



**T. C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN YEME
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

Fadime GÜN

Yüksek Lisans Tezi

KONYA

Haziran, 2020

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN YEME DAVRANIŞLARININ
İNCELENMESİ

Fadime GÜN

KTO Karatay Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya
Haziran, 2020

KABUL VE ONAY

Fadime GÜN tarafından hazırlanan “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22 Haziran 2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: **Prof. Dr. Kezban SARI TEPELİ** _____
Selçuk Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN** _____
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr.Öğrt.Üyesi Hatice YALÇIN** _____
KTO Karatay Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Dr.Öğr.Üyesi Fatma Didem TUNÇEZ
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dâhilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

22 Haziran 2020

İmza

Fadime GÜN

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

22 Haziran 2020

İmza

Fadime GÜN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecimde bilgisi ile yolumu aydınlatan, danışmanım olma onurunu yaşatan kalbi ve gönlünün güzelliğiyle desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli Hocam Sayın Prof. Dr. Nuran ÜNÜSAN' a.

Her daim destekleriyle bugünlere gelmemi sağlayan Aileme;

Yıllardır her anımda maddi ve manevi destekleriyle yanımda olan Zehra TEKBIYIK ve ailesine;

Canı gönülden her şeyini paylaşan, her konuda yanımda olan canım dostum Emine ERKOÇ ve ailesine;

Ve görünmez kahramanım sonsuzlukta beni bekleyen Konya ile bitmeyecek bağlantım, her zaman varlığını maddi ve manevi olarak omzumda hissettiğim bugünlere gelmemde emeği çok büyük olan sevgili eşim şehit Astsubay Nihat GÜN'e

Destekleriyle her an yanımda olan sevdiklerime teşekkürü borç bilirim.

Nisan, 2020

Fadime GÜN

ÖZET

Fadime GÜN

İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2020

Bu araştırmada 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin yeme davranışlarının ne düzeyde olduğunu ortaya çıkarmak ve öğrencilerin demografik özelliklerine göre yeme davranışları arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında Ankara İli Etimesgut İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı ortaokullarda öğrenim gören 409 öğrenciden veri toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde öğrencilerin demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için 16 maddelik kişisel bilgi formu ve öğrencilerin yeme davranışlarını tespit etmek için yeme davranışları ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçek sağlıklı yeme davranış ve sağlık yeme davranışı olmak üzere iki alt faktörden oluşmaktadır. Her bir faktörde 29 madde olmak üzere ölçekte toplam 58 madde bulunmaktadır. Verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi sürecinde SPSS-25 paket programı kullanılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin boy ve kilolarından yola çıkılarak beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre ölçeğin alt faktörlerinden ve genelinden elde edilen puanlar arasındaki farklılıkların analizinde t-testi ve ANOVA istatistikleri kullanılmıştır. Öğrencilerin yeme davranışları incelendiğinde, sağlıklı yeme davranışlarının orta düzeyde, sağlıksız yeme davranışlarının kötü yani düşük olduğu ve genel olarak yeme davranışlarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf kademesi yükseldikçe sağlıklı yeme davranışlarının düştüğü ve sağlıksız yeme davranışlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin günlük yemek yeme öğün sayıları için üstüne çıktığında sağlıksız yeme davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin anne eğitim kademesi arttıkça sağlıklı yeme davranışlarının arttığı tespit edilmiştir. Genel olarak annesi çalışmayan öğrencilerin yeme davranışları, annesi çalışan öğrencilerin yeme davranışlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler arasında iştahsız olanların sağlıklı yeme davranışları iştahlı ve normal iştahlı olan öğrencilerin yeme davranışlarına göre daha düşüktür.

Anahtar Kelime: Ortaokul öğrencisi, sağlıklı yeme, sağlıksız yeme, yeme davranışı, beslenme alışkanlığı

ABSTRACT

Fadime GÜN

An Examination Of Eating Behaviors Of Students At Secondary Schools

Master's Thesis

Konya, 2020

In this study, it is aimed to determine at what level the eating behaviors of students at 5th, 6th, 7th and 8th grades of secondary schools and find whether there is a difference between the demographic characteristics of students and their eating behaviors. Within the scope of the study the data were obtained from 409 students at the secondary schools belonging to Etimesgut District Directorate of National Education. The 16-item personal information form revealing demographic characteristics of students and the scale of eating behaviors indicating their eating behaviors were used during the process of data collection. The scale is composed of two sub factors which are healthy eating behavior and unhealthy eating behavior. In each factor, there are 29 items, and 58 items in total. The data were processed and analyzed through SPSS 25.0 statistical package program. At the same time, the body mass index of students was calculated on the basis of students' length and weight. The difference between the points obtained from the sub factors and overall of the scale in accordance with students' demographic characteristics were analyzed by t-test and ANOVA. When the eating behaviors of students were analyzed, it was found that their healthy eating behaviors are at moderate level, unhealthy eating behaviors are at low level, and their overall eating behaviors are at moderate level. As their grades at secondary schools increase, their healthy eating behavior decreases and unhealthy eating behavior increases. When the number of daily meals is above three, unhealthy eating behaviors is seen to increase. As the education level of students' mother increases, their healthy eating behaviors increases. In a general sense, the eating behaviors of students whose mother work are found to be higher than the eating behaviors of students whose mother does not work. The healthy eating behaviors of students who are in appetent are lower than the eating behaviors of students who are appetent and moderately appetent. The unhealthy eating behaviors of students who are appetent are seen to be higher.

Keywords

Secondary school students, healthy eating, unhealthy eating, eating behavior, eating habit.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
1.GİRİŞ	1
2.EĞİTİM VE BESLENME	6
2.1.Çeşitli perspektiflerden öğrenme ve farkındalık oluşturma	6
2.2. Eğitim ve tutum oluşturma.....	9
2.3. Beslenme	12
2.3.1. Beslenme alışkanlığı ve bilgisi.....	15
2.4. Beslenme eğitimi, önemi ve çocuklarda yeme alışkanlıkları.....	17
2.5. İlgili araştırmalar	21
3.YÖNTEM	30
3.1. Araştırma modeli.....	30
3.2. Evren ve örneklem	30
3.3. Veri toplama araçları.....	33
3.3.2. Yeme davranışı ölçeği	33
3.4. Verilerin analizi.....	34
4.BULGULAR VE YORUM.....	36
5.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	51
KAYNAKLAR	60
ÖZGEÇMİŞ	67
EK 2. EKLER	72
EK 2. ETİK KURUL BEYAN FORMU	66

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Besin seçimiyle ilişkili davranışlar sistemi	14
Tablo 2. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	31
Tablo 3. Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden aldıkları puanların normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri	34
Tablo 4. Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin betimsel istatistik sonuçları	36
Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları	36
Tablo 6. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	37
Tablo 7. Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	38
Tablo 8. Öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayısına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	39
Tablo 9. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	40
Tablo 10. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	41
Tablo 11. Öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları	42

Tablo 12. Öğrencilerin babalarının çalışma durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları	43
Tablo 13. Öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	44
Tablo 14. Öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	45
Tablo 15. Öğrencilerin iştah durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.....	46
Tablo 16. Öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumuna göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	47
Tablo 17. Öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	48
Tablo 18. Öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayısına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları.....	49
Tablo 19. Öğrencilerin okulda yemek verilme durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları	50

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Öğrenmenin alanlara göre tasviri.....	10
--	----

1.GİRİŞ

Kuramlar, farklı düşünce ve önerilerin anlamlandırılmasında kilit rol oynamaktadırlar. İnsanlar bakış açılarına göre bazı kuramları diğerlerine tercih edebilmektedirler. Fakat kuramlar, öğrenme sürecinde veya öğretmenlerin karşılaştıkları zorlukları anlamada yardımcı oldukları ve çeşitli önerilerde buldukları destekleyici yollar olarak düşünülebilir (Woolfolk, 2015). Öğretmenin sınıfa gelen öğrencileri güler yüzle karşılaması, onlarla sohbet etmesi ve başarılı olabilecekleri fırsatları sunması gerekir. Öğretmenin sınıfa yeni gelen bir öğrencinin yanına gidip güler yüzle öğrenciyi karşılaması, rahat hissedeceği ortamı oluşturması klasik koşullanmanın sınıf içindeki uygulamasına basit bir örnektir (Selçuk, 2015).

Öğrenme kalıcı izlidir; bu ifadeye göre uyuşturucu haplar, alkol veya ilaçlar gibi kısa süreli davranış değişikliğine sebep olan kimyasallar etkisinde yapılan eylemler öğrenme sürecine dâhil edilmemektedir. Öğrenmenin gerçekleşmesi için bireyin gösterdiği davranış değişikliği, süreklilik arz etmelidir. Öğrenme yaşantı ürünüdür; bu ölçüte göre öğrenme bireyin çevresiyle etkileşim kurması sonucu meydana gelir (Erden ve Akman, 2018). Tanımlar doğrultusunda tutumların bireyin duygu, düşünce ve bilgi-beceri davranışlarına etki ettiğini söyleyebiliriz. Bu nedenle özellikle eğitim çağ nüfusu başta olmak üzere birçok öğrenme konusunda olduğu gibi yeme alışkanlıkları konusunda belirli bir tutum edindirme konusunda eğitimin işlevi bulunmaktadır. Genel olarak ise eğitim ve beslenme arasındaki ilişkinin kaynağı farkındalık ve tutum oluşturmada geçebilmektedir.

Çocukların gelişmesi toplumun beslenme ve sağlığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. Erken yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda; beyinin yapısal ve organik fonksiyonlarında meydana gelen bozukluklar daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, fiziksel gelişim gerilikleri, öğrenme yeteneklerinde azalmalar, bellek zayıflaması, bazı becerilerde azalma ve çevreye karşı daha ilgisiz davranışlar gösterme gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Şanlıer, 1999). Sağlıklı bir şekilde yaşamak isteniyorsa buna uygun bir sağlık planı yapılması gerekmektedir. Bunun için de değişik yiyecek ve içecekler seçilmelidir. Uzak Doğu'ya ait beslenme şekillerinde on beş çeşitten fazla besinlerin vücuda alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Ancak bunlar yapılırken de vücudun gerektiği kadar tüketilmesi gereklidir (Şirinoğlu, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, 40 milyondan fazla çocuğun uzun vadedeki sağlığı fazla kilolu olduğu için tehlike altında, 50 milyon çocuğun yaşamı akut yetersiz beslenme nedeniyle risk altındadır. İki milyar insanda vitamin ve mineral eksikliği görülmektedir. Obezite dünya çapında yetişkin ölümlerinin neredeyse üçte ikisini oluşturmaktadır. Yetersiz beslenme, her yaşta insana zarar vermektedir (Branca ve diğerleri, 2015). Eğitimcinin sağlıklı beslenme noktasında eğitim almamış olması da çocuklar üzerindeki etkisini de olumsuz açıdan etkilemektedir. Okullardaki eğitimciler öğrencilere genel anlamda rehberlik edebilirler. Öğrencilere etkin bir biçimde rehberlik edebilme adına okul çağı yaş grubunun davranış özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekir (Küçükkömürler ve diğerleri, 2017, s. 208). Amerika Birleşik Devletleri'nde okulda sabahları kahvaltı ve öğle yemeği uygulamaları kapsamında beslenme programı da mevcuttur. Bu uygulamalar devlete ciddi bir ekonomik külfet yüklemeyen, bu uygulamayla ilgilenen bireylerin konu hakkında profesyonel kişiler olmaları önem arz etmektedir. Okulda sabahları kahvaltı ve öğle aralarında öğle yemeği uygulamaları çocukların sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirilmesini ve akademik çalışmaların yapılmasını sağlar (Yabancı, 2011, s. 365).

Enerji harcaması enerji dengesinin önemli bileşenlerinden biridir; ancak normal yetişkin nüfusun vücut ağırlığı üzerindeki doğrudan etkisi ile şişmanlık ve obezitenin önlenmesi için halk sağlığı politikalarında oynadığı rol belirsizdir. Yürüyüş, koşu, dans, yüzme, yoga ve bahçıvanlık gibi kasları çalıştıran ve dinlenme zamanına kıyasla daha fazla enerji gerektiren herhangi bir harekete fiziksel aktivite denir. Yeme alışkanlıklarındaki algoritmayı değiştirebilecek başlıca unsurlardan biri fiziksel aktivite gelebilmektedir. Fiziksel aktivite egzersizle karıştırılmaması gereken bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz planlı, sürekli ve fiziksel formun geliştirilmesi veya korunması amacıyla yapılan fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, egzersizin yanı sıra oyun oynama, çalışma, bir yere gitme ve ev işleri yapma gibi bedensel hareketlilik gerektiren aktiviteleri de içermektedir (WHO, 2016a).

Yapılan araştırmalar sonucunda insanların çoğunun dengeli ve yeterli beslenme hakkında pek fazla bilgi sahibi olmadığı ortaya çıkmıştır. Hatalı uygulamalar yapmaları, yeterli ve dengeli beslenmek için yanlış takviyelerde bulunmaları normal hayatta başarısızlığı da beraberinde getirmektedir. Bu yüzden sporda başarıyı arttırmak için dengeli ve yeterli beslenmek şarttır (Göktaş, 2010). Aileler çocuklarının beslenmesi

konusunda çoğu zaman endişeye kapılmaktadır. İştahsızlık ve zayıflık tüm çocukluk yaş grubunda sık rastlanılan yakınmalardandır. İngiltere’de 3 yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmada % 17’si iştahsız, % 12’si seçici olarak tanımlanmıştır (Bruch, 1974; Schachter, 1971). ABD’de Carruth ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ebeveynler %20-50 çocuğun, sunulan yeni bir yiyeceğe karşı en az bir kez seçici olduğunu belirtmiştir. Düşük kilo ve yemek yeme bozuklukları ile ilgili literatürde en fazla üzerinde durulan kavram seçici yeme davranışıdır (Schachter, 1968). Ebeveynler seçici yemeyi problem olarak algılamaktadır çünkü seçici çocuklar az yer ve bu çocukları sağlıklı diyete ikna etmek zordur. Ebeveynler yemek seçiciliği olan çocuklarına nasıl davranacakları konusunda çaresiz kalır ve çocuklarının sağlıklı beslenemedikleri konusunda endişeye kapılır (Meyer & Pudell, 1972).

Hazır yiyeceklere olan eğilim yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Beslenme alışkanlıklarının kazanılması çocukluk döneminden başladığı için özellikle ergenlik dönemindeki beslenme sorunları yetişkinlik dönemine de etki edebilmektedir. Okul kantinlerinde satılan hazır yiyecekler, ergenlerde arkadaş ortamıyla beraber dışarda yemek yeme eğilimleri ve benzeri çevresel faktörler çeşitli hastalıklara ve özellikle de obeziteye neden olabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme çocukların ve ergenlerin büyüme ve gelişmesi için çok gereklidir. Sağlıklı gelişen ergenlerin ayrıca sağlıklı yetişkinlerin de oluşmasına olanak sağlayacaktır. Özellikle ergenlik döneminde beslenmede çevresel koşullar çok önemlidir. Bireylerin birbirinden etkilenmesi bu dönemde çok fazla olduğu için çevresel faktörler beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birinci sırada yer almaktadır. Ayrıca sosyal çevre, okul çevresi, aile çevresi gibi faktörler de etkilidir. Sağlıklı nesillerin yetişebilmesinde en önemli unsur olan beslenmenin temellerinin atıldığı ergen döneminde beslenme ve beslenmeyi etkileyen faktörler büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ergenlik dönemine geçilmeden önce olan eğitim kademesi ilköğretim döneminde beslenme alışkanlıkları irdelenmesi amaçlanmıştır.

İnsan yaşamının önemli dönüm noktalarından biri olan okul çağı ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların çoğunlukla öğrenme, okul için öğrenme faaliyetleri, ailenin katkısı gibi öğrenci başarısına odaklanan araştırmalar olduğu dikkati çekmektedir. Ancak öğrencilerin hayatında önemli bir olgu olarak beslenme bizi karşılamaktadır. Beslenme alışkanlıklarının kazanılması çocukluk döneminden başladığı

için özellikle ergenlik dönemindeki beslenme sorunları yetişkinlik dönemine de etki edebilmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ilköğretim çağı öğrencilerinin yeme davranışları üzerinde durularak bu davranışların istenilen özellikleri barındırma durumuna göre yeme davranışlarına biçim verme önemini taşımaktadır.

Bu araştırmada ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarının ne düzeyde olduklarını ortaya çıkarmak ve öğrencilerinin demografik özelliklerine göre yeme davranışları arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç bağlamında belirlenen alt amaçlar aşağıdaki gibi tasarlanmıştır:

- Öğrencilerin yeme davranışları ne düzeydedir?
- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayılarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin anne çalışma durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin baba çalışma durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin iştah durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

- Öğrencilerin tabaklarında yemek bırakma durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin haftada kaç gün dışarıda yemek tüketme durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda öğle aralarında yemek verilme durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Araştırma kapsamını içeren tanımlara aşağıda yer verilmiştir:

Sağlıklı beslenme: yeterli ve dengeli beslenmedir. Besin öğeleri vücudu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için yeterli miktarda alınması gereken maddeleri ifade etmektedir (WHO, 2015).

Yeme Davranışı: bir bireyde olumlu veya olumsuz şekilde günlük yaşamda yemek yeme faaliyetlerinin tamamı yama davranışı olarak anılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, gün yaşamda yeme yönündeki psikoloji ve eylemlerini ifade etmektedir (Blissett, Haycraft, Farrow, 2010).

Obezite: genetik, çevresel, sosyokültürel ve davranışsal etmenlerin birbiri ile etkileşimi sonucu vücutta aşırı yağ depolanmasıyla ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açan enerji metabolizması bozukluğudur (Alikaşifoğlu ve Yordam 2000).

2.EĞİTİM VE BESLENME

2.1.Çeşitli Perspektiflerden Öğrenme Ve Farkındalık Oluşturma

Kuramlar, farklı düşünce ve önerilerin anlamlandırılmasında kilit rol oynamaktadırlar. İnsanlar bakış açılarına göre bazı kuramları diğerlerine tercih edebilmektedirler. Fakat kuramlar, öğrenme sürecinde veya öğretmenlerin karşılaştıkları zorlukları anlamada yardımcı oldukları ve çeşitli önerilerde buldukları destekleyici yollar olarak düşünülebilir (Woolfolk, 2015). Bu bölümde öğrenme kuramlarına yer verilerek sırasıyla davranışçı, bilişsel ve sosyal bilişsel öğrenme kuramları açıklanmıştır. Günümüzde eğitimciler öğrenmeyi, davranışlarda veya davranış kapasitesinde meydana gelen yaşantı ürünü ve kalıcı değişiklikler olarak tanımlamaktadırlar. Öğrenme, insanlar farklı davranışlar gösterebilecek becerilere ulaştığında gerçekleşir. Öğrenme yeni hareketler geliştirmeyi ya da mevcut olanları değiştirmeyi içermektedir (Schunk, 2014).

