

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Diyetetik Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Juri Başkanı: Prof. Dr. Sevinç Yücecan
Yakın Doğu Üniversitesi

Danışman: Doç. Dr. Emel Özer
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Mine Yurttagül
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim–Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan Çalış
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışmanın planlanması ve yürütülmesi için gerekli ortamın sağlanmasında ve tezin her aşamasında sonsuz tecrübesini, bilgisini, zamanını ve manevi desteğini esirgemeyen tez danışmanı Sayın Doç. Dr. Emel Özer'e,

Çalışmanın yürütülmesinde işbirliği yaparak destek olan, Sn Prof. Dr. Sevinç Yücecan ve Prof. Dr. Mine Yurttagül'e,

Çalışmanın planlanması aşamasında örneklem seçiminde ve anketin hazırlanmasında değerli katkılarını esirgemeyen Sn. Prof. Dr. Ergun Karaağaoğlu'na,

Tezin hazırlanması aşamasında her türlü iyi niyetiyle desteklerini sürdürmüş olan Arş. Gör. Ayşe Okan'a,

Tezin hazırlanması aşamasında büyük bir sabır, ilgi, anlayış ve özveriyle her türlü desteği göstermiş olan değerli eşim Op. Dr. Nazım Nuri'ye,

Sevgili annem ve babam, Hayriye-Kubilay Oskay'a, kızım Beliz Nuri ve oğlum Ezel Nuri'ye ve değerli çalışma arkadaşım Sn. Arzu Çoban'a hep yanımda oldukları, anlayışlı ve hoşgörülü ve destekleyici oldukları için çok özel teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Nuri, Ö., Lefkoşa’da Yaşayan Yetişkin Bireylerin Besin Tüketim Durumlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2010.

Bu araştırmada Lefkoşa iline bağlı Köşklüçiftlik, Ortaköy, Küçükaymaklı, Minareliköy, Akıncılar, Mehmetçik mahallesinde yaşayan bireylerin besin tüketim ve beslenme durumlarının belirlenmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

On dokuz-altmış beş yaş grubu, toplam 182 birey (70 erkek, 112 kadın) araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmaya alınan tüm bireylere, beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik, anket formu uygulanmıştır. Ankette bireylerin genel bilgileri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmış ve bireylerin besin tüketim sıklıkları ile bir günlük besin tüketimleri değerlendirilmiştir.

Çalışma sonucunda; beden kütle indeksine (BKİ) göre kadınların % 50’si normal (BKİ=18.5-24.99 kg/m²), % 26.8’i hafif şişman (BKİ=25.00-29.99 kg/m²) ve % 16.1’i şişman, erkeklerin ise % 24.3’ü normal, % 54.3’ü hafif şişman, % 20’si ise şişman olarak bulunmuştur. Erkeklerin % 24.3’ünde, bel çevresinin 102 cm ve üzerinde, kadınlarda ise % 52.7’sinin bel çevresinin 88 cm ve üzerinde olduğu saptanmıştır. BKİ ile bel çevresi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (p<0.01).

Egzersiz yapma sıklığına bakıldığında ise erkeklerin % 35.7’sinin, kadınların ise % 58.9’unun hiç fiziksel aktivite yapmadıkları veya seyrek yaptıkları saptanmıştır. Bireylerin bir günlük besin tüketimlerinden elde edilen sonuçlara göre ise hem kadın hem erkeklerde süt-yoğurt, kuru baklagil ve ekmek tüketiminin önerilen düzeylerin altında, peynir ve et-tavuk-balık ve tahıl-tahıl ürünleri tüketiminin önerilenlerin üzerinde, yumurta tüketiminin erkeklerde önerilen düzeylerin üzerinde, kadınlarda ise önerilen düzeylerin altında, meyve ve sebze tüketiminin erkeklerde önerilen düzeyin üzerinde, kadınlarda ise yaklaşık önerilen miktarlarda olduğu saptanmıştır. Cinsiyetlerine göre bireylerin toplam sebze-meyve ve tatlı tüketim miktarları arasındaki farklılığın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Erkek bireylerin, posa (% 71.4), folik asit (% 65.7); kadın bireylerin ise enerji (% 44.6), posa (% 48.2), E vitamini (% 50.9), B1 vitamini (% 54.5), folik asit (% 78.6), kalsiyum (% 45.5) ve demir (% 72.3) tüketimlerinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, protein, karbonhidrat, yağ, doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, vitamin E, vitamin B1, vitamin B2, folik asit, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko tüketim miktarları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Bir günde tükettikleri besin çeşitliliği değerlendirildiğinde, erkeklerin % 87.14’ünün, kadınların ise % 81.25’inin, bir günde alınması önerilen dört farklı besin grubunu tükettikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Besin tüketimi, diyet örüntüleri, besin tüketim sıklığı, besin çeşitliliği.

