıklamıştır. Genel olarak tüketilen yiyecekler evde

hazırlanan sebze ya da et yemeği, çorba şeklindedir. İştahsızlığından dolayı bazen akşam yemeğini yemediğini belirten bir erkek öğrencinin ifadesi de bu bulguda mevcuttur. Öğlen yemeklerini öğrenciler kantinden, yemekhaneden, okul dışında yiyecek satan yerlerden ya da evden getirdikleri yiyeceklerle sağlamaktadırlar. Çoğunluğunu kız öğrencilerin oluşturduğu bir kısım öğrenci de öğle yemeği hiç ya da bazen yediklerinin altını çizmişlerdir. Bulguda 3K3'ün *"En çok da öğlen öğününü atlarım."* ifadesine benzer, ülkemizde yapılan birçok çalışmada en çok atlanan öğün öğlen öğünüdür. Öğrenciler yemekhanede sevmedikleri yemek çıkınca kantinden ekmek arası yiyecekler aldıklarının, dışarıda ise çiköfte, tost gibi yiyecekleri tükettiklerinin altını çizmişlerdir. Öğrencilerden yemekhaneden yiyen 4K3 *"Okulda öğle yemeğinin olması çok iyi oluyor, beslenmem düzenli oluyor ister istemez."*, kantinden yiyen 7E3'de *"Öğlen yemeğini genelde okulda kantinden yiyorum köfte-ayran şeklinde, doymazsam bir de poğaça alıyorum."* demiştir. Dışarıda yiyen 8E3 ise *"Öğle arasında dışarıda yiyebileceğim sadece iki alternatif var, simit ya da döner."* şeklinde sözleriyle durumunu açıklamıştır. Kahvaltı durumlarını değerlendiren 22 öğrenciden yedisi kahvaltı yapıp yapmadığı ile ilgili mutlaka her sabah evde yaptıklarını, bu sayede dersleri daha iyi anladıklarını, kendilerini daha iyi hissettiklerini söylemişlerdir. Evde kahvaltı yapmayan çoğu öğrenci bunun sebebinin uykuyu tercih etmelerinden, zaman darlığından ve sabah iştahlarının olmadığından kaynaklandığını dile getirmiştir. İki öğrenci kahvaltı yapmaları konusunda annelerinin ısrarcı olduğunu, bu sayede de zaman zaman yaptıklarını ifade etmişlerdir. İfadelerden bazen evde kahvaltı yapıp bazen yapmayan öğrencilere de rastlanmıştır. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu kantinden poğaça, simit, tost alıp yediklerini dile getirmişler çok az öğrenci öğle yemeğine kadar hiç birşey yemediğini söylemiştir. Katılımcı 8E2'nin *"Bu yıl üniversite hazırlık döneminde olduğum için sabah yorgun kalkıyorum, kahvaltı yapamıyorum bu yüzden."* şeklinde belirttiği gibi lise son sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğunun durumları benzerlik göstermektedir.

Kış aylarında öğrenciler grip olmamak için daha fazla turuncgil yediklerini, yaz mevsimine göre tahıl türü besinler, balık ve pekmezi daha fazla tükettiklerini, okula da mandalina elma gibi meyveler getirdiklerini söylemişlerdir. 4K3'ün *"Yazın*

sabahları kalkıp yogo yapıyordum, ondan sonra yulaf-süt falan o tarz şeyler yiyordum, bunlar hem sağlıklı şeylerdi hem de beni dinlendirdiğini hissediyordum." söylemlerine benzer öğrenciler, yazın hazır besinleri daha az tüketip daha çok organik sebze ve meyve ile beslendiklerini, kendi damak zevklerine göre zaman zaman mutfakta da yemekler hazırladıklarını, internetten gördükleri diyet yemeklerini uygulama ve daha fazla su içme imkanlarının olduğunu açıklamışlardır.

Yine bulguda anlamlı bir şekilde kız öğrencilerin daha fazla aburcubur ile ilgili düşüncelerini paylaştıkları ve daha çok tükettiklerini, erkek öğrencilerin bu konuda temkinli davrandığını görmekteyiz. Öğrencilerin çikolata, cips, kola, ayçekirdeği, jelibon, bisküvi, kraker ve dondurma gibi aburcuburları okulda, dışarıda, evde yalnızken ya da televizyon izlerken, sınav haftalarında, okuldan eve gittiklerinde açsa ve gece acıktılsa tükettiklerini anlamaktayız. 3K3 aburcuburları neden tükettiğini "tadını, görüntüsünü, kokusunu çok seviyorum" diyerek belirtmiştir. Erkek öğrencilerden 4E4 aburcubur olarak genelde final maçlarında yılda üç dört defa cips, tadını çok sevdiği için canı sıkıldıkça sıklıkla jelibon alıp yediğini, 6E1 ise, *"Canım çikolata ister yersem arkasından sivilceler gelir, kelebek etkisi gibi, bunu da düşünmek lazım besin seçerken."* demiştir.

Bu bulguda erkek öğrencilerin daha fazla yemekle birlikte ekmek tükettiklerini 8E1'in *"Ekmeği dozunda yediğimi düşünüyorum her öğünde yaklaşık yarım ekmek yiyorum."*, 8E2'nin de *"Bir öğünde yarım ekmek yiyorum genelde."* sözlerinden anlıyoruz. 2E1 durumunu *"Sadece patates kızartmasını zararlı olduğunu bildiğim halde yemeyi istiyorum onu da iki üç haftada bir yiyorum, zararlı olduğundan ancak yapılıyor bizim evde. Hamur işlerini, ekmeği yemeklerin yanında ve ara öğünlerde yerim, yoksa ben doyamam ya da midem bulanır ekmezsiz yemek yediğim zaman."* şeklinde açıklamıştır. Genel olarak ergenlerin kahvaltı öğününde, patates kızartması, hamur işleri ve ekmeği daha fazla tükettiklerini, bu durumun farkında olmalarına rağmen lezzetli buldukları için vazgeçemediklerini anlamaktayız. Katılımcı 3K1, yemekten sonra tatlı yemenin evlerinde uygulanan bir alışkanlık olduğuna kendisinin de bundan vazgeçemediğine, stresli, hasta ya da tartışma ortamında tatlı ve diğer karbonhidratlı besinlere yöneldiğine vurgu yapmıştır. Sadece üç kız öğrenci daha az karbonhidratlı yiyecekler tükettiklerini belirtmişler, bunlardan biri fitnis yaptığı için

ekmek, makarna ve unlu mamüller yemediğini, bir diğeri patates kızartması ve pilavı sevmediğini, annesinin de zaten yapmadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu genel olarak fazla yememeleri konusunda bilinçli olmalarına rağmen ulaşım kolaylığı ve lezzeti nedeniyle yine de tüketmektedirler. Altun ve Kutlunun 2015 yılında yaptıkları niteliksel çalışmada da ergenlerin çoğunluğu, ulaşılması ve tüketilmesi kolay olması nedeniyle genellikle karbonhidrat içeriği besinleri tükettiklerini; bir kısmı ise kilo ve yağlanmadan dolayı tercih etmediklerini vurgulamış olup, her iki çalışmanın da birebir benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Sağlık açısından riskli bulunan bu grup besinler ile ilgili Baltacı vd., 2006 yılında yaptıkları çalışmada da, ergenlerin yanlış beslenmeleri nedeniyle besin çeşitliliğinin sınırlı ve dengesiz, diyet bileşimlerinin posa, vitamin ve minerallerden yetersiz, enerji, tuz, yağ ve basit karbonhidratlardan zengin olduğu belirlenmiştir. 2014 yılında Uzun'un yapmış olduğu diğ er bir çalışmada da yapılan yanlış beslenme şekli obeziteye neden olup obezite sonucu kalp-damar hastalıkları, diyabet, solunum yolu rahatsızlıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşma riskini artırdığı bilgisi mevcuttur.

Sebzeleri öğrenciler tadından, kokusundan dolayı pek lezzetli bulmamakla birlikte çocukluklarına göre daha fazla yediklerini de belirtmektedirler. Sevmedikleri sebzeler “pırasa” başta olmak üzere karnabahar, kabak, brokoli, pişmiş soğan ve patlıcan gibi sebzelerden oluşmaktadır. Öğrencilerden lezzetli bulmadığı halde faydalı olduğu için sebzelerden birkaçını yemeye çalışanlar mevcuttur. Kız ergenler erkek ergenlere göre daha fazla sebze tüketmekte ve daha lezzetli bulmaktadır. Genel olarak öğrenciler okul yemekhanesinde pişen sebze yemeklerini lezzetli bulmadıkları için yerken zorlanmakta ya da yememektedirler. Annelerinin pişirdiği bazı sebze yemeklerini daha lezzetli bulmakta, severek tüketmektedirler. Kuramsal bilgilerde ergenler için günlük olarak alınması gereken beş porsiyon sebze ve meyve grubu besinlerin mutlaka bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden, bir porsiyonu da çiğ olarak domates biber gibi sebzelerden olmalıdır şeklindeki bilgiye göre ergenlerin sebze tüketimi arttırıcı önlemlerin alınması son derece önemli bulunmaktadır.