Watsona göre psikoloji davranışların nesnel verileriyle ilgilenmelidir. Watson bilinç, düşünce ve algı gibi zihinsel süreçlerin bilimsel olmadığını, bilimin gözlenebilen davranışları incelemesi gerektiğini savunmuştur (Driscoll, 2012). Bu temel anlayıştan hareketle davranışçılar, insanların doğuştan iyi ya da kötü olmadığını, geçirilen yaşantıların ve çevrenin kişiliğin oluşmasında temel etken olduğunu belirtmişlerdir. Davranışçılara göre, organizma kapalı bir kutuya benzetilmektedir. Bu kapalı kutunun içinde ne olup bittiği değil kutuya girenler ve kutudan çıkanlar önemlidir. Girdiler ve çıktılar ayarlanabilir, düzenlenebilir ve kontrol edilebilir (Bacanlı, 2012).

Pavlov deneyine başlamadan önce köpekte salgılanan salya refleksini doğru ölçmek için bir düzenek geliştirmiştir. Pavlov, aç bir köpeği geliştirdiği bu araca yerleştirmiş ve salyalama refleksini sağlamak için et tozu vermiştir (Schunk, 2014). Köpeğin verilen et tozuna karşı salya salgılaması, doğal bir reflekstir. Öğrenme henüz meydana gelmeden organizmada bir tepkiye yol açan yani köpeğin et tozuna karşı salya salgılaması, herhangi bir öğrenme olmadan gerçekleştiği için et tozu şartsız uyarıcı niteliğindedir. Koşulsuz tepki ise köpeğin yiyeceğe karşı gösterdiği tepkidir yani salya salgılama koşulsuz bir tepkidir (Bacanlı, 2012, s. 36).

Skinner aç bir fareyi bu kutuya koymuştur. Farenin kola basması beklenmektedir. Kola basıldığında fare yiyeceği elde edecektir. Fare başlangıçta kutunun içinde rastgele dolanmış ve çeşitli davranışlar göstermiştir. Bir süre sonra fare, tesadüfen kola basmış

ve yiyecek düşmüştür. Yiyecek parçasını yiyen fare yiyecek ile kol arasındaki bağlantıyı kurmuş ve tekrar tekrar kola basarak yiyecek elde etmiştir. Bu deneye operant şartlanma denilmektedir. Skinner'e göre günlük hayatımızdaki davranışların büyük bir kısmı edimseldir. Ona göre davranışlar, eylemlerden önceki olaylardan çok eylemlerin sonuçları tarafından kontrol edilir (Selçuk, 2015). Davranışın sonunda kötü bir tepkiyle karşılaşırsa davranışın tekrarlanma olasılığı düşer ve birey benzer davranışlarda bulunmaz. Bu tür koşullanmada organizma üzerinde olumlu etki yaratacak davranışın ortaya çıkma ihtimalini arttıran uyarıcılara pekiştireç denir. Davranışın arkasından gelen ve organizma için hoş gitmeyen bir durum yaratan uyarıcılar ise cezadır (Erden ve Akman, 2018).

Davranışçı öğrenme kuramlarının okul öğrenmelerine uygulanması Sınıf ortamında olumlu havanın oluşturulması: Öğretmenin sınıfa gelen öğrencileri güler yüzle karşılaması, onlarla sohbet etmesi ve başarılı olabilecekleri fırsatları sunması gerekir. Öğretmenin sınıfa yeni gelen bir öğrencinin yanına gidip güler yüzle öğrenciyi karşılaması, rahat hissedeceği ortamı oluşturması klasik koşullanmanın sınıf içindeki uygulamasına basit bir örnektir (Selçuk, 2015). Ceza ve pekiştirme: Sınıf ortamında mümkün olduğu kadar ceza yerine pekiştirme kullanılması önerilmektedir. Eğer ceza kullanılacaksa ilk amaç cezayı uygulayıp istenmeyen davranışı yok etmek olmalıdır. İkinci amaç ise öğrencinin olumsuz davranışının cezalandırılması yerine olumlu davranışını tespit edip bu davranışın pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Bu sayede istenmeyen problemlerli davranışların sönmesi sağlanırken olumlu davranışlar güçlendirilir (Woolfolk, 2015). Genelleme ve ayırt etme: Öğrencilerin yaptıkları yanlış genellemeler öğretmen tarafından tespit edilmeli ve gerekli bilgiler öğrencilere sunulmalıdır. Genelleme ve ayırt etmenin etkili bir şekilde kullanılması için öğretmenin mümkün olduğu kadar öğrencilere karşılaştırmalar yaptırması gerekmektedir. Hayvan türlerinin, ülkelerin veya cümle tiplerinin karşılaştırılması öğrencilerin konuları analitik bir şekilde yorumlamasını sağlayacaktır (Selçuk, 2015).

Piaget'e göre bilişsel gelişim sadece bilgi deposuna yeni bilgi ve fikirler eklemek değil aynı zamanda bir denge denge-dengesizlik yani bir denge sürecidir. Dengelemenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi bilişsel yapı ve çevre arasındaki uyum sağlamaya bağlıdır. Uyum sağlamanın özümleme ve düzenleme olmak üzere iki yönü vardır. Bireyin çevresinde karşılaştığı yeni olayları anlamlandırmak için mevcut şemaları

kullanmasına özümleme denilmektedir. Özümleme sürecinde birey yeni bir bilgiyi mevcut bildiklerine uydurmaya çalışarak anlamaya çalışır. Düzenleme ise gerçeği anlamlandırabilmek için var olan şemanın değiştirilmesi ve fikirlerde değişiklik yapılması anlamına gelir (Woolfolk, 2015; Schunk, 2014). 20. yüzyılın başlarında bilişsel aktivitelerin varlığına dikkat çekerek öğrenmede önemli rol oynayan bilişsel süreçlerle ilgilenmeye başlamışlardır. Bu grup, kendilerini Gestalt psikologları olarak tanıtmışlardır (Erden ve Akman, 2018). Vygotsky'e göre bilincin gelişmesi, iki önemli temele dayanmaktadır. Bilinç tek başına diğer zihinsel süreçlerden bağımsız olarak gelişmez. Bilincin gelişmesinin temel şartı, algıların ve hafızanın gelişmesidir. Bireyin algısı ve algıladığı şeyleri belleğinde saklayabilmesi, hafızanın gelişmesine paralel olarak bilincin de gelişmesini sağlayacaktır (Vygotsky, 2018).

Gestalt psikologları algı, öğrenme ve kişilik gibi alanlarda yaptıkları araştırmalarla psikoloji bilimine önemli katkılarda bulunmuşlardır. Gestalt kuramında yer alan kavramların büyük bir kısmı bireyin algısıyla yakından ilişkilidir. Algı üzerine yapılan çalışmalar, bir dereceye kadar öğrenme alanlarını etkilemiştir. Fakat Gestalt ilkeleri geneldir ve bireyin algısındaki gerçek mekanizmayı göz ardı edebilmektedir. Nesnelere birbirine aitmiş gibi algılayan birey, bu benzerliği ilk aşamada açıklayamamaktadır (Schultz & Schultz, 2016).

Bilgiyi işleme kuramı üç temel süreçte gerçekleşmektedir. Bunlar; bilgi depoları, bilişsel süreçler ve yürütücü biliştir. Bilgilerin kaydedildiği yerleri gösteren bilgi depoları, bilgiyi işleme kuramının ilk ögesidir. Bilgi depoları; duyuşsal kayıt, kısa süreli hafıza ve uzun süreli hafıza olmak üzere üç temel süreçte incelenmektedir. Bu bellek türleri tıpkı bir adres defteri gibi bilgileri kaydederler. Bilgiyi işleme kuramının ikinci ögesi, bilişsel süreçlerdir. Bilişsel süreçler dikkat, algı, kodlama ve tekrar gibi bilişsel ilkeleri kullanarak bilgilerin bir bellekten ötekine aktarılmasını sağlayan içsel ve zihinsel eylemlerdir. Yürütücü biliş ise bilgiyi işlem kuramının üçüncü ögesidir. Yürütücü biliş, bireyin kendi biliş sistemi ve bilişsel süreçler hakkındaki bilgisi olarak tanımlanabilir. Yürütücü bilişin amacı, bilgi işlem sürecinde bilgi depolarıyla bilişsel süreçlerin bir bütünlük içerisinde çalışmasını sağlamaktır (Erişen, Çeliköz, ve Şahin, 2012).

Bilişsel kuramlar, insanlar tarafından kullanılan bilişsel işlemleri anlamak için bir araştırma çabası olarak başlamıştır. Araştırmalar daha sonra öğrencilerin çeşitli konu alanlarında bilgiyi işleme şeklini ve işlemeyi kolaylaştıran stratejileri belirlemek üzere gelişmiştir. Bilgi işleme kuramı; bireyin algısı, bilgiyi kodlayabilmesi ve geri getirebilmesi süreçlerine odaklanmıştır (Gredler, 2017).

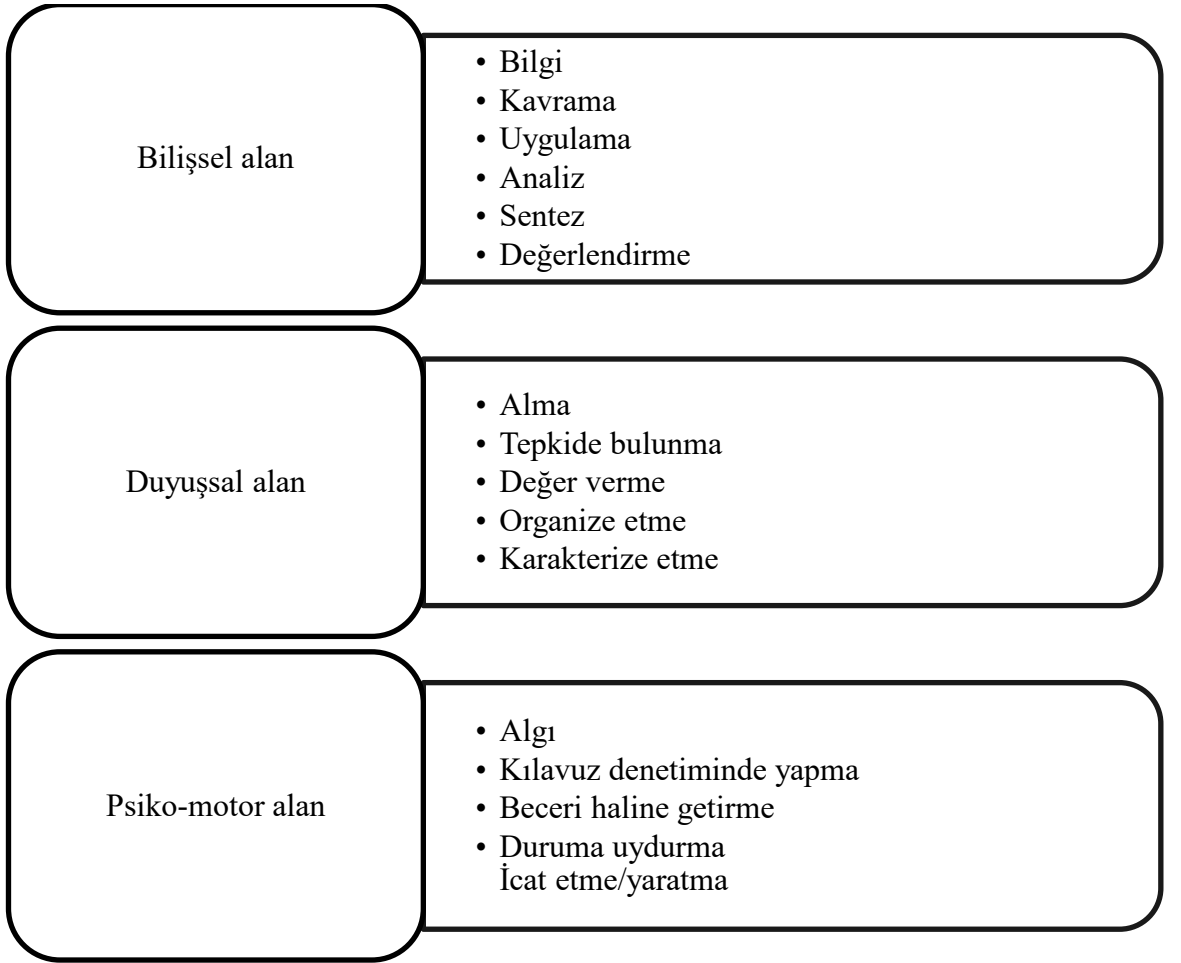
Bandura öğrenme ile ilgili çalışmalarını pekiştirme ve ceza gibi davranışçı kuramların temel ilkeleri üzerine şekillendirmiş fakat gözlem yoluyla öğrenmeyi de ekleyerek öğrenme üzerine daha geniş bir bakış açısı sağlamıştır (Bandura, 1977; Zimmerman & Schunk, 2003). Bir sosyal grup içinde bazı bireylerin daha fazla dikkat çektiğini vurgulayan Bandura (1997), model alınan bireylerin etkileyici niteliklere sahip olduğu ve bu bireylerin gözlem yoluyla taklit edildiklerini de belirtmiştir. Ayrıca modelin gözlemci ile ortak özelliklere sahip olması kişiler arası etkileşimi güçlendirerek gözlenen davranışların daha hızlı kazanılmasını sağlamaktadır. Örneğin spor yapmayı seven birisi, sürekli gözlemlendiği popüler kişiler arasında bir sporcuya daha fazla ilgi duyarak sporcunun takip ettiği yolu daha kolay kat edebilir. Bir konuda yoğunlaşarak hızlı bir öğrenme gerçekleştirilmiş olur. Birey, kendi yetenek ve ilgisiyle özdeşleştiği sanatçıdan etkilenir.

2.2. Eğitim ve Tutum Oluşturma

Öğrenme kalıcı izlidir; bu ifadeye göre uyuşturucu haplar, alkol veya ilaçlar gibi kısa süreli davranış değişikliğine sebep olan kimyasallar etkisinde yapılan eylemler öğrenme sürecine dâhil edilmemektedir. Öğrenmenin gerçekleşmesi için bireyin gösterdiği davranış değişikliği, süreklilik arz etmelidir. Öğrenme yaşantı ürünüdür; bu ölçüde göre öğrenme bireyin çevresiyle etkileşim kurması sonucu meydana gelir (Erden ve Akman, 2018). Tutumu belli kişi, nesne ve olaylara karşı belli şekilde davranma olarak tanımlayan Hançerlioğlu (1988), her tutumun üç özelliği olduğunu not eder: birinci özellik tutumun nesnesidir. Bu nesne bir insan olabileceği gibi bir küme ya da bir kurum olabilir, din ya da eğitim gibi soyut bir kavram da olabilir. İkinci özellik, insanın bu nesneye karşı edindiği kanıdır. Bu kanı genellikle beğenme ya da beğenmeme şeklinde ortaya çıkar. Tutumun üçüncü özelliği ise bu nesneye karşı yerleşen kaniye uygun olarak gösterilen tepki veya davranıştır. Tutumun araştırılması konusunda ilklerden olan Thurstone (1931) tutumu psikolojik bir objeye yönelik veya karşı duyuş olarak

tanımlamış ve tutumların kapsadığı olumlu ve olumsuz duygusal tepkileri vurgulamıştır. Ancak bu tanım tutumların sadece duygularla ilgili yönünü kapsamaktadır.

Eğitim istendik özellikleri kazandırmayı amaçlar. Bu özelliklerin, yani eğitimle kazandırılması amaçlanan bu davranışların eğitim-öğretimin planlanması aşamasında planlamaya dahil edilmesi gerekir. Bir başka deyişle bu davranışlar da belli özellikleri açısından sınıflandırılırlar. Eğitimle ilgili davranışların bilişsel, duyuşsal ve devinişsel olarak sınıflama yanında aşamalı olarak sınıflandırıldığı da gözlenmektedir. Bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alandaki davranışların kendi içinde aşamalı olarak sıralanmasına taksonomik yaklaşım adı verilmektedir (Doğan, 2007, s. 84 / bkz şekil 1).



Şekil 1. Öğrenmenin alanlara göre tasviri

Bilişsel alan üzerinde en çok çalışma yapılan alanlardandır. En fazla bilgi sahibi olduğumuz davranış alanı olarak kabul edilmektedir (Doğan, 2007). Psiko-motor (Devinişsel) alan, öğrenilmiş becerilerin kodlandığı alandır. Kiş i kaslarını, vücut organlarından birini ya da birkaçını kullanarak bazı davranışlar ortaya koyabilir (Sönmez, 2005, s. 86). Duyuşsal alan ise daha çok ilgi, tutum, özgüven gibi adlarla anılan duygu ve eğ ilimler şeklindeki özellikleri kapsayan alandır (Özçelik, 2011, s. 82) İnceoğlu'na (2010, s. 13) göre bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal ya da olaya karşı deneyim, bilgi, duygu ve güdülerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğ ilimidir. Tutum bireyin duygusal gelişiminin bir ürünüdür. Öğrencilerin bir derse yönelik tutumlarını iki kutbu olan bir nitelik olarak tanımlamakta ve kutuplardan birisinin dersi sevip, derse karşı olumlu duyuşsal giriş özellikleri gösterme ve diğer kutbun da dersi sevmeyip derse karşı olumsuz duyuşsal giriş özellikleri gösterme şeklinde geliştiğini belirtmektedir (Bloom 1995, akt., Kocaarslan, 2009, s. 17). Ayrıca tutum oluşturma gerek derse katılımı gerekse çocukların diğer alanlarda ki katılımlarını etkileyebilmektedir (Özsoy, Kuruyer, Özsoy ve Tabak, 2013) Tanımlar doğrultusunda tutumların bireyin duygu, düşünce ve bilgi-beceri davranışlarına etki ettiğini söyleyebiliriz. Bu nedenle özellikle eğitim çağ nüfusu başta olmak üzere birçok öğrenme konusunda olduğu gibi yeme alışkanlıkları konusunda belirli bir tutum edindirme konusunda eğ itimin işlevi bulunmaktadır. Genel olarak ise eğitim ve beslenme arasındaki ilişkinin kaynağı farkındalık ve tutum oluşturmada geçebilmektedir.