ABSTRACT

Nuri, Ö., A study To Assess The Food Consumption of Adults Living in Nicosia. Near East University Health Sciences Institute Medical Nutrition Therapy Programme, Master of Science Thesis, Nicosia, 2010.

The purpose of this study is to assess the nutrition habits and dietary intake of individuals living in Köşklüçiftlik, Ortaköy, K.Kaymaklı, Minareliköy, Akıncılar and Mehmetçik which are in Nicosia district. A total of 182 subjects aged between 19-65 (70 men, 112 women) participated in this study. A questionnaire was given to all participants in order to assess individual nutrition. The questions on the questionnaire inquired about the participants' background information, nutritional habits, the frequency of food consumption, dietary intakes and the level of physical activity. The results of the study indicated that according to Body Mass Index (BMI), 50 % of women was at normal weight ($BMI=18.5-24.99 \text{ kg/m}^2$), 26.8 % was overweight ($BMI=25-29.99 \text{ kg/m}^2$) and 16.1 % was obese ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$), whereas 24.3 % of men was at normal weight, 54.3 % was overweight and 20 % was obese. The results also revealed that 24.3 % of men had waist circumference of 102 cm and over, and 52.7 % of women waist circumference of 88 cm and over. The relation between BMI and waist circumference was found significant ($p < 0.05$).

When the frequency of physical activity was taken into account, 35.7 % of men and 58.9 % of women were found physically inactive. Consumption of milk-yoghurt, legumes and bread, both in men and women was found lower than the recommended amount and the consumption of cheese, meat-poultry-fish and grain found higher than the recommended amount. The consumption of egg was higher than the recommended amount in men, but lower in women. Fruit and vegetable consumption in men was over the recommended amount, but at almost recommended amount in women. Intakes of dietary fiber (71.4 %), folic acid (65.7 %) in men; energy (44.6 %), dietary fiber (48.2 %), vitamin E (50.9 %), vitamin B₁ (54.5 %), folic acid (78.6 %), calcium (45.5 %) and iron (72.3 %). According to sex the amount of energy, protein, carbohydrate, fat, saturated fatty acids, mono-unsaturated fatty acids, poly-unsaturated fatty acids, vitamin E, vitamin B₁, vitamin B₂, folic acid, sodium, potassium, calcium, magnesium, phosphorus, iron and zinc intakes found significant ($p < 0.05$).

The results from the food variety of individuals indicate that 87.14 % of men and 81.25 % of women were consuming four different food groups in a day.

Key Words: Food consumption, dietary pattern, frequency of food consumption, food variety.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
TABLOLAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar	1
1.2. Amaç ve Varsayım	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi	5
2.2. Besin, Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri	6
2.2.1. Karbonhidratlar	6
2.2.2. Proteinler	7
2.2.3. Yağlar	8
2.2.4. Vitamin ve Mineraller	9
2.2.5. Su	10
2.3. Besin Grupları	11
2.3.1. I.Grup (Et ve Benzeri)	12
2.3.2. II. Grup (Süt ve Türevleri)	12
2.3.3. III. Grup (Tahıllar)	12
2.3.4. IV. Grup (Sebze ve Meyveler)	12
2.3.5. Yağlar ve Şekerler	12
2.4. Besin Çeşitliliği	12
2.5. Beslenme Önerileri	13
2.5.1. Beslenme Önerilerinin Temel Amacı	13
2.5.2. Beslenme Önerilerinin Çeşitleri	14