Öğrenciler meyvenin tadını sevdiklerini, kendilerini hastalıktan koruduğunu ve tok tuttuğunu ifade etmektedirler. Meyveyi sevmesine rağmen vakit bulamadığı için

az tükettiğini söyleyen 4K3 durumunu şu sözlerle ifade etmiştir. *"Meyveler mesela; onları da az tüketiyorum. Seviyorum aslında ama yemeye vakit bulamıyorum, açıkçası oturup meyve yemekte istemiyorum. Hani ara sıra önümde olsa alıp atıştırabilirim aslında, babam koyunca alıp yiyorum ama kendim çıkartıp yemiyorum."* Vakit bulamadığını belirten bir diğer öğrenci 4E4'de durumunu *"Meyveyi yemekten hemen sonra yiyorum, bu ise en kötü meyve yeme şekli ama okul nedeniyle başka yeme zamanım olmuyor."* sözleriyle açıklamaktadır. Meyve sevdiğini söyleyen bir diğer öğrenci 5K1'in, *"Ananası çok sulu olduğu için çok seviyorum, ayrıca Türkiye'de olmayan tadını merak ettiğim meyveler de var."* şeklinde ifadesi ile iletişim araçlarının, medyanın ergenlerin besin seçimi üzerindeki etkisini bir kez daha görmüş bulunmaktayız.

Katılımcılar çay, kahve, kola, ayran, su, komposto ve taze sıkılmış meyve suyu tükettiklerini belirtmiş olup epey bir katılımcı da çayı artık şekersiz içmeye başladıklarını söylemişlerdir. Çay ve kahve ders çalışırken ya da film izlerken gece uykularının gelmemesi için tercih edilmektedir. Kola ya da ayranı yemekle birlikte tüketmektedirler. 3K3 *"Daha çok annemin kendi hazırladığı şeker oranı az vişne suyu gibi hoşaf, komposto tarzı içecekleri tercih ediyorum."*, 4E4'de *"Yemekle birlikte ise kola ya da ayran içerim, varsa önceliğim ayrandır. Yemekle birlikte içecek içmeyi seviyorum."* şeklinde açıklamada bulunmuşlardır. Asitli içecekleri katılımcılar eskiye göre daha az ama yine de az da olsa tükettiklerini ifade etmişlerdir. Diyabet hastası olan 5E2 durumunu, *"Önceden yemeklerde, yemek aralarında özellikle kolayı günde 2,5 litreden fazla tükettirdim, şimdi şekerli içecek içmeyip daha çok maden suyu ve su içmeye çalışıyorum ama hala günlük 300-500 ml falan kola içtiğim oluyor."* sözleriyle açıklamıştır. Enerji içeceği ile ilgili 9E1'in açıklaması *"Enerji içeceğini hiç içmedim, denemedim, aslında denemek istedim ama 8. sınıfta öğretmenim içinde alkol ve zehirli kimyasallar olduğunu söyledi. Bayılma, kalp krizi gibi sonuçlara neden oluyormuş, bir de içinde alkol olduğu için haram diye denemedim. İçecekleri ama çok severim soğuk çay, portakal suyu, su bol bol içerim. Nar suyu, portakal suyu falan sıkıp içerim, hem faydalı hem de tatları güzel, bana iyi geliyor."* şeklinde olmuştur. İki öğrenci çay hiç içmediğinden bahsetmiş içenler de genellikle kahvaltıda ve bazı bisküvilerin yanında içtiklerini

belirtmişlerdir. Katılımcı 9E1, "*Çayı fazla içtiğimden dolayı demir eksikliği oluşmuş o nedenle iştahım yok.*", 9K2'de "*Çayı çok tüketmiyordum ama bu sene 12. Sınıf olmamdan dolayı gece ders çalışırken uyumayım diye tüketiyorum artık. Günlük bir iki bardak içiyorum, önceden tadından hoşlanmadığım için kahvaltıda sadece yarım bardak zor içerdim.*" demişlerdir. Kahve içme oranı kız ergenlerde erkeklere oranla daha fazla olup çoğunlukla şekersiz olarak gün içerisinde ya da çayda olduğu gibi uykuları gelmesin diye gece ders çalışırken tüketmektedirler. Sınav stresinin besin seçimi üzerine etkisi burada da 1E1'in "*Kahve içmeyi severim normalde ben ama sınav haftasında mümkün değil kahve içmem, midemiz ister istemez sınav zamanı biraz hassaslaşıyor.*" sözlerinden anlaşılmaktadır. Alan araştırmalarından elde edilen sonuçlarda kolalı ve diğer içeceklerin (enerji vb.) tüketilmemesi gerekir. Çay ve kahve yerine bitkisel çaylar (ıhlamur vb.) tüketilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2008: 58). Bulduk ve Oktar'ın 1999 yılında ergenlik çağına verilen beslenme eğitiminin besin seçimine etkisinin incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmaya, Ankara İlinde özel liselere devam eden 14-17 yaş grubu 435 kız ve erkek ergen katılmıştır. Yapılan çalışmada beslenme eğitiminin ergenlerin tükettikleri kola gibi içeceklerde azalma sağladığı bunun yerine ayran, süt, meyve suyu tüketimini arttırdığı saptanmıştır.

Su besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısıнын atılması için gereklidir (Kuşgöz, 2005). Suların beslenme açısından bir işlevi de iyot ve flor gibi mineralleri sağlamaya katkıda bulunmalarıdır (Sencer ve Orhan, 2005: 210-212). Günlük su tüketimi önemli olup, her gün en az 1.5-2 litre su tüketilmesi gerekmektedir. Bulguda suyun sağlık içi ne denli önemli olduğu 2K2 şöyle bahsetmiştir, "*Suyu da fazla tüketen bir insan değildim önceden ama benim böbreklerim protein sızdırıyormuş, sürekli böbreklerim ağrıdığı için annem hastaneye götürünce ortaya çıktı. Böbreğimin arkasında da aksesuar dalak varmış bu da benim böbreğime ağrı yapıyormuş ve bol bol su içmem gerek dediler, o zamandan beri bol su içmeye başladım, önceden susamadıkça içmiyordum suyu. Koladan, çaydan alacağımı düşünüyordum ama öyle olmuyormuş.*" Su içmesini sporla ilişkilendiren 6E1'in ifadesi, "*Su tüketimim spora bağlı benim, biraz daha artırmam lazım, olabildiğince yanımda su taşımaya çalışıyorum. Önceden su çok içmezdim, gerek duymadıkça hiç*

içmezdim sanki aldığım yiyeceklerle karşılıyorum diye düşünürdüm, gün içerisinde susama isteğim pek olmuyordu şimdi artırmaya çalışıyorum en azından günde iki litre olması için. Artık spor yapınca da terliyor ve epey susuyorum, su sayesinde daha dinç ve ferah kalıyor insan, attığın her adım bile değişiyor, daha bir güçlü atıyor sanki, diğer türlü su içmeyen bir kişi güçsüz kalır bence." şeklindedir. Çok su içtiğini, susuz yaşayamayacağını söyleyen öğrenciler olduğu gibi gün içinde su içmek hiç aklına gelmeyen sadece susadıkça içen öğrencilere bulguda hemen hemen eşit oranda rastlanmaktadır. Büyük çoğunluk okullarına evden su getirip bittiğinde de kantinden almaktadır. Bulguda ders çalışırken su içmeyi unuttuğunu söyleyen öğrencilerde mevcuttur.

Ergen ve gençlerin günde beş porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeleri önerilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2008: 58; Sağlık Bakanlığı, 2015: 90). Buna rağmen bu bulguda sütün kokusundan, tadından dolayı içmeyen öğrenci ifadeleri çoktur. Öğrenciler süte kahve ya da şeker ilave edip içmeye çalıştıklarını belirtmektedirler. 6E1 sütü günlük alması gereken miktarda alıp durumunu *"Hep süt içerim, hani susarsın ama içesin gelmez değişik bir ikilemde kalırsın ya ben giderim süt içerim hoşuma gider, günde nerdeyse 1,5 litre içerim. Ekmeğe tereyeği, peynir sürüp yerken yanında süt içerim ya da yoğurtlu ekmeğin üzerine tuz, karabiber ekip yine yanında süt içerim."* şeklinde açıklamıştır. Çoğunluklu olarak öğrenciler sütü yeterli miktarda içemediklerini ifade etmişlerdir.

4.2.5. Farkındalık

Sportif aktivite ile ilgili vücut geliştirme sporu yapan erkek ergen protein ağırlıklı beslendiğini, pilav ve makarna yemediğini, şekeri sınırda olan kız ergen ise doktorunun önerisi ile açık havada yürüyüş yaptığını bu sayede diyabet hastalığından kurtulduğunu dile getirmiştir. Hareket etmek adına market alışverişini yürüyerek yapan, yazın bisikletle bahçede dolaşan bir diğer erkek katılımcı soğuk havalarda yürüyüş yapmakta zorlandığını belirtmiştir. İki erkek katılımcı kas yapmak için spor yaptıklarını, bir diğer erkek katılımcıda spor yapma konusunda abisini ve reklamları örnek alıp spora başladığını ifade etmiştir. Sağlık nedeniyle başladığını söyleyen diğer bir erkek katılımcı olan 6E1'de ifadelerinde şu cümlelere yer vermiştir. *"Kunduracı göğsü hastalığım nedeniyle doktorun önerisiyle sağlığım için*

elimden geldiğince devam ettirmek istiyorum. Spor yapmanın bende faydası çok oldu, adım atarken bile güçlü atabiliyorum artık. Yediğim şeyler sayesinde zinde kalabiliyorum. Midemdeki o kötü tat artık olabildiğince az oluyor. Eminim üç dört ay sonra daha da olumlu etkileyecek. Üniversite sınavından sonrada kesinlikle spora devam edeceğim, aslında sağlıklı kalmak için tüm hayatım boyunca devam etmek istiyorum." Spor yapamadıklarını söyleyen 5E3 *"Okuldan dolayı zaman bulamıyorum"*, 4E4'de *"Sabah erken kalkarsam ancak yapabiliyorum"* demişlerdir. Kız öğrenciler daha çok vücut ağırlığı kontrolü ve sağlıklı olmak adına spor yapmakta olup anlamlı bir şekilde erkek öğrencilere göre spor yapma oranları oldukça azdır. Rodriguez ve Arkadaşlarının 2001 yılında İspanya'da 491 ergen ile, normal kilodaki ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve ergenlik döneminde yeme davranışındaki değişimler ile ilgili yaptığı çalışmada, spor yapma konusunda kız ve erkek ergenler arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu, kızların daha uzun süre egzersiz yaptıkları belirtilmiş olup çalışma bu bulgu ile farklılık göstermektedir.