Son zamanlarda tutumun bilişsel yönü ile davranışsal yönü arasında yapılan çalışmalarda daha sıkı bir bağ olduğunun gözleendiğini aktarır. Tutumun bilişsel yönü ile davranış arasındaki ilişki kuvvetliyse, bireyin kişisel yaşantısına dayalıysa, birey için önemli olan diğer kişilerce destekleniyorsa ve sık sık kendini ortaya koyma şansı koşulları yerine geldiğinde ortaya çıkabilmektedir (Cüceloğlu, 2014). Kağıtçıbaşı (2008) da tutumlarla davranışların çoğu zaman uyuşmayabildiğini ve tutumlardan davranış yordayamayabileceğimizi vurgular, bunun nedenlerini de aşığıdaki gibi sıralar:

- Doğru ölçüm yapıp yapmadığımızdır. Neyi ölçmek istediğimizi ve ne tür sorular sormamız gerektiğini iyi belirlememiz gerekir.

- zaman faktörü. Tutum ile davranışı ölçme arasında geçen zaman ne kadar uzunsa, o kadar çok tutum-davranış ilişkisini etkileyecek değişkenler işin içine girebilir, dolayısıyla tutumla davranış arasında tutarlık gözlenme olasılığı düşer.
- Hem tutumlar hem de öğeleri, güç bakımından farklılıklar gösterirler. Genellikle yerleşmiş, köklü tutumların hem bir bütün olarak gücü, hem de tek tek öğelerinin gücü yüksek olur.
- Tutumlar bellekten daha çabuk çağrılabilir ve böylece daha kolay bilinç düzeyine ulaşır ve davranışı etkiler. Buna tutumun ulaşılabilirliği denir.
- Tutum-davranış ilişkisini etkileyen bir başka faktör de farkındalıktır. Yapılan araştırmalar, yüksek farkındalığın tutum-davranış ilişkisini güçlendirdiğini gösteriyor.

2.3. Beslenme

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi beden, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etkenlerin başında beslenme gelir (Baysal, 2004). Özellikle çocukların gelişmesi toplumun beslenme ve sağlığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. Erken yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda; beyinin yapısal ve organik fonksiyonlarında meydana gelen bozukluklar daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, fiziksel gelişim gerilikleri, öğrenme yeteneklerinde azalmalar, bellek zayıflaması, bazı becerilerde azalma ve çevreye karşı daha ilgisiz davranışlar gösterme gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Şanlıer, 1999).

Besin maddelerimiz oldukça farklı türlerdedir. Bu yüzden bizlerin beslenmesi tek başına tok olma maksadı taşımamaktadır. Farklı türlerde bulunan besin maddelerinde farklı oranlarda besin öğeleri bulunmaktadır. Yediğimiz yiyecekler vücuda girdikten sonra sindirme işlemine girerek, besin öğelerine ayrılır, vücudumuzda da parçalanmış şekliyle kullanılmaktadır (Baban 2010). Besin seçiminde dikkat edilmesi gereken birçok nokta vardır. Ancak ailelerin ekonomik durumları, çocuk sayıları, eğitim seviyeleri, evin

fiziksel koşulları beslenmelerine yön vermektedir. Ekonomik açıdan yetersiz olan ailelerin besin tüketimi, besin seçimi sorunlu olabilir. Ekonomik durumu iyi olan ailelerin de psikolojik ve ya benzer sebeplerden dolayı besin seçimi sağlıklı olmayabilir (Dede 2011).

Beslenme; besinlerin üretiminden hücrede kullanımına değin geçen tüm evrelerde insan-besin ilintisini inceleyen bir bilim dalıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı bazı sağlık sorunları aşağıdaki biçimde sıralanabilir (Baysal, 2004):

- Çocuklarda raşitizm,
- A vitamini yetersizliğinden göz ve deri bozuklukları,
- Bazı B vitamini yetersizliğinden deri bozuklukları,
- Demir, bazı B ve C vitaminleri yetersizliğinden oluşan anemiler,
- Kronik ishaller,
- Kalp damar hastalıkları,
- Kanser,
- Sindirim sistemi hastalıkları,
- Şeker hastalığı,
- Solunum yolları hastalıkları

Beslenme yalnızca o an ki açlık duygusunu bastırmak için yapılan bir eylem değildir. Beslenme yaşam standartını yükseltmek, sağlığını korumak için yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda yapılan bilinçli bir eylemdir (Gül, 2011). Sağlıklı bir bünye için besinlerin orantılı bir şekilde vücuda alınması gerekmektedir. Yaşamımızın her evresinde, doğumdan ölüme kadar beslenme hayatımızın vazgeçilmez kesitini oluşturmaktadır. Vücut organlarının işlevini yerine getirebilmesi, büyüme ve gelişmenin yeterli düzeyde sağlanması dengeli beslenmeye bağlıdır (Çamlıgüney, 2010). Yapılan araştırmalar sonucunda insanların çoğunun dengeli ve yeterli beslenme hakkında pek fazla bilgi sahibi olmadığı ortaya çıkmıştır. Hatalı uygulamalar yapmaları, yeterli ve dengeli beslenmek için yanlış takviyelerde bulunmaları normal hayatta başarısızlığı da beraberinde getirmektedir. Bu yüzden sporda başarıyı arttırmak için dengeli ve yeterli beslenmek şarttır (Göktaş, 2010). Bu bağlamda besin seçimi beslenmeyi önemli ölçüde etkilemenin yanında yeterli veya yetersiz beslenmeyi de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla insanların besin seçimini etkileyen davranış sistemi önem kazanmaktadır (Contento, 2008-bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Besin seçimiyle ilişkili davranışlar sistemi

<p>Biyolojik olarak belirlenmiş davranışsal eğilimler</p> <ul style="list-style-type: none">• Tat/zevk• Tatlı, ekşi, tuzlu, acı• Duyulara özgü tokluk• Beyin mekanizmaları	<p>İnançlar, Davranışlar ve normlar</p> <p>Öz faktörler</p> <ul style="list-style-type: none">• Algılar• Davranışlar• İnançlar• Motivasyon ve değerler• Kişisel anlamlar• Bilgi ve yetenek• Sosyal-kültürel normlar <p>Kişilerarası faktörler</p> <ul style="list-style-type: none">• Aile ve sosyal ağlar
<p>Tercihler, Duyuların etkilediği faktörler</p> <p>Besinle ilgili deneyimler</p> <ul style="list-style-type: none">• Birleştirici şartlar <p>Fizyolojik şartlar</p> <ul style="list-style-type: none">• Ailesellik: öğrenilen güvenlik• Şartlandırılmış besin tercihleri• Şartlandırılmış güvenlik <p>Sosyal Şartlar</p> <ul style="list-style-type: none">• Modeller• Ödüller• Sosyal-duygusal bağlam	<p>Uygunluk & Etkiler</p> <p>Çevresel faktörler</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiziksel besin çevresi• Besin ulaşılabilirliği <p>Sosyal çevre</p> <ul style="list-style-type: none">• Sosyal etkiler• Kültürel uygulamalar• Sosyal yapılar• Politika <p>Ekonomik çevre</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaynaklar• Fiyat• Zaman <p>Bilgi ortamı</p> <ul style="list-style-type: none">• Reklamlar• Eğitim• Medya

Günümüzde çalışma hayatı günlük yaşamımızın üçte birini oluşturmaktadır. Böyle olunca da çoğu insan için işi sağlığından önce gelmektedir. Sağlıklı yaşam için bazı kurallara uyulsa, beslenmeye dikkat edilse olumsuz durumlarla karşılaşma oranı daha da düşecektir. Zararlı alışkanlıklardan uzak durma, düzenli egzersizler, bedensel ve zihinsel çalışmalar sağlıklı yaşam süresini arttırmaktadır (Ceviz, 2008). Yetersiz ve dengesiz beslenme; vücudun direncini düşürerek hastalıklara yakalanmayı kolaylaştırmakta ve akabinde de çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. Yetersiz beslenen insanların fiziksel ve zihinsel gücünde azalma ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda da her alanda verimlilik düşmektedir (Dönmez, 2014).

2.3.1. Beslenme Alışkanlığı ve Bilgisi

Yeterli ve dengeli beslenme için vücudun enerji alımı ve enerji tüketimi uyum içinde olmalıdır. İhtiyaçtan fazla enerji alınması vücut ağırlığını arttırarak vücutta yağ toplanmasına neden olur. Aksi durumda da önce vücutta yağ dokusu tüketilerek kayıplar meydana gelir (Berksoy, 2011). Sağlıklı bir şekilde yaşamak isteniyorsa buna uygun bir sağlık planı yapılması gerekmektedir. Bunun için de değişik yiyecek ve içecekler seçilmelidir. Uzak Doğu'ya ait beslenme şekillerinde on beş çeşitten fazla besinlerin vücuda alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Ancak bunlar yapılırken de vücudun gerektiği kadar tüketilmesi gereklidir (Şirinoğlu, 2008). Beslenme alışkanlıkları farklı kitleler için araştırmalara konu olmaktadır. Bu kapsam da en düzensiz ve değişken beslenme alışkanlıklarına sahip kitlelerden biri üniversite öğrencileridir. Genellikle ailelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencileri beslenme ihtiyaçlarını ya kendileri gidermekte ya da dışarıdan karşılamaktadırlar. Bu nedenle öğrencilerin genelde düzensiz bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları söylenebilir (Işkın ve Sarıışık, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, 40 milyondan fazla çocuğun uzun vadedeki sağlığı fazla kilolu olduğu için tehlike altında, 50 milyon çocuğun yaşamı akut yetersiz beslenme nedeniyle risk altındadır. İki milyar insanda vitamin ve mineral eksikliği görülmektedir. Obezite dünya çapında yetişkin ölümlerinin neredeyse üçte ikisini oluşturmaktadır. Yetersiz beslenme, her yaşta insana zarar vermektedir (Branca ve diğerleri, 2015). Wallander ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada sağlıklı yaşam ile psikososyal yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Çocukluk çağında obez olmanın olumsuz psikososyal etkileri olabileceğini bildirmişlerdir. Üniversite eğitiminin ilk yılları adölesan dönemi ile kesişmektedir. Adölesan döneminde özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin hızlanması, yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, sürekli diyet yapma, kronik hastalıklar, sigara kullanımı gibi nedenler enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini etkilemektedir (Güleç ve diğerleri, 2008).

Vücut ağırlığı ve fiziksel görünüm ile ilgili endişeler ergenler arasında yaygındır. Zayıf beden imajı sıklıkla artan vücut ağırlığı ile ilişkilidir. Psikolojik sorunlar (depresyon gibi), algılanan olumsuz fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları ile bağlantılıdır (Mikolajczyk ve diğerleri, 2012). Abraham ve diğerleri (2018) yaptıkları araştırmada

üniversite öğrencilerinin, fast food, gazlı içecek ve işlenmiş gıda tüketiminin sağlıksız olduğunu ve bu gıdaların katkı maddeleri içerdiğini bildiklerini belirtmişlerdir. Depresyonda olan ergenler, ergenlik döneminde şişmanlığın gelişimi ve kalıcılığı açısından yüksek risk altındadır. Depresif ruh halini ve obeziteyi birbirine bağlayan ortak biyolojik ve sosyal belirleyicileri anlamak, her iki hastalığın da önlenmesini ve tedavisini sağlayabilir (Goodman and Whitaker, 2002).

Dengeli ve sağlıklı beslenmek için vücudumuza aldığımız besin ögeleri; karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve sudan oluşmaktadır. Karbonhidratlar Vücudumuzdaki temel enerji kaynaklarından ve merkezi sinir sistemi için yakıt olarak kullanılan öncelikli besin karbonhidrattır. Karbonhidratlar ilk olarak glikoza çevrilmektedir. Glikoz da glikojene çevrildikten sonra karaciğerde ve kaslarda depolanmaktadır (Çamlıgüney, 2010). Temel besin ögelerinden olan karbonhidratların ihtiyacımız kadar olanı kullanıldıktan sonra artanı yağa çevrilip o şekilde vücutta depolanır. Proteinler Büyüme ve gelişme için hayati önem taşıyan besin ögelerinden biri de proteinlerdir. Vücudun hemen hemen her yerinde bulunur. Hücrenin en önemli yapı taşı olduğu için hücre yapımı sırasında kullanılır. Bütün canlı hücrelerde, enzim ve hormonların yapısında, hemoglobin yapısında, vücut sıvısında protein bulunur. İdrar ve safrada bulunmaz (Demirözü, 2011; Güçlü, 2006). Enzimlerin, hormonların, antikorların ve kasların yapısı proteindir. Proteinler karbonhidrat depolarının tükenmesi durumunda, kan glikoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Proteinler tüm bu özellikleri nedeniyle büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, vücudun savunma sisteminin gelişmesi, bazı hormonların yapımı için başta gelen besin ögeleridir (Dönmez, 2014).

Vitaminler; canlıların hayatlarını idame ettirebilmesi için olmazsa olmaz, birçok besin ögesinden değişik bir sisteme sahip olan, gerekli unsurlardır. İnsan vücudunda üretilmesi olanaksız olup, mutlaka besinler yoluyla vücuda girmesi veya aktarılması gerekmektedir (İldız, 2014). Yağda ve suda eriyen olmak üzere vitaminler iki farklı kısma ayrılmaktadır: ADEK olarak kodlanan, vücutta depo edilen fakat aşırı depolanmada toksit etkisi yapan A,D,E,K vitaminleri yağlara bağlanarak emilirler. C vitamini ise suda eriyen vitamindir. B vitamini ise karmaşık vitamindir. Bu vitaminlerden birçoğu vücuttan idrar yoluyla atılmaktadır. Ancak bu vitaminlerin vücutta fazla ya da aşırı alınması toksite neden olmaktadır (Koç, 2014). Mineraller Vücudun yapı taşlarından bazı temellerini mineraller oluşturmaktadır. Vücuttaki birçok

besin maddesinin oluşumunda düzenleyici unsur olarak fosfor, iyot, kalsiyum ve demir gibi vitaminlerle birlikte görev alırlar. Ca, Mg vb. mineraller ise vücutta ya da sporcularda krampların oluşmasını engellemektedir. Mineraller insan vücudunda özellikle iskelet ve dişlerin yapısında önemli rol oynar. (Gül, 2011; Öztürk, 2006).

Beslenme durumunun özellikle toplumdaki duyarlı gruplarda ve hasta olan bireylerde sürekli izlenmesi ve değerlendirilmesi sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gereklidir (Sakar, 2013). Beden Kütle İndeksi, Boya göre ağırlık ölçümü, Bel-Kalça Oranı ve Deri Kıvrım Kalınlığının Ölçülmesi en sık kullanılan antropometrik ölçümlerdir. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri en fazla kullanılandır. Bu yöntemler kullanılarak adölesenlerin büyüme ve gelişme süreçleri takip edilmektedir (Turgut, 2008). Bireyin beslenme durumunun saptanması, besin öğelerinin ihtiyaç doğrultusunda ne ölçüde karşılandığının bir göstergesidir. Beslenme durumunun saptanmasının amacı ve kullanılan yöntemlere aşağıda yer verilmiştir:

- Beslenme durumunun tanımlanması,
- Çözüm yollarının bulunması,
- Nedenlerinin saptanmasıdır.
 - Besin tüketiminin saptanması,
 - Biyofizik ve biyokimyasal testler,
 - Antropometrik yöntemler,
 - Klinik belirtiler ve sağlık öyküsü,
 - Psiko-sosyal verilerdir.

2.4. Beslenme Eğitimi, Önemi ve Çocuklarda Yeme Alışkanlıkları

Çocukların yeme davranışlarındaki bireysel farklılıkların hem zayıflığa hem de obeziteye etki ettiği varsayılmıştır. Çocukların yeme davranışlarının standartlaştırılmış ölçütlerini geliştirmek için çok az girişimde bulunulmuştur. Çocuk yeme davranışı içerisinde gıda hevesliliği, gıdadan keyif alma, duygusal aşırı yeme, duygusal az yeme, içme tutkusu, tokluk hevesliliği, yavaş yeme ve yemek seçiciliği bulunmaktadır (Wardle, Guthrie, Sanderson ve Rapoport, 2001). Diğer taraftan alayazın incelendiğinde yeme alışkanlıklarının yavaş yeme/doymuşluk hassasiyeti, yeme ipuçları/dışsal yemeye karşı hassasiyet duygusal yeme, yemeye karşı genel bir ilgi, içme tutkusu, yemek seçiciliği değişkenlerinden oluştuğu ve bu değişkenlerin üzerinde yazının devamında durulacağı söylenebilir.

Eğitimcinin sağlıklı beslenme noktasında eğitim almamış olması da çocuklar üzerindeki etkisini de olumsuz açıdan etkilemektedir. Okullardaki eğitimciler öğrencilere genel anlamda rehberlik edebilirler. Öğrencilere etkin bir biçimde rehberlik edebilme adına okul çağı yaş grubunun davranış özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekir (Küçükkömürler ve diğerleri, 2017, s. 208). Okul çağındaki çocuklara okullarda verilen beslenme eğitimi ile çocukları beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi anlamaları ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmaları amaçlanmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2005, s. 173). Amerika Birleşik Devletleri'nde okulda sabahları kahvaltı ve öğle yemeği uygulamaları kapsamında beslenme programı da mevcuttur. Bu uygulamalar devlete ciddi bir ekonomik külfet yüklemeyen, bu uygulamayla ilgilenen bireylerin konu hakkında profesyonel kişiler olmaları önem arz etmektedir. Okulda sabahları kahvaltı ve öğle aralarında öğle yemeği uygulamaları çocukların sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirilmesini ve akademik çalışmaların yapılmasını sağlar (Yabancı, 2011, s. 365).

Beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan çok önemli bir faktördür. Yeterli ve dengeli beslenmeme sonucu oluşan sorunların önlenmesi beslenme eğitimi ile sağlanabilmektedir. Okulların uyguladığı beslenme programları, çocukların beslenme programına dahil olma kapasitesini, akademik performansı ve hayat standardını artırır. Çocuklar için sağlıklı bir yaşam sunabilmek adına okul alt yapılı gıda eğitimi uygulamalarına ulusal anlamda öncelik tanınmalıdır (Yabancı, 2011, s. 361). Beslenme eğitiminin amacı; bireylere doğru gerçek bilgiler vererek ellerindeki besinleri beslenme ilkelerine uygun olarak en iyi şekilde kullanmalarını öğretmektir. Hatalı davranışların ve kötü alışkanlıkların değiştirilmesi yerlerine yararlı olanların uygulamaya sokulması beslenme eğitiminin başlıca amacıdır. Okul çağında beslenmenin amacı, öğrenme çağında olan çocuğa, temel beslenme bilgilerini ve beslenme ile sağlık arasındaki ilişkileri öğretmek, sağlıklı kalabilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmaktır (Şimşek, 1991, akt. Daşbaşı, 2003).