2.5.3. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi	17
2.5.4. Diğer Ükelere Özgü Beslenme Önerileri	18
2.6. Fiziksel Aktivite	20
2.7. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Neden Olduğu Sağlık Sorunları	20
2.7.1. Protein- Enerji ve Vitamin- Mineral Yetersizlikleri	21
2.7.2. Obezite	22
2.7.3. Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar	28
2.8. Beslenme Durumunu Saptama Yöntemleri	31
2.8.1. Besin Tüketiminin Saptanması	31
2.8.2. Antropometrik Ölçümler	32
2.8.3. Laboratuvar Testleri (Biyokimyasal ve Fonksiyon Testler)	33
2.9. Beslenme Durumunun Saptanmasının Amacı ve Önemi	33
3. BİREYLER ve YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	35
3.2. Araştırma Genel Planı	35
3.2.1. Bireyin Genel Özellikleri	35
3.2.2. Sağlık Bilgileri	35
3.2.3. Beslenme Alışkanlıkları	35
3.2.4. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Saptanması	36
3.2.5. Besin Tüketim Sıklığının Saptanması	36
3.2.6. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı	36
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	36
3.3.1. Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi	36
3.3.2. Besin Tüketim Durumunun Saptanması	37
3.3.3. Besin Tüketim Sıklığının Saptanması	37
3.3.4. Besin Çeşitliliğinin Saptanması	37
3.3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	38
4. BULGULAR	39
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	39
4.2. Bireylerin Sağlık Bilgileri	42
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	53

4.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumları	60
4.5. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıkları	62
4.6. Bireylerin Bir Günlük Besin Tüketim Durumları	65
5. TARTIŞMA	91
5.1. Bireylerin Genel Bilgilerini Değerlendirilmesi	91
5.2. Bireylerin Sağlık Bilgilerinin Değerlendirilmesi	93
5.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	95
5.3.1. Bireylerin Günlük Öğün Sıklıklarının Değerlendirilmesi	95
5.3.2. Bireylerin Çay- Kahve Tüketiminin Değerlendirilmesi	96
5.3.3. Bireylerin Su Tüketiminin Değerlendirilmesi	96
5.3.4. Bireylerin Tuz Kullanma Alışkanlığının Değerlendirilmesi	97
5.3.5. Bireylerin Diyet Ürün ve Fast-Food Tüketim Durumları ile Evde Yapılan Yemeklerde Kullanılan Yağ Durumunun Değerlendirilmesi	98
5.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumunun Değerlendirilmesi	99
5.5. Bireylerin Bir Günlük Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	100
5.5.1. Bireylerin Besin Tüketim Durumlarındaki Farklılıkların Nedenleri	101
5.5.2. Bireylerin Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Durumlarındaki Farklılıkların Nedenleri	111
5.5.3. Bireylerin Besin Çeşitliliğinin Değerlendirilmesi	122
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	125
KAYNAKLAR	133
EKLER	150
Ek1 : Anket Formu	150

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AHA	:Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association)
AI	: Yeterli Alım (Adequate Intake)
ASA	: Amerikan İnme Derneği (American Stroke Association)
BEBİS	: Beslenme Bilgi Sistemi
BİA	: Biyoelektriksel İmpedans Analizi
BKİ	: Beden Kütle İndeksi (Body Mass Index)
CHO	: Karbonhidrat
cm	: Santimetre
ÇDYA	: Çoklu Doymamış Yağ Asidi
DHA	: Dokosaheksaenoik Asit
DRI	: Diyet Referans Alım Miktarı (Dietary Reference Intake)
DRV	: Diyet Referans Değerleri (Dietary Reference value)
DYA	: Doymuş Yağ Asidi
EAR	: Hesaplanan Ortalama Alım (Estimated Avarage Requirement)
EPA	: Eikosapentaenoik Asit
FAO	: Gıda ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization)
FAOSTAT	: Gıda ve Tarım Örgütü İstatistik Verileri (Foof and Agriculture Organization Statistical Database)
g	: Gram
HDL	: Yüksek Dansiteli Lipoprotein (High Density Lipoprotein)
IDF	: Uluslararası Diyabet Federasyonu (International Diabetes Federation)
IFG	: Bozulmuş Açlık Glukozu (Impaired Fasting Glucose)
IGT	: Bozulmuş Glukoz İntoleransı (Impaired Glucose Tolerance)
k.kal	: Kilokalori
LDL	: Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
LRNI	: Önerilen En Düşük Besin Öğeleri Alımı (Lowest Reference Nutrient Intake)