Beslenme durumu kategorisinde 27 katılımcı içerisinde iki kız ve iki erkek öğrenci olmak üzere toplam dört öğrenci beslenme durumlarını "iyi" olarak tanımlamışlar, verdikleri ifadelerde sebeplerini de sırasıyla, köyde yaşamasından dolayı organik beslendiğini, ekmek yemediğini, öğünlerini atlamadığını, her besinden dengeli aldığını belirterek açıklamışlardır. Bu sonuçlardan beslenme bilgisinin önemi ve artırılmasının yararı anlaşılmaktadır. Katılımcıların beşi kız olmak üzere toplam oniki öğrenci beslenmelerinin iyi olmadığını belirtmişlerdir.

Kız öğrenciler;

- *Öğün durumum düzenli değil, sürekli atıştırıyorum,*
- *Sağlıklı olduğumu söyleyemeyeceğim, bir öğrencinin beslenmesi ne kadar olabiliyorsa benim de o kadar oluyor kahvaltıyı pek fazla yapmıyorum, kantinden de simit poğaçaya alıp yiyorum,*
- *İştahsızım ve okuldan dolayı hazır yiyecekleri çok tüketiyorum,*
- *Sebze yemiyorum, hazır yiyecekleri çok tüketiyorum,*
- *Sağlıklı beslenmek için okula evden yemek getirmem lazım ama ben üşeniyorum,*

Erkek öğrenciler;

- *Okuldan dolayı hızlı olacağım diye hep hazır yiyecekler ve aburcubur yiyorum,*
- *Okul kantinindeki imkanlar, okul giriş çıkış saatleri,*
- *Tatlı ve baharatlı yiyeceklere isteğim fazla,*

- *Üniversiteye hazırlandığım için gece çalışmaktan yorgun düştüğüm için kahvaltıya zaman bulamıyorum ve kantinden simit poğaçaya yiyorum. Okul çıkışı dedershaneye gittiğim için dışarıda ekmekarası gibi yiyecekleri yiyorum,*
- *Tip 1 diabet hastası olduğum için her istediğimi yiyemiyorum,*
- *Karbonhidratlı beslendiğimi düşünüyorum,*
- *Çayı fazla içiyorum ve bundan dolayı demirim eksik, iştahsızım. şeklinde açıklamada bulunmuşlardır.*

Bu çalışma Croll'un (2001) "sağlıklı" ve "sağlıksız" beslenmenin anlamını ve ergenlik çağındaki gençler için sağlıklı beslenmenin önemini araştırmak amacıyla Minerota' da ki devlet okullarında 7-12. sınıflarda okuyan ergenlik çağındaki 138 kız ve 65 erkek öğrenciden oluşan 25 odak grup üzerinde yaptığı çalışmaya benzerlik göstermektedir. Çalışmada da öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili önemli ölçüde bilgiye sahip oldukları, öğrencilerin sağlıklı beslenmenin ne olduğunu bilmelerine rağmen sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymakta zorlandıkları ve sık sık sağlıksız olduğunu bildikleri besinleri tükettiklerinin saptanmıştır. Sağlıklı beslenememelerinin nedenlerinin ise zamanın yetersizliği, okulda sağlıklı besinlerin sınırlı olması ve sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymada genel bilgi eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiş ve bu çalışmayla büyük oranda benzerlik göstermektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu besin seçimindeki en büyük kolaylığın "ev ortamı" olduğunu belirtmiş bunun nedenlerini de genel olarak evde öğünlerinin daha düzenli olması, seçim şanslarının fazla, daha sağlıklı ve damak zevklerine uygun yiyecekleri tüketmeleri olarak açıklamışlardır. Katılımcı 2K3, evde ama yalnızken besin seçiminin daha kolay olduğunu çünkü annesinin kendisine "Onu yeme bunu yeme" şeklinde müdahalede bulunduğunu söylemiştir. Ev dışında aidiyet hissettikleri yakın akraba evlerinde de besin seçmekte zorlanmadığını belirten öğrenci ifadesi de mevcuttur. Katılımcı 1E1'de yakın olduğu birisiyle dışarıdaysa yiyecekler arasından seçim yapmakta zorlanmadığından bahsetmiştir. Tek çocuk olmasından ya da okula evden yemek getirmesinden dolayı besin seçimlerinin kolaylaştırdığını belirten öğrenciler bulunmaktadır. Yine büyük bir çoğunluk okul ortamında besin seçimleriyle ilgili seçeneklerinin az olmasından dolayı zorlandıklarını dile getirmişlerdir. Kantin faktörü, paketli ürünler, arkadaş ortamında çoğunluğa uyulması, misafirlik, sağlıklı besin tüketmek için vakit bulamamak, tek ebeveynli olmak (özellikle baba ile yaşamak), çift ebeveynli ailelerde ise annenin

evden kısa süreliğine başka yere gitmesi, dışarıdaki yiyeceklerle temiz ve güvenilirlik konusunda duyulan endişe, balık gibi bazı yiyecekleri kokusundan dolayı yiyememek, döner ve hamburger tarzı yiyeceklerin satıldığı yerlerin çok, sağlıklı alternatiflerinin az ya da hiç olmaması bulgulardan ulaştığımız diğer zorluklar olarak sıralanmıştır.

Büyük çoğunluğunu kız öğrencilerin oluşturduğu tüm katılımcılar en fazla vücut ağırlığı kontrolleri için besin seçiminde değişikliğe gittiklerini, ikinci olarak hastalık durumunda iyileşmek adına turunçgiller, nane limon vb. iyip içtiklerini. Erkek öğrenciler daha çok spor yaparken beslenmesinde değişiklik yapıp protein ağırlıklı beslendiklerini ifade etmişlerdir. Çoğu öğrenci sağlıklı olmak, büyüyüp gelişmek, ergenlik nedeniyle oluşan sivilcelerden kurtulmak için beyaz şeker, kızartmalar, karbonhidratlar, cips, çikola vb. yiyeceklerden uzak durmuşlar, porsiyon miktarlarını küçültmüşlerdir. Katılımcı 3K4'ün, *"Beslenmemde uyguladığım bazı değişiklikler benim yaşam biçimim olmuyor, yapamam ben, mesela yememem gereken çikolatayı daha hafifinden alıp ayda bir yiyorum."* şeklindeki ifadesinde de belirttiği gibi genellikle üşenme, zaman bulamama ya da tadından dolayı canının istemesi gibi birçok faktörden dolayı uyguladıkları değişikliklerin kalıcı olamadığının altını çizmişlerdir.

Bulguda katılımcılar arasından sekizi erkek, dördü kız öğrenci olmak üzere toplam 12 öğrenci sağlık ve fiziki görünüm için besin seçiminin önemli olduğunu bu nedenle de dengeli beslenmenin önemine vurgu yapmışlardır. Fast food, cips tarzı besinlerin seçilmesinin ileride obezite, organlarda yağlanma sonucu hayati organların görevini yerine getirememesi ve çeşitli hastalıklara yakalanma arasındaki ilişkiye cümlelerinde yer vermişlerdir. Katılımcı 2E1, besin seçiminde "tazeliğe" vurgu yapmış ve *"Besin seçimi; taze olan yiyeceklerin yenmesi açısından çok önemli, ölmüş olan, fazla beklemiş yiyeceklerin vücuda hiç yararı olmayacağını düşünüyorum ben."* Sözleriyle açıklamıştır. Katılımcı 4K3'de *"Besin seçimi sağlıklı yaşam için, dinçlik için, enerjik olmak için çok önemli."* diyerek sağlıklı birlikte dinç ve enerjik olmak için de seçimlerde bulunduğunu söylemiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu bölümde, lise öğrenimine devam eden öğrencilerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimlerini incelemek amacıyla yürütülen araştırmadan elde edilen temel sonuçlara ve önerilere yer verilmiş olup, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, bulguların sunulduğu sırası izlenerek özetlenmiştir.