Yavaş yeme ve doymuşluk hassasiyeti. Bebekler, açlık ve tokluk ipuçlarına son derece duyarlı olma eğilimindedir fakat bu tokluk ipuçları ilerleyen yaşla birlikte azalır. Bunun sonucunda çocukluk döneminde, çocuklar giderek etkin bir enerji alımının öz düzenleme yeteneğini kaybederler. Böylece çocukta aşırı gıda tüketimine teşvik ederek,

aşırı kilo alımına neden olur (Sleddens, Kremers ve Thijs 2008). Kendi iç doygunluk ipuçları daha duyarlı olan çocuklar daha az duyarlı çocuklara göre daha az kilolu ya da normal olma eğilimindedir. Yapılan bir çalışmada, çocuklara dışsal tokluk ipuçlarından çok, içsel tokluk ipuçlarına odaklanmaları öğretilenirse, çocukların enerji alımlarını kendilerinin yönetme yeteneğinin güçlenebileceğini belirtmiştir (Drohan 2002).

Yeme ipuçları ve dışsal yemeye karşı hassasiyet. Dışsal yeme; bireyin dışarıdan gelen uyaranlardan (besinin tadı, kokusu, görüntüsü vs), yeme ipuçlarından etkilenerek normalde yediğinden daha fazla besin tüketip tüketmediği anlamına gelmektedir. Yeme alışkanlıkları çevresel faktörlerden oldukça etkilenmektedir. Çocuklar, ebeveynlerin beslenme tarzı ve alışkanlıklarından etkilenir. Çocuklarda ilk öğrenme anne, 17 baba, kardeş ve yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir (Özçetin, Yılmaz, Erkorkmaz ve Esmeray 2010).

Duygusal yeme. Duygusal yemede çeşitli duygusal durumlar içerisindeyken iştah artışları ve azalışları görülebilmektedir. Yoğun duygular yemek yemeyi baskılamakta ve negatif duygular da besin alımını azaltabilmektedir. Okul çağı çocuklarında duygusal aşırı yeme de, özellikle tatlı/tuzlu enerji içeriği yoğun gıdalar ve şekerli içecekler tercih edilmektedir (Blissett, Haycraft ve Farrow 2010). Yapılan bir çalışmada küçük çocuklarda duygusal az yeme duygusal aşırı yemeden daha belirgin boyutlara ulaştığı bildirilmiştir. Böylece çocuk da duygusal stres sonucunda gıda alımında ve bağırsak aktivitesinde azalma meydana gelmektedir (Van Strien ve Ouwens 2007).

İçme tutkusu. Çocukların yanlarında her zaman içecek bulundurmamak istemesi sağlık literatüründe son zamanlarda dikkat çekmiştir. Şeker ile tatlandırılmış gazlı içeceklerin yüksek glisemik indekse ve yoğun enerji içeriğine sahip olduğu belirtilerek bir gün düzenli gazlı içecek tüketen çocukların tüketmeyenlere oranla toplam enerji alımı %10'dan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Birleşik Krallıkta ergenlerin %70 den fazlasının düzenli olarak gazlı içecek tükettiği belirtilmiştir (James, Thomas, Cavan ve Kerr 2004). Ayrıca öğünler arasında tüketilen şeker ve şekerli içeceklerin çocuklar için büyük bir risk etmeni olduğu ve aşırı kilolu olma olasılığını iki katına çıkardığı tespit edilmiştir (Dubois, Farmer, Girard ve Peterson 2007).

Yemek seçiciliği. Yoğun bir şekilde çocukların yeme problemleri literatüründe geçmektedir. Ebeveynler yemek seçiciliğini problem olarak görmektedirler çünkü seçici

bir çocuk çok az yiyebilmekte ve sağlıklı bir beslenme yapmaları için onları ikna etmek çok zor olabilmektedir. Seçici çocukların yeme davranışlarının diğer boyutlarıyla nasıl alakalı olduğunu veya uzun vadede kiloyla alakalı olup olmadığını gösteren niceliksel verilerin bulunmadığını ama klinik gözlemler yemek seçiciliği olan çocukların az ve yavaş yedikleri ve yemeğe ilgilerinin az olduğu ileri sürmektedir (Wardle ve diğerleri, 2001). Yeme tarzlarındaki bireysel farklılıkların betimlenmesi için Banliyö anaokulunda öğrenim gören iki-altı yaş arası çocukların 15 ebeveyni ile görüşme yapılmıştır (Braet ve Van Strien 1997).

Yeme alışkanlıklarındaki algoritmayı değiştirebilecek başlıca unsurlardan biri fiziksel aktivite gelebilmektedir. Fiziksel aktivite egzersizle karıştırılmaması gereken bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz planlı, sürekli ve fiziksel formun geliştirilmesi veya korunması amacıyla yapılan fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, egzersizin yanı sıra oyun oynama, çalışma, bir yere gitme ve ev işleri yapma gibi bedensel hareketlilik gerektiren aktiviteleri de içermektedir (WHO, 2016a).

Fiziksel hareketsizlik ve yetersiz düzeyde yapılan spor, koroner kalp hastalığı için risk teşkil eden bağımsız faktörlerdir. Fiziksel aktivitenin hem erkeklerde hem kadınlarda obezite, serum lipidleri, kan şekeri ve hipertansiyon gibi genel kardiyometrik risklerden bağımsız olarak kalp damar hastalıkları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Mahan & Raymond, 2017). Enerji harcaması enerji dengesinin önemli bileşenlerinden biridir; ancak normal yetişkin nüfusun vücut ağırlığı üzerindeki doğrudan etkisi ile şişmanlık ve obezitenin önlenmesi için halk sağlığı politikalarında oynadığı rol belirsizdir. Yürüyüş, koşu, dans, yüzme, yoga ve bahçivancılık gibi kasları çalıştıran ve dinlenme zamanına kıyasla daha fazla enerji gerektiren herhangi bir harekete fiziksel aktivite denir. 2008 yılında Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı tarafından yayınlanan Amerikalılar için Fiziksel Aktivite Rehberine göre Amerikalıların fiziksel aktiviteleri genellikle bireylerin sağlığını arttıran hareketlerdir. Egzersiz, planlı ve yapılandırılmış olan fiziksel aktivitelerin bir çeşididir. Ağırlık kaldırma, aerobik veya spor takımlarındaki faaliyetler egzersiz örnekleri arasında sayılmaktadır (Al-Haj, Awooda & Elnimeiri, 2015; WHO, 2016b).

Ergenlik çağındaki yetişkinlerde düzenli ve yeterli beslenme yetişkinliklerinde bir takım sağlıklı yaşamı beraberinde getirmektedir. Bu nedenler Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite yetişkin bireylerde (WHO, 2016a; Mahan & Raymond, 2017):

1. Hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, felç, diyabet, meme ve kolon kanseri ve depresyon risklerini azaltır,
2. Kemik ve fonksiyonel sağlığını (Fonksiyonel Sağlık: fiziksel hareketlilikten sorumlu olan kaslar, kemikler, eklemler, sinirler vb. olarak tanımlanır.) geliştirir; ve
3. Enerji harcamasının önemli bir belirleyicisidir ve bu nedenle enerji dengesi ve kilo kontrolünde önemli rol oynamaktadır.

2.5. İlgili Araştırmalar

Akduman'ın (2018) gerçekleştirdiği araştırmanın bu araştırmanın amacı obez bireylerde problemli yeme davranışları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Gereç ve Yöntem: Bu araştırma, İstanbul ilinde bulunan T.C. Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesine başvuran ve obezite tanısı konulmuş, okuma-yazma bilen ve araştırmaya gönüllü katılmış, 118 obez birey üzerinde özbildirim yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sosyodemografik Veri Formu, Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın niceliksel verilerinin karşılaştırılmasında Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis H-Testlerinden yararlanılmış ve regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular: Araştırmada, kişisel bilgi formu ve anketler 118 kişiye dağıtılmıştır. Ancak 2 kişi araştırmaya katılmaktan vazgeçmiş ve 4 kişinin de ilgili formları geçersiz sayılmıştır. Çalışmaya 70'i (%62,5) kadın ve 42'si (%37,5) erkek olmak üzere toplam 112 birey dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet, sosyoekonomik ve çalışma durumları ile çocukluk çağı travmaları arasında fark anlamlı bulunmuştur. Çocukluk çağı fiziksel istismar puanı ile duygusal yeme puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r= 0.290$, $p<.05$). Çocukluk çağı cinsel istismar puanı ile duygusal yeme puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu

görülmektedir ($r= 0.227$, $p<.05$). Çocukluk çağı cinsel istismar puanı ile kilo endişesi puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r= 0.214$, $p<.05$). Çocukluk çağında yaşanan travmaların, yaşamın ileriki dönemlerinde psikopatolojilere neden olabileceğinden hareketle, çocukluk çağındaki travmaların yaşanmasını önlemeye yönelik çalışmalar önem taşımaktadır. Bu nedenle, ailelerin bu konudaki bilinç düzeyinin artırılması ve toplumsal bilincin oluşturulması gerekmektedir. Obez bireylerde problemlili yeme davranışları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin tüm yönleriyle aydınlatılabilmesi için daha fazla ve büyük çaplı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Aytekelin (2019) yapmış olduğu bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Materyal ve Metot: Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında İnönü üniversitesinde eğitim-öğretim gören ve gönüllü katılım gösteren 270 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcılara Sosyo-demografik Bilgi Formu ile birlikte Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu (UFAA-KF) ve Hollanda Yeme Alışkanlıkları anketi (DEBQ) uygulanmıştır. Veriler IBM statistics (SPSS versiyon 25.0, Armonk, NY) windows paket programında analiz edilmiş olup analizlerde betimleyici istatistiklerle birlikte bağımsız örneklem t testi, Kruskal Wallis H testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Bulgular: Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile bölümleri, sınıfları, aylık gelirleri ve yaşadıkları yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken VKİ'leri, yeterli ve dengeli beslenme durumu ile öğün atlama nedenleri arasında anlamlı bir fark bulundu. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı ancak erkeklerin kadınlara göre fiziksel olarak daha aktif oldukları gözlemlendi. Sonuç: DEBQ anketinden yüksek puan alan öğrencilerle yüz yüze görüşülerek ruh halinin yeme davranışı ve dolayısıyla fiziksel aktivite üzerine olası etkileri daha ayrıntılı bir şekilde belirlenmelidir. Ayrıca, üniversite öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmasına yönelik eğitimler ve bilgilendirme toplantıları düzenlenerek öğrencilerin bu yöndeki farkındalıkları artırılabilir.

Çamurcu'nun (2017) gerçekleştirdiği araştırmanın amacı Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının belirlenmesidir. Bu amaç

doğrultusunda, öğrencilerin cinsiyetine, devam ettiği sınıfa, Beden Kütle İndeksine (BKİ), fiziksel aktivite yapma durumlarına ve beslenme davranışının öz değerlendirilmesine göre duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları incelenmiştir. Tarama yöntemi kullanılarak yürütülen betimsel nitelikteki bu araştırmanın çalışma grubunu Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş öğrenciler (n=396) oluşturmuştur. Veriler kişisel bilgi formu ve DEBQ ile elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizi, ANOVA testleri ve bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin v Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme ve Dışsal Yeme ortalama puanları sırasıyla 27.19±11.75, 22.89±7.99 ve 30.57±7.33 olarak saptanmıştır. Kadınların duygusal ve kısıtlayıcı yeme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu (p<0.05), dışsal yeme puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0.05). Katılımcıların kısıtlayıcı yeme puanlarının BKİ değişkenine göre; duygusal yeme puanlarının ise beslenme davranışının öz değerlendirilmesine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (p<0.05). Çalışmada duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme ortalama puanlarının öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu ile arasındaki fark anlamsızdır (p>.05). Beslenme davranışlarını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin duygusal yeme davranış puanlarının beslenme davranışlarını iyi ve orta olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları yeme davranışlarının duygusal ve kısıtlayıcı yeme alt boyutlarının cinsiyet ve BKİ gibi bazı değişiklere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı ve beslenmeyle ilişkili sorunlarının önlenmesine yönelik çalışmalarda bu unsurların dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaya'nın (1999) gerçekleştirdiği bu araştırma, üç-altı yaş grubu çocuklarına ana-baba eğitimi destekli verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme bilgi ve davranışlarına olan etkisini saptamak amacıyla, Dikmen Nevzat Ayaz Kız Teknik Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesi Uygulama Anaokulu'nda yürütülmüştür. İlk olarak, uygulama için 25 kişilik deney ve 25 kişilik kontrol grubu oluşturulmuş, deneklerin beslenme bilgi düzeyleri ile yemek yeme davranışları hakkındaki bilgiler, "Beslenme Bilgisi Saptama Formu", "Aileye İlişkin Bilgi Saptama Formu" ve "Davranışa İlişkin Bilgi Saptama Formu" kullanılarak tespit edilmiştir. İkinci aşamada

çocukların beslenme bilgi düzeylerinin yükseltilmesi ve yemek yeme alışkanlıklarında olumlu değişiklikler meydana getirilmesi amacıyla, deneklere uygulanacak beslenme eğitim programı tespit edilmiş ve belirlenen program beş hafta süresince deneklerin tamamına okulda uygulanmıştır. Bu eğitime paralel olarak, deney grubu çocuklarının ailelerine konuya ilişkin dokümanlar gönderilmek suretiyle deneklerin ikinci bir eğitim alması sağlanmıştır. Son aşamada, her iki grubun eğitim sonrası beslenme bilgi düzeyleri ile yemek yeme davranışlarına ilişkin bilgiler, yine "Beslenme Bilgisi Saptama Formu" ve "Davranışa İlişkin Bilgi Saptama Formu" ile tespit edilmiş, eğitimden yararlanma durumları istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları; verilen eğitimle kontrol ve deney grubu çocuklarının beslenme bilgi düzeylerinde önemli artış olduğunu ancak, deney ve kontrol grubundaki çocukların beslenme bilgi düzeylerindeki artışın birbirlerine oranla farklı olmadığını, her iki grubun yemek yeme alışkanlıklarında ise kısmen olumlu yönde bir gelişme olduğunu ortaya koymaktadır. Okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme eğitimine de yer verilmesinin, bu yaş grubu çocuklarının beslenme bilgi düzeylerini yükseltebileceği ve beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirebileceği anlaşılmıştır. Konuya ilişkin eğitim programlarının uygulanması yanında, bu alandaki eğitici araç-gereçlerin geliştirilmesinin, eğitici elemanlar yetiştirilmesinin ve hepsinden önemlisi kitle iletişim araçları ile bu programların daha geniş kitlelere ulaştırılarak bireylerin ve dolayısı ile ana-babaların bu programlardan etkin bir şekilde yararlandırılmasının, okul öncesi çocuklara verilecek beslenme eğitiminin daha olumlu sonuçlar vermesini sağlayacaktır.

Kayıran'ın (2016) gerçekleştirdiği araştırmanın çalışmanın amacı duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışları ve günlük enerji alımı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Örneğimiz bir üniversitenin mimarlık bölümünde okumakta olan 224 öğrenciden oluşmaktadır. Yeme davranışları Hollanda Yeme Davranışı Anketinin (DEBQ) Türkçe Versiyonu ile belirlenmiştir. Günlük enerji alımını belirlemek için 24 Saatlik Hatırlama Yöntemi Formu kullanılmıştır. Anketin ve alt faktörlerin güvenilirliği yüksek olarak bulunmuştur (Anketin Cronbach's Alfa değeri 0.897). Katılımcıların yeme davranışları ve günlük enerji alımları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyonu kullanılmıştır. DEBQ'nun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasından farklı olarak, anketin duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarına ek olarak kontrolsüz olarak yemek yeme davranışını da ölçebileceği saptanmıştır. Bu çalışma kısıtlayıcı yeme

davranışının günlük enerji alımı ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir (p 0.01). Dışsal yeme davranışı günlük enerji alımı ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur ($p \leq 0.05$). Duygusal ve kontrolsüz yeme davranışları günlük enerji alımı ile ilişkili bulunmamıştır. Kısıtlayıcı yeme davranışı günlük enerji alımıyla negatif olarak ilişkili olmasına rağmen beden kitle indeksi (BKI) ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur ($p \leq 0.01$). Bunun tam tersi olarak, dışsal yeme davranışı ve BKI arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, kısıtlayıcı yeme davranışı günlük enerji alımını azaltmasına rağmen, kilo alımına sebebiyet verebilmektedir. Duygusal yeme davranışı, dışsal yeme davranışı ve kontrolsüz yeme davranışı ise kilo durumuna etki etmemektedir.

Nazhad'ın (2016) gerçekleştirdiği araştırmanın çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin beslenme kalitesini ve alışkanlıklarını, antropometrik ölçümlerini, BKİ, bel/kalça oranları ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirip yeme tutum testi (EAT-26) ve Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (MBSRQ) indeksleri aracılığıyla beslenme durumlarını araştırmak ve değerlendirmektir. Çalışmaya 250 Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi (n, erkek: 31, kadın: 219) ve 250 Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencisi (n, erkek: 45, kadın: 205) olmak üzere 500 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması $21,3 \pm 1,6$ yıldır. Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sosyal Bilimler Fakülteleri öğrenci gruplarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerleri arasında farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Bel/kalça oranında Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sosyal Bilimler Fakültesi erkek öğrencileri arasında farklılık bulunmamış ($p > 0,05$), ancak kadınlarda farklılık saptanmıştır ($p = 0,02$). Üniversite öğrencilerinin almaları gereken günlük demir, B12 vitamini ve folatı alınması gereken miktarın altında aldıkları tespit edilmiştir; demir, B12 vitamini ve folat ortalama günlük alımı kadın öğrencilerde sırayla $8,0 \pm 2,6$ (mg), $2,9 \pm 2,0$ (mcg) ve $93,2 \pm 37,4$ (mcg)'dır. Bu besin öğelerinin alım miktarının Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinde Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha düşük olduğu bulunmuştur (demir ($p = 0,004$), B12 vitamini ($p < 0,001$) ve folik asit ($p = 0,022$)). Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin n-3 ($p = 0,01$) ve n-6 ($p < 0,001$) yağ asitleri alımının Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinden istatistiksel olarak daha fazla olduğu tespit edilmiştir. EAT-26 indeksinden elde edilen bulgulara dayanarak tüm katılımcıların %30'unda yeme bozukluğu olduğu görülmüş ve bu durumun Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinde

(%34) Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden (%26) daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=0,03$). MBSRQ indeksinde Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinin arasında farklılık bulunmamıştır ($p=0,75$). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının etkisini tespit etmek amacıyla daha geniş araştırmalar gerekmektedir.