LTI	: En Düşük Eşik Alım (Lowest Threshold Intake)
m ²	: Metrekare
Mg	: Miligram
mcg	: Mikrogram
NHANES	: Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (National Health and Nutrition Examination Survey)
PRI	: Populasyon Referans Alım (Population Reference Intake)
PUFA	: Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Poly Unsaturated Fatty Acid)
RDA	: Günlük Önerilen Besin Öğeleri Alım Miktarı (Recommended Dietary Allowance)
RDI	: Önerilen Diyetel Alım (Recommended Dietary Intake)
RE	: Retinol Eşdeğer
RNI	: Önerilen Besin Öğeleri Alım Miktarı (Recommended Nutrient Intake)
S	: Standart Sapma
TEKHARF	: Türkiye’de Erişkinlerde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri
T.C.S.B	: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı
TCSBTSHGM	: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
TNSA	: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
TDYA	: Tekli Doymamış Yağ Asidi
TYA	: Trans Yağ Asidi
TURDEP	: Türkiye Diyabet, Obezite ve Hipertansiyon Araştırması
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÖBR	: Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi
UL	: Tolere Edilebilir Üst Düzey (Tolerable Upper Intake Level)
USDHHS	: Birleşik Devletler İnsan ve Sağlık Servisi (United States Department of Health and Human Services)
USDA	: Amerikan Tarım Bakanlığı (United States Department of Agriculture)
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

$\bar{x}$: Ortalama
s/n : Sayı (number)

ŞEKİLLER

	Sayfa
2.1. Şişmanlığın neden olduğu hastalıklar	25
2.2. Bütün nedenlerden mortalite	27
4.1. Kadın bireylerin bel çevresi değerlerinin dağılımı	47
4.2. Erkek bireylerin bel çevresi değerlerinin dağılımı	47
4.3. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre bel çevresi değerlerinin dağılımı	48
4.4. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre bel çevresi değerlerinin dağılımı	48
4.5. Erkek bireylerin egzersiz yapma sıklıklarının dağılımı	60
4.6. Kadın bireylerin egzersiz yapma sıklıklarının dağılımı	61
4.7. Bireylerin yaş gruplarına göre egzersiz yapma sıklıklarının dağılımı	62
4.8. Bireylerin cinsiyetlerine göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranları	79
4.9. Bireylerin yaş gruplarına göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranları	80
4.10. Bireylerin eğitim durumlarına göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranları	81
4.11. Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama düzeylerine göre dağılımı	86
4.12. Kadın bireylerin günlük enerji ve öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama düzeylerine göre dağılımı	87
4.13. Erkek bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama düzeylerine göre dağılımı	88