Katılımcılar bireysel belirleyiciler kategorisi, besinlerin anlamları ile ilgili temada; sevdikleri besinleri tükettiklerinde mutlu, sevmediklerini tükettiklerinde de mutsuz olduklarını dile getirmişlerdir. Duyusal duyuşsal ve duygu durumu alt temasında da; kız öğrencilerin büyük bir çoğunluğu regli döneminde tatlı ve çikolata yeme isteklerinin arttığını ifade etmişlerdir. Tartışma ortamında yeme isteklerinin arttığına, daha çok karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklere yöneldiklerine, açlık durumunda daha sinirli olduklarına vurgu yapmışlardır. Öğrenciler yeme alışkanlıklarına ilişkin psikolojik faktörün “stres” olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle sınavların ve derslerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini, gergin zamanlar geçirmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulguda öğrencilerde sınav döneminde ders çalışırken uykusuz kalmamak için kafein alımı artmakta, uykusuzluk nedeniyle kahvaltı yapmadan okula gitme, okulda da sınava çalıştıklarından dolayı yemek yemeye vakit ayıramama sık görülmektedir.

Biyolojik faktörler teması, açlık durumu alt temasında; okulda acıktıkları için kantinden alışveriş yaptıklarını, açken ders çalışmalarının ve anlamalarının zorlaştığını, odaklanamadıklarını dile getirmişler. Lise son sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlandıklarından dolayı gece geç saatlere kadar ders çalışıp acıktıkları için de tost gibi besinler tükettiklerini ve okul çıkışı dersane öncesi yine aç oldukları için dışarıdan hızlı hazır besinler yemek zorunda kaldıklarını, zorlanarak yedikleri karnabahar gibi sebzeleri ancak açken tüketebildiklerini belirtmişlerdir. Davranışsal faktörler teması, tat ve lezzet algısı alt temasında da; büyük çoğunluk sebzelerin tatlarını sevmediklerini belirtmiş olup patlıcan, karnabahar, ıspanak, kabak, pırasa, soğan, sarımsak, mantar, pişmiş sebze yemekleri, salatalar sevmedikleri sebzeler; yumurta, süt, peynir ve zeytin de lezzetinden dolayı sevmedikleri yiyecekler arasında

yer almıştır. Pekmez ve şekerli yiyecekler, sakatatlar, kurban bayramında et, poğaça tarzı hamur işleri de farklı farklı öğrenciler tarafından sevmiyorum olarak ifade edilmiştir. Tadını sevdikleri besinler arasında ilk sırada et olmakla birlikte sevenlerin de anlamlı çoğunluğunu erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Her iki cinsiyet tarafından baklava, kadayıf ve diğer tatlılar, ayçekirdeği, hamur işi, mantı, peynir, fast food yiyecekler, aburcuburlar ve mayonez gibi çeşitli soslar tatlarından dolayı sevilen yiyecekler; gazlı içecekler ve enerji içeceği de sevilen içecekler olarak belirtilmiştir. Karbonhidrat ve yağ ağırlıklı yiyeceklerin ergenler tarafından daha çok tercih edildiği belirgin bir şekilde ortadadır. Meyve ve sebzelerin tatlarını sevdiklerini ifade edenler daha çok kız öğrencilerdir. Öğrenciler süt, maydanoz, yeşil biber, bal ve yumurta gibi besinlerle ilgili geçmişlerinde olumsuz deneyimler yaşayıp bu nedenle de şimdi tüketemediklerini paylaşmışlardır. Tat ile ilgili dokuz öğrenci *“Tat benim besin seçimimde en önemli belirleyici.”* şeklinde ifadede bulunmuştur. Genel olarak sebze yemekte zorlanan ergenler arasında kız ergenler erkek ergenlere göre daha fazla sebze tüketmekte ve daha lezzetli bulmaktadır.

Davranışsal faktörler teması, beden imgesi alt temasında; büyük çoğunluğunu kız öğrencilerin oluşturduğu tüm katılımcılar en fazla kilo kontrolleri için besin seçiminde değişikliğe gittiklerini; bulguda katılımcılar arasından sekizi erkek toplam 12 öğrenci sağlık ve fiziki görünüm için besin seçiminin önemli olduğunun, bu nedenle de dengeli beslenmenin gerekliliğinin altını çizmişlerdir.

Biyolojik faktörler teması, sağlık durumu ve gelişim süreci alt teması olarak da hastalık durumunda iyileşmek adına turunçgiller, nane limon vb. yiyecekler yiyip içtiklerini belirtmişlerdir. Erkek öğrenciler daha çok spor yaparken beslenmesinde değişiklik yapıp protein ağırlıklı beslendiklerini paylaşmışlardır. Çoğu öğrenci sağlıklı olmak, büyüyüp gelişmek, ergenlik nedeniyle oluşan sivilcelerden kurtulmak için beyaz şeker, kızartmalar, karbonhidratlar, cips, çikola vb. yiyeceklerden zaman zaman uzak durmuş, porsiyon miktarlarını küçültmüşlerdir, fakat uyguladıkları değişikliklerin üşenme, zaman bulamama, ya da tadından dolayı canının istemesi gibi bir çok faktörden dolayı kalıcı olamadığına vurgu yapmışlardır.

Çevresel belirleyiciler kategorisi, yakın sosyal çevre teması, akran etkisi alt temasında; her iki cinsiyetteki katılımcılar arkadaşlarıyla yemeğe gittiklerinde

çoğunluğa göre yiyecek seçimlerini yaptıklarını, seçimlerinde fiyatında etkili olduğunu, genelde hamburger-kola, aburcubur tarzı besinler tükettiklerini belirten benzer sözlere yer vermişlerdir. Erkeklerden da çok kız öğrenciler akranlarıyla atıştırmalık besinleri tüketirken beraber hareket ettiğine, çikolata ve aburcuburları birlikte alıp yediklerine işaret etmişlerdir.

Yakın sosyal çevre teması, aile uygulamaları alt temasında katılımcılar daha çok annelerinin bilinçli olup sağlıklı beslendiği ve bu anlamda iyi birer rol model olduklarına; aile beslenme alışkanlıkları alt temasında da ev ortamında beslenmelerinin daha sağlıklı ve kolay olduğuna, mutfakta kendi yiyeceklerini hazırlama olanağı bulduklarına değinmişlerdir. Sevdiği yemekleri yapmak, yemek yapmayı öğrenmek, bazıları da kendilerine diyet yiyecekler hazırlamak için mutfığa girdiklerine vurgu yapmışlardır. Kendilerine beslenme konusunda öğütler veren, yöresel, lezzetli yemekler yapan aile büyükleri olduğu gibi, beslenmeleri yanlış olduğu için sağlık sorunları yaşayan anneanne, dede, babannelerde ergenlerin ifadesinde yer almışlardır. Bulgularda ağabeyi ile birlikte atıştırmalık ya da hazır besinlere yöneldiğini belirten katılımcı ve beslenme bilgisine ablasından ulaşan katılımcıda bulunmaktadır. Genel olarak kardeşlerden etkilenen ergen ifadeleri olduğu gibi hiç etkilenmeyen ergen ifadeleride hemen hemen eşit orandadır.

Bazı erkek öğrenciler misafirlğe gitmeden önce aç kalabilme endişelerinin oluştuğunu, yakın sosyal çevre teması, misafirlik alt teması başlığı altında açıklamışlardır. Çevresel belirleyiciler kategorisi, mikro çevresel teması, okul alt temasında sekiz katılımcıdan altısı kız öğrenci ve evden getirdikleri besinleri genellikle okulda birlikte yediklerine değinmişler ve sağlıklı, daha ekonomik olduğu için evden yemek getirdiklerine vurgu yapmışlardır. Ayrıca öğrenciler okul yemekhanesinde pişen sebze yemeklerini lezzetli bulmadıkları için yerken zorlanmakta ya da yememektedirler. Annelerinin pişirdiği bazı sebze yemeklerini daha lezzetli bulmakta, severek tüketmektedirler. Görüşmeler değerlendirildiğinde kantinden öğrencilerin yiyecek almalarının nedenleri de “acıkmış olmak”, “tatlarını sevmeleri”, “okulda öğle yemekleri için tek seçeneğin kantin olması”, “evlerinin uzak olması” şeklinde sıralanabilmektedir. Kantinden tüketilen besinler ise aburcubur tarzı atıştırmalıklar, ekmek arası yiyeceklerdir.

Farkındalık kategorisi, beslenme durumu teması ve besin seçimi zorlukları alt temasında Türk örf adetlerimizde hayli öneme sahip misafır ve ikram kavramı yine ergenlerin besin seçiminde etkilidir ve misafirlikteki çok yemek çeşidi, geleneksel ve bol kalorili yiyecekler, yemeleri konusunda yapılan ısrar katılımcıların besin seçimi konusunda zorlandıkları hususlardan biri olarak belirtilmiştir. Medya temasında; beslenme ile ilgili bilgi kaynağının internet olduğu öğrenci ifadelerinde elde ettiğimiz sonuçlardır. Sırayla diğer kaynaklar; televizyon haberleri, öğretmen, diyetisyen, geleneksel aile bilgileri (özellikle de anne), besinin içindekiler kısmı, besin değeri tablosu şeklinde örneklendirilmiştir. En çok bilgisayarda internet aracılığıyla videolar izleyerek merak ettikleri besinlerin nasıl üretildiği, sağlıklı beslenmek adına neler yapıldığı konusunda bilgi edindiklerine değinmişlerdir. Bütçe kontrolü temasında da; bütçe kontrolü için evden okula yiyecek getirenler, dışarıda yiyecek alırken ucuz besinleri tercih edenler bulunmakta olup, katılımcı 3K2 bu durumunu *“Dışarıda besin seçerken önceliğim fiyat, evde ise lezzet.”* olarak açıklamıştır. Fiyat temasında da fiyat ile ilgili düşüncelerine erkek öğrencilerden çok kız öğrenciler yer vermiş, katılımcıların hemen hemen hepsi fiyata göre besin seçiminin tüm belirleyiciler arasında belki de en önemli belirleyici olduğunun önemine vurgu yapmışlardır.