Ögel Aydın'ın (2018) gerçekleştirdiği araştırmada giderek artan sağlık sorunlarının giderilmesinde sağlıklı yeme alışkanlıklarının edinilmesi önem kazandığı vurgusu dikkati çekmektedir. Pazarlama faaliyetlerinin ve gıda sektörünün sağlıklı yaşamı destekler boyutlarda kullanımının, oluşan veya oluşabilecek sağlık sorunlarını azaltmaya yardımcı olabileceği ve bireylerin yaşam kalitesini arttırmakla birlikte şimdiki ve gelecekteki kamu sağlık harcamalarını azaltmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile birlikte beslenme alışkanlıklarını ve tüketimi şekillendirmekle birlikte sağlık sorunlarını azaltmak adına bir çözüm oluşturmak hedeflenmiştir. Bu bağlamda kullanılan oyunlaştırma ile birlikte sağlıklı tercihler yapmayı eğlenceli ve etkili hale getirmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada tüketicilerin beslenme tercihlerinde oyunlaştırmanın etkisini incelemek için deneysel araştırma yönetimi kullanılmıştır. Araştırma ile katılımcılar kendilerine rastgele atanarak, oyunlaştırılmış ya da oyunlaştırılmamış şekilde sunulmuş olan menüler içinden yiyecek tercihleri yapmışlardır. Seçtikleri yemeklerin toplam kalori miktarları, sağlıklı yeme bilinç düzeyleri de değerlendirilerek deneysel tasarımla test edilmiştir.

Özdemir'in (2018) gerçekleştirdiği araştırmanın okul öncesi çocuklarda yeme davranışlarının belirlenmesi, ebeveynin çocuğu besleme uygulamalarının çocuğun yeme davranışları, bazı antropometrik ölçümleri, enerji ve besin ögesi alımları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Ankara ilinde çeşitli anaokulu ve kreşe devam eden 3-5 yaş 220 çocuk ve ebeveynleri katılmıştır. Ebeveynlere ailenin ve çocuğun genel özelliklerinin sorgulandığı bir anket uygulanmış ve çocuklardan antropometrik ölçümler alınmıştır. Ebeveynlerin çocuklarını besleme uygulamaları Ebeveyn Besleme Tarzı Anketi ile çocukların yeme davranışları ise Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi ile saptanmıştır. Ayrıca çocuğa ait 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı alınmış, çocukların günlük enerji ve besin ögesi alım değerleri BeBİS 8.0 programı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonunda ebeveynin

çocuğu "duygusal besleme" uygulaması ile çocuklarda obeziteye neden olabileceği düşünölen "besin heveslisi", "duygusal aşırı yeme" ve "içme tutkusu" davranışları arasında ilişki bulunmuştur. Ebeveynin "sıkı kontrollü besleme" uygulamasının çocuğun yetersiz beslenmesine sebep olabileceği düşünölen "doygunluk tepkisi" yeme davranışı arasında ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca "duygusal aşırı yeme" davranışı gösteren çocukların enerji ve karbonhidrat alımları daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ebeveynin çocuğu besleme uygulamaları ile çocukların beden kütle indeksleri arasında ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Çocukluk çağında edinilen yeme davranışlarının yetişkinlikte de devam ettiği ve başta obezite olmak üzere yeme davranış bozukluklarına neden olabildiği son yıllarda tartışılan konulardandır. Bu konu üzerinde daha fazla çalışma yapılması ve ebeveynin çocuğun yeme davranışları ve çocukluk çağı obezitesi üzerindeki olası etkilerinin aydınlatılmasının, obezitenin önlenmesinde ve tedavisinde yararlı olacağı düşünölmektedir.

Tosyalı'nın (2019) yapmış olduğu 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 özneleri, Konya merkez ilçelerindeki liselere devam eden, yaşları 14-18 arasında değışen 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 değışikliğe 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. Bu bağlamda biyolojik, psikolojik, ebeveyn, okul, medya ve gıda sistemi, ilgili politikalar gibi birçok belirleyicinin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Yıldırım Özyurt'un (2018) gerçekleştirdiği araştırmanın çalışmada okul öncesi çocukların beslenme davranışlarının ve bu davranışların bakım verenlerine bağlanma örüntüleri ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. KOÜ Uygulama Anaokulu'na devam eden 48-72 ay arası 36 çocuk ve anneleri çalışmaya alınmıştır. Sosyo-demografik bilgileri elde etmede araştırmacı tarafından hazırlanan veri formu kullanılmıştır. Yeme davranışları anneler tarafından doldurulan Çocuklarda Beslenme Davranışı Anketi ile değerlendirilmiştir. Çocukların bağlanma örüntülerini değerlendirmede Güvenli Yer Senaryoları Testi, annelerin bağlanma örüntülerini değerlendirmede Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II kullanılmıştır. Çocukların yeme davranışları ile bağlanma örüntüleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Annelerin kaygılı ve kaçınan bağlanma özellikleri çocukların gıdadan keyif alma davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir ($p<0.05$). Annelerin kaygılı bağlanma puanlarındaki yükseklik çocuklarında tokluk hevesliliği ve yavaş yeme davranışları ile anlamlı ilişki göstermiştir. Planlı bir gebelik sonucu dünyaya gelen çocukların yavaş yeme ve tokluk hevesliliği alt ölçeklerinde plansız bir gebelikten doğan çocuklara göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Yoğun bakım ünitesinde tedavi alan çocukların bağlanma kaçınma puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımızın güvenli bağlanan çocukların DAY ve DAZ puanlarının daha düşük olacağı yönündeki beklentimiz ile uyuşmadığı görülmüştür. Ancak, gıdadan keyif alma davranışının bağlanma puan yüksekliği ile pozitif, kaygı ve kaçınma puan yüksekliği ile negatif korelasyon göstermesinin istatistiksel olarak anlamlı olmasa da bağlanma örüntülerinin yeme davranışları ile ilişkisinin anlaşılmasında önemli olabileceği düşünülmektedir. Çocukların yeme

davranışları ile bağlanma örüntüleri arasında anlamlı ilişki gösterilememiştir. Bu alanda yapılacak çalışmalarda büyük örneklem sayıları ile çalışılması ve ebeveynlerin bağlanmasını değerlendirmede erişkinler için ebeveynlerine bağlanmanın değerlendirilebileceği bir ölçeğin kullanılması önerilmektedir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırmada ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin yeme davranışlarının ne düzeyde olduğunu ortaya çıkarmak ve öğrencilerin demografik özelliklerine göre yeme davranışları arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç bağlamında yapılan araştırma tarama modeli niteliğindedir. Karasar (2007, s.77) göre, tarama modeli var olan bir durumu olduğu şekli ile ifade eden araştırma yaklaşımlarıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma kapsamında Ankara İli Etimesgut İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı ikinci kademe 5, 6, 7 ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören 33872 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır (MEB, 2019). Belirlenen evreni temsil edebilecek %95 güven aralığı ve 0.05 hata miktarı dikkate alınarak belirlenen örneklemin hesaplanmasından aşağıda yer alan eşitlik kullanılmıştır:

$$= \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad (\text{Eşitlik 3.1})$$

Eşitlik 3.1’de yer alan $n_0 = (t^2PQ)/d^2$ eşitliği ile hesaplanmakta, p (belirli bir özelliğe sahip olma) ve q (belirli bir özelliğe sahip olmama) anlamlılık değeri 0,05 alındığında, $pq=0,25$ olacağından ve tabloda karşılık gelen t değeri 1,96 olduğundan 0,05 anlamlılık düzeyinde $n_0=384,16$ olarak hesaplanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2012). n_0 formülünde yer alan d^2 ’deki d değeri araştırma evreninin özelliğine ilişkin yapılacak tahminle ilgili göz ardı edilmek istenen aralık genişliğini tanımlar ve en fazla $\pm 5,0$ puanı göz ardı edecekse d miktarı 0,05 olarak hesaplanır. Örnekleme hesaplarırken formülde n_0 yerine konulduğunda;

$$= \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{33872}} = 379,86 = 380$$

olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında 409 öğrenci örneklem olarak belirlendiğinden araştırma evreni olarak belirlenen evreni oluşturan öğrencileri temsil edebilecek yeterlikte olduğu görülmektedir. Araştırma örnekleme ulaşmada kolaylıkla

bulunabilen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme ulaşmak için kullanılan kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013). Örnekleme oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	229	56,0
	Kadın	180	44,0
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf	95	23,2
	6. Sınıf	103	25,2
	7. Sınıf	58	14,2
	8. Sınıf	153	37,4
Beden Kitle İndeksi	Zayıf	215	52,6
	Normal	164	40,1
	Kilolu-Obez	30	7,3
Günde Kaç Öğün Yemek Yeme Durumu	1-2 Öğün	69	16,9
	3 Öğün	270	66,0
	4 Öğün ve Üstü	70	17,1
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	70	17,1
	Ortaokul	60	14,7
	Lise	129	31,5
	Üniversite	80	19,6
	Lisansüstü	70	17,1
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	39	9,5
	Ortaokul	60	14,7
	Lise	125	30,6
	Üniversite	88	21,5
	Lisansüstü	97	23,7
Anne Çalışma Durumu	Evet	153	37,4
	Hayır	256	62,6
Baba Çalışma Durumu	Evet	383	93,6
	Hayır	26	6,4
Aile Aylık Gelir Durumu	0-1600 TL	52	12,7
	1601-3200 TL	94	23,0
	3201-4800 TL	89	21,8
	4801-6400 TL	68	16,6
	6401 TL ve Üstü	106	25,9
Ailedeki Çocuk Sayısı	1 Çocuk	42	10,3
	2 Çocuk	217	53,1
	3 Çocuk	112	27,4
	4 Çocuk ve Üstü	38	9,3
Toplam		409	100,0

Tablo 2 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre dağılımların frekans ve yüzde değerleri görülmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, 229 (%56,0)'u erkek ve 180 (%44,0)'i kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, 5. sınıf düzeyinde öğrenim gören 95 (%23,2) öğrenci, 6. sınıf düzeyinde öğrenim gören 103 (%25,2) öğrenci, 7. sınıf düzeyinde öğrenim gören 58 (%14,2) öğrenci ve 8. sınıf düzeyinde öğrenim gören 153 (%37,4) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre dağılımları incelendiğinde, zayıf olan 215 (%52,6) öğrenci, normal olan 164 (%40,1) öğrenci, kilolu-obez olan 30 (%7,3) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, günde 1-2 öğün yemek yiyen 69 (%16,9) öğrenci, günde 3 öğün yemek yiyen 270 (%66,0) öğrenci, günde 4 öğün ve üstünde yemek yiyen 70 (%17,1) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, annesi ilkokul mezunu olan 70 (%17,1) öğrenci, annesi ortaokul mezunu olan 60 (%14,7) öğrenci, annesi lise mezunu olan 129 (%31,5) öğrenci, annesi üniversite mezunu olan 80 (%19,6) öğrenci ve annesi lisansüstü mezunu olan 70 (%17,1) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, babası ilkokul mezunu olan 39 (%9,5) öğrenci, babası ortaokul mezunu olan 60 (%14,7) öğrenci, babası lise mezunu olan 125 (%30,6) öğrenci, babası üniversite mezunu olan 88 (%21,5) öğrenci ve babası lisansüstü mezunu olan 97 (%23,7) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, annesi çalışan 153 (%37,4) öğrenci ve annesi çalışmayan 256 (%62,6) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin babalarının çalışma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, babası çalışan 383 (%93,6) öğrenci ve babası çalışmayan 26 (%6,4) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, ailesi 0-1600 TL gelir düzeyine sahip olan 52 (%12,7) öğrenci, ailesi 1601-3200 TL gelir düzeyine sahip olan 94 (%23,0) öğrenci, ailesi 3201-4800 TL gelir düzeyine sahip olan 89 (%21,8) öğrenci, ailesi 4801-6400 TL gelir düzeyine sahip olan 68 (%16,6) öğrenci, ailesi 6401 TL ve üstü gelir düzeyine sahip olan 106 (%25,9) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin ailedeki çocuk sayılarına göre dağılımlarına bakıldığında, ailesinde 1 çocuk olan 42 (%10,3) öğrenci, ailesinde 2 çocuk olan 217 (%53,1) öğrenci, ailesinde 3 çocuk olan 112 (%27,4) öğrenci, ailesinde 4 çocuk ve üstü

olan 38 (%9,3) öğrenci bulunmaktadır. Genel itibari ile araştırmaya katılan 409 (%100,0) ortaokul öğrencisi bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını içeren 16 maddelik bir form geliştirilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, boyu, kilosu, günde kaç öğün yemek yediği, anne eğitimi, baba eğitimi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, aile aylık gelir durumu, ailedeki çocuk sayısı gibi 11 tane değişken öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili olarak geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formundan geriye kalan 5 değişken ise, iştah durumu, tabağında yemek bırakma durumu, yemek seçme durumu, haftada kaç gün dışarda yemek yediği, öğle arasında okulda yemek yeme durumlarını ifade eden kişisel bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Yeme Davranışı Ölçeği

Özdoğan (2013) tarafından doktora tez çalışması kapsamında geliştirilen yeme davranışları ölçeği uzman kanısından sonra 79 madde olarak tasarlanmıştır. Ölçek 0 ile 10 arasında puanlanarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) için uygulama yapılmıştır. AFA sonucu KMO değerinin 0,80 olarak hesaplandığı görülmektedir. Faktör analizi kapsamında iki boyut olarak ele alınan ölçekten 21 madde çıkarılarak 58 madde olarak raporlanmıştır. İki boyuta ayrılan ölçeğin birinci boyutu sağlıklı yeme davranışları ve ikinci boyutu sağlıksız yeme davranışları olarak adlandırılmıştır. Yeme davranışı ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin analizler incelendiğinde, Cronbach Alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı incelendiğinde birinci boyut olan sağlıklı yem davranışları alt boyutu için güvenilirliğinin 0,89 olduğu ve ikinci boyut olan sağlıksız yeme davranışları alt boyutu için güvenilirlik katsayısının 0,72 olduğu görülmektedir. Ölçeğin geneli için test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0,90 olduğu görülmektedir. Ölçeğin her iki boyutunda 29'ar madde olduğu belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak ortaokul öğrencilerinden toplanan veriler SPSS-25 paket programına işlenmiştir. Yeme davranışlar ölçeğinin genelinden ve alt faktörlerinde elde edilen verilerin dağılımlarına ilişkin uç değerler incelenmiş, çok düşük ve çok yüksek olan iki uç değer gösteren veri araştırmadan çıkarılmıştır. Uç değerlerin incelenmesi aşamasında gövde yaprak grafiği ve boxplot grafikleri incelenerek çok yüksek ve çok düşük değerler uç değerler olarak yorumlanmıştır (Tan, 2016, s.100). Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinin genelinden ve alt faktörlerinden aldıkları puanların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmadan önce veri dağılımının parametrik veya nonparametrik olup olmadığına karar vermek için normallik ve homojenlik testleri yapılmıştır. Ölçekten elde edilen verilere ait ölçeğin geneli ve alt faktörüne ilişkin puanların normal dağılım varsayımının sınanması için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 3.2’de normallik varsayımının test edilmesi için incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değiştiği görülmektedir. Normallik varsayımının bir ölçüsü olarak çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olmasının kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Morgan, Leech, Gloeckner & Barrett, 2004, s.50). Test varyanslarının homojenliği yani Levene homojenlik testine ait dağılım incelendiğinde Levene İstatistiği $p > ,05$ ’e göre puan dağılımına ait test varyanslarının homojen dağıldığı yani homojenlik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin alt faktörleri ve geneline ait elde edilen puan dağılımının sürekli veri olduğu ve eşit aralıklı ölçek düzeyinde olduğu görülmektedir. İki örneklemin (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır (Köklü, Büyüköztürk & Bökeoğlu, 2007, s. 152-161).

Tablo 3. Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden aldıkları puanların normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	N=257	Skewness	Kurtosis
Yeme Davranışı Ölçeği	Sağlıklı Yeme Davranışı	,152	-,320
	Sağlıksız Yeme Davranışı	,599	-,166
	Ölçeğin Geneli	-,182	-,212

Katılımcıların BKİ'leri için gerekli olan boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları kendi ifadeleri doğrultusunda belirlenmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) Beden kitle İndeksleri (BKI) belirlemek için bu formül $(\text{kg}/\text{m}^2)=\text{BA}(\text{kg})/\text{Boy}(\text{m}^2)$ kullanılmıştır. Beden Kitle İndeksi sınıflandırılması kadın ve erkekler için, BKİ $(\text{kg}/\text{m}^2)<18,5$ Zayıf; 18,5-24,9 Normal Kilolu; 25-29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yeme davranışlarının ne düzeyde olduklarına ilişkin dağılıma betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum değer ve maksimum değer) hesaplanarak bakılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, öğle arasında okulda yemek verilme durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve genelinde elde edilen puanlar arasındaki farklılığa Independent-Samples (Bağımsız Örneklemeler) t testi analizi ile bakılmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine, beden kitle indekslerine, günde kaç öğün yemek yeme durumlarına, anne eğitim durumlarına, baba eğitim durumlarına, aile aylık gelir durumlarına, ailedeki çocuk sayılarına, iştah durumuna, tabağında yemek bırakma durumuna, yemek seçme durumuna, haftada kaç gün dışarda yemek tüketme durumuna göre yeme davranışları ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden elde edilen puanlar arasındaki farklılığa One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakılmıştır. İki'den fazla grup olan değişkenler bağlamında manidar farklılık çıkması durumunda grupların karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizinde çoklu karşılaştırma (Post Hoc) testlerinden Tukey testi seçilmiştir (Can, 2014, s. 152). Araştırma kapsamında ölçeğin geneline ilişkin puanı elde etmek için sağlıklı yeme davranışları puanları ile sağlıksız yeme davranışları toplanmıştır. Toplam puanda yeme davranışlarının olumlu olarak değerlendirilmesi için sağlıksız yeme davranışı olumsuz alt faktör olduğundan maddeler ters puanlanarak puan hesaplanmış ve genel puanın hesaplanmasında bu yeni puan kullanılmıştır. Alt boyutun tek başına değerlendirilmesi sürecinde sağlıksız yeme davranışlarının yüksek çıkmaması için katılımcıların işaretledikleri şekilde hesaplama yapılmıştır.