TABLOLAR

	Sayfa
2.1. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık yararları	20
2.2. Beslenme ile ilintili temel hastalık grupları ve cinsiyetlere göre ölümünün dağılımı	21
2.3. BKİ'ne göre erişkinde zayıflık, şişmanlık ve obezitenin uluslararası sınıflaması	24
2.4. Yaşa göre uygun BKİ değerleri	25
2.5. Kronik hastalıkların önlenmesine yönelik beslenme hedefleri	29
3.1. Vücut ağırlığı durumunun BKİ'ne göre değerlendirilmesi	36
3.2. Cinsiyete göre bel çevresi değerleri	37
3.3. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberine göre besin grupları	38
4.1. Bireylerin yaş cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durumlarına göre dağılımları	39
4.2. Bireylerin yaş gruplarına göre medeni durumlarının dağılımı	40
4.3. Bireylerin cinsiyetlerine göre mesleklerinin dağılımı	40
4.4. Bireylerin cinsiyetlerine göre alkol ve sigara kullanım durumları	41
4.5. Bireylerin yaş gruplarına göre alkol ve sigara kullanım durumları	42
4.6. Bireylerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması	43
4.7. Bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması	43
4.8. Bireylerin antropometrik ölçümlerinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	44
4.9. Kadın bireylerin BKİ ve bel çevresi değerlerinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	45
4.10. Erkek bireylerin BKİ ve bel çevresi değerlerinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	45
4.11. Bireylerin cinsiyetlerine göre BKİ değerlerinin dağılımı	46
4.12. Bireylerin yaş gruplarına göre BKİ değerlerinin dağılımı	47
4.13. Bel çevresi ve BKİ arasındaki ilişki	49

4.14. Bireylerin yaş gruplarına göre son 6 ay içerisinde vücut ağırlığında değişme olup olmamasına göre dağılımı	49
4.15. Bireylerin cinsiyetlerine göre sağlık ve vitamin-mineral kullanım durumları	50
4.16. Bireylerin yaş gruplarına göre sağlık ve vitamin-mineral kullanım durumları	51
4.17. Bireylerin cinsiyetlerine göre diyet uygulama ve diyet tedavisinin sağlandığı kaynağın dağılımı	52
4.18. Bireylerin yaş gruplarına göre diyet uygulama ve diyet tedavisinin sağlandığı kaynağın dağılımı	53
4.19. Bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı	55
4.19 (devam). Bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı	56
4.20. Bireylerin yaş gruplarına göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı	57
4.21. Bireylerin cinsiyetlerine göre ortalama su tüketim miktarları	58
4.22. Bireylerin cinsiyetlerine göre besin etiketi okuma durumlarının dağılımı	58
4.23. Bireylerin eğitim durumuna göre besin etiketi okuma durumlarının dağılımı	59
4.24. Kadın bireylerin besin tüketim sıklıklarının dağılımı	63
4.25. Erkek bireylerin besin tüketim sıklıklarının dağılımı	64
4.26. Bireylerin cinsiyetlerine göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	66
4.27. Bireylerin yaş gruplarına göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	67
4.28. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	68
4.29. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	69
4.30. Kadın bireylerin BKİ'lerine göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	71

4.31. Erkek bireylerin BKİ'lerine göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	73
4.32. Erkek bireylerin medeni durumlarına göre besin gruplarına ait ortalama besin tüketim miktarları (g/gün)	74
4.33. Bireylerin cinsiyetlerine göre ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları	76
4.34. Bireylerin yaş gruplarına göre ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları	78
4.35. Bireylerin cinsiyetlerine göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranlarının dağılımı	79
4.36. Bireylerin yaş gruplarına göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranlarının dağılımı	80
4.37. Bireylerin eğitim durumlarına göre aldıkları enerjinin protein, toplam yağ, doymuş yağ ve CHO'dan karşılanma oranlarının dağılımı	81
4.38. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama oranları	83
4.39. Bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama düzeylerine göre dağılımı	84
4.39 (devam).Bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama düzeylerine göre dağılımı	85
4.40. Bireylerin cinsiyetlerine göre bir günde tüketilen besin grubu sayısının dağılımı	89
4.41. Bireylerin yaş gruplarına göre bir günde tüketilen besin grubu sayısının dağılımı	89
4.42. Bir günde tüketilen besin grubu sayısına göre bireylerin ortalama bel çevresi değerlerinin karşılaştırılması	90
4.43. Bir günde tüketilen besin grubu sayısına göre bireylerin ortalama BKİ değerlerinin karşılaştırılması	90