Farkındalık kategorisi beslenme durumu teması, beslenme durumum iyi alt temasında; 27 katılımcıdan iki kız ve iki erkek öğrenci olmak üzere toplam dört öğrenci beslenme durumlarını “iyi” olarak tanımlamışlar, verdikleri ifadelerde sebeplerini sırasıyla; köyde yaşamından dolayı organik beslendiğini, ekmek yemediğini, öğünlerini atlamadığını, her besinden dengeli aldığını belirterek açıklamışlardır. Beslenme durumum iyi değil alt temasında da; kız öğrencilerden beş kişi olmak üzere toplam 12 öğrencide beslenmelerinin iyi olmadığını söylemiş, nedenlerinin daha çok atıştırmaları, okul ortamında aburcubur, karbonhidratlı ve hazır besinler tüketmeleri olduğunu sıralamışlardır. Gıda mevcudiyeti temasında da öğrenciler paketli gıdalardan, katkı maddeli, GDO’lu ürünlerden, gramajına göre fiyatların yüksek, sebzelerin hormonlu olmasından, tavuğa üretim aşamasında verilen ilaçlardan dolayı son derece endişeli olduklarından bahsetmiş olup, bu konuda ki rahatsızlıklarının altını çizmişlerdir. Köyde yaşayan katılımcı 2E1, beslenmesinin

organik olmasından dolayı az hasta olduğuna, şehire göre köyde daha iyi beslendiğine ve bu durumdan da son derece memnun olduğuna vurgu yapmıştır.

Beslenme durumu teması, besin seçiminin önemi alt temasında sekizi erkek, dördü kız olmak üzere toplam 12 öğrenci sağlık ve fiziki görünüm için besin seçiminin önemli olduğuna bu nedenle de, dengeli beslenmenin önemine dikkat çekmişlerdir ve fast food, cips tarzı besinlerin seçilmesinin ileride obezite ve organlarda yağlanma sonucu hayati organların görevini yerine getirememesi ve çeşitli hastalıklara yakalanma arasındaki ilişkiyi ifade etmişlerdir. Katılımcı 2E1 besin seçiminde “tazeliğe” vurgu yapmış ve *"Besin seçimi; taze olan yiyeceklerin yenmesi açısından çok önemli, ölmüş olan fazla beklemiş yiyeceklerin vücuda hiç yararı olmayacağını düşünüyorum ben."* demiştir. Katılımcı 4K3’de *"Besin seçimi sağlıklı yaşam için, dinçlik için, enerjik olmak için çok önemli."* cümlesiyle sağlığın yanında dinç ve enerjik olmak için de seçimlerde bulunduğu dikkat çekmiştir.

Beslenme durumu teması, besin seçiminde kolaylıklar alt temasında; büyük çoğunluk besin seçimindeki en büyük kolaylığın “ev ortamı” olduğunu belirtmiş bunun nedenlerini de genel olarak evde öğünlerinin daha düzenli olması, seçim şanslarının fazla, daha sağlıklı ve damak zevklerine uygun yiyecekleri tüketmeleri olarak açıklamışlardır. Besin seçiminde zorluklar alt temasında da ;Okul ortamında besin seçimleriyle ilgili seçeneklerinin az olmasından dolayı zorlandıklarını belirtmişler; “kantin” faktörü, paketli ürünlerin tercih edilmemesi, arkadaş ortamında çoğunluğa uyulması, misafirlikler, sağlıklı besin tüketmek için vakit bulamamak, tek ebeveynli olmak (özellikle baba ile yaşamak), çift ebeveynli ailelerde ise annenin evden kısa süreliğine başka yere gitmesi, dışarıdaki yiyeceklerle temiz ve güvenilir olduğu konusunda duyulan endişe, balık gibi bazı yiyecekleri kokusundan dolayı yiyememek, dışarıda döner ve hamburger gibi yiyeceklerin satıldığı yerlerin çok fazla oluşu ve de sağlıklı alternatiflerinin az ya da hiç olmaması da bulgulardan ulaştığımız diğer zorluklar olarak sıralanmıştır.

Farkındalık kategorisi, sportif aktivite teması, istediğim kiloya ulaşıyorum alt temasında; kız öğrenciler daha çok vücut ağırlığı kontrolü ve sağlıklı olmak adına spor yapmakta olduklarını öğrenmişler ve anlamlı bir şekilde erkek öğrencilerden spor yapma oranlarının az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yeme alışkanlıkları kategorisi, tüketilen besinlerin çeşitliliği teması, içecek alt temasında; çok su içtiğini, susuz yaşayamayacağını söyleyen öğrencilerin olduğu gibi gün içerisinde su içmek hiç aklına gelmeyen, sadece susadıkça içen öğrencilere hemen hemen eşit oranda rastlanmış. Büyük çoğunluk okullarına evden su getirip bittiğinde de kantinden almaktadırlar. Bulguda ders çalışırken su içmeyi unuttuğunu belirten öğrencilerde bulunmaktadır.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ergenlere, ailelere, okullara, gıda sistemi, medya, ilgili politikalara ve araştırmacılara yönelik öneriler getirilmiştir.

Besin seçiminin birçok belirleyiciden etkilenecek şekilde gerçekleştiği dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, sağlıklı besin seçimlerinin geliştirilmesine yönelik girişimsel çalışmaların bilgi, tutum, farkındalık ve uygulama gibi birçok parametreyi dikkate alarak planlanması girişimin, müdahalenin etkisini artırabilmektedir.

Ergenlerin besin seçimlerde bireysel farkındalıklarının da önemli olduğu dikkate alındığında bilinçli farkındalık geliştirmelerinde medya, öğretim programları, aile ve öğretmenlere önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir. Gıda sisteminin tüketime sunulan gıdalarla ilgili sağlık hassasiyeti ve ilgili yönetmeliklere göre hareket etmesi sağlanmalıdır.

Riskli yeme davranışı olan ergenlerle birebir görüşme yapılmalı, ergen ve ailelerine bu konuda eğitimler verilmeli ve zamanlarının büyük kısmının okulda geçmesinden dolayı kantinlerin ergenlerin sağlıklı besine ulaşmalarını destekleyecek şekilde düzenlenmesi sağlanmalıdır. Kantinlerde yağlı ve şekerli besinlerin satışını azaltıcı önlemler alınmalı, sağlıklı besinlerin fiyatlarını düşürmek gibi tedbirlerle bu besinlerin satışı artırılmalıdır.

Ergenler sebze yemeklerini özellikle okul yemekhanesinde lezzetli bulmadıkları için az yemekte ya da hiç yememektedir. Öğrencilere, sebze yemeklerini sevdirmek için daha lezzetli hazırlanmasına yönelik yeni tarifeler ve pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.

Ergenlerin ağırlık kaybetmek için düzensiz beslenmeleriyle ilgili bulgular mevcut olup, uygun müdahalelere ihtiyaç vardır. Aşırı kilolu ergenlerin kötü muamelelere maruz kalmamaları ve psikososyal ve fiziksel refahlarını artırmak için ilgili paydaşlar tarafından gerekli önlemler alınmalıdır. Ekmek, hamur işleri ve patates kızartması gibi karbonhidrat ağırlıklı besinlerin daha çok kahvaltı öğününde alındığı tespit edildiği için bu öğünde daha sağlıklı besinler tüketilmesinin sağlanması açısından ebeveynlerde farkındalık geliştirilmelidir.

Ailelerin ergenlerin beslenmelerini takip etmeleri, dengeli beslenmelerine yönelik rol model olma durumları ergenlerde olumlu davranışlar olarak görülmüş ve bu desteklerini artırmalarının önemi anlaşılmıştır. Sosyal bir birey olan ergenin ev ve okul gibi yaşam alanları içerisindeki besin seçimleri ebeveynler ve öğretmenler tarafından gözlemlenmelidir. Öğretmenlerin de bu konudaki destekleri aileninki kadar önemli olup onlara da büyük görev ve sorumluluk düşmektedir.