4.BULGULAR VE YORUM

4.1. Birinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin yeme davranışları ne düzeydedir?

Tablo 4. Öğrencilerin yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin betimsel istatistik sonuçları

	N	Minimum Değer	Maksimum Değer	\bar{X} (Ortalama)	Standart Sapma	Düzye
Sağlıklı Yeme Davranışı	409	51,00	129,00	89,78	15,58	Orta
Sağlıksız Yeme Davranışı	409	33,00	129,00	70,95	19,45	Kötü
Yeme Davranışı	409	124,00	258,00	195,81	26,09	Orta

≤145 (Alt Faktör=72,5) puan kötü, 146-290 (Alt Faktör=73-145) orta, 291-435 (Alt Faktör=145,5-217,5) iyi ve ≥436 (Alt Faktör=218) puan çok iyi

Tablo 4 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin yeme davranışlarının alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeylerinin dağılımlarının nasıl olduğuna bakılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yeme davranışları incelendiğinde öğrencilerin minimum puanlarının 51,00 ve maksimum puanlarının 129,00 olduğu görülmekte ve öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının $\bar{X}=89,78$ (S=15,58) ortalama ile orta düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sağlıksız yeme davranışları incelendiğinde öğrencilerin minimum puanlarının 33,00 ve maksimum puanlarının 129,00 olduğu görülmekte ve öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarının $\bar{X}=70,95$ (S=19,45) ortalama ile kötü olduğu görülmektedir, yani sağlıksız yeme davranışlarının düşük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yeme davranışlarının geneline ilişkin minimum puanlarının 124,00 ve maksimum puanlarının 258,00 olduğu görülmekte ve öğrencilerin yeme davranışlarının $\bar{X}=195,81$ (S=26,09) ortalama ile orta düzeyde olduğu görülmektedir.

4.2. İkinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Sağlıklı Yeme Davranışı	Erkek	229	88,88	15,87	1,32	407	,189
	Kız	180	90,92	15,16			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Erkek	229	72,07	18,28	1,31	407	,192
	Kız	180	69,53	20,80			
Yeme Davranışı	Erkek	229	193,66	25,11	1,88	407	,061
	Kız	180	198,53	27,12			

*p<,05

Tablo 5 incelendiğinde orta okul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin cinsiyetlerine göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,32$, $p=,189>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin cinsiyetlerine göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,31$, $p=,192>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışları ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin cinsiyetlerine göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,88$, $p=,061>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.3. Üçüncü Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 6. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	S	F(3-405)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	5. Sınıf	95	96,53	16,08	13,92	,000*	5>7, 5>8 6>8
	6. Sınıf	103	92,30	14,43			
	7. Sınıf	58	87,84	14,23			
	8. Sınıf	153	84,63	14,66			
Sağlıksız Yeme Davranışı	5. Sınıf	95	62,56	17,43	9,70	,000*	8>5, 7>5, 6>5
	6. Sınıf	103	70,71	19,34			
	7. Sınıf	58	72,50	17,25			
	8. Sınıf	153	75,74	19,91			
Yeme Davranışı	5. Sınıf	95	210,18	22,60	19,06	,000*	5>6, 5>7, 5>8, 6>8
	6. Sınıf	103	198,47	26,19			
	7. Sınıf	58	192,03	24,27			
	8. Sınıf	153	186,52	24,58			

* $p<,05$

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=13,92$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 5. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yeme davranış düzeylerinin, 7 ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören

öğrencilerin sağlıklı yeme davranış düzeylerinden daha büyük olmasından ve 6. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yeme davranış düzeylerinin 8. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yeme davranış düzeylerinden daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız yeme davranışı alt faktörüne ilişkin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre $F_{(3-405)}=9,70$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 5. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıksız yeme davranış düzeylerinin, 6, 7 ve 8. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıksız yeme davranış düzeylerinden daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Yeme davranış ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=19,06$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 5. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinin, 6, 7 ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinden daha büyük olmasından ve 6. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinin 8. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinden daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

4.4. Dördüncü Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 7. Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	BKİ	N	\bar{X}	S	F(2-406)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	Zayıf	215	90,33	15,72	0,45	,640	
	Normal	164	89,45	15,51			
	Kilolu-Obez	30	87,67	15,23			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Zayıf	215	70,79	19,79	2,46	,088	
	Normal	164	69,82	18,09			
	Kilolu-Obez	30	78,30	23,00			
Yeme Davranışı	Zayıf	215	196,46	25,67	1,73	,179	
	Normal	164	196,51	25,74			
	Kilolu-Obez	30	187,30	30,19			

* $p<,05$

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin beden kitle indekslerine göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin beden kitle indekslerine göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=0,45$, $p=,640>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin beden kitle indekslerine göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=2,46$, $p=,088>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranış ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin beden kitle indekslerine göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=1,73$, $p=,179>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.5. Beşinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin günde kaç öğün yemek yeme sayısına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 8. Öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayısına göre yeme davranış ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Günlük Öğün Sayısı	N	\bar{X}	S	F(2-406)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	1-2 Öğün	69	86,13	15,36	3,56	,029*	1<2
	3 Öğün	270	91,20	15,47			
	4 Öğün ve Üstü	70	87,91	15,64			
Sağlıksız Yeme Davranışı	1-2 Öğün	69	65,16	19,44	13,59	,000*	1<3, 2<3
	3 Öğün	270	69,83	18,98			
	4 Öğün ve Üstü	70	80,97	17,86			
Yeme Davranışı	1-2 Öğün	409	70,95	19,45	8,44	,000*	1<2, 1<3
	3 Öğün	69	197,49	26,65			
	4 Öğün ve Üstü	270	198,34	25,74			

* $p<,05$ Kategorik: 1-2 Öğün=1; 3 Öğün=2; 4 Öğün ve Üstü=3

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayısına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayılarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=3,56$, $p=,029<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, günde 3 öğün yemek yiyen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, günde 1-2 öğün yemek yiyen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayılarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=13,59$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, günde 4 öğün ve daha fazla yemek yiyen öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarının, günde 1-2 öğün ve günde 3 öğün yemek yiyen öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme sayılarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=8,44$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, günde 3 öğün aynı zamanda günde 4 öğün ve daha fazla yemek yiyen öğrencilerin yeme davranışlarının, günde 1-2 öğün yemek yiyen öğrencilerin yeme davranışlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.6. Altıncı Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 9. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Anne Eğitim	N	\bar{X}	S	F(4-404)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	İlkokul	70	85,79	16,29	3,00	,019*	5>1
	Ortaokul	60	87,55	15,59			
	Lise	129	89,46	13,08			
	Üniversitesi	80	92,31	15,42			
	Lisansüstü	70	93,39	18,20			
Sağlıksız Yeme Davranışı	İlkokul	70	70,16	17,34	0,50	,733	
	Ortaokul	60	72,35	19,05			
	Lise	129	71,97	19,48			
	Üniversitesi	80	68,56	19,51			
	Lisansüstü	70	71,40	21,77			
Yeme Davranışı	İlkokul	70	191,71	22,53	1,62	,168	
	Ortaokul	60	192,53	27,82			
	Lise	129	194,90	26,12			
	Üniversitesi	80	200,45	26,23			
	Lisansüstü	70	199,07	27,19			

* $p<,05$ Kategoriler: İlkokul=1; Ortaokul=2; Lise=3; Üniversite=4; Lisansüstü=5

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=3,00$, $p=,019<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, annesi ilkököl mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=0,50$, $p=,733>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=1,62$, $p=,168>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.7. Yedinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 10. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Baba Eğitim	N	\bar{X}	S	F(4-404)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	İlkokul	39	88,31	15,45	2,64	,034*	4>3
	Ortaokul	60	89,17	15,81			
	Lise	125	86,74	13,28			
	Üniversitesi	88	92,82	15,67			
	Lisansüstü	97	91,92	17,51			
Sağlıksız Yeme Davranışı	İlkokul	39	67,31	15,65	6,61	,000*	1<3, 2<3, 4<3
	Ortaokul	60	68,18	15,34			
	Lise	125	77,27	21,28			
	Üniversitesi	88	64,68	17,07			
	Lisansüstü	97	71,67	20,45			
Yeme Davranışı	İlkokul	39	197,51	25,25	6,41	,000*	4>3
	Ortaokul	60	197,75	24,23			
	Lise	125	187,18	25,46			
	Üniversitesi	88	204,57	24,47			
	Lisansüstü	97	197,09	26,98			

* $p<,05$ Kategoriler: İlkokul=1; Ortaokul=2; Lise=3; Üniversite=4; Lisansüstü=5

Tablo 10 incelendiğinde öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=2,64$, $p=,034<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, babası lise mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=6,61$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, babası lise mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, babası ilkokul, ortaokul ve üniversite mezunu olan öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=6,41$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yeme davranış puanlarının, babası lise mezunu olan öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.8. Sekizinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin annelerinin çalışma durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 11. Öğrencilerin annelerinin çalışma durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları

	Anne Çalışma Durumu		N	\bar{X}	S	t	sd	p
	Evet	Hayır						
Sağlıklı Yeme Davranışı	Evet	Hayır	153	88,18	16,03	1,61	407	,108
	Hayır		256	90,74	15,25			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Evet	Hayır	153	73,03	20,29	1,67	407	,102
	Hayır		256	69,71	18,86			
Yeme Davranışı	Evet	Hayır	153	192,00	28,12	2,29	407	,022*
	Hayır		256	198,08	24,58			

* $p<,05$

Tablo 11 incelendiğinde orta okul öğrencilerinin anne çalışma durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin anne çalışma durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,61$, $p=,108>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin anne çalışma durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,67$, $p=,102>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin anne çalışma durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=2,29$, $p=,022<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, annesi çalışmayan öğrencilerin yeme davranış puanlarının, annesi çalışan öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.9. Dokuzuncu Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin babalarının çalışma durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 12. Öğrencilerin babalarının çalışma durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları

	Baba Çalışma Durumu	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Sağlıklı Yeme Davranışı	Evet	383	89,86	15,42	0,38	407	,704
	Hayır	26	88,65	18,04			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Evet	383	71,05	19,31	0,38	407	,702
	Hayır	26	69,54	21,72			
Yeme Davranışı	Evet	383	195,82	26,13	0,05	407	,963
	Hayır	26	195,58	26,04			

* $p<,05$

Tablo 12 incelendiğinde orta okul öğrencilerinin baba çalışma durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin baba çalışma durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=0,38$, $p=,704>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin baba çalışma durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=0,38$, $p=,702>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin baba çalışma durumlarına göre

davranış puanları arasında $t_{(407)}=0,05$, $p=,963>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.10. Onuncu Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 13. Öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Aylık Gelir	N	\bar{X}	S	F(4-404)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	0-1600 TL	52	87,29	16,14	0,68	,608	
	1601-3200 TL	94	89,51	15,17			
	3201-4800 TL	89	89,58	16,56			
	4801-6400 TL	68	89,59	13,38			
	6401 TL ve Üstü	106	91,53	16,20			
Sağlıksız Yeme Davranışı	0-1600 TL	52	68,17	16,75	0,45	,772	
	1601-3200 TL	94	70,23	19,32			
	3201-4800 TL	89	71,44	19,49			
	4801-6400 TL	68	71,24	18,28			
	6401 TL ve Üstü	106	72,36	21,55			
Yeme Davranışı	0-1600 TL	52	195,27	23,57	0,09	,987	
	1601-3200 TL	94	196,15	26,62			
	3201-4800 TL	89	194,96	28,76			
	4801-6400 TL	68	195,21	23,04			
	6401 TL ve Üstü	106	196,87	26,72			

* $p<,05$ Kategoriler: İlkokul=1; Ortaokul=2; Lise=3; Üniversite=4; Lisansüstü=5

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=0,68$, $p=,608>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=0,45$, $p=,772>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin aile aylık gelir durumlarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(4-404)}=0,09$, $p=,987>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.11. On Birinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 14. Öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	S	F(3-405)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	1	42	90,71	14,84	0,19	,906	
	2	217	89,69	15,64			
	3	112	90,12	15,41			
	4 ve Üstü	38	88,29	16,98			
Sağlıksız Yeme Davranışı	1	42	69,71	16,07	0,39	,759	
	2	217	70,97	20,22			
	3	112	72,18	18,88			
	4 ve Üstü	38	68,58	20,40			
Yeme Davranışı	1	42	199,14	20,32	0,32	,317	
	2	217	195,72	27,27			
	3	112	194,56	26,41			
	4 ve Üstü	38	196,29	24,49			

*p<,05

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=0,19$, $p=,906>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=0,39$, $p=,759>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin ailelerindeki çocuk sayılarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=0,32$, $p=,317>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.12. On İkinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin iştah durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 15. Öğrencilerin iştah durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	İştah Durumu	N	\bar{X}	S	F(2-406)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	İştahlı	90	89,48	16,21	6,15	,002*	3>2, 1>2
	İştahsız	25	79,52	13,93			
	Normal	294	90,74	15,24			
Sağlıksız Yeme Davranışı	İştahlı	90	81,49	20,76	18,74	,000*	1>2, 1>3
	İştahsız	25	70,88	22,66			
	Normal	294	67,73	17,58			
Yeme Davranışı	İştahlı	90	185,48	26,97	13,41	,000*	3>1, 3>2
	İştahsız	25	185,28	25,94			
	Normal	294	199,86	24,76			

*p<,05 Kategorik: İştahlı=1; İştahsız=2; Normal=3

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin iştah durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin iştah durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=6,15$, $p=,002<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık iştahlı olan ve normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci sağlıklı yeme davranış puanlarının, iştahsız olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin iştah durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=18,74$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, iştahsız olan ve normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci sağlıksız yeme davranış puanlarının, iştahlı olan öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin iştah durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=13,41$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci yeme davranış puanlarının, iştahsız olan ve iştahlı olan öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.13. On Üçüncü Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin tabağında yemek bırakma durumuna göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 16. Öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumuna göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

Tabağında Yemek Bırakma Durumu		N	\bar{X}	S	F(2-406)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	Evet	47	81,23	14,62	14,50	,000*	3<2, 1<2 1<3
	Hayır	121	94,76	15,39			
	Bazen	241	88,95	15,02			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Evet	47	75,77	20,83	2,15	,118	
	Hayır	121	71,78	20,25			
	Bazen	241	69,60	18,65			
Yeme Davranışı	Evet	47	183,34	24,14	7,06	,001*	2>1, 3>1
	Hayır	121	199,86	25,75			
	Bazen	241	196,20	25,99			

*p<,05 Kategorik: Evet=1; Hayır=2; Bazen=3

Tablo 16 incelendiğinde öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=14,50$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık tabağında yemek bırakan öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, tabağında yemek bırakan ve tabağında bazen yemek bırakan öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olmasından ve tabağında bazen yemek bırakan öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, tabağında yemek bırakan öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=2,15$, $p=,118>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Yeme davranışları ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumlarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=7,06$, $p=,001<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık tabağında yemek bırakan öğrencilerin yeme davranışlarının, tabağında yemek bırakan ve tabağında bazen yemek bırakan öğrencilerin yeme davranışlarından daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

4.14. On Dördüncü Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin yemek seçme durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 17. Öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Yemek Seçme Durumu	N	\bar{X}	S	F(2-406)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	Evet	122	84,07	14,28	18,78	,000*	3<2, 1<2 1<3
	Hayır	115	95,97	16,43			
	Bazen	172	89,69	14,35			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Evet	122	76,32	20,74	8,88	,001*	1>2, 1>3
	Hayır	115	68,17	19,74			
	Bazen	172	69,00	17,56			
Yeme Davranışı	Evet	122	185,98	25,40	16,33	,000*	3<2, 1<2 1<3
	Hayır	115	204,50	25,46			
	Bazen	172	196,97	24,80			

*p<,05 Kategorik: Evet=1; Hayır=2; Bazen=3

Tablo 17 incelendiğinde öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=18,78$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık yemek seçmeyen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, yemek seçen ve bazen yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olmasından ve bazen yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=8,88$, $p=,001<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık yemek seçen öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarının, yemek seçmeyen ve bazen yemek seçen öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarından daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır. Yeme davranışları ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin yemek seçme durumlarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(2-406)}=16,33$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık yemek seçmeyen öğrencilerin yeme davranışlarının, yemek seçen ve bazen yemek seçen öğrencilerin yeme davranışlarından daha büyük olmasından ve bazen yemek seçen öğrencilerin yeme davranışlarının, yemek seçen öğrencilerin yeme davranışlarından daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

4.15. On Beşinci Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayısına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 18. Öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayısına göre yeme davranışı ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları

	Haftalık Dışarda Yemek Tüketme Gün Sayısı	N	\bar{X}	S	F(3-405)	p	Post Hoc (Tukey)
Sağlıklı Yeme Davranışı	Hiç	88	87,53	16,78	1,69	,168	
	1 Gün	202	91,31	15,29			
	2-3 Gün	96	89,48	14,71			
	4 Gün ve Üstü	23	86,17	16,23			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Hiç	88	61,19	14,10	14,71	,000*	4>1, 3>1, 2>1, 4>2
	1 Gün	202	70,99	18,96			
	2-3 Gün	96	76,92	20,75			
	4 Gün ve Üstü	23	83,04	19,81			
Yeme Davranışı	Hiç	88	201,57	21,03	5,88	,001*	1>3, 1>4, 2>4
	1 Gün	202	197,51	26,96			
	2-3 Gün	96	190,67	26,34			
	4 Gün ve Üstü	23	180,26	26,66			

*p<,05 Kategori: Hiç=1; 1 Gün=2; 2-3 Gün=3; 4 Gün ve Üstü=4

Tablo 18 incelendiğinde öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayılarına göre yeme davranışları ölçeğinin alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayılarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=1,69$, $p=,168>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayılarına göre sağlıksız yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=14,71$, $p=,000<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, hiç dışarda yemek tüketmeyen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarının, 1 gün, 2-3 gün, 4 gün ve daha fazla haftalık dışarda yemek tüketen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha düşük olmasından ve haftanın 1 günü dışarda yemek tüketen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarının, haftalık 4 gün ve daha fazla dışarda yemek tüketen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Yeme davranışları ölçeğinin geneline ilişkin öğrencilerin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayılarına göre yeme davranış puanları arasında $F_{(3-405)}=5,88$, $p=,001<,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık

olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, hiç dışarda yemek tüketmeyen öğrencilerin yeme davranış puanlarının, 2-3 gün ve 4 gün ve daha fazla haftalık dışarda yemek tüketen öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha düşük olmasından ve haftanın 1 günü dışarda yemek tüketen öğrencilerin yeme davranış puanlarının, haftalık 4 gün ve daha fazla dışarda yemek tüketen öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

4.16. On Altıncı Alt Problem: Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre yeme davranışları arasında farklılık var mıdır?