Ergenlerde sağlıklı besin seçiminlerinin geliştirilmesi için besin seçiminin çok faktörlü yapısı dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda biyolojik ve psikolojik, ebeveyn, okul, medya, gıda sistemi, ilgili politikalar gibi birçok belirleyicinin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbay, Cuma ve Boz, İsmet (2005). Kahramanmaraş'ta Ailelerin Ev ve Ev Dışı Gıda Tüketim Talebi ve Tüketici Davranışlarının Ekonomik Analizi. *KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi*, 8(1), 122.
- Akbulut, Gamze, Özmen, Mahir ve Besler, H.Tanju (2007). Obezite. *Tübitak Dergisi*, Mart Sayısı Eki.
- Aksoydan, Emine ve Çakır, Nihan (2011). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 264-270.
- Aktaş, Nazan ve Özdoğan, Yahya (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 146-153.
- Alaimo, Katherine, Olson, Christine M. ve Frongillo, Edward A. (2001). Food Insufficiency and American School-Aged Children's Cognitive, Academic, and Psychosocial Development. *Pediatrics*, 108(1), 44-53.
- Altun, Mehtap, Kutlu, Yasemin (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları İle İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Derdisi*, 23(3), 174-184.
- Anamur Uğuz, Meryem ve Bodur, Said (2007). Çocuklarda Şişmanlık ve Demografi İlişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1).
- Artık, Nevzat, Mert, Murat, Poyrazoğlu, Sinan Ender ve Konar, Nevzat (2009). *Küresel Kriz ve Gıda Güvenliği* (Sunumlar Kitabı-1). Ankara: TMMOB Gıda Mühendisleri Odası.
- Atabek, Mehmet Emre, Pirgon, Ozgur ve Kurtoglu, Selim (2006). Prevalence of metabolic syndrome in obese Turkish children and adolescents. *Diabetes research and clinical practice*, 72(3), 315-321.
- Balkış, Mustafa (2011). *Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Baltacı, Gül, Ersoy, Gülgün, Karaağaoğlu, Nilgün ve Derman, Orhan (2006). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam*. Ankara: Sinem Matbaacılık.
- Banna, C. Jinan, Buchthal Vanessa Opal, Delirmier Treena, Creed-Kanashira Hillary M. And Peny Mary E. (2016). A gualitative study of adelescents in a periurban area in Lima. *Influences on eating*, Peru.
- Baş, Murat(2002).Ayaküstü ve Hızlı Beslenme "Fast-Food". *Tekli Çoluk Çocuk Dergisi*, 2, 58-60.
- Baş, Murat (2006). “Sağlıklı Beslenme Takıntısı, Ortorexia Nervosa”, *Çoluk Çocuk Dergisi*, 58, 56-57.
- Baçoğlu, Sevil, Besler, Tanju, Cığerim, Nevin., Ersoy, Gürkan, Karaağaoğlu, Nilgün, Pekcan, Gül den ve Yücecan, Sevinç (1992). Ailelerin Sosyoekonomik ve Gelir Düzeylerine Bağintılı Olarak Besin Harcama Payları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 21(1), 83-100.
- Batman, Orhan, Sarıışık, Mehmet, Candidate, Akif Gökçe (2015). Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına Dair Kısıtlar Nelerdir? Yükseköğrenim Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *International Conference on Eurasian Economies*, SESSION 4B: Tarım Ekonomisi.
- Baysal, Ayşe (1997). Bilişsel Yeteneğin Gelişimin de Beslenmenin Rolü. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 26 (1),1.
- Baysal, Ayşe (2004). *Beslenme* (10. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, Ayşe (2012). Türk Mutfağı, Özellikleri, Etkileşimleri, Beslenme Antropolojisi-I. *Beslenme ve Diyetetik Dizisi* (3 Baskı).Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Bektaş, Dilek Yelda (2016). ERGENLERDE BEDEN İMGESİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 67.
- Bellisle, France (2005). The determinants of food choice. *EUFIC Review*, 17 (Eylül), 1-8.

- Bennett, Jessica, Greene, Geoffrey ve Schwartz-Barcot, Donna (2013). Perception Of Emotional Eating Behaviour. A Qualitative Study Of College Students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Bjørli, Marte, (2017). Understanding young people's food choices: *a qualitative study in Hedmark, Norway* (Master's thesis).
- Brown TA (2006). Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. *The Guilford Press*, NewYork.
- Botvin, G.J., Cantlon, A., Carter, B.J. ve Williams, C.L. (1979). Reducing Adolescent Obesity Through a School Health Program. *The Journal of Pediatrics*, 95 (6), 1060-1062.
- Brook, Uzi ve Tepper, Irah (1997). High School Students' Attitudes and Knowledge of Food Consumption and Body Image: Implications for School Based Education, *Patient Education and Counseling*, 30, 283-288.
- Bulduk, Sıdıka ve Oktar, İlhan (1999). Adolesan Çağında Verilen Beslenme Eğitiminin Besin Seçimine Etkisi. *V. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum, Bildiri Özet Kitabı*. Isparta.
- Burniat W, Cole J ve Lissau Inge (2002). Child and Adolescent Obesity. *Cambridge University Press*, 154-157.
- Büyükkoyuncu, Nazlı (2010). *Gaziantep İl Merkezindeki İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Kantininden Besin Seçimleri ve Annelerinin Besin Güvenliği Bilgi Düzeylerinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Şener, Çakmak Kılıç, Ebru, Akgün, Özcan Erkan, Karadeniz, Şirin ve Demirel, Funda (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Chomitz, Virginia, Rall, Cheung, Lilian WY Cheung, ve Lieberman, Ellice (1995). The Role of Lifestyle in Preventing Low Birth Weight. *The Future of Children*, 121-138.

- Contento, Isobel, R. (2011). Overview of determinants of food choice and dietary change: Implications for nutrition education. *Nutrition Education: Linking Research, Theory and Practice, 2nd ed., Jones and Bartlett Learning, Sudbury, MA.*
- Cresswell, Scott, L. ve Eklund, Robert, C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*(3), 469-477.
- Creswell, John ve W., Plano, Clark, L., Vicki (2017). *Karma Yöntemler Araştırması Tasarlama ve Yönetme.* Sage Publishhing.
- Croll, Jillian (2001). Heality Eating: What Does it Mean to Adolescents? *Journal of Nutrition Education, 33* (4), 193-198.
- Çanakçı, Ayşe (2015). *Okul Kantinlerinde Satılan Ürünlere İlişkin Öğrenci, Öğretmen, Yönetici ve Veli Görüşleri (Trabzon Merkez Örneği).*Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dalla, Grave Riccardo ve Calugi Simona (2007), Eating Disorder not Otherwise Specified in an İnpatient Unit: The İmpact of Altering the DSM-IV Criteria for Anorexia and Bulimia Nervosa. *European Eating Disorders Review,15*, 340-349.
- Demir, Hülya (2008). Adölesan Beslenmesi. *Güncel Pediatri, 94*-95.
- Demirci, Mehmet (2002). *Beslenme.* Tekirdağ: Rebel Yayıncılık Basım.
- Demirezen, Esmâ ve Coşansu, Gülhan (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi,14*(8), 174-177.
- Dereköy, Sibel (2006). *Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Di Noia, Jennifer ve Contento, Isobel (2010) Fruit and Vegetable Availability Enables Adolescent Consumption That Exceeds National Average. *NutrRes,30*,396-402.

- Dixon, G. Helen, Scully L. Maree, Wakefield, A. Melania, White, M. Victoria ve Crawford, A. David (2007). The Effects of television advertisements for junk Food Versus Nutritious Food on Children’ s Food Attitudes and Preferences. *Social Science& Medicine*, 65 (7), 1311-1323.
- Douglas, Lesley (1998). Children’s Food Choice [Çocukların Besin Seçimleri]. *Nutrition and Food Science*, 98 (1), 14-18.
- Exspress. (2017). Obez Çocukların Tip 2 Diyabete Yakalanma Riskleri 4 Kat Fazla. *Sağlıklı Yaşıyoruz*, Çeviren: Çağlar, Nurçin (2017). <http://www.express.co.uk/life-style/health/796240/Type-2-diabetes-disease-health-condition> Erişim Tarihi: 27.04.2017.
- Erge, Sema (2003). Obezitede Diyet Tedavisini Destekleyen Davranışsal Tedavi. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*, 2, 75-82.
- Ergül, Şafak ve Kalkım, Aslı (2011).Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. *TAF Prev Med Bull*, 10 (2), 223-230.
- Erkan, Tülay (2011). Ergenlerde Beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46 (Özel Sayı), 49-53.
- Ersoy, Gülgün (2001). Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü*, Ankara: 3-9.
- Eştürk, Özlem, Ören Necat ve Alemdar, Tuna (2010). Küresel Ekonomik Krizin Türkiye’de Gıda Güvencesi Üzerine Etkileri. *Türkiye IX. Tarım Ekonomisi Kongresi*, Şanlıurfa.
- Fitzgerald, Amanda, Heary, Caroline, Nixon, Elizabeth ve Kelly, Colette, (2010). İrlandalı Çocuk ve Ergenlerin Yiyecek Tercihlerini Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma: *Uluslararası Sağlık Teşviki*, 25(3), 289-298.
- Foster, D. Gary , Makris, Angela ve Bailer. A. Brooke (2005). Behavioral Treatment of Obesity. *Am J Clin Nutr*, 82, 230-5.
- Garipağaoğlu, Muazzer ve Özgüneş, Necla (2008). Okullarda Beslenme Uygulamaları. *Çocuk Dergisi*, 8 (3), 152-159.

- Geçgil, Emine ve Yıldız, Suzan (2006). Adölesanlara Yönelik Beslenme ve Stresle Baş Etme Eğitiminin Sağlığı Geliştirmeye Etkisi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10 (2), 19- 28.
- Giray, Hatice ve Soysal, Ahmet (2007). Türkiye’de Gıda Güvenliği ve Mevzuatı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (6), 485-490.
- Gözü, Ayfer (2007). Mardin İli İlköğretim Okullarında 6-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı. *TAD (Tıp Araştırma Dergisi)*, 5 (1), 31-35.
- Grunert, G. Klavs ve Wills, M. Josephine (2007). A Review of European Research on Consumer Response to Nutrition Information on Food Labels. *Journal Of Public Health*, 15 (5), 385-399.
- Gücü, G. Tohomias, Bindler, C. Ruth, Goetz, Yaz, Daratha, B. Kenneth (2009). Obesity prevention in early adolescence: Student, parent, and teacher views. *Journal of School Health*, 80. 13-19.
- Güleç, Mahir, Yabancı, Nurcan, Göçgeldi, Ercan ve Bakır, Bilal (2008). Ankara’ da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50 (2), 102-109.
- Günlü, Zafer (2010). *Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi ve Beslenme Davranışları Üzerinde Reklamların Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hoek, H. Wans ve Van Hoeken, Daphne (2003). Review of the Prevalence and Incidence of Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34 (4), 383-396.
- Hou, Fangli, Xu, S., Zhao, Yugiv, Lu, Qinyun, Zhang, Shichen, Zu, Ping, Zu, Ying, Sun, Su, Puyu ve Tao, Fangbio (2013). *Effects of Emotional Symptoms and Life Stress on Eating Behaviours Among Adolescents*. *Appetite*, 68, 63-68.
- IPPF (International planned parenthood federation) and the forum on marriage and the rights of women and girls. *Ending child marriage-a guide for global policy action* (2006). http://www.unfpa.org/upload/lib_pub_file/662_filename_endchildmarriage.pdf, Erişim Tarihi: 05.9.2014.

- Kabaran, Seray ve Mercanligil, Seyit (2013). Adölesan Dönem Besin Seçimlerini Hangi Faktörler etkiliyor?. *Güncel Pediatri*, 11, 121-7.
- Karasar, Nedim (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kardaş, Fatih ve Orbak, Zerrin (Kasım 2002). Adolesansta Beslenme. *Sendrom Tıp Dergisi*, 90-96.
- Klerk, Dölsch Mariska ve Jansen, Leon (2008). The Choises Programme: A Simple, Front of- Pack Stamp Making Healthy Choices Easy [Seçim Programı: Basit, Sağlıklı Seçimleri Kolaylaştıran Gıda Paketlerindeki Logo Etiketleri]. *Asia Pac. J. Clin. Nutr.*, 17 (1), 383- 386.
- Krummel, A. Debra ve Kris-Etherton, M. Penny (1996). *Nutrition in Women's Health*. Jones & Bartlett Learning.
- Krysik, Judy ve Finn, Jerry (2015). *Etkili Uygulama İçin Sosyal Hizmet Araştırmaları*. Nika Yayınevi.
- Koç, Seher (2006). *Obez Adolesanlarda Metabolik Sendromun ve Alkolik Olmayan Karaciğer Yağlanması Araştırılması, Aralarındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul.
- Kuşgöz, Alim (2005). *Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Limnili, Gizem (2010). *Balçova Bölgesi 15-17 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde Obezite Sıklığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Obeziteyle İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Mc Cullough, Fiona, Yoo, Seunghye ve Ainsworth, Paula (2004). Food Choice, Nutrition Education and Parental Influence On British and Korean Primary School Children [İngiltere ve Kore’ de İlköğretim Öğrencilerinin Besin Seçimlerine

- Beslenme Eğitimi ve Ebeveyn Davranışlarının Etkisi]. *International Journal of Consumer Studies*, 28 (3), 235.
- McKinley, Michelle C., Lowis, C., Robson, P.J., Wallace, JMW., Morrissey, M., Livingstone, MBE., (2005). It's good to talk: *Children's views on food and nutrition. European Journal of Clinical Nutrition*, 59. 542-551.
- MEB. (2011). Okul Kantinlerindeki Gıda Satışı Genelgesi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2011/41 Sayı: 1782
- MEB. (2013). *Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme Modülü*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Mennella, A. Julie, Trabulsi C. Jillon (2012). Complementary Foods and Flavor Experiences: Setting the Foundation. *Ann Nutr Metab*, 60 Suppl (2), 40-50.
- Mendeş, Eda (2011). *Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ile Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Merdol Kutluay, Türkan (1999). *Okul Öncesi Dönem Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Merdol Kutluay, Türkan (2006). Çocuklara Verilecek Beslenme Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar. *Klinik Çocuk Forumu*, 6 (6), 38- 42.
- Moreno, Luis, Rodriguez, Gerardo, Fleta Jesus, Bueno-Lozano Manuel, Lazaro Aurora, Bueno Gloria (2010). Ergenlerde Diyet Alışkanlığının Trendleri. *Gıda Bilimi ve Beslenme Eleştirel İnceleme Crit Rev Food Sci Nutr*. 50, 106-12.
- Murimi, Mary, W., Chrisman, Matthew, McCollum, Heather R. and Macdonald, Olevia (2016). A Qualitative Study on Factors that Influence Students Food Choices. *Journal of Nutrition and Health*, 2 (1), 6.
- Neumark-Sztainer, Dianne, Story, Mary, Perry, Cheryl ve Casey, Mary Anne (1999). Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings From Focus-Group Discussions With Adolescents, *J Am Diet Assoc*, 99, 929-37.

- Neumark-Sztainer, Dianne, Falkner, Nich, Story, Mary, Perry, Cheryl, Hannan PJ, Mulert, S. (2002). Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity*, 26,123-131.
- Nowark, Madeleine ve Buttner, Petra (2003). Relationship Between Adolescents, Food-Relatedbeliefs and Food İntake Behaviors. *Nutrition Ressear*,23(1),45-55.
- O'Dea, A. Jennifer, (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefit o fand barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal oft he American Dietetic Association*, 103. 497-501.
- Oktan, Vesile ve Şahin, Mustafa (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*.<http://www.insanbilimleri.com>. Erişim Tarihi: 17.04.2018.
- Önal, Zerrin ve Adal, Erdal (2014). Çocukluk çağında obezite. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30, 39-44.
- Önay, Didem ve Aktaş, Nevin (2004). Ergenlik Döneminde Beslenme. (Editör: Nurcan Koçak). *Çocuk ve Aile Yazıları I*. Konya: Atlas Kitabevi, 1. Baskı, 229-239.
- Özbek, Fethi Şaban ve Fidan, Halil (2010) Türkiye ve Avrupa Birliği'nde Gıda Standartları. *Selçuk Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*,24 (1), 92-100.
- Özmen, Dilek, Çetinkaya Çakmakçı, Aynur, Ergin, Dilek, Şen, Nesrin ve Erbay Dünder, Pınar (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2), 98-105.
- Özmert, N. Elif (2005). Erken Çocukluk Gelişiminin Desteklenmesi-2-Çevre. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48 (4): 337- 354.
- Öztürk, Ahmet ve Aktürk, Saliha (2011). İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Prevalansı ve İlişkili Risk Faktörleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10 (1), 34-39.

- Parlak, Ayşe ve Çetinkaya, Şenay (2006). Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler. (Bildiri). *Türk Pediatri Kongresi Bildirileri '42*, Antalya.
- Patton, Michael Quinn (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (3. BaskıdanÇeviri, Çeviri Editörleri: M. Bütün ve SB Demir.). Ankara: Pegem Akademi.
- Pekcan, Gülten, Güler, Çağatay ve Akın, Levent (2006). *Adölesan Sağlığı, Halk Sağlığı Temel Bilgiler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları. 482-506.
- Pektar Razia ve Wright Neil (2013). Pharmacological Management of Obese Child. *Arch Dis Child Educ Pract Ed*, 93 (3), 108-112.
- Pipes, Peggy ve Trahms, Christine Marie (1993). Nutrition Growth & Development. *Nutrition in infancy and Childhood*, Missouri Mosby .
- Piyal, Birgül ve Dikmen, Derya (2006). Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Bildirimlerine Göre Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumu, V. *Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi*, 259.
- Rodriguez, Amelia, Novalbos, Jose, Martinez Jsoe, Ruiz, Migvel A., Fernandez, Jose, Jimenez, Diego, (2001). Eating disorders and altered eating behaviours in adolescents of normal weight in Spanish city. *Journal of Adolescent Health*, 28, 245-338.
- Sağlık Bakanlığı. (2008). *Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı*. Ankara: Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu*. (Rapor No: 93). Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Sakamaki, Ruka, Toyama, Kenji, Amamota, Rie, Jun Liu, Chuan, Shinfuku, Naotaka, (2005). Nutritional knowledge, food, habits and health attitude of Chinese university students – a cross sectional study. *Nutrition Journal*, 4. 1-5.

- Sarıdağ Devran, Betül (2014). *Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sencer, Ergin ve Orhan, Yusuf (2005). *Beslenme* (1. Baskı). İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Sezgin, Nurper ve Aktaş, Nazan (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Besin Satın Alma Tutumları ve Besin Tercihlerinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 19 (4), 49-55.
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. ve Hulthen, L. (2003). Meal Pattern, FoodChoice, Nutrient İntake and Lifestyle Factors in The Göteborg AdolescenceStudy. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57 (12), 1569-1578.
- Spear, Bonnie A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102, 23-9.
- Spear, J. Hila ve Kulbok, A. Pamela (2001). Adolescent Health Behaviors and Related Factors, A Review. *Public Health Nursing*, 18 (2), 82-93.
- Stein, Farchhaus, Karen, Hedger, M. Kristen, (1997). Body weight and shape selfognitions, emotional distress and disordered eating in middle adolescents girls. *Archives of Psychiatrc Nursing*, 11. 264-275.
- Story, Mary ve Moe, Jillian (2000). Eating behaviors and nutritional implications. *Nutrition and the pregnant adolescent: a practical reference guide*. Minneapolis: School of Public Health, University of Minnesota, 47-54.
- Şahin, Habibe ve Çiçek, Betül (7-10 Kasım 2013). Özel Dönem ve Durumlarda Beslenme. (Bildiri). *Uluslararası Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi* '2, Konya.
- Şanlıer, Nevin ve Yaman, Melek (2000). İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Televizyon Reklamlarından Etkilenme Durumu, *Mesleki Eğitim Dergisi*, (3), 31- 38.
- Tanrıverdi, Derya, Savaş, Esen, Gönüllüoğlu, Nurcan, Kurdal, Ebru ve Balık, Ganime (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17 (1), 33-39.