Tablo 19. Öğrencilerin okulda yemek verilme durumlarına göre yeme davranış ölçüğünün alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılığa ait independent-samples (bağımsız örneklem) t-testi sonuçları

Okulda Yemek Verilme Durumu		N	\bar{X}	S	t	sd	p
Sağlıklı Yeme Davranışı	Evet	282	90,63	15,60	1,65	407	,100
	Hayır	127	87,89	15,42			
Sağlıksız Yeme Davranışı	Evet	282	71,02	19,47	0,11	407	,909
	Hayır	127	70,79	19,47			
Yeme Davranışı	Evet	282	196,67	26,18	1,00	407	,319
	Hayır	127	193,89	25,90			

*p<,05

Tablo 19 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre yeme davranışları ölçüğünün alt faktörleri ve geneline ilişkin davranış düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,65$, $p=,100>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=0,11$, $p=,909>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yeme davranışı ölçüğünün geneline ilişkin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre davranış puanları arasında $t_{(407)}=1,00$, $p=,319>,05$ 'e bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

5.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sonuç, tartışma ve öneriler bulunmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların sonuçları verilerek literatürde yer alan diğer çalışmalarla tartışılmış sonrasında ise bu kapsamda öneriler sunulmuştur. Bu doğrultuda araştırmada ilköğretim ikinci kademe (ortaokul) öğrencilerinin yeme davranışlarının ne düzeyde olduklarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu genel amaç kapsamında öğrencilerinin demografik özelliklerine göre yeme davranışları arasında farklılaşma sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu kapsamda araştırmada ulaşılan sonuçlara sistematik olarak aşağıda yer verilmiştir:

1. Ortaokul öğrencilerinin yeme davranışlarının genel olarak sağlıklı yeme davranışlarının orta düzeyde, öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarının kötü olduğu yani sağlıksız yeme davranışlarının düşük olduğu görülmektedir.
2. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yeme davranışları, sağlıklı ve sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe her ne kadar ortalamalar arasında bir fark olsa da istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yeme davranışı arasında sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar detaylı olarak incelendiğinde 5. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler ile 7 ve 8. sınıf düzeylerinde ayrıca 6. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin 8. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarından farklı davranış sergiledikleri biçiminde yorumlanabilir. Sağlıksız yeme davranışı alt faktörüne ilişkin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yine fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyinde sonuçların 5. Sınıf yeme davranışlarının 6-7 ve 8. Sınıflara göre değişkenlik gösterdiği yönündedir. Genel olarak yeme davranışının sınıf düzeylerinde 5. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinin, 6, 7 ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin yeme davranış düzeylerinden daha büyük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Ortaokul öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre yeme davranışları arasında gerek sağlıklı yeme gerekse sağlıksız davranışı alt faktörlerinde bir fark sonucu ortaya çıkmamıştır.

5. Ortaokul öğrencilerinin günde kaç öğün yemek yeme sayısına göre yeme davranışları arasında ise gerek sağlıklı yeme gerekse sağlıksız davranışı alt faktörlerinde farklılık sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıklı yeme davranışı gösteren öğrencilerden günde 3 öğün yemek yiyen ile günde 1-2 öğün yemek yiyen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha yüksek olduğu sağlıksız yemek yeme davranışı gösterenlerde ise tersi sonucun ortaya çıktığı görülmektedir. Genel olarak yeme davranışı bulguları günde 3 öğün aynı zamanda günde 4 öğün ve daha fazla yemek yiyen öğrencilerin yeme davranışlarının, günde 1-2 öğün yemek yiyen öğrencilerin yeme davranışlarından daha yüksek olduğu sonucunu beraberinde getirmektedir.
6. Ortaokul öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yeme davranış puanlarına bakıldığında sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe fark oluşurken sağlıksız yeme davranış puanları arasında fark oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fark sonuçları irdelendiğinde ise annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olduğu dolayısıyla eğitim durumunun sağlıklı yemeyi olumlu yönde etkilediği sonucunu ortaya koymuştur.
7. Ortaokul öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre yeme davranış bulguları gerek sağlıklı gerekse sağlıksız yeme davranış alt faktörlerinde görüş puanlarının farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıklı yeme davranışında babası üniversite mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, babası lise mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olduğu sağlıksız yeme davranış alt faktöründe ise babası lise mezunu olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarının, babası ilkokul, ortaokul ve üniversite mezunu olan öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha yüksek sonucunu göstermektedir. Genel olarak yeme davranışı ile baba eğitim durumuna göre ise babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yeme davranış puanlarının, babası lise mezunu olan öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha yüksek olması baba eğitim durumunun sağlıklı yemeyi olumlu yönde etkilediği sonucunu ortaya koymuştur.
8. Ortaokul öğrencilerinin annelerinin çalışma durumlarına göre yeme davranış sonuçları ise gerek sağlıklı gerekse sağlıksız alt faktörlerinde puanlar arasında

fark olmadığı yönündedir. Ancak genel olarak yeme davranışı ile anne çalışma durumu arasında annesi çalışmayan öğrencilerin yeme davranış puanlarının, annesi çalışan öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha yüksek kaynaklı bir fark sonucuna ulaşılmıştır.

9. Ortaokul öğrencilerinin babalarının çalışma durumlarına göre yeme davranışları ise gerek sağlıklı gerekse sağlıksız alt faktörlerinde ve genel olarak fark olmadığı yönünde sonuca ulaşılmıştır.
10. Ortaokul öğrencilerinin aile aylık gelir durumlarına göre sağlıklı yeme, sağlıksız yeme ve yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin puanlar arasında fark olmadığı diğer bir ifadeyle aile gelir durumunun yeme davranışını her anlamda ciddi düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.
11. Ortaokul öğrencilerinin ailelerindeki çocuk sayılarına göre sağlıklı yeme, sağlıksız yeme ve yeme davranışı ölçeğinin geneline ilişkin puanlar arasında fark olmadığı diğer bir ifadeyle ailede bulunan çocuk veya kardeş sayısı yeme davranışını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.
12. Ortaokul öğrencilerinin iştah durumlarına göre sağlıklı yeme davranış puanları arasında iştahlı olan ve normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci sağlıklı yeme davranış puanlarının, iştahsız olan öğrencilerin sağlıklı yeme davranış puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıksız yeme davranışında ise iştahlı olan öğrencilerin, iştahsız olan ve normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci sağlıksız yeme davranışlarına göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme davranışının ise iştahsız olan ve normal iştah düzeyine sahip olan öğrenci sağlıksız yeme davranış puanlarının, iştahlı olan öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha düşük olduğu genel sonucuna ulaşılmıştır.
13. Ortaokul öğrencilerinin tabağında yemek bırakma durumuna göre sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin yemek bırakmayan öğrencilerin tabağında yemek bırakan ve tabağında bazen yemek bırakan öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe öğrencilerin tabağında yemek bırakma durumlarına herhangi bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak ise genel olarak yeme davranışının tabağında yemek bırakma durumu arasında tabağında yemek

bırakan öğrencilerin yeme davranışlarının, tabağında yemek bırakmayan ve tabağında bazen yemek bırakan öğrencilerin yeme davranışlarından daha küçük olduğu sonucunu göstermektedir.

14. Ortaokul öğrencilerinin yemek seçme durumlarına göre sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe yemek seçmeyen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, yemek seçen ve bazen yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olmasından ve bazen yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarının, yemek seçen öğrencilerin sağlıklı yeme davranışlarından daha büyük olduğu sağlıksız yeme davranışı gösteren öğrencilerin ise bu bulgunun tersine sonuca ulaşılmıştır. Yeme davranışının geneline ilişkin yemek seçmeyen öğrencilerin yeme davranışlarının, yemek seçen ve bazen yemek seçen öğrencilerin yeme davranışlarından daha büyük olmasından kaynaklanan farklılık sonuçlarına ulaşılmıştır.
15. Ortaokul öğrencilerinin haftalık dışarda yemek tüketme gün sayısına göre sağlıklı yeme davranışı alt faktöründe puanların farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıksız yeme davranışı alt faktöründe ise hiç dışarda yemek tüketmeyen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarının, 1 gün, 2-3 gün, 4 gün ve daha fazla haftalık dışarda yemek tüketen öğrencilerin sağlıksız yeme davranış puanlarından daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yeme davranışları ölçeğinin geneline ilişkin haftanın 1 günü dışarda yemek tüketen öğrencilerin yeme davranış puanlarının, haftalık 4 gün ve daha fazla dışarda yemek tüketen öğrencilerin yeme davranış puanlarından daha düşük olduğu genel sonucuna ulaşılmıştır.
16. Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri okulda yemek verilme durumlarına göre sağlıklı, sağlıksız ve genel yeme davranışlarından herhangi bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle ortaokul öğrencilerinin yeme davranışını, okullarının yemek imkânı sunma durumuyla değişmediği söylenebilir.

Araştırma değişkenleri kapsamında alanyazın incelendiğinde gerek teorik gerekse bulguya dayalı araştırmalara rastlanabilmektedir. Araştırma sonuçlarına geçmeden önce sonuçların genel bir tartışması yapılmıştır. Obez bireylerde problemlili yeme davranışları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki (Akduman, 2018) çalışması çocukların

genel davranış örüntülerini incelemesi özelliğiyle ilk dikkati çeken noktadır. Diğer taraftan üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışları (Aytekeli, 2019; Çamurcu, 2017; Nazhad, 2016); lise öğrenimine devam eden ergenlerin besin seçimi ve belirleyicilerine ilişkin algı, bakış açısı, anlam, görüş ve deneyimleri (Tosyalı, 2019) ve okul öncesi çocuklarda yeme davranışlarının belirlenmesi, ebeveynin çocuğu besleme uygulamalarının çocuğun yeme davranışları bazı antropometrik ölçümleri, enerji ve besin ögesi alımları arasındaki ilişki (Kaya, 1999; Özdemir, 2018; Yıldırım Özyurt, 2018) araştırmaları eğitim kademelerinde yer alan çağ nüfusunun çeşitli özelliklerini ortaya koyar niteliktedir. Son olarak ise sonuçları itibariyle bu araştırmanın sonuçlarıyla kıyaslanma özelliği gösteren duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışları ve günlük enerji alımı arasındaki ilişki (Kayıran, 2016) ile giderek artan sağlık sorunlarının giderilmesinde sağlıklı yeme alışkanlıklarının edinilmesi (Ögel Aydın, 2018) konuları dikkati çekmektedir. Bu nedenle genel olarak araştırmada ulaşılan sonuçlar alanyazınında yer alan araştırmaların amaç ve sonuçlarıyla karşılıklı olarak bölümün devamında tartışılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ve beden kitle indekslerine temel özelliklerine göre yeme davranışlarından bir farklılık olmadığı sonucu literatürdeki araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Aytekeli, 2019; Çamurcu, 2017). Nitekim Aytekeli'nin (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemiştir. İlginç bir şekilde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile bölümleri, sınıfları, aylık gelirleri ve yaşadıkları yer ile yeme davranışları arasında bir ilişki sonucuna ulaşılmamıştır. Ayrıca Çamurcu'nun (2017) araştırmasında yine üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yeme davranışlarının kadınların duygusal ve kısıtlayıcı yeme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu diğer bir ifadeyle kısıtlamaya tabi olduklarında daha fazla yedikleri yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Genel olarak tanılayıcı özelliklerin yeme davranışını açıklamada başvurulması gereken özellikler olmadığı yemeye alakalı değişkenlerin araştırılması gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

Araştırmada ulaşılan Ortaokul öğrencilerinin yeme davranışlarının genel olarak sağlıklı yeme davranışlarının orta düzeyde, öğrencilerin sağlıksız yeme davranışlarının düşük olduğu ve yeme davranışının cinsiyete göre bir fark oluşturmadığı sonucu literatür bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Nazhad, 2016; Ögel Aydın, 2018; Özdemir,

2018). Detaylı olarak bakıldığında Nazhad (2016) yine üniversite öğrencilerinin beslenme kalitesini ile antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçları arasında Üniversite öğrencilerinin almaları gereken günlük demir, B¹² vitamini ve folatı alınması gereken miktarın altında aldıkları ilgi çeken bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %30'unda yeme bozukluğu olduğu görülmüştür. Özdemir (2018) okul öncesi çocuklarda yeme davranışlarının belirlenmesi, ebeveynin çocuğu besleme uygulamalarının çocuğun yeme davranışları, bazı antropometrik ölçümleri, enerji ve besin ögesi alımları arasındaki ilişki araştırması sonucunda temel anlamda duygusal besleme uygulaması ile çocuklarda obeziteye neden olabileceği düşünülen besin heveslisi, duygusal aşırı yeme ve içme tutkusu davranışları arasında ilişki bulunmuştur. Çocukluk çağında edinilen yeme davranışlarının yetişkinlikte de devam ettiği ve başta obezite olmak üzere yeme davranış bozukluklarına neden olabildiği son yıllarda tartışılan konulardan bu nedenle yeme davranışını etkileyen bir çok faktörün ortaya koyularak çocukluktan edindirilmesi araştırma bulgularında ulaşılan sonuçlardandır. Ögel Aydın'ın (2018) çalışma ile birlikte beslenme alışkanlıklarını ve sağlık sorunlarını araştırılmıştır. Araştırma ile katılımcılar kendilerine rastgele atanarak, oyunlaştırılmış ya da oyunlaştırılmamış şekilde sunulmuş olan menüler içinden yiyecek tercihleri yapmışlar seçtikleri yemeklerin toplam kalori miktarları, sağlıklı yeme bilinç düzeyleri de değerlendirilerek deneysel tasarımla test ettiklerinde yeme davranışlarının olumlu yönde değişebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin tabağında yemek bırakma, yemek seçme ve dışarda yemek tüketme sonuçlarında var olan anlamlı farklılık sonuçlarıyla örtüşüklüğü dikkati çekmektedir. Burada örtüşüklük her ne kadar araştırmaların çalışma grubunda farklılık (Aytekeli, 2019; Çamurcu, 2017; Tosyalı, 2019) olsa da mevcut yapılan araştırmanın sonuçlarının nedenlerini ortaya koyar niteliktedir. Aytekeli'nin (2019) araştırmasında yeterli ve dengeli beslenme durumu ile öğün atlama nedenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş dolayısıyla bazı öğün atlama nedenlerinin dengeli beslenme için neden oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çamurcu (2017) ise beslenme davranışlarını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin duygusal yeme davranış puanlarının beslenme davranışlarını iyi ve orta olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Tosyalı'nın (2019) farklı bir kitle olarak lise öğrenimine devam eden ergenlerin besin seçimi araştırması da mevcut yemek bırakma, yemek seçme ve

dışarda yemek tüketme sonuçlarıyla benzerlik gösteren bulguları içermektedir. Katılımcılar bu kategoriler içerisinde fiyat ve lezzetin besin seçimindeki önemli belirleyiciler olduğunu 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 nedenle ergenlerin besin seçimlerinde çeşitli faktörlerin etkisi olduğu sonucuna dikkati çekmektedir.

Akduman'ın (2018) gerçekleştirdiği araştırmada problemlili yeme davranışları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet, sosyoekonomik ve çalışma durumları ile çocukluk çağı travmaları arasında fark anlamlı bulunmuş bu nedenle problemlili yeme davranışlarının bu değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk çağı fiziksel istismar puanı ile duygusal yeme puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ile Kayıran'ın (2016) araştırma bulgularındaki örtüşme ve ardışıklık dikkati çekmektedir. Araştırmada duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışları ve günlük enerji alımı arasındaki ilişkide kısıtlayıcı yeme davranışı günlük enerji alımıyla negatif olarak ilişkili olmasına rağmen beden kitle indeksi ile pozitif ilişkili olduğu temel sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, kısıtlayıcı yeme davranışı günlük enerji alımını azaltmasına rağmen, kilo alımına sebebiyet verebilmektedir. Bu durum her ne kadar kilo alma gibi görünse de yeme davranışı üzerinde psikolojik faktörler üzerinde yoğunlaşılması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Nitekim bu araştırmanın sonuçlarıyla Akduman (2018) ve Kayıran (2016) araştırma bulguları kendi arasında tutarlılık göstermektedir.

Ortaokul öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre yeme davranış puanlarına bakıldığında eğitim durumunun sağlıklı yemeyi olumlu yönde etkilediği sonucunu aynı şekilde baba eğitim durumlarında var olan eğitim durumunun olumlu etkisi alanyazında araştırmalarıyla tutarlılık göstermektedir. Nitekim Kaya (1999) üç-altı yaş grubu çocuklarına ana-baba eğitimi destekli verilen beslenme eğitiminin çıktıları üzerine gerçekleştirdiği araştırmada verilen eğitimle deney grubu çocuklarının beslenme bilgi

düzeylerinde önemli artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçla okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme eğitimine de yer verilmesinin, bu yaş grubu çocuklarının beslenme bilgi düzeylerini yükseltebileceği ve beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirebileceği anlaşılmıştır. Ayrıca Yıldırım Özyurt'un (2018) okul öncesi çocukların beslenme davranışlarının ve bu davranışların bakım verenlerine bağlanma örüntüleri ile ilişkisi araştırmanın sonucunda annelerin kaygılı bağlanma puanlarındaki yükseklik çocuklarında tokluk hevesliliği ve yavaş yeme davranışları ile anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca gıdadan keyif alma davranışı ile bağlanma arasında yüksek kaygı ve kaçınmayla negatif ilişkisi dikkati çekmektedir. Çağ nüfusunun temel ihtiyaçlarını gideren ebeveynler olduğu için öncelikle o kitlenin bilgisinin arttırılması ve artan bilgi neticesinde çocuklara model olma potansiyelinin artacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı kapsamında ulaşılan bulgulara dayalı olarak sonuçlara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma sistematığı ve bulgular ışığında ilgili konuyla ilgili temel anlamda çocukların beslenme alışkanlıklarından sorumlu aileler başta olmak üzere okul yöneticileri, öğretmenler, beslenmeden sorumlu taraf - karar alıcılara ve araştırmacılara sunulan önerilere aşağıda yer verilmiştir:

1. Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı yeme davranışlarının orta düzeyde olması akla bir araştırmacı kuşkusuyla yaklaşmak gerekirse sağlıksız beslenme ile sağlıklı beslenmeye eşit mesafede olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla gelecek kuşakların sağlıklı bireyler olmasının önemli araçlarından biri beslenmedir. Beslenme alışkanlığı ve özellikle olumlu ve sağlıklı beslenme alışkanlığının küçük yaşlarda başlayacağı düşünüldüğünde orta düzeyde olan durumun iyileştirilme eylem önerileri temeli oluşturacağı söylenebilir.
2. Ayrıca bu çalışma grubu ortaokul öğrencilerinin sağlıksız beslenme alışkanlığının olmadığı sonucu genel olarak olumlu bir sonuç olarak dikkati çekmektedir. Burada sağlıklı beslenme veya yeme davranışının orta düzeyde olması sağlıksız yeme davranışına dönüşmemesi amacıyla eğitimin her kademesinde beslenme haftası, sağlıklı beslenme ders içerik ve etkinliklerinin, besinlerin faydaları ve ilgi çekici yanlarını anlatan hatta öğrencilere model olan öğretmenlerin başrolde olacağı okul içi organizasyonların düzenlenmesi önerilebilir.