- TBSA (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması). (2010). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Şubat, 2014. https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/ekitap/Beslenme/tbsa_beslenme_arastirmasi_sonuc_raporu.pdf, Erişim Tarihi: 17.08.2017.
- TOÇBİ (Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyüme İzleme Projesi Araştırma Raporu).(2011). Hacettepe Sağlık Bilimleri Fakültesi, Diyetetik Bölümü ve TC Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Daire Başkanlığı.Ankara.
- TÖBR (Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi). (2015). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Turan, Türkan, Ceylan, Sibel, Çetinkaya, Bilin, ve Altundağ, Sebahat (2009). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obezite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin (TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni)*, 8 (1), 5-12.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (Mayıs 2015). *İstatiklerle Gençlik, 2014*.www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18625, Erişim Tarihi: 08.09.2016.
- Türk, Meral, Gürsoy, Şafak, Taner ve Ergin, Işıl (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17 (2), 81-87.
- Türkmenoğlu Şimşek, Gülsüm (2007). *9- 12 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulaş, Bircan, Uncu, Fatoş ve Üner, Sarp (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Ulutaş, Pınar Almala, Atla, Pınar, Say, Aysu Züleyha ve Sarı, Erdal (2014). Okul Çağındaki 6-18 Yaş Arası Obez Çocuklarda Obezite Oluşumunu Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45 (4), 192-196.

- UNİCEF. (2015). <http://www.unicef.org/turkey/crc/cr23c.html>, Erişim Tarihi: 05.10.2015.
- Utter, Jennifer, Scragg, Robert, Schaaf David ve Ni Mhurch, Cliona (2007). Food Choices Among Students Using the School Food Services in New Zealand [Yeni Zellanda'da öğrencilerin okul kantininden besin seçimleri]. *New Zealand Medical Journal*, 120 (1248), 2397.
- Uzun, Neşe (2014).*Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Algılanan Ebeveyn Kontrolü ve Depresyon ile Obezitenin İlişkisi: Obezite İçin Koruyucu ve Risk Faktörleri*. Yüksek Lisans Program, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ünsal, Bülent (2007). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vançelik, Serhat, Önal, Sema, Güraksın, Asuman ve Beyhun, Ercüment, (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarıyla ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (4), 242-248.
- Whitney Ellie, Pinna ve Rolfes, Sharon Rady (2005).*Understanding Normal and Clinical Nutrition*.
<https://www.cengagebrain.com.mx/content/9781133676317.pdf>, Erişim Tarihi: 28.08.2016
- Wouters, Eveline, Larsen Junilla, Kremers, Stef, Dagnelie Pieter, Geenen, Rinie (2010). Peer influence on snacking behavior in adolescence. *Appetite*, 55, 7-11.
- World Healty Organization. (2005). *Nutrition in Adolescence - Issues and Challenges for the health Sector: Issues in Adolescent Health and Development*.[http://www.who.int/child-adolescent health/New Publications/ADH/ISBN_92_4_159366_0.pdf](http://www.who.int/child-adolescent-health/New_Publications/ADH/ISBN_92_4_159366_0.pdf), Erişim Tarihi: 11.07.2016.
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan (2006). *Eğitimde Kuram ve Uygulama*.
<http://eku.comu.edu.tr/index/2/2/etopkaya.pdf>, Erişim Tarihi: 05.06.2018.

Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.

Yücecan, Sevinç (2012). *Optimal Beslenme* (2. Baskı). Ankara:Reklam Kurdu Ajansı.



EKLER

Ek-1: YEĞİTEK Katılım Kabul Formu

Sayın Katılımcımız;

Katılacağınız bu çalışma, Besin Seçimi ve Belirleyicileri: “Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma” adıyla, Sibel TOSYALI tarafından Eylül-Ekim 2018 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Araştırmada lise öğrencilerinde nitel araştırma yöntemi ile besin seçimi olgusunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, fenomenolojik görüşme yöntemi kullanılarak öğrencilerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimleri incelenecektir.

Araştırmanın Nedeni: Yüksek Lisans Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Karatay, Meram, Selçuklu ilçelerinde bulunan resmi ve özel liseler

Araştırma Uygulaması: Görüşme

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

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

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

Araştırmacı : Sibel TOSYALI

İletişim bilgileri: 0532 5997787 sbltosyali@gmail.com/ sibeltosyali@hotmail.com

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

..../...../2018

İmza:

Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek-2:Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma adıyla, Sibel TOSYALI tarafından Eylül- Aralık 2018 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Araştırmada lise öğrencilerinde nitel araştırma yöntemi ile besin seçimi olgusunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, fenomenolojik görüşme yöntemi kullanılarak öğrencilerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam ve deneyimleri incelenecektir.

Araştırma Uygulaması: Görüşme şeklindedir.

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

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

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

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

Araştırmacı : Sibel TOSYALI

İletişim bilgileri : 0532 5997787 sbltosyali@gmail.comsibeltosyali@hotmail.com

Velisi bulduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

..../..../2018

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek-3: Katılımcı Görüşme Formu

BESİN SEÇİMİ VE BELİRLEYİCİLERİ: LİSE ÖĞRENCİLERİNDE NİTEL
BİR ÇALIŞMA KONUSU YÜKSEK LİSANS TEZİ İLE İLGİLİ

ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU VE YARI YAPILANDIRILMIŞ NİTEL
GÖRÜŞME FORMU

Yaş :.....

Cinsiyet :.....

Sınıf :.....

Not ortalamanız(bir önceki yıl):.....

Okul:

	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	Ortalama Gelir
Anne				
Baba				

Aile Yapınız: a) Çift Ebeveynli(anne baba beraber)
b) Tek Ebeveynli (anne baba ayrı)

1. Beslenmenizi ve besin seçimlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
2. Besin seçiminin önemini belirtir misiniz?
3. Farklı besinler arasından seçimler yaparken hangi faktörlerden etkilenirsiniz?
4. Hangi dönem, ortam ve koşullar besin seçimlerinizi zorlaştırır ya da kolaylaştırır açıklayınız?
5. Hangi durumlarda besin seçimlerinizde kendi kişisel isteğinizle değişiklik yapmak istersiniz?
 - 5a. Bu değişiklikler neler?
 - 5b. Bu değişiklikleri uygularken belirlediğiniz bir zaman dilimi var mı?
 - 5c. İstedığınız hedefe ulaşp ulaşmadığınızı nedenleriyle açıklayınız?

Ek-4: Çalışma Takvimi**ÇALIŞMA TAKVİMİ**

Araştırmanın Konusu	Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma
Araştırma Sahibinin Kimlik Numarası	23588209276
Araştırma Sahibinin Adı- Soyadı	Sibel TOSYALI
Araştırmanın Başlama Tarihi:	06/03/2018
Görüşmelerin Uygulama Tarihi:	Eylül-Ekim 2018
Araştırma verilerinin istatistiksel olarak değerlendirilmesi, sonuç ve önerilerin yazılması	Kasım- Aralık 2018
Araştırmanın Bitiş Tarihi:	31/12/2018

Ek-5: Araştırma İzin Yazısı

Tarih ve Sayısı: 26/06/2018-26729



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.01-E.12063310
Konu: Araştırma İzni (Sibel TOSYALI)

21.06.2018

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 06/06/2018 tarihli ve 13907855-100/60720 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı Beslenme Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Sibel TOSYALI'nın "Besin Seçimi ve Belirleyicileri: Lise Öğrencilerinde Nitel Bir Çalışma" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Araştırmacı, Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmalarını 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlamak zorundadır. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmalar 2018-2019 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçları kullanılacak olup, araştırma sonucunun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mukadder GÜRSOY
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Kişisel Bilgi Formu (1 Sayfa)
- 2-Görüşme Formu (1 Sayfa)
- 3-Veli Onay Formu (1 Sayfa)

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında Kastamonu'nun Tosya İlçesi'nde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Tosya'da Fatih İlköğretim Okulunda, Lise öğrenimini ise 1995 yılında Ankara Zirai Üretim İşletmesi Ev Ekonomisi Meslek Lisesinde tamamladı. 1996 yılında Tarım Bakanlığı Taşra Teşkilatı olan Elazığ/ Baskil İlçe Tarım Müdürlüğüne Ev Ekonomisi Teknisyeni olarak atandı. 2006 Yılında Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Tarım Önlisans programından, 2009 yılında Selçuk Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği Bölümü'nden öğretmen olarak mezun oldu. 2010 yılında Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansa başladı. Yine aynı yıl Konya İl Tarım Müdürlüğündeki görevinden ayrılarak Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Konya Karatay İMKB Gazi Mustafa Kemal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmenliğine geçiş yaptı ve halen bu kurumda görevine devam etmektedir. TOSYALI alanı ile ilgili çeşitli kongre, seminer, kurs ve sempozyumlara dinleyici olarak katılmıştır, uluslararası kongrede poster bildirisi yayınlanmıştır.