3. Makro düzeyde bir öneri ise gerek kitle iletişim araçlarıyla gerekse sosyal medya aracılığıyla ailelerin beslenmeye ilişkin değişkenlerde farkındalık artırıcı tanıtımlarının artırılmasıdır. Çünkü bir çocuk bir gün içerisinde ortalama sekiz saat uyku sekiz saat ise okulda geçirdiği düşünüldüğünde aile ve çevresel faktörlerin çocuğu etkileme düzeyi azımsanmayacak orandadır. Bu nedenle devlet eli ve çeşitli tarafların katkılarıyla kamu spotu gibi bilgilendirici etkinliklerin artırılması hem aile hem de çocuğun çevresinde bulunanların farkındalığı arttırarak beslenme konusunda bilinci arttırabilir.
4. Her ne kadar genel olarak yapılan etkinlikler fayda sağlayacak olsa da burada fayda-maliyet yaklaşımı itibariyle ne kadar, ne zaman ve hangi bilgiler vb. paylaşılacağı konusunun aydınlatılmaması yapılacak eylemlerin niteliği azaltıcı özellik taşıyabilir. Bu nedenler genel olarak anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve yükseköğretim kademesinde ülke çapında yeme davranış alışkanlıkları ve beslenme bilgilerinin genel taraması yapılarak toplumsal ihtiyaç analizinin yapılması önerilebilir. Bu doğrultuda belirlenecek yol haritası farkındalık artırıcı eylemlerin kalitesine olumlu etki edebilir.
5. Yapılacak olan taramaların Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı koordinasyonu neticesinde çocukların temel özelliklerden olan boy, kilo ve genel sağlık kontrollerinin yapılmasından ibaret değildir. Çünkü sosyal medya ve kitle iletişim araçlarında okul sağlığının olumsuz sonuçları çocukların hayatında risk faktörü olduğu haberlerinin devam etmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle çocukların okul ortamlarında beslenme alanları olan gerek kantin gerekse yemekhanelerin denetimlerinin çocuk sağlığı ve beslenmesi faktörlerini kapsayıcı bütüncül yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akduman, İ. (2018). *Obez bireylerde problemlili yeme davranışları ve çocukluk çağı travmaları ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Al-Haj, M. E. A., Awooda, H. A., ve Elnimeiri, M. K. M. (2015). Eating habits among medical students in a Sudanese medical faculty. *Int Res J Med Med Sci*, 3(3), 64-69.
- Alikaşifoğlu A., & Yordam N. (2000). Obezitenin tanımı ve prevalansı. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(4), 475-481.
- Aytekel, S. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Baban M, (2010). *Obez ve diyabetik yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, diyet ve diyabetik ürünleri algılama düzeylerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2012). *Davranışçı yaklaşım*. İçinde Z. Kaya, Öğrenme ve Öğretme (s. 29-47). Ankara: Pegem Akademi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), s. 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: Freeman.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu.
- Berksoy D. (2011). *İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Blissett J, Haycraft E, Farrow C. (2010) Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices. *Am J Clin Nutr*, 92, 359-65.
- Braet C & Van Strien T. (1997). Assessment of emotional, externally ,induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-years-old obese and non-obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 35,863-873.
- Branca, F., Piwoz, E., Schultink, W., Sullivan, M. (2015), nutrition and health in women, children and adolescent girls. *Women's, Children's, and Adolescents' Health*, 351, 27-31.
- Bruch H. (1974). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person within*. NY: Taylor & Francis.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (2. Baskı). Ankara: Pegem

- Ceviz, D. (2008). *Kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Sosyal bilimler enstitüsü, beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(1),176-179.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çamlıgüney A. F., (2010). *8-10 Yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.
- Çamurcu, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının Hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Daşbaşı, M. (2003). *İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimine ihtiyaç duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dede H, (2011). *Samsun ili merkezinde yaşayan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirözü B. (2011). *Spor okullarına devam eden 8-12 yaş grubu çocuklara verilen beslenme eğitiminin Çocukların beslenme bilgi ve alışkanlıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, N. (2007). Davranışların ölçülmesi. İçinde (Ed.) H. Atılgan, *Eğitimde ölçme ve değerlendirme içinde* (s.1-22). Ankara: Anı.
- Dönmez, H. (2014). *Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Driscoll, M. P. (2012). *Öğretim süreçleri ve öğrenme psikolojisi*. (Ö. F. Tutkun, S. Okay, & E. Şahin, Çev.) Ankara: Anı.
- Drohan SH. (2002). Managing early childhood obesity in the primary care setting: A behavior modification approach. *Pediatr Nurs*, 28(6), ?.
- Dubois L, Farmer A, Girard M, Peterson K. (2007). Regular sugar-sweetened beverage consumption between meals increases risk of overweight among preschool-aged children. *J Am Diet Assoc Jun*, 107(6), 924-34.
- Erden, M., & Akman, Y. (2018). *Eğitim psikolojisi (Gelişim-Öğrenme-Öğretme)*. Ankara: Arkadaş.
- Erişen, Y., Çeliköz, N., & Şahin, M. (2012). *Bilişsel Kuramlar. içinde Z. Kaya, Öğrenme ve Öğretme Kuramlar-Yaklaşımlar-Modeller* (s. 49-71). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.

- Goodman, E., Whitaker, R.C. (2002), A prospective study of the role of depression in the development and persistence of adolescent obesity. *Pediatrics*, 11(3), 497-504.
- Göktaş A. T, (2010). *Futbol eğiticilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları Ankara ilinde görev yapan futbol eğiticileri üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gredler, M. (2017). *Öğrenme ve öğretme*. (Ö. Polat, & H. A. Çiftçi, Çev.) Ankara: Nobel Akademik.
- Güçlü M, (2006). *Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Gül T, (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B. (2008), Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- Hançerlioğlu, O. (1988). *Ruhbilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ildız, M. (2014). *14-18 Yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Işkın, M., Sarıışık, M. (2017), Üniversite öğrencilerinin öğün atlama nedenlerinin belirlenmesi: sakarya üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(1), 430-440.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum, algı, iletişim*. İstanbul: İyi İşler Yayıncılık ve Matbaacılık.
- James J, Thomas P, Cavan D, Kerr D. (2004). Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial, *BMJ*, 328(7450), 1237-?.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel
- Kaya, M. (1999). *Ana-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kayıran, Z. (2016). *Bir üniversitenin mimarlık bölümü öğrencilerinin yeme davranışları ve günlük enerji alımları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Koç, M. (2014). *Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. & Bökeoğlu, Ç. Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem
- Küçükkömürler, S., Yaman, M., Şanlıer, N., & Arlı, M. (2017). *Besinlerin hazırlanmasında sağlık ve temizlik kuralları. anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: PegemA.
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Krause's Food & Nutrition Care Process*. St. Louis, Missouri : Elsevier
- MEB (2019). 2018-2019 Öğretim Yılı Ortaokul İstatistikleri (Resmi+Özel), MEB Eğitim istatistikleri, Ankara. <http://ankara.meb.gov.tr/www/egitim-istatistikleri/icerik/24>
- Meyer J. E, Pudal V. (1972). Experimental studies on food-intake in obese and normal weight subjects. *Journal of psychosomatic research*, 16, 305-318.
- Mikolajczyk, R.F., Iannotti, R.J., Tilda Farhat, T., Thomas,V. (2012), *BMC Public Health*,12(1), 425-436.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Nazhad, A. K. M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde farklı beslenme indeksleri ile yeme davranışının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ögel Aydın, S. (2018). *Oyunlaştırmanın tüketici beslenme tercihleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özçelik, D. A. (2011). *Ölçme ve değerlendirme*. Ankara: PegemA.
- Özçetin M, Yılmaz R, Erkokmaz Ü, Esmeray H. (2010). Reliability and validity study of Parental Feeding Style Questionnaire. *Turk Arch Ped*, 45(2), 124-31.
- Özdemir, M. (2018). *Ebeveynin çocuğu besleme tarzının çocuğun yeme davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Y. (2013). *Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. Ankara
- Özsoy, G., Kuruyer, H. G., Özsoy, S., & Tabak, H. (2013). Öğrenme ve Öğrenmeye Katılım Hakkında Sınıf Öğretmenleri Ne Düşünüyorlar?, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 199-214.
- Öztürk, A. (2006). *Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Sakar, E. (2013). *İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Schachter S. (1968). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161, 751-756.
- Schachter S. (1971) Some extraordinary facts about obese humans and rats. *The American psychologist*, 26, 129-144.
- Schultz, S. E., & Schultz, D. P. (2016). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- Schunk, D. H. (2014). *Öğrenme teorileri*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik.
- Selçuk, Z. (2015). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik.
- Sleddens EF, Kremers SP, Thijs C. (2008). The children's eating behaviour questionnaire: Factorial validity and association with body mass index in Dutch children aged 6-7. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5, 49-54.
- Sönmez, V. (2005). *Program geliştirmede öğretmen el kitabı* (12. baskı). Ankara: Anı.
- Şanlıer, N., & Yabancı, N. (2005). *Okul çağında beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Şanlıer, N., Şeren, S. (2004). Halk eğitim merkezlerine devam eden kadınlara verilen beslenme eğitiminin kadınların beslenme bilgi düzeylerine etkisi, *Milli Eğitim Dergisi*, 162.
- Şirinoğlu V. (2008). *10-14 Yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tan, Ş. (2016). *SPSS ve excel uygulamalı temel istatistik-1*. Ankara: Pegem
- Tosyalı, S. (2019). *Besin seçimi ve belirleyicileri: Lise öğrencilerinde nitel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Turgut, A. (2008). *Erzurumda yaşayan 6-15 yaş grubu okul çocuklarında obezite prevalansı ve risk faktörleri*. Uzmanlık Tezi, Atatürk Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Erzurum
- Van Strien T, Ouwens MA. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eat Behav*, 8, 251-257.
- Vygotsky, L. S. (2018). *Düşünce ve dil*. İstanbul: Roza.
- Wallander, J.L., Taylor, W.C., Grunbaum, J.A., Franklin, F.A., Harrison, G.G., et all. (2009), Weight status, quality of life, and self-concept in African American, Hispanic, and white fifth-grade children. *Obesity*, 17(7),1363-1368.
- Wardle J, Guthrie CA, Sanderson S, Rapoport L. (2001). Development of the children's eating behaviour questionnaire. *J Child Psychol Psys*, 42(7), 963-70.
- WHO., (2015). *Healty diet NO 394*. Paris: World Health Organization.
- Woolfolk, A. (2015). *Eğitim psikolojisi*. (D. Özmen, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- World Health Organization [WHO]., (2016a). Health topics. Physical activity. Paris: World Health Organization

- World Health Organization [WHO]., (2016b). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health; Physical activity. Paris: World Health Organization
- Yabancı, N. (2011). Okul Sağlığı ve Beslenme Programları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(3), 361-368.
- Yıldırım Özyurt, E. (2018). *Okul öncesi çocuklarda yeme davranışlarının bağlanma örüntüleri ile ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2003). *Educational psychology*. New York: Routledge.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Fadime Gün
Doğum Yeri – Tarihi : Kırıkkale 10.09.1988
E-Posta Adresi : fdmday@gmail.com

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi- Sosyal Bilgiler Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrenimi : Türk Hava Kurumu Üniversitesi –Sosyal Bilimler Enstitüsü- İşletme Tezsiz Yüksek Lisans
:Karatay Üniversitesi - Sosyal Bilimler Enstitüsü-
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İŞ DENEYİMİ

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : 06/09/2013-2015 M.E.B Hasan Polatkan Ortaokulu
:22/06/2015-2016 M.E.B Mareşal Fevzi Çakmak
Ortaokulu
: 22/01/2016-2016 M.E.B Sincan Necip Fazıl Kısakürek
Ortaokulu
: 21/12 /2016 M.E.B Şehit Erdem Ertan Ortaokulu

Tarih: : 22 Haziran 2020

EKLER

EK 1. Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet:

Erkek () Kız ()

2. Sınıf Düzeyi:

5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

3. Boyu:

4. Kilosu:

5. Günde Kaç Öğün Yemek Yediği:

1 Öğün () 2 Öğün () 3 Öğün () 4 Öğün () 5 Öğün ve Üzeri ()

6. Anne Eğitim

Okuryazar Değil () İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

7. Baba Eğitim

Okuryazar Değil () İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

8. Anne Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

9. Baba Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

10. Aile Aylık Gelir Durumu:

0-1600 TL () 1601-3200 TL () 3201-4800 TL ()

4801-6400 TL () 6401 ve Üstü TL ()

11. Ailedeki Çocuk Sayısı (Siz Dahil):

1 Çocuk () 2 Çocuk () 3 Çocuk () 4 Çocuk ve Üstü ()

12. İştah Durumunuz Nedir?

İştahlı () İştahsız () Normal ()

13. Tabağınızda Yemek Bırakıyor Musunuz?

Evet () Hayır () Bazen ()

14. Yemek Seçiyor Musunuz?

Evet () Hayır () Bazen ()

15. Haftada kaç gün dışarda yemek tüketiyor sunuz?

Hiç () 1 Gün () 2-3 Gün () 4 Gün ve Daha Fazla ()

16. Öğle Arasında Okulda Yemek Veriliyor mu?

Evet () Hayır ()

Yeme Davranışları Ölçeği	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Yemek tabağıma çok yemek alırım.	1	2	3	4	5
2. Öğün aralarında süt ve ayran içerim.	1	2	3	4	5
3. Günde en az 10 bardak su içerim.	1	2	3	4	5

4.Yağ miktarı düşük yiyecekler tüketirim.	1	2	3	4	5
5. Yiyeceklerimin porsiyon büyüklüğüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5
6. Öğünlerimde ne yiyeceğimi önceden planlarım.	1	2	3	4	5
7.Televizyon seyrederken bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
8.Cips gibi atıştırmalık yiyecekleri paketi bitinceye kadar yerim.	1	2	3	4	5
9.Öğün aralarında atıştırmalık olarak tatlı yerim.	1	2	3	4	5
10.Yemeği beğenmediğim zaman hamburger pizza vb. fast food türü yiyecekler yerim.	1	2	3	4	5
11.Yemek yemek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
12.Üzgün olduğumda her zaman yediğimden daha çok yerim.	1	2	3	4	5
13. Akşam yemeğinden sonra sürekli atıştırırım.	1	2	3	4	5
14. Okulda olduğum zamanlarda bile öğle öğününü atlamam.	1	2	3	4	5
15.Sıkıldığımda daha çok atıştırırım.	1	2	3	4	5
16. Ruh halim kötü olduğunda canım ne istiyorsa yerim.	1	2	3	4	5
17. Sevinçli olduğumda çok yerim.	1	2	3	4	5
18.Hergün sebze yemeği yerim.	1	2	3	4	5
19.Günde en az bir kez fast food yerim.	1	2	3	4	5
20. Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	1	2	3	4	5
21. Yağda kızarmış yumurta yerine haşlanmış yumurta tüketirim.	1	2	3	4	5
22. Günde en az 2 su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketirim.	1	2	3	4	5
23.Yiyecekleri çok iyi çiğneyerek yerim.	1	2	3	4	5
24.Ne zaman buzdolabını açsam bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
25.Fast food yiyeceğim zaman kola hamburger patatesten oluşan menü alırım.	1	2	3	4	5
26.Ev yemekleri yemektense hazır yiyecekler yerim.	1	2	3	4	5
27.Günde bir kereden fazla tatlı yerim.	1	2	3	4	5
28.Yağda kızarmış yiyecekleri tüketmem.	1	2	3	4	5
29.Dışarıda yemek yediğim zaman kola yerine ayran içerim.	1	2	3	4	5

30.Beyaz ekmek yerine kepekli veya tam tahıllı ekmek yerim.	1	2	3	4	5
31.Light yiyecek ve içecekleri tüketirim.	1	2	3	4	5
32.Aç olmasam bile atıştırırım.	1	2	3	4	5
33.Pirinç pilavı yerine bulgur pilavı yerim.	1	2	3	4	5
34.Günde en az üç ya da dört kez sebze yemeği ya da salata yerim.	1	2	3	4	5
35.Yemeklerin tadına bakmadan tuz atarım.	1	2	3	4	5
36.Meyve yemek yerine meyve suyu içerim.	1	2	3	4	5
37.Günde üç ana öğün (sabah, öğle, akşam) yemek yerim.	1	2	3	4	5
38.Öğünlerimde her besin grubundan tüketirim.	1	2	3	4	5
39.Yemekleri az tuzlu tüketirim.	1	2	3	4	5
40.Kahve gibi uyarıcı ve kola gibi asitli içecekleri tüketmem.	1	2	3	4	5
41.Günde en az iki porsiyon meyve yerim.	1	2	3	4	5
42.Canım tatlı istediğinde meyve yerim.	1	2	3	4	5
43.Yemek yemeye başladığımda kendimi kontrol edemem.	1	2	3	4	5
44.İçeceklerimi şekerli tüketirim.	1	2	3	4	5
45.Önümde yiyecek olduğu sürece karnım tok olsa bile yerim.	1	2	3	4	5
46.Öğle yemeği yerim.	1	2	3	4	5
47.Kahvaltıda süt içerim.	1	2	3	4	5
48.Kendimi yalnız hissettiğimde bir şeyler yiyerek kendimi teselli ederim.	1	2	3	4	5
49.Kahvaltıda tahıl gevreği tüketirim.	1	2	3	4	5
50.Öğün aralarında bisküvi gibi yiyecekler yerim.	1	2	3	4	5
51.Her gün mutlaka en az bir kez kola içerim.	1	2	3	4	5
52.Kahvaltı yaparım.	1	2	3	4	5
53.Öğünlerimi her gün aynı saatlerde yerim.	1	2	3	4	5
54.Ders çalışırken bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
55.Patatesi sadece kızartılmış olarak yerim.	1	2	3	4	5

56.Öğün aralarında atıştırma olarak meyve yerim.	1	2	3	4	5
57.Haftada en az iki kez nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kurubaklagilleri tüketirim.	1	2	3	4	5
58. Öğün aralarında taze meyve suları içerim	1	2	3	4	5

EK 2. ETİK KURUL BEYAN FORMU

T.C.

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 8

Toplantı Tarihi: 26-11-2019

Karar Sayısı:2019/010: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın "**İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi**" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 21.11.2019 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN' ın sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi. Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir,

Sorumlu Araştırmacı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Yardımcı Araştırmacı: Fadime GÜN

ASLI GİBİDİR

29.11.2019


Prof. Dr. Taner ZİYLAN
Tıbbi Cihaz Dışı Araştırma
Etik Kurul Başkanı